

## 大学生の「ひとりでいられる能力」 - SNSの影響、自我境界との関連 -

李 敏 子\*

### はじめに

「ひとりでいること」について考えると、ひとりではいられない人と、ひとりではかいられない人が両極にいる。依存性パーソナリティ障害や境界性パーソナリティ障害の人は、不安のためひとりでいられず常にだれかのそばにいる。回避性パーソナリティ障害やシゾイドパーソナリティ障害の人は他者と関わることを嫌う。また、自閉スペクトラム症の人は自分の好きなことに没頭しひとりでいるのが好きな人と言える。

サービス業などの第3次産業が社会の基幹になった現代社会では、社会性やコミュニケーション能力が高い価値を付与されているため、ひとりでいることは否定的に評価されがちである。近年、ひとりでいることは「ぼっち」と略され揶揄されている。また、「便所飯」と呼ばれる現象があり、ひとりぼっちでランチを食べているのを他人に見られるのを恐れて、トイレでひとりでご飯を食べるのである。このように、ひとりでいることには、恥ずかしいことといったマイナスのイメージが付与されている。

しかし、ひとりが好きな人はひとりを楽しめばよく、「ひとりカラオケ」や「ひとりキャンプ」なども一般に受け入れられている。このように、ひとりでいることが好きな人はひとりを楽しめるが、本当は他の人と関わりたいのに関われない結果としてひとりでいる人は、ひとりの時間を楽しむにくだらう。

青年期のアイデンティティ形成は、ひとりで充実した時間をもてると同時に、他者と関わる時間を楽しむこともできることとして現れる。両者を往復できることが重要であり、その適正な比率は個人によって異なるだろう。

### SNSの影響

近年ではSNSの発達により、いつでも誰かとつながることができ、孤独を感じる時間が減ってきた。このことは、常に他者の目を意識している状態と言え、一人で充実した時間を過ごすことを困難にしているのではないだろうか。また、SNS依存やSNS疲れという現象も生じている。

SNSの利用率は、日本全体で48.6%であり、中でも20代では71.5%と最も高い（総務省、2021）。自己愛傾向の強い人や自尊感情の低い人にとって「いいね」は簡単に手に入る報酬であり、このような報酬を求めてSNSを過剰に使用し、依存状態や精神的・身体的に疲れた状態に陥ってしまうことが確認されている（Rosen, Cheever, & Career, 2012 児島 2012）。現実の生活で人から明示的に承認されることはめったにないので、ここに現実生活では得られない快感があるのだろう。しかし、この高揚感じたいがよりどころがなく不確かであるため精神を不安定にさせると同時に、この高揚感が得られない場合にも精

---

\* 人間関係学部教授 学生相談室長

神を落ち込ませることになる。

正木(2020)によれば、SNSを利用することによって、「誰からも認められることができる」ようになったと同時に、「誰からも認められたい」という欲望を駆り立てられるようになった。承認欲求は「ひとにすごいと思われたい」、「羨ましがられたい」といった賞賛獲得欲求と、「イケてない奴だと思われたくない」、「周りのひとに嫌われたくない」といった拒否回避欲求からなり、SNS依存には賞賛獲得欲求だけでなく拒否回避欲求も影響しているという。

大野(2019)が15歳から39歳までのインターネット長時間利用者を抽出し、そのうちSNSを最もよく利用する709サンプルを用いてSNS依存と利用動機の関連を調査した結果、「逃避」、「優越感・評価の獲得」、「共感の獲得」を目的としたSNS利用はSNS依存に結びつきやすいことを明らかにした。また、「逃避」はSNS依存傾向と睡眠時間の減少に大きく関連しており、「優越感・評価の獲得」はSNS依存傾向、身体的・精神的問題、大切な人間関係における問題、経済的問題に大きく関連するなど、日常生活の多様な問題に悪影響を与えていることが示された。

青山(2018)はSNSへの依存について大学生を対象に調査した結果、8割近くの学生が「かなり依存している」、「やや依存している」と答えた。また、依存が悪いかという質問に対して、6割の学生が悪いと感じており、その理由について「時間がもったいない」、「他のことに支障が出る」という意見がある一方で、「そういう社会だから」という回答も見られた。また、学生は複数のSNSを利用し、複数のアカウントを用途によって使い分けていたことから、SNSでの人間関係はリアルでの人間関係を反映しており、SNSはリアルでの複雑な人間関係を調整する役割をもっていると考察している。

