

## 恋愛関係における別れに関する研究 (1)<sup>1)</sup>

### 別れの主導権と別れの季節の探求

牧野幸志・井原諒子

## **A study of the breakups in heterosexual romantic relationships (1).**

### **A research for the control of the breakups and the season of the breakups**

**Koshi Makino and Ryoko Ihara**

#### Abstract

This study was designed to research on the breakups in heterosexual romantic relationships. This study targeted the Japanese young people who have experienced the breakups. Three hundreds and forty-four undergraduate students took part in a survey by completing a questionnaire. The results were as follows : (1) Many young couples break up their romantic relationships in March. In those cases, Males tend to say good-bye to females. (2) Many young couples have the last meeting about their breakup from 9 : 00 p.m. to 11 : 00 p.m.. (3) Young couples break up their romantic relationships mainly because of their gaps in values. However, males tend to break up their relationships because they have other lovers, and female tend to break up because they come to dislike their lovers.

Key words : heterosexual romantic relationships 恋愛関係, breakups 別れ, the control of the breakups 別れの主導権, the season of the breakups 別れの季節.

#### 問 題

青年期において恋愛は、非常に重要な親密な関係である。一方、恋愛に関する科学研究は、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つに分類される。それら4つの分類は、「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。恋人同士が別れる季節、別れ話をする時間、別れる理由などが別れの主導権と性別により異なるかを

---

<sup>1)</sup> 本研究は、第1著者が担当する「演習」、「演習」(平成15年度高松大学)の中で、受講生の第2著者との話し合いで計画され、行なわれたものである。

検討することを目的とする。

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。物理的に離れてしまうことが別れにつながるという結果は海外でもみられる。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、「入学後に行事などで出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。このことから、日本では3月に最も別れが多いことがわかる。ところが、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検討していない。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がどちらかにあるかにより、別れの形態も変わってくるのではないだろうか。

先行研究によると、別れの主導権は女性にあるといわれている（松井、1993）。松井（1993）によると、「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。松井（1993）は、切り出した人が「相手」より「自分」が多いのは、「自分の人生は自分で決めていると思いたい」という認知バイアスの現われであると考察している。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）。つまり、女性が別れの主導権をもっているといえる。

以上のことから、本研究では、別れの主導権と男女の性別により別れの季節、別れ話の時間帯、別れの理由などが異なるかを検討する。別れの主導権をどちらがもつかにより、別れの季節、別れ話の時間帯、別れの理由などに違いはみられるのであろうか。本研究は、

大坊（1988）の研究と比較するため、被調査者の大部分を大坊（1988）と同様の大学1年生とし、実施時期も大坊（1988）が調査を実施した9月に近い10月初旬（正確には10月7日）と10月下旬（正確には10月22日）に行なった。

## 方 法

### 被調査者

被調査者は香川県内の国立K大学の一般教養「心理学C」の受講生273名と私立T短期大学の専門科目「社会心理学」の受講生71名の合計344名（男性135名、女性209名、平均年齢19.1歳、年齢幅18～27歳）であった。

### 質問紙の構成

異性との交際、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質問を行なった。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」の回答を選択した被調査者に対しては、次に続く「その人との交際について」の質問に対して、また、「つき合ったことはあるが別れたことはない」の回答を選択した被調査者に対しては、「現在交際している異性との交際について」、「異性と一度もつき合ったことがない」の回答を選択した被調査者に対しては、「異性との交際について」の質問に対してもそれぞれ回答を求めた。

異性との交際について 今までに異性と交際し別れた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、その人との交際について質問を行なった。その人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、交際期間、どちらから告白したか、交際中はどちらが夢中になったか、どちらが尽くしていたか、週に何回くらい会っていたか、連絡方法とどちらから連絡することが多かったかについてそれぞれ回答を求めた。

異性との別れについて 異性と別れる際に別れを切り出したのはどちらからかについて質問を行なった。別れを切り出したのは、「自分から・相手から・両方からなんとなく・自然消滅」に対して、1つを選択してもらった。それ以降は、別れを切り出した状況にしたがって質問を進めてもらった。

別れの状況について 異性と別れを切り出した4つの状況別（自分から、相手から、両

方からなんとなく、自然消滅)に質問を行なった。何月に別れたか、別れ話は何時ごろ行なったか、どのような手段で行なったか、完全に別れるまでに約何回の話し合いをしたか、完全に別れるまでに約何日間かかったか、別れようと思った最大の理由は何か、別れを切り出された理由は何だと思うか、泣いたか、再び好きになったか、別れた後も積極的に会ったか、別れたことを後悔したかなど、必要なものには選択肢を設け回答を求めた。なお、各状況により質問項目が多少異なる。例えば、自然消滅の状況では、別れ話が行なわれていないので別れ話に関する質問は行っていない。

