

## Winnicottによる一人でいられる能力の研究動向と課題 —国内の量的研究に着目して—

西尾 優希\*・遠藤 裕乃\*\*

本研究の目的は、Winnicottの提唱した「一人でいられる能力（CBA）」に関する国内の量的研究を概観し、その課題を検討することである。2000年以降に行われた国内のCBAに関する量的研究21本について、Ego-Relatedness、精神的健康、インターネットおよびSNS、孤独感、その他の変数との関連性から展望した。その結果、CBA研究全体の概観としては、主として学生青年を対象に研究が行われてきたこと、野本（2000）の作成したCBA尺度が最も活用されていること、CBA研究の多くが紀要論文や大会発表論文であったことが見出された。今後の課題として、CBAの調査対象者を拡大すること、CBAを導く要因について検討すること、尺度の比較や統一のためにさらなる検討を行うことが指摘された。

キーワード：一人でいられる能力、ウィニコット、精神分析、独立学派

### はじめに

英国の小児科医であり精神分析家であるWinnicott（1965/1977）は「一人でいられる能力（the Capacity to Be Alone：以下CBA）」を提唱し、一人でいることの意義に着目した。Winnicottは、従来の精神分析に関する文献において一人でいることの否定的側面が強調されてきたことに触れ、CBA概念を提唱している。

一方で、現代においても一人でいることの否定的側面に注目する研究は多くなされてきた（広沢, 2011）。例えば、孤独は従来から精神的健康を損なう可能性があることが指摘されており（Peplau & Perlman, 1982/1988）、実際、孤独感が不安・抑うつ、睡眠と関連していることや（杉山他, 2021）、孤独や孤立が自殺や自殺念慮の危険因子となることが報告されている（平光, 2015; 平野, 2018）。

とくにCOVID-19パンデミックにおいて、外出規制時に人々の孤独感が増加したこと（杉山他, 2021）や、自殺率が増加したこと（Koda et al., 2022）が報告され、「ひとり時間」の増加が人々

を取り巻く環境を大きく変化させ、一人でいることの否定的側面はより一層議論されるようになっていく。

このように現代においても、一人でいることの肯定的側面の検討は少ないのが現状である。しかしながら、従来注目されてこなかった肯定的側面について検討することは、一人でいることに対する多面的な理解を可能にし、意義があると考えられる。そこで本研究では、一人でいることの意義に着目した、WinnicottによるCBAについての国内の量的研究動向を概観し、その課題を考察する。

### 一人でいられる能力

Winnicott（1965/1977）によると、CBAは現実的に一人でいることを意味しているのではなく、その基盤は逆説である。そしてそれは情緒的成熟の指標であるという。

藤山（2002）によると、CBAとは「ひとりだけでふたりでいる（内的な環境としての母親を利用できる）ことと同時に、ふたりでいて（そばに外的な対象がいるときに）ひとりになれる（くつろぎの空間を内界にもてる）こと」を含んでいるという。吉田（2014）は、藤山の定義を整理し、CBAとは「心の中の親密な他者の存在により現実

\* 兵庫教育大学大学院学校教育研究科

\*\* 兵庫教育大学

の一人の状態（孤）に不安になりすぎないでいられること」および「現実に親密な他者と居たとしても呑み込まれる不安（自律性を失う不安）を感じすぎることなく、心的に一人の状態（個）を維持できるということ」と述べている。このことから、CBAは対象との間で不安になりすぎない関係性を示していると考えられる。

そもそも、Winnicott (1965/1977) は「誰かと一緒にいてしかも一人でいる体験」がCBAの基礎となると述べており、Grolnick (1990/1998) もCBAは「自己ばかりではなく、外在化された対象および内在化された対象に関する考察」と関係しているという。このように、CBAは対象との関係性に根付くものである。したがって、Winnicott が「一人でいられる」と述べる時、それはすでに「一人」ではないのである。

一方で、CBAは単に孤立に耐えられる能力を意味しているのではないことが指摘されている（吉田, 2014）。つまり、CBAは「ひとりだけでいて孤独に耐える能力というより誰か他人と一緒にいて呑み込まれる脅威を感じないですむ能力の方に力点がある」（牛島, 2002）。ゆえに、CBAが単に孤独に耐える能力を意味するのではないことに注意する必要がある。

以上のことから、CBAは、孤独に耐える能力ということではなく、内的対象および外的対象との間で不安を感じすぎずに、ほどよい対象関係を持つことができる能力であるとまとめられる。

ところで、Winnicott (1965/1977) はCBAの確立に大きく寄与するものとしてEgo-Relatedness（自我の関係化）を挙げている。それは、「幼児または小さな子どものとき、母親と一緒にいて一人であったという体験」であり、それがCBAの確立につながるのである。つまり、それは「未熟な自我が母親に自我を支えてもらうことによって自然な均衡を得るといった人生早期の現象」である<sup>1</sup>。

そしてWinnicottは、Ego-Relatednessの性質をFreudの原光景の理論とKleinの良い内的対象の理論の文脈で論じ、CBAを双方の理論の中に位置づけることでその独自性を強調している

