

富山大学人文学部 平成 29 年度卒業論文

添い寝フレンドとは何か
—若者の承認欲求と恋愛規範—

11410021 今泉美優

富山大学人文学部人文学科
社会文化コース 社会学分野
学籍番号 11410021
氏名 今泉美優

〈目次〉

| | |
|--------------------------|----|
| 第一章 問題関心 | 1 |
| 第二章 先行研究 | |
| 第一節 若者の変化 | 2 |
| 第二節 承認欲求と恋愛規範 | 3 |
| 第三章 調査 | |
| 第一節 調査条件 | 5 |
| 第二節 インタビューイーと質問項目 | 6 |
| 第四章 調査結果・分析 | |
| 第一節 添い寝の価値 | 8 |
| 第二節 添い寝のきっかけ | 12 |
| 第三節 添い寝をすることへの抵抗 | 16 |
| 第四節 添い寝関係中の恋愛感情の変遷 | 18 |
| 第五節 添い寝以上の行為をしない理由 | 21 |
| 第六節 添い寝から交際に至らない理由 | 23 |
| 第五章 考察 | |
| 第一節 満たされる承認欲求 | 25 |
| 第二節 守られる恋愛規範 | 28 |
| 第三節 添い寝フレンドとは何か | 30 |
| 参考文献・URL | 32 |

第一章 問題関心

近年では、各メディアで若者の恋愛離れが指摘されている。古市（2011）では若者の承認欲求について言及しており、承認欲求を最もシンプルに満たすには恋人がいればいいと述べている。しかし、「恋愛離れ」が指摘されている中で若者はどのように承認欲求を満たしているのだろうか。近年、「リア充」という言葉が浸透したのち、最近では男女間の新たな関係である添い寝フレンド（ソフレ）などが若者の間で話題になっており、ニュース番組やバラエティ番組などのテレビでも特集として取り上げられている。添い寝フレンドとは、近年増加していると言われている男女の関係で、同じ寝具の内で寄り添って寝るだけの異性の友達のことである。通常の友人関係では行われなない“添い寝”する新しい関係は若者の間では当たり前なのだろうか。本稿では添い寝フレンドを持つ、又は持ったことのある富山大学生に焦点を当てて、その関係性について探り、分析していきたい。

第二章 先行研究

本章では、近年の若者の恋愛に対する変化、そしてその変化がもたらす若者の新しい関係性について先行研究をもとに述べていく。

第一節 若者の変化

古市(2011)は、1990年代以降、若者たちにとって「友人」や「仲間」の存在感が増してきたと言っている。このことは、内閣府が行った「国民生活選好度調査」(2010)において、15～29歳の若者の60.4%が幸福度を判断する際に重視した事項について「友人関係」と答えていることからわかる。現代の若者がアイデンティティの根幹を、身近な人間関係など様々な「関係や集団の参与それ自体」に求めるようになってきているのである。こうすることで若者たちは、「一人じゃない」ことを確認している。つまり、若者たちは身近な人間関係に自己の承認を求めていると言える。古市(2011)はこの承認について、「承認欲求を最もシンプルに満たすためには恋人がいればよい。全人格的な承認を与えてくれる恋愛は、その人の抱える問題を少なくとも一時的には解決してしまう。」とある。しかし、国立社会保障・人口問題研究所の実施している調査(2006)によれば、18歳～34歳の未婚者の恋人のいる割合は男性で27.2%、女性で36.7%に過ぎない。また、同調査では異性と性交渉を持ったことがあるかまで調べている。それによると、20歳から24歳男性の性交渉未経験率は33.6%、女性の未経験率は36.3%であり、25歳から29歳では男性が23.2%、女性が25.1%である。このことから、異性と経験がない人はちっともマイノリティーではないことがわかる。さらに、内閣府が2012年に公表した、「結婚・家族形成に関する調査」では、20代と30代の未婚者の一度も交際経験がない人は26%いることがわかった。このことから、近年の若者は恋愛から離れていることが言える。さらに古市は、「恋人と同様に承認の問題を考える上ではなくてはならないのが、友人だ。」とも言っている。このことは先程述べた、若者たちの中で「友人」の存在感が増しており、その身近な存在に承認を求めていることから言える。しかし現代日本には、恋人や友人に依存しない形で、若者の承認欲求を満たしてくれる資源が無数に用意されており、しかも、「結果的にそれは広義の『友人』を増やすツールにもなる。」と述べている。古市(2011)から、若者は恋愛から離れてはいるものの、「寂しさ」を満たしたい思いはあることがわかる。そして彼らが今重要視しているのは「恋愛」よりも「友人」なのである。もちろん、友人によって承認欲求を満たすことは可能であるが、そうすることで異性としての承認は得られなくなってしまう。しかしここで登場するのが、若者の新しい関係性である“添い寝フレンド”である。

第二節 承認欲求と恋愛規範

添い寝フレンドとは同じ寝具で添い寝するだけの友達のこと、フレンドというだけあって添い寝以上の性的な行為は一切行わない男女の関係である。添い寝フレンドは、2014年6月30日放送の「バイキング」、2015年3月4日放送の「とくダネ!」などの情報番組、2014年9月10日放送の「ホンマでっか!?TV」、2016年2月4日放送の「櫻井有吉アブナイ夜会」などのバラエティ番組にも取り上げられている。さらに、テレビドラマにおいても、2014年10月16日～12月18日の毎週木曜日22:00から放送された「ディア・シスター」では、ドラマ内では「添い寝フレンド」というワードを使っていないものの、それを思わせるような場面が描かれているほか、2015年10月15日～12月17日まで毎週木曜日22:00から放送された「オトナ女子」でも、シングルマザー・みどりの高校生の息子・碧が年上女性と「添い寝フレンド」関係にあるというくだりが描かれている。このように添い寝フレンドはメディアも注目する関係性であることがわかる。前節では若者が恋愛から離れていると述べたが、“添い寝”は同じ寝具で寄り添って寝る疑似恋愛的行為である。しかし疑似恋愛的行為ではあるが、若者にとってそれはフレンドであり、交際関係にあるわけではない。“添い寝”という行為は、「恋愛」と同じく全人格的な承認を得られるのに加え、交際関係にないことで友人関係の邪魔になることもない。このように、一種の疑似恋愛のような「添い寝フレンド」という関係の誕生から、若者たちはこの新しい関係で“寂しさ”、承認欲求を満たすことが可能となり、恋愛に依存しなくても満足できるのではないだろうかと考えられる。さらに、この疑似恋愛的行為をするにあたっては、若者の中で共通した認識、恋愛規範があると言える。しかし、このような関係は従来の恋愛に関する規範に反しないのだろうか。

大森(2014)で行われたインタビュー結果によると、「告白という行動が相手に対する心の中に秘めた思いを伝えるという従来の目的を越えて、曖昧な関係を明確な関係にするための『確認』や『宣言』であるとみなされている。また、互いが『なんとなく分かっている』、あるいは既に交際カップルと同じような行動をとっていたとしても、告白を通して『付き合う』という契約的了解を得ることが重要だとみなしていることがうかがえると述べている。そして「付き合う」という契約関係には性関係を持つことに対する了解が含まれている。大森(2014)の中のインタビューの1人であるSm-2さんは好きではない人と交際したことがある経験から、実際には「好き」でなかったにもかかわらず、「好きです」と表明した背景には、「付き合う」関係には「好き」という感情が伴わなければならないという恋愛規範が意識されていると考えられる。これは添い寝フレンドにも同じことが言える。いくら添い寝が恋愛に近い行為であったとしても、「告白」、それに対する了解を経ない限りはフレンドであり、その恋愛に近い行為は疑似のままである。このことから、若者の恋愛規範としては、「好き」という感情が生まれたのち、「告白」を通して「付き合う」というのが正当とされており、この過程を経ない限りその関係性はいつまでも「友人」のままであると言える。本調査では、若者の“添い寝フレンド”という新しい関係性のきつ

