

研究論文

恋愛関係における別れに関する研究(2)

- 別れ後の感情と行動に及ぼす告白の立場と別れの主導権の影響 -

牧野 幸志

A Study of the Breakups in Heterosexual Romantic Relationships (2).
— Effects of the Position of Declaration of Love and the Initiative of the Breakups
on Feelings and Behaviors after the Breakups of Romantic Relationships —

Koshi MAKINO

【要約】本研究は、青年期の男女が別れに際してもつネガティブな感情や行動的反応が告白の立場と別れの主導権により異なるかを調べた。被調査者は大学生344名(男性135名, 女性209名)であった。そのうち, 異性とつきあった後に, 別れた経験のある223名を分析の対象とした。

調査の結果, 約40%の対象者が別れた後も相手に対して好意を持っていた。交際期間が短い場合, 自分から別れを切り出した場合, 相手だけが恋愛関係に夢中で, 尽していた場合に別れ後に相手を嫌いであった。別れ後の感情・行動については, 自分から告白して自分から別れを切り出した人は泣くことが少なかった。また, 自分から告白して相手からふられた人は再び相手を好きになることが少なかった。さらに, 別れた後も積極的に相手と会うという人は少なかったが, 相手から告白されて自分からふった場合に特に少なかった。全般的に, 別れ後の感情や行動に及ぼす告白の立場の影響は小さく, 別れの主導権の影響が大きかった。

キーワード：恋愛関係, 別れ, 別れの主導権, 告白の立場.

1. 問題

1.1. 恋愛研究と本研究の位置づけ

青年期において恋愛は、非常に重要な対人関係である。恋愛に関する科学的研究は、ようやく進んできたところである(古畑, 1990)。松井(1990)によると、恋愛研究は4つに大別される。それらは、「恋愛に対する態度や認知」、「異性選択と社会的交換」、「恋愛感情と意識」、および「恋愛の進行と崩壊」である。本研究は、「恋愛の進行と崩壊」の分野の中での恋愛における「別れ」に関するものである。恋愛関係の始まりは、男女のどちらか、あるいは両方が相手に好意を持ち、それを伝えることから始まる。たいていの場合には、告白が行われ、好意を伝えたり、交際を申し込んだりすることで関係が始まる。その後、2人の関係の親密度が深まり交際が順調に進む場合もあるが、何らかの理由で、男女のどちらか、あるいは両方が相手を嫌いになり、あるいは他の理由で別れたいと思うようになり、別れを決断することもある。本研究は、青年期の恋愛関係の崩壊の中での「別れ」に注目する。恋人との別れの中には、死別や行方不明などの予期せぬ別れもあるが、本研究では、それらの別れは対象とせず、異性との親しい交際が続いた後、その関係が壊れてしまったという形の別れを研究対象とする。

1.2. 恋愛における別れの季節と別れる理由

恋人の別れの季節について、大坊(1988)は別れた月を調査した。その結果、男女ともに3月が最も多く、次いで、男性で8月、女性では6月に別れが多くみられた。3月に別れが多いのは、この調査では、大学1年生を対象としたため、高校を卒業して大学に進学するにあたり物理的に離れることが別れの契機になっている可能性が指摘されている。恋人同士が物理的に離れてしまうと別れにつながるという結果は海外の研究でもみられる。Hill, Rubin, & Peplau (1976)が、アメリカで恋人が別れた月を調べたところ、男女ともに5月から6月、12月から1月が多かった。5月から6月はアメリカでは卒業シーズンであり、12月から1月は長期休暇の時期である。また、日本において、女性が6月に別れることが多いのは、「入学後に会った相手との関係を再検討」した結果ではないかと考察している(大坊, 1988)。さらに、飛田(1989)によると、失恋は3月と秋に多いことが報告されている。