(Abram, 1996/2003)。

原光景の文脈において、Winnicott (1965/1977) は、CBAが「原光景でひきおこされる感情を処理する能力によって決まってくる」という。これは、三者関係の中で子どもが原光景により生じる空想を自慰行為の中で自分のものとして利用することを意味しており、加えてそれは攻撃的性愛的衝動ならびに観念の融合を意味し、アンビバレンスに耐えうることを意味する。他方、良い内的対象の文脈においては、CBAは「個人の中の心的現実 Psychic Realityに良い対象がいるかどうかによって決まる」とし、「成熟やCBAは個人が適切な母親の世話を通じて良い環境を信用する機会をもったということを示している」という。そして、CBAがプレエディパルな発達早期の段階についての言及、かつ相当な自我の成熟も想定されているという逆説的な記述であることが強調されている。

さて、Winnicott (1958) は、CBAを「人生早期の現象」あるいは「三者関係確立後に到達する高度な現象」のいずれかであるとも述べている<sup>2</sup>。これは、CBAが人生早期だけでなく、三者関係確立後というその後の発達過程においてもみられる現象であることを意味しており、CBAは発達に伴い成熟していく概念であると考えられる。

以上のことから、CBAとは以下のようにまとめられる。すなわち、(a)人生早期のEgo-Relatednessが基盤となる、(b)外的および内的対象との関係性に関する概念である。そして、その関係性とは、(c)ひとりだけでいたりふたりでいることと同時に、ふたりだけでいたりひとりになれることであり、具体的には(d)対象との間で不安を感じすぎないでほどよい関係性を保てることを意味する。さらにそれは(e)人生早期だけでなく三者関係確立後にもみられ、(f)単に現実の孤独に耐えるということの意味するのではなく、(g)アンビバレンスに耐えることであり、(h)情緒的成熟を示す概念である。

## 目 的

Winnicott (1965/1977) はCBAを「とてつもなく複雑な現象」と述べているが、複雑であるか

らこそ、一人でいることに対する多面的理解を可能にすると考えられる。しかしながら、CBAの量的研究を概観した論文は報告されていない。とくに、精神分析ならびに精神分析的な心理療法のエビデンスが蓄積されつつある（鈴木・藤山，2008；工藤，2016；古宮，2017；和田，2020；鈴木・坂井・鈴木，2022）一方で、精神分析仮説の「科学的」エビデンスは限局的である（加藤，2019）。Winnicottは実際に6万もの母子のコンサルテーションや数百の臨床患者の観察から理論化を行い（Jacobs，1995/2019；館，2012），臨床場面においてCBA概念の有用性を確認している。一方でその「科学的」エビデンスは整理されているとはいえない。そこで本研究では、国内におけるCBAに関する量的研究を概観し、その課題を考察することを目的とする。

### 文献検索方法

2022年6月1日に検索エンジン、国立情報学研究所によるデータベースCiNii Researchを利用し検索を行った。2000年以降に行われた研究について、「ひとりでいられる能力」「一人でいられる能力」「ひとりである能力」「一人でいる能力」をキーワードとして検索を行い、33本の文献がヒットした。そして、量的研究21本抽出し、検討の対象とした。

### CBAを測定する尺度

量的研究を概観するにあたり、まずCBAを測定する尺度についてみていく。抽出した文献から、現在、国内において7つの尺度が作成されていることが確認されたが、ここでは松尾（1997）、広沢（2002）、小田切（2004）を除く4つの尺度について検討する（Table1）<sup>3</sup>。

はじめに、野本（2000）についてみていくが、この尺度は現在国内のCBA研究で最も活用されている。野本は、一人でいる能力尺度（以下、CBA尺度）の精緻化を行った結果、CBAを、早期幼児期に獲得されるべき低次CBAと、三者関係以降に発達する高次CBAに分類している<sup>4</sup>。そしてこの

Table1 日本におけるCBAを測定する尺度

尺度名	開発者	下位因子
一人でいる能力尺度	野本（2000）	①孤独不安耐性 ②くつろぎと孤独欲求 ③つながりの感覚 ④個別性に対する気づき
一人でいることに関する態度尺度	松尾・小川（2000）	①一人快適因子 ②一人回避因子 ③他者希求因子
一人行動に対する不安耐性尺度	鳥居・岡島・桂田（2011）	①一人状況不安耐性 ②一人行動不安耐性
ひとりであることへの不安尺度	吉田（2014）	①親密さの回避 ②孤立への不安

低次CBAは日常生活を営む上で常に必要とされる基本的な力であるのに対し、高次CBAは、ふだんは意識されにくい、情緒的な発達が続く限り発達し続ける高度な能力であるとしている。また、専門学生を対象とした因子分析の結果から、＜孤独不安耐性＞＜くつろぎと孤独欲求＞＜つながりの感覚＞＜個別性に対する気づき＞の4因子を見出している。それぞれの概念や下位因子についての定義をTable2に示す。

なお、野本（2000）は下位因子の相関関係から、4つの下位因子の単純な加算がCBAの高さを意味するのではなく、すべての下位因子が高いことがCBAの高さを示すとしている。そのため、CBA尺度は下位因子ごとに得点を算出し、統計処理を行う必要がある。

しかしながら、野本（2000）は因子分析においてバリマックス回転を行っているが、同時に下位因子同士の相関も検討している。通常、バリマックス回転は因子間に相関がないことを想定して行われるものであり、野本が因子間相関を検討していることは統計的に矛盾している。また、CBA尺度を使用した他の研究では、3因子のみの報告（e.g.今泉・西谷，2012；兵頭・三船，2012）もあり、尺度構造の不安定さが指摘されている（鳥居・岡島・桂田，2011）。

