

## 居場所（「安心できる人」）と情動知能が孤独感に及ぼす効果

豊田 弘 司・大賀 香 織\*・岡村 季 光\*\*

奈良教育大学学校教育講座（心理学）

（平成19年4月18日受理）

## Effects of *Ibasyo* “the Person Who Eases Your Mind” and Emotional Intelligence on Loneliness

Hiroshi TOYOTA, Kaori OHGA\* and Toshimitsu OKAMURA\*\*

(Department of Psychology, Nara University of Education, Nara 630-8528, Japan)

(Received April 18, 2007)

### Abstract

The Japanese word, *Ibasyo* (the comfortable place) is an idiosyncratic word in Japanese culture, and has various definitions. Generally, the word, *Ibasyo* has been defined as meaning the space (e.g. my room), the time (e.g. after dinner) and the person (e.g. my mother) that ease your mind (or “make you content”). Especially the person who eases your mind, or with whom one feels comfortable (or content), such as “myself”, “mother”, “friend” and so on, is the most critical factor for determining one’s interpersonal emotion, adaptation and satisfaction with daily life. The present study was carried out to examine the influence of the two factors, namely the person who eases your mind and emotional intelligence on loneliness. Participants were Japanese undergraduate students. They were asked to choose one of alternatives (e.g. myself, mother, friend, etc.) to answer the question “Who is the person that eases your mind?”. They were then asked to rate items from scales corresponding to emotional intelligence (J-ESCQ; Toyota et al., 2005) and loneliness (J-UCLA; Moroi, 1985). J-ESCQ consisted of three subscales, (1) perceiving and understanding emotion (PU; e.g. “I notice when somebody feels down.”) : (2) expressing and labelling emotion (EL; e.g. “I am able to express my emotions well.”) : and (3) managing and regulating emotion (MR; e.g. “I try to keep up a good mood.”). Multiple regression analysis indicated that two factors, *Ibasyo* (“myself” vs. “mother” and “friend”) and emotional intelligence (EL and MR) explained 24% of loneliness. For the participants who have higher scores of emotional intelligence, the effect of *Ibasyo* (“myself” “mother” and “friend”) on loneliness was not observed, whereas for those who have lower scores of emotional intelligence, the effect of it was apparent. These results are interpreted as showing the importance of emotional intelligence to facilitate the adaptation in daily life.

**Key Words :** “*Ibasyo* (the person that eases your mind)”,  
emotional intelligence,  
loneliness

**キーワード :** 居場所、  
情動知能、  
孤独感

## 1. はじめに

「居場所」とは「自分が安心していられる場所」のことであるが、近年では、不登校児の増加にともなう、児童・思春期の臨床、学校現場の中で、居場所の概念が頻繁に使われている。文部省中学校課（1992）は、青年期の生徒は、他者などとの相互作用により“今、ここにいる自分”を確認し、そこから存在感を実感することができると考えている。また心の発達、居場所に見られる落ち着いた環境や満たされた気持ちの中から生じてくるともいわれている（竹森、1999）。このように、「居場所」は対人関係の適応において重要であり、居場所の存在が心の発達を促すといえる。

ただし、ここでいう「居場所」とは、空間的・物理的な対象のみを指しているのではない。岡村・加藤・八巻（1995）によれば、「居場所」は物理的な場所だけを指すのではなく、その場所において人と人との関係を築くことができた上で生まれる心のよりどころという意味を含む概念としてとらえている。また、竹森（1999）は、「居場所」を自己と他者との関係からとらえることの重要性を示唆しており、そこに生きる人と支える人の関係性が、その本質であるとしている。したがって、「居場所」は空間的・物理的な対象だけでなく、心理的・社会的要因も含んだ対象であり（藤竹、2000; 住田、2003）、「居場所」を時間、空間及び対人関係の3つの観点からとらえることの重要性が示唆されている。すなわち、「時間（安心できる時）」、「空間（安心できる場所）」及び「人間（安心できる人）」という3つの居場所を考えるわけである。

豊田と岡村による一連の研究（豊田・岡村、2001, 2002; 岡村・豊田、2002, 2003, 2004）では、「安心できる人」が「居場所」の個人差を決定づける重要な要因であることを指摘してきた。そこでは、加藤（1977）が用いたように、「一緒にいて安心できる人」をたずね、それによって「居場所」を特定する方法を用いた。「一緒にいて安心できる人」として自分を選択した者を“自分”群、母親、父親、兄弟、及び祖父母を選択した者を“家族”群、及び友人もしくは恋人を選択した者を“友人・恋人”群とした。群間の比較を行った結果、対人関係の認識（信頼感尺度及び自己—他者関係尺度による）や自分自身の捉え方（自意識尺度及びエゴグラムによる）において「自分」群と他の2群の違いが明らかにされたのである。

