富山大学人文学部令和５年度卒業論文

大学生の一人行動に対する行動意識と固定観念

―変化とその背景要素―

富山大学人文学部人文学科
社会文化コース社会学分野
学生番号　12010070
氏名　佐古美織

【目次】

第１章　問題提起……3
第２章　先行研究……4
　第１節　若者のひとりぼっち恐怖、その背景……4
　第２節　ひとりぼっち恐怖と「世間」との関係性……6
　第３節　この章のまとめ　―分析の着眼点―……7
第３章　調査概要……8
第４章　分析……9
　第１節　小学校から高校にかけてのエピソード……9
　第２節　大学での一人行動……12
　第３節　プライベートでの一人行動……16
第５章　考察……21
　第１節　先行研究と比較して……21
　　第１項　ランチメイト症候群・世間の規範の内在化　……21
　　第２項　世間の規範を形成する「他者の視点」の獲得と他者の正体……23
　第２節　本稿から明らかにしたこと……24
　　第１項　小学校から高校にかけての一人行動へのネガティブイメージの形成、そして大学での転換(学内)……24
　　第２項　大学とプライベートでの一人行動に対する行動意識のズレ……25
　　第３項　一人行動の「モデル」獲得……26
　第３節　まとめ……28
注……29
参考文献、参考ＵＲＬ……30
巻末資料……31

第 1 章　問題提起

かつて友人関係をもたず孤独な状態である「ぼっち」や独身女性を指す「おひとりさま」といった「ひとりであること」はネガティブな意味を含んでいた。しかし、ひとりカラオケをはじめとした積極的に一人行動を楽しもうとする「ソロ活」の流行や、「ソロ活」に加えてかつてネガティブな意味を持つはずだった「おひとりさま」や「ぼっち」に注目した YouTube や SNS が現代社会で多くみられている。これは「一人であること」がポジティブなイメージを持ち始めているといえる。

本研究では、ソロ活に従事する(プライベートで積極的に一人行動を行う)大学生を対象にインタビュー調査を行った。大学生がひとり行動を好むようになり、そのことに躊躇を感じなくなる背景要素には、どのようなものが考えられるだろうか。学校生活とプライベートでの一人行動を区別し、行動意識や固定観念の違いにも注目した。

第２章　先行研究

第１節　若者のひとりぼっち恐怖、その背景

辻(2009)によれば、最近の若者の間で、「一人でいるところを見られるのは不安だ」という心理が広がっているという。これは必ずしも一人でいる寂しさや孤独感に耐えられないということではない。周りにピアグループ（同輩集団）のいない、例えば自宅や街中であれば一人で食事をするのも平気であり、一人でいるのが怖いというのではなく、友人のいない、あるいは出来ないひとりぼっちと見られること、そのまなざしが怖いのだという。例えば、一人で昼ご飯を食べていたとすると、あの子はかわいそうな子だとか友だちがいない子だとか、そういうふうに見られていると感じ、それがすごく辛く感じる。その辛さから逃れるために、彼らはスマートフォンで誰かつかまえて一緒に食べるような行動をとるという。

その背景として考えられるのは、私たちの社会における価値観の変化である。ＮＨＫ放送文化研究所の「日本人の意識」調査(ＮＨＫ放送文化研究所、2008)によれば、生活目標として「身近な人たちと、なごやかな毎日を送る」ことを望む回答が、近年になるほど増加している（1973 年は 31%→2003 年は 41%)。つまり、身のまわりの親しい人間関係を重視する傾向が高まっている。また、辻が行った 2008 年 11 月のアンケート調査の結果を紹介しており（対象はｇｏｏリサーチの登録モニターで 20～44 歳の男女、全回答数 1073 人)、そこでは「まわりから友だちがいないように見られるのは耐えられない」か、そして「一人で食事したり部屋にいたりするのは耐えられない」かを訊ねている。以下は、これらの質問に「あてはまる」または「ややあてはまる」と答えた比率を、年齢別にグラフにしたものだ。

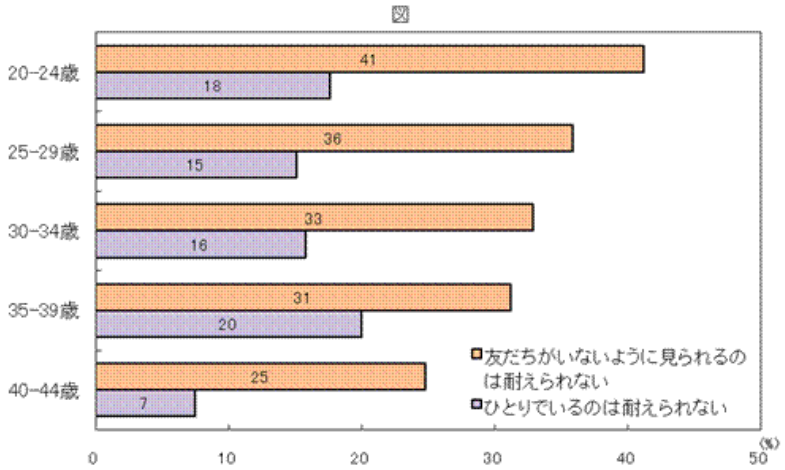

図 1　ひとりでいることと友だちがいないとみられることへの不安

上のデータからもわかるように、どの年齢層でも「一人でいる」ことより、「友だちがいないように見られる」ことを耐えがたく感じている割合が高い。一人でいること自体よりも、そこに向けられるまなざしのプレッシャーのほうが大きいといえる。親しい関係をより重視する時代になってきたことを示す、ＮＨＫ文化研究所(2008)のデータともに考え合わせ

るなら、今のほうが人間関係に敏感になっており、「友だちがいない」と見られることへの恐れも強くなっているだろうと辻は主張している。

第２節　ひとりぼっち恐怖と「世間」の関係性

蔵元(2014)は、若者の「ひとりでいるところをみられるのが怖い」といった、「ひとりぼっち恐怖」の不安に対する対処行動の一つとして「ランチメイト症候群」に注目した。ランチメイト症候群とは、ひとりで食事するのが怖い、またはひとりで食事する人間は無価値なのではないかと不安に覚え、ひとりで食事しないで済むように、特に親しいわけではないが「一緒に食べるだけの友達(ランチメイト)」を作る人たちのことを指す。ひとりで食事すると、可哀そうな人、友達のいない人だと周囲から思われるのではないかという不安を抱えるために、ランチメイトを作ろうとするのだという。

ランチメイト症候群を題材に、ひとりぼっち恐怖と現代の若者の「世間」との関係について探索的な研究を行い、そのことを通して、ひとりぼっち恐怖の生起に関連する他者を導き出すこと(誰の目が気になるのか、誰が思うのかか)を検討した。女性の参加者に、ランチメイト症候群に関する文章を提示し、内容を踏まえたうえで、質問紙に答えてもらった。(女子大学生 54 名、平均年齢 19.83 歳)　藏本は、ひとりでいる人は劣った人間という認知は本当に当事者が培った自分の信念なのか、テキストマイニングにより分析した。その結果、ひとりでランチする人に対する「自分の考え」と「世間観」を比較したところ、ズレがみられた。