現在の交際について 異性とつき合ったことはあるが、別れたことは無いという被調査者に、現在交際している恋人との交際について質問を行なった。その人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、交際期間、どちらから告白したか、交際中はどちらが夢中になっているか、どちらが尽くしているか、週に何回くらい会っているか、連絡方法とどちらから連絡することが多いか、現在との恋人との別れはやってくると思うかなどの質問に対しそれぞれ回答を求めた。

異性との交際について 異性と一度もつき合ったことがないという被調査者に、異性とつき合いたいと思うか、好きな人はいるか、恋愛をすることに興味はあるか、恋愛している人を見てうらやましいと思ったことはあるか、なぜ今まで異性と交際しなかったのかなどの質問に対しそれぞれ回答を求めた。

恋愛における別れについて 別れを経験して思ったことを自由記述形式で回答してもらった。

## 手続き

いずれの調査も「恋愛における別れに関するアンケート」という形式で無記名で実施した。国立K大学での調査は、平成15年10月7日授業の後半20分を用いて行なった。また、私立T短期大学での調査は、平成15年10月22日の授業の後半20分を用いて行なった。調査は隣の学生から回答が見えないように、できるだけ席を離し、個人のプライバシーに配慮した。

## 結果

### 恋愛関係における別れの傾向

別れの主導権 別れをどちらか切り出したかという別れの主導権をFigure 1 に示した。

別れを経験したことのある人の中では、「自分から別れを切り出した人」が51%と最も多かった。また、男女別に見てみると、男性で「自分から別れを切り出した人」が36%、女性で「自分から別れを切り出した人」が60%であり、男性よりも女性のほうが別れる際に自分から別れを切り出す割合が高いといえる。

別れの季節 恋人が別れた月を調べた (Figure 2 参照)。その結果、3月に別れた人が13.76%と最も多く、続いて、10月 (10.55%) であった。他方、12月が3.21%、1月と7月が4.59%と別れが少ない時期であった。男女別に見てみると、男性では、2月、5月、

