

# 交際時の距離と交際期間によって 未練の生じ方に違いはあるか

高口 央

## 要約

交際時の相手との距離、交際期間、別れからの経過期間を要因として、未練行動についての検討を行った。過去3年以内に別れを経験した20代の男女各200名、計400名を調査対象とした。検討の結果、交際時の距離の主効果は認められなかったものの、3要因の有意な交互作用効果が認められた。この交互作用効果は、交際期間が短期間であった場合、交際時の距離や別れからの経過期間による差異が現れることを示すものであった。すなわち、交際期間が短期で別れた直後にこそ、遠距離恋愛であることが別れた相手への執着、未練をより強く引き出すことが示唆された。

## 問題

失恋の痛手からの回復には、時間が必要であるといわれる。関係崩壊直後の適応状態が一時的に悪化したとしても、一定期間経過後にはポジティブに変化する可能性が高いとも指摘されている(山下・坂田, 2008)。そもそも失恋によって痛手を感じるかには、何が影響しているだろうか。

恋愛関係など、特定の他者との二者関係を継続・維持したいという想いがコミットメント、あるいは関与度という言葉で説明されてきた。このコミットメントには、投資モデルの観点から、2つの次元があることも指摘されている。すなわち、接近コミットメントと回避コミットメントである。

古村(2014)は、先行研究をレビューした上で魅力次元である接近コミットメントと抑止力次元である回避コミットメントとして次のように説明している。接近コミットメントは、愛情や関係満足度と関連する次元であり、関係をより深いものとしたいという

意思と関連する。一方、回避コミットメントは、終結コストの高さと関連する次元であり、関係から離れたくないという意味と関連する。すなわち、ともに関係を継続・維持したいという想いであるが、積極的・能動的な想いであるか、消極的・受動的な想いであるかといった違いがある。

古村・山崎（2021）は、遠距離恋愛関係と近距離で交際している恋愛関係とを対比し、遠距離恋愛では、接近コミットメントの緩衝効果が生じないと指摘している。これは、遠距離恋愛か否かという距離の特性によって、関係内の当事者間でのコミュニケーションの取りやすさに差異があることに起因すると考察されている。また、遠距離恋愛において、回避コミットメントが関係性に与える影響がより強くなると説明している。そして、調査の結果としても、遠距離恋愛関係では、関係に生じたネガティブさを対面コミュニケーションによって解決しにくく、接近コミットメントの影響が生じにくい可能性があると示唆している。

この指摘にもあるように、距離の要因は、恋愛関係も含めた二者関係の形成や維持に大きな影響を与える。社会心理学の二者関係におけるきっかけとして、類似性などと同様に近接性という距離も重要な要因として指摘されてきた。すなわち、近距離の関係においては、会うことが容易であり、会うためのコストも低い。一方、遠距離の関係においては、会うためのスケジュール調整も必要となり、また、パートナーのもとへ向かうための移動のための時間や交通費も必要となるなど、コストが高い。昨今、SNSをはじめとするメディア、通信手段が発達しているが、実際に会うことは遠距離という距離の制約がある関係の場合には困難である。このことは、遠距離の場合に、相手に見せたくないことを見せないという意味ではプラスに働くともいえるかもしれないが。

ここで、関係形成からの時間経過の観点からも、2つのコミットメントについて考えたい。多くの場合、恋愛関係は、言ってみれば純粋な相手への好意からスタートするものと思える。そして、関係形成以降には、パートナーとの相互作用を行う中で、培われるものを守り、失いたくないという想いもはぐくまれていくだろう。そのように考えれば、関係の初期には接近コミットメントが優勢であり、関係の形成から一定期間が経過していけば、投資を回収し、失うことを回避しようとする回避コミットメントがより高まっていくと考えることができるだろう。実際、古村（2014）は、回避コミットメントは恋愛関係でも認められるが、夫婦関係においてより生じやすいとの知見もあると指摘もしている。

また、上記のように、遠距離恋愛においては、パートナーに会うために、また、関係を維持するために、近距離での関係以上に、コストがかかると思えることができる。すなわち、関係形成からの時間経過と、距離の制約によって、回避コミットメントという関係への想いの側面が強まると推測できる。

