母について書くことによる女子大学生の孤独感の変化

The Change of “Loneliness type” in female university students by description on her mother

菊川　紗希
人文科学研究科
臨床心理学専攻
Kikukawa Saki
Graduate School of Humanitics, Division of Clinical Psychology

要　約

本研究の目的は、第一に、母について書くことによる女子大生の孤独感の変化を明らかにすること、第二に、母について書くことによる、母に対しての捉え方の変化を明確にし、母について書くことの意味を見出すことであった。本研究では、2014年６月～７月中の１ヶ月間、母について筆記する介入群（$N=44$）と、筆記しない統制群（$N=88$）に対して、介入前後に孤独感類型判別尺度（落合，1983）を実施した。介入群・統制群を孤独感のタイプ別でχ^2検定をした結果、両群に有意差は見られなかったが、筆記を通して孤独感のタイプが変化した調査協力者は44名中21名であった。また、介入群のうち、協力への同意の得られた21名に対して、母についての筆記に関して尋ねる半構造化面接を行った。その結果、行動・思考・認知の変化がみられた。さらに、「書くことの意味」として、回答の多かったものは、「整理」、「記録」、「発見」であった。筆記がこのような役割をし、孤独感のタイプの移行に、影響していることが示唆された。

【Key Word】女子大学生　孤独感　書くこと　母

Ⅰ．問題と目的

孤独感とは、人と親密な関係を持とうとする志向性を持っているのに、それをうまく実現できず、人との理解・共感が難しいと思う状態で生じる感情とある（落合，1989）。また、堀（2010）は、「孤独感の性格について４つの特徴」を述べており、それは、「①普段は気付かれない漠然としているもの、②だれも理解者がいないと感じるもの、③関係が絶たれ、孤独・孤立した状態であるもの、④一人でいることのできるもの」の４つである。広沢（2011）は、「同じように孤独を経験しても、孤独に対する耐性（ひとりでいられる能力）の違いによって、孤独の感じ方も異なる」と述べている。

孤独感に関するこれまでの研究を整理すると、以下の通りである。落合（1989）の研究では、青年期後期に孤独感をもっとも感じることを明らかにしている。青年期は

過去の対立・葛藤を再構築する時期でもあり、自我の目覚め、あるいは対人関係の変化に伴い孤独感を感じやすい。

また、対人関係の基盤となるのは、親との関係が考えられる。落合・佐藤（1996）は、「青年期の自我発達には安定した親の養育様式が必要である」と述べている。特に、母親と娘との関係には、以下の通り、特別な結びつきがあるとされている。田中（1993）の青年期後期の女子を対象とした研究では、父娘関係よりも母娘関係が自我の発達にはるかに影響を及ぼしていると報告している。藤原・伊藤（2007）は、「親子関係の発達的様相に男女差があり、女子では他者との関係性、とりわけ母と娘の濃密で依存的な関係は発達過程に様々な影響を及ぼすと推測される」と述べている。福島（1992）は、「女子では、精神的自立が大学生以降成人期に急激に獲得されていく」と指摘している。母娘関係は、青年期に重要なヒントとなる。

さらに、岡田（2009）は、「青年期には養育者からの自立と自己の確立を目指す過程で自己意識が高まる」と述べている。梶田（1994）は、「青年は自我に目覚めて自らの内面世界を尊重し、自己と対話する習慣を形成することが必要である」と述べている。

自己と対話するものとしては、筆記がある。『日記行動が持つ青年期的意義と心理的効果についての探索的研究』（地井，2009）に記載されているAllport（1942）は、筆記について、「自分のさまざまな動機を明確に認知し、自分の行動をより自己適合的なパターンに向けなおすのに役にたつ」と主張している。岡本（2012）は書くことについて、「自分の問題行動の原点に気づき、それが本当の力となり得る、他人に教えられるのではなく自分で気づくことが重要なのである」と述べている。織田ら（2009）は、筆記を、自己を開示する機能を持つものとして挙げており、筆記内容が肯定的であっても否定的であっても否定的感情を弱めることを示した。また、天谷（2005）は、Montemayor & Eisen（1977）の12歳前後の自己記述内容の発達的変化を自我体験に伴う変化とする調査について検討し、「深い水準の「私」について問いかけることは、その後いろいろな側面の「私」について認識することに関心が高くなると考えられる」と述べている。また、「ネガティブ感情体験の筆記開示が心身の健康を増進させるには、体験の記憶にアクセスし、それを言語表現することで適応的な自己処理を行うという過程が必要とされている」（Pennebaker，1997）。このように、書くことは、自己を見つめ直すことに有効であることが分かる。

