

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	岸本美咲 (キシモトミサキ)
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	人間科学研究科 修士課程 1 年
発表年月 または事業開催年月	2024 年 9 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本認知・行動療法学会第 50 回記念大会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	岸本美咲, 小林勇太, 横山ゆう, 柳田綾香, 熊野宏昭
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	日常生活場面における孤独感とセルフコンパッション, 開示抵抗感の関連性の検討
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
<p>・概要</p> <p>【問題と目的】孤独感とは、一般的に「人間関係に対する願望水準と達成水準のずれ」と定義されている (Perlman & Peplau, 1981)。成人を対象とした縦断研究では、孤独感が高い人の半数以上がうつ病を併発するなどメンタルヘルス上の問題点が指摘されており (Beutel et al., 2017)、日本でも 2024 年 4 月に孤独・孤立対策推進法が施行されるなど、孤独の問題は近年注目を集めている。日常生活において瞬間的に感じる状態孤独感は、一緒にいる相手によって変化することが示唆されている (Roekel et al., 2018)、その影響を検討した研究はあまり行われていない。また、他者へ打ち明けの際に感じる抵抗感 (以下、開示抵抗感) の高さがメンタルヘルス上の問題に影響していることが予想される。また、孤独感を低減する要因として、セルフコンパッション (self-compassion: 以下、SC) が考えられる。SC と孤独感とは負の相関関係にあることから (AKIN, 2010)、状態レベルにおいても孤独感を和らげる要因であることが予想される。したがって、本研究では、孤独感が引き起こすメンタルヘルス上の問題点に着目し、大学生における日常生活場面での状態的な孤独感を捉えることを第一の目的とする。さらに、状態孤独感と状態 SC の関連や、状態孤独感が引き起こすメンタルヘルス上の問題に開示抵抗感がどのように影響するか検討することを第二の目的とする。本研究では、日常生活場面のデータを収集するために生態学的経時的評価法 (Ecological Momentary Assessment: EMA; Shiffman et al., 2008) を用いる。</p> <p>【方法】対象者：大学生・大学院生 26 名を分析対象とした。</p> <p>調査材料：①日本語版 UCLA 孤独感尺度 (第 3 版) (升田他, 2012) ②開示抵抗感尺度 (松下, 2005; 遠藤, 1994; 片山, 1996) ③日常生活場面における孤独感や感情・状況を測定する Web アンケート：「1 人かどうか」、一緒にいる人との「親密度」、「状態孤独感」、「状態 SC」、「気分」を測定する尺度で構成されており、本研究で作成した。作成した Web アンケートの内容的妥当性を高めるために臨床心理学を専門とする研究者に確認を求めた。なお、「平日か週末か」においてはアンケートの回答日時から曜日を算出した。</p> <p>倫理的配慮：早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理委員会」の承認を得た上で実施した (2023-128)。</p>	

結果

状態孤独感と特定の状況（1人かどうか、人と一緒にいる場合の親密度、平日か週末か）とのマルチレベル相関分析を行ったところ、人と一緒にいることと状態孤独感の高さの間に有意な負の相関が示され（ $p < .01$ ）、一緒にいる人の親密度の高さと状態孤独感の高さの間にも有意な負の相関が示された（ $p < .01$ ）。週末であることと状態孤独感の高さの間には有意な負の相関が示された（ $p < .05$ ）が、週末であることと人と一緒にいることの間には有意な正の相関が示されていたため、「1人かどうか」を統制変数として追加の分析を行ったところ、有意な相関は見られなかった（ $p > .10$ ）。次に、状態孤独感を目的変数、状態SCを説明変数としてマルチレベル単回帰分析を行ったところ、状態SCの高さは状態孤独感の低さを有意に予測した（ $p < .01$ ）。抑うつ気分を目的変数、状態孤独感を説明変数としてマルチレベル単回帰分析を行ったところ、状態孤独感の高さは抑うつ気分の高さを有意に予測した（ $p < .01$ ）。さらに、開示抵抗感の下位因子のうち他者評価懸念因子を調整変数、抑うつ気分を目的変数、状態孤独感を説明変数としてマルチレベル重回帰分析を行ったところ、他者評価懸念因子と状態孤独感の交互作用項は抑うつ気分の高さを有意傾向で予測した（ $p < .10$ ）。単純傾斜分析を行ったところ、他者評価懸念因子の高低に関わらず状態孤独感の高さは抑うつ気分の高さを有意に予測したが（ $p < .01$ ）、他者評価懸念が高い場合の方が回帰係数の値が大きかった。

考察

状態孤独感の高さは1人であるときに最も高くなり、人と一緒にいるとき、特に親密度の高い人と一緒にいるときに最も低くなる傾向にあった。孤独は主観的な体験でありながら、孤独感の構成要素として、「物理的に人との距離がある」が含まれており、自分にとって重要な人と一緒にいることが孤独感の低減に関与していると考えられる。また、状態孤独感の高さは「平日か週末か」という単純な曜日の違いによって変動するのではなく、平日であるほど1人である頻度が高くなり、結果的に平日に状態孤独感が高くなる傾向が見られたと考えられる。状態レベルの短い持続時間の孤独感であってもSCとの間に負の関係にあることが示されたため、状態SCを高めることが孤独感に対する対処法となる可能性が期待される。状態孤独感の高さと抑うつ気分の高さは正の関係にあることに加え、開示抵抗感のうち他者評価懸念因子の高さはその関係性を強める可能性が示唆された。他者評価懸念因子は、自己開示後の他者からの否定的評価を懸念することであり（松下, 2005）、孤独感が高いほど社交不安における否定的評価への恐れが高くなることが示されている（Geukens et. al, 2022）。したがって、打ち明けることに対する他者からの否定的評価への恐れが高いことは、日常生活場面で状態的に感じる孤独感と抑うつ気分との関係性を強める原因となる可能性が十分に考えられる。したがって今後は、SCを高め、他者評価懸念に配慮した介入方法の有用性を検討する必要がある。具体的な介入方法として、SCの概念を取り入れた筆記開示法である”慈悲の手紙”などが考えられる。筆記開示法はセルフケアという観点からも他者評価懸念を抑制し、臨床的な実践可能性の高い手段であると予想される。本研究の限界点として、webアンケートの配信から数時間後の回答が目立ったため、結果として「1人である時」と比較し「人と一緒にいる時」の回答数が3分の1未満となってしまう、中には、1人である時の回答のみの参加者も見受けられたことが挙げられる。今後はリマインドを実施することや、1日の送信数を増やし、送信直後に回答されたデータのみを使用できるようにするなどの工夫が求められる。

・成果

上記の内容についてポスター発表を行った。会場にいらっしやった他の参加者と意見交換を通して交流を図った。自分の研究に対して率直な意見をいただくことで今後の研究への意欲を高め、理解を深めることができた。

※無断転載禁止