別れの季節について、牧野・井原(2003)は、大坊(1988)の研究を別れの主導権の要因から再検討した。大坊(1988)では、男女別に別れの月を調査しているが、その別れの主導権については考慮していない。別れるという関係崩壊には、「自分から別れたくて別れる」場合、「相手から別れて欲しいと言われて別れる」場合、「両方からなんとなく別れる」場合、「自然消滅する」場合などがある。これらの別れの主導権によって別れの形態が異なるかを検討した。その結果、別れる月については、大坊(1988)と同様、最も別れが多い月は3月であった。その別れの内容をみると、3月に別れを切り出している男性が多く、3月に別れを切り出されている女性が非常に多かった。つまり、3月にみられる別れは、男性が女性に別れを切り出す形態が多いことが示唆される。これは、別れの主導権は女性にあるという松井(1993)の研究とは逆の結果であり、非常に興味深い。松井(1993)は、「別れを切り出したのはどちらですか」と尋ね、「自分」、「相手」、「両方」、「なんとなく」という回答を用意した。調査の結果、全体の結果として、

別れを切り出したのは「自分」が多く、「相手」がやや少なかった。「なんとなく」が4割もみられた。Hill et al. (1976)においても、自分が別れの主体であると思いたがる傾向が見いだされている。しかし、この別れの主導権を男女別に見てみると、女性のほうが「自分が別れを切り出した」と思う率が高く、「最終的に別れを決めた」率も高いことが分かっている(松井, 1993)。

その他に、牧野・井原(2003)では、別れ話をする時間帯や別れる理由についても調査している。別れ話をする時間帯は、男女差や別れの主導権による違いはみられず、21時から23時の間が最も多かった。これはおそらく話の切り出しにくさ、内容の話しにくさなどから夜遅い時間帯になってしまうのであろう。また、別れる理由については、全体としては「価値観の違い」が最も多かったが、男女により違いがみられた。男性では2番目に多い理由は「他に好きな人ができた」であったが、女性では2番目に多い理由は「相手を嫌いになった」であった。男性は他に好きな人ができたので、現在の恋人と別れたいと考えていたが、女性は現在の恋人が嫌いになったので別れたいと考えていた。女性のほうが相手に対する好き嫌いが明確であるのかもしれない。

1.3. 恋愛関係崩壊(別れ)時の対処行動と崩壊後の感情・行動

恋愛関係が崩壊したときに人はどのような感情を持ち、どのように対処するのであろうか。青年期の恋愛関係の崩壊を研究した和田(2000)によると、恋愛関係崩壊時の対処行動には「説得・話し合い」、「消極的受容」、および「回避・逃避」がみられた。また、関係崩壊時の感情として“悲しい”、“途方に暮れる”などの「苦悩」がみられた。さらに、崩壊後の行動的反応には、「後悔・悲痛」と「未練」が見いだされた。関係崩壊時には関係を修復しようと努力していること、それにもかかわらず、別れてしまった後には、別れに対して苦悩し、後悔と未練が残ることがわかる。

加藤(2005)は、恋愛関係崩壊を失恋という形でとりあげ、失恋に対する対処行動と精神的健康との関連を検討している。加藤(2005)は、失恋経験者を「異性との親しい交際期間が続いた後、その関係が壊れてしまった経験」という「離愛群」と「片思いの結果、失恋してしまった経験」の「片思い群」に分類して研究を進めている。片思い群は実際には相手と恋愛関係にはなかった。分析の結果、恋愛関係崩壊後の対処行動には、“別れたことを悔やんだ”、“関係を戻そうとした”などの「未練」、 “相手の人をうらんだ”、“相手の人の悪口を言った”などの「敵意」、 “相手の人のことを考えないようにした”などの「関係解消」、失恋を肯定的にとらえる「肯定的解釈」、他の人を探す「置き換え」、他の事に集中する「気晴らし」が見いだされた。恋愛関係崩壊後には、別れを悔やむなどの未練や相手に敵意をもつなどのネガティブな反応がみられた。

このように、青年期の恋愛における別れは、当事者に強いネガティブな心理的反応や行動的反応を引き起こすことがわかる。どのような場合に別れに苦悩し、別れた後も相手に対して好意を持ち続けたり、別れたことを後悔したりするのかを知ることは、別れへの対処行動を検討するうえでも、さらには、青年期の精神的健康を考えるうえでも重要な問題である。そこで本研究では、恋愛関係における別れ後のネガティブな感情、行動を規定する要因を取り上げ、その影響を検討する。

