

令和 6 年 6 月 17 日現在

機関番号：32816

研究種目：若手研究

研究期間：2020～2023

課題番号：20K14162

研究課題名（和文）成人期未婚者のライフコースにおける恋愛の位置づけと支援可能性の検討

研究課題名（英文）An examination of the position of romantic love in the life course of unmarried people in adulthood and the possibility of supporting them

研究代表者

仲嶺 真（Shin, Nakamine）

東京未来大学・モチベーション行動科学部・特任講師

研究者番号：70812056

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,400,000 円

研究成果の概要（和文）：本研究では、成人期の未婚者が恋愛をどのように捉え、ライフコースの中でどのように位置づけているのか、そしてどのように恋愛をする（あるいは、しない）のかを明らかにすることを重要な問いとしていた。成人期未婚者（とくに婚活者）の恋愛における悩みは、情報の過剰さおよび規範に縛られることによって生じていた。また、恋愛は、趣味、仕事、家庭といった生活領域のそのほかの要素との関係の中で位置づけられ、「できればしたいもの」の一つとして位置づけられていた。成人期未婚者の恋愛の特徴の一つは、生活領域の要素の考慮事項の多さであると考えられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

心理学において恋愛は青年期の重要な課題であるとされ、本邦では青年期を中心に検討がなされてきた。しかし、近年は成人期においても恋愛が活発であるとともに、「婚活支援」の名の下で成人期における恋愛が支援されている。すなわち、成人期の恋愛の心理的側面については明らかにされないまま支援制度だけが整備されており、その支援はとくに心理的側面に関して不十分なものに成らざるを得ない。本研究では、成人期において恋愛がいかになされているのかを明らかにし、また成人期の恋愛を捉える視点を提供することを試みた。したがって、本研究は成人期における恋愛の支援の在り方に再考を促すものと考えられる。

研究成果の概要（英文）：The key questions in this study were to determine how people in adulthood view romantic love, how it is positioned in their life course, and how they do (or do not) loving. The problems in romantic relationships among unmarried people in adulthood (especially marriage-hunting people) were caused by being bound by an overabundance of information and norms. In addition, romantic love was positioned in relation to other elements of life, such as hobbies, work, and household, and was positioned as one of “the things I would like to do if I could”. It seems that one of the characteristics of romantic love among people in adulthood is the number of considerations of factors in the life domain.

研究分野：心理学

キーワード：恋愛 結婚 結婚活動 婚活 成人期

## 1. 研究開始当初の背景

成人前期のライフイベントのうち、この数十年で大きく形を変えたのが結婚である(下村, 2013)。結婚は親密性(intimacy)のための成人前期の発達課題であり(Havighurst, 1953)成人後期の発達課題である世代性(generativity)に先立つ重要なライフイベントである(Erikson, 1959)。しかし、戦後1%台で推移していた本邦の生涯未婚率は、2015年現在女性14.1%、男性23.4%まで上昇し、今後は女性20%、男性30%程度まで増加するとされる(国立社会保障・人口問題研究所, 2019)。すなわち、成人期において重要なライフイベントの一つである結婚を経験できない人が増加し、結婚について再考する(結婚が望ましいのかどうか)必要があることが示されている。

他方、未婚化は少子化の主因であることから(山田, 2010)、結婚支援として男女の出会いを創出する支援、つまり恋愛(異性交際)支援が全国の自治体で実施されている(内閣府, 2018)。しかし、恋愛(異性交際)は青年期の重要な課題であるとされ(松井, 1993)成人前期の恋愛はこれまでほとんど調査されておらず(高坂, 2016)。特に本邦で成人期の恋愛を研究した論文は存在しない(立脇・松井, 2014)。すなわち、成人期の恋愛の心理的側面については明らかにされないまま支援制度だけが整備されており、その支援はとくに心理的側面に関して不十分なものに成らざるを得ない(大瀧, 2010)。