・自分自身はひとりランチする人を見ても魅力がない人だとは思わないにもかかわらず、世間は自分よりはそう思うだろうと推測している。

・世間はひとりでランチする人を魅力がないと思うと推測している人(世間像)ほど、ひとりぼっち恐怖を感じた経験のある確率(共感)が高かった。自分自身がどう思うかは関係していなかった。ひとりぼっち恐怖の生起に「共感」と「世間像」が関係していることがわかった。

以上のことから「ひとりでいる人」は劣った人だという認知は本人の信念とは言えず、[1]世間の規範を内在化した知識だと蔵元は主張する。強く「世間は、ひとりでいる人を劣った人間だと思う」人ほど、ひとりぼっち恐怖を引き起こす確率が高まることが示された。

第３節　この章のまとめ　―分析の着眼点―

この章では「若者のひとりぼっち恐怖」を重きに置いた研究を取り上げた。辻(2009)によれば、若者は「ひとりでいることよりも、友達がいないとみられることへの不安」を抱いていると主張し、藏本(2014)は、ランチメイト症候群とは「友達がいないとみられることへの不安」から起きる対処行動として「一人行動」を避けるとした。また、ひとりぼっち恐怖と現代の若者の「世間」との関係について重点を置いた研究を行い、「一人は劣っている」という認知が本人の信念ではなく、世間の規範を内在化し、その規範に沿って彼らの行動意識や固定観念が形作られていると主張した。

本研究では上記の研究で取り上げた調査対象者とは逆ともいえる、積極的に一人行動を行う若者に対象に「一人行動」にまつわる質問を様々な角度から投げかけ、回答を得た。彼らは何を思いながら一人行動をするのか、また変化の過程と背景要素について調査し、積極的に一人行動を行う若者が「世間」という言葉使って何を語るのか注目しながら分析を行った。

第３章　調査概要

〈対象者〉　一人行動を積極的に行う若者。富山大学の生徒。

〈調査方法〉インタビュー調査

〈質問構成〉

０．基本情報編

１．プライベート編

２．大学編

３．過去編

４．SNS、メディア編

〈主な質問項目〉　　＊詳細は巻末資料に掲載

・所属コミュニティ

・SNS の利用形態

・一人行動の経験の有無(状況別)

・可能な一人行動の範囲

・一人行動への抵抗感

・主観的にみた一人像

・客観的にみた一人像

・単独行動嗜好

・教育面での影響

・SNS の影響

・他者への発信意欲

・メディアの影響

〈インタビュィーの詳細情報〉

・A さん　23 歳女性。富山大学卒業生(インタビュー実施当時は富山大学に在学)。一人行動を好み、日頃から積極的にソロ活を行う。

【経験済み】映画、銭湯、カラオケ、ライブ、一人旅(国内)、ディズニーランド

・D さん　22 歳女性。富山大学生。一人暮らし。今までは一人行動をすることはほとんど無かったが、今年になってソロ活(プライベートでの一人行動)に興味を持ち始め、大学３年生の１月頃から一人サウナに通っている。

【経験済み】一人旅(国内・日帰り)、サウナ、カフェ

第４章　分析

第１節　小学校から高校にかけて

【A さん】

２３歳女性。富山大学卒業生(インタビュー実施当時は富山大学に在学)。一人行動を好み、日頃から積極的にソロ活を行う。

Aさんは小学 5 年生の頃にいじめを受けた経験があった。その頃の経験から、一人でいると、いじめのターゲットにされるのではないか、友達がいないと思われるのではないかとマイナスに捉えるようになったという。また、当時の小学校の教師から、一人で読書をして休憩時間を過ごす A さんにクラスメイトと外で遊ぶことを促すような発言を受けたことを覚えており、教員の行動は良かれと思っての発言だと考えられるが、「ひとりでいること」を否定する発言とも受け取れる。これらのエピソードから、A さんは小学生の頃に「ひとりでいること」のネガティブイメージが形成されていたことと考えられる。

A：一人は嫌だったなあー。…小学生の時、いじめられてた期間があって。そのせいで一人でおったら、もっとなんかされるんじゃないかとか、アイツ友達いないんじゃないのって思われるのがいやだったし…。小学生ってすごく残酷だから、みんなと一緒であることが正義みたいな。

A：やっぱ小中高は一人でいることはマイナス的な面が多くて、高校とか特にグループとかが多いからさ、そのなかで外れてるとあこいつ寂しい奴だって。一人でいること自体がマイナス認定されるからさ。

また、小中高時代を振り返った時に孤立していた生徒はいたか、その生徒に原因があったと思うかという問いに対し、A さんが記憶している生徒は「自己中」「協調性がない」点が他の生徒から嫌われていたという。A さんの小学校～高校では、周りと違う行動をとることがタブーとする空気が流れていたようだ。

A：(略)その子もなんか自己中だなんだ言われとって。たぶんみんなに合わせようとしないところが、自己中って言われてた。協調性がないと言われてた。

A さんが高校３年生のときに、地方の大学のオープンキャンパスに一人で参加したことをきっかけに一人旅に興味を持った。一人で遠方へ足を運んだことをきっかけに、一人行動へのハードルが低くなり、大学生になったら実行したいと考えるようになったそうだ。このときはまだ「ソロ活」という言葉について知らず、「一人旅」のみに興味や行動意欲を抱いていたようだ。

A：高校生ぐらいのときから一人旅は行きたいなって思ってた。大学生になったら絶対行ってやるみたいな。
佐古：それは誰かが行ってたからとか？影響みたいな？
A：なんかオープンキャンパスを一人で行くことがあって、で一人でいけるやんみたいな
佐古：あーえ結構遠いとこでもわりと行けるなーみたいな
A：あとなんか自分のお金を好きに使えるのがいいんと思って憧れは前からあったかな。

要約すると、小学生の時に孤立・いじめを受けた経験から、当時の A さんは単独行動が孤立を招いたと考えており、その孤立経験から一人行動へのマイナスイメージが形成されたようだ。「孤立」と「一人行動」は関連があると推測される。また、自分以外で孤立していた生徒について周りは「自己中」と評価しており、当人に「協調性の有無」が孤立と関連すると考えていた。しかし、高校生のときに遠方にある大学のオープンキャンパスに一人で参加したことをきっかけに、一人旅へ憧れを抱いたことがインタビューからわかった。孤立を招きうる一人行動へ恐怖心を抱いていたが、その一方で、一人旅という積極的に一人行動を選び、楽しもうとする姿勢に憧れを持ち、恐怖心を払拭したいと無意識ながら感じていたと考えられる。

【D さん】
22 歳女性。富山大学生。一人暮らし。今までは一人行動をすることはほとんど無かったが、大学 3 年生になってソロ活(積極的なプライベートでの一人行動)に興味を持ち始めた。