かけや恋愛観に注目しながら、若者の承認欲求とその恋愛規範について調査を進めていく。

第三章 調査

本稿では、実際に添い寝フレンドを持った経験のある富山大学生にインタビューを行い、そのインタビュー結果から分析を行っていく。

初めにインタビューを探す方法だが、周りの友人や先輩に対象者が居ないか尋ねたところ、すぐに数名見つけることが出来た。また、友人が友人の知り合いへと声掛けを行ってくれたことで、計7名の対象者へのインタビューが可能となった。

第一節 調査条件

計7名のインタビューを選出する際の基準としては以下の三点を満たす者とした。第一に、添い寝していた相手が異性であることである。メディアが取り上げる添い寝フレンドも、添い寝相手は必ず異性であるため、これを条件とする。¹

第二に、ここでは「添い寝」という行為を、大勢の人が一つの空間に存在している中で雑魚寝などは除くものとする。二人きりの空間で同じ寝具で密接して寝る行為を「添い寝」と定義する。雑魚寝によって密接していたとしても、一つの空間に大勢の人が居る状況下では、偶然その状況が作られた可能性が高い。また、雑魚寝は通常の友人関係でも可能なものであり、友人とは違う特別な存在であるとは言い難いため、雑魚寝は除くものとする。

第三に、一度きりではなく、一定の期間継続的に添い寝が行われていたことである。条件を継続的な添い寝にすることで、偶然起こった添い寝が除外され、意図的な添い寝について調査を行うことが可能となる。これら三点の条件を満たすインタビューについては、次節で詳しい説明を行う。

¹ 同性愛者の場合は同性同士の添い寝フレンドも考えられるが、今回は調査の対象としなかった。

第二節 インタビュイーと質問項目

7名のインタビュイーは以下の Amさんから Gmさんである。また、インタビュイーの学年は調査当初の2016年段階のものである。

A mさん 男性 富山大学 3 回生 ソフレが居た期間は3ヶ月間。相手側に恋人が出来たため、3か月間でその関係は解消され、今は普通の友人関係。

B fさん 女性 富山大学 4 回生 ソフレが居る期間は8ヶ月(2016.11 現在)。現在は富山大学を卒業し、B fさんには交際相手が出来たため、関係を解消した。

C mさん 男性 富山大学 3 回生 ソフレが居た期間は半年以上。相手に恋人が居たため、半年間以上添い寝関係にはあったが、2人で「こういうのは良くないね。」という話になり、関係を解消した。現在は普通の友人関係。

D mさん 男性 富山大学 3 回生 ソフレが居た期間は1. 2ヶ月間。最終的に2人は恋人関係になり、現在も交際中。

E fさん 女性 富山大学 4 回生 ソフレが居た期間は1年間。相手が卒業、就職で県外に出てしまったため、関係は解消。現在は連絡も取っていない。

F fさん 女性 元富山大学生 ソフレが居た期間は1年間。G mさんとソフレ関係にあった。G mさんが交際相手と別れたあと、F fさんとの交際が始まり、現在も恋人関係にある。

G mさん 男性 元富山大学生 ソフレが居た期間は1年間。F fさんとソフレ関係にあった。交際していた相手と別れたあと、F fさんと交際が始まり、現在も恋人関係にある。

さらに、インタビューとしては添い寝のきっかけから始まり、交際に至らなかった理由、添い寝の頻度などの質問を行った。また、必要に応じて数名のインタビュイーは二度、三度の追加インタビューも行った。詳しいインタビュー内容は表1にまとめた。調査日は2016年の11月から追加インタビューを踏まえた2017年の10月までで、一人当たり約30分のインタビューを行った。

表1 質問項目

| |
|---|
| ・添い寝フレンド(ソフレ)という単語は知っていたか。 その単語を知っていてソフレになったのか、添い寝関係中に知ったのか、 そもそも知らなかったか。 |
| ・ソフレになったきっかけ |
| ・現在のソフレの有無 今はいない人→その関係を解消した理由、解消後の関係 |
| ・過去にソフレが居た期間 |
| ・どちらから添い寝をしようと言い出したのか、又は自然な流れなのか |
| ・現在のソフレの有無 |
| ・過去にソフレが居た期間 |
| ・どちらから添い寝をしようと言い出したのか |
| ・添い寝以外に二人でご飯に行ったり遊びに行ったりしたか |
| ・相手との連絡頻度 |
| ・ソフレに対して恋愛感情はあったか |
| ・恋愛感情の有無に関わらず、相手から告白されたら付き合ったか |
| ・添い寝関係になってから恋愛感情は芽生えたか |
| ・ソフレは友達寄りか、恋人寄りか |
| ・それまでの恋愛経験の有無 |
| ・添い寝の頻度 |
| ・添い寝する場合、どちらからどうやって連絡をとるのか |
| ・添い寝の時間帯 |
| ・一連のスケジュール |
| ・添い寝時の服装 |
| ・周囲の人に対しては、ソフレの存在をどのように話していたのか |
| ・交際していないのに異性と添い寝することに抵抗はあったか |
| ・何のために添い寝をするのか |
| ・なぜ、添い寝以上のことはしないのか |
| ・なぜ、異性なのか |

表1の質問に対する回答は、特に注目したい部分を次章で詳しく取り上げ、次章にて分析を行っていく。

第四章 調査結果・分析

7名のインタビューの回答は、共通している項目もあれば、多様性が見られるものもあった。ここでは、その7名の回答から特に注目したい何点かを取り上げていく。

第一節 添い寝の価値

ここで言う添い寝とは、交際関係にない男女が一つの空間で寄り添って寝ることだが、そもそも彼らはなぜ、添い寝をするのだろうか。何らかの価値が無ければ、わざわざ友人と添い寝などしないであろう。そこで、7名それぞれに何のために添い寝をするのか、添い寝の価値を尋ねてみた。質問に対する回答は下の表2にまとめた。

表2 添い寝の価値

| | |
|------|--|
| Amさん | 特定の交際相手が居ない中で、一人の寂しさを紛らわせてくれる。 |
| Bfさん | 愚痴や相談も言える安心感。お互いの都合によって会ったり会わなかったりできる楽な存在。 |
| Cmさん | 落ち着く。一人で寝るよりも楽しい。 |
| Dmさん | (Cさんと)同じ。 |
| Efさん | 寂しさの紛らわし。一緒にいることの楽しさ。 |
| Ffさん | 相手が、友達より一個上っていうことが、相手側も自分側も確認できること。相手が添い寝を良しとしていることで、他の女性よりも上であることを確かめられること。 |
| Gmさん | 普通の友達よりは上であるという確認ができること。 |

表2を見ると、同じような回答がいくつかあることがわかる。初めに、AmさんとEfさんは添い寝を寂しさの紛らわしだと言っている。Amさんの発言を例に挙げると、次のよう

に答えている。

*Am*さん：「一人暮らしになって改めて一人の寂しさっていうのを実感するわけやんね？特定の彼氏、彼女ができん状況やけど、それを満たしてくれる、寂しさを取り払ってくれる人が欲しく、みたいな。寂しさが紛れる。」

*Am*さんは一人暮らしによる一人の寂しさを紛らわせてくれるのが添い寝の価値だと答えており、*Ef*さんも表の通り、添い寝によって寂しさが紛れると言っている。このことから、*Am*さんと*Ef*さんの思う添い寝の価値は共通していることがわかる。