落合（1989）は、「孤独感は、自分を含む人が、個別性をもつ存在であるということに気付くことによって変化する」と述べている。また、『青年期における孤独感の構造』（落合，1989）に記載されているBerg（1982）は、「ロンリネスを感じている者は、自己開示性が低い」と述べている。

上記のこれまでの研究より、母について書くことと孤独感は何らかの関係があるのではないかと考えた。また、筆者が調べたこれまでの研究において、母娘関係と孤独感に関する文献は少ないため、それらの研究を、書くことという視点から検討したい。本研究では、落合（1989）の孤独感尺

度を使用し、母について書くことによって、自身の孤独の捉え方がどのように変化していくのかを孤独感の類型別で見ていく。これらのことを明らかにすることにより、母との関係を書くことで、自身の母との関係と孤独感を見直し、変えることへ向かう方法が見つかり得るという意義がある。そこで、本研究の目的は、以下の通りである。

① 孤独感の類型別に母について書くことによる女子大生の孤独感の変化を明らかにする。

② 孤独感の類型別に母について書くことによって生じた変化を捉えるために半構造化面接で明確にし、さらに、書くことの意味を見出す。

Ⅱ．方法

1．調査協力者

調査協力者は、X女子大学の３、４年生156名であった。調査協力に依頼をした介入群54名、無作為に抽出した統制群88名に調査の協力を得た。

2．調査方法

調査期間は、2014年６月～７月中の40日間であった。調査方法は、介入期間を１ヶ月とし、その間介入群は、母についての筆記を毎日行った。母についての筆記は、現在過去問わず、母に関することを書くよう教示した。就寝前に筆記すること、筆記内容を友人等に見せ合わないこと、絵は描かないことという３点の注意事項、さらに、この研究の参加は自由であること、アンケートの結果によりインタビューをすることがあることを説明した。筆記中に心身の不調が生じた場合は直ちに筆記を中止するように伝えた。また、書き忘れを防止するために、毎日21時から23時周辺にメールで筆記のお願いの連絡をした。書き忘れがある者はその回数を聞き、２桁を超える者は介入群の対象から除いた。

介入期間の前後に介入群、統制群に孤独感に関する質問紙を実施した。介入群はさらに、筆記によって生じる変化を捉えるため、半構造面接を行った。

3．調査票

調査票は、①基本情報、②孤独感類型判別尺度より構成された。用いた項目の内容は以下の通りである。

（1）基本情報

基本情報として、学年、家族構成を尋ねた。家族構成で母の記述がないものは、調査対象から除いた。

（2）孤独感類型判別尺度（落合，1983）

本尺度（Loneliness Scale by Ochiai：以下LSOと略す）は個人の持つ孤独感を測り、４つのタイプに類型化した孤独感の在り方をみる。「人間の理解・共感の可能性についての感じ方」を表すLSO-Uと、「人間の個別性の自覚」を表すLSO-Eでの２軸からなり、計15項目で構成される。落合（1983）によるLSOの尺度得点による類型については表１の通りである。LSO-Uは、人間同士は理解・共感できると感じているほど高得点になる。LSO-Eは、個別性に気づいているほど高得点になるように採点された。なお、回答方法は５件法である。「いいえ」を１、「どちらかというといいえ」を２、「どちらともいえない」を３、「どちらかというとはい」を４、「はい」を５とし、測定した。下位項目（LSO-U，LSO-E）の少なくとも１項目の得点

表１　落合（1983）によるLSOの尺度得点による類型

	LSO−E	人間の個別性に気づいている	
LSO−U		気づいていない（−14〜−１点）	気づいている（１〜14点）
人間同士は理解・共感できると思っている	できると思っている（１〜18点）	A型	D型
	できないと思っている（−18〜−１点）	B型	C型

A型：他人との融合状態
B型：理想的理解者追及、理解者の欠如感としての孤独感
C型：他人からの孤絶、他人への無関心・不信
D型：独立態としての孤独、充実した孤独

が０点の場合、採点上、どちらかの分類が不可能となるため、A/D型、A/B型、B/C型もしくはC/D型の欄に分類した。

４．1ヶ月間の「母について書くこと」に関する半構造化面接

１ヶ月間の「母について書くこと」の後、介入前後で孤独感尺度のタイプが変化した調査協力対象者に半構造化面接を行った。面接時間は１人につき約１時間であった。ある程度面接内容を統一するために、インタビューガイドを作成した。内容に関しては以下の３つである。

①　母についての筆記を通して、書く前と比べて変わったことはありますか。
②　母について以外で、筆記を通して、変わったことはありますか。
③　書くことの意味は何だと思いますか。