1.4. 本研究の問題と目的

恋愛関係における別れとその後の感情・行動を取り上げた従来の研究(和田, 2000; 加藤, 2005)には考慮されるべき要因がいくつかある。第1に, 告白の立場である。男女がつきあう際は, 多くの場合, 告白が行われる。告白した場合とされた場合により恋愛中の行動(以下, 恋愛行動)と別れた後の好意が異なるのであろうか。第2に別れの主導権の要因である。別れるという関係崩壊には, 「自分から別れる」場合, 「相手から別れて欲しいと言われる」場合, 「両方からなんとなく別れる」場合, 「自然消滅する」場合などがある。自分から別れを切り出す場合と相手から切り出される場合では別れた後の好意, 行動も変わってくるのではないだろうか。

本研究では, 第1に, 別れ後の好意と別れへの後悔に関して主に告白の立場と別れの主導権の要因を検討する。別れても好きな人とはどのような要因により規定されているのかを明らかにする。第2に, 別れ話などの別れる時の行動(以下, 別れ行動), 別れ後の感情・行動が主に告白の立場と別れの主導権の要因により異なるのかを検討する。以上のような目的を設定し, 本研究では, 別れ後の感情・行動に関する基礎的データを収集する。

2. 方法

2.1. 被調査者と調査手続き

調査は「恋愛における別れに関するアンケート」として行なわれた。被調査者は, 香川県内の大学生344名であった(男性135名, 女性209名, 平均年齢19.1歳)。被調査者の約9割は1年生であった。調査は平成15年10月に授業中約20分を用いて無記名式で行なわれた。

2.2. 調査用紙の構成

異性と交際, 別れについて 今までに異性と交際し, 別れた経験があるかについて尋ねた。今までに異性と交際し, 別れた経験があるかについて「はい・つき合ったことはあるが別れたことはない・異性と一度もつき合ったことがない」に対して, 1つを選択してもらった。「はい」と回答した別れの経験のある被調査者には, 今まで交際した中で最も期間が長かった人を1人思い出してもらい, その人のイニシャルを用紙に記入してもらった。そして, 続いて, その人との交際について質問に回答してもらった。「つき合ったことはあるが別れたことはない」と回答した被調査者には, 現在の恋人との関係に関する質問に回答してもらった。また, 「異性と一度もつき合ったことがない」と回答した被調査者には恋愛に関する質問に回答してもらった。別れを経験したことのない被調査者のデータは本研究では分析の対象外とした。

告白の立場 交際を始めるにあたりどちらかが告白したかについて尋ねた。「自分」, 「相手」, 「どちらからともなく」, 「友達を通じて」の中から1つ回答してもらった。

恋愛行動 相手と付き合い始めたときの被調査者の年齢, 被調査者と比較した相手の年齢(年上, 同じ年, 年下), 交際期間, どちらが夢中になっていたか(「自分」, 「相手」, 「両方」から1つ選択), どちらが尽くしていたか(「自分」, 「相手」, 「両方」から1つ選択), 週に何回会っていたか, を尋ねた。

別れの主導権 相手と別れる際に別れを切り出したのはどちらからか(自分から 相手から,

恋愛関係における別れに関する研究(2)

両方からなんとなく、自然消滅)について尋ねた。その後は、別れの主導権別に質問を行なった。

別れ行動 完全に別れるまで約何回の話し合いをしたか(回数)、別れ話をしてから完全に別れるまでどれくらいの日数がかかったか(日数)について回答を求めた。

別れ後の好意 相手と別れた後にも好意を持っていたか(好き、嫌い)を尋ねた。また、別れてから3ヶ月以内に別れたことを後悔したか(かなり後悔、多少後悔、全く後悔なし)を尋ねた。

別れ後の感情・行動 別れ話をしてから別れが成立するまでに泣いたか、別れが成立した後その人を再び好きになったか、別れが成立した後もその人と積極的に会ったか、について「はい」、「いいえ」で回答を求めた。

3. 結果

3.1. 恋愛関係における別れの経験度

別れを経験したことがある被調査者は344名中223名(64.8%)であった。被調査者の約9割は大学1年生であり、調査時期は10月であった。約65%の学生はこの時期までに恋愛を経験し、別れも経験していることがわかる。他方、現在つきあっている相手がいるが、別れを経験したことがない、つまり、現在の相手が最初の恋人だという被調査者が29名(8.4%)であった。さらに、調査実施時期までに、誰ともつきあったことがないという被調査者は92名(26.7%)であった。