次に、*Bf*さん、*Cm*さん、*Dm*さんは添い寝の価値を安心感や落ち着きだと答えている。3人のうち*Bf*さんの発言を例に挙げると以下のように言っている。

*Bf*さん：「結構会話とかもするから、お互いの愚痴とかも言い合える仲やから、安心はする。一人でおりたくない時とかに過ごしてくれる人がおるっていうのはすごい安心っていうか。」

*Bf*さんは一緒に過ごしてくれる添い寝フレンドに対して安心感があると答えているのに加え、*Cm*さんと*Dm*さんも表にある通り、添い寝は落ち着くと答えている。安心と落ち着きは感情として非常に似ているため、この3人が答える添い寝の価値は共通していると言える。一人の寂しさの紛らわしが価値であるという*Am*さん、*Ef*さんと比べると、彼らは安心感や落ち着きと答えていることから、添い寝によって得ている価値は異なると考えられる。しかし、*Bf*さん、*Cm*さん、*Dm*さんいずれにしても、一人で居たくない時に一緒に居てくれる安心感、一人で寝るよりも落ち着く、楽しいなど、“一人”という言葉を強調している。このことは、“一人”の寂しさの紛らわしを価値だと答えている*Am*さんや*Ef*さんに共通すると言える。

ここまで、添い寝の価値に関して*Ff*さん、*Gf*さん以外の5名は共通している点があるということ述べてきたが、*Ff*さん、*Gm*さんはどうだろうか。2人の発言は以下の通りである。

*Ff*さん：「相手が友達より一個上っていうことが相手側も自分側も確認できるっていうか。たぶん独占欲っていうか、ほかの人よりも仲良い位置で居たいっていうのがあったから、だんだん恋愛感情になってったかなって思うんだけど、相手側も添い寝をよしとするっていうことは、ある程度自分に好意があるはずだっていう、普通の友達よりは上に置いてくれてるっていうその感じが良かった気がする。」

*Gm*さん：「添い寝をしてる時点で、普通の友達ではないよね。普通の友達よりは上っ

ていうのを確認してたのかもしれない。」

F f さん、Gmさんどちらの発言を見ても、“友達よりは上”というキーワードが浮かび上がる。彼らにとって添い寝という行為は自分が他の友人よりも上であるという優越を得られる価値があるのである。さらに、添い寝という行為は後で詳しく述べるが、異性である必要がある。つまり、F f さん、Gmさんは他の友人よりも上であることを添い寝で確かめながら、それが異性であることを強く意識している。

このように、F f さん、Gmさんの添い寝の価値は、かなり共通している他の5名とは異なっているように感じる。しかし、最終的に満たされるものを考えるとどうだろうか。F f さん、Gmさん以外の5名のように、添い寝をすることで寂しさが紛れたり、安心感を得られたりするのには、添い寝相手からの承認を実感しているためである。身体が近接する添い寝という行為は、自分の存在を抱擁するかのような承認を得られると考えられる。

また、F f さんやGmさんのように、自分が添い寝相手の友人よりも深く上の存在であると実感するのは、一種の疑似恋愛的な添い寝という行為の受諾により、他の友人よりは特別であるという承認が得られるためである。つまり、求めるものは様々だとしても、最終的に満たされているものは、彼らの承認欲求である。ここから、添い寝の価値は共通していると言える。

だがしかし、ここで一つ疑問が生じる。最終的な価値が承認欲求を満たすことであるのなら、同性の友人でも良いのではないだろうか。異性でなければならぬ理由が何かあるのだろうか。そこでインタビューーに、なぜ添い寝は異性となのかと尋ねてみた。この質問に対する回答は以下である。

Gmさん：「それは、“なぜ朝食はいつもパンを食べるのですか？”っていう質問と一緒にだよ。その質問に、俺はパンが好きなんやっていう回答しかないように、女の子が好きとしか答えようがないかな。」

Gmさんの発言からは、添い寝が異性であることに関しては、意識されていないほど自明なものに近いことが言える。先行研究から、承認欲求が満たされる条件として恋人か友人の存在が重要であるというデータがある。しかし、“添い寝”という行為に限定すると、通常添い寝は交際関係にある異性二人が行うものであるため、この場合求められるのは同性ではなく異性であると言える。

F f さん：「添い寝って異性に女性として見てもらうことを実感できるのであって、それを実感するのは異性じゃなきゃいけない。私は男性は精神的で女性は物的だと思っていてから、いくら人として好かれたとしても、女性として姿形でダメだったら価値が低くなって思った。だからその不満足を満たすには、異性から女性として見られるっていう実

感が必要だった。」

また、F fさんの発言からは、添い寝は自分が女性として見られていることを実感できる一つの手段であり、添い寝を通じて自分の存在そのものというよりは、自分が女性であることへの承認を求めていることがわかる。さらに、Gmさん、F fさん以外のインタビューは、理由は何と言って良いかわからないが、同性なら添い寝する必要はないと回答している。つまり彼らは、添い寝の相手が異性であるのはあまりにも当然であるという認識がある。この7名の回答から、彼らは異性ということを強く意識した上で添い寝を行っていることがわかる。“添い寝”という行為が通常、交際関係にある男女が行うようなものであると認識しているからこそ、異性である必要があるのである。さらに、承認欲求を満たすにしても、“添い寝”という行為を通して求めるものは同性からではなく、異性からの承認なのである。ここに、添い寝は異性でなければならない理由がある。だからこそ、最終的に彼らの添い寝の価値は共通しているのである。

第二節 添い寝のきっかけ

前節で何のために添い寝をするのか、添い寝の価値について言及したが、実際に“添い寝フレンド”という存在が確立する背景にはどのようなきっかけがあるのかを尋ねてみた。7名の回答を表にまとめたのが下の表3である。

表3 添い寝のきっかけ

| | |
|------|--|
| Amさん | 家に行くきっかけがあり、話したり、テレビや映画を見ているうちに夜が更け、そのまま寝ることになったのがきっかけ。 添い寝が目的ではなかった。 |
| Bfさん | 宅飲みをしていて、そのままお互い寝てしまったのがきっかけ。 |
| Cmさん | お酒を飲んで、泊まっていくことになったのがきっかけ。 |
| Dmさん | お酒を飲んで、相手が家まで帰れなくなり、一緒に寝たのが始まり。 |
| Efさん | バイト後に、家に行って話したり、ゲームしたり、お酒を飲んだりして、そのまま寝ることになったのが始まり。 |
| Ffさん | 家が近所であったため、遅くまで家でお酒を飲んだり、話したりすることが多く、そのまま寝てしまったのがきっかけ。 |
| Gmさん | 家でお酒を飲んでいる際に、どちらかが寝始めたため、もう一人もそのまま寝たことが始まり。 |

この表から添い寝のきっかけは、最初から添い寝が目的なのではなく、どちらかの家に行き、話をしたり、テレビを見たりしているうちに寝てしまったことが始まりであることがわかる。具体的な発言例は以下の通りである。

Ffさん：「家が近くて、どっちかの家で朝まで喋ってる時にどっちも眠くて、一旦寝るかってなったんだけど帰るのが面倒くさくて、床で寝始めた。なんか床で寝させるのも申し訳ないなと思って、一緒に寝た。」

