

社会的孤立化と自尊感情の関係性について

中島大貴・成谷光揮
(東北大学教育学部)

1. はじめに

1.1 問題の背景

現在、SNSの発展や、新型コロナウイルスの蔓延により、我々のライフスタイルは大きく変化している。Brian A. Primack(2017)によると、ソーシャルメディアを使用する時間が長い人ほど、社会的に孤立していると感じる可能性が高くなることが明らかにされている。また、全国3000名の男女を対象にした「新型コロナウイルス感染拡大前後における生活と意識の変化アンケート調査」(ソフトブレイン・フィールド株式会社)によると、新型コロナウイルス感染拡大後において、多くの人々が「知人・友人との会話」や「同僚との会話」が減り、非対面式のコミュニケーション(zoomを使ったオンライン会議やメール等)は増えたという結果も出ている。したがって、SNSの発展、新型コロナウイルス蔓延によって、社会的孤立化現在が進んでいることが推察される。また、平沢孝典(2018)は、他者との結びつきの欠如は心身の健康状態を悪化させ、この健康状態の悪化が自殺の重大なリスク要因となることを示している。つまり、孤立は心身の健康状態を悪化させ、自殺の危険性を高めると考えられている。このような、社会的孤立化に伴う問題が、今後表面化してくる可能性があり、現在の社会的孤立化の状況を明らかにする必要がある。

1.2 先行研究の整理

まず、塗師斌(2005)は、自尊感情と抑うつとの間には負の相関があり、男女ともに相関係数の値は絶対値0.6を超えるかなり高い値になっていることを明らかにし、自尊感情が低いと、鬱になりやすいことを示している。また、有光洋一ほか(2002)は、自殺親和性と自殺非親和性とSDS得点(うつ性を評価する自己評価尺度)の関係に関する研究を行い、自殺親和性が高い社会人は抑うつ状態である可能性が高いことを示している。

以上のことから、自尊心感情低下⇒抑うつ状態⇒自殺という一連の関連があると推測することができる。しかし、上記の研究を含めても、自尊心感情低下の原因までをも明らかにしている研究は少ないように思われる。そのため、本研究ではSNSの発達や新型コロナウイルス蔓延による社会的孤立化が起きているという仮説のもと、この社会的孤立化が自尊心感情に影響を与えていると考え、分析を進めていく。

2. 仮説の設定

2.1 仮説概要

前述した問題の背景，先行研究の整理を踏まえ，本研究では2つの仮説を立てた．第一の仮説は，「一日に会話をする人の数が少ないほど，主観的に孤独を感じる」である．また，第二の仮説は「主観的に孤独を感じる人ほど，自尊心感情尺度のスコアが低くなる」とした．

仮説1



仮説2



仮説1では，広沢俊宗（1990）による，「孤独感は個人の社会的関係のネットワークがその人の願望より小さいか不満足なものであるときに生起する」と，志賀文哉（2020）による「高齢生活困窮者らの孤立化を防ぐためには，独居のリスクの軽減や社会的居場所の確保を検討する必要がある」という知見を参考にした．この知見，および新型コロナウイルスの影響による，会話の減少から仮説1を立てた．また，仮説2では，桑原和彦・飛田操（1995）の「自尊心が高いと，友人からの情緒的サポートで充実感を高めるが，自尊心が低いと友人からのサポートを受けても充実感を高めない」という知見を参考にした．仮説2においては，この知見から2つの仮説を立て，仮説2を生み出した．まず「友人とのコミュニケーションが充実感に影響する」ということから，充実感を孤独感と考えることができるのではないかと考えた．また，「自尊心の高さによって友人とのコミュニケーションが充実感に及ぼす影響は異なる」ということから，自尊心と充実感（孤独感）の相関関係があるのではないかと考えた．これら2つの仮説から，「孤独感が自尊心に影響を与える」という仮説2を立てた．

3. データ・変数・分析方法

3.1 データ

今回の分析で用いるデータは，2021年8月1日から2021年9月1日に東北大学教育学部が実施した「若年層のライフスタイルと意識に関する調査」で集計されたデータである．調査対象者は日本全国の20歳以上40歳未満の男女（非学生）である．調査方法は郵送により行い，返信用封筒により回収した．計画サンプルサイズは600人で，そのうち有効回答数541人で，回収率は90.2%であった．

3.2 変数

次に仮説1, 仮説2それぞれで使用する変数について, 説明する.