Table 1 相手の年齢と別れた後の好意

好意	本人から見た相手の年齢			計
	年上	同じ年	年下	
好き	22	53	10	85
(%)	(46.8)	(36.1)	(47.6)	(39.5)
嫌い	25	94	11	130
(%)	(53.2)	(63.9)	(52.4)	(60.5)
小計	47	147	21	215

注) 表中の数字は度数を示す。()内の%は相手の年齢別の割合を示す。

Table 2 交際期間と別れた後の好意

好意	交際期間				計
	3ヶ月未満	1年未満	1~3年	3年以上	
好き	6	49	27	2	84
(%)	(23.1)	(40.8)	(42.9)	(50.0)	(39.4)
嫌い	20	71	36	2	129
(%)	(76.9)	(59.2)	(57.1)	(50.0)	(60.6)

注) 表中の数字は度数を示す。()内の%は交際期間別の割合を示す。

3.2. 恋愛の状況と別れた後の好意

全体では約40%の青年が別れた後も相手に対して好意を持っていた。

相手の年齢と別れた後の好意 つきあってきた相手の年齢(年上, 同じ年, 年下)により別れた後の好意が異なるかを検討した。相手の年齢と別れた後の好意(好き, 嫌い)をクロス集計した (Table 1)。その結果, 相手の年齢による差はみられなかった($\chi^2(2)=3.59, n.s.$)。

交際期間と別れた後の好意 交際期間の長さ(3ヶ月未満, 3ヶ月以上1年以下, 1年以上3年未満, 3年以上)により別れた後の好意が異なるかを検討した。交際期間と別れた後の好意をクロス集計した(Table 2)。その結果, 交際期間が3ヶ月未満と短い場合に, 別れた後に相手を嫌いという人が多かった($\chi^2(3)=26.50, p<.01$)。

告白の立場と別れた後の好意 告白の立場(告白した, 告白された, どちらからともなく)により別れた後の好意が異なるかを検討した。告白の立場と別れた後の好意をクロス集計した (Table 3)。その結果, 告白の立場による差はみられなかった($\chi^2(2)=110.74, n.s.$)。

恋愛への夢中度と別れた後の好意 交際中の恋愛への夢中度(自分が夢中, 相手が夢中, 両方が夢中)により別れた後の好意が異なるかを検討した。夢中度と別れた後の好意をクロス集計した (Table 4)。その結果, 相手だけが夢中であったという人は別れた後に相手に好意を持っている人は少なく, 嫌いという人が多かった($\chi^2(2)=214.42, p<.01$)。

相手への献身度と別れた後の好意 交際中にどちらがより尽していたか(自分の方が尽していた, 相手のほうが尽していた, 両方が同じくらい尽していた)により別れた後の好意が異なるかを検討した。恋愛中の献身度と別れた後の好意をクロス集計した (Table 5)。その結果, 相手

Table 3 告白の立場と別れた後の好意

好意	告白の立場			計
	告白した	告白された	両方から	
好き	20	46	15	81
(%)	(40.8)	(37.4)	(42.9)	(38.6)
嫌い	29	77	20	129
(%)	(59.2)	(62.6)	(57.1)	(61.4)

注) 表中の数字は度数を示す。()内の%は告白の立場別の割合を示す。

Table 4 恋愛への夢中度と別れた後の好意

好意	夢中度			計
	自分	相手	両方	
好き	21	11	52	84
(%)	(45.7)	(20.0)	(47.7)	(40.0)
嫌い	25	44	57	126
(%)	(54.3)	(80.0)	(52.3)	(60.0)

注) 表中の数字は度数を示す。()内の%は夢中度別の割合を示す。

恋愛関係における別れに関する研究(2)

だけが自分に尽していたと思う人は別れた後に好意を持っている人が少なく、嫌いという人が多かった($\chi^2(2)=218.81, p<.01$)。

別れの主導権と別れた後の好意 別れの主導権(自分から、相手から、両方からなんとなく、自然消滅)により別れた後の好意が異なるかを検討した。別れの主導権と別れた後の好意をクロス集計した(Table 6)。その結果、自分から別れを切り出した人では、別れた後に相手を嫌いという人が多かった($\chi^2(3)=317.38, p<.01$)。