さらに、作成時点で妥当性の検討が十分に行われていたかに関して記載がなく、CBAを的確に測定し得るのか疑問が残る。

次に、松尾・小川（2000）は、Larson & Lee（1996）が大学生を対象として作成した「一人でいることに関する態度尺度」の邦訳版を作成して

Table2 CBA尺度(野本, 2000)に関する概念

概念	定義	下位因子		定義
		孤独不安耐性	低次CBA	
低次CBA	一人でいても不安に脅かされずにくつろげる力であり、多くの人々が持っている力。	個別性に対する気づき	高次CBA	
高次CBA	自分自身の「個」を感じながらもそれとともに生きていく能力。アンビヴァレンスに耐えながら自分の悩みを自分で悩める能力であり、自分らしい生き方を体現していく力。	つながりの感覚	低次から高次の様々なレベルのEgo-Relatedness	
		くつろぎと孤独欲求	低次CBAから高次CBAの移行段階	

いる。そして、因子分析の結果、＜一人快適因子＞＜一人回避因子＞＜他者希求因子＞の3因子を見出した。また、＜一人回避因子＞が依存性の下位因子とほとんど相関を示さなかったことから、ひとりでいられなさという観点からCBAを検討する可能性を示唆している。しかしながら、Larson & Lee の尺度では、Winnicottのいう「他者といながらひとりである」という現象が含まれておらず、尺度内容についての検討の必要性が指摘されている。したがって、尺度の妥当性に問題が残されているといえる。

次いで、鳥居・岡島・桂田(2011)は「一人行動に対する不安耐性尺度」を作成している。これは、従来の研究が一人であることに対する認知的側面に重きを置いてきたことから、CBAの行動面を測定するために作成された尺度である。因子分析の結果、＜一人状況不安耐性＞＜一人行動不安耐性＞の2因子が見出され、比較的高い内的整合性と再テスト信頼性が確認されている。また、STAIの特性不安ならびに他者へのとらわれ感と弱い負の相関が確認され、ある程度の妥当性が示されている。

最後に、吉田(2014)は、「ひとりでいることに対する不安尺度」を作成している。吉田は、野本(2000)の高次CBAに関する検討の中で、一人でいることへの不安が低い状態がCBAを獲得した状態であると定義した。そして、CBAを「個の不安」「孤の不安」という二側面から捉え尺度作成を行っている。因子分析の結果＜親密性の回避＞＜孤立への不安＞の2因子を見出し、十分な内的整合性を確認している。また、この尺度では両得点の組み合わせからCBAが獲得されているか捉えようと試みている点に特徴があるという。一方で、＜親密性の回避＞が「個の不安」を測定し得るのか

妥当性の検討が今後の課題として挙げられている。

以上をまとめると、全てのCBAを測定する尺度において妥当性の問題が残されている。しかしながら、そもそもCBAは臨床から生み出された概念であり、Winnicott(1965/1977)はそれを「とてつもなく複雑な現象」と表現している。また、彼の著述自体に、詩的で閃きに富み、哲学的であるという特徴があり(Jacobs,1995/2019)、それを尺度化することは容易ではないと考えられる。一方で、精神分析を専門とする複数の研究者や臨床家による検討を行うことで内容的妥当性を確認することや、外的な基準となる指標や関連する尺度との比較を行うことで基準関連妥当性を確認することなど、さらなる検討を行うことでCBAをよりの確に測定し得る尺度作成が可能になると考える。

### 量的研究の概観

本論文において対象とした、量的研究における使用尺度及び調査対象者とサンプル数を整理したものをTable3に示す<sup>5</sup>。

概観すると、野本(2000)以外の先行研究で、勤労青年を除く学生青年(高校生・大学生・大学院生)が研究対象とされている。しかしながら、従来から議論されているように、学生青年だけを研究対象とすることには問題が残る(亀田, 2020; 山田・吉田, 2020; 石黒, 2021)。つまり、青年は、学生青年だけでなく勤労青年など多様な青年たちがおり、青年の社会への移行も一直線上ではなく行きつ戻りつしながら行われる。したがって、CBAに関する研究が主に学生青年という限定的なサンプルを対象に行われていることに注意しなければならない。そして、今後の課題として、学生青年以外にも調査対象を広げていくこ

とが考えられる。

続いて、CBAに関する尺度は、多くの研究で野本（2000）の作成したCBA尺度が用いられているが、先述のように野本のCBA尺度は統計的な問題点もあり、妥当性の検討も必要である。そのため、これらの研究知見がどの程度CBAを的確に測定しているのか留意する必要がある。さらに、CBA尺度を使用した研究で、因子分析の結果や内的整合性の観点等から、尺度項目の削除や因子負荷量の高い一部の項目のみの使用をした研究（兵頭・三船，2012；今泉・西谷，2012；柳川・西村，2017；松高・小林，2018；小玉，2022；山崎，2022）もみられており、測定内容の比較には留意する必要がある。

さらに、吉田（2014）を除く先行研究の全てが紀要論文や大会発表論文であった。一般的に査読を受けていない論文は、臨床に示唆的な論文の可能性もあるが、研究の質に幅があることが指摘されている（津川，2011）。したがって、CBA研究の質には限界があるといえる。