５．統計解析

（１）介入群・統制群の孤独感類型判別尺度におけるタイプ別の検討

１ヶ月前後の孤独感尺度の介入群・統制群の結果を、孤独感類型判別尺度におけるA型からD型までの類別についてはχ^2検定、t検定を用いて検定を行った。分析ソフトはIBM SPSS Statistics 22を用いた。

（２）１ヶ月間の「母について書くこと」に関する半構造化面接の検討

データの検討方法として、KJ法（川喜田，1967）的手法を用いた。調査協力者全員のデータを非文脈化し、３つの各項目について検討した。KJ法的手法の手続きは以下の通りである。

①　**ラベル作り**：面接で得た語りのデータについて、１つの意味エッセンスを含む文章を一行見出しにし、１枚のカードにする作業を行う。
②　**グループ編成**：質的に類似していると思われるカード同士をまとめていく作業を行う。少しずつ小さなグループを作っていき、これ以上大きくはならない最小単位のグループをつくる。どのグループにもまとまらないカードがあったな場合には、無理にどこかのグループに入れてしまわず、そのままにしておく。
③　**表札作り**：グループが出来上がったら、それぞれのグループに見出しをつける作業を行う。同じグループとしてまとめられたカードを再度確認し、共

通点を探し、簡潔な一言で表して、そのグループの見出しとする。

④　②と③を繰り返す：②と③の作業を、数グループになるまで繰り返す。

6．倫理的配慮

調査票の表紙に使用目的、を明記し、質問票に記入することで調査協力への同意とみなした。また、質問票には1回目と2回目を同一人物にするため、統制群ではオリジナルのマークと好きなタレントを無記名で記述させるといった、個人が特定できるような情報を除くことで、個人が特定されぬよう配慮を行った。さらに、家族構成で母の記述がない質問票は分析対象から省いた。面接協力者の希望により、面接協力者と話し、確認してもらいながらの筆記のメモでの面接を行った。面接場所はX大学の空き部屋を貸しきるなど、周囲に面接内容が聞かれることがない場所で実施した。

Ⅲ．結果

1．調査協力者の基本情報

介入群は54名に研究への協力を依頼し、49名（約91%）が同意し、書き忘れ回数が2桁を超える者を除いた44名（約81%）であった。統制群は、102名に研究への協力を依頼し88名（約86%）が、調査表の記入に同意した。また、介入群には、孤独感が変化した者に、後に筆記についての半構造化面接を行った。調査協力者の学年は、介入群は3年生が3割以上、統制群は3年生が6割以上であり、介入群よりも統制群の方が、3年生が多かった。

2．質問票の結果について

（1）介入前の介入群・統制群の孤独感の結果について

孤独感類型判別尺度におけるタイプと介入群・統制群のクロス表については表2の通りである。また、2つの下位項目（LSO−U，LSO−E）の少なくとも1項目の得点が0点の場合、採点上、どちらかの分類が不可能となるため、A/B型、A/D型、B/C型もしくはC/D型の欄に分類した。

百分率については、少数第2位は繰り上げた。以下の表3から6についても同様である。タイプA D・A/D・C/Dと介入群・統制群でχ^2検定を行い、検討をしたところ、有意差が見られなかった（χ^2=.788,

表2　1回目の孤独感類型判別尺度におけるタイプと介入群・統制群のクロス表

	群				合計
	介入群		統制群		
タイプ	人数	%	人数	%	人数
A型	21	47.7	28	31.8	49
B型	0	0	1	1.1	1
C型	4	9.1	5	5.7	9
D型	15	34.1	47	53.4	62
A/B型	0	0	0	0	0
A/D型	3	6.8	5	5.7	8
B/C型	0	0	0	0	0
C/D型	1	2.3	2	2.3	3
合計人数	44		88		132

表３　２回目の孤独感類型判別尺度におけるタイプと介入群・統制群のクロス

	群				合計
	介入群		統制群		
タイプ	人数	%	人数	%	人数
A型	15	34.1	24	27.2	49
B型	0	0	0	0	0
C型	1	2.3	5	5.7	6
D型	25	56.8	52	59.1	77
A/B型	0	0	0	0	0
A/D型	3	6.8	5	5.7	8
B/C型	0	0	0	0	0
C/D型	0	0	2	2.3	2
合計人数	44		88		132