3.3. 恋愛の状況と後悔

全体では約20%の青年が別れたことをかなり後悔し、約36%の青年が多少後悔していた。全体で後悔している人は50%を越えていた。

交際期間と後悔 交際期間の長さ(3ヶ月未満, 3ヶ月以上1年以下, 1年以上3年未満)により別れへの後悔が異なるかを検討した。交際期間が3年以上の人は4名しかいなかったの、分析から外した。交際期間と別れへの後悔(かなり後悔, 多少後悔, 全く後悔なし)をクロス集計した(Table 7)。その結果、交際期間が3ヶ月未満と短い場合には、別れに対して後悔していない人が多かった($\chi^2(4)=29.68, p<.01$)。

告白の立場と後悔 告白の立場(告白した, 告白された, どちらからともなく)により別れへの後悔が異なるかを検討した。告白の立場と別れへの後悔をクロス集計した(Table 8)。その結果、告白の立場による差はみられなかった($\chi^2(4)=215.85, p<.01$)。

別れの主導権と後悔 別れの主導権(自分から、相手から、両方からなんとなく、自然消滅)

Table 5 相手への献身度と別れた後の好意

好意	献身度			計
	自分	相手	両方	
好き	25	19	40	84
(%)	(48.1)	(27.1)	(44.0)	(39.4)
嫌い	27	51	51	129
(%)	(51.9)	(72.9)	(56.0)	(60.6)

注) 表中の数字は度数を示す。()内の%は献身度別の割合を示す。

Table 6 別れの主導権と別れた後の好意

好意	主導権				計
	自分	相手	お互い	自然消滅	
好き	41	27	8	9	85
(%)	(36.6)	(43.5)	(38.1)	(45.0)	(39.5)
嫌い	71	35	13	11	130
(%)	(63.4)	(56.5)	(61.9)	(55.0)	(60.5)

注) 表中の数字は度数を示す。()内の%は主導権別の割合を示す。

により別れへの後悔が異なるかを検討した。別れの主導権と別れへの後悔をクロス集計した (Table 9)。その結果, 自分から別れを切り出した人は別れに対して後悔していない人が多かった。自然消滅の場合には, 多少後悔している人が多かった ($\chi^2(6)=328.21, p<.01$)。

Table 7 交際期間と別れへの後悔

後悔	交際期間				計
	3ヶ月未満	1年未満	1～3年	3年以上	
かなり後悔 (%)	6 (23.1)	25 (20.8)	13 (20.3)	1 (25.0)	45 (21.0)
多少後悔 (%)	4 (15.4)	47 (39.2)	24 (37.5)	2 (50.0)	77 (36.0)
後悔なし (%)	16 (61.5)	48 (40.0)	27 (42.2)	1 (25.0)	92 (43.0)

注) 表中の数字は度数を示す。()内の%は交際期間別の割合を示す。

Table 8 告白の立場と別れへの後悔

後悔	告白の立場			計
	告白した	告白された	両方から	
かなり後悔 (%)	13 (26.5)	27 (21.8)	5 (14.3)	45 (21.6)
多少後悔 (%)	14 (28.6)	47 (37.9)	13 (37.1)	74 (35.6)
後悔なし (%)	22 (44.9)	50 (40.3)	17 (48.6)	89 (42.8)

注) 表中の数字は度数を示す。()内の%は告白の立場別の割合を示す。

Table 9 別れの主導権と別れへの後悔

後悔	主導権				計
	自分	相手	お互い	自然消滅	
かなり後悔 (%)	17 (15.2)	19 (30.2)	4 (19.1)	6 (30.0)	46 (21.3)
多少後悔 (%)	38 (33.9)	19 (30.2)	10 (47.6)	10 (50.0)	77 (35.6)
後悔なし (%)	57 (50.9)	25 (39.6)	7 (33.3)	4 (20.0)	93 (43.1)

注) 表中の数字は度数を示す。()内の%は別れの主導権別の割合を示す。

3.4. 告白の立場と別れの主導権

告白の立場と別れの主導権との関係を調べた。告白の立場と別れの主導権によって被調査者を分類した(Table 10)。その結果、最も多かったカップルの別れは、「相手から告白されてつきあったが、自分が別れを切り出した」というものであった(全体の32.9%)。次に多かった別れは、「相手から告白されてつきあったが、相手から別れを切り出された」というものであった(全体の15.8%)。どちらかともなく告白したり、友達を通じて告白した被調査者や両方から別れを切り出したり、自然消滅の被調査者は比較的少なかった。以後、告白の立場と別れの主導権が明確である対象者、つまり、自分から告白あるいは相手から告白されてつきあいはじめ、自分から別れを切り出したか相手から別れを切り出されて別れた被調査者を分析対象とした。