### ひとりでいられる能力とこころの自由

海野(2007)は大学生がひとりの時間をどう捉えるかを調査した。その結果、ひとりの時間を「好き」、「どちらかというが好き」と回答した人が80%(114人)で多かった。「嫌い」、「どちらかという嫌い」と回答した人は5%(8人)であり、その理由としては、つまらない、さびしい、不安、人と一緒にいる方が楽しいなどが挙げられた。また、ひとりの時間に「意味があると思う」と回答した人は97%(137人)であり、どのような意味があるかについては、リラックス、落ち着く、休息、物事を考える、考えを整理できる、自分を見つめなおす、自分自身と向きあう、ありのままの自分でいられる、やりたいことができる、ストレスを解消できるなどが挙げられ、一人の時間が好きな理由と類似していた。

このように、大学生では、ひとりの時間が好きで、意味があると感じている人が、大多数であることが明らかになった。

吉田(2001)は、「空間・物理的な孤立状態を嫌悪し、回避しようとする傾向」を「ひとりでいられなさ」とし、精神的自立との関連を検討した結果、ひとりでいられない人は精神的に自立できていない傾向があることを示した。

「ひとりでいられる能力」を情緒発達の観点から理論化したWinnicott(1965)は、「ひとりでいられる能力」は「誰か他の人と一緒にいてしかもひとりである」という人生早期の経験を基盤としていると述べている。この誰かとは母親(養育者)であり、母親が幼児の未熟な自我を支持することによって、幼児は内的な良い対象のイメージを取り入れ、母

親がそばにいてもひとりを楽しむことができるようになる。

「誰か他の人と一緒にいてしかもひとりである」とは、誰かと一緒にいてひとりを楽しむこと、つまりその誰かのことを気にすることなく自分自身のことだけに専念できる状態である。たとえば親から虐待を受けている子どもは、いつ虐待されるかわからないという恐怖から、常に親の顔色をうかがうことになる。あるいは親が情緒的に不安定でいつどうなるか予測できないと、そちらに気をとられて自分自身のことだけに専念できない。大人になってからも、いつも親や他人の顔色をうかがい、嫌われていないかとビクビクしては、自分自身になれないだろう。

「ひとりでいられる能力」とは、誰かと一緒にいなくても内的な他者のイメージに支えられてひとりを楽しむことができることと、誰かと一緒にいても自分自身になれることを意味している。

前者は、いつでもどこでも連絡をとれる SNS の発達によって難しくなっているのではないだろうか。いつでも誰かと連絡をとれる状況では、外の世界とつながる願望が常に満たされることにより、他者のイメージを内在化して保持する必要がなくなる。他者のイメージを内在化できないと、常に物理的な接触や連絡がないと不安になるだろう。

後者の他人として自分になれるには、どのような条件が必要だろうか。

Winnicott (1960) は「本当の自己」と「偽りの自己」を概念化した。「本当の自己」は自発的な身振りに表れ、創造的で、実在感、現実感をもつものに対して、環境からの要求への反応である服従的な「偽りの自己」は非実在感や空虚感をもたらす。「偽りの自己」は「想像を絶する不安」つまり「破滅を招く本当の自己の暴露に対する防衛」とみなされ、本当の自己を隠蔽する。健康な生活においても服従的な側面はあるが、正常な情緒発達のなかで「偽りの自己」に相当するのは「子どもの社交術といった適応的なもの」であり、「妥協する能力」は一つの達成であると述べている。

フロム (1965 日高訳 1972) は「～からの自由」という消極的自由と「～への自由」という積極的自由を区別した。「近代人は伝統的権威から解放されて『個人』となったが、しかし同時に、かれは孤独な無力なものになり、自分自身や他人からひきはなされた、外在的な目的の道具になった」。「この状態は、かれの自我を根底から危うくし、かれを弱め、おびやかす、かれに新しい束縛へすすんで服従するようにする」。他方、積極的自由は「能動的自発的に生きる能力をふくめて、個人の諸能力の十分な実現と一致する」。この自由は「自我を実現し、自分自身であることによって獲得できる」のであり、統一的なパーソナリティの「自発的行為」のうちに存在し、「個人の独自性」を肯定する。発達的にみると、母親との一次的絆は安定性をもたらすが、個性化がすすむと絆が断ち切られて孤独と無力感が増大する。これを克服するために、服従と自発的行為の二つの結果が生じる。服従は権威主義、破壊性、機械的画一性をもたらすが、積極的自由は自発的行為のうちにある。すなわち、自由とは自分自身であることであるが、環境への服従がこれを妨げる。