本研究においても、上述の研究と同様に、「安心できる人」の選択によって個人の「居場所」を特定し、「安心できる人」による対人関係尺度得点の違いを検討する。ただし、本研究では、対人関係の不適応に関わる指標を用いて検討することとする。というのは、先の一連の研

究では、主に他者との心理的な距離等の対人関係を直接反映する指標による検討が行われたが、個人の不適応の指標は検討されなかった。「居場所」が個人の適応にとって重要であるならば、不適応の指標を測定して、「居場所」との関係性を明確にする必要がある。神経症傾向、抑鬱傾向等不適応の指標は数多くあるが、本研究では孤独感を指標として取りあげた。というのは、孤独感が青年期における心理的特徴を代表する特徴として考えられるからである。

孤独感については多くの定義が存在する。例えば、Perlman & Peplau（1981）は、孤独感を人の社会的関係のネットワークが、量的あるいは質的にある重要な点で不足しているときに生じる不快な経験であるとしている。また、Sermat（1978）は、孤独感は、個人がその時点で知覚している対人関係と、過去の経験から持ちたいと望んでいる関係、あるいは実際に経験したことのない理想的な関係との間で経験される食い違いであると考えている。Peplau & Perlman（1982）によれば、上述したような孤独感の定義は、以下の3つにカテゴリーにまとめることができる。第1のカテゴリーにおいては、孤独感は、人の社会的関係の不足から生じるものであるというものである。第2のそれは、孤独感は、主観的な経験であり、客観的な社会的孤立（social isolation）と同義ではないとする立場である。すなわち、人々は一人ぼっち（aloneness）であっても孤独な（lonely）感情に陥らなかったり、あるいは群集（crowd）の中においても孤独であると感じることが少なくないと考えられる。第3のカテゴリーでは、孤独の経験は、不快で苦悩を与えるものであると考える立場であり、孤独感とは人の社会的関係の不足から生じる不快で苦悩を与える主観的経験のことであるとするものである。

このような孤独感に関する定義を展望すると、孤独感を生み出す第1の要因は社会的経験の不足であるといえよう。すなわち、他者との交流がないために孤独感が生じる可能性が高いのである。では、他者との交流において重要な役割を果たしているのは、何であろうか。多くの要因が考えられるが、その一つとして指摘されているのが、自己開示（self-disclosure）である。自己開示とは、個人が自己の諸側面や経験を他者に知らせる過程のことであり、本人にとって重要な他者に十分に自己開示できるということが健康なパーソナリティにとっての必須の条件である（Jourard, 1959）。Carpenter & Freese（1979）やCozby（1973）は、自己開示の欠如は、対人的不適応と関連し、その不適応によって生じる感情のひとつに孤独感があげられる（広沢、1990）。しかし、自己開示する対象である仲間（peer）の存在がなくては、自己開示できない。仲間の不在が孤独感と関連性の強いことは、数多くの研究において明らかにされている

(Sletta, Valas, Skaalvik, & Sobstad, 1996; Rotenberg & Bartley, 1997; Deniz, Hamarta, & Ari, 2005; DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross, & Burgess, 2003; Uruk & Demir, 2003)。このような自己開示と仲間の存在が孤独感に与える影響を考慮すると、自己開示の対象となる「安心できる人」が自分以外にいる場合といない場合では、孤独感における違いが予想できる。すなわち、「安心できる人」に自分を選択した群（自分群）は、家族や友人を選択した群（家族群、友人群）に比べて、孤独感が高くなると考えられる。

孤独感を生み出す第2の要因は、個人の主観的な認知であるといえよう。すなわち、個人の認知によって孤独感が高まったり、反対に低くなったりすることが考えられる。もし、自分一人である時に最も安心できると考える人（自分群）であっても、孤独感を統制する能力が高ければ、対人関係において不適応を生じさせる可能性は低減するであろう。具体的には、自分の一人であることの孤独感を自分の考え方やものとのとらえ方で再解釈し、それを適応的な感情に変換していくことが期待できる。このように、自分の感情を統制する能力として、近年研究が進んでいる情動知能（emotional intelligence）がある。情動知能にはいくつかの定義が存在しているが（豊田・森田・金敷・清水, 2005）、最も有名な定義は「情動知能とは、情動を扱う個人の能力である。」（Salovey & Mayer, 1990）というものである。そして、その能力は、自分自身や他人の感情（feeling）や情動（emotion）を監視（モニター）する能力、これらの感じ方や情緒の区別をする能力及び個人の思考や行為を導くために感じ方や情緒に関する情報を利用できる能力から構成されている。