3.4.1. 告白の立場、別れの主導権と別れ行動との関係

別れの話し合い回数 告白の立場(自分 相手)と別れの主導権(自分 相手)を独立変数とし、別れるまでの話し合い回数(回)を従属変数とする分散分析を行った。その結果、主効果、交互作用ともに有意な差はみられなかった($F(1, 140)=0.42, n.s.$)。平均 1.9 回の話し合いの後に別れていた。

別れるまでの日数 告白の立場(自分, 相手)と別れの主導権(自分, 相手)を独立変数とし、別れ話をしてから完全に別れるまでの日数を従属変数とする分散分析を行った。その結果、主効果、交互作用ともに有意な差はみられなかった($F(1, 140)=1.24, n.s.$)。平均して、別れ話をしてから5.1日で別れが成立していた。

3.4.2. 告白の立場、別れの主導権と別れ後の感情・行動との関係

告白の立場、別れの主導権と別れ後の感情・行動との関係を検討した。別れ後の感情・行動は、「別れが成立するまでに泣いたか」、「別れた後にその人を再び好きになったか」、「別れた後もその人と積極的に会ったか」を指標とした。告白の立場(自分, 相手)×別れの主導権(自

Table 10 告白の立場と別れの主導権

告白の立場	別れの主導権			
	自分	相手	両方	自然消滅
自分	24 (10.8)	16 (7.2)	7 (3.2)	4 (1.8)
相手	73 (32.9)	35 (15.8)	11 (5.0)	9 (4.1)
どちらからともなく	15 (6.8)	7 (3.2)	7 (3.2)	7 (3.2)
友達利用	1 (0.5)	4 (1.8)	2 (0.9)	0 (0)

注) 表中の数字は度数を示す。()内は全体に占める割合を示す。

N = 222

分,相手)の条件ごとに,各別れ後の感情をもった人,行動を取った人の割合を算出した(Table 11)。その結果,自分から告白して自分から別れた人は泣く人が少なかった。また,自分から告白して相手からふられた人は再び相手を好きになる人が少なかった。別れた後も積極的に相手と会うという人は少なかったが,相手から告白されて自分からふった場合に特に少なかった。

4. 考察

本研究の第1の目的は,別れ後の好意と別れへの後悔に関して主に告白の立場と別れの主導権の要因を検討することであった。また,第2の目的は,別れ行動,別れ後の感情・行動が主に告白の立場と別れの主導権の要因により異なるのかを検討することであった。

4.1. 現代青年の恋愛における別れの経験

現代青年の男女のうち,約73%の人が大学1年次までに恋愛経験をもっており,約65%の人が一度は別れを経験していた。現代の青年の性行動を調査した日本性教育協会(2001)によると,1999年実施の「青少年の性行動全国調査」において,高校生女子の26.5%,高校生男子の23.7%,大学生女子の62.5%,大学生男子の50.5%が性交を経験している。現代青少年においては,性行動の低年齢化が進んでいる。恋愛行動が直接性行動につながるとはいえないが,恋愛経験も低年齢化している可能性も考えられるだろう。被調査者の約9割は大学1年生で調査時期が10月であったことから考えると,高校時代からのつきあいか,大学に入学して早い時期に恋人ができたというカップルが多いと推測できる。他方,それまでに誰ともつきあったことがないという人は約30%であった。

4.2. 恋愛状況と別れた後の好意

全体的には,約40%の青年が別れた後も相手に対して好意を持っていた。どのような場合に,別れた後も好意を持つのかを検討したが,結果は別れた後に嫌いという感情を持つ場合に特徴がみられた。交際期間が短い場合(3ヶ月未満),相手だけが恋愛関係に夢中であった場合,相手の方だけが自分に尽していた場合,自分から別れを切り出した場合に,別れ後,相手のことを嫌っている人が多かった(Table 2, Table 4, Table 5, Table 6)。これは,つきあっている期

