

若者の孤独と孤立は解消すべき問題か？ — 青年期の孤独と孤立に関する精神分析的観点からの一考察 —

“Nothing can be done without solitude. I’ve created my own solitude which nobody suspects”

(Pablo Picasso)

石 川 与 志 也*

抄 録

現代の日本は、社会的環境の変化による「つながり」の希薄化によって、若者の孤独と孤立が社会的問題になっている。一方、スマートフォンやSNSの拡大による「つながり」の過剰が、若者の孤独を失わせているという指摘もある。このように孤独には肯定的側面と否定的側面があると考えられており、一人でいるという現象の理解を困難にしている。本研究は、精神分析および精神分析的な心理療法の専門家による文献の概観を通して、青年期という発達のコンテクストにおける孤独と孤立の意味を探究することを目的とした。文献の概観と再構成を通して以下のことが見出された。青年期における子どもから大人へのメタモルフォーゼを可能にするためには、孤立の維持による時間の確保と孤独感の体験によるメタモルフォーゼ・プロセスの駆動の両方が必要である。また、青年がこの成熟に資する孤立と孤独を体験できるためには、他者の存在が必要であることを示した。

Keywords: 孤独、孤立、青年期、精神分析

1. はじめに

青年期の若者の孤独と孤立は精神的健康を損なうため、対応が必要な重要な問題と認識されている。日本においては、社会的環境の変化による「つながり」の希薄化とコロナ禍による問題の顕在化により、「孤独と孤立」の問題は国家レベル

で取り組むべき課題として対策が立てられている（内閣官房 孤独・孤立対策担当室，令和5年10月10日）。孤独に関しては、青年期がもっとも孤独感を感じやすい時期であることが指摘されてきた（Klein et al., 2022）。また、近年日本で行われた内閣府による「全国調査」（2022）において、20代の若者がもっとも孤独感を感じているという結果が示された。そして孤独や孤立は精神的健康にも影響を与えることが指摘されており、若者のひきこもりや自殺、依存症も孤独や孤立と関連

* Ishikawa, Yoshiya
ルーテル学院大学

した問題であると考えられる（平賀，2024）。以上より、現代の日本において「つながり」の希薄化による若者の孤独と孤立の問題は、早急に対応すべき重要な問題と考えられている。

一方、現代の若者は、「つながり」の過剰により孤独を喪失しているという指摘もある。MITの心理学者のシェリー・タークルはスマートフォンやSNSの発展により現代社会は「常時接続社会」になっていると指摘する。彼女は、現代の若者は、繋っていても寂しさを感じる一方、繋がらないことも不安に感じると述べ、現代人は孤独を喪失していると主張している（タークル，2011/2018）。タークル（2016/2017）は、私たちはいつも繋がっていれば寂しくないと考えますが、実際にはその反対であり、ひとりになれないことが寂しさを助長することになると指摘する。そして、「子供たちにひとりでいられる術を教えなければ、彼らはやがて、[ロンリーであること]しか知らなくなるだろう」（p.35）と述べ、孤独を回復する必要性を強調している。

このように孤独に関わる正反対の主張は、「孤独のパラドックス」と呼ばれ、孤独に肯定的な帰結と否定的な帰結の両極があることが、孤独研究の展開を妨げている一因であると指摘されている（Coplan et al., 2021）。否定的な帰結をもたらす孤独をロンリネス、肯定的な帰結をもたらす孤独をソリチュードと分けることで、一人であることのもたらす体験の違いを区別する研究者もいる（Tillich, 1963；タークル，2016/2017；Dimitrijevic & Buchhol, 2022）。このような区別をする多くの場合、ロンリネスへの執われからソリチュードの尊重へという論調が見られる。この孤独を表す英語の違いによる体験の区別は、孤独という現象の諸相を理解する上で有用であると考えられるが、前者を否定的、後者を肯定的とし、心の痛みをもたらすロンリネスをアプリオリによくないものとすることは、孤独の体験を単純化させることになりかねない。ロンリネスとソリチュード、そして孤立といった“一人である”という体験に関わる異なる側面を区別し、それぞれの心理的体験を理

解していくことが重要であるとする。

特に、青年期という劇的な変化を体験する時期における孤独と孤立を理解する上では、その発達の含意を考えることが重要である。青年期は家族を離れ、独り立ちをする時期である。それは、家族の中で親に世話をされ守られてきた子どもという位置から、自分の人生を自分の責任で歩む主体としての大人へと変化する時期である。この変化は、幼虫から蛹を経て成虫になるという蝶のメタモルフォーゼ（変態）に比せられるほどのドラスティックな変化であると考えられる。青年期は、一人になることの不安や一人であることの寂しさを感じやすい時期であると同時に、一人の時間と空間を保持し自分固有の世界観や考えを作っていくことが重要な時期でもある。したがって、青年期の孤独と孤立を理解するためには、孤独や孤立という個々の現象や情緒だけに注目したり、肯定的・否定的と価値づけしたりするのではなく、青年期人格発達というコンテキストにおいて孤独と孤立がどのような意味を持つのかを考えることが重要である。

本研究は、精神分析および精神分析的心理療法（以下、精神分析の臨床とする）の専門家による文献の概観を通して、青年期における孤独と孤立という心的体験の意味を探究することを目的とする。若者にとって孤独や孤立は痛みを伴う体験であるため、意識的、無意識的に回避される傾向がある。孤独感を体験していても、それを常に自分で認識したり、他者に開示したりするわけではないため、質問紙による調査結果の解釈のみから孤独感に関わる実態を捉えることはできない（Klein et al., 2022）。精神分析的臨床は、無意識という視点をその基盤に置き、心的体験の意識的側面だけでなく無意識的側面も理解しようとする実践である。また、一定以上の期間にわたりセラピストとの間主体的な関係の中で行われる治療であるため、スプリッティングや投影同一化などの防衛機制により本人から切り離された孤独感や孤立の怖れなどの痛みを伴う情緒も、間主体的な治療の場でセラピストが感知した体験を踏まえて理解して

いくことが可能となる。したがって、精神分析的臨床の専門家による文献の検討は、青年期人格発達というコンテキストにおける孤独と孤立の意味を理解する上では有用な視点を得ることを可能にすると考ええる。