例として *Ff* さんを挙げたが、ほかの6名も近似した回答であった。このことから添い寝

のきっかけは、最初から添い寝が目的なのではなく、どちらかの家に行き、話をしたり、テレビを見たりしているうちに寝てしまったことが始まりであると言える。

また、Amさんは当時未成年だったために例外だが、他の6名はきっかけとして飲酒していたという共通点がある。飲酒により眠くなったり、家に帰れなくなってしまったりしたことが添い寝のきっかけとなることも多いようだ。先程例に挙げたFfさんは、きっかけとなる添い寝があってから、お互い家に遊びに行った際は一緒に寝るのが当たり前となったと言う。会う約束はスマートフォンのLINEアプリを使っていた。連絡の流れの例としてFfさんは添い寝相手であったGmさんとのLINEでの会話をこのように答えている。

Ffさん：「今日ひまー？」

Gmさん：「バイト終わったー。」

Ffさん：「家寄るわー。」

Gmさん：「お寿司あるよー。」

Ffさん：「え、食べたい。」

このような会話の中で家へ行く約束が成立している。ここでも例としてFfさんを挙げたが、他の6名も同様にLINEを使って会う約束がなされ、どちらかの家でお酒をのんだり話したりし、最終的に添い寝に至るといった回答が得られた。そしてそれが継続的になるにつれ、一緒に寝るのが当たり前になっていくのである。また、彼らは全員一人暮らしであり、大学の付近に住んでいる。実家で暮らしていると、帰る時間が遅くなると家族に迷惑がかかることや、終電に間に合うように家に帰らなければならない場合などが考えられる。その反面、一人暮らしは時間の制限が無いため彼らのようにご飯や飲みに行った帰りに、どちらかの家に寄るといった流れが容易である。添い寝の価値が一人の寂しさを紛らわしでもあるように、彼らは一人ということに寂しさを感じている。一人暮らしは、自分を承認してくれる家族という存在が無いのである。だから、その空いた承認を満たす存在を希求すると言える。つまり彼らにとって、“添い寝”という行為が出来る背景には、一人暮らしという環境的要因もあると考えられる。ただし、先程も述べたように“添い寝”をするのなら異性である必要がある。

こうして添い寝フレンドという存在が確立していった彼らだが、彼らは元々“添い寝フレンド”という言葉を知った上でその存在を確立したのだろうか。“添い寝フレンド”という言葉を知っていたかどうか尋ねてみたところ、以下の回答が得られた。

Amさん：「元々知っとしてソフレになった。結構浸透しとったやん。ソフレって言葉が。ニュースとかでもやったり。」

Bfさん：「添い寝フレンドっていう言葉を知ってて、そういう仲になった。」

Dmさん：「まあ知ってた。でもまあその時にソフレと違ってってわけじゃないけど。」

Ffさん：「4年前とかの話になるけど、その当時はその言葉は知らなかった。で、あとからニュースとかで知った。」

Gmさん：「大学の1年とか2年とかだから、最初の頃は知らなかったかもしれんな。その単語が世に出始めたくらい、ここ数年のうちに知った。」

残りのCmさんとEfさんからは添い寝関係中に知ったという回答が得られた。添い寝フレンドという言葉を知らない人が居ないの是一目瞭然だが、7名は年齢も異なり、添い寝フレンドが居たという時期も違うため、下の表4に整理した。

表4

| | 現在の年齢 | 添い寝フレンドが居た時期 | 添い寝フレンドという言葉を知った時期 |
|------|-------|--------------------|--------------------|
| Ffさん | 24 | 大学1.2年生(2012～2013) | 2014年以降 |
| Gmさん | 24 | 大学1.2年生(2012～2013) | 2014年以降 |
| Bfさん | 23 | 大学4年生(2016) | 2016年以前 |
| Efさん | 23 | 大学2.3年生(2014～2015) | 2014年～2015年の間 |
| Amさん | 22 | 大学1年生(2014) | 2014年 |
| Cmさん | 22 | 大学2年生(2015) | 2015年 |
| Dmさん | 22 | 大学2年生(2015) | 2015年以前 |

7名の中で一番年上であるFfさんGmさんは、2012年に添い寝関係を解消したあと、数年後にその言葉を知ったとあるので、2014年以降であると推測する。

また、添い寝関係中に知ったというCmさんは2015年、Emさんは2014年から2015年の間にその言葉を知ったことがわかる。Amさんは添い寝フレンドという言葉を知ってから添い寝フレンドが出来たが、大学に入ってからその言葉の浸透を実感したと言っていることから、2014年の初期頃に知ったと推測できる。同じく元々その言葉を知っていたというBfさんは添い寝フレンドが居た2016年以前にその言葉を知ったとわかる。

つまり、これらの情報から、インタビュー7名が“添い寝フレンド”という言葉を知った時期は2014年から2015年頃であると言える。第二章先行研究では、テレビでも添い寝フレンドについて取り上げられていると述べたが、2015年3月4日放送の「とくダネ!」、2014年6月30日放送の「バイキング」、2014年9月10日放送の「ホンマでっか!?TV」、

2016年2月4日放送の「櫻井有吉アブナイ夜会」など様々な番組で添い寝フレンドが話題になっているほか、2014年10月16日～12月18日放送の「ディア・シスター」、2015年10月15日～12月17日放送の「オトナ女子」といったテレビドラマでも添い寝フレンドを思わせるシーンが描かれている。これらテレビ番組は2014年から2016年初期にかけて放送されている。このことは、インタビューが添い寝フレンドという言葉を知った時期と一致することから、ここ数年で世に添い寝フレンドという言葉が浸透したのは間違いないと言える。ただし、初めから添い寝フレンドだと思ってその存在が確立した場合には、言葉を知ったことが添い寝関係の確立を促したと言えるが、初めは添い寝フレンドだと思っていなかったが振り返ってみるとその関係は添い寝フレンドであったという場合は、添い寝フレンドという言葉を知っているかどうか、添い寝のきっかけ、添い寝フレンドの確立に関係しているとは言えない。つまり、添い寝関係が確立するまでの相手とのやりとりは7名とも非常に近似しているが、初めに相手をどのような存在だと定義していたかは、添い寝フレンドだと初めから思っていた場合と、添い寝フレンドだとは認識せずにその関係になっていた場合とがある。このことから、メディアに“添い寝フレンド”という関係性が取り上げられたことで添い寝フレンドという若者の新たな関係性が増えたとは言い切れない。実際にその言葉を知って添い寝関係を確立したインタビューも居たため、メディアの影響はゼロでは無いが、必ずしもメディアが影響しているとは限らない。メディアが取り上げていなくても、その関係性は存在していたのである。

第三節 添い寝をすることへの抵抗

ここでの添い寝は、調査条件にもあるように同じ寝具で寝ることを意味する。実際に、7名に同じ寝具内でどのように寝るのか尋ねたところ、全員が寝具内で近接して寝ると答えた。身体の近接性というのも共通点の一つであり、7名の共通認識として“添い寝”とは、同じ寝具内で男女が近接して寝る行為であると言える。この“添い寝”という行為は本来、交際関係にある男女が行うような行為である。通常の友人関係では行わない添い寝という行為を異性で行うことに関して、彼らは何の抵抗もなかったのかどうかを聞いたところ、以下の表5のような回答が得られた。

表5 添い寝することへの抵抗

| | |
|------|--|
| Amさん | 初めは罪悪感があったものの、ソフレという存在が取り上げられているのを直接メディアなどで見ることで、ソフレという言葉の浸透を実感した。それからは、“大学生とはこういうものだ”と思うようになり、罪悪感もなくなっていった。 |
| Bfさん | 初めは相手に交際相手が居たため、罪悪感があったが、“添い寝だけだしまあいいか”と割り切っていた。 |
| Cmさん | 抵抗はなかった。 罪悪感は少しあったが、“まあいいか”と思った。 |
| Dmさん | 抵抗は無かった。 |
| Efさん | 初めは抵抗があったものの、“慣れ”によりその気持ちはなくなっていった。 |
| Ffさん | 抵抗は無かった。 |
| Gmさん | 無くは無いくらいだったが、“何もしてないから”という風に割り切っていた。 |