### Ego-Relatednessとの関連

Winnicott（1965/1977）は、CBAの基盤としてのEgo-Relatednessを仮定しているが、それを支持する量的研究が6本報告されている（三井，2011；鳥居・岡島・桂田，2011；兵頭・三船，2012；吉田，2014；瀬尾，2016；川原井，2020）。

三井（2011）は、野本（2000）のCBA尺度の4つの下位因子得点全てがバランス良く高かった「一人でいられる群」において、安定的な母子関係を持ち、友人と適度な距離を持ちながら本音で付き合うことができる傾向を見出している。この報告は、CBAがEgo-Relatednessを基盤とする、対象とのほどよい関係性を意味する概念であることを示唆しているといえる。ただし、この母子関係とは、就学前の母子関係を調査協力者に回想させたものであり、Winnicottの想定する母子関係とは厳密に一致しないことに注意が必要である。

鳥居・岡島・桂田（2011）は、アタッチメン

トスタイルが安定型の者がその他のアタッチメントスタイルと比較し、最も〈つながりの感覚〉が高かったことを報告している。そもそも〈つながりの感覚〉は、野本（2000）により「様々なレベルのEgo-Relatedness」と定義されており、WinnicottのいうEgo-RelatednessがBowbyのアタッチメントに対応するという指摘もある（Fonagy,2001/2008）。つまり、これはCBAの基盤としてのEgo-Relatednessの存在を示唆しているが、比較による関連が示されただけで因果関係が示された訳ではないことに注意する必要がある。また、この報告は野本のCBA尺度の〈つながりの感覚〉の妥当性を示唆しているといえる。

また、安定型と拒絶型のアタッチメントスタイルを持つ者において、CBA得点が高いことが示されており、安定型と拒絶型に共通する自己観のポジティブさがCBAの獲得には重要であることが示唆されている（鳥居・岡島・桂田，2011）。この自己観のポジティブさは見捨てられ不安の低さを意味しており（中尾・加藤，2004）、これはCBAの「ひとりでいてふたりでいる」（藤山，2002）側面を示唆していると考えられる。

さらに、CBAと内的対象像との関連も検討されており、対象恒常性がCBAに関連することが示唆されている（兵頭・三船，2012・吉田，2014；川原井，2020）。例えば、川原井はCBA尺度得点（野本，2000）が高い者は特定の信頼できる対象がある一方、そこに依存しすぎることはないという結果を報告しており、これは、対象恒常性がCBAに関連するという仮説を確認する結果であるといえる。Winnicott（1965/1977）も内的対象像の確立により「個人は現在と未来に対し自信をもつことを保障されるのである」と述べており、これらの報告はWinnicott理論を支持するものであるといえる。

一方で、安定型のアタッチメントスタイルとCBAの関連が見出されなかった報告（瀬尾，2016）もなされていることから、CBAとEgo-Relatednessの関連にはさらなる検討が求められる。ただし、この報告では尺度項目の問題やサン