(仮説1)

独立変数については, 対面, テキスト, オンラインでの会話に分け, それぞれで一日の会話の状況を得点化したものを用いる. 会話の状況を知るための質問として, それぞれの会話について“人数”, “最も大切にしている会話の相手”について質問した. 以下, それぞれの具体的な質問について記述する. まず, “人数”については, 「あなたは一週間に平均すると, 一日およそ何人と会話をしますか」に関して, 「誰もとしない」「1~3人」「4~7人」「8~10人」「11人以上」という4件法を採用した. つぎに, “最も大切にしている会話の相手”については, 「どんな人との会話を一番大切にしていますか」に関して, 「家族」「友人」「仕事の関係者」「その他」という4件法を採用した.

続いて, 従属変数について説明する. 従属変数については, 豊島彩・佐藤眞一(2013)を参考に, 孤独感を測定するULCA孤独感尺度を用いる. 具体的には, 「a. あなたは独りぼっちだと感じますか」「b. あなたは周りの人たちと共通点が多いと感じますか」「c. あなたは人と親密だと感じますか」「d. あなたは他人から孤立していると感じますか」「e. あなたは本当に自分のことを理解してくれる人たちがいると感じますか」「f. あなたは周りに人はいるけれど心は通っていないと感じますか」に関して, 「決してない」「ほとんどない」「時々ある」「常にある」の4件法を採用し, 順に1点, 2点, 3点, 4点とした.

(仮説2)

独立変数については, 仮説1の従属変数で使用した, ULCA孤独感尺度を用いる. また, 従属変数については, 箕浦有希久・成田健一(2013)を参考に, 自尊感情の測定尺度であるローゼンバーグ尺度を用いる. 具体的には, 「私は自分自身にだいたい満足している」「時々, 自分は全くダメだと思うことがある」「私にはけっこう長所があると感じている」「私はほかの大半の人と同じくらいには物事がこなせる」「私には誇れるものが, たいしてないと感じる」「時々, 自分は役に立たないと強く感じることもある」「自分は少なくともほかの人と同じくらい価値のある人間だと感じている」「自分のことをもう少し尊敬できたらいいと思う」「よく, 私は落ちこぼれだと思ってしまう」「私は自分のことを前向きに考えている」に関して, 「強くそう思わない」「そう思わない」「そう思う」「強くそう思う」の4件法を採用し, 順に1点, 2点, 3点, 4点とした.

3.3 分析方法

第1に, 仮説1を検証するために, “対面”, “テキスト”, “オンライン”の状況ごとに, どのような「1日の会話の状況」が「ULCA孤独感尺度」に影響を及ぼすかについて分散分析を行う.

第2に仮説2を検証するために, 「ULCA孤独感尺度」と「自尊心感情尺度(ローゼンバーグ尺度)」について相関分析を行う.

4. 分析結果

4.1 単純集計

まず、記述統計量および各変数の詳細を下記に示す。

表1 記述統計量

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
性別	539	1	3	1.50	.51
会話をする人数（対面）	537	1	5	3.56	1.22
大切にしている会話（対面）	518	1	4	1.54	.88
やり取りをする人数（テキスト）	536	1	5	2.31	1.25
大切にしているやり取り（テキスト）	375	1	4	2.09	.92
会話をする人数（オンライン）	535	1	4	1.88	.91
大切にしている会話（オンライン）	347	1	4	1.89	.93
孤独感尺度	541	1	12	6.93	2.17
自尊心感情尺度	541	1	16	10.20	2.37