Table 11 告白の立場,別れの主導権と別れ後の感情・行動

感情・行動	告白の立場			
	自分		相手	
	別れの主導権		別れの主導権	
	自分	相手	自分	相手
泣いた	20.8	43.8	42.5	51.4
再び好きになった	45.8	25.0	30.6	47.1
接触継続	25.0	25.0	15.3	28.6

注) 表中の数字は各条件内で該当する感情をもった・行動を取った割合を示す(%)。

間が短いということは、恋愛関係の進展が見られる前に別れたということである。つまり、恋愛関係の中で相手への好意が高まらなかったために別れたことを示している。また、つきあい始めたが相手だけが恋愛に夢中で、相手だけが尽してくれているということは、自分はあまり相手を好きになれなかったことを示している。好意がもてなかったからこそ、自分から別れを切り出し、別れた後も嫌いなのであろう。その他、相手の年齢、どちらから告白したかは別れ後の好意には影響していなかった。

4.3. 恋愛状況と別れに対する後悔

全体では、約57%の人が別れに対して後悔していた。特徴的な結果は、後悔することが少ないのは、交際期間が短い場合(3ヶ月未満)、自分から別れを切り出した場合であり、先に述べた別れ後相手を嫌いになる場合の結果と一致していた(Table7, Table9)。これは、まだつきあいが短く親密度が低く、相手に対する好意が低いために、後悔が少ないのであろう。また、自分から別れを切り出す場合には、自分に別れたいという気持ちがあり、自分が決断した結果であるので後悔することは少ないであろう。一方、自然消滅の場合には多少後悔しているという人が多かった。この結果は、別れ話をしていないことに対しての後悔の気持ちが含まれているであろう。どちらが告白したかは別れへの後悔には関係していなかった。

4.4. 告白の立場、別れの主導権

告白の立場と別れの主導権によって被調査者を分類した結果、最も多かったカップルの別れは、「相手から告白されてつきあったが、自分が別れを切り出した」というものであった(全体の32.9%)。次に多かった別れは、「相手から告白されてつきあったが、相手から別れを切り出された」というものであった(全体の15.8%)。また、「自分から告白したが、自分から別れを切り出した」という人も10.8%いた。このことから、自分が告白したのに自分から別れを切り出す人、逆に、相手から告白されてつきあったのに相手から別れを切り出された人が少なからず存在することがわかる。このことは、自分から告白したからという責任感が必ずしもその恋愛関係を続けようという動機につながらないことを示唆しているだろう。逆に、相手から告白されたからといって必ずしも相手が恋愛関係を継続する努力をするわけではないことを暗示している。

4.5. 告白の立場、別れの主導権と別れ行動、別れ後の感情・行動との関係

告白の立場(自分、相手)と別れの主導権(自分、相手)により、別れ話の回数が異なるかを検討した結果、差はみられなかった。どの条件においても1~2回話し合いで別れを決断していた。本研究の結果、全体の約40%の人は別れた後も相手に好意をもっており、全体の約57%の人が別れたことを後悔していた。このように現代青年は別れに対して未練が残る人が多いが、比較的少ない回数話し合いで別れを決断していることがわかる。また、別れるまでの日数についても告白の立場、別れの主導権の差はみられず、平均約5日で別れていた。これは現代青年にとって、恋愛関係が重要ではあるが、それほど執着する人間関係でなくなっていることを

示しているのかもしれない。次に、告白の立場と別れの主導権により、別れた後の感情・行動が異なるかを検討した結果、自分から告白して自分から別れを切り出した人は、別れに際して泣く人が少なかった。これは、別れを経験してはいるが、告白も別れも自分で決断しており主体が自分にあるため悲しみが少ないと推測される。また、自分から告白して相手からふられた人は再び相手を好きになる人が少なかった。これは、一度は自分の告白を受け入れた相手が別れの主体となったために敵意を持ったためではないだろうか。さらに、全体としては、別れた後も積極的に相手と会うという人は少なかったが、相手から告白されて自分からふった人が特に少なかった。一度は交際を受け入れたが、その後、別れを自分が告げたことに対する罪悪感があると推測される。