Table3 抽出した量的研究の使用尺度と調査対象者

CBAに関する尺度	著者	使用尺度	調査対象者 (平均年齢)	N
CBA尺度 (野本, 2000)	野本 (2000)	①一人でいる能力尺度 (野本, 1999)	専門学生 (記載なし) ※年齢18歳~48歳	103名
	今北・佐藤 (2011)	①居場所確保尺度 (石本, 2006) ②GHQ-28 (中川・大坊, 1985) ③青年用適応感尺度 (大久保, 2005)	高校生 (16.66歳)	277名
	三井 (2011)	①友人関係尺度 (岡田, 1995) ②就学前の母子関係尺度 (酒井, 2001) ③心理的居場所感尺度 (則定, 2005)	研究1: 大学生 (19.30歳) 研究2: うつ症状を持つ患者 (25.20歳)	研究1: 419名 研究2: 12名
	兵頭・三船 (2012)	①内的対象尺度 (重松, 2005)	予備調査: 関西圏内に在住する 男女 (21.3歳) 本調査: 関西圏内に在住する 男女 (20.9歳)	予備調査: 51名 本調査: 106名
	今泉・西谷 (2012)	CBA尺度 (野本, 2000) のみ使用	大学生 (記載なし)	309名
	川西 (2012)	①日常場面におけるグループ傾向化尺度 (川西, 2021) ②ストレスチェックリスト・ショートフォーム (今津ら, 2006)	予備調査: 大学生 (記載なし) 本調査: 大学生 (記載なし)	予備調査: 78名 本調査: 212名
	瀬尾 (2016)	学生用: ①内的作業モデル尺度 (戸田, 1988) ②PARS (谷井・上地, 1993), 養育者用: ①PARS (谷井・上地, 1993)	女子大学生・大学院生 (19.84歳) 及び その母親 (50.35歳)	学生: 117名 養育者: 51名
	柳川・西村 (2017)	①孤独感の類型判別尺度 (落合, 1983) ②一人でいることに対する耐性 (柳川・西村, 2017)	大学生 (18.73歳)	173名
	松高・小林 (2018)	①マンガ・アニメに没頭した (ハマった) 経験に 関する項目	女子大学生 (記載なし)	57名
	岩切・田中 (2018)	①孤独への対処尺度 (岩切・田中, 2018) ②孤独への対処行動尺度 (岩切・田中, 2018) ③対処行動に関する質問紙 (広沢, 2002) ④改訂UCLA孤独感尺度 (諸井, 1992) ⑤孤独に対する捉え方尺度 (大東ら, 2009) ⑥簡易版CBA尺度 (広沢, 2002)	大学生 (記載なし)	研究1: 84名 研究2: 297名
	森脇 (2018)	①携帯メール依存 (吉田・高井・元吉・五十嵐, 2003) ②携帯メールを用いたコミュニケーションにおける ストレス体験 (森脇, 2016)	大学生 (19.89歳)	131名
	川原井 (2020)	①依存性尺度 (田宮・岡本, 2013) ②日本語版TIPI-J (小塩・阿部・カトローニ, 2012) ③改訂版UCLA孤独感尺度日本語版 (諸井, 1991) ④協同作業認識尺度 (長濱・安永・関田・甲原, 2009)	大学生 (記載なし)	201名
	川島 (2020)	①対人恐怖心性尺度 (堀井・小川, 1997) ②対人依存欲求尺度 (竹澤・小玉, 2004) ③大学生生活充実感尺度 (大野, 1984) ④一人でいることに対する耐性 (柳川・西村, 2017)	女子大学生 (19.20歳)	338名
	小玉 (2022)	①友人関係新規尺度 (大谷, 2007) ②インターネット利用行動項目 (岡安, 2016)	大学生 (20.70歳)	137名
	山崎 (2022)	①日本語版CEQ-J (岡田・松岡・轟木, 2004) ②フロー体験チェックリスト (石村, 2014)	大学生・専門学生 (19.25歳)	298名
一人でいること に関する態度尺度 (松尾・小川, 2000)	松尾・小川 (2000)	①依存性の自己評定質問紙 (関, 1982)	大学生・専門学生 (19.3歳)	430名
一人行動に対する 不安耐性尺度 (鳥居・岡島・ 桂田, 2011)	鳥居・岡島・ 桂田 (2011)	①CBA尺度 (野本, 2000) ②RQ (加藤, 1998)	大学生 (20.0歳)	341名
ひとりであること への不安尺度 (吉田, 2014)	吉田 (2014)	①内的対象尺度 (重松, 2005)	大学生 (19.75歳)	220名
その他	梅崎・小川 (2008)	①一人でいることに関する態度尺度 (松尾, 1997) ②信頼感尺度 ③CES-D	大学生・大学院生 (20.15歳)	271名
	小田切・二俣 (2009)	①「ひとりでいられる能力」に関する尺度 (小田切, 2004) ②友人関係尺度 (岡田, 2002) ③ふれ合い恐怖的心性尺度 (2002) ④携帯電話依存尺度 (土本・緒賀, 2006)	大学生・専門学生 (20.64歳)	105名

プルの限界点も指摘されていることに留意する必要がある。

### 精神的健康との関連

CBAが情緒的成熟の指標を示すこと(Winnicott, 1965/1977)から、CBAと精神的健康との関連が示唆される。国内において、その関連を支持する量的研究は4本報告されている(今北・佐藤, 2011; 川西, 2012; 川島; 2020, 川原井, 2020)。

これらの報告において、CBA尺度得点(野本, 2000)が低ければ、外的な社会的居場所が得られている者であっても精神的健康度が低くなること(今北・佐藤, 2011)、高次CBAの成熟が精神的健康度を高めていくこと(川西, 2012)、対人依存傾向および対人恐怖心性の高さが、CBA尺度得点の低さを介し、大学生活適応にネガティブな影響を与えていること(川島, 2020)、さらにCBA尺度得点の低さと神経症傾向が関連していること(川原井, 2020)が明らかになっており、CBAと精神的健康の関連は示されているといえる。

一方で、CBAと社会的居場所の関連を検討した報告において、CBA尺度得点(野本, 2000)の高さだけが精神的健康を示すのではなく、社会的居場所を持つことによる精神的健康への影響も指摘されている(今北・佐藤, 2011)。すなわち、CBAと精神的健康の関連が示されている一方で、CBAのみが精神的健康の要因になっているのではなく、その他の変数の要因の可能性も考慮する必要がある。また、臨床群を対象とした量的研究は行われておらずCBA概念の臨床的な有用性には限界がある。今後、臨床群を対象とした研究が求められる。

### インターネットおよびSNSとの関連

インターネットおよびSNSの普及により、一人でいる時間の性質は変わっているように思われるが、CBAとその関連を検討する研究もなされている。

今泉・西谷(2012)は、野本(2000)でみら

れなかった<くつろぎと孤独欲求>と<つながりの感覚>間の弱い正の相関を見出しており、その要因として青年のインターネット利用率の上昇を指摘している<sup>6</sup>。しかしながら、実際にその利用状況等については調査した訳ではなく、さらなる検討が必要である。

一方で、森脇(2018)は、実際に大学生のCBAと携帯メール依存および携帯メール上でのストレス体験の関連を検討している。その結果、CBA尺度得点(野本, 2000)の低さが携帯メール依存傾向の高さにつながり、携帯メール依存傾向の高さが携帯メール上でのストレスの体験しやすさにつながる可能性を示唆している。さらに、小玉(2022)はSNS利用行動がCBAと関連し、CBAが対人関係のあり方に関連することを明らかにしている。