この表5から、交際していないのに異性と添い寝をすることに関しての7名の回答を、二つのパターンに分けることが可能である。

第一に、最初から抵抗がなかったという意見である。Dm、Ffさんがこれに該当する。DmさんやFfさんが最初から抵抗が無かった理由としては、Dmさんからは単に寝るだけだからといった理由や、Ffさんからは添い寝以上にならなければ倫理に反しないという意

見が挙げられた。

第二に、最初は抵抗があったが、最終的にはその抵抗感が無くなっていった場合である。

Dm、F f さん以外がこれに該当する。

抵抗感が無くなった理由に関しては、このように回答している。

Ef さん：「慣れ…かな。」

Am さん：「最初はまあ、罪悪感じゃないけど、あまり良いことしてるとは思っていなかったけど、結構浸透し始めるようになったやん、ソフレって言葉が。ニュースとかでもやったり。それで、大学生ってこんなもんかなーみたいな。自分自身が大学生に染まっていって、それでもう罪悪感とか悪いことしてるとは思いは全然無くなっていった。」

Bf さん：「最初はあっちに彼女がおったから割とあった。罪悪感はすごいあった。けど、添い寝やしてという風に割り切ってた。添い寝やしまあいつかっていう。」

Cm さん：「だめやなって気持ちはちょっとあったけど、別にまあいつかみたいなの。」

Gm さん：「無くは無かったけど、でも何もしてないしなって思った。」

Ef さんは“慣れ”だと表現しているほか、*Am* さんは大学生はこんなものという感覚、*Bf*、*Cm*、*Gm* さんは添い寝だけだしまあいつかという感覚、割り切りだと回答している。後者のパターンは、異性と添い寝をすることについて、初めは罪悪感や抵抗があった場合にも、慣れや割り切りによって正当化されている。

ここから、彼らには近似した恋愛規範が存在していることがわかる。前者の場合は初めから“添い寝”という行為を規範から逸脱したものとは思っておらず、恋愛規範を守ったうちの行為であると認識している。しかしながら、添い寝以上の行為に関しては *Dm* さんは交際してから至るものだという順序を意識しているほか、*F f* さんは一度添い寝以上に至ることに関しては何も思わないが、交際していないのにそれが継続することは倫理に反すると言っていることから、“添い寝”が規範内のぎりぎりの行為であることがわかる。

後者の場合は、“添い寝”という行為が、通常の友人関係ではなく、交際関係にある男女がするものだという感覚があるからこそ、初めは罪悪感が伴うのである。つまり彼らの意識の中で、この行為は本来恋愛規範から逸脱したものであるのだが、“何もしていないからまあいつかという割り切り”や“慣れ”、“添い寝フレンドという存在の浸透”によって正当化し、その逸脱を免れている。つまりこれらから、交際していない異性と添い寝をすることについての抵抗感の有無は二つのパターンに分けられるが、両者とも恋愛規範を意識して“添い寝”という行為をしていることに関しては共通していると言える。さらに、彼

らの中で“添い寝”という行為は、恋愛規範をぎりぎり逸脱しない行為なのである。

第四節 添い寝関係中の恋愛感情の変遷

恋愛規範を守った上で彼らは添い寝を行い、自分自身の承認欲求を満たしているわけだが、添い寝という行為は彼らも認識している通り、普通は交際関係にある男女が行うような疑似恋愛的行為である。そのような行為を繰り返し行うことで、相手に恋愛感情が芽生えてしまう場合は無いのだろうか。そこで、7名に添い寝関係中の恋愛感情について尋ねた。初めは恋愛感情が無かったが添い寝を重ねるうちに芽生えてきた場合や、恋愛感情があったのに途中で薄れてしまった場合など、多様な回答が得られたため、下の表6に整理した。

表6 添い寝関係中の恋愛感情の変遷

| | |
|------|---|
| Amさん | 最初から最後までお互いに恋愛感情が無いという前提だった。 |
| Bfさん | 元々、恋愛感情があったが、相手に交際相手が居た。相手が交際相手と別れるぐらいには、段々と恋愛感情が無くなっていった。付き合わなくても一緒に居れるため、添い寝で満たされてしまった。 |
| Cmさん | ずっと好意を持っていた。 |
| Dmさん | 最初は相手にひとめぼれした。その後、添い寝関係を経て交際に発展した。 |
| Efさん | 最初は恋愛感情がなかったが、相手が異性との関係を切る期間1か月の間に恋愛感情が芽生えてきた。しかし、今後付き合ったら、また別の女の人とソフレ関係になったりするかもしれないという不安があり、だんだん曖昧な関係にイライラし、付き合うことが考えられなくなった。 |
| Ffさん | 最初は無かったが、だんだん添い寝を重ねていく中で、恋愛感情は芽生えた。普通の男友達だったら添い寝しないと思うが、彼氏と友達の間ぐらいの感覚で、それが恋愛感情が混じっていた気がする。単純に距離が近くて、一緒に寝て、少し恋人の感覚にもちよつとなった。 |
| Gmさん | 最初はなくもないぐらいだったが、添い寝期間中はソフレと恋愛を線引いていた。 |

添い寝関係中の恋愛感情に関しては、Amさんのように一貫して恋愛感情がなかった場合、Cm、Dmさんのように一貫して恋愛感情があった場合、Bf、Gmさんのように初めは恋愛

感情があったが、後に無くなったり、恋愛と添い寝を線引くようになったりした場合、E f、F f さんのように恋愛感情は無かったが、添い寝を重ねるうちに恋愛感情が芽生えてきた場合、さらに E f さんにおいては再度恋愛感情が無くなってしまった場合と、かなり多様な場合があると言える。恋愛感情があるから添い寝関係になるとも限らず、恋愛感情がないから交際に至らなかったとも限らない。

このように、添い寝期間中の恋愛感情の変遷はかなり多様性が見られ、初めの恋愛感情の有無等から一概にパターン分けすることは難しい。

ただし、この表からは、ある男女間の違いが読み取れる。男性である Am さん、Cm さん、Dm さん、Gm さんは添い寝相手に対する恋愛感情の有無についてこう述べている。

Am さん：「全く無かった。お互い好きになることが無いっていう前提でそうなった。だからどっちかがそういう気持ちが芽生えたら、たぶん離れてたと思う。特定の彼女が欲しいわけじゃなくって、一人のさみしさを取り払ってくれる人が欲しかった。」

Cm さん：「単純に自分は好意があった。でもあっちには彼氏がいたから、告白はしたけど上手くいかなかった。」

Gm さん：「無くも無いぐらいじゃないかな。けど添い寝関係中は逆に線引いていたかもね。」

また、Dm さんも初めから相手に対して好意があり、後に交際に至っていることから、男性は最初から最後まで感情が一貫している場合が多いと言える。つまり、添い寝する前から添い寝関係中に至るまで、気持ちの変化が少ない。

一方で、女性である B f さん、E f さん、F f さんはこう述べている。

B f さん：「元々は恋愛感情があっただけで、その人に彼女がおったから、おる時は抑えとった。でも、その人が彼女と別れたからといって、付き合いたいとはならなかった。なんか、そういう関係から入って、長続きはしないだろうなあって。付き合わなくても、一緒におれるわけやから、それで満たされてたし、付き合う意味が分からなくなった。暇つぶしみたいな存在やったから、それ以上にはならない方が良かった。」