この情動知能が高ければ、自分や他人の気持ちを的確に受けとめ、表現することができ、また自分の感情を調節することが可能である。これは、他人とより良い社会的関係を築くにあたって、欠かすことができない能力であるといえよう。自分群であっても、この能力が高い者と低い者では、孤独感に違いがあると予想できる。

そこで、本研究では、「安心できる人」と情動知能が孤独感に与える影響を検討する。もし、情動知能が孤独感に影響するならば、情動知能の高い者（情動知能高群）では、「安心できる人」の選択による孤独感得点の違いはないであろう。一方、情動知能が低い者（情動知能低群）では、自分群が他の群よりも孤独感得点は高くなるであろう。この仮説を検討するのが、本研究の目的である。

## 2. 方 法

### 2. 1. 調査対象

調査対象は国立N大学の大学生86名（男子31名、女子55名）と、私立M大学の女子大学生240名の計326名であり、平均年齢は18歳6か月であった。

### 2. 2. 材 料

#### 2. 2. 1. 居場所調査（「安心できる人」の選択）

「あなたは、だれと一緒にいると安心できますか？」の質問に対し、“自分”“母親”“父親”“きょうだい”“祖父母”“友人”及び“恋人”の7肢の中から、一番目及び二番目に安心できる人を選択させるものであった。A4判の用紙の上部に上記質問、その下に7肢と選択反応を記入するための（ ）が印刷されていた。

#### 2. 2. 2. 孤独感尺度

諸井（1991）による改訂版UCLA孤独感尺度日本語版を用いた。この尺度は、Russell, Peplau & Cutrona（1980）によるUCLA孤独感尺度の邦訳版であり、20項目からなっている（例「私は自分の周囲の人たちと調子よくいっている」「私は、人とのつきあいがいい」「私には、頼りにできる人がだれもない」）。各項目の評定については、「たびたび感じる」「どちらかといえば感じる」「どちらかといえば感じない」「決して感じない」の4段階評定尺度を用いた。「安心できる人」選択の質問及び選択肢の下に、この孤独感尺度が印刷された。

#### 2. 2. 3. 情動知能尺度

Takšić（2002）によって作成されたESCQ（Emotional Skills & Competence）の日本版である豊田ら（2005）によるJ-ESCQの項目から、下位尺度に対応する「情動の認識と理解」8項目（例「私は、知り合いに出会った時には、すぐにその知り合いの気分がわかる」）、「情動の表現と命名」8項目（例「私は、自分の気持ちや感情を表すことがすぐに浮かんでくる」）及び「情動の制御と調節」8項目（例「私は、誰かにほめられると、より熱心に頑張るようになる」）の計24項目を用いた。各項目の評定については、「いつもそうである」「だいたいそうである」「時々そうである」「めったにそうでない」「決してそうでない」の5段階評定を用いた。この情動知能尺度の項目は、A4判用紙に印刷された。

### 2. 3. 調査手続き

第1著者の授業において事前に調査協力の依頼をし、承認を得た被調査者のみに集団調査を実施した。上述の調査用紙を配布し、居場所調査では「安心できる人」について7つの選択肢から、1番「安心できる人」に1、2番目に「安心できる人」に2を記入させた。孤独感尺度は4件法、日本版ESCQ短縮版は5件法による評定を求めた。各尺度の項目を調査者が読み上げ、そのペースに合わせて回答させた。

### 3. 結 果

#### 3. 1. 「居場所（安心できる人）」の選択

本研究では、被調査者の回答のうち“一番目に安心できる人”の回答を用いて分析を行うこととした。各項目の反応は、“自分”58（男子7、女子51），“母親”132（男子11、女子121），“父親”8（男子2、女子6），“兄弟”33（男子2、女子31），“祖父母”5（男子1、女子4），“友人”73（男子9、女子64），“恋人”18（男子0、女子18）であった。“父親”“兄弟”“祖父母”及び“恋人”を選択した群は、人数が少なかつたため分析から除外し、以下の分析は“自分”“母親”及び“友人”を選択した263名を対象に行った。