表2 各変数の詳細

会話をする人数 （対面・テキスト・オンライン）	「あなたは一週間に平均すると、一日およそ何人と会話をしますか」という問いに対して、「1. 誰ともしない」「2. 1～3人」「3. 4～7人」「4. 8～10人」「5. 11人以上」で回答
大切にしている会話 （対面・テキスト・オンライン）	「あなたはどんな人との会話を大切にしていますか」という問いに対して、「1. 家族」「2. 友人」「3. 仕事の関係者」「5. その他」で回答
孤独感尺度	「孤独感に関する以下のa～fの質問について、もっとも当てはまる番号1つに○をつけてください」という質問に対して、「1. 決してない」「2. ほとんどない」「3. 時々ある」「4. 常にある」で回答。なお、a～fの質問は以下の通り。 a. あなたは独りぼっちだと感じますか b. あなたは周りの人たちと共通点が多いと感じますか c. あなたは人と親密だと感じますか d. あなたは他人から孤立していると感じますか e. あなたは本当に自分のことを理解してくれる人たちがいると感じますか

f. あなたは周りに人はいるけれど、心は通っていないと感じますか

「自分に対する感情に関する以下の a~j の項目について、もっとも当てはまる番号 1 つに○をつけてください」という質問に対して、「1. 強くそう思わない」「2. そう思わない」「3. そう思う」「4. 強くそう思う」で回答。なお、a~j の項目は以下の通り。

自尊心感情尺度

- a. 私は自分自身にだいたい満足している
- b. 時々、自分は全くダメだと思うことがある
- c. 私にはけっこう長所があると感じている
- d. 私は他の大半の人と同じくらいに物事がこなせる
- e. 私には誇れるものが、たいしてないと感じる
- f. 時々、自分は役に立たないと強く感じることもある
- g. 自分は少なくとも他の人と同じくらい価値のある人間だと
- h. 自分のことをもう少し尊敬できたらいいと思う
- i. よく、私は落ちこぼれだと感じる
- j. 私は自分のことを前向きに考えている

次に、それぞれの変数について検討する。仮説 1 の ULCA 孤独感尺度についてであるが、上記の ULCA 孤独感尺度に関する a~f の質問を全て足し合わせ 6~24 の値をとるよう合成変数を作成した。しかし、この合成変数についての信頼性を検討するために、クロンバッハの α 係数を求めたところ、 $\text{cronbach}'s\ \alpha = -.208$ という結果となった。そのため、合成変数を再検討し、a~f すべてを足し合わせるのではなく、a, d, f の 3 つの質問のみを足し合わせ、3~12 の値をとるよう合成変数を作成した。その結果クロンバッハの α 係数は、 $\text{cronbach}'s\ \alpha = .803$ まで上昇したため、分析には、上記の 3 つの合成変数を用いた。

また、仮説 2 の自尊心感情尺度（ローゼンバーグ尺度）についても同様に、a~j のすべての質問を足し合わせ、10~40 の値をとるよう合成変数を作成すると、クロンバッハの α 係数が $\text{cronbach}'s\ \alpha = -.282$ となったため、合成変数について再検討を行った。その結果、すべてを足し合わせて合成変数を作成するのではなく、a, c, d, j のみを足し合わせ、4~16 の値をとるよう合成変数を作成したところ、クロンバッハの係数 α が $\text{cronbach}'s\ \alpha = .801$ まで上昇したため、分析には上記の 4 つの合成変数を用いた。

4.2 仮説 1 に対する分析結果

本節では、「一日に会話をする人の数が少ないほど、主観的に孤独を感じる」という仮説 1 を検証するための分析を行う。しかし、一日の会話の状況は人数だけでなく、誰と会話をするかというのも孤独感に影響を与えると考えた。そのため、人数だけでなく「一番大切に

している会話は誰か」という質問に対する回答も含めて、対面での会話、テキストでの会話、オンラインでの会話に分けて、それぞれについて孤独感に与える影響について分散分析を行って検証した。まず、人数について、対面での会話、テキストでの会話、オンラインでの会話のそれぞれについて分散分析、及び重回帰分析を行った結果が次の表3、表4、表5である。