小中高は一貫して誰かと共に行動することが多かった。小学生の時は、毎日学校から帰ってくると友人と遊びに出かけるような子どもで、一人になる時間はあまり無かったという。D さんは家では明るくおしゃべりな性格だったが、学校ではそのような性格を出せず、静かで内気な生徒だった。
中学生に入り、D さんは吹奏楽部に入部する。「部活」というコミュニティに属したことで、これまでよりも深い人間関係を築くようになり、小学生のときには出せなかったありのままの D さんを部活の仲間には出せるようになった。ここでの D さんを仲間から認めてもらえた経験が自己肯定感の安定を形成し、中学の時にさらけ出せた性格は大学 4 年になった今とほとんど変わらないという。
高校生も同じく吹奏楽部に入ったが、部内の人間関係のトラブルに巻き込まれ、苦労した時期だったそうだ。普段の学校生活では孤立を避け、周囲の目を警戒し、なるべく誰かと過ごすようにしていた。D さんが苦手とするクラスメイトがいたとしても、クラス内では「一人」にならないように「誰かといる状態」を優先していたという。以下は「ぼっち」のイメージ・意味、そして該当すると思う人物は過去にいたか、質問した部分である。

D：一人の寂しい、悲しい言い方。 高校の時に友人が(孤立していた生徒のことを)そう呼んでたのを覚えてて。一人でぽつんと、寂しそうな人のことを周りが言っているような気がする。

D さんは孤立していた生徒を「変わった子だった」と話し、授業で順番を当てられても絶対に言葉を発しない、誰とも会話しようとしない、閉ざした態度など、このような様子から周りから避けられていたため、基本一人で行動していたという(クラスメイトに攻撃的な行動言動はみられなかった)。　また、友人が陰でその生徒を「ぼっち」と呼んでいたことを記憶しており、D さんはそのような生徒(一人行動、コミュニケーション能力の弱さ、閉鎖的な態度)をぼっちだとイメージするようになった。周り(当時のクラスメイト)にぼっち(孤立、コミュニケーションが取れない、閉鎖的)には思われたくなかったと話し、反対に「どう思われたかったか」と質問すると、「仲良しの子がいる」「D さんと○○ちゃんはいつも一緒」という印象を持ってもらいたいと話した。とにかく自身がぼっちではないと周りに印象付けたかったようだ。

これらの発言から、孤立する人間(ぼっち)は人間関係を構築する能力、協調性が欠如しているという認識があったと考えられる。孤立(ぼっち)を避けるために、孤立していた生徒とは逆の能力の提示、つまり特定の人間と深い人間関係を構築できる能力、コミュニケーション能力があることを周囲の人間に認知してほしいと考えていたのではないか。また、一人行動をしているだけでは「ぼっち」と認知することはできず、当人の態度やスキル、周囲の行動傾向によって、「ぼっち」の評価は変わるのではないだろうか。

まとめると、D さんはいじめを受けた経験は無いが、孤立・避けられていた女子生徒はクラス内にいた。その生徒はクラスメイトから「ぼっち」と呼ばれており、彼女の様子(コミュニケーションが取れない、閉鎖的な態度、一人で行動する)から、D さんは逆のふるまい(高いコミュニケーション力、誰とでも友好的に交流、集団行動)を心掛けながら学校生活を送り、孤立を避けていたそうだ。当時の D さんにとって、世間を図るものさしは「学校」であり、学校内の空気や風潮を感じ取り、世間の規範(ひとりは劣っている等)を D さんの中で形成していたと考えられる。

第２節　大学内での一人行動

この節では大学での一人行動について、昼食時間や授業の受け方など学校生活の様子、その時の心情について質問した。

【Ａさん】

以下はＡさんの大学での授業の受け方についての発言である。

Ａ：授業は誰かと一緒に受けるほうが好きやなあ。モチベーションになる。一人だと私一人くらい休んでもバレんやろとか、簡単に休めちゃうし、誰かと一緒だとこの授業の後、誰かと一緒におひるごはん食べれるとか、なんか何気ない話ができたり、楽しいから誰かと受けたいなあ。

Ａさんはプライベートは積極的に一人行動(ソロ活)を行っていたが、学校生活においても「一人」を望んでいる訳ではないことが明らかになった。まず、授業は誰かと受けたいと考えており、理由は一人だと怠惰になってしまう可能性があるため、誰かと受けることで休み時間や食事中に交流することができ、大学に行くモチベーションにつながるという。しかし昼食時間となると話は変わるようだ。

Ａ：昼ごはんは一人が好き。最近だったら、一人のほうが多い。食べながら喋るのが全然できなくて。食べるのに集中したくて。相手の話聞くために、食べるの止めるっていうのがすごく嫌だから、自分のペースでパーッと食べて食べたい。

Ａ：(一人で昼食をとるのに抵抗を覚える場所は)ベンチ。人通りが多いから。結構友達同士で座ってるのよく見るし、通りがかりに知りあいに見られる、視線を感じるのが嫌だ。
佐古：食堂はいける？
Ａ：食堂はいける。最近はパーテションとかあるからあんま見られない。

大学での昼食時間について、「食事に集中したい」という理由から「一人で食べたい」と話し、実際のＡさん(当時大学４年生)は一人で昼食をとることが多かったようだ。しかし、「一人で食べたい」と考えている一方で、「一人で食事する姿」を知り合いに目撃されることを嫌がっていた。Ａさんには一人で食事する姿を見られる＝ぼっち、または寂しい奴だと思われる、という思い込みがあり、そのような考えから、知り合いに目撃される可能性が高い「ベンチ」を避け、視界を遮るパーティションが設置された「食堂」を利用していた。また、知り合いに自分自身の一人でいる様子を見られることを恐れる発言をしているにもかかわらず、Ａさんは知り合いが一人で食事する姿を見ても「何も思わない」と話しており、一人行動に対するＡさん自身の価値観と、Ａさんの思う周囲の価値観に違いがあるようだ。

このように A さんの学校での一人行動について、行動嗜好とそのときの行動意識、本人の価値観と本人の思う世間の価値観は必ずしも合致せず、矛盾がみられるなど、複雑な状態であることが判明した。

また、第 4 章第 1 節でも述べているように、高校生まで周りで「一人＝マイナス認定」という関係式が全体で共有されており、高校生までのＡさんは一人を避けて学生生活を送っていたようだ。だが、大学生になると、学内での一人行動をする光景が多く、それまでの否定的から肯定的意見を持つことができるようになったという。しかしながら、完全に一人行動への抵抗や不安を抹消したとはいえない事実もインタビューから明らかになった。下記のように、A さんは一人行動を肯定しようとする姿勢がありながらも、周りが「一人」でいる A 自身を蔑視しているのではないかと不安がる様子があった。以下がそれにあたる部分である。

A：やっぱ小中高は一人でいることはマイナス？的な面が多くて、高校とか特にグループとかが多いからさ、そのなかで外れてるとこいつ寂しい奴だって。一人でいること自体がマイナス認定されるからさ。でも、大学生になると一人で動いてる人多いし、肯定できるようになった。