先行研究を概観するにあたり、まず一人でいることに関わる用語の定義とその日本語表記を明確にしておきたい。一人でいることに関わる現象を表す術語はいくつかあり、哲学や文学、神学などでは区別されて概念化されてきたが（アレント、2003/2016、Tillich, 1963 など）、精神分析や心理学においては、明確な区別をした概念化が十分になされてきたとは言えない。本稿では、最近精神分析と人文学の両面から孤独について検討する本を編集した Dimitrijevic & Buchholz（2022）の定義に基づいて、孤独に関わる術語を用いることとする。まず、ロンリネス loneliness は、「意味のある他者から、疎遠であるか、社会的に分離しているという痛ましい感情」（p. xix）を意味する。ロンリネスは、一人でいることと同義に扱われることがあるがそれは誤りである。一人であっても孤独の痛みを感じないこともあるし、人々に囲まれているにもかかわらず強い孤独感を感じることもある。次に、ソリチュード solitude は、「求めて一人でいること」（p. xix）である。それは、「自然や創造的な活動、もしくは、宗教的な恍惚と自分自身が一体化できるために、しばしば、計画され、もしくは、欲望される」（p. xix）。ロンリネスとソリチュードを区別する定訳はないため、本研究では、上記を踏まえ、ロンリネスは孤独に関わる痛ましい感情を意味することから「孤独感」とし、ソリチュードは Tillich（1963）の翻訳を行なった茂（1986）による訳語である「単独であること」を用いることとする。最後に、孤立 isolation は、Dimitrijevic & Buchholz（2022）の aloneness の定義と Oxford dictionaries の isolation の定義を踏まえ、「人が、一時的に、もしくは、永久に、他の人々から切り離されており、ちょうどいまコミュニケーションできる人がいないこと」と定義する。

以下では、まず青年期における孤独感および孤立についてそれぞれの先行研究を概観し、次にその概観を踏まえ、青年期を昆虫のメタモルフォーゼのプロセスに比するものとみなす視点から、これまで個別に論じられてきた孤独感と孤立の両方の青年期における意味を総合的に再構成する。

2. 青年期プロセスと孤独感

（1）孤独感について

青年期における孤独感の検討に先立ち、Melanie Klein の孤独感についての見解をおさえておきたい。Klein（1963）は晩年、孤独感を主題とした論文を書き、その中で孤独感を「手に入れることのできない完璧な内的状態への切望」（p.300）と定義している。彼女は、乳児期における母親との情緒的な親密さの体験は、その後の人生では二度と手に入れることができないために、その状態を失うことが孤独感の早期の源泉の一つとなると述べている。「気心の知れた人にどれだけ考えや気持ちを満足のゆくように表現できたとしても、究極的には早期の母親との関係の、言葉なしに理解されることへの切望の満たされなさは残る」（p.301）のである。孤独感に関する Klein の理解をおくと、人間にとって孤独感は、人生を通じて体験される痛ましい情緒であると言えよう。Klein は、このような痛ましい孤独感を否認することは、よい対象との関係を妨げる一方で、孤独感を実際に体験することは対象関係に向かう刺激となることを指摘している。これは、青年期における孤独感の理解において重要な視点と考えられる。

（2）青年期プロセスにおける孤独感

青年期は、Freud が「喪とメランコリー」（1917）で述べた喪の作業が生じる時期である（Anderson & Dartington, 1998）。Anderson & Dartington（1998/2000）は、青年期において、「自我は喪われた対象、すなわち喪われた関係のあらゆる側面を調べ、その関係の各側面を集め、探求し、憶えることで喪失に直面し、対象を手放すのである。」

(邦訳 p.3) と述べた。そして、青年は、大人になるためには、「自己との関係や外的内的対象との関係のあらゆる側面に関して、新しい文脈の中で再交渉しなければならない。」(p.3) と指摘し、この活動を「青年期プロセス」と呼んだ。そこには子ども時代の両親との別れに加え、子ども時代の自分および自分の身体との別れが含まれていると考えられる (Laufer & Laufer, 1984 ; Brady, 2015)。

青年期プロセスにおいて子ども時代の両親との別れと家族からの分離が生じることから、青年期は必然的に孤独感が生じる時期であると考えられる (Holmes, 1986)。Katan (1951) は、14 歳の思春期の少女との精神分析過程を検討し、思春期には幼児期の両親をはじめとする近親姦的な対象から家族外の新しい対象へと本能欲動の置き換えが生じると指摘した。そして、この置き換えを、通常の防衛における可逆的な置き換えとは異なり、家族内のエディプス的な近親姦の対象から家族外の対象へとという特定の方向性を持つ不可逆的な過程であるとして、特別に「対象移行 object removal」と名付けた。彼女は、子どもから大人への成熟のためにはこの対象移行が展開する必要があることを強調した。Furman (1988) は、Katan の対象移行の概念を再検討する中で、思春期の若者との精神分析において対象移行の概念がいかに重要なものであるかを強調し、この対象移行の過程で生じる孤独感に注目した。Furman (1988) は、成績が悪く、仲間と飲酒をすることで両親を困らせていた 14 歳の少年の精神分析の事例を用いて、対象移行の過程における孤独感の特徴を記述した。彼はまず少年の防衛的な活動が孤独感の回避のために用いられていることを見出す。その状況で、Furman (1988) が少年に「孤独であるということの何が問題なのか」と尋ねたとき、少年は次のように答えている。「先生がそういうのはわかるよ。先生が孤独なとき、それは人間関係のためだよ。でも、僕にとっては違うんだ。僕が孤独なとき、僕は自分の内側がすごく孤独なんだよ。すごく空っぽに感じるんだよ。そ

れは耐え難いことだよ。僕は自分が何のために孤独になっているのかわからないんだ。もしそれがわかればもっと楽だと思うよ。そうであったなら僕はもっとうまくそれに対処できると思うよ」(p.169)。この少年の言葉を引用した上で、Furman は、「この孤独感は、むしろ思春期特有のものであり、両親の内的表象から本能的な投資を移行し始めたことから生じる、特別で心が痛むものである。」(p.169) と述べている。Furman がここで述べていることは、青年期に経験する孤独感の特徴をよく表している。それは、慣れ親しんだ現実の依存対象から離れる寂しさと、自分のこのころの中の両親の表象からも距離を取ることによって生じる内的な空虚さを含むものである。これらのことから、青年期は、家族から離れ自立をしていくというその発達的な特徴の必然として、特有の孤独感を感じる時期であるといえよう。