$df = 5$，$n.s.$）。そのため、介入前の段階では、介入群・統制群間では、タイプ別の差は見られなかった。

（２）介入後の介入群・統制群の孤独感の結果について

孤独感類型判別尺度におけるタイプと介入群・統制群のクロス表については表３の通りである。

タイプA～D・A/D・C/Dと介入群・統制群でχ^2検定を行い、検討をしたところ、有意傾向が見られた（$\chi^2 = .100$，$df = 4$，$p < .1$）。そのため、介入後の段階では、介入群・統制群間で、タイプ別の差に有意傾向がみられた。

（３）介入群の筆記前後の孤独感について

介入群の筆記前後の孤独感類型判別尺度によるタイプについては表４の通りである。

介入群を介入前後でχ^2検定を行い、検討をしたところ、有意差が見られなかった（$\chi^2 = .178$，$df = 4$，$n.s.$）。そのため、介入間で、介入群で変化をしていないといえた。さらに、孤独感類型判別尺度の項目ごとに介入前後でt検定を行ったところ、「⑥

表４　介入群の介入前後の孤独感類型判別尺度におけるタイプ

	介入群				合計
	介入前		介入後		
タイプ	人数	%	人数	%	人数
A型	21	47.7	15	34.1	49
B型	0	0	0	0	1
C型	4	9.1	1	2.3	9
D型	15	34.1	25	56.8	62
A/B型	0	0	0	0	0
A/D型	3	6.8	3	6.8	8
B/C型	0	0	0	0	0
C/D型	1	2.3	0	0	3
合計人数	44		88		132

私の考えや感じを何人かの人はわかってくれると思う」の項目（$t=-1.707$，$df=43$，$p<.1$）で有意傾向が、「⑩私の生き方を誰もわかってくれはしないと思う」（$t=-2.321$，$df=43$，$p<.05$）、「⑬私の人生と同じ人生は、過去にも未来にもないと思う」（$t=-2.278$，$df=43$，$p<.05$）の項目で、5％水準で有意差がみられた。

（4）統制群の1ヶ月前後の孤独感類型判別尺度におけるタイプ

統制群の孤独感類型判別尺度によるタイプについては表5の通りである。

統制群を1回目と2回目でχ^2検定を行い、検討をしたところ、有意差が見られなかった（$\chi^2=1.560$，$df=5$，$n.s.$）。そのため、1ヶ月の間で、統制群では、変化はしていないといえた。

（5）介入群・統制群の介入前後の孤独感

表5　統制群の1ヶ月前後の孤独感類型判別尺度におけるタイプ

	統制群				合計
	1回目		2回目		
タイプ	人数	%	人数	%	人数
A型	28	31.8	24	27.2	52
B型	1	1.1	0	0	1
C型	5	5.7	5	5.7	10
D型	47	53.4	52	59.1	99
A/B型	0	0	0	0	0
A/D型	5	5.7	5	5.7	10
B/C型	0	0	0	0	0
C/D型	2	2.3	2	2.3	4
合計人数	44		88		132

表6　介入群・統制群の1ヶ月前後の孤独感類型判別尺度におけるタイプの変化

		孤独感のタイプ		人数			
		1回目	2回目	介入群		統制群	
変化あり	D型へ変化	A型	D型	8	14	7	15
		B型	D型	0		1	
		A型	D型	3		2	
		A/D型	D型	3		5	
	D型から変化	D型	A/D型	1	4	1	12
		D型	A型	3		8	
		D型	A型	0		1	
		D型	C/D型	0		2	
	その他	A型	A/D型	2	3	4	7
		A型	A型	0		1	
		C/D型	A型	1		2	
変化なし		A型	A型	11	23	16	54
		A型	A型	1		3	
		D型	D型	11		35	
					44		88

類型判別尺度におけるタイプの変化について

介入群・統制群の１ヶ月前後の孤独感類型判別尺度におけるタイプの変化については表６の通りである。

介入群・統制群でχ^2検定を行い、検討をしたところ、有意差が見られなかった（$\chi^2=9.923$，$df=13$，*n.s.*）。また、変化ありの、D型から他の型への変化・D型以外の型からD型への変化・D型以外の型からD型以外の変化・変化なしの４つで行った場合（$\chi^2=3.879$，$df=3$，*n.s.*）。変化ありと変化なしの２つで行った場合（$\chi^2=.997$，$df=1$，*n.s.*）も有意差は見られなかった。さらに、変化ありのうち、D型から他の型への変化とD型以外の型からD型への変化の２つで行った場合も同様に有意差は見られなかった（$\chi^2=5.458$，$df=7$，*n.s.*）。