E f さん：「最初は、向こうが告白してくれて、でも向こうは色んな女の人との関係があっただけで、それはソフレかセフレかわからへんけど。それで、その関係を切る期間が1か月くらいってなって。あたしは最初は恋愛感情無かったんやけど、待ってる1か月の間になんかちょっとずつ芽生えてきた。1年間のうち、半ばは好きかなあみたい感覚だった。」

けど、だんだんやっぱり違うかなあって思ってきた。あっちは関係を全部切ったからって連絡してくれたけど、それがほんまに合図なんかわからへんかったし、うやむやになってソフレ関係がずっと続いていた。今後この人と付き合うことにちょっと不安もあった。」

F f さん：「当時は恋愛感情は無かったかな。でも、添い寝を重ねるうちに芽生えた。なんか、普通の男友達とは違う感じになった気がする。普通の男友達だったら添い寝しないだろうなと思うんだけど、普通に話したり遊んだりする分にはみんな一律で同じ友達なんだけど、なんかこう、彼氏と友達の間ぐらいの感覚で、それが恋愛感情が混ざってたかなと思う。単純に距離が近くて、一緒に寝て、少し恋人の感覚になった。」

女性陣の発言を男性と比べてみると、明らかに女性のほうが気持ちの変化しやすく、短時間で心が大きく、そして細かく揺れ動くことがわかる。“添い寝”という疑似恋愛とも言える行為は、女性の気持ちに大きく影響を与えと言える。

つまり、男性よりも女性の方が疑似恋愛的な行為により感情が揺さぶられやすいため、その行為の継続、積み重ねにより、必然と好意が芽生えてしまうのではないだろうか。ただし、一定期間経っても将来が見えない場合には、その芽生えた気持ちは冷めてしまうことがわかる。

第五節 添い寝以上の行為をしない理由

異性と添い寝をすることは通常、交際関係にある二人が行うような行為であると言える。これに関しては、第一節で述べたように、インタビューイにも認識がある。さらに、好意があつて添い寝関係にある場合もある。このことから、疑似恋愛的な要素を含むこの関係の2人が、添い寝以上の行為に及ぶ可能性は十分に考えられる。しかしなぜ、彼らは添い寝以上の行為をせず添い寝関係にあるのであろうか。そこで7名に添い寝以上の行為をしない理由を尋ねた。その結果を下の表7にまとめた。

表7 添い寝以上の行為をしない理由

| | |
|------|--|
| Amさん | それ以上相手に求めていた訳ではない。 添い寝以上をしてしまったら、相手に言い寄られたときに、 責任を取らなきゃいけない。 |
| Bfさん | 一番初めは添い寝以上のことまでしてしまった。 だが、相手には交際相手がいるということもあり、 ソフレで留めておこうと決めていた。 さらにそこから、ソフレでお互いが十分満足するようになった。 相手がそれ以上のことを求めてこなかったから、楽だった。 お互いに楽だから、それ以上のことをしたいと思わない。 |
| Cmさん | 相手に交際相手が居たため。 1番好きだった時は添い寝で満足していた。 |
| Dmさん | 順序的に、しようともしてなかった。 |
| Efさん | 相手に添い寝以上のことをしていいか聞かれた時に、 曖昧な返事をしていた。 すると相手が、勝手に自制心を働かせていた。 |
| Ffさん | こちらから性的な仕掛けをすることもなし、 相手が何もしてこなかったから。 添い寝以上の行為が嫌だからどうしようか思っていたら 一緒に寝たりはしないし、万が一何かあってもそこまで気にしない。 |
| Gmさん | 自分の理性が強いから。 添い寝以上の関係を持ってしまうと、 男女の友達で済む話じゃなくなってしまうと思っていた。 |

表7からは、質問に対する回答に大きな性差があることがわかる。

Bf、Ef、Ffさんたち女性の回答は受動的であり、Am、Cm、Dm、Gmさんたち男性

の回答は能動的である。E f さんの回答からは直接、「自制心」というキーワードが得られた。女性陣3名は添い寝以上の行為をしない理由に関して、こう答えている。

B f さん：「一番初めは、それ以上のことまでなってんけど、相手に彼女が居たから添い寝で留めておかないとっていうのはあって。あっちもそれ以来それ以上のことを求めてこなかったし、私もそれで満足だった。」

E f さん：「向こうが、添い寝以上のことしていい？って聞いてきたけど、私は曖昧な返事をしてた。そしたら、向こうが勝手にダメや、みたいな自制心を働かせてたから。」

F f さん：「結局、相手が何もしてこなかったからかな。こっちからそんなね、性的な仕掛けもしないし。私は添い寝の状態から、一度性的な行為が起こることには抵抗は無く、たぶんそれが嫌だとか思ってたら、一緒に寝たりはしない。」

このように女性陣の発言は受動的であるのに加え、添い寝フレンドとそれ以上の行為に至るに関して否定的な意見は無かった。このことから、女性は添い寝の承諾と同時に、それ以上の行為については受け身、ある意味での合意を意味すると言える。第二章の先行研究第四節において、「若者の恋愛規範としては、『好き』という感情が生まれたのち、『告白』を通して『付き合う』のが正当とされており、この『付き合う』には性関係を持つことへの了解も含まれているということが言えそうだ。」とある。ただし、女性においては以上の発言から、「付き合う」以前に「添い寝」も性関係を持つことへの了解を示すと言えるのではないだろうか。一方の男性陣は次のように答えている。

Am さん：「まあそれ以上その人に求めとったわけじゃないからな。それ以上をしてしまったら、言い寄られた時に責任を取らなあかんくなる。」

Gm さん：「僕の理性が強いから抑えられてた。添い寝以上の関係を持ってしまうと、男女の友達で済む話じゃ無くなっちゃうからな。」

また、Cmさんは相手に彼氏が居たためダメだと思った、Dmさんは順序的にしようとも考えていなかったと答えている。いずれにせよ、男性は女性とは異なり、自分の意思として語る傾向がみられる。また、男性の方が順序や責任を意識している場合が多い。そのため、自制を行うのではないだろうか。ここに、男性の主導性が現れる。つまり添い寝フレンドという関係は、女性が受け身であるがゆえに、男性の「自制心」により成り立つものであり、その「自制心」によって添い寝フレンドという関係は保たれていると言っても過言ではない。

第六節 添い寝から交際に至らない理由

第三節で述べたように、ここでの添い寝とは男女が同じ寝具内で近接して寝ることである。この添い寝という行為は、通常交際関係にある男女が行うようなものであるため、疑似恋愛的要素を含む。そのような疑似恋愛から、恋愛、そして交際に発展しないのはなぜなのだろうか。その回答を下の表8にまとめた。ただし、Dmさんは添い寝フレンドと後に交際したため例外である。

表8 添い寝フレンドと交際に至らなかった理由

| | |
|------|---|
| Amさん | お互いに恋愛感情が無いという前提でソフレになった。 友達以上恋人未満の関係であり、ソフレとして割り切っていた。 |
| Bfさん | ソフレ関係から入って、長続きはしないであろうという将来の不安があった。 暇つぶしのような存在であったため、それ以上には発展しない方が良いのではないかというセーブがあった。 交際関係になることで、記念日のお祝いや、会う時間を作ること、異性の友達と遊びにくくなることなど、自分の自由を制限されてしまうのが嫌だった。 |
| Cmさん | 相手に交際相手が居たため、告白はしたが、付き合うことは出来なかった。 |
| Dmさん | Dさんは相手に好意があったため、添い寝関係ののちに告白、交際に至った。 |
| Efさん | 添い寝相手からの告白を受けたが、その人が他の女の人との関係を切る期間待つことになった。 その後、“関係を切ってきた”という報告は受けたが、それが付き合うという合図なのかわからず、添い寝関係が続いていた。 だんだんとその曖昧な関係にも納得がいなくなり、このまま付き合ってしまうと、ほかに添い寝フレンドのような存在を相手を作ってしまふかもしれないという将来の不安も出てきたため。 |
| Ffさん | 付き合える範囲内には居た。 しかし相手に彼女ができ、その彼女が自分の友人でもあったため、会うのを控えるようになった。 |
| Gmさん | 相手がいなかったら付き合っていたかもしれないが、大体どちらかに交際相手が居た。 |