A：(大学生活の中で)常にそれ(孤独感と周囲の目)は感じてるかも。一人がいいって思う反面、やっぱ…なんかぼっちだなあ、思われているんだろうなっていう。

Ａさんの大学での一人行動について要約すると、A さんは授業では「友人と」、昼食時間は「一人で」と答え、それぞれひとりぼっち恐怖とは関連しない理由を語ったが、「知り合いに見られたくないから」「ぼっちだと思われる」「寂しい奴」など、学校での一人行動に苦手意識のようなものがあり、一人を避けようとする意識があると考えられる。A さんは一人が良いと一人行動を求める反面、周りから「ぼっち」だと思われているのではないかと恐れており、学内での一人行動に対してアンビバレントな感情を抱いているようだ。　A さんは大学生になって、大学内に一人行動をする生徒が多いことから、小中高時代よりも一人行動を肯定できるようになったという。しかし、A 自身が肯定的でも、一部は一人行動を否定的に捉える人もいるだろうとも考えており（特に「ぼっち」「寂しい奴」といった発言が多くみられた)、A さんが自ら進んで一人行動を選んだとしても、周りからどう評価されているか意識してしまうようだ。A さんは言葉では「一人行動を肯定できる」と語っているが、実際の行動やそのときの意識は不安定かつアンビバレントな状態であり、完全に一人行動への苦手意識や恐怖心を払拭していないと考えられる。

【D さん】

以下は大学の授業の受け方について質問したときの回答である。

D：うちは一人で受けるほうが好き。授業の休み時間に喋れるのとかはいいけど…授業の時は基本ぼーっとしながら聞きたくて。それで一緒に受けてた友達が結構おしゃべりするタイプの人だったから。こそこそ話みたいな？それがストレスじゃないけど、ん？ってなるところだったから。

D：(省略)毎回授業終わって家帰るときに「夜ごはん食べる？」っていう流れがあって。別におなか減ってないけど無理にいくときとかもあったから。それなら、一人で受けるほうが楽だなあって思った。だから、最近は友達がいても、授業ひとりで受けてる。

D さんは大学１、２年生の頃は友人と同じ授業が受けることが多く、教室に入れば挨拶を交わすので、自然な流れで友人と一緒に授業を受けていたが、一緒に受けていた友人の授業態度に違和感を感じていたという。また、授業終わりに食事に行く流れが毎回あり、D さんは気が乗らなかったとしても誘いを断れず、無理に付き合っていたと話した。これらの煩わしさから、D さんは一人で授業を受けることの「楽さ」をメリットに感じ、最近は一人で授業を受けるようになったそうだ。

一方、昼食時間については「誰かと一緒に食べたい」と答え、一人でいることの寂しさというよりも、食事で美味しさなどを周りと共有したいという気持ちが強いため、誰かと一緒に食べる選択をとるという。仮に一人で昼食をとることになった場合は[2]AZAMI（軽食堂）を選び、食堂やベンチは避けると話した。これらの理由は「落ち着きたい」「人が多い」などを挙げ、Dさんは「人の視線を感じながら食事したくない」ために、席についた際に目の前が開けており、人通りが他の場所より少ない軽食堂が一人で食事するのに好ましいと感じていることが分かった。しかし、この「他人の視線を感じながら食事したくない」という発言に、「他人にひとりぼっちでいる可哀想な人だと思われたくない」など、ひとりぼっち恐怖に該当する感情が含まれているのかは今回のインタビューで明らかにすることはできなかった。

もし知り合い・友人が一人で行動する(一人で講義をうける、一人で昼食をとるなど)姿を見かけた場合、どのような印象を受けるかという質問に対し、「別に何も思わない」と答え、その理由に「大学はそれまでの学校生活より一人行動する人が多く、珍しいことではないから」と話した。第４章第１節にもあるように、高校までのDさんは一人行動は孤立を招き、世間でも良しとされない行為だと捉え、孤立を避けるために一人行動を避けて生活していた。しかし、大学に入り、学生が自身の授業スケジュールに沿って各々行動する姿を目撃したことで、一人行動に対しする行動意識が大きく転換したようだ。これらのことから、Dさんの行動指針は、基本的に「自身がどう思うか」というよりも「世間がどう思うか」という

視点を軸に行動を選択していると推測できる。そして、Dさんにとって世間の価値観を図る基準は「学校」だったと考えられる。

D：(一人行動への考え方は)変わったね。小中高は誰かといないとーみたいな、休み時間終わったらだれかと一緒にいて。多少やな子がおっても、昼休みとかは一緒にいたし、今考えれば普通に断ればよかったと思う。周りからの目がきになってた小中高時代だったけれど、こうやって大学入ったら一人行動してる人多いし。あと、周りの話(ソロ活をする友人)聞いて、実際に自分でやってみて、楽しいなって思うし。全然一人の人みても、なんも思わないし、周りに見られても何も思われないんだろうなあって思う。

第３節　プライベートでの一人行動(ソロ活)

【A さん】

これまで一人旅(国内)、映画、銭湯、カラオケ、ライブ、ディズニーランドでソロ活を経験している。

A さんでは一人旅(国内)のエピソードに注目した。行き先は石川の能登地方、一泊二日、旅館に宿泊。以前から一人旅に強い憧れがあった A さんは大学生になり、自由な時間とお金を手に入れたことで、一人旅を計画し実現させていた(時期は不明)。他人に気遣いをせずに自由きままに行動できる点を一人行動する利点に挙げた。一方で、人からどう思われているのか不安を感じるなど、一人行動を完全に肯定できていなない様子もみられた。A さんが一人旅をしたいと思った動機は、高校生の時に参加したオープンキャンパスということが判明した。A さんだけで地方の大学のオープンキャンパスに行き、この経験からそれまで一人で遠くに移動することがなかったA さんにとって、「私ひとりでもできる」という新たな気づきを得、大学生になったら一人旅を実行しようと決めていたようだ。

A：(一人旅に行った際、)一人の方が人のこと気にせずに好きなとこいけるやん？お金も自分のためだけに使えるし、なんか気使わなくてすむ。それがすごい好き。実際行ってみて、めっちゃ楽しかった。でもやっぱりドキドキはしたし、人の目もやっぱちょっと気になったけど、やってみるといいじゃんみたいな

A：高校生ぐらいのときから行きたいなって思ってた。大学生になったら絶対行ってやるみたいな
佐古：それは誰かが行ってたからとか？影響？
A：なんかオープンキャンパスを一人で行くことがあって。で、一人でいけるやんって気づいた。

A さんは普段から積極的にソロ活に従事し、気楽さ・自由をソロ活の魅力として語っていた。しかしながら、実際一人で行動しているときには「優越感」と「周りの目」を感じていることがわかった。優越感というのは、本来複数人で楽しむものであろうある行動をあえて一人で実施し楽しむことで、他者よりも自立していると自負し、優越感を感じるという。また、自身の一人行動を誇らしいと思う一方で、世間には一人行動を悪くとらえる人(寂しい、可哀想など)もいるため、そのような人達に冷たい視線を向けられるのではないか(周囲の目)と考えていた。