３．半構造化面接の結果について

１ヶ月間の「母について書くこと」の筆記前後で、孤独感類型判別尺度におけるタイプが変化した調査協力者に対して実施した半構造化面接で得られたデータについて、KJ法（川喜田，1967）的手法を用いて検討した結果、合計59個の意味まとまりが得られた。３つの質問（①「母についての筆記を通して、書く前と比べて変わったことはありますか」、②「それ以外に母についての筆記を通して、変わったことはあ

表７　①「母についての筆記を通して，書く前と比べて変わったことはありますか」に対する発話データと孤独感のタイプの人数（KJ法的手法による）

グループ			Dへ変化				Dから変化			その他		
大グループ	中グループ	小グループ	A→D	C→D	A/D→D	計	D→D/A	D→A	計	A→A/D	C/D→A	計
行動の変化	会話の増加	―	3	0	0		0	0		0	1	
	手伝い	―	1	0	0		0	0		0	0	
	口論の発展	―	0	0	0		0	1		0	0	
	観察	―	0	0	0	4	1	0	2	0	0	1
思考の変化	意識の増加	―	1	0	1		0	0		0	0	
	ネガティブな思考	不信感	0	0	1		0	0		0	0	
		反抗心	0	0	1	4	0	0	0	0	0	0
認知の変化	ポジティブな認知	感謝	1	1	0		0	1		0	1	
		大変さの実感	2	0	0		0	1		0	0	
		存在の実感	1	0	1		0	0		1	1	
		大切にされていることの実感	2	0	0	8	0	1	3	0	0	3
	ネガティブな認知	頼りすぎている自己の自覚	1	1	1		0	0		0	0	
		きょうだいとの比較	1	0	1		1	0		0	0	
		後悔・反省	0	1	1		0	0		0	0	
		母への失望	0	0	0		0	1		0	0	
		自己への失望	1	1	0		0	0		0	0	
		「女」の発見	0	0	0	9	1	0	3	0	0	0
	その他の認知	頼っている自己の自覚	0	1	0		0	0		0	0	
		母の考え方の推測	1	0	0		0	0		0	0	
		母の老化の実感	1	0	0		0	0		0	0	
		父への態度の気づき	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0
変化なし	―	―	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0

りますか」、③「書くことの意味は何だと思いますか」）より、これらの意味まとまりをグループにまとめた結果、①については４個の大グループにまとめられ、大グループ以前の段階である中グループは９個、小グループは20個である。②については５個の大グループにまとめられ、大グループ以前の段階である中グループは９個、小グループは19個である。③については８個の大グループにまとめられ、大グループ以前の段階である中グループは11個、小グループは20個であった。

（１）母について介入前後の変化

KJ法的手法による、①「母について、筆記を通して、変わったことはありますか」に対する発話データと孤独感のタイプの人数については表７の通りである。

大グループでは、行動の変化、思考の変化、認知の変化、変化のなかった者の４つに分けることができた。中グループでは９個、小グループでは20個で分けた。

（２）母以外について筆記前後の変化

KJ法的手法による、②「母について以外で、筆記を通して、変わったことはありますか」に対する発話データと孤独感のタイプの人数については表８の通りである。

大グループでは行動の変化、思考の変化、認知の変化、その他、変化のなかった者の４つに分けることができた。中グループでは９個、小グループでは19個で分け

表８　②「母について以外で，筆記を通して，変わったことはありますか」に対する発話データと孤独感のタイプの人数（KJ法的手法による）

グループ			Dへ変化				Dから変化			その他		
大グループ	中グループ	小グループ	A→D	C→D	A/D→D	計	D→D/A	D→A	計	A→A/D	C/D→A	計
行動の変化	家族（母以外）	やりとりの増加	2	0	1		0	0		0	0	
	自己	生活リズム	0	0	1		0	0		0	0	
		成長	1	0	0		0	0		0	0	
		観察力	1	0	0	6	0	0	0	0	0	0
思考の変化	家族（母以外）	考える	2	0	0		1	0		0	0	
		罪悪感を持つ	1	0	0		0	0		0	0	
		悩みを持つ	1	1	0	5	0	0	1	0	0	0
	自己	他者と共に成長していることの気づき	0	0	0		0	0		0	1	
		他者に大切にされていることの実感	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
認知の変化	家族（母以外）	考えさせられた	0	1	0		0	0		1	0	
		現在の状態への気づき	2	0	0	3	1	0	1	0	0	1
	父	自己との関係についての気づき	2	1	1		0	1		0	0	
		反省	2	0	0		0	0		0	0	
		不満	1	0	0	7	0	0	1	0	0	0
	きょうだい	不満	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0
	自己	精神的成長願望	0	1	0		0	0		0	0	
		周りへの自己の考えの再確認	1	0	0		0	0		0	0	
		発言の後悔	0	1	0		0	0		0	0	
		続けられることの発見	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0
その他	疑問	他の家庭への興味	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
変化なし	―	―	0	1	0	1	0	3	3	0	0	0