(3) 孤独感の防衛の結果として生じる精神・身体症状および破綻

青年期に体験される孤独感という痛ましい情緒に対する防衛は、それが顕著である場合、種々の精神・身体症状もしくは発達上の破綻につながる。それは結果として青年期プロセスの展開の停滞を生じさせるものとなる。以下、対象移行の文脈での孤独感に対する躁的防衛について論じた Barrett (2008)、孤独感と青年期の発達上の破綻 developmental breakdown の関連を指摘した Holmes (1986) の論文を概観し、孤独感の防衛が青年期の心的状態や人格構造に与える影響を検討する。

まず、Barrett (2008) は、青年期に生じるアルコールや薬物などの物質の過剰な使用やインターネット上の音楽、食べ物や衣服等のモノの強迫的な収集は、対象移行に伴う孤独感に対する躁的防衛であると主張した。彼は、対象移行の過程で、「[両親という] 一次的なリビドー対象との絆を緩めることは、対象喪失と青年期に特有の形態の孤独感をもたらす」(p.111) と述べた。そして、それは、子ども時代に感じるような一次的对象か

らの愛情を喪失する恐れから生じる孤独感ではなく、一次的対象から離れ、未だ手に入れることはできない新しい大人の親密な愛情関係へと移行する途上で生じる青年期特有の孤独感であると述べた。Barrett は、青年期の孤独感は、先の Furman (1988) の指摘にあったように、空虚感を生じさせるものであり、その空虚感を埋めるための防衛として口愛的な特徴を持つ物質の過剰な使用やモノの強迫的な収集が行われ、それは躁的な性質を持つと指摘した。この Barrett (2008) の指摘は、青年期の対象移行の過程で体験される孤独感がいかに切実で耐え難い苦しみをもたらすものであるかを示唆している。彼は、青年が孤独感に直面し耐えることのできる自分の能力を発見することにより、対象移行の過程を進め、大人の親密な関係性へと発達することができると述べている。彼の主張は、青年期に生じる問題行動や症状の背景に対象移行に伴う孤独感に対する躁的防衛が作動していることに着目し、青年期プロセスを展開するためには、孤独感を自分のところで体験できるようになることが不可欠であることを強調するものである。

つぎに、Holmes (1986) は青年期発達において必然的に生じる孤独感を体験することの回避が青年期における発達上の破綻と関連することを主張した。彼は、まず孤独感は青年期発達において必然的に生じる情緒であることを指摘し、Barrett (2008) と同様に、孤独感に耐える能力が、大人への成熟のために必要であると述べる。彼は、Winnicott の「一人でいられる能力」(1958) の論文を基盤におき、青年とその両親が分離に耐えることができるなら、青年は親密な大人の関係性を成熟させることができると同時に、「孤独感」ではなく「単独であること」を体験できるようになると指摘した。そして彼は、青年期に生じる問題や破綻は、孤独感の防衛という観点から理解できるものが少なくないと述べ、青年期に生じる破綻を3つの形態に分類した。第一の形態は、顕在的な破綻である。この破綻は、若者が精神的な症状や摂食障害、自殺企図など明確な症状を呈

し、明らかに混乱した様相を示す形で現れる。第二の形態は、潜在的な破綻である。顕在的な混乱の程度は軽く、周囲から気づかれないことも少なくない。過度の飲酒や薬物依存、過食、抑うつ的な引きこもり、同輩関係の回避といった状態を伴う。第三の形態は、先延ばされた破綻である。この形態には、分離に伴う痛みと孤独感の回避とみなされる3つの主要なパターン、すなわち、「しがみつiki」、孤立、擬似-独立がある。「しがみつiki」に分類される若者は、家族の中にいるときは幸せで朗らかであるが、同輩との活動に参加したり異性と関わる時に不安になりやすい。彼らは青年期の初期に固着しているようである。「孤立」の若者は、一見独立していて正常のように見えるが、他者の必要性を否認し、実際には心理的に孤立した生活を送っている。孤独感、情緒体験の拒否によって回避される。「擬似-独立」は、同輩関係に強迫的にしがみつiki、一人であることを怖れる若者に共通してみられるパターンである。彼らは大学を離れたたり、同輩関係や恋人関係が破綻したときに深刻な抑うつ状態に陥り、子ども時代から回避してきた孤独感を初めて体験する。Holmes (1986) は、このような潜在的な破綻や先延ばされた破綻を経験している若者は、青年期の終わりや大人になって孤独感に対するこれらの防衛が破綻したときに、パニックや強烈な不安、抑うつを体験したことを契機として、心理療法的な支援を求めると述べている。Holmes (1986) は、孤独感を回避し青年期プロセスが停滞する患者に対するセラピストの課題を二点あげた。まず、患者の痛みや怒り、空虚感といった情緒を理解し、彼らの防衛機制を解釈する。次に、患者が孤独感を体験できるような設定を提供し、「他者がいるところで一人にいる」ことができるように患者をホールドし、「単独であることができる能力の基礎を築く」(p.112)。Holmes (1986) による孤独感の回避と青年期の発達上の破綻に関する概念化は、孤独感とその防衛という視点を置くことで、外から見える症状や状態に惑わされずに、青年や成人を理解し、治療する視座が得られるこ

とを示唆している。

(4) 青年期プロセスと孤独感：まとめ

以上の概観を踏まえ、青年期プロセスにおける孤独感について見出されたポイントを整理したい。孤独感は、青年期プロセスに必然的に伴う情緒である (Homes, 1986)。青年期プロセスは幼児期の依存対象としての両親を含む家族からの分離のプロセスであるため (Katan, 1951)、青年期の孤独感は依存対象から離れる寂しさだけでなく、空虚感をも伴う (Furman, 1988)。このような孤独感を体験することは痛みを伴うため、孤独感はさまざまに防衛される。その防衛の顕著な現れの一つは躁的防衛である。青年期にしばしば見られる物質の過剰な使用やモノの強迫的な収集の背後には口愛的な特徴を持つ躁的防衛の働きがある (Barrett, 2008)。躁的防衛の使用やさまざまな心身の症状を呈することにより孤独感が防衛され続けると、青年期プロセスは顕在的に、もしくは、潜在的に発達上の破綻をきたす (Holmes, 1986)。すなわち、青年は成人へと成熟することができず、青年期プロセスの途上で停滞する。以上より、孤独感を自分のところで体験できるようになることは、青年期プロセスを展開していくための必要条件の一つであることが示唆される。