成人期の恋愛支援を十分なものにするためには、(1)成人期の恋愛(異性交際)の心理を捉える必要がある。一方、未婚化が進んでいる現代社会においては、(2)未婚者が恋愛をするかどうか(ひいては結婚をするかどうか)に関するライフコースを考えることは人生における幸福感にとって重要であろう。したがって、本研究では「成人期(とくに成人前期)の未婚者は、恋愛をどのように捉え、ライフコースの中でどのように位置づけているのか、そしてどのように恋愛をする(あるいは、しない)のか」を明らかにする。

## 2. 研究の目的

「成人期(とくに成人前期)の未婚者は、恋愛をどのように捉え、ライフコースの中でどのように位置づけているのか、そしてどのように恋愛をする(あるいは、しない)のか」を明らかにするうえで、二つの観点を取り入れた。一つは生活領域、もう一つは時間的展望である。生活領域とは、家族、友人、職場など私たちが日常生活で構成する場の要素の総体である。恋愛もこの要素の一つであり、生活領域の中の様々な要素と連関して生起する(福島, 2016)。恋愛を捉えるためには、恋愛がどのような要素と連関しながら生起しているのかを捉えなければならない(仲嶺, 2019)。したがって、成人期の恋愛が生活領域のどのような要素と強く連関しているのかを明らかにする必要がある。また、時間的展望とは、ある一定の時点における個人の心理学的過去および未来についての見解の総体である(Lewin, 1950)。ライフコースを考えるには、過去・現在・未来を統合的に捉えることが不可欠である(都築, 2007)。したがって、ライフコースを考える上では、過去の恋愛をどのように解釈し、将来をどのように考え、現状をどのように捉えているのかを明らかにする必要がある。

以上の議論に基づき、本研究では成人期(とくに成人前期)の未婚者を対象に、以下の2点を検討した。

- (1) 恋愛を規定する生活領域にはどのような要素があるのかを探索する。
- (2) 時間的展望が現在の恋愛とどのように関連しているのかを明らかにする。

## 3. 研究の方法

本研究では、フォーカスグループ・ディスカッションを、20グループ(1グループ6~10名)を対象に実施した。各グループは男女混合の場合もあれば、性別ごとにわけられたときもあった。また、15グループは成人期(20代~30代)であったが、5グループはそれ以外であった。これは成人期の特徴を検討する目的で行われた。また、本研究では、生活史調査を、12名を対象に行った。男性6名、女性6名であった。

両調査ともに、「恋愛とは何か」「恋愛をする上で大事なことは」「恋愛と結婚との関連」が主に尋ねられた。なお、結婚活動中あるいは経験のある人が調査参加していた場合には、結婚活動時の経験(とくに、結婚活動における困難)についても尋ねられた。

## 4. 研究成果

以下では、生活史調査とフォーカスグループ・ディスカッションで得られた結果を踏まえて、成人期末婚者の恋愛の状況を考察した。

成人期末婚者(とくに婚活経験者)を取り巻く恋愛環境は、「競争状況」にあることが示された。すなわち、自分が恋愛しようと思う相手には自分以外にも候補者が多数おり、しかもその状況が自覚的である状況で恋愛をしていた。そのような「競争状況」は青年期にも存在していたが、成人期の方がその状況の強度が強いことが示唆された。これには、成人期末婚者の生活領域の分割が関与していると考えられた。というのも、青年期(とくに大学生)の恋愛の場合、学業や趣

味(サークルなど)と恋愛が重なることが多い。すなわち、同じ教室で学ぶ相手と恋愛をしたり、サークル仲間と恋愛をしたりする傾向にある。したがって、恋愛とそれ以外の生活領域が比較的重なり合っている。一方で、成人期未婚者の場合、仕事と恋愛、趣味と恋愛が重なりにくくなっていた。つまり、恋愛の場でしか恋愛がしにくい状況になっており、それにより、“競争状況”が強くなっている可能性が考えられた。

また、成人期未婚者(とくに婚活経験者)は、恋愛をするためにさまざまな情報を獲得するが、その情報はバラエティに富んでおり、ときには互いに矛盾するものもあった。そのような情報に縛られて、「どうやって恋愛すればよいのか」わからない状況に陥ると「恋愛できない」状態になりやすかった。この情報の中には規範(たとえば、アプローチは男性から、告白は3回目のデートまでに、など)も含まれており、このような規範を全うできないことが自己評価を低めることにもつながっていた。