表９　③「書くことの意味は何だと思いますか」に対する発話データと孤独感のタイプの人数（KJ法的手法による）

グループ			Dへ変化				Dから変化			その他		
大グループ	中グループ	小グループ	A→D	C→D	A/D→D	計	D→D/A	D→A	計	A→A/D	C/D→A	計
整理	感情	―	2	0	2		1	0		1	0	
	考え	―	1	0	0		0	0		0	0	
	―	―	3	0	0	8	0	0	1	0	0	1
記録	感情	―	0	1	0		0	0		0	0	
	考え	―	1	0	0		0	0		0	0	
	思い出	現時点の自己	1	2	0		0	0		0	1	
		楽しいこと	1	0	0		0	0		0	0	
	振り返る	―	1	1	0		0	0		1	0	
	過去にとらわれる	―	1	0	0	9	0	1	1	0	0	2
自己表現	―	―	1	1	1	3	0	1	1	0	0	0
吸収	一日の出来事	―	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0
再認識	客観的な視点の取得	自己	0	0	1		0	1		1	0	
		物事	1	0	0		1	0		0	1	
	―	―	1	1	0	3	0	0	2	0	0	2
頭の運動	―	―	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
発見	自己	新たな一面	1	0	1		0	0		0	0	
		不足部分	1	0	0		1	0		0	0	
	―	―	1	0	1	5	0	0	1	0	0	0
断定	自己への誤解	―	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0

た。

（３）書くことの意味

KJ法的手法による、③「書くことの意味は何だと思いますか」に対する発話データと孤独感のタイプの人数については表９の通りである。

大グループでは、整理、記録、自己表現、吸収、再認識、頭の運動、発見、断定の８つに分けることができた。中グループでは11個、小グループでは20個で分けた。

Ⅳ．考察

１．調査票の結果について

（１）介入前の介入群・統制群の孤独感について

表１より、タイプA～D、A/D、C/D型と介入群・統制群でχ^2検定を行ったところ、有意差が見られなかった（χ^2＝6.808，df＝５，$n.s.$）。このことから、介入前の段階では、書くことを了承したかによって、孤独感のタイプの差は見られないと示唆された。したがって、介入前には介入群・統制群に違いはないと言えた。

（２）介入後の介入群・統制群の孤独感の結果について

表２より、タイプA～D、A/D、C/D型と介入群・統制群でχ^2検定を行ったところ、有意傾向が見られた（χ^2＝.100，df＝４，p＜.1）。このことから、１ヶ月間の「母について書くこと」によって、孤独感のタイプに差があらわれたといえる。つまり、書くことが孤独感に影響を及ぼしたと考えられるだろう。

（３）介入群の筆記前後の全体としての孤

独感の変化について

表３より、介入群を介入前後でχ^2検定を行い、検討をしたところ、有意差が見られなかった（χ^2=.178，df＝４，$n.s.$）。このことから、１ヶ月の筆記によって全体として、孤独感に変わりがなかったといえるかもしれない。しかしながら、表２より統制群と比べると有意差傾向があること、介入群の人数の少ないこと、表３よりA型が21名から15名へ減りD型が15名から25名へ増えたことを踏まえると、必ずしも全体的な変化として、有意差がないとは言えない可能性が考えられた。さらに、孤独感類型判別尺度の項目ごとに、介入前後でt検定を行い、検討した。その結果、「⑥私の考えや感じを何人かの人はわかってくれると思う」の項目で有意傾向があった（t＝－1.707，df＝43，p＜.1）。また、「⑩私の生き方を誰もわかってくれはしないと思う」で、５％水準で有意差が見られ（t＝－2.321，df＝43，p＜.05）、逆転項目より、介入前より介入後の方がこの項目の得点が高かった。さらに、「⑬私の人生と同じ人生は、過去にも未来にもないと思う」の項目で、５％水準で有意差があり（t＝－2.278，df＝43，p＜.05）、介入前よりも介入後の方がこの項目の得点が全体として低かった。上記の３点より、筆記によって、自分の考えや感じを何人かの人は分かってくれると思う人が介入前よりも介入後の方が低い傾向が示され、母について書いたことで、低くなったのかもしれない。また、自分の理解者についての認識が全体として、少々マイナスなものになっただろうという可能性があり得る。さらに、母について書くことが自分の人生に対する見方を消極的なものにした可能性が考えられた。