3. 青年期プロセスと孤立

青年期において両親や家族から離れ、自立に向かう若者は、孤立の状態を経験する。青年期における孤立という現象に対しては、それぞれの研究者が異なる観点から光を当てている。以下では、心的孤立と身体症状の関連を概念化した Brady (2015)、青年期において家族の中で「一時的なアウトサイダー」になることの意義を強調した Dartington (1994)、人間存在の本質的な一者性を基盤に置き、青年期の孤立に積極的な意義を見出した Winnicott の論文 (1963) を検討し、青年期における孤立という現象の諸相を検討する。

Brady (2015) は、青年期における心的孤立 *psychic isolation* という痛ましい情動状態が摂食

障害やリストカット、自殺企図をはじめとする身体症状と強い関連があることを見出した。Brady (2015) が概念化したこの心的孤立という現象は、幼児期の依存対象からの心理的分離に伴う対象関係の変化と、第二性徴に始まる身体的変化による自己感の変容によりもたらされるものであり、強い孤独感と疎外感を伴う情動状態である。彼女は、「心的孤立は、青年を特に身体症状に依存しやすくする」(p.180) と指摘した。Brady (2015) は、Bion (1962) のコンテイナー・コンテインドモデルを用いて、青年のころにもたらされる心的孤立という痛ましい情動状態を概念化した。青年は、思春期になると、これまで自分のところで受け止めることが難しい情緒的体験を受け止め、プロセッシングする助けを与えてくれた内面的および外的なコンテインする対象から切り離されるため、自分のところで痛みを伴う情緒を体験することができなくなる。そこで、自分の身体を耐え難い体験、考えることのできない体験のコンテイナー (容れ物) にする。Brady (2015) のコンテイナー・コンテインドモデルを用いた心的孤立の概念化は、青年期における身体症状を青年期プロセスの文脈で理解する視点をもたらしめた。彼女が述べているように、この理解なくしては、身体症状は重篤な病理と誤解されかねない。またこのコンテイナー・コンテインドモデルを用いた概念化は、心的孤立の状態にある若者の心理療法における指針を提供するものである。青年は、治療者との関係において、「共に夢見ること」、すなわち、治療の場で、治療者と共に連想し、もの思いをすることにより、自分のところでコンテインできずに身体にコンテインさせてきた情緒を自分のところで体験し、味わい、考えることが可能になる。Brady (2015) は、McCullers の『結婚式のメンバー』(1946) という小説を用いて、「青年が、自分とはもはや『参加しない人物 *unjoined persons*』ではなく『結婚式のメンバー *members of the wedding*』であると感じることを可能にする」(p.192) と指摘し、思春期における心的孤立の状態から他者との関係の回復を伴う大人の一員にな

ることへの発達過程／治療過程を象徴的に記述している。この論文を読むと、Brady (2015) は、青年期にはコンテナの成熟、もしくは、新しいコンテナを作り直すことが必要であると考えているようである。この視点は青年期の発達や心理療法を考える上で示唆に富むものである。

青年期における孤立に関連する現象として、Dartington (1994) は、「一時的なアウトサイダー temporary outsidership」という興味深い概念を提出している。彼女は、「原家族からの普通の健康な漸次的分離のために、青年は一時的なアウトサイダーの位置をとらなければならない」(p.92) と主張し、若者が自分自身のアイデンティティを確立するために、今まで当たり前だと思ってきたルールや価値観などに対して懐疑的な態度を取る必要性を強調した。そして、この一時的なアウトサイダーの位置をとることで、若者は「自分自身の考えを考えるための空間を見出す」(p.93) のである。Dartington は、アウトサイダーは、無根拠な反逆やロマンティックな孤立を自己目的化して求める人ではなく、「自分の世界観を、他者から言われたことからではなく、自分自身の経験への信頼から構築しようと望む人」であるとし、その人は、「自分の所属する社会的集団における他者と意見を違えるリスクを冒さなければならない。」(p.94) と述べている。そして、この点を、精神分析家 Wilfred R. Bion の著作の中心的テーマであると言及している。青年は、もし家族の中で懐疑的な態度を取ることができないなら、永久に家族の中に居続けざるをえなくなり、摂食障害などの心身症的な病気を呈するようになる。Dartington が提示している「一時的なアウトサイダー」という観点は、家族から離れる過程で一人になることに伴う青年の体験に、対象移行に伴う孤独感とは異なる、成熟のために必要な孤立という視点から光を当てた重要な指摘と考えられる。

Winnicott (1963) は、孤立を青年期の成熟過程における必須のものであると主張する。彼は、そもそも人間は、本質的な一者性を特徴とすると

指摘する (Winnicott, 1988)。Winnicott が青年の孤立について論じたのは、「コミュニケーションすることとコミュニケーションしないこと：いくつかの対極の研究へ」(Winnicott, 1963) というタイトルの論文の中である。この論文自体は青年期を主題として扱ったものではなく、人間にとってコミュニケーションしないことの意義と孤立したものである。Winnicott は、「健康な人々はコミュニケーションし、コミュニケーションを楽しむけれども、それと同時にまた、一人一人の個人は孤立したものであり、永久にコミュニケーションせず、永久に未知のものであり、実際、見つけられることはない、というもう一つの事実も、同じぐらいに真実である。」(Winnicott, 1963/2023, 邦訳 p.207) と述べている。われわれが孤立という現象を考えると、孤立は否定的なものともみなされることが多い。しかし、Winnicott はここで、健康な人間は他者とのコミュニケーションを楽しむと同時に、孤立した存在であり、「永久に」他者とコミュニケーションを取らず、「見つけられることはない」という驚くべき主張をしている。Winnicott は、「すべての個々人の中心には、外とのコミュニケーションを断たれた要素があり、これは神聖なものであって大いに保存する価値があるものである」(邦訳 p.207) と述べ、彼が孤立ということと言わんとすることを補足している。彼はこのパーソナリティの中核の孤立性を彼の本当の自己という概念と対応するものであると述べている。そして、Winnicott (1963) は、「個人の永久の孤立性」(邦訳 p.210) の重要性を改めて主張する中で、「孤立したものとしての青年 *the adolescence as an isolate*」という考えを導入する。Winnicott は、「このようなパーソナルな孤立の維持は、同一性の探究の一部であるとともに、中心的自己の蹂躪につながらないようなコミュニケーションの個人的技術を探し求めていることの一端でもある。」(邦訳 p.210) と述べる。ここには、Winnicott が、青年期に若者が自らのアイデンティティを探索する過程において他者から侵襲されないことがいか