以上のことから、A さんはソロ活で気楽さや自由をメリットに積極的に従事しているが、その一方で周囲からどう見られているか不安・恐怖を感じており、葛藤した感情を抱きながら一人行動していることが明らかになった。

佐古：A 自身が一人行動をしているとき、どういう気持ちで行動してる？
A：優越感半分。まわりからどう思われるんやろうっていうが半分。優越感っていうのは私一人でも動けるんですっていうの。周りからっていうのは、あの子寂しいじゃんっていう。絶対大人数のほうが楽しいのにっていう意見もあるから、その人たちの、うわ寂しいっていう目線があるんじゃないかなっていう。

A：一人で行動するってマイナーなんかなって思ってて、みんな女子って一括りにするの良くないけど集団行動しがちだな？っていうのがあったから。それでも一人で動きたいって思うのマイナーだしすごいボッチって思われるんじゃないかなーとは思ってた。

次に A さんの一人行動に対する捉え方の変化(主にプライベート)は、ソロ活をテーマにしたドラマ作品と YouTube から影響を受けていたことがインタビューから明らかになった。ドラマ作品では「[3]ソロ活女子のススメ」を挙げ、当作品では、主人公が心の赴くままに、生き生きとソロ活を楽しむ様子が描かれており、主人公が行うソロ活は、一人旅をはじめとし、ソロ焼肉・ソロリムジン・ソロサバゲーなど多岐にわたって「一人行動」を楽しむ姿が表現されている。YouTube について、具体的なチャンネル名を聞くと「たかぴーちゃんねる」「わたげちゃんねる」の 2 つを挙げ、具体的に「ミスタードーナツの食べ放題に行ってきた」や「ぼっち女子高生がディズニー行ってきた」といった内容の動画を視聴すると話した。これらの動画を視聴する前は一人行動について「寂しい」「マイナー」「ぼっち」とネガティブイメージを抱いていたが、上記のメディアによって、「誰かと一緒じゃなくても良い」「一人ならではの楽しみ方がある」のように、一人行動の可能性を発見し、行動の幅が広がったという。このように、A さんはメディアを通して、一人行動に対する固定観念がポジティブなイメージに転換し、A さんの行動意識も大きく変化したようだ。

A：それ(テレビドラマ『ソロ活女子のススメ』)観て、私もやりたいって思った。一人行動に対するポジティブな感じが増えたかな。こんなできるんだっていう。

A：一人で行動するってマイナーなんかなって思っとって。女子って一括りにするの良くないけど、集団行動しがちっていうのがあったから。その中でも一人で動きたいって

思うのマイナーだし、ぼっちって思われるんじゃないかなーとは思ってた。(中略)ここまでミスド(食べ放題)とか一人で行けるんだったら、私も一人で行けるじゃんみたいな

【D さん】

これまでサウナ、一人旅(国内日帰り)、カフェでソロ活を経験している。以下は D さん初のソロ活「一人サウナ」について語った部分である。

D さん：銭湯はそれまでは誰かとよく行ってたけど、サウナにハマったから、自分でめっちゃ行きたいなってなって。行ってみたら案外いけるなって。銭湯(サウナ)は誰と行くものだって思い込んでたけど、全然楽しいやんってなって。今まで就活行って帰るっていうのが、一人銭湯を経験して、今度就活ついでにどこか(一人旅)に行ってみようってなった。

以前は「サウナ(銭湯)は誰かと行くものである」という固定観念をもっていたそうだ。いつも一緒にサウナに行く友人から一人サウナを勧められ、興味を持った D さんは大学三年の冬にはじめて一人でサウナを経験したという。その結果一人ならではの魅力に気づき、その後も日常的にサウナを一人で利用するようになった。自分のペースで入れる・考え事ができる・思い付きで行動できる点を一人サウナの魅力として捉えており、多いときは月 4 回、平均で月 2 回程度でサウナに通っていることがわかった。

続いて D さんの一人旅について、大学 4 年 5 月に、日帰りで一人旅を実行していた。東京での企業面接の後(午前終了)、商業施設で買い物→カフェ(イートイン)→パン屋(イートイン)→富山へ帰宅。カフェ・パン屋での時間について、周りに一人客はいなかったが、特に抵抗はなく、一人で食事できたという。この旅行の間、一人ということを意識せず、普段通り楽しむことができたと話した。「寂しいと感じる場面があったか」と質問したところ、誰かと「おいしい」と共有できないときに寂しさを感じたと発言した。この際、「周りの視線は気にならず、一人行動をしているという特別感はなかったそうだ。また、D さんの一人旅に SNS との関連がみられ、旅程の計画を練るために、SNS を情報収集手段として利用していたことがわかった。投稿者が一人行動(ソロ活)を楽しんでいる様子から、D さん自身も同じ場所に行き、同じ体験をしてみたいと思ったという。動画・投稿で多種多様な一人行動をして楽しむ様子をみた結果、それまでの「誰と一緒にするものだ」という固定観念が崩れ、一人行動の幅が広がり、行動意欲につながったと推測できる。これは A さんのドラマ作品と YouTube から刺激を受けて実行につながったというエピソード(16 p)と類似しており、SNS・メディアが若者の一人行動に非常に大きな影響力を持っていることが、本研究から明らかになった。以下が一人旅(国内日帰り)と SNS 利用に関する発言である。

D：就活行ったついでにしたんだよね、東京一人旅。結構楽しいなって思ったりして。
佐古：実際に一人旅してるとき、楽しい以外にどういうこと思った？
D：寂しい、、とかはなかったな。周りの目も気にならなかった。普通にパン屋さんに行ったり。誰かと行くのもいいけど、こっちはこっちで違うたのしさがあるなって。

D：(SNS で)他の人が行ってる投稿をみて、ここ行ってみたいってなって、実際に行くみたいな。一人で行って楽しんでるところに、私も行きたいなって思う。

D：旅行行くためにインスタとかでめっちゃ調べてて。＃一人旅とか。自分一人で行くなんて不安だなあって思ってたけど、みんなこういうところ一人で行ってるんだってなって、行動範囲が広がった気がする。全然行けるんだって、自分もちょっと挑戦しようかなって。

また、D さんには、プライベートで一人行動(ソロ活)をする人物が複数人存在していることが明らかになった。D さんは海外に一人旅をする友人①、SNS でカフェ巡りを投稿する友人②、そして一人サウナによく行くという友人③の三人を挙げた。特に海外に一人旅に行く友人①には毎度詳しく話を聞いており、D さん曰く、友人①は一人でどこでも行動できる人物で、その様子を見ているうちに感化され、D さん自身の行動の変化につながったと述べている。また、D さん初のソロ活である「一人サウナ」については、いつも一緒に行く友人③が一人サウナをよくしており、その話を聞いて興味を持ち、D さんが挑戦する動機になったそうだ。インタビュイーの他にも複数人がソロ活に積極的に従事している事実は、若者の間でソロ活が浸透している具体例ではないだろうか。