オペラント条件付けにおける強化スケジュールの知見も確認しておきたい。オペラン

ト条件付けは、強化子により行動の獲得を目指すものである。この強化子を与えるタイミングを強化スケジュールと呼び、様々なスケジュールの行動獲得の効果が検討されている。具体的には、定率（Fixed Ratio）強化スケジュールや変率（Variable Ratio）強化スケジュールといったものがある。定率強化スケジュールと呼ばれるものは、獲得させたい新たな行動を一定回数したとき（5回、あるいは10回と固定）に、必ず強化子が提示されるスケジュールである。一方の変率強化スケジュールは、強化子を与える回数を固定せず一定の割合で強化子を提示するものである。例えば、変率5のスケジュールであれば、平均5回の行動で強化子を与えるが、1回目で強化子が提示される場合もあれば、5回目で提示される場合、9回目で提示される場合もあり、強化子を複数回獲得した際に平均5回で提示されていたというスケジュールである。このような強化スケジュールの違いによって、行動の獲得までの時間や、逆に消去されるまでの時間に違いが見られる（木村, 2001；内田, 2014）。すなわち、定率強化スケジュールが行動の獲得がスムーズであるが、変率強化スケジュールの場合の方が消去されるまでに時間を要する。なぜなら、不規則であったために、5回目でもらえなくても9回目などで、忘れたころに報酬（強化子）を得られるかもしれないと誤った期待を持ってしまうためである。

このことは、近距離の恋愛関係と遠距離恋愛の関係とも符合するように思える。近距離の関係は会うことが容易であるが、それに比べ、遠距離の関係は物理的な距離にも起因して会う回数も限られることが想定できる。メディアの発展もあり、様々な通信手段で補うことも可能であるとも考えられるが、通信環境の不具合などから会話する予定であってもそれが叶わなくなることもあるだろう。そのように考えると、頻繁に、また、定期的に会うことが可能な近距離の関係が定率強化スケジュールと、不定期に会うことになる遠距離の関係は変率強化スケジュールと、対応すると考えられる。このように考えると、遠距離の関係の方が、より獲得行動（パートナーへの思い）の消去が困難であり、回避コミットメントを強めるのではないかと予測される。

本稿では、この回避コミットメントにも着目した観点から、遠距離か否かという距離の要因、また、交際期間、そして、失恋からの経過期間という2つの時間的要因との未練行動についての検討を行う。

山下・坂田（2008）は、片思いを含めた関係崩壊の経験者を対象とする調査を実施し、「楽しい出来事を思い出した」「関係が戻ると思った」「思い出の品を眺めた」「相手の人を思い出した」「連絡を取ろうとした」「相手の人と会おうとした」といった項目で構成された因子を未練因子とした。本稿では、これを参考に、「別れた相手のことを考えてしまう」「別れた相手に連絡を取ってみようと思った」「別れた相手が何をしているか調べてみたことがある」といった行動を測定することで、未練行動の指標とすることとする。

- 予測 1. 失恋からの経過期間が短い方が、長い場合よりも、未練行動を行う。
- 予測 2. 交際時の期間が長い方が、短い場合よりも、未練行動を行う。
- 予測 3. 特に遠距離恋愛の場合に、交際期間が長い方が、短い場合よりも、未練行動を行う。
- 予測 4. 近距離での恋愛関係の方が、遠距離恋愛関係よりも、接近コミットメントが高い。
- 予測 5. 遠距離恋愛関係の方が、近距離での恋愛関係よりも、回避コミットメントが高い。

## 方法

### 調査実施方法と時期：

インターネット調査会社に依頼して、登録モニター20代の男女各200名を対象として調査を実施した。なお、失恋経験の特徴の把握を試みることを調査目的としていること、回答を強制するものではないことを明示し、3年以内に恋愛関係において別れを経験した方を対象とすることを教示した上で、匿名での回答への協力の同意を確認した。また、質問項目を読まずに回答するといった不正規回答を避けるため、3つ目の選択肢のみに回答するといった場合には、全部同じ選択肢での回答で良いかを確認する表示も行う設定とした。