表3 一日に対面で会話をする人数と孤独感尺度の分散分析

要因	平方和	df	平均平方	F	有意確率
級間要因	89.958	4	22.49	4.875	.001**
級内要因(誤差)	2454.209	532	4.613		
合計	28314	537			

** : p < .05 a. R2 乗 = .035

表4 一日にテキストで会話をする人数と孤独感尺度の分散分析

要因	平方和	df	平均平方	F	有意確率
級間要因	8.717	4	2.179	.456	.768
級内要因(誤差)	2535.445	531	4.775		
合計	28265	536			

** : p < .05 a. R2 乗 = .003

表5 一日にオンラインで会話をする人数と孤独感尺度の分散分析

要因	平方和	df	平均平方	F	有意確率
級間要因	75.016	4	18.754	4.075	.003**
級内要因(誤差)	2439.028	530	4.602		
合計	28089	535			

** : p < .05 a. R2 乗 = .030

表6 会話人数と孤独感尺度の重回帰分析

(対面・テキスト・オンラインごと)

独立変数	孤独感尺度	
	偏回帰係数	標準化偏回帰係数
対面	-.296**	-.167
テキスト	.080	.046
オンライン	-.322**	-.134

(定数)	8.389**
決定係数	.044
F 値	8.097**
N	534

** : p < .05

表 3, 表 4, 表 5 から, 一日会話をする人数は, “対面での会話”, “オンラインでの会話” の場合は, 孤独感尺度に有意な影響を及ぼしていることが分かった. また, 表 6 の重回帰分析の結果も考慮すると, “対面の会話” と “オンラインでの会話” では, 一日に会話をする人数が増加すれば, 孤独感を和らげることができることが読み取れた. 次に, 「一番多く会話をする人」が孤独感尺度に及ぼす影響について, 分散分析を用いて検証した結果が, 表 7, 表 8, 表 9 である.

表 7 対面で一番大切にしている人との会話と孤独感尺度の分散分析

要因	平方和	df	平均平方	F	有意確率
級間要因	101.377	3	33.792	7.468	.000**
級内要因(誤差)	2325.961	514	4.525		
合計	26935	518			

** : p < .05 a. R2 乗 = .042

表 8 テキストで大切にしている人との会話と孤独感尺度の分散分析

要因	平方和	df	平均平方	F	有意確率
級間要因	11.104	3	3.701	.836	0.475
級内要因(誤差)	1643.414	371	4.43		
合計	19460	375			

** : p < .05 a. R2 乗 = .007

表 9 オンラインで一番大切にしている人との会話と孤独感尺度の分散分析

要因	平方和	df	平均平方	F	有意確率
級間要因	16.284	3	5.428	1.276	.282
級内要因(誤差)	1458.823	343	4.253		
合計	16813	347			

** : p < .05 a. R2 乗 = .011

表 7, 表 8, 表 9 から, 大切にしている会話の属性は, “対面での会話” “のみ孤独感尺度に

有意な影響を及ぼしていることが分かった。さらに，“対面の会話”についてどの属性によって孤独感尺度に及ぼす影響を異なるのかについて，その後の検定を行った結果が次の表 10 である。

表 10 対面で一番大切にしている会話と孤独感尺度の分散分析（その後の検定）

大切にしている会話	大切にしている会話	平均値の差	標準偏差	有意確率	95%信頼区間	
					下限	上限
家族	友人	-.7834	.28153	.053	-	.0062
	仕事の関係者	-1.0459**	.27331	.002	-	-.2793
	その他	-1.0824	.47770	.164	-	.2574
友人	家族	.7834	.28153	.053	-.0062	1.5730
	仕事の関係者	-.2625	.35852	.911	-	.7431
	その他	-.2990	.53107	.957	-	1.1905
仕事の関係者	家族	1.0459**	.27331	.002	.2793	1.8125
	友人	.2625	.35852	.911	-.7431	1.2681
	その他	-.0365	.52676	1.000	-	1.4409
その他	家族	1.0824	.47770	.164	-.2574	2.4222
	友人	.2990	.53107	.957	-	1.7885
	仕事の関係者	.0365	.52676	1.000	-	1.5140