D：めっちゃ聞くね。ほんと友人①の話(海外一人旅)とか毎回聞いて、この人すごいってなって。友人②のインスタ見たらさ、「カフェ行ってきた」とか。ソロ活してんなあって思う。

D さんは一人行動ができるようになった自分を「大人になった」と高く評価しており、それまでの「ひとりぼっち恐怖」の傾向が強かった D さんは、抵抗なく一人行動できるようになった自身に「成長」「自立」のような感情を感じていた。D さんにとって一人行動は、「大人」であるための定義のひとつだったようだ。小学校～高校にかけて一人行動に「寂しい」「孤立する要因」などマイナスイメージを持っていたが、一人行動に対して抵抗感や恐怖心が無くなったことで、成長、自立を感じていることが明らかになった。

D：大人になったのかなって思う。周りを気にして生きるより、自分の好きなことしてやりたいことして、一番なんか、大人な考え方になったのかなあって。

第５章　考察

第１節　先行研究と比較して

第１項　ランチメイト症候群、世間の規範の内在化

藏本が取り上げていたランチメイト症候群のような、「一緒に昼食を食べるだけの友達をつくる」といった行動意識はみられなかったが、A さん D さん共に「人目のつかない場所」を好んで利用することがわかった。A さんについてはひとりぼっち恐怖の傾向が強く、「一人で食事する姿を知り合いに見られたくない」「友達がいない、可哀想、寂しい奴だと思われたくない」と話し、その対処行動として、食堂のパーティションの設置された席や空いている時間を狙って利用することがインタビューからわかった。D さんは一人で食事する際はなるべく人の視線を感じない場所がいいと考えていた。D さんは「視界が騒がしいと落ちつかない」という発言もみられたが、「一人で食事してる姿を友人に見られたくない」という意味合いが含まれているかどうかは言及できなかった。

次に以下の藏本(2014)の主張について、当てはまる発言が A さんとDさんにみられた。

自分自身はひとりランチする人を見ても魅力がない人だとは思わないにもかかわらず、世間は自分よりはそう思うだろうと推測している。(藏本 2014)

世間はひとりでランチする人を魅力がないと思うと推測している人(世間像)ほど、ひとりぼっち恐怖を感じた経験のある確率(共感)が高かった。自分自身がどう思うかは関係していなかった。ひとりぼっち恐怖の生起に「共感」と「世間像」が関係していることがわかった。(藏本 2014)

強く「世間は、ひとりでいる人を劣った人間だと思う」人ほど、ひとりぼっち恐怖を引き起こす。「ひとりでいる人」は劣った人だという認知は本人の信念とは言えず、世間の規範を内在化した知識だと考える。(藏本 2014)

A さん自身は「一人行動」を否定する信念を持っているわけではなく、世間に「一人は劣っている」「寂しい」「可哀想」という規範があると信じていた。そして、その規範によって、A さん指針を否定・批判・同情されることを恐れ、一人行動を避けたり、不安を覚えていることがわかった。

過去(小学校～高校)の D さんも同様「世間ではひとりは良しとされない」と捉え、ひとりであることに恐怖不安を覚え、学校生活を送っていた。しかし、大学を転機に「世間はひとりを劣っているとは思わない」という新たな世間の規範を形成し、大学生の D さんがひとりぼっち恐怖を克服する様子がインタビューからうかがえた。また、D さんは、近年ソロ活が世間で注目されること（ソロキャンプを例に挙げた）が増えたことで、世間に認められる存在と捉えるようになり、D さん自身も自然と受け入れるようになったという。これらの発言から、D さんは、世間一般の価値観に沿って、D さんの価値観も形作られており、D

さんの行動に強い影響を受けていることがわかった。

第２項　世間の規範を形成する「他者の視点」の獲得と他者の正体

前項では「一人は劣っている」という認知が本人の信念ではなく、世間の規範を内在化し、その規範に沿って彼らの行動意識や固定観念が形作られていると述べた。この節では「世間の規範」を形成する上で重要な要素について述べる。

筆者は「他者の視点の獲得」ではないかと考える。つまり「他者が自分をどう見るか想像し、客観的に評価すること」である。本稿ではＡさんＤさん共に、他者からどう思われているか、周囲の目を強く意識しながら行動する様子がみられた。では、その「他者」とは誰だろうか。小中高時代のＡさんとＤさんの場合、学校で関わる人間、つまり同世代からどう評価されるかを念頭に行動していた。具体的に「寂しい奴」「絶対大人数のほうが楽しいのに」「友達いないんじゃないの」といった他者からの視線・評価だ。このような「他者の視点」を取得したＡさんＤさんは、「同世代の人間」の視点をあたかも「世間」の視点だと捉えていたようだ。すなわち、まず「同世代の人間の視点」を取得し、その視点を基盤に「世間の規範」を形成し、規範意識によってＡさんＤさんの行動に影響を与えていた。その結果、高校生まで、同世代の視点は「一人は劣っている」と認識し、規範外に出ることを避け、一人を避けている様子がみられたのだと推測できる。したがって、ＡさんＤさんの場合、小学校から高校にかけては「同世代の視点(ひとりは劣っている)」を取得し、彼らの視点を基に「世間の規範(ひとりは劣っている)」を形成していたと考えられる。

しかし、大学では一人行動への捉え方に大きな変化がみられていた。これは、大学でそれまでと異なる「他者の視点(大学、友人、メディア、SNS など)」を獲得したことで、自分自身を見るようになり、その結果ＡさんＤさんは大学で一人行動への抵抗感や不安感が和らいでいたと考えられる。しかし、大学も、小中高と性質が異なるとはいえ、学校としての生活様式が残っているため、この変容は限定的だといえる(ベンチで一人飯は不可、食堂では視界を遮るパーテションの設置される席を好む等)。　それに対して、プライベートでの一人行動は、学校の外のため、学校の性質をもたず、そうした影響を受けにくい。加えて、近年「ソロ活」が話題になり、娯楽化したことも要因の一つといえるだろう。すなわち、「他者の視点」の獲得とその内容によって、本人の捉える世間の規範や行動意識、固定観念は大きく影響するということである。

先行研究と比較すると、藏本のいう「世間」は「日本全体を覆う非常に広い範囲であり、見知らぬ人々」と、かなり一般化された他者の視点を指していた。本稿のように、他者の視点が部分的に変化する点を捉えられていない。そして、蔵元(2014)はひとりぼっち恐怖を若者全体の傾向として捉えてしまっている。実際はそうではなく、人それぞれ、特徴や程度にばらつきがみられ、そして、ひとりぼっち恐怖を持つ若者でも恐怖を克服していく過程がありうることがわかった。このように、先行研究と比較すると、世間の規範の正体や他者の視点が変化する過程を本稿で明らかにした。

第２節　本稿から明らかになったこと

第１項　小学校から高校にかけての一人行動へのネガティブイメージの形成、そして大学での転換(大学内)