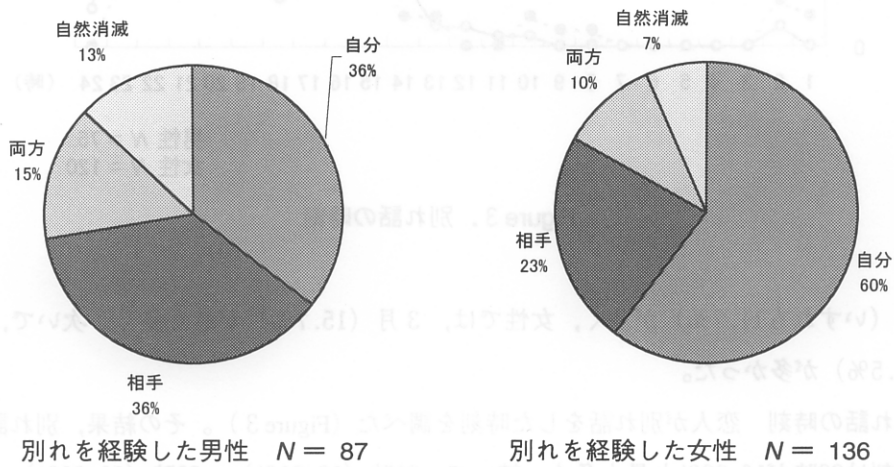


Figure 1. 別れの主導権

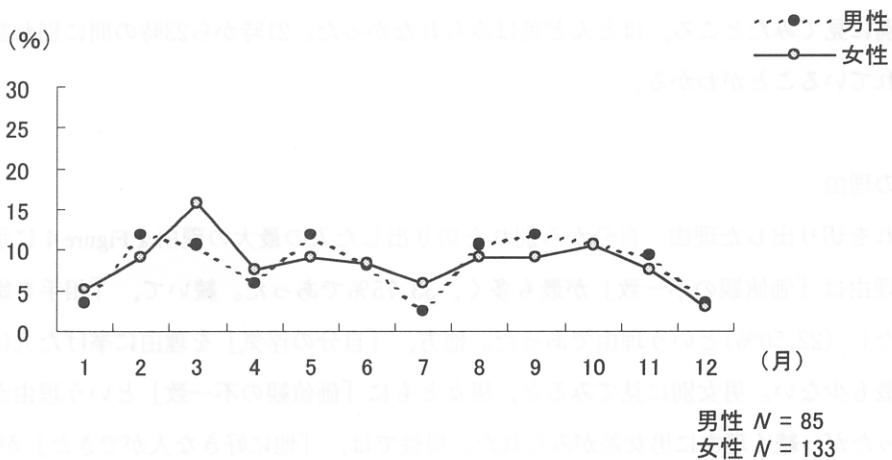


Figure 2. 別れの季節

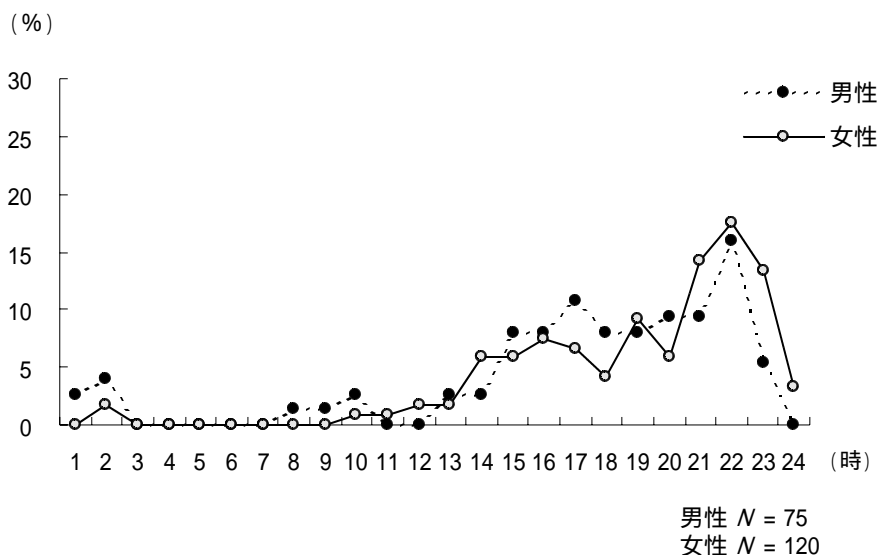


Figure 3 . 別れ話の時刻

9月（いずれも11.7%）が多く、女性では、3月（15.7%）が最も多く、次いで、10月（10.5%）が多かった。

**別れ話の時刻** 恋人が別れ話をした時刻を調べた（Figure 3）。その結果、別れ話をした時刻は22時が16.92%と最も多く、続いて、21時（12.31%）、23時（10.26%）、19時（8.72%）が多かった。他方、夜中（3～4時）や5時から7時などの早朝に別れ話をした人は全くいなかった。恋愛の別れ話は、夕方から夜にかけて行われていることがわかる。男女別に見てみると、ほとんど差はみられなかった。21時から23時の間に別れ話が行なわれていることがわかる。

#### 別れの理由

**別れを切り出した理由** 自分から別れを切り出した人の最大の理由をFigure 4に示した。その理由は「価値観の不一致」が最も多く、33.75%であった。続いて、「相手を嫌いになった」（22.50%）という理由であった。他方、「自分の浮気」を理由に挙げた人は3.75%と最も少ない。男女別に見てみると、男女ともに「価値観の不一致」という理由が最も多かったが、続く理由に男女差がみられた。男性では、「他に好きな人ができた」が30.43%であり、女性では「相手を嫌いになった」が29.82%であった。逆に、男性では、「相