（４）統制群の１ヶ月前後の孤独感について

表４より統制群を１ヶ月前後でχ^2検定を行い、検討をしたところ、有意差が見られなかった（χ^2=1.560，df＝５，$n.s.$）。したがって、１ヶ月間で、統制群は全体的な変化はなかったといえた。

（５）介入群・統制群の介入前後の孤独感類型判別尺度におけるタイプの変化について

介入群・統制群でχ^2検定を行い、検討をしたところ、有意差が見られなかった（χ^2=9.923，df＝13，$n.s.$）。表５より、介入群で変化があった者21名のうち、３分の２である14名はD型へと変化した。有意差はみられないが、筆記による何らかの効果があったことが推測できる。特に、A型からD型への移行が多いため、個別性への気づきが筆記によって高まり、自分は人と別個の人間であるという自覚がされたのではなかろうか。また、D型から他の型に変化した調査協力者、D型以外の型からD型以外の変化をした調査協力者、変化がなかった調査協力者は、１ヶ月という期間であったため、孤独感の最終形態とされているD型へ移行する途中であったことが考えられる。仮に期間を延ばして、再度孤独感類型判別尺度を行った場合、異なる結果が表れる可能性があり得る。

２．半構造化面接調査の結果について

（１）母について介入前後の変化

表７より、以下の項目について考察する。

１）行動の変化について

行動の変化についての発言がみられた協

力者は、A型からD型へ変化した調査協力者が他の型に変化した者に比べて多かった。A型は「他人との融合状態」とされている。このような者が、母の筆記を通して、融合状態から、会話や手伝い、口論の発展という形で、一人の個としての振る舞いを見出していったのではないかと考えられた。

2）思考の変化について

思考の変化についての発言がみられた協力者は、全てD型へ変化した者であった。母を意識する人は、たとえネガティブな意識であっても、他者の存在をより意識し、自己は自己、他者は他者と自覚できるD型へと移行したのではないかと考えられた。

3）認知の変化について

認知の変化についての発言がみられた協力者は、D型へ変化した調査協力者はポジティブな認知が８名、ネガティブな認知が９名と、大差はなく、D型から他の型へと変化した者も同様に、それぞれ３人であった。その他の認知に関しては、D型へ変化した調査協力者が、他の変化の群よりも多く、他の変化の群よりも母や母の周囲に対して様々な認知を生み出したのではなかろうか。

（2）母以外について筆記前後の変化

表８より、以下のグループについて考察する。

1）行動の変化について

行動の変化についての発言が見られた調査協力者は、D型へ変化した者のみであった。この中では家族そのやりとりの増加が割合として多かった。家族と話すようになった、電話やSNSのやりとりをするようになったと回答している．D型へ変化した調査協力者は、筆記を通して、自己と関わりの深い家族を、自己と混ざることなく他者として接することを試みようとしたため、D型へと変化したのではないかと考えられた。

2）思考の変化について

思考の変化について発言がみられた協力者は、どの変化をした者にも見られた。思考の変化のうち、細分すると、罪悪感を持つ、悩みを持つという回答があるが、この２つともA型からD型へ変化した者であった。罪悪感に関しては、「他のことをやることもできるが、自分がいるために、家族は自分に尽くすようなことをしている」ことへの罪悪感が出てきたと回答していた。これは、A型の「他人との融合状態」を保っていたが、「個別性への気づき」を得られ、出てきた思考ではないかと考えられた。

3）認知の変化について

認知の変化についての発言がみられた協力者は、顕著に多かったのが、D型へ変化した調査協力者で、父に対しての認知の変化である。母についての筆記であったが、その母の対照となる父についても意識が向けられたという回答があった。母と同様に、父と自己の関係性についての気づきがあったという回答が挙げられた。それと付随して、普段の父への態度への視点が生まれ、父への反省があらわれたようであった。D型へ変化した調査協力者、D型から変化した調査協力者、その他の型から他の型へ変化した調査協力者では人数に隔たりはあるものの、D型へ変化した調査協力者は１つの認知の変化のみならず、家族・父・きょうだい・自己に対して複数回答を

する者が多かった。他の変化の調査協力者の群ではこのような傾向は見られなかった。

4）その他

他の家庭ではどのような雰囲気や環境なのだろうかという疑問が出てきたという回答があった。これは、自分の家族を客観的に見ようという考えからではないかと考えられる。D型になってからこのような疑問を持ったのか、A型だったときにこのような疑問を持ったのかは不確かであるが、D型の特徴である個別性を、他の家庭の中にも見出そうという試みはあったのではなかろうか。