この表8から、添い寝フレンドと交際に至らなかった理由に関しても、パターン分けが

可能である。第一に、恋愛感情の有無に関わらず、添い寝フレンドに交際相手が居た場合である。Cm、F f、Gmさんがこれに該当する。Cmさんは交際相手が居る相手に対して、「告白」をしたが、上手く行かず、それから関係を解消したと言う。F fさんとGmさんは添い寝相手に交際相手が居る場合、その二人への干渉を避けていることから、交際相手は添い寝フレンドよりも優先的であると言える。

第二に、Amさんのように恋愛感情がないことを前提に添い寝関係にあったため、交際に関しては考えても居なかった場合である。また、Amさんは相手に対し恋愛感情はなかったが、相手が付き合えない範囲に存在していた訳ではなく、「告白」するほどの好意がなかったただけだとも言っている。つまりAmさんにとって添い寝フレンドは「告白」するほどの好意はないが、通常の友人よりは上である友達以上恋人未満の存在であったため、交際には至らなかったと言える。

第三に、B f、E fさんのように、初めや途中で恋愛感情があったにも関わらず、最終的には恋愛感情が薄れたり無くなったりしてしまった場合である。第三のパターンのB fさんは、添い寝フレンドから交際関係に入ってしまうと長続きしないのではないかとという将来の不安もあり、このままの暇つぶしのような関係がベストなのではないかと語るほか、交際することにより自分の自由が制限されることが嫌だったとも答えている。ここでB fさんが言う自由の制限とは、交際を始めることで、会う時間を作る努力が必要になること、異性の友人と二人きりで会いにくくなることなどである。同様にE fさんも、相手に対して将来の不安があったことなどから、恋愛感情が薄れたと答えている。

パターンとしては三つに分けられるが、恋愛感情があった場合に言えることは、恋人関係の二人がするような「添い寝」という行為を行っていたとしても、「告白」をして相手からの「了承」を得ない限り、それは「付き合っている」ことにはならない。このような共通した認識、規範があることから、彼らにとって添い寝フレンドとは、交際関係には至っていないものの、疑似恋愛的要素を含む特別な存在であることがわかる。ただし、彼らにとって「告白」を通して「付き合う」というのは一種の契約のようなものであり、その契約を交わしていない添い寝フレンドは、友人以上の特別な存在であったとしても、交際相手という契約を交わした関係には敵わない。場合によっては、Dmさんのように恋愛へと発展し、交際に至ることも十分に考えられるため、添い寝フレンドとは恋人に極めて近い、友達以上恋人未満の存在であると言える。

第五章 考察

前章では、調査結果から分析を行い、彼らにとっての“添い寝フレンド”とはどのような存在であり、どんな価値があるのかを述べてきた。本章では前章の分析も含め、彼らが満たす承認欲求とその恋愛規範について考察していく。

第一節 満たされる承認欲求

前章の分析にて、添い寝の価値は承認欲求が満たされることであり、それは異性に対して求められるものであると述べた。具体的な例として、次のFfさんの発言から、Ffさんが添い寝という行為に対して強く異性というのを意識していたことがわかる。

Ffさん：「私の中で、添い寝で満たされるものは、女性として認められることっていうニュアンスなんだよね。当時は、友達や家族に認めてもらったり居場所があったりは、自分的には満足してた気がするんだけど、女性として見てもらうってことには不満だった気がする。だから私は自分の存在意義っていうよりも、女性としての存在意義が欲しかった。」

Ffさんは添い寝を行うことで、不満であった女性としての承認を得ている。これは、通常の友人関係では得られない、異性だからこそ、疑似恋愛的行為だからこそ満たされる承認欲求であると言える。第二章の先行研究でも述べたように、古市（2011）からは若者が恋愛離れしていることがわかるが、「幸せと不幸の境目はどこに？20、30代300人調査」『AERA 2010年10月4日号』では若者たちにとって「ないと不幸なもの」の一位は「友人」という調査がある。若者は「恋愛」から離れ、「友人」を重要視する傾向にあるのである。Bfさんは添い寝フレンドと交際関係に発展すると、通常の友人関係が崩れてしまうのを危惧し、交際を避けていたことが次の発言からわかる。

Bfさん：「自分の都合によって会ったり会わなかったりするから、暇つぶしやなって思う。付き合っちゃったら制約が出てくるのかなって思ったら、その制約は避けたい。」

Bfさんは、会う時間を作る努力が必要になったり、異性の友人と遊びにくくなってしまったりなど、恋人だけにウェイトが置かれてしまうことは避けたいと語っており、友人関係を非常に重要視している。このことから、本来、恋愛と友人関係はどちらかにウェイトが置かれており、そのどちらかに依存するという形で、他者から自己の存在を肯定される、つまり承認欲求を満たしていると言える。恋愛にウェイトが置かれている場合は友人関係が疎かになってしまう一方、その逆もあり得る。近年話題となった若者の恋愛離れは、若者が今現在の「寂しさ」を埋めるために、恋人一人からの承認よりも、友人多数からの承認を求めたからではないだろうか。しかし、友人で埋められた承認は、人格そのものの承認

認であって、異性としての承認ではない。通常はどちらかに偏ってしまうはずの承認が、両立を可能にする場合がある。それが添い寝フレンドである。友人関係を崩すことなく、疑似恋愛な添い寝という行為をもって全人格的な承認を得ているのである。

また、F f さん、G m さんはどちらかに恋人が居た場合も添い寝関係を続けていたという。恋人が居るのにも関わらず、異性としての承認を得る必要はあるのだろうか。その理由に関して二人はこのように語っている。

F f さん：「恋人が居ても、異性に可愛いねとか好きとか、女性として評価されるとうれしいのと一緒に、G m さんにも女性としてある程度悪くないと思われると思うと気分が良かったからかな。」

G m さん：「恋人とは別で、ある程度関係の深い女性が居る状態を楽しんでいたのかもしれないし、その手の欲求は満たして満たしすぎることは無いのかなと思う。」

この発言から、恋人によって異性からの承認を得ていたとしても、添い寝フレンドによって得られる優越を楽しんでいたことがわかる。ただし、F f さんも G m さんも恋人による束縛が無かったから可能であったことである。先ほど、恋人と友人関係はどちらかにウェイトが置かれると述べたが、恋人からの束縛が無ければ、友人関係ましてや添い寝フレンドとの両立までも可能とするようだ。

添い寝フレンドを持つ若者は、恋愛や友人関係どちらかにウェイトが偏ることなく、自己の承認、異性としての承認を得られている。交際していないのに添い寝をするという点においては、本来の恋愛規範から逸脱しているように思えるが、どのインタビューーも規範を意識した上で、添い寝フレンドという関係を実現しているのである。ここまで、若者が求める承認欲求について「恋愛」と「友人」に限って述べてきたが、古市（2011）において古市は「現代日本には、恋人や友人に依存しない形で、僕たちの承認欲求を満たしてくれる資源が無数に用意されている。しかも、結果的にそれは広義の『友人』を増やすツールにもなる。」と語っている。SNSのように「友人」を増やすツールは、確かに出会い、「友人」になることで承認欲求を満たすことに繋がるのかもしれない。しかし問題は、果たしてそのツールで彼らの寂しさは満たされるのだろうかということである。古市（2011）が、「今の若者は未来の『貧しさ』よりも、今現在の『寂しさ』の方が多くの人にとっては切実な問題である。」と言っているように、今の若者は寂しさを感じているのである。しかも、彼らを感じている寂しさは“一人”という孤独が大きい。一人で家に居て寂しいとき、SNSで寂しさが紛れるだろうか。他の人と繋がるという意味では寂しさが軽く紛れるのかもしれないが、その繋がりには画面上の世界である。彼らは身体のコミュニケーションを求めているのではないだろうか。前章で述べたが、実際に身体の近接性は承認欲求を満たすのに重要なポイントになっている。つまり、画面上のコミュニケーションは身体のコミ