に重要であると考えていたかがよく表れている。それは、Winnicott の次の記述でより詳細に描かれる。「第二次性徴を通過しつつあるが、まだ大人のコミュニティの一員となる準備が充分にできていない青年期では、…（中略）…実際にそこにいるようになって見つけてもらうよりも前に、見つけられてしまうことに対〔する防衛の高まりがある〕」。彼は続けて、「本当にパーソナルなものや、リアルに感じられるものは、どんな代償を払ってでも防衛されねばならず、そのためには妥協の価値が一時的に見えなくなることも厭わない。」（邦訳 p.211）と述べる。このように Winnicott は、青年が成熟するためには、パーソナルな孤立が維持されなければならないということを強調する。この論文において青年期に言及している分量は多くはないが、われわれが青年期における孤立という現象を考える上で、パラドックスを含む示唆に富む指摘がなされている。

この節の終わりに、ここまで述べてきた三者の考えを比較検討し、青年期における孤立についての諸相を整理したい。まず、Brady（2015）と Dartington（1994）の孤立に関する考えは、自分のところの中に機能するコンテイナーが存在しているか否かで、青年期における孤立が成熟の促進としても阻害としても作用しうることを示している。Brady（2015）の概念化した心的孤立は、自分自身の体験し難い情緒的体験のプロセッシングに関わる内的および外的なコンテインする対象と切り離され、自己の身体をそのような情緒的体験のコンテイナーにした帰結としての身体症状と結びつくものである。この心的孤立の状態において、自分のところの中のコンテイナーは機能しておらず、外的なコンテインする対象も得られないため、青年は自分の情緒的体験に基づいて思考することはできない。すなわち、外的にも内的にも孤立した孤立無援の状態である。一方、Dartington（1994）による「一時的なアウトサイダー」は、家族の中で孤立したポジションを取ることの積極的な意義と必要性を主張するものである。このアウトサイダーの位置を取ること

で青年は「自分の考えを考える空間」を持つことができる。Dartington（1994）が Bion に言及して間接的に示唆していることを踏まえると、一時的なアウトサイダーの位置を取れているときは、若者のところの中に思考のための装置である機能するコンテイナーが存在している状態であると考えられる。これは、孤立してはいるが、そこで思考するための空間を得ており、内的なコンテインする対象との関係は存在しているため、孤立無援の状態ではない。以上から、青年期における両親および家族からの分離の過程で生じる孤立の状態は、自分のところの中にコンテイナーが機能していれば成熟を促進するものとなるが、機能するコンテイナーが不在であれば、身体症状を伴う心的孤立の状態に陥り、青年期プロセスは展開せずに停滞すると考えられる。

他方で、Winnicott の孤立の概念は、人間の本质としての孤立を前提とする。その上で彼は青年期における孤立に関して、「まだ大人のコミュニティの一員となる準備が充分にできていない」時期には、「実際にそこにいるようになって見つけてもらうよりも前に、見つけられてしまうことに対〔する防衛〕」（邦訳 p.211）が高まると述べることで、「実際にそこにいるようにな〔る〕」（邦訳 p.211）までの時間を確保することの必要性に着目している。すなわち、青年期プロセスを展開するために時間を確保する必要性の強調である。Winnicott の孤立の概念で重要なのは、この孤立が、依存に基づくものであるというパラドックスである（Winnicott, 1988）。促進的環境が設えられている中での孤立と言い換えても良いだろう。完全に対人関係のマトリックスの外に溢れてしまう孤立の状態は、青年期プロセスの展開に必要な環境がない状態であり、成熟プロセスは停滞してしまうことが含意されていると考えられる。

4. 青年期における孤独と孤立の必要性： メタモルフォーゼのプロセス

本節では、青年期プロセスは子どもから大人へ

のメタモルフォーゼのプロセスであるという観点から、ここまで概観してきた先行研究を再構成し、青年期の若者は成熟するために孤立と孤独の両方を体験する必要があることを示す。

青年期の成熟プロセスは、昆虫のメタモルフォーゼ（変態）に比せられるプロセスである。青年は、第二性徴という身体的成熟を契機に、青年期の成熟プロセスが始まる。この成熟プロセスは、幼児期の依存的、権威的、愛情対象としての親との別れと子どもとしての自己との別れという喪の作業が行われるプロセスである（Anderson & Dartington, 1998）。興味深いことに、第二性徴を契機として始まる青年期の喪のプロセスは、愛する人との物理的な別離や死などの喪失に起因する多くの通常の喪のプロセスとは異なり、個の成熟に内蔵されている不可欠なプロセスである。つまり、子ども時代の両親との別れを引き起こすのは他ならぬ自分自身である。Loewald (1979) は、「大人になるというプロセスにおいて…（中略）…両親との重要な情緒的絆は切断される」（p.756）と述べる。彼は続けて「自分自身の自律性を発達させ…（中略）…非近親姦的な対象との関係に関与することによって、われわれは両親を殺しているのである」（p.758）と述べ、この心的行為を「親殺し」と名付けた。青年期は親殺しのプロセスであると同時に、自分が殺した親との別れを悼む喪のプロセスでもあるのである。この子どもから大人になるプロセスは、両親や家族からの分離のプロセスだが、その分離は外から強いられるものではなく、自らのうちなる「解放への衝迫 the urge for emancipation」（Loewald, 1979）によって牽引され大人になっていく、自分自身になっていくという、喪失と生成のプロセスである。この喪失と生成のプロセスには、親殺しの罪に対する「贖罪 atonement と変容 metamorphosis」の行為として超自我の組織化が含まれる（Loewald, 1974, p.757）。すなわち、エディプス的関係の内在化により自分の中に自分が殺した親の場所を確保し、親に不死性を供与するという意味での贖罪と、エディプス的関係を変形