岸見・古賀 (2013) はアドラー心理学を概説した『嫌われる勇気』のなかで、承認欲求は不自由な生き方を強いると述べている。自分は他者の期待を満たすために生きているのではなく、他者も自分の期待を満たすために生きているのではない。「これは誰の課題なのか？」を考えることで、自分の課題と他者の課題を分離し、他者の課題には立ち入らないことが重要であるという。相手が自分のことをどう思うかは相手の課題であり、自分に

はどうにもできないからである。また、「自由とは、他者から嫌われることである」と述べている。つまり、「他者の評価を気にかけず、他者から嫌われることを怖れず、承認されないかもしれないというコストを支払わないかぎり、自分の生き方を貫くことはできない。つまり、自由になれない」というのである。

このように、他者の期待に従うのではなく自分自身になるためには、他者が自分を無条件に受け入れてくれるという安心感、信頼感が必要だろう。

クライアント中心療法の創始者である Rogers (1956) は、治療的人格変化のためのセラピストの必要十分条件として、「自己一致」、「無条件の肯定的関心」、「共感的理解」の3つをあげた。

「自己一致」とはセラピストの自己概念と現実の体験が一致していることである。セラピストはその関係のなかで「自由にかつ深く自己自身であり、現実を経験していることが正確に意識されている」。つまり、セラピストはどのような感情をもって、それを自分のものとして受け入れられている。他方、クライアントは不一致の状態にあって、自己概念と現実の体験に乖離があるため、ありのままの自分を受け入れられない。あるべき自己、理想自己に縛られて、それと一致している体験しか意識できず受け入れられないというのは、こころが不自由な状態であると言えよう。

セラピストは、自己一致の状態にあり、自由にどんな考えも意識できるし、無意識のなかに潜り込んだり意識に戻ってきたりできる。人は自分を受容できている範囲においてしか他者を受容できないとは、よく言われることである。セラピストが自分自身のどんな考えや感情も受容できていることが、クライアントのこころを自由にするために必要である。

「無条件の肯定的関心」において、セラピストは「クライアントに自分自身の感情と経験をすることを許容しながら、別人格として配慮する」。あるクライアントによれば、セラピストはクライアントに「私自身の経験をもつことを促す」、つまり「私が思うことを思い、私が感じることを感じ、私が恐れることを恐れる」ことができるようにする。そこには『『もしも』や、『しかし』や、『本当はそうではない』ということはない』。

クライアントのなかには、良い子であれば愛される、期待通りにふるまえば受け入れられるというように、条件付きの受容しかされてこなかった人が多い。そのため、無条件の肯定的関心はクライアントが自分自身になる契機になる。

さらに、「共感的理解」において、セラピストはクライアントの内的世界をあたかも自分自身のことのように感じるが、「あたかも～のように」という性質を失わないことが重要である。別人格としての理解が必要であり、クライアントと一体化した同調や共振れとは異なる。

Rogers (1956) が重視したこれらの態度は、心理療法の効果研究においても効果があることが実証されているが、クライアントのこころを他者評価へのとらわれから解放し、自由にすると考えられる。

### 自他のこころの境界を守ること

自他のこころの境界線を意味する「自我境界」という概念があり、自我境界が明確に確立されていることが精神的健康の指標になる。

自我境界の脆弱な人は、自分の内面世界の秘密を守ることができない。たとえば初回の

面接なのに、通常は隠すべきプライベートな内容を平気でべらべらと話すことがある。

情報通信機器の発達はこの自我境界を希薄化したのではないだろうか。例えば電車内で一人ごとを言っているのかと思って見ると、スマホで誰かと話しているようである。そのプライベートな会話の内容が、電車内の他の人々に聞こえていても気にしない。ここに、プライベート空間と公的な空間の境界線の希薄化が見られる。

親しい友人や恋人同士が使用している、相手がどこにいるかがわかるアプリのような情報通信機器の発達は、プライバシーの領域を侵害しているが、互いが望んでやっている。しかし、一方の情熱が冷めれば、他方にストーカー行為をもたらす危険因子になりうるだろう。

自我境界の脆弱さには、自分の内面世界が不用意に漏出することと、他者からの境界侵犯を受けることの2つの方向性があるが、内面世界を守る力が弱い人は他者からの侵犯も受けやすくなる。他者のプライベートな内面世界に介入し支配しようとすることは、自我境界の侵犯であり、マインドコントロールがその代表である。

自我境界の弱い人は、自分の考えが知らぬ間に漏れ出て他者に知られているように感じたり、他者と同一化して自分の感情なのか他者の感情なのか区別できなくなる。また、他者の感情や考えがそのまま入ってきて心を占有される。過干渉な親に育てられた人は、こころの中が親の考えに占領され、それが自分の考えになってしまう。