**：平均値の差は.05水準で有意

表 10 から対面での会話では，一番大切にしている会話が「家族」と「仕事の関係者」の間で，孤独感尺度に有意な影響を及ぼしていることが分かった。つまり，一番大切にしている会話が「仕事の関係者」である人は，一番大切にしている会話が「家族」である人に比べて孤独感を感じていることが示された。

これらの分析結果から，先に仮説 1 に関する検証を行う。まず，会話の人数が孤独感に影響を与えるかについてだが，“対面での会話”および“オンラインでの会話”では，会話

人数が孤独感に有意な影響を及ぼしているが、“テキストでの会話”では、会話人数が孤独感に有意な効果を及ぼさないことが分かった。また、大切にしている会話の属性が孤独感に影響を与えるかについては、“対面での会話”では、属性によって孤独感尺度の有意な影響を及ぼしていることが分かったが、“テキストでの会話”および“オンラインでの会話”では、属性によっては孤独感尺度に有意な影響を及ぼさないことも同時に分かった。また、“対面での会話”について、「家族」と「仕事の関係者」の間で、孤独感尺度に有意な差が生じることが判明した。さらに「家族」と「友人」の間での有意確率も.53であることから、さらに詳しい分析を進めることができれば、この両者における孤独感尺度に有意な差が生じるといえることができるかもしれない。

以上のことから、「対面での会話」「テキストでの会話」「オンラインでの会話」のいずれかによって、孤独感尺度に及ぼす影響が有意であったり、有意でなかったりするものの、上記の3つすべての会話で有意ではないということはないため、仮説1は概ね支持された。

4.3 仮説2に対する分析結果

本節では、「主観的に孤独を感じる人ほど、自尊心感情尺度のスコアが低くなる」という仮説2を検証するための分析を行う。仮説2を検証する際には、4.1基礎分析で記した「孤独感尺度」の質問に関する合成変数、および「自尊心感情尺度 (UCLA 孤独感尺度)」の質問に関する合成変数について相関分析を行う。この相関分析を行った結果が以下の表11である。

表11 孤独感尺度と自尊心感情尺度の相関係数

	孤独感尺度
自尊心感情尺度	-.518**

**相関係数は1%水準で有意

表10から孤独感尺度と自尊心感情尺度の間には負の相関があることが分かる(相関係数: -.518)。つまり、孤独感を感じている人は、自尊心が低くなるということが示された。

以上の結果より、「主観的に孤独を感じる人ほど、自尊心感情尺度のスコアが低くなる」という仮説2は支持された。

5. 結論

5.1 本稿の知見の要約

本稿ではこれまで、一日の周囲の人との会話状況が社会的孤立をもたらすということについて分散分析を用いて検証してきた。さらに、その社会的孤立化が自尊心感情を低下させることについては相関分析を用いて検証した。

まず、会話状況と社会的孤立の関係についてだが、“対面での会話”、“テキストでの会話”、“オンラインでの会話”に分け、会話をする人数と最も大切にしている相手の会話について、社会的孤立化に影響を及ぼすかを検討した。人数については、“対面での会話”および“オンラインでの会話”では、会話をする人数が増えれば、社会的孤立化を防ぐことができることが示された。また、一番大切にしている会話については、“対面での会話”のみ、一番大切にしている会話が誰かによって、社会的孤立化に有意な影響をもたらすことが分かった。具体的には、一番大切にしている会話が“家族”と回答した者と“仕事の関係者”と回答した者の間で社会的孤立化にもたらす効果に有意な差があると示された。また、両者の自尊心感情尺度の平均値の差から、一番大切にしている会話の相手が“仕事の関係者と回答した者は”家族“と回答した者よりも、自尊心が低くなることが分かった。

これらのことから、“テキストでの会話”の状況によっては、社会的孤立化に及ぼす影響に有意な差は見られなかったものの、“対面での会話”および“オンラインでの会話”の状況によっては、社会的孤立化に有意な差が見られることが示された。