し、より成熟した心的構造としての超自我の組織化をすることにより、近親姦的でない関係を両親や他者と築くことができるという意味での変容である（Ogden, 2006）¹。さらに、ここでプロセスということのもう一つの含意は、人間の青年期において、身体的成熟と心理社会的成熟の間にはズレがあり、身体的成熟に心理社会的成熟が追いつくためには時間が必要である、ということである（Patton & Viner, 2007）。換言すると、親から世話される子どもから、自らの意識的な意図とは離れたかたちである日突然にやってきた初潮や精通に代表される性的成熟を自分で引き受け、世話をしてくれた親から離れて心理社会的な面においても大人になり、自分固有の人生と責任を引き受けていくというドラスティックな変化には、時間が必要なのである。そしてこのドラスティックな変化の中で起きている破壊と創造は外からは見えないことが多い。このような特徴を持つ青年期は昆虫のメタモルフォーゼに比せられる。完全変態する昆虫（蝶などの翅をもつ昆虫）は、幼虫から成虫になる間に蛹になる。蛹の中では幼虫の体の大部分は破壊され、成虫としての体に作り変えられる。以上を踏まえ、青年期は子どもから大人へのメタモルフォーゼのプロセスであると言うことができる。この視点を置いて、ここまで概観してきた先行研究を再構成し、青年期の孤立と孤独に関する四つのテーゼを提出する。

まず第一に、青年のこのころの中でメタモルフォーゼのプロセスが展開する時間を確保するためには、孤立を維持することが必要である。先述したように、青年期におけるパーソナルな孤立の必要性に関する Winnicott (1963) の主張には時間性の概念が含意されている。彼の文章を再掲する。「第二性徴を通過しつつあるが、まだ大人のコミュニティの一員となる準備が十分にできていない青年期では、…（中略）…実際にそこにいるようになって見つけてもらうよりも前に、見つけられてしまうことに対〔する防衛の高まり〕」（邦訳 p.211）が生じる。上記の文章において「実際にそこにいるようにな〔る〕」とはどのような

意味だろうか。「大人のコミュニティの一員となる準備が十分にでき[る]」ということから、一般的な青年期の課題である成人としてのアイデンティティの確立という意味としても考えられる。しかし、Winnicott の論文の主題は個人にとっての孤立の意義を主張するものであり、その孤立におけるリアルな感覚の体験にあること (Ogden, 2018)、そして上記の文章の後に続く Winnicott の文章を踏まえると、生き生きとしたリアルな自己を、いま、その場所を感じられるようになるという意味として理解できる。青年期の若者や思春期的な課題に苦しみ格闘している成人との心理療法において、リアルな自分が今ここにいて彼らが体験できるようになることは一つの大きな達成である。「本当にパーソナルなものや、リアルに感じられるもの」(Winnicott, 1963/2022, 邦訳 p.211) を、他者に見つけられる前に、自分が自分の中に見つけられるようになることが重要であり、そのためには時間が必要なのである。蝶は、蛹の状態にあるとき、蛹の外皮が守られることで幼虫から成虫へのメタモルフォーゼのプロセスの展開が可能になる。蛹の外皮が破壊されると成虫へと変態することはできなくなる。青年は「実際にそこにいるようにな[る]」前に、急かされて意志を問われたり、他者からの期待の圧力にさらされたりするなど、非自己の存在を強く体験することになると、パーソナルな孤立を維持できなくなり、成熟プロセスが停滞する可能性が大きい。孤立の維持はまた、アウトサイダーという位置を取ることで、自分の世界観を自分の経験に根ざして再構築することを可能にするという側面もある。家族集団において「一時的アウトサイダー」の位置を取ることで、子ども時代に身につけ当たり前だと思ってきた価値観やルールに疑念を抱き、自分の考えを考える空間を得ることができる (Dartington, 1994)。このプロセスもまた時間が必要である。このように青年は、孤立が維持されて初めて、成熟のための時間を確保することができるのである。

第二に、青年が自分自身のところで孤独感を体

験できることは、青年のメタモルフォーゼのプロセスを駆動する。子ども時代の依存的対象としての両親からの分離は必然的に孤独感を伴うものである (Furman, 1988; Holmes, 1986)。換言すると、青年期に孤独感を体験するということは、両親からの分離のプロセスが始まっている可能性が示唆される。しかし、この孤独感は、痛ましく耐え難い情緒であるため、青年は、さまざまな防衛を用いて、意識的、無意識的に孤独感の体験を回避しようとする。たとえば、孤独感を否認するために、アルコールや薬物の過剰摂取や情報や音楽、衣服などのモノの強迫的な収集という躁的防衛が用いられることがしばしば生じる (Barrett, 2008)。また、リストカットや摂食障害、自殺企図をはじめとする身体に関わる症状に依存することで孤独感をはじめとする自分では処理できない情緒や不確かさに関わる不安が防衛される (Brady, 2015)。このように孤独感を体験することに対する防衛は、それが顕在的に問題となる行動や症状として現れる場合もあるが、一見外的に適応しているような行動に隠されて潜在的になっているために周囲からも本人自身からも見えず、問題とされない場合もある (Holmes, 1986)。いずれの場合も、孤独感の体験が回避され続けるなら、青年期プロセスの展開は停滞する。孤独感を自分のところで体験できないということは、外的および／もしくは内的な幼児期の依存対象と繋がったままであることを意味する。すなわち、心理的に臍の緒がつながったままであるため、子ども時代の両親から分離独立し、自己責任性を引き受けていくという親殺しのプロセスは展開しない (Loewald, 1979)。蝶は、幼虫の形態が維持されメタモルフォーゼ (変態) が展開しないなら翅が生えず羽化しないために空を飛ぶことはできない。逆の観点から言うなら、孤独感を体験できるこちらのキャパシティを身につけることができるなら、青年期のメタモルフォーゼのプロセスを前に進めることができる (Holmes, 1986; Barrett, 2008)。以上より、孤独感を自分のところで体験することは、幼児期の依存対象であり権威対象で