2020年2月21日に調査画面を配信し、2月25日に調査会社によるデータチェックを実施後、2月26日に納品された。

### 回答者属性：

20代の男女各200名であり、平均25.5歳 ( $SD=2.7$ ；男性25.6歳 ( $SD=2.7$ ), 女性25.3歳 ( $SD=2.7$ )) であった。回答者の職業は、男女ともに最も多かったのは会社員（その他）であり（男性23.0%, 女性24.0%）、男性では次に会社員（営業職）が16.5%, 女性では会社員（人事総務職）で12.5%, 3番目に多かったのは男女ともに大学生（13.5%, 11.5%）であった。職業について、男女での差が見られたのは、会社員（営業職）について男性で16.5%に対して女性7.5%, 会社員（開発職）について男性で11.5%であったが女性では2.0%, 主夫・主婦について男性0%に対して女性9.5%, 医療職が男性2.0%に対し女性9.0%といったものであった。ただし、先に示したように上位の職業は男女でほぼ一致していたため、総じて、年齢や職業といった属性に関して、性別による差はないものとして以降の検討を行うこととした。

**測定項目：****回答者属性および想定交際関係について；**

回答者の属性について、性別は男性・女性・その他からの選択を求め、年齢について記入式での回答を求めた。また、職業について、「専門学校生」「大学生」「大学院生」「専業主夫・主婦」「パート・アルバイト」「自営業」「会社員（営業職）」「会社員（開発職）」「会社員（人事・総務職）」「会社員（その他）」「医療従事者」「医師」「弁護士」「公務員」「無職」「その他」の選択肢にて回答してもらった。

『別れた相手の方、その方との関係についてお聞きます。別れた経験が複数ある方は、もっとも最近の関係についてお答えください。』という教示文を示したうえで、『実際の関係について思い出して、以降の質問にお答えいただいていることの確認をさせて頂くために、その相手の方の呼び名の一字をご記入ください。（相手の方を特定することが目的ではありませんので、フルネーム等をお答えいただく必要はありません）』と教示し回答を求めた。

その上で、移動時間や交通費が必要などの物理的な制約から、相手に会おうと思っても、会うことが難しかったか、「会おうと思えばいつでもすぐに簡単に会えていた（1）」～「会おうと思っても一緒にいる時間を作ることは非常に難しかった（7）」（両極7件法）にて、主観的な距離感について回答を求めた。この主観的な距離感の平均3.70（ $SD=1.96$ ,  $Me=4.00$ ）であり、近距離恋愛群を3点以下の183名とした。

加えて、交際時に相手に会うために必要な時間についての設問も用意した。「一緒に暮らしていた」「30分程度で会える距離に住んでいた」「1時間程度で会える距離に住んでいた」「会うために2時間程度は必要な距離に住んでいた」「会うために3時間以上が必要な距離に住んでいた」「国外で頻繁に会うことは難しい距離だった」の選択肢から一つを選択して回答してもらった。この項目への回答と、主観的な距離感の近距離恋愛群と遠距離恋愛群とをクロス集計したところ、近距離恋愛群において「2時間程度は必要」と回答したものが7名、「3時間以上が必要」と回答した者3名、また、遠距離恋愛群において「一緒に暮らしていた」14名、「30分程度で会える」と回答した者35名が確認できた。これらの回答者は矛盾するため、以降の分析では除外することとした。したがって、近距離恋愛群は173名、遠距離恋愛群は168名であった。

次に、失恋相手の方との交際期間を約何か月か、また、別れてから、何か月程度、経過したかについて回答を求めた。なお、想起した失恋相手との交際期間は0か月（1名）から84か月（1名）、最頻値は12か月（37名）で平均16.4か月（ $SD=16.3$ ）であり、失恋からの経過期間は0か月（3名）から36か月（33名）、最頻値は12か月（45名）で平均14.7か月（ $SD=11.0$ ）であった。それぞれ中央値は12か月であったため、中央値折半して交際期間1年未満164名、失恋からの経過期間1年未満151名として、以降の分析に用いた。