#### 3. 2. 重回帰分析

「居場所」（自分群を1、母親及び友人群を-1）及び情動知能の3つの下位因子（「情動の認識と理解」「情動の表現と命名」及び「情動の制御と調節」の得点）を説明変数、孤独感尺度の得点を目的変数とする重回帰分析を行った。その結果、「居場所」の孤独感に対する標準偏回帰係数は.27 ( $t_{(258)}=5.00, p<.001$ )、情動知能の「情動の認識と理解」は-.20 ( $t_{(258)}=-3.10, p<.001$ )「情動の制御と調節」は-.24 ( $t_{(258)}=-4.00, p<.001$ )であったが、「情動の表現と命名」は-.08 ( $t_{(258)}=-1.25$ )で有意でなかった。「情動の表現と命名」の標準偏回帰係数が有意でなかったため、この変数を重回帰式から除いて、再度重回帰分析を行った。その結果、「居場所」の孤独感に対する標準偏回帰係数は.27 ( $t_{(258)}=4.95, p<.001$ )、情動知能の「情動の認識と理解」は-.23 ( $t_{(258)}=-3.87, p<.001$ )「情動の制御と調節」は-.26 ( $t_{(258)}=-4.41, p<.001$ )でそれぞれ有意であった。この回帰式の自由度調整済決定係数は.24であった ( $F_{(3,259)}=28.35, p<.001$ )。

#### 3. 3. 居場所と情動知能の交互作用に関する分析

自分、母親及び友人の各群を情動知能得点（「情動の認識と理解」と「情動の制御と調節」の合計点）によって高群と低群に折半した。各群の人数及び平均得点は、Table 1 に示されている。孤独感得点について、3（居場所；自分、母親、友人）×2（情動知能の高低）の分散分析を行った結果、「居場所」の主効果 ( $F_{(2,245)}=16.69, p<.001$ )、情動知能の主効果 ( $F_{(1,245)}=45.55, p<.001$ ) 及び両者の交互作用が有意であった ( $F_{(1,245)}=4.47, p<.001$ )。この交互作用について単純主効果検定を行ったところ、情動知能高群においては、居場所による単純主効果は有意でなかったが ( $F_{(2,245)}=2.07$ )、情動知能得点低群においてはその単純主効果が有意であった ( $F_{(2,245)}=19.09, p<.001$ )。低群における多重比較を

Table1 孤独感得点の平均と標準偏差

情動知能 「居場所」	高			低		
	n	M	SD	n	M	SD
自分	30	34.87	6.77	28	46.63	10.78
母親	74	32.80	7.59	58	38.26	8.55
友人	35	31.09	5.25	26	35.62	6.50

行ったところ、自分群が母親及び友人群より孤独感得点が高く（ともに $p<.001$ ）、母親群と友人群間には有意差がなかった。

### 4. 考 察

本研究の結果は、情動知能が高い場合には居場所による孤独感の違いはないが、情動知能が低い場合には居場所による孤独感の違いが生じるというものだった。したがって、仮説は支持され、情動知能が高い場合には、「居場所（安心できる人）」が自分以外にいる場合でもない場合でも、孤独感は変わらないことが示されたのである。情動知能が高いということは、他者の気持ちに気づき、理解する能力や、自分の感情のコントロールし、自分の良い状態を保つ能力が高いということである。このような能力が高いと、自分以外に「居場所」を感じることができなくとも、孤独感は低くなるのである。

情動知能を考慮しなければ、「居場所」と孤独感との関係については、「安心できる人」が自分である場合には、他に「安心できる人」がいる場合よりも孤独感が大きくなる。しかし、本研究における情動知能を含めた分析によって「居場所」が自分か、あるいは他の人かという違いが孤独感に直接の影響を与えるのではないことが明らかになった。すなわち、情動知能がうまく働くことによって、自分以外に「居場所」となる他者がいない場合に生じるであろう孤独感を軽減させるのである。杉本・庄司（2006）は、「居場所」の心理的機能の構造を検討した結果、「自分ひとりの居場所」「家族のいる居場所」「家族以外の人といる居場所」の3分類であることをみだし、居場所に他者が存在するしないにかかわらずポジティブな面があると指摘している。本研究は個人の情動知能が高い場合に限り、杉本・庄司（2006）の結果を支持できると言えよう。

### 5. 結 論

これまでの「居場所」研究では「居場所」づくりの重要性を指摘するものが多かったが、本研究は、情動知能によって、居場所が孤独感に及ぼす影響が異なることを明らかにした。それ故、一律に「居場所」をもつことが重要なのではなく、個人の特性に応じた対応が必要な

であろう。Mayer & Cobb (2000) は社会情動学習 (socio-emotional learning) のような情動知能を高めるための多くのアイデアを提唱しているが、居場所が対人関係に及ぼす影響が情動知能の水準によって異なることを考慮し、情動知能を高めるような教育システムを考慮した対応の必要性が示唆されたのである。