一人行動への恐怖や不安は小学校から高校にかけて形成されていたこと、そして、大学生になってその傾向が和らいだことが調査から明らかになった。一人行動に恐怖心を抱くようになった経緯に「孤立」が大きく関係していると考えられる。A さん・D さんのインタビューから、辻のいうように「ひとりでいることが怖いのではなく、ひとりでいて友達がいないと思われるのが嫌」だという考えを両者ともに持っていた。これは、当時のクラス内で孤立していた生徒が一人で行動することが多く、その様子から「一人行動」と「孤立」をつなぎ合わせたと考えられる。A さんはインタビュー当時(大学４年)もその傾向がみられたが、小学校～高校よりも恐怖心は薄れたという。D さんは大学生になると学校での一人行動の恐怖や抵抗感はなくなったと発言しており、大学生になって一人行動への抵抗感が低下する原因について、「大学構内には一人行動する生徒が多く見かけるため、珍しい光景ではないから」という回答が得られた。この現象についてさらに言及するならば、大学では学生が自身が授業スケジュールを組むため、高校までの授業形態・生活形態よりも個人の自由度高まる。また、基本的にクラスに属さない、教室という閉鎖的、固定化された空間がない。[4] 大学生活は高校までの学校生活よりも、非常に流動的、個人の裁量が大きい環境である。これらの特徴から、大学内で一人行動の発生率が高まり、大学内での一人行動に対して「日常性」を認識したのではないか。

第２項　大学とプライベートでの一人行動に対する行動意識のズレ

一人行動をする友人を見かけた際にどのような印象を抱くか質問したところ、大学内では「特に何も思わない」等、無関心に近い回答が多かったのに対し、プライベートの場合は「とても良いと思う」「私も真似したい」など、好ましく受け取る様子が見られた。

また、大学で一人行動をする自身に対する自己評価ついて、D さんは「特になし」「他人の目は気にならない」と答え、A さんは「ぼっち(友人がいない)だと思われているのでは」と、一人であることに不安を感じていた。一方、プライベートで一人行動をする自身に対する自己評価について、「優越感」「自立」「成長」などの言葉を使って、高い評価を下している様子がうかがえた。このように、他者への評価、自己評価をふまえ、個人差はあるものの、大学よりもプライベートでの一人行動にポジティブなイメージを抱いていることが明らかになった。

要因の一つとして考えられるのは、プライベートの一人行動が近年「ソロ活」という名に「娯楽化」したことではないだろうか。それまでも「プライベートでの積極的な一人行動」は存在、実行されてきていたはずだが、近年「ソロ活」という言葉が概念化し、世間から注目を集めたことで、「一人で行動する」そのものが「娯楽の一種」に加わった。娯楽化されたことで、それまでの「寂しい」「かわいそう」といった一人行動へのマイナスイメージが払拭され、ポジティブなイメージが形成されたのではないか。また、「学校での一人行動」にプライベートほどのポジティブなイメージが得られないのは、小学校から高校までで形成された「一人行動＝孤立」という関係式が本人たちの固定観念の中にまだ残っているからではないかと筆者は考える。

第３項　一人行動の「モデル」獲得

一人行動への苦手意識を払拭するうえで、積極的に一人行動を行う人物、「モデル」が関係しているのではないか。小中高時代の A さん、D さんはには一人行動のモデルとなる存在はいなかったが、大学に入り、ソロ活を楽しむ友人やメディアの存在によって、「モデル」を獲得し、固定観念や行動意識は変化していた。

①周囲の人間

D さんにはソロ活を行うという人物が複数人おり(インタビューでは３人)、彼らから刺激を受けて、D さんが一人行動(ソロ活)を行う動機にもなっていた。特に海外一人旅に行く友人に頻繁に話を聞き、「ソロ活」に興味を持ったようだ。また、よく一緒にサウナに通っていた友人が一人サウナを実行していたことから、D さんも同じように「一人サウナ」に挑戦したという。D さんが興味を持ったきっかけ、実行した動機に「ソロ活をする友人」が関係していた点はひとり行動を好むようになり、そのことに躊躇を感じなくなる背景要素に関連性があると推測する。つまり、D さんは高校まで一人行動に対して恐怖心や不安を抱いていたが、積極的に一人行動を選んで楽しもうとする人物、ポジティブな一人行動をする人物に出会い、彼らを「ポジティブな一人行動のモデル」として、D さんの一人行動への恐怖審や不安を克服していったのではないだろうか。

②メディア(YouTube・ドラマ作品)、SNS

A さんの身近に一人行動を行う人物はみられなかったが、YouTube・ドラマ作品に大きな影響を受けていた。YouTube・ドラマ作品それぞれに、積極的に一人行動を選び楽しもうとする人物がおり、彼らの様子から、A さんは一人行動の可能性を発見し、行動の幅が広がったという。D さんも同様 SNS(主に Instagram)の投稿から、一人行動に関する情報を収集し、行動意欲を高めるなど、大きな影響を受けていた。このように、A さん D さん共に、ポジティブな意味を持つ一人行動像、モデルが所持しており、モデルの存在が一人行動への恐怖心や不安を克服するうえで重要な位置づけにあることが本稿で明らかになった。

また、大学内に一人行動をする学生が不特定多数いたことから、一人行動のしやすさができたと各インタビュイーから回答が得られた。D さんに関しては全く抵抗感や周りの目を気にすることなく、大学で一人行動ができるようだ。A さんも一人行動への抵抗感は和らいだと発言していたが、D さんのようにモデルがいたとしても完全に躊躇や恐怖心をなくせたとはいえず、A さんは普段の学校生活で周囲の目が気にする様子がみられた。このように、必ずしも「モデル」がいたからといって、一人行動への躊躇や恐怖心を打ち消すことが可能なわけではないようだ。A さんのように過去にいじめの被害を受けた人物は尚更、一人行動に対する固定観念や行動意識は、過去の経験とも関連付けられ、非常に複雑性を含んだ事象だといえるだろう。

したがって、一人行動への抵抗感や不安を感じなくなるための要素として以下の 3 点が考えられる。

❶環境の変化…大学という環境に移り、大学の特性(一人行動多い)に適応し、抵抗感をなくしていった。
❷時代の変化…ソロ活の流行により、より「一人行動」にポジティブな意味合い・価値が付与された。(例) 周囲の人間、SNS、YouTube、メディア作品
❸年齢…[5]青年期におかれる成長過程「自立」と「一人行動」の関係

第３節　まとめ

さいごに、現代社会において「一人行動のモデル」を獲得する可能性は増加しているといえるだろう。藏本・辻の研究当時よりも、SNS 社会は急速に発達し、多様な価値観を吸収できるようになった。さらに、YouTube やメディア作品を通して「ソロ活」が注目されたことで、一人行動の「モデル」を獲得する機会が現実世界から SNS・メディアと、より広い範囲へ拡大した。これからの社会で、さらに一人行動に関する情報が発信され、「一人であること」に関する情報がポジティブな方向に向かえば、学校(小学校～高校)に流れる「一人は劣っている、寂しい、可哀想」という認知さえも、新たな世間の規範が各々で形成され、社会の在り方に変化をもたらすだろう。