**未練行動：**

先述の通り、山下・坂田（2008）の片思いを含めた関係崩壊の経験者を対象とする調査において報告された未練因子の項目を参考に、『ふとした時に別れた相手のことを考えてしまっていることがある』『別れた相手に電話やLINEなどで連絡を取ってみようと思ったことがある』『Instagramなどで別れた相手が何をしているか調べてみたことがある』の3項目を独自に作成した。これらについて、「まったくあてはまらない（1）」～「非常によくあてはまる（5）」の5件法で回答を求めた。この3項目について信頼性係数を算出したところ、 $\alpha=.76$ と高いとはいえないものの慣例的な基準である $\alpha=.80$ に近い値であり、平均得点を算出して以降の分析に用いることとした（ $M=2.49, SD=1.15$ ）。

**接近・回避コミットメント：**

古村（2014）が作成した尺度から、負荷量の高いもの各6項目を用いた。ただし、本調査では想起法による別れた相手との関係について尋ねたため、『別れた相手の方と付き合っていた理由として、次のことはどの程度あてはまりますか』との教示文で回答を求め、各項目の表現についても修正を加えた。具体的には、接近コミットメントについては、『相手とたくさんの思い出を作りたかったから』『辛い時でも相手がいることで前向きになれていたから』『相手となら本音で話をするのができていたから』など、回避コミットメントについては、『別れると相手に申し訳ないと思ったから』『付き合っている間に相手との関係に費やしてきた時間や努力を無駄にしたくないと思ったから』『相手と別れても代わりになる新しい交際相手を見つける自信がなかったから』など、であり、「まったくあてはまらない（1）」～「非常によくあてはまる（5）」の5件法で回答を求めた。なお、接近コミットメント（ $\alpha=.87$ ）、回避コミットメント（ $\alpha=.82$ ）、ともに信頼性係数は十分な値であることが確認できた（接近： $M=3.18, SD=.94, Me=3.12$ 、回避： $M=2.86, SD=.90, Me=3.00$ ）。

**結果**

予測1～3を検討するため、未練行動を従属変数、主観的距離感（近・遠）と交際期間（長・短）と失恋からの経過期間（長・短）を独立変数とする3要因の分散分析を実施した。その結果、有意な主効果は認められなかったが、主観的距離感と経過期間との2要因の交互作用効果（ $F(1,333)=4.02, p<.05$ ）、および3要因の交互作用効果（ $F(1,333)=7.09, p<.01$ ）が有意であった。

2要因の交互作用効果について下位検定を実施したところ、遠距離における経過期間の単純主効果が有意であり、経過期間が長期の場合（2.20）よりも経過期間が短期の場合（2.59）に未練行動が多くみられた。特に遠距離恋愛の場合において、別れてから1年未満という直後の場合に、未練行動を示すことが確認できた。



3要因の交互作用効果について、下位検定を実施した (Figure 1)。遠距離の場合に、交際期間と経過期間との単純交互作用効果が有意であった ( $F(1,333) = 6.61, p < .05$ )。また、経過期間が長い場合に、距離と交際期間の単純交互作用効果も有意であった ( $F(1,333) = 3.96, p < .05$ )。また、交際期間が短期間であった場合に、経過期間と距離の単純交互作用効果も有意であった ( $F(1,333) = 10.88, p < .01$ )。

さらに単純・単純主効果の検定の結果は、次の通りであった。遠距離の経過期間が長い場合の交際期間の効果が有意であった ( $F(1,333) = 6.82, p < .01$ , 交際長期2.55 > 交際短期1.86)。遠距離の交際期間が短い場合の経過期間の効果が有意であった ( $F(1,333) = 10.67, p < .001$ , 経過長期1.86 < 経過短期2.73)。交際期間が短く経過期間が短期の場合の距離の効果が有意であった ( $F(1,333) = 3.90, p < .05$ , 遠距離2.73 > 近距離2.20)。交際期間が短く経過期間が長期の場合の距離の効果が有意であった ( $F(1,333) = 7.23, p < .01$ , 遠距離1.86 < 近距離2.57)。

なお、交際期間の主効果は有意ではないが周辺的なものであり ( $F(1,333) = 2.06, p = .15$ )、1年未満 (2.44) よりも1年以上 (2.53) の方が未練行動を行う方向性にあった。