（3）書くことの意味について

表9より、以下のグループについて考察する。書くことの意味についての回答では、整理（「言いたいことが整理できる」）、記録（「そのときの気持ちを忘れない」）、自己表現（「自分をだせる」）、吸収（「そのことを吸収していける」）、再認識（「どういう経緯でこの気持ちになったか分かる」）、頭の運動（「頭を働かせる」）、発見（「色々な発見がある））、断定（「思っていることが断定される、自分で自分を誤解してしまうこともあるのではないか」）の8つに分けることができた。整理、記録、再認識を中心とした回答であった。このような役割が、自分は自分であるという事実を受け入れることを果たしており、新たな孤独感のパターンへと変化させていたのではないかと考えられた。

3．まとめ

本研究は、孤独感と母についての筆記において仮説を立て、それらを明らかにすることを目的にした。質問紙調査と半構造化面接を実施し、以下の結論を得た。

①母について書くことによる女子大生の孤独感の変化において、介入群・統制群間で、有意な差は見られなかった。

②母に対しての捉え方において、本研究の半構造面接では、1ヶ月の筆記が、行動・思考・認知の変化をもたらす可能性が示された。特に孤独感のタイプのうちの最終形態であるD型へ移行した調査協力者の筆記による変化は、他の型へ移行した調査協力者よりも多かった。また、母以外の家族、他者、自己に対しても同様であった。書くことの意味においては、回答の多かったものとして、整理、記録、発見等が挙げられたが、筆記がこのような役割をし、それらが、孤独感のタイプの移行に関連していたのではなかろうかと考えられた。

4．本研究の限界と今後の課題

本研究では、介入群の人数が少なく、明確な結果を出すことに限界があったといえた。また、録音を拒否したものがいたため、調査対象者と確認しながらの筆記の語りデータの量も十分ではなかったといえるだろう。このようなことに対して、今後の課題は以下の事が考えられた。信頼性が高い録音を用いた面接にすること、D型にならなかったものはその後どのように孤独感のタイプを変化するのか明らかにするため、孤独感がある程度変化するとされる6ヵ月（落合，1989）での筆記を試みること、母以外、例として父についての筆記をし、母についての筆記と比べてどのように差が出るのか明らかにすることが挙げられる。

付記

本論文作成にあたりご指導いただきました跡見学園女子大学の野島一彦教授、松嵜くみ子教授、人文学科研究科臨床心理学専攻修士課程２年鹿子田睦月さん、本調査にご協力くださった宮岡佳子教授、また、質問紙調査を行う機会をくださった田島美幸講師に厚くお礼申し上げます。

文献

天谷祐子（2005）．自己意識と自我体験―「私」への「なぜ」という問い―の関連．パーソナリティ研究，13（２），199．

地井和也（2009）．日記行動が持つ青年期的意義と心理的効果についての探索的研究．学習院大学人文科学論集XⅧ，257．

藤原あやの・伊藤裕子（2007）．青年期後期から成人期初期にかけての母娘関係．青年心理学研究，70．

福島朋子（1992）．思春期から成人にわたる心理的自立-自立尺度の作成及び発達的検討-発達研究．８，67-87．

広沢俊宗（2011）．孤独感に関する心理学的研究（１）．関西国際大学研究紀要，12，146．

堀　肇（2010）．現代人の孤独を考える～ロンリネスからソリチュードへ～，聖学院大学総合研究所，８．

堀洋道・桜井茂男・松井豊（2002）．心理測定尺度集Ⅳ子どもの発達を支える“対人関係・適応”，サイエンス社．

梶田叡一（1994）．自己意識心理学への招待．有斐閣．

川浦康至・山下清美・川上善郎（1999）．人はなぜウェブ日記を書き続けるのか：コンピュータ・ネットワークにおける自己表現．社会心理学研究，134．

道畠美由紀（2010）．女子大生の孤独感強度とその対処行動の関連．http://www.mukogawa-u.ac.jp/socpsy/pdf/soturon/11c21mitiht.pdf（2014年６月１日取得）

織田信男・堀毛一也・松岡和生（2009）．日記筆記が感情に及ぼす効果について．個人差要因の検討，岩手大学人文社会科科学部紀要，31-43．

落合良行（1989）．青年期における孤独感の構造．風間書房．

落合良行（1999）．心理学辞典，274-275．

岡田　涼（2009）．青年期における自己愛傾向と心理的健康：メタ分析による知見の統合．発達心理学研究．20（４），428．

岡本茂樹（2012）．ロールレタリング―手紙を書く心理療法の理論と実践―．金子書房．

田中正（1993）．親子関係と自我の確立―青年期後期の女子を対象として―．18，７．