このようにCBAとインターネットおよびSNSとの関連の検討が行われているが、今泉・西谷(2012)も指摘するように、理論的にはメールなどの手段でのつながりとCBAのいう他者との心的つながりとは異なるものであると考えられる。したがって、インターネットおよびSNSにおけるつながりがCBAに強く影響を持つとは考えにくい。一方で、Winnicott(1965/1977)は、CBAにはEgo-Relatedness以外の要因も関係する可能性を指摘しており、現代においてはその一つとしてインターネットおよびSNSにおけるつながりというものがある可能性が示唆される。今後の課題として、インターネットおよびSNSがどのようにCBAに関連するのか検討を行うことが挙げられる。

### 孤独感との関連

CBAが一人でいることの肯定的側面である一方、孤独感は一りでいることの否定的側面であると考えられるが、それらの関連も検討されている(柳川・西村, 2017; 川原井, 2020)。

孤独感類型においてCBA因子得点に有意な差が認められたこと(柳川・西村, 2017)や、CBA尺度得点と孤独感得点に負の相関が示されたこと(川原井, 2020)から、CBAと孤独感が異なる概

念であることが明らかになっている。このような結果は、CBAの「現実一人であるということではない」(Winnicott, 1965/1977) 側面を支持すると考えられる。

次に、柳川・西村(2017)は、どの孤独感類型でも<孤独不安耐性>の平均値が同等であったことから、<孤独不安耐性>は孤独感類型に関わらずどのタイプの者も有していることを示している。さらに、<孤独不安耐性>が一人であることの耐性に直接関連することを明らかにし、この因子は多くの人々が持つ、一人であることの耐性となる基盤となる力であることを確認している。これは、野本(2000)の定義と一致する結果である。

さらに、川原井(2020)は、CBA尺度得点の低さが孤独感得点の高さに関わらず、神経症傾向と関連していることや他者への依存がさまざまな形でCBAに関連していることを示している。これは、CBAと孤独感が異なる概念であることや、CBA概念の対象との関係性という性質を示唆している。そして、これはCBA尺度(野本, 2000)の妥当性も示唆しているといえる。

#### その他の変数との関連

松高・小林(2018)は、女子大学生におけるマンガ・アニメの登場人物への同一化の程度とCBA尺度との関連を検討し、アニメ・マンガの登場人物に強く同一化した経験をもつ者は、そうした体験が弱い者と比較して<くつろぎ・孤独不安欲求>が有意に高かったことを報告している。この結果から、マンガ・アニメから自分にフィットした感情や言葉を取り入れていくことが心理的支えとなり、一人でも落ち着いていられる、またそうした体験の心地よさを体験することにつながる可能性を考察している。一方で、女子大学生のみを対象としていることや分析に使用したサンプルが57名と少ないことが課題として挙げられている。

山崎(2022)は、空想傾性とCBAがフロー体験に及ぼす影響を検討している。その結果、フロー体験をしやすくなるためには、個別性への気づき

の獲得が必要であり、そのためには孤独不安に耐え、ひとりであることを享受できること、そして空想体験を満喫できることが重要であることが示唆されている。

最後に、CBA尺度得点が男女で有意に差があることが示されている報告がある(野本, 2000; 三井, 2011; 今北・佐藤, 2011; 今泉・西谷, 2012; 兵頭・三船, 2012; 川原井, 2020; 山崎, 2022)。これらの結果はCBAが社会文化的構築物の影響を受ける可能性を示唆している。しかしながら、理論的には、CBAに社会文化的な変数が関連するとは想定されていない。松尾・小川(2000)も、使用尺度は異なるものの、CBAは「性差を越えた、個人に帰属する心性」であると指摘しており、社会文化的構築物の影響を受ける可能性は低いように考えられる。これは、CBA尺度がWinnicottの想定するCBAを的確に測定できていない可能性や、そもそもWinnicottが社会文化的な変数に関して十分な検討を行えていなかった可能性も考えられる。したがって、今後さらなる検討が必要である。

#### まとめと今後の課題

第一に、国内におけるCBA研究は、主として学生青年を対象に行われており、吉田(2014)を除く研究の全てが紀要論文や大会発表論文であった。したがって、CBA研究の質には限界があるといえる。

第二に、Winnicott(1965/1977)は、CBAの基盤としてのEgo-Relatednessを仮定しており、その仮説を支持する結果が報告されていた。一方で、CBAにEgo-Relatedness以外の要因が影響する可能性も示唆され、CBAを導く要因についてのさらなる検討が求められる。とくに、CBAがジェンダー差など社会文化的構築物の影響を受ける可能性が示唆されており、調査対象者をあらゆる年代、文化的背景を持つ者に広げていくことが課題である。

第三に、現在、国内におけるCBA研究では、野本(2000)のCBA尺度が最も活用されているが、



統計的な問題点や妥当性の検討に疑問が残されていた。一方で、先行研究の概観から示したように、関連する尺度との比較から一定の基準関連妥当性が示唆される。しかしながら、先述のようにこれらの研究自体に限界があり、尺度の比較や統一のためには内容的妥当性などさまざまな検討を行う必要がある。

以上の観点から知見の蓄積を行い、さらなる検討を行うことで、一人でいることに対する多面的理解が可能になると考える。とりわけ、「ほとんどすべての精神分析療法で、CBAが患者にとって重要となる時期が必ず来る」(Winnicott,1965/1977)と述べられているように、心理臨床におけるCBAの可能性についても重要な示唆を得られることが期待される。

