

## 「チーム論述書」様式

チーム番号（ 3 ）

研究テーマ名 自分なりの生き方を醸成するつながりの経験—プラスとマイナスのつながりの循環に着目して—

# 自分なりの生き方を醸成するつながりの経験 —プラスとマイナスのつながりの循環に着目して—

## 1. 背景

近年の日本社会では、個人の主体性や自己決定が重視される一方で、人と人との関係性の希薄化が社会的課題となっている<sup>1)</sup>。このような状況の中で、人がどのような「つながり」を経験し、それが幸福感や生き方にどのように影響を与えるのかを再考することが重要である。

本研究では、地域でのインタビュー・アンケート調査を通して、人と人とのつながりの特性を整理し、それが個人の生き方の形成にどのように関係するのかを検討した。特に「つながり」をプラスとマイナス双方の経験を含む動的な過程として捉え、その循環が価値観や生き方の醸成にどのような役割を果たすのかを明らかにすることを目的とした。

## 2. 調査方法と研究過程

### 2.1 地域インタビューとアンケート調査

高知県内の地域住民、教育関係者、漁業・農業関係者等へのインタビュー調査を実施した。また、人とのつながりと幸福感の関係を把握するためアンケート調査を実施し、106名から回答を得た。回答者は30～40代の女性が多く、家族と同居している層が中心であった。

結果として、「つながりは必要」「つながりは楽しい」と感じる人は多かったが、コミュニティ数の多さが幸福感に必ずしも直結しない可能性が示唆された。このことから、「つながりの量」ではなく「つながりの質」に着目する必要性があると考えられた。

### 2.2 つながりの構造分析

調査結果を基に、人間関係を「プラスのつながり」と「マイナスのつながり」に分類し、年齢と意思の有無という二つの軸で整理した。その結果、1. プラスのつながりはマイナスのつながりより多い。2. マイナスのつながりは、意思によらない関係の中で生じやすい。3. 年齢が高くなるにつれて、自ら選択したつながりが増える。この分析から、人は成長・経験を通して、自らにとって望ましい関係性を選択する傾向を示した。

### 2.3 マイナスのつながりの役割

インタビュー事例では、当初はネガティブであった関係が行動や経験の蓄積によって改善されるケースが確認された。例えば、アルバイト先での対人関係の葛藤が、部活動経験や自己改善の行動を通して良好な関係へ変化した事例である。また、海外経験や地域移住など環境の変化によって新しい価値観や人間関係を得た事例も見られた。これらから、マイナスのつながりは単に避けるべきものではなく、学習や成長の契機となる可能性が示唆された。

### 2.4 つながりの経験循環モデル

本研究では、人間関係の形成過程を「芽・葉・花」という比喻を用いて整理した。「出会い：芽（つながりの発生）」「相互作用：葉（関係性の構築）」「結果：花（プラスの経験）または枯れる（マイナスの経験）」。マイナスの経験も次の関係形成の土壌となり、新たなつながりを生み出す。すなわち、プラスとマイナス双方の経験の循環が、自分にとって望ましい関係性を見極める力を育てると考えられる。

## 3. 結論

本研究では、人と人とのつながりをプラスとマイナスの経験の循環として捉え、その経験の蓄積が個人の価値観の形成や生き方の醸成に寄与する可能性を示した。特に、マイナスのつながりの経験も成長の契機となり得ること、そして多様な経験の蓄積が自分にとって望ましい関係性を選択する判断力を育てることが示唆された。

今後の社会においては、プラスとマイナス双方のつながりの経験を循環させる環境を自ら築くことが、「自分なりの生き方」を醸成する基盤になると考えられる。

## 【引用文献等】

1) 成人期、高齢期における社会的孤立、孤独感の分布と規定要因、村山洋史、須田拓実、中本五鈴、医療と社会、2024, 34-1, pp. 37-48. 以上