コミュニケーションには敵わない。一人の寂しさ、異性として見られる実感、身体の近接性など、友人関係、時には恋愛をも疎かにすることなくすべての承認が得られるのが添い寝フレンドという関係性なのである。

第二節 守られる恋愛規範

前節では、添い寝により満たされる承認欲求について述べたが、共通した恋愛規範や認識が無ければ、添い寝という疑似恋愛的行为のままで留まっていられるかわからない。共通した恋愛規範が無ければ、いつ添い寝以上の行為に及んでしまうかわからないのである。そこでここでは、彼らが持つ共通した恋愛規範を、先行研究である大森（2014）と比べながら述べていく。

初めに、大森(2014)で行われたインタビュー結果によると、「告白という行動が相手に対する心の中に秘めた思いを伝えるという従来の目的を越えて、曖昧な関係を明確な関係にするための『確認』や『宣言』であるとみなされている。また、互いが『なんとなく分かっている』、あるいは既に交際カップルと同じような行動をとっていたとしても、告白を通して『付き合い』という契約的了解を得ることが重要だとみなしている。」とある。これは添い寝フレンドについても同じことが言える。“添い寝”という行為がどんなに疑似恋愛的行为で、曖昧な関係であったとしても、「告白」を経ない限り交際関係にはならない。つまり大森（2014）の通り、若者にとっての「告白」、その「了承」は交際関係の契約である。加えて、添い寝関係にある男女はさらに重要な恋愛規範があると言える。それは、添い寝以上の行為についてである。前章の分析でも述べたが、添い寝以上の行為に関しては男性が主導権を握っており、女性は極めて受け身の姿勢であることが言える。添い寝フレンドという関係性が保たれているのは、男性の自制心のおかげなのである。男性にとっての添い寝関係は、疑似恋愛的行为として正当化出来るギリギリの関係であり、添い寝以上の行為に及んでしまうと規範を逸脱したことになる。だから逸脱しないように自制を行うのである。一方の女性は、インタビュー結果としても、添い寝フレンドとそれ以上の行為に至ることに関して否定的な意見は無かった。あくまで男性に合わせるといった受け身の姿勢が見られた。つまり、女性は「添い寝」の承諾と同時にそれ以上の行為への承諾も意味するのである。とは言っても無条件に承諾するわけではなく、この人ならば良いといったような感情を相手に持つ場合はである。大森（2014）に『『付き合い』という契約関係には性関係を持つことに対する了解が含まれている。』とある。これは男性には当てはまるが、女性は「付き合い」以前に添い寝の段階から、性関係を持つことへのある意味での了解を示していると言える。男性は添い寝段階では規範を守るために添い寝以上の行為を自制するが、女性は受け身であるがゆえに、男性よりも一歩早い段階で添い寝以上の行為を承諾しているのである。ただし、女性のこの承諾は恋愛規範を守っていないわけではない。添い寝以上の行為に関して女性は、否定はしていないものの「良くはない。」という言い方をしていることから、少なからず罪悪感は抱くものだと考えられる。このことから、添い寝関係は男性の自制によって、女性の恋愛規範も守られていると言える。この、男性の自制心について B f さん、E f さんはこのように語っている。

B f さん：「添い寝以上のことをしてこないのは良い印象。安心感っていうか。ほんと

に良い人なんだなーって。」

*Ef*さん:「男の人と普通に寝ることも出来るんやなあって添い寝することでわかった。今まではそう思えなかったけど。」

これらの発言から、男性の自制心は女性にとっては好印象であり、安心感に繋がること
がわかる。この関係が維持されることにより、恋愛規範を守りつつ、継続して互いを承認
することが可能となるのである。

第三節 添い寝フレンドとは何か

第一節では若者の承認欲求について、第二節では若者の恋愛規範について述べてきた。ここでは、それらを踏まえ、若者の新しい関係性である添い寝フレンドとは一体どのようなものなのかを述べていく。

第一節で述べたように、添い寝フレンドは友人関係を阻害しない。その一方で次の三点において疑似恋愛的な要素を含むのである。第一に身体の近接性である。インタビュー7名全員が、添い寝をする際には、ベッドの端と端で離れて寝るのではなく近接して寝ると回答した。さらに全員が、同性とならばそんなに近接して寝たりしないと答えていることから、そこには異性である必要がある。異性でなければならない理由は、添い寝によって求めるものは異性からの承認だからである。

第二に、男性の自制心によって添い寝以上の行為に及ばない関係が維持されている点である。

第三に、女性は添い寝以上の行為を完全に拒否、否定しているわけではない点である。先ほど、男性の自制心は女性にとって好印象であると述べたが、添い寝以上の行為に関して女性は拒絶しない。前節で述べたように、添い寝以上の行為に関して女性は極めて受け身の姿勢であり、添い寝する時点でそれ以上の行為への合意を意味する。Ffさんの言葉を引用すれば、「添い寝以上の行為が嫌だとか思ってたら、一緒に寝たりはしない。」のである。添い寝以上の行為は覚悟の上だが、それ以上に及んでこないことが好印象なのである。以上の三点により、添い寝フレンドとの関係は多くの友人たちとの関係とは異なり、たとえ実際に性行為に及ばなくても、あくまでも「選ばれた性的魅力」によって裏打ちされていることになる。また、Cmさんは相手に恋人が居たため、本当に仲の良い友人にしか添い寝フレンドの存在を話していなかった。さらに、添い寝以上のことをしてはいけないという認識があったことから、相手とその恋人間にまで干渉するのは避けていることがわかる。疑似恋愛的な行為として正当化でき、規範として逸脱しないギリギリのラインが添い寝フレンドなのである。男性は添い寝以上の行為に及ばないように自制を行いつつも、添い寝により寂しさの紛らわしや安心感を得る。女性は添い寝に対して初めは多少なりの罪悪感を持つ場合もあるが、男性の自制に対して安心感を持ち、さらに添い寝で男性と同じように価値を得る。つまり添い寝フレンドは、若者が持つ守られるべき恋愛規範と、しかしながら満たしたい承認欲求との均衡点なのである。

参考文献・URL

- ・大森美佐、2014、「若者たちにとって「恋愛」とは何かーフォーカス・グループディスカッションによる分析からー」、お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科『家族研究年報』、39、109-127
- ・古市憲寿、2011、『絶望の国の幸福な若者たち』講談社
- ・原田曜平、2014,8,15、「現代の〈友達以上、恋人未満関係〉の真相ー“添い寝”関係に走る、〈恋愛難〉の若者たち」(<http://toyokeizai.net/articles/-/45071>)
- ・デイリーニュースオンライン、2014,11,6、「石原さとみ『ディア・シスター』で需要高まる“ソフレ女”の本音」(<http://dailynewsonline.jp/article/896715/>)
- ・作成者不明、2015,12,16、「決して手は出さない！？添い寝フレンド＝ソフレ男子が急増する理由」(<http://asajo.jp/excerpt/4881>)