## 引用文献

- Carpenter, J. C., & Freese, J. J. 1979 Three aspects of self-disclosure as they relate to quality of adjustment. *Journal of Personality Assessment*, **43**, pp.78-85.
- Cozby, P. C. 1973 Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, **79**, pp.73-91.
- Deniz, M. E., Hamarta, E., & Ari, R. 2005 An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, **33** (1), pp.19-32.
- Di Tommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. 2003 Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, **35** (2), pp.303-312.
- 藤竹 暁 2000 居場所を考える 藤竹 暁 (編) 現代人の居場所 (『現代のエスプリ』:生活文化シリーズ3) 至文堂 pp.47-57.
- 広沢俊宗 1990 青年期における対人コミュニケーション (I) -自己開示、孤独感、および両者の関係に関する発達の研究- 関西学院大学社会学部紀要、**49**、pp.179-188.
- Jourard, S. M. 1959 Self-Disclosure and other-cathexis. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, **59**, pp.428-431.
- 加藤隆勝 1977 青年期における自己意識の構造 (心理学モノグラフNo.14) 東京大学出版会
- Mayer, J. D., & Cobb, C. D. 2000 Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? *Educational Psychological Review*, **12** (2), pp.163-183.
- 文部省中学校課 1992 登校拒否 (不登校) 問題について-児童生徒の「心の居場所」づくりを目指して (学校不適応対策調査研究協力者会議報告) 教育委員会月報、**44**、pp.25-29.
- 諸井克英 1991 改訂UCLA孤独感尺度の次元性の検討 静岡大学文学部 人文論集、**42**、pp.23-51.
- 岡村達也・加藤美智子・八巻甲一 1995 思春期の心理臨床 学校現場に学ぶ「居場所」づくり 日本評論社
- 岡村季光・豊田弘司 2002 大学生における『居場所』の個人差の検討 (2) ~自己意識及びエゴグラムとの関係から~ 日本発達心理学会第13回大会発表論文集、p.321.
- 岡村季光・豊田弘司 2003 大学生における『居場所』の短期縦断的検討~生活形態及び時間経過による「安心できる人」の変化~ 日本発達心理学会第14回大会発表論文集、p.47.
- 岡村季光・豊田弘司 2004 青年期後期の「安心できる人」を類型化する試み 日本発達心理学会第15回大会発表論文集、p.79.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. 1982 Perspective on loneliness. In Peplau, L.A. & Perlman, D. (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. John Wiley & Sons, Inc.
- Perlman, D., & Peplau, L.A. 1981 Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: 3. Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.
- Rotenberg, K. J., & Bartley, J. L. 1997 Children's stigmatization of chronic loneliness in peers. *Journal of Social Behavior and Personality*, **12**, pp.577-584.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. 1980 The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, pp.472-480.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. 1990 Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, **9**, pp.185-211.
- Sletta, O., Valas, H., Skaalvik, E., & Sobstad, F. 1996 Peerrelations, loneliness and self-perceptions in school-aged children. *British Journal of Educational Psychology*, **66**, pp.431-445.
- Sermat, V. 1978 Sources of loneliness. *Essence*, **2**, pp.271-276.
- 杉本希映・庄司一子 2006 「居場所」の心理的機能の構造とその発達の変化 教育心理学研究、**54**、pp.289-299.
- 住田正樹 2003 子どもたちの「居場所」と対人的世界住田正樹・南 博文 (編) 子どもたちの「居場所」と対人的世界の現在 九州大学出版社 pp.3-14.
- 竹森元彦 1999 心の発達における居場所の役割 鳴門教育大学研究紀要 (教育科学編)、**14**、pp.127-136.
- Takšić, V. 2002 The importance of emotional intelligence (competence) in positive psychology. Paper presented at the First International Positive Psychology Summit, Washington, DC, October 4-6.
- 豊田弘司・森田泰介・金敷大之・清水益治 2005 日本版ESCQ (Emotional Skills & Competence Questionnaire) の開発 奈良教育大学紀要、**54**、pp.43-47.
- 豊田弘司・岡村季光 2001 大学生における『居場所』 奈良教育大学教育研究所紀要、**37**、pp.37-42.
- 豊田弘司・岡村季光 2002 大学生における『居場所』の個人差の検討 (1) ~対人関係の認識の関係から~ 日本発達心理学会第13回大会発表論文集、p.320.
- Uruk, A. C., & Demir, A. 2003 The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *The Journal of Psychology*, **137** (2), pp.179-193.