ある両親からの分離を可能にし、独立した自己の形成を駆動する、と考えられる。

第三に、青年の孤立の維持がメタモルフォーゼのプロセスを展開するものとなるためには、青年の存在を認め見守り、待つことのできる他者の存在が必要である。蛹の中でメタモルフォーゼが展開し成虫へと羽化することができるために、蛹は適切な環境を必要とする。青年のパーソナルな孤立が維持されるということは、放置されることではない。Winnicott (1963) は、青年の孤立が成熟に資するものとなるために必要な環境について、同輩集団の中に紛れられることを僅かに指摘した以上には言及していない。Ogden (2018) は、青年期に関してではないが、Winnicott (1963) が孤立の重要性、見つけられないことの重要性を説いたことに対して、Winnicott の表現の真意を汲み取り、「一人一人の個人は、見つけられること（認識されるが、晒されないこと）と見つけられないこと（コミュニケーションが断たれた孤立の状態）の両方を等しく必要とする」(p.1288) と述べている。この Ogden の指摘を参照すると、孤立の維持が青年期のメタモルフォーゼを促進するものとなるためには、孤立の空間に侵襲することなく青年の孤立を守りながらも、青年の存在を認め見守る他者が必要である、とすることができよう。ここでの他者の態度として、「待つことができる」ことが重要となる。Winnicott (1963) は、成人の患者の精神分析治療における孤立に言及する中で、「(分析家が) 待つなら、われわれは患者自身の時間の中で客観的に知覚されるようになる。しかし、われわれが患者の分析的なプロセスを促進するような方法で振る舞うことに失敗するなら、われわれは患者にとって突然に非-私 not-me になる」(p.189; 拙訳) と述べている。Ogden (2018) は、ここでの「待つ」ということは何もせずに待っていることではないと主張する。彼は、自分の分析臨床のヴィネットを引用した上で、彼があらかじめ意図してではなくその場で自発的に行った発話が、「患者が利用することができる何か新しいものがあると

いう点で十分な『他者性』を伴うさらなる意味が加えられたが、患者が自分自身の中へと引きこもる必要性を感じるほどには他者ではない、『非-私 not-me』ではなかった」(p.1300) と述べている。ここには、孤立の維持が重要な青年期の若者に関わる他者のあり方にも通じる示唆がある。自分とは異なる他者性を感じられる新鮮な体験が生じるが、非自己として自己の空間への侵襲となるような強烈な他者性に晒されるわけではないという非常に繊細なバランスが重要であると言えよう。

最後に、青年は自分自身のところで孤独感を体験できるように、他者の存在を必要とする。ここでの他者の存在の機能は二つの側面から考えられる。一つ目は、コンテイナー・コンテインドモデルによるものである。青年は、対象移行と身体的変化というこれまでに経験したことのない出来事を経験する中で、コンテイナーの再編、すなわち、自分の情緒的体験を味わい、持ち堪え、その体験を考えるためのところのキャパシティを再編成する必要に迫られる (Brady, 2015)。青年が自身のコンテインするキャパシティを発達させるためには、「コンテイナー／コンテインドという深い相互作用の経験を内在化することが必要である」(Brady, 2016, p.6)。つまり、青年は孤独感をはじめとする痛みと欲求不満を伴う情緒的体験を自分のところで体験でき、「情緒的体験を『考える』ためのキャパシティを発達させるために他者の存在を必要とする」(Vermote, 2018, p.87) のである。二つ目は、Winnicott (1958) が述べたように、他者のいるところで一人であるという体験ができるような関わりである。それは、若者が抱えられ、それゆえに孤独の痛みに打ちのめされることなく、その痛みから利得を得ることができるような設定を供給するということである (Holmes, 1986)。前者のコンテイナー・コンテインドモデルは、孤独感という痛みを伴う情緒的体験を自分のところで味わい、思考できるようになるキャパシティと関わり、後者の抱えることは孤独感の体験を含めて青年が自分の存在の連続性を維持することのできるキャパシティと関わりと考えられ

る。

上記の4つのテーゼの実現により、メタモルフォーゼのプロセスを完遂することができると、若者は、自ら他者との関わりを求めて親密な関係を形成できるようになるとともに、自ら求めて一人であるという「単独であること」を実現できるようになると考えられる。

5. 結論

本論文では、青年期の一人であることに関わる文献を検討することを通して、青年期における子どもから大人へのメタモルフォーゼを可能にするためには、孤立の維持による時間の確保と孤独感の体験によるメタモルフォーゼ・プロセスの駆動の両方が必要である、ことを示した。そして、青年がこの成熟に資する孤立と孤独を体験できるためには、(すくなくとも)もう一人の人間が必要であることを指摘した。

冒頭で述べたように現代の若者は、「つながり」の希薄化と「つながり」の過剰という一見矛盾した状況に置かれている。本研究を踏まえると、「つながり」の希薄化とは、孤立を維持し、孤独を自分のところで体験できるキャパシティを身につけるために必要な他者との関わりの希薄化であり、「つながり」の過剰とは、成熟に資する孤立の喪失であるということができるだろう。

青年の孤独と孤立について本論で理論的に検討したことを踏まえ、実際の臨床事例を通して、本論文で整理し再構成した青年の成熟に資する孤独と孤立の体験の様相とそれに寄与するセラピストの関わりの質について検討することが今後の課題である。また、本研究では孤独感の体験と孤立の維持に関わる同輩集団の役割や意義については十分に検討しなかったが、同輩集団は青年期のメタモルフォーゼのプロセスを促進する環境として必要不可欠なものである。この点についても、個人心理療法および集団精神療法の事例を通して、精緻に検討することが必要である。

最後に、青年期において単独であることの重要性が指摘されることがあるが、単独であることを

体験できるためには、孤独感を一定程度自分のところで体験することができ、孤立を維持することが必要であると考ええる。また、単独であることを体験できるようになった人でも、孤独感を感じることはある。Ogden (2016) が弁証法的緊張関係という観点から心的体験の様相の関係を描いていることをモデルとすると、私は、孤独感を感じることに孤立を維持すること、単独であることは、あらゆる一人であるという体験の「なかに共存し、互いが互いを創り出し、保存し、打ち消し合うものとして捉え」(邦訳 p.21) することができる。と考える。

注

- 1 Ogden (2006) は、ここで Loewald (1979) が「変容 metamorphosis」という語を用いていることに着目して、蝶の完全変態のメタファーを用いて Loewald の主張を創造的に読み込んでいる。

付記

本研究は、ルーテル学院大学「学内研究助成奨励金」の支援を受けた。

引用文献

- Anderson, R. & Dartington, A. (1998). *Facing It Out: Clinical Perspectives on Adolescent Disturbance*. London: Routledge.
- (鈴木龍監訳 (2000)『思春期を生きぬく—思春期危機の臨床実践。』岩崎学術出版社)
- ハンナ・アレント [中山元訳] (2018)『責任と判断』, ちくま学芸文庫
- Barrett, T.F. (2008). Manic defenses against loneliness in adolescence. *The Psychoanalytic Study of the child*, 63, 111-136.
- Bion, W.R. (1962). *Learning from Experience*. London: Karnac.
- Brady, M. T. (2015a). 'Unjoined persons': psychic isolation in adolescence and its relation to bodily symptoms. *Journal of Child Psychotherapy*, 41, 179-194.