以上の結果から、有意な主効果が認められなかったことから、予測1と予測2については支持されなかった。ただし、主観的距離感と経過期間との2要因の交互作用効果から、予測1を支持する方向を確認することができた。また、交際期間の主効果は有意ではないが周辺的なものであったこと、3要因の交互作用効果の下位検定の結果で遠距離の経過期間が長い場合の交際期間の単純主効果が有意であったことは、予測2を支持する方向のものであった。

予測4を検討するため、接近コミットメントを従属変数、主観的距離感 (近・遠) と交際期間 (長・短) と失恋からの経過期間 (長・短) を独立変数とする3要因の分散分析を実施した。その結果、交際期間の主効果のみが有意であり ( $F(1,333) = 8.43, p < .01$ ; 交際短期3.05 < 交際長期3.32)、他の効果は有意ではなかった。距離の効果は認められなかったため、予測4は支持されなかった。

予測5を検討するため、回避コミットメントを従属変数、主観的距離感 (近・遠) と交際期間 (長・短) と失恋からの経過期間 (長・短) を独立変数とする3要因の分散分析を実施した。その結果、有意な効果は認められなかった。距離の効果が認められなかったため、予測5は支持されなかった。

## 考察

3要因の有意な交互作用効果が認められ、有意な単純主効果が確認できたことから、およそ次のような関連を見出すことができた。別れた相手との交際期間が長期であった場合、短期であった場合よりも、距離や別れてからの経過期間に関係なく、より

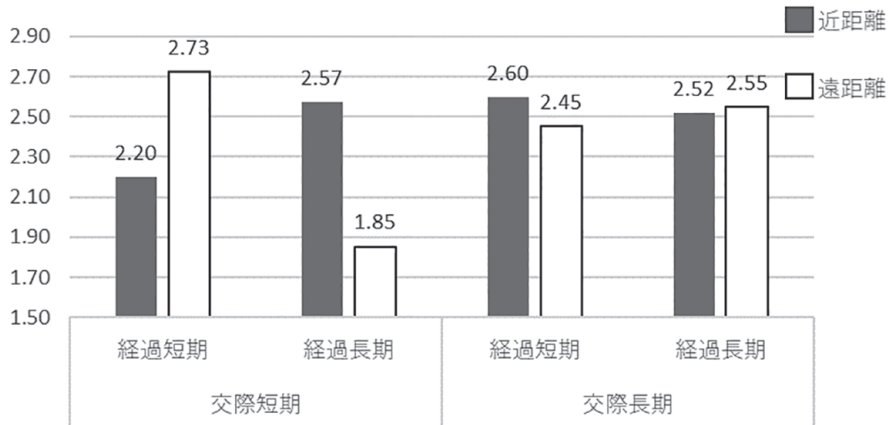


Figure 1. 距離と交際期間の経過期間での未練行動の差異

別れた相手の現状を知ろうとする未練がましい行動をとる傾向が見られた。交際期間が長いほど接近コミットメントが強まるという結果を確認できたことも、交際期間が長いほど関係は深まり別れたとしてもその相手を想起してしまうことが多くなることを裏付けるものだろう。また、交際期間が短期の場合に、距離や経過期間の未練行動への効果が表れていた。

特に、交際期間が短期であり、遠距離の関係であった場合に、別れてからの期間が経過した場合には、相手を想起し現状を知ろうとする未練行動は行っていないことが確認できた。一方で、交際期間が短期で別れた直後の場合の遠距離恋愛関係だった人ほど、未練行動を行っていることも見いだせた。これは、交際をスタートさせたタイミングであるからこそ、遠距離という制約を乗り越えようと努力し、コストを費やしたためではないかと考えることができる。このことは回避コミットメントでの分析で裏付ける有意な結果を確認できなかったものの、回避コミットメントの概念と一致するものであると考えることができるだろう。