4.6. 全体的考察と今後の課題

本研究の結果、青年期に別れを経験した人の約40%が別れ後も相手のことを好きであること、約57%の人が別れたことを後悔していることが明らかとなった。別れ後の好意や後悔については、交際期間が短い場合、自分から別れを切り出した場合、相手のほうが恋愛関係に夢中であり、尽していた場合に、相手のことを嫌いになっており、後悔もしていなかった。これは、つきあいはしたものの、恋愛期間中に相手だけが恋愛に夢中になり自分に尽していたが、自分はあまり相手のことが好きでなく、自分から別れを切り出すことが多いことを示唆しているのかもしれない。告白の立場は、別れ後の好意や後悔に影響していなかった。

次に、告白の立場、別れの主導権と別れた後の感情と行動について決定の主体という観点から考えてみる。自分から告白して自分から別れを切り出した人、つまり、告白の主体も別れの主体も自分であった場合に泣く人が少なかった。これは、自分が決定の主体でありたいという欲求(Hill et al., 1976)が満たされたためであろう。また、自分から告白して相手からふられた人、つまり、告白の主体は自分であったが別れの主体が相手にあった場合に再び相手を好きになる人が少なかった。これは、主体が自分から相手に移行し、失われたために不快感が生じたためではないだろうか。さらに、相手から告白されて自分からふった人、つまり、告白の主体が相手にあり別れの主体が自分にあった場合に別れてからも相手に会うという行動が特に少なかった。これは、さきほどとは逆で、主体が相手から自分に移行し、主体を手にいれたために不快感が生じにくいためではないだろうか。しかし、これらの解釈も推測の域をでないため、今後の検討が必要であろう。

最後に、本研究の問題点と今後の課題について述べる。第1に、本研究では別れの原因については考慮していない。同じ調査で原因についても尋ねているが、別れの原因の要因と別れの主導権との関連を検討していない。別れの原因が男女どちらにあるかにより、別れの後の感情・行動が異なる可能性がある。第2に、性差の検討を行っていない。恋愛関係の崩壊後の感情・行動には、性差があることが指摘されている(和田, 2000)。性役割の要因を含めて検討する必要があるだろう。第3に、対象者の拡大と対象者数の増加があげられる。本研究では被調査者のほとんどが大学1年生であり、年齢幅が非常に狭く、恋愛期間も比較的短い対象が多かった。青年期においてもより広い年齢層で調査をしていく必要がある。また、告白の立場と別れの主

恋愛関係における別れに関する研究(2)

導権で分類を行った結果、各条件の被調査者数は少なくなる条件もみられた。被調査者を増やす必要があるだろう。今後の課題としては、加藤(2005)にみられるような片思いにおける恋愛関係崩壊の検討、恋愛関係崩壊後の対処行動とその効果、関係崩壊後の悲痛への癒しなどがあげられる。

引用文献

- 大坊郁夫 1988 異性間の関係崩壊についての認知的研究 日本社会心理学会第29回大会発表
論文集, 64-65.
- 古畑和孝 1990 “愛”の特集号の編集にあたって 愛の心理学への序説 心理学評論, **33**,
257-272.
- 飛田 操 1989 親密な対人関係の崩壊過程に関する研究 福島大学教育学部紀要, **46**(教育・
心理部門), 47-55.
- Hill, C.T., Rubin, Z. & Peplau, L.A. 1976 Breakups before marriage: The end of 103 affairs.
Journal of Social Issues, **32**, 147-168.
- 堀毛一也 1994 恋愛関係の発展・崩壊と社会的スキル 実験社会心理学研究, **34**, 116-128.
- 加藤 司 2005 失恋ストレスコーピングと精神的健康との関連性の検証 社会心理学研究,
20, 171-180.
- 牧野幸志・井原諒子 2003 恋愛関係における別れに関する研究(1) 別れの主導権と別れ
の季節の探求 高松大学紀要, **41**, 87-105.
- 松井 豊 1990 青年の恋愛行動の構造 心理学評論, **33**, 355-370.
- 松井 豊 1993 恋ごろの科学 サイエンス社
- 日本性教育協会(編) 2001 「若者の性」白書 第5回青少年の性行動全国調査報告 小学館
- 和田 実 2000 大学生の恋愛関係崩壊時の対処行動と感情および関係崩壊後の行動的反応
性差と恋愛関係進展度からの検討 実験社会心理学研究, **40**, 38-49.