- Brady, M. T. (2015b). *The Body in Adolescence: Psychic Isolation and Physical Symptoms*. London: Routledge.
- Coplan, R. J., Bowker J. C.& Nelson, L. J. (2021). Alone again: Revisiting psychological perspectives on solitude. In (Eds). Robert J. Coplan, Julie C. Bowker & Larry J. Nelson. (2021). *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone. Second Edition*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Dartington, A. (1994). The significance of the outsider in families and other social groups. In (Ed) Sally Box (1994). *Crisis At Adolescence: Object relations therapy with the family*. Northvale: Jason Aronson Inc.
- Dimitrijevic & Buchholz(Eds). (2022) *From the abyss of loneliness to the bliss of solitude*. Oxfordshire: Phoenix publishing house.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *Standard Edition*, 14, 243-258.
- Furman, R. A. (1988). Object removal revisited. *International Review of Psychoanalysis*, 15, 165-176.
- 平賀正司 (2024)「孤独・孤立」とメンタルヘルス. この健康だより. pp.4-5.
- Holmes, J. (1986). Adolescent loneliness, solitude and psychotherapy. *British Journal of Psychotherapy*, 3, 105-118.
- Klein, E. M., Ernest, M., Beutel M. E., and Brähler E. (2022). Epidemiology of loneliness. In Dimitrijevic & Buchholz(Eds). (2022) *From the abyss of loneliness to the bliss of solitude*. Oxfordshire: Phoenix publishing house.
- Klein, M. (1963). On the sense of loneliness. In *Envy and Gratitude and Other works 1946-1963* (pp.300-313). London: Hogarth, 1975.
- Katan, A. (1951). The role of “displacement” in agoraphobia. *International Journal of Psychoanalysis*, 32, 41-50.
- Laufer & Laufer (1984). *Adolescence and Developmental Breakdown*. New Haven: Yale University Press.
- Loewald, H. (1979). The waning of the Oedipus complex. *International Journal of Psychoanalysis*, 27, 751-775.
- McCullers, C. (1946). *The Member of the Wedding*. Boston: Houghton Mifflin, 2004.
- 内閣府 (2023) 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査令和5年度
https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/zenkokuchousa/r5.html (最終閲覧 2024 年 12 月 30 日)
- 内閣府 (2023) 最近の孤独・孤立対策の取組について. 令和5年10月10日
https://www.cao.go.jp/kodoku_koritsu/torikumi/yushikisha/dai2/pdf/siryou2-1.pdf (最終閲覧:2024年8月22日)
- Ogden, T. H. (2006). Reading Loewald: Oedipus Reconceived. *International Journal of Psychoanalysis*, 87, 651-666.
- Ogden, T. H. (2016). *Reclaiming Unlived Life: Experiences in Psychoanalysis*. London: Routledge. (上田勝久訳 (2024)『生を取り戻す—生きえない生をめぐる精神分析体験』, 金剛出版)
- Ogden, T. H. (2018). The feeling of real: On Winnicott's “Communicating and Not Communicating Leading to a Study of Certain Opposites” . *International Journal of Psychoanalysis*, 99, 1288-1304.
- Patton, G.C. & Viner, R. (2007). Pubertal transitions in health. *Lancet*, 369, 1130-1139.
- シェリー・タークル [渡会 圭子訳] (2011/2018)『つながっているのに孤独—人生を豊かにするはずのインターネットの正体』, ダイアモンド社.
- シェリー・タークル [日暮雅通] (2016/2017)『一緒にいてもスマホ』, 青土社
- Tillich, P. (1963). *The Eternal Now*. New York: Scribner. (茂洋訳 (1986)『永遠の今』, 新教出版社)
- Winnicott, D.W. (1958). The capacity to be alone. In Winnicott, D.W. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Karnac. pp.29-36.
- Winnicott, D.W. (1963). Communicating and not communicating leading to a study of certain opposite. In Winnicott, D.W. (1965). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Karnac. pp.73-82. (大矢泰士訳 (2022) コミュニケートすることとコミュニケーションしないこと: いくつかの対局の研究へ. 『完訳 成熟過程と促進的環境—情緒発達理論の研究』, 岩崎学術出版社 pp. 197-213)
- Winnicott, D.W.(1988). *Human Nature*. London: Free Association Books.

Is Loneliness and Isolation Among Young People a Problem to Be Solved? -A Psychoanalytic Perspective on Loneliness and Isolation Among Adolescents.

Yoshiya Ishikawa

In contemporary Japan, loneliness and isolation among young people has become a social problem due to the weakening of 'connections' caused by changes in the social environment. On the other hand, it has been suggested that an excess of 'connections' due to the expansion of smartphones and social networking services is causing young people to lose their solitude. Being alone is thus seen as having both positive and negative aspects, making it difficult to understand the phenomenon. This study aimed to explore the meanings of being alone, such as loneliness, isolation and solitude in the developmental context of adolescence through a literature review by experts in psychoanalysis and psychoanalytic psychotherapy. By reviewing and reconstructing the literature, I found that in order to facilitate the metamorphosis from child to adult in adolescence, it is necessary both to allow time through the maintenance of isolation and to drive the metamorphosis process through the experience of loneliness. I have also shown that the presence of others is necessary for adolescents to be able to experience the isolation and loneliness conducive to this maturation.

Keywords: loneliness, solitude, isolation, adolescence, psychoanalysis