また、本研究の限界として、女性のみのインタビュー調査から示された分析であるため、大学生の一人行動に関する行動意識や固定観念を一般化するには制約がある点は留意しておきたい。男性のデータも取り、性別間で違いがみられるかどうかも検討が必要である。

注

[1] 世間の規範の所在とは、日本全体を覆う非常に広い範囲であり、見知らぬ人々を指すとした。

[2] 富山大学五福キャンパス内にあるカフェテリア。パンやパスタ等が販売されている。

[3] テレビドラマ「ソロ活女子のススメ」…2021 年 4 月 3 日（2 日深夜）から 6 月 19 日（18 日深夜）まで、テレビ東京系列の深夜ドラマ枠「ドラマ 25」で放送された。主演江口のりこ。朝井麻由美の同名エッセイ本を原案として、出版社編集部の女性社員が退社後の“ソロ活”を邁進しながら、ラブホテル、水族館、プラネタリウムなどに赴いてひとりの時間を贅沢に楽しむ様子を描く。

[4]本稿では触れなかったが、B さんも同様大学での一人行動率が高い現象は認識しているが、決して学校で一人行動を行おうとする様子は見られなかった。B さんの学部の特性上、学部学科の生徒とほとんど同じ授業を受ける必要がある可能性もあり、個人の都合で行動選択の裁量は異なると思われる。

[5] 「自立」と「一人行動」の関係について、第 4 章第 3 節のＤさんの発言で関連する発言が見受けられ、大きな影響をもたらしていると考えられたが、発達心理学の分野に近く、社会学の範囲内で論述することは難しいと判断した。

参考文献
・岩下久美子，2001,『おひとりさま』,中央公論新社
・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能研究科紀要(16)』，99-109
・藏本知子，2014,「ひとりぼっち恐怖」に関する探索的研究 ：「世間」との関連を通して」,『紀要論文 / Departmental Bulletin Paper1(12)』，103-118
・辻大介，2009,「友だちがいないと見られることの不安」,『少年育成』，54（1），6-31
・南後 由和，2018,『ひとり空間の都市論』，ちくま新書
・日下紀子，2023,「コロナ渦における一人でいられる能力とネガティブ・ケイパビリティ」，紀要 vol47No1(68)，15－25
・諸井克英，吉田有希，2021,「ひとりぼっち」に関する社会心理学的研究― 「ひとりぼっち」の肯定的側面と否定的側面との区別 ―」,『同志社女子大学学術研究年報(72)』，84-95

参考ＵＲＬ
・ＮＨＫ放送文化研究所，2008,『第８回「日本人の意識・2008」調査』
（https://www.nhk.or.jp/bunken/research/yoron/index.html?p=%E6%97%A5%E6%9C%AC%E4%BA%BA%E3%81%AE%E6%84%8F%E8%AD%98%E8%AA%BF%E6%9F%BB 2024 年 1 月 10 日取得）
・BS テレビ東京，2023,『ソロ活女子のススメ』HP
（https://www.tv-tokyo.co.jp/solokatsu3/2023 年 12 月 28 日取得）

巻末資料

〈質問文〉

0．基本情報編

・実家暮らしですか。一人暮らしですか。

・あなたが現在利用している SNS の種類を教えてください。

・日頃から、SNS で友人とやり取りをしますか。

・現実世界では接点を持っていない、インターネット上での人間関係(ネッ友)を持っていますか。(ある場合)その関係はどのような関係ですか。

・現在、あなたが所属する集団を思いつく限り教えてください。(ゼミ、サークル、アルバイト等)

・そのなかで、あなたにとって人間関係の中心となっている集団はどれですか。

1．プライベート編

・(図を参照して)どこまでなら可能ですか。または経験したことがありますか。

・(経験した一人行動について)なぜ行動したのですか。行った結果、どのように感じましたか。

・(図を見て)違和感を覚える箇所はありますか。(感じる場合)それは何故ですか。

・プライベートで一人行動(ソロ活)を行うことに抵抗を感じますか。感じる場合、具体的にどのような状況のときですか。

・自身が一人行動をしているとき、どのように感じていますか。

・他人が一人行動をしている姿を見て、どう思いますか。(例えば、女性が一人旅している姿をみかけて等)

・あなたは、一週間の予定の中に一人を楽しむ時間(家、ショッピング、ソロ活)を積極的に入れるようにしていますか。その理由は何ですか。

・友人からソロ活、ひとり〇〇、ぼっちに関する話を聞いたことはありますか。

・自身のソロ活、ひとり〇〇、ぼっちに関する話を、友人に話したことはありますか。または話したいと思いますか。その理由も教えてください。

2．大学編

・授業は一人で受けるか、誰かと一緒に受けるか、どちらを好みますか。実際、どちらのほうが多いですか。その理由も教えてください。

・昼食は一人か、友人と一緒に食べるか、どちらを好みますか。実際、どちらのほうが多いですか。その理由も教えてください。

・2限終了後、一緒に昼食を食べる相手がいないとき、どのような行動をとりますか。(相

手をさがす、家に帰る、一人で食べる等)

・もし一人で昼食をとることになった場合、「教室」「外のベンチ」「学生会館」「AZAMI」「食堂」のなかで、躊躇する場所はありますか。その理由も教えてください。

・授業中、教室移動、昼食時間など、自身が大学内で一人行動をしている際、孤独感を感じることはありますか。

・学内で友人が一人でいる姿を見たとき、どう思いますか。(例えば、友人が食堂でひとり昼食をとる姿をみた。等)

3．過去編

・先生や友人、親から、「一人でいること」を否定する、肯定する言葉を受けた覚えはありますか。

・小中高で、よく一人で過ごしている生徒はいましたか。その生徒のクラス内での立ち位置はどのようなものでしたか。

・小学校、中学校、高校、大学に上がるにつれて、「一人でいること」に対する考え方は変化しましたか。

4．SNS、メディア編

・「ひとり」にフォーカスしたドラマ、漫画、アニメなどを観たことはありますか。(観たことがある場合)それを観てどう思いましたか。

・YouTube などで「ソロ活」「ぼっち」「ひとり○○」に関する動画を視聴したことはありますか。(観たことがある場合)それを観てどう思いましたか。

・メディア作品、YouTube、SNS を閲覧したことで、自身の生活になにか影響はありましたか。

・友人の SNS で、ソロ活、ぼっち、ソロ活に関する投稿をみたことはありますか。それをみて、どう思いましたか。理由も教えてください。

・自身の SNS で、ソロ活、ぼっち、ソロ活に関する投稿をしたことはありますか。それをみて、どう思いましたか。理由も教えてください。

＊インタビューで使用した一人行動の図　（経験済み、興味のある一人行動を質問）

トイレ、コンビニ、スーパー

ジョギング、映画、温泉

回転ずし、ファミレス、バッティングセンター

カラオケ、ライブ、一人旅(国内)

水族館、動物園

焼き肉、スイーツバイキング、キャンプ

海水浴、ボーリング、お花見

遊園地、プリクラ

アヒルボート