他方、交際期間が短期の場合の近距離で交際している恋愛関係では、逆の関連が見られた。すなわち、別れてからの時間が経過するほど、むしろ未練行動を行う傾向があった。時間とともに忘れるのではなく、思い出すという傾向である。これは、まさに相手との距離が要因となっていると考えることができるだろう。近距離にいる相手だからこそ、別れても、生活圏が重なっているため、見たくなくても見えてしまう。別れた直後であれば、目をそらし、相手が居そうな場を避けるという努力もし、できるだろう。だが、生活圏が重なっていれば、そのような努力を続けることは困難であり、否が応でも別れた相手を視野に入れる機会が遠距離の関係とは異なりあると想像できる。すなわち、交際期間が短期である場合にこそ、相手との距離が大きな影響を恋愛関係に与え



ることを、本調査の結果は示している。すなわち、距離が近い相手との関係の構築には、より慎重である必要があるのかもしれない。

## 展望

接近コミットメントについての交際期間の有意な主効果は、想定していたものとは逆の関連であった。むしろ回避コミットメントが交際期間の経過とともに強められるものと想定していたが、その関連は認められなかった。ただし、好きだからこそ一緒にいたいという積極的・能動的な想いが育まれ強まることは理解しやすい。ただし、今回の調査対象は別れた相手との交際時の関係ではあるが。また、回避コミットメントについては、距離、交際期間、経過期間のいずれの有意な効果も認められなかった。神野（2017）は、浮気を場面想定させる実験によって、関係満足度が別れ志向と負の関連を示すが、投資量は無関連であったことを報告した。回避コミットメントは関係継続の意思として重要な側面であるはずであるが、この神野（2017）の報告もあるように、回避コミットメントについては、今回の結果でも、他の研究でも、不明確な部分がある。両コミットメントについて、引き続き検討を行う必要があると思われる。

また、中西（2004）は、パートナーの選択にあたり、男性と女性には異なる適応戦略が進化的に獲得されたと諸研究において考えられてきていると指摘している。進化心理学の観点から、男性よりも女性の方が、パートナーの社会的地位や資源をも含めた資質を見極める能力を発達させてきたとも示唆している。神野（2017）によると、女性の方が男性よりも親密なパートナーに対してネガティブな感情の表出をしやすいことが報告されていた。SDGs, LGBTQ, 男女にとらわれない多様性を受け入れることが重視されるようになった現況にあるものの、身体的、また社会制度的な差異による男女の違いの影響が関係の形成や維持の過程においても依然として残っていることも想定でき、そのような性別や性別意識に関わる差異についても、検討の余地が残されているだろう。

神野・和田（2015）は、携帯メールと孤独感の関連についての検討から、孤独感を回避しようとする心理が特に女子におけるメール使用において作用していることが認められたと報告している。本研究においても、未練行動としてメディアを通しての別れた相手の現状の把握を試みるかを項目とした。コロナ禍が継続する現在、コミュニケーションのチャネルは数年前と比べその必要性からも多様化している。どのようなメディア・チャネルが用いられることが、恋愛関係を含めた関係性にプラス、あるいはマイナスの影響を及ぼすのかについても、改めて検討を深める価値は高いと考えられる。

## 引用文献

- 木村裕「第2章オペラント条件づけの基礎」山内光哉・春木豊（編）『グラフィック学習心理学』サイエンス社，2001年，43-92頁。
- 古村健太郎「恋愛関係における接近・回避コミットメント尺度の作成」『パーソナリティ研究』22巻，2014年，199-212頁。
- 古村健太郎・山崎敬太「遠距離恋愛において接近コミットメントの緩衝効果は生じるか」『パーソナリティ研究』29巻，2021年，137-140頁。
- 神野雄「架空の浮気場面への予測行動尺度の信頼性・妥当性の検討」『パーソナリティ研究』26巻，2017年，140-153頁。
- 神野美智男・和田裕一「青年期のケータイ・メールと孤独感」『教育カウンセリング研究』6巻，2015年，11-21頁。
- 中西大輔「好意感情と恋愛感情の混同：進化心理学的アプローチによる実験実験研究」『広島修大論集』44巻，2004年，193-207頁。
- 内田雅人「部分強化における強化子出現の規則性と反応の持続性：シミュレーション実験による消去抵抗の比較検討」『和洋女子大学紀要』54巻，2014年，119-130頁。
- 山下倫実・坂田桐子「大学生におけるソーシャル・サポートと恋愛関係崩壊からの立ち直りとの関連」『教育心理学研究』56巻，2008年，57-71頁。