また、社会的孤立化と自尊心感情の関係については、両者に負の相関がみられることが分かった。このことから、社会的孤立化が起こると自尊心を低下させることが明らかになり、本稿の仮説1、仮説2はどちらも概ね支持された。

5.2 本稿の結論

本稿の結論として、SNSの発達、新型コロナウイルスの蔓延が個人の社会的孤立化を招いているとすることができるだろう。前者のSNSに関してはBrian A. Primack(2017)が既に示していたが、後者に関しては、新型コロナウイルス蔓延により、“対面での会話”が困難になり、“テキストでの会話”および“オンラインでの会話”が主流になっている為、社会的孤立化を引き起こしていることが新たに明らかになった。本稿では“対面での会話”は会話人数、および大切にしている会話の相手が誰であるかのいずれによっても、孤独感を和らげる効果があることが分かった。このことから、対面での会話がしづらいコロナ禍において、社会的孤立化が進んでいるといえる。また、“テキストでの会話”が、会話人数の増加、また大事にしている会話の相手のいずれによっても、孤独感尺度に有意な影響をもたらさないことも分かり、仕事上のメール等でやり取りだけでなく、家族や友人などの比較的親しい人との間におけるやり取りにおいても孤独感を和らげることができないことを示唆している。一方、コロナ禍での孤独感を上昇させないために、オンラインでの会話については、人数が増えれば孤独感を和らげるという分析結果が出たためオンラインでの会話に着目するべきではないかという示唆も本稿により示された。このことは社会的孤立化が問題になり、自尊心感情が低下した際に、対面での会話だけでなく、オンラインでの会話でも、人とのつながりを感じることでできる現代の若者(20歳から40歳)の特徴を明らかにしたもので、今後の施策のヒントとなりうるだろう。

5.3 本稿の課題

本稿の課題としては、会話の状況について、人数、及び大切にしている会話の相手を独立変数として考えたが、他の会話の状況を説明しうる変数の存在を考慮できていないということが挙げられる。また、他の変数では、オンラインでの会話が孤独感に有意な影響を及ぼさない可能性もあり、さらに多くの変数でこの点について研究を進めていく必要がある。

〔文献〕

- 有光洋一・白鳥友子・住田竹男・米田武, 2002 「独自健康調査票に基づく企業内での社員の心理傾向-その1 自殺傾向と抑うつとの関連」『産衛誌』44.
- Brian A. Primack, Ariel Shensa, Jaime E. Sindani, Erin O. Whaite, 2017, *Social Media Use and Social Isolation among Young Adults in the United States*, *American Journal of Preventive Medicine*, 53.
- 平沢孝典, 2018, 「孤立と自殺—自殺慮年の計量分析から」『自殺と社会』33 : 71-84.
- 広沢俊宗, 1990, 「青年期における対人コミュニケーション—1—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』61 : 149-160.
- 桑原和彦・飛田操, 1995, 「自尊心の高低別にみた友人からのサポートと孤独感・抑うつ状態との関連」『福島大学教育実践研究紀要』27 : 27-32.
- 箕浦有希久・成田健一, 2013, 「2項目自尊感情尺度の提案：評価と需要の2側面に着目して」『人文論及』63 (1) : 129-147
- 塗師斌, 2005, 「自尊感情と性格および感情の関係」『横浜国立大学教育人間科学部紀要. I, 教育科学』7 : 107-114.
- 志賀文哉, 2020, 「高齢生活困窮者の社会的孤立を防ぐための方策と課題」『富山大学人間発達科学部紀要』14 (2) : 141-149.
- ソフトブレイン・フィールド株式会社, 2020, 「全国男女 3000 名調査 新柄コロナウイルス感染拡大前後における生活と意識の変化アンケート」(2021年6月10日取得, <https://www.atpress.ne.jp/news/217360>).
- 豊島彩・佐藤眞一, 2013, 「ULCA 孤独感尺度第3版の短縮版の検討」『日本発達心理学会第24回大会発表論文集』4-12.