#### 注

- 1 Winnicottが赤ん坊の主たる世話役を母親に担わせたことに対して批判が起こっている。つまり、母親は、子どもの発達に対する責任をただ一人で負うことになり (Jacobs,1995/2019), このようなWinnicottの過度に母親に焦点化する「母親中心主義」は安易に母親非難を引き起こす可能性がある (Fonagy,2001/2008)。
- 2 藤山 (2010) が指摘するように、Winnicott (1965/1977) は翻訳の精度の粗さや誤訳が散見される。そのため、この箇所はWinnicott (1958) を参照した。
- 3 松尾 (1997) と小田切 (2004) を使用している文献がヒットしたが、筆者の探す限りこの尺度作成に関する文献は確認できなかった。そのため、本研究では取り扱わないこととした。広沢 (2002) も、野本 (2000) の簡易版であるためここでは検討を行わなかった。
- 4 野本 (2000) と記載しているが、厳密には野本 (2000) で引用されている未公開の修士論文である野本 (1999) からの引用部分も含む。
- 5 岩切・田中 (2018) では、研究1で簡易版CBA尺度 (広沢, 2002), 研究2でCBA尺度 (野本, 2000) が使用されていた。ここでは研究

2を基にCBA尺度 (野本, 2000) に分類した。また、鳥居・岡島・桂田 (2011) も、CBA尺度が使用されていたが、新尺度開発が目的とされていたためCBA尺度に分類しなかった。

- 6 今泉・西谷 (2012) の本文で誤植がみられたため同論文の結果の表に基づき引用している。

#### 文献

- Abram, J. (1996). *The Language of Winnicott: A Dictionary of Winnicott's Use of Words*. H. Loudon: Karnac. 館直彦監訳 (2003). ウィニコット用語辞典. 誠信書房.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. Other Press. 遠藤利彦・北山修監訳 (2008). 愛着理論と精神分析. 誠信書房.
- 藤山直樹 (2002). ウィニコット理論. 小此木啓吾編. 精神分析事典. 岩崎学術出版社, pp31-33.
- 藤山直樹 (2010). 集中講義・精神分析 (下) — フロイト以後 —. 岩崎学術出版社.
- Grolick, S, A. (1990). *The Work and Play of Winnicott*. Jason Aronson Inc. 野中猛・渡辺智英夫訳 (1998). ウィニコット入門. 岩崎学術書出版社.
- 平光良充 (2015). 孤独感による自殺死亡と同居人の有無の関連. 厚生学の指標, 62, 16-19.
- 平野孝典 (2018). 孤立と自殺: 自殺念慮の計量分析から. 社会と倫理, 33, 71-84.
- 広沢俊宗 (2011). 孤独感に関する心理学的研究 (1) — 課題と展望 —. 関西国際大学研究紀要, 12, 145-152.
- 兵頭俊宏・三船直子 (2012). 現代青年における「ひとりでいられる能力」に関する考察 — 内的対象尺度を用いた実証的研究を通して —. 児童・家族相談所紀要, 27, 11-23.
- 今泉美華子・西谷健次 (2012). 現代大学生の「一人でいられる能力」(Capacity to Be Alone) の特性. 作大論集, 2, 201-213.
- 今北恭平・佐藤淳一 (2011). 居場所と精神的健

- 康との関連一人でいられる能力の観点から。上越教育大学心理教育相談研究, 10, 67-79.
- 石黒香苗 (2021). 現代青年における希望の心理学. 青年心理学研究, 32, 121-126.
- 岩切悠祐・田中速 (2018). 大学生の孤独感に対する捉え方とひとりでの能力が対処行動に与える影響. 東京成徳大学心理学研究科臨床心理学研究, 18, 79-85.
- Jacobs, M. (1995). *D. W. WINNICOTT*. Sage Publications Ltd. 細澤仁・筒井亮太監訳 (2019) ドナルド・ウィニコット—その理論と臨床から影響と発展まで. 誠信書房.
- 亀田研 (2020). 現代青年における学校から社会への移行の多様性. 青年心理学研究, 32, 51-54.
- 川島優花 (2020). 女子大学生における「ひとりでいられる能力」に関する研究. 跡見学園女子大学心理学部紀要, 2, 105-119.
- 加藤隆弘 (2019). 精神分析と脳科学が出会ったら? 脳とこころが交差する悩ましい世界への旅. こころの科学, 208, 8-12.
- 川原井詩乃 (2020). 大学生における「ひとりでいられる能力」と心理的適応の関連の検討. 聖心女子大学大学院論集, 42, 32-54.
- 川西沙也加 (2012). ひとりでいられる能力が精神的健康に及ぼす影響: 「ひとり」と「みんな」のバランスの大切さ. 帝塚山大学心のケアセンター紀要, 8, 73-74.
- Koda, M., Harada, N., Eguchi, A., Nomura, S., & Ishida, Y. (2022). Reasons for Suicide During the COVID-19 Pandemic in Japan. *JAMA Netw Open*, 5, :e2145870. doi:10.1001/jamanetworkopen.2021.45870.
- 小玉真菜 (2022). 一人でいられる能力と対人関係のあり方との関連. 金城学院大学大学院人間生活学研究科論集, 22, 41-50.
- 古宮昇 (2017). 精神分析的な心理療法に関する実証的エビデンス. 心理臨床学研究, 35, 89-98.
- 工藤晋平 (2016). エビデンス・ベースドな精神力動論. 精神療法, 42, 352-357.
- Larson, R. & Lee M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *Journal of Social Psychology*, 136, 5-16.
- 松尾和美・小川俊樹 (2000). 青年期における「ひとりでいられる能力」について—依存性との比較から—. 筑波大学心理学研究, 22, 207-214.
- 松高由佳・小林奈央 (2018). マンガ・アニメの登場人物への同一化と「一人でいられる能力」との関連. 広島文教女子大学心理学研究, 4, 59-69.
- 三井梨紗子 (2011). 青年期における「ひとりの居場所」に関する研究—一人でいられる能力に着目して. 白百合女子大学発達臨床センター紀要, 14, 41-52.
- 森脇愛子 (2018). 大学生における携帯メール依存, 携帯メール利用上のストレス体験, および一人でいられる能力との関連. 日本教育心理学会総会発表論文集, 60, 397.
- 中尾達磨・加藤和生 (2004). 成人愛着スタイル尺度 (ECR) の日本語版作成の試み. 心理学研究, 75, 154-159.
- 野本美奈子 (2000). Capacity to Be Aloneの逆説性と多重性に関する研究—「ひとりでいられる能力尺度」精緻化の試み—. 大阪大学教育学年報, 5, 125-137.
- 小田切亮・二俣詩織 (2009). 携帯メールにみる現代青年の対人関係及び携帯電話依存に関する研究. 日本パーソナリティ心理学会発表論文集, 18, 54-55.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *LONELINESS: A SOURCEBOOK OF CURRENT THEORY, RESEARCH AND THERAPY*. Jhon Wiley & Sons, Inc. 加藤義明監訳 (1988). 孤独感の心理学. 誠信書房.
- 瀬尾采子 (2016). 青年期女子における「ひとりでいられる能力」に養育者が与える影響について. 心理臨床研究, 8, 11-23.
- 杉山翔吾・廣康衣里紗まり・野村圭史・林正道・