恋愛を規定する成人期未婚者の生活領域としては、仕事、趣味、家庭が重要なものとして挙げられやすかった。とくに、自分のアイデンティティに関わる仕事と趣味が恋愛とトレードオフになるものとして認識されていた。恋愛や結婚は重要な課題と先行研究では位置づけられていたが、「必ずしなければならないもの」ではなく、「あるといいけど、なくて問題ないもの」「したいけど、できなかったら仕方がないもの」というように、自分のアイデンティティに付加されるものとして位置づけられていた(逆に言えば、恋愛は、自分らしさを損なう可能性があるものとして捉えられているとも言えるかもしれない)。

このような恋愛の位置づけは、過去の恋愛経験や他者の恋愛経験を聞くことによって行われていた。すなわち、過去に恋愛と仕事・趣味がトレードオフになり自分のアイデンティティが損なわれた経験や、他者のそのような経験を聞いたことで、恋愛とそのほかの生活領域がトレードオフとなると感じていた。加えて、将来どのように生きたいかを見据えることで、重視する生活領域が変わっていた。たとえば、「老後誰かと共に生きる」ことを重視したい場合は恋愛(とその先の結婚)を優先し、「自分らしく生きる」ことを重視したい場合は仕事や趣味を優先する。ただし、生活領域の要素のこのようなトレードオフはかならず発生するものではなく、ときには両立できることも過去の恋愛経験や他者の恋愛経験を聞くことによって認識されていた。このような経験の蓄積が、恋愛することを難しくしている一方で、恋愛することを諦められない理由にもなっていた。

このように、成人期未婚者の恋愛の特徴の一つは、生活領域の要素が重ならず、要素間について考慮しなければならないことが多いことに加えて、時間的展望の観点からも考慮事項が増える点にあると考えられた。また、恋愛をする際には相手も存在する。相手も同様に、このような考慮事項を抱えている。ただし、このような考慮事項の問題は、個人から発生しているのではなく、関係性から発生している可能性が考えられた。言い換えると、心理学においては個人から出発して個人間の問題を捉えるが、少なくとも恋愛においては2者間から出発して問題を捉える視点が重要であると考えられた(たとえば、Leeの恋愛の色相環理論では、2者の恋愛をモデル化したが、心理学ではそれを個人的態度のモデルとして読み替えたことで、2者の相性の問題という疑似問題を発生させた。しかし、元々の恋愛の色相環理論=2者間の恋愛を捉えるモデルでは、恋愛のおける問題が異なったものとして見える)。このような理論的視点をもって成人期の恋愛をとらえることで、成人期の恋愛の問題を解消する兆しが見ええると考えられるが、それは今後の課題である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件／うち国際共著 0件／うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 Nakamine Shin	4. 巻 63
2. 論文標題 Challenges Marriage Hunting People Face: Competition and Excessive Analysis<sup>1</sup>	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Japanese Psychological Research	6. 最初と最後の頁 380～392
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1111/jpr.12370	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件／うち国際学会 0件）

1. 発表者名 仲嶺真
2. 発表標題 心はどこに存在するのか？
3. 学会等名 日本心理学会第87回大会
4. 発表年 2023年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 松井 豊、相羽 美幸、古村 健太郎、仲嶺 真、渡邊 寛	4. 発行年 2023年
2. 出版社 福村出版	5. 総ページ数 238
3. 書名 恋の悩みの科学	

〔産業財産権〕

〔その他〕

失くした恋の後に <https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/n9f1ed875bb7f>  
失恋の葛藤にたいして意味はない <https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/nd8d30dd7b903>  
巷にあふれる恋愛心理学を検討する：マッチングアプリ篇 <https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/nad30d9451df9>  
<前編/後編>心理学のプロに聞く！20代から始める婚活 恋愛心理学者 仲嶺真先生スペシャルインタビュー  
人の心は「測れる」のか？ 心理測定における「測定」と「心」 <https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/n21526603d30a>

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------