また、自我境界の弱さは芸術療法の作品にも表現される。絵画療法で人物画を描いても、身体の境界線が不明瞭であったり、手と足の先が閉じられず開かれたままに描かれていることがある。また箱庭療法でも、家を囲む塀が部分的にしか置かれず、残りの部分は外の世界にダダ洩れに開かれたままであるというように、境界による防衛が不十分な作品を作りやすい。

ひとりでいられる能力、すなわちひとりでいても他者といても自分自身になれることは、自我境界が確立していないと難しくなる。自分のこころが他者のこころに拡散したり、他者のこころが自分のなかに入ってくるのが頻繁に起これば、自分自身になることは難しいだろう。

通常、他者と対面で会話するときには、他者との距離感によって話す内容を選択している。他方、SNSで不特定多数の人に対して自分の内面世界やプライベートな行動を開示することは、自我境界を希薄化し、他者からの侵入も受けやすくとされる。

精神的な境界だけでなく、身体的な境界も重要である。性的虐待を含む性被害は身体的境界の侵犯であるが、その人の身体的境界線はその人のものとして守られねばならない精神的な境界線でもある。SNSで知り合った人から性被害を受ける危険性は、自我境界が希薄化し、互いに境界線を侵犯している状況では高くなるだろう。

また、SNSの利用方法として、日常生活において多くの友人関係をもっている人がSNSをコミュニケーションツールとして活用している場合と、日常生活では他者と関係をもちにくくコミュニケーションをほとんどとれない人が、SNS上では多弁にプライバシーを開示している場合がある。前者の場合は、人間関係を調整するために常に他者の目を意識しているため、こころが他者評価から解放されず、疲れが蓄積しやすくなると思われる。後者の場合は、補償作用と考えられるが、もともとコミュニケーションが苦手であることから加減を間違えて特に攻撃性を開示しすぎる傾向があり、そこからSNS上でト

ラブルが生じることがある。

### おわりに

今まで述べてきたように、「ひとりでいられる能力」とは、ひとりでいても他者と一緒においても自分自身になれることである。情報通信機器の発達は生活を便利にした反面、「ひとりでいられる能力」を弱体化させ、自我境界も脆弱化した。常に他者の目を意識して「私」を演出したり、自我境界を透過して自己を開示することは、自己を喪失させる危険があるのではないだろうか。

心理的援助に携わってきて、最も重要と感じるのは、クライアントが他者の評価や期待から自由になり、自分自身になれることである。このようなところの自由を保証するためには、他者に害を与える行動でないかぎり、どんなことであっても話していいし表現してもいいという態度を一貫して示すことが重要である。心理的援助において、クライアントの安全を守り、内面世界の境界線を大切に守りながら、ところの自由を保証することは、今後ますます必要とされると思われる。

### 引用文献

- 青山征彦 (2018) 大学生における SNS 利用の実態—使い分けを中心に. 社会イノベーション研究, 13 (1), 1-18.
- Fromm, E. (1965) *Escape from Freedom*. New York. (フロム, E. 日高六郎 (訳) (1972) 自由からの逃走. 東京創元社.)
- 岸見一郎・古賀史健 (2013) 嫌われる勇氣—自己啓発の源流「アドラー」の教え. ダイアモンド社.
- 正木大貴 (2020) なぜわれわれは SNS に依存するのか?—SNS に“はまる”心理—. 現代社会研究科論集: 京都女子大学大学院現代社会研究科紀要, 161-170.
- 大野志郎 (2019) SNS 依存および諸問題と利用動機との関係—逃避、優越感、共感によるリスクの比較—. 日本情報教育学会誌, 2 (1), 10-17.
- Rogers, C. (1957) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21 (2), 95-103.
- Rosen, L.D., Cheever, N.A.C.& Career, L.M. (2012) *iDisorder*. New York St.Martin's. (ローゼン, L.D. 他 児島修 (訳) (2012) 毒になるテクノロジー iDisorder. 東洋経済新聞社.)
- 総務省 (2021) 令和 3 年版情報通信白書.  
<<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r03/html/nd111110.html>>  
(2022 年 9 月 18 日取得)
- 海野裕子 (2007) 大学生は「ひとりの時間」をどう捉えるか—自由記述の分析を中心とした検討—. 昭和女子大学大学院生活機構研究科紀要, 16, 99-109.
- Winnicott, D.W (1965) *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. The Hogarth Press, London.
- 吉田加代子 (2001) 青年期における“ひとりでいられなさ”と精神的自立の関係. 日本青年心理学会第 9 回大会は発表論文集, 25-26.