- 四本裕子 (2021). 外出規制が孤独感・不安・抑うつに及ぼす影響—日本在住者を対象とした縦断的研究—. 心理学研究, 92, 397-407.
- 鈴木菜実子・藤山直樹 (2008). 精神分析ならびに力動的心理療法の効果—メタ分析を用いて—. 精神分析研究, 52, 7-17.
- 鈴木菜実子・坂井俊之・鈴木敬生 (2022). エビデンス・ベースド・サイコアナリシス—不安に焦点つけた短期力動的心理療法. 精神科, 40, 379-385.
- 館直彦 (2012). 現代対象関係論の展開—ウィニコットからボラスへ. 岩崎学術出版社.
- 鳥居瑤子・岡島泰三・桂田恵美子 (2011). 大学生の一人でいられる能力と愛着スタイルとの関連—「一人行動に対する不安耐性」尺度の作成—. 臨床教育心理学研究, 3, 33-39.
- 津川律子 (2011). 先行研究の読み込み方. 津川律子・遠藤裕乃著. 初心者のための臨床心理学研究実践マニュアル. 金剛出版, pp81-90.
- 梅崎恵・小川俊樹 (2008). ひとりでいられる能力の測定に関する研究. 日本心理学会大会発表論文集, 72, 1254.
- 牛島定信 (2002). ひとりでの能力. 小此木啓吾編. 精神分析事典. 岩崎学術出版社, pp410-411.
- 和田良久 (2020). 神経症やせ症の臨床—精神分析的視点からのエビデンスと臨床実践—. 精神分析的精神医学, 12, 6-15.
- Winnicott, D. W. (1958). The Capacity to be Alone. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 416-420.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maternal Process and the Facilitating Environment*. The Hogarth Press Ltd., London. 牛島定信訳 (1977). 情緒発達の精神分析理論. 岩崎学術出版社.
- 山田剛史・吉田加代子 (2020). 青年心理学はなぜ勤労青年を取り上げないといけないのか. 青年心理学研究, 31, 155-159.
- 山崎有望 (2022). 空想傾性 (Fantasy Proneness) とひとりでいられる能力 (Capacity to Be Alone) がフロー体験に及ぼす影響. 東洋大学大学院紀要, 58, 107-127.
- 柳川実有子・西村昭徳 (2017). 孤独感類型から見た大学生活における一人でいられる能力の構築プロセスに関する検討. 東京成徳大学臨床心理学研究, 17, 18-26.
- 吉田加代子 (2014). 青年期におけるひとりでいられる能力 Capacity to be aloneの獲得と内的対象像との関連. 青年心理学研究, 26, 1-15.

## **Trends and Issues in Current Studies of the Capacity to Be Alone by Winnicott — Focusing on quantitative researches in Japan—**

Yuki NISHIO\*, Hirono ENDO\*\*

\*Graduate School Education, Hyogo University of Teacher Education

\*\*Hyogo University of Teacher Education

The purpose of this study was to review domestic quantitative studies on the Capacity to Be Alone (CBA) proposed by Winnicott and to examine remaining tasks. As an overview of CBA researches, it was noted that researches have been conducted mainly on adolescents, the CBA scale developed by Nomoto (2000) has been the most utilized, and most of the CBA studies were published in bulletins or papers presented at conferences. Based on the summary of the results of the CBA studies, the authors pointed out expanding the number of the subjects, examining the factors leading to the CBA, and conducting further studies to compare and unify the scales.

Key Words : the Capacity to Be Alone, Winnicott, Psychoanalysis, Independent group