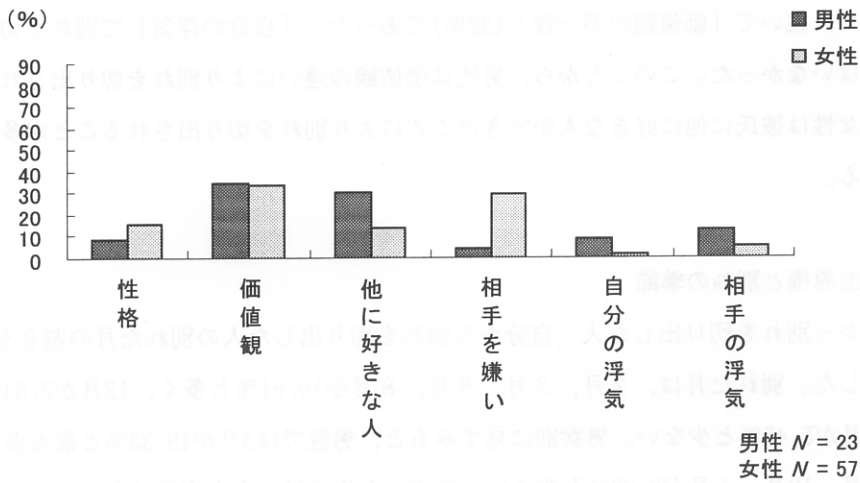


Figure 4. 別れを切り出した最大の理由

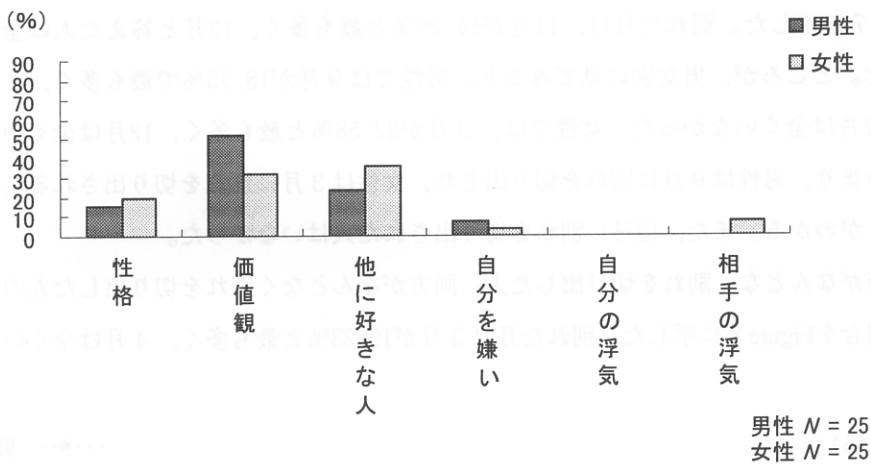


Figure 5. 別れを切り出された最大の理由

手を嫌いになった」という理由は4.35%で最も少なかった。女性では、「自分の浮気」という理由が1.75%で最も少なかった。

別れを切り出された理由 相手から別れを切り出された最大の理由をFigure 5に示した。その理由は「価値観の不一致」が42%と最も多く、「自分の浮気」を選んだ人は全くいなかった。男女別にみても、男性では「価値観の不一致」が52%と最も多く、続いて、「他に好きな人ができた」(24%)であった。「自分の浮気」、「相手の浮気」により別













## 考 察

本研究の目的は、別れの主導権と男女の性別により別れの季節、別れ話の時間帯、別れの理由などが異なるかを検討することであった。まず、最初に、全体の傾向を検討した。その結果、別れの主導権については、「自分から別れを切り出した人」が51%と多かった。これは、松井（1993）の指摘するように、「自分の人生は自分で決めていると思いたい」というものの見方の偏り（認知バイアス）によるものと考えられる。男女差を調べたところ、女性の方が男性よりも、「自分が別れを切り出した」と思う率が高かった。このことから、別れの主導権をもっているのは女性であることが示された。この結果は松井（1993）を支持するものであった。

別れた月について検討したところ、3月に別れた人が最も多いという点は、大坊（1988）と一致していた。しかし、男女別にみると多少の違いがみられた。大坊（1988）では男女ともに3月が最も別れが多い月であったが、本研究ではその傾向は女性に顕著にみられた。また、大坊（1988）では、男性では3月に次いで8月に、女性では3月に次いで6月に別れが多かったが、本研究では、男性では2月、5月、8～10月が同程度、女性では3月に次いで10月に別れが多かった。12月に最も別れが少なかった。これは、12月にはクリスマスという恋人にとって重要なイベントがあるため、別れが少ないと推測される。3月と秋に別れが多いという結果は、飛田（1989）と一致している。これらの結果の詳しい考察については別れの主導権別の部分で述べる。

次に、別れ話をした時刻は22時が最も多く、続いて、21時、23時が多かった。このことから、夜の比較的遅い時間帯に別れ話が行なわれることがわかる。他方、夜中（3～5時）や6時、7時などの早朝に別れ話をした人は全くいなかった。男女を比べたところ、ほとんど差はみられなかった。これは、被調査者である大学では日中は大学に通っており、あらたまった話をする時間を取れないため、夕方から夜にかけて別れ話をするという推測される。また、真夜中や早朝に別れ話をすることは非常に困難であると思われる。

別れの理由について検討した。自分から別れを切り出した理由については「価値観の不一致」が最も多かった。続いて順に、「相手を嫌いになった」、「他に好きな人ができた」という理由であった。これらの理由の男女差を検討したところ、「価値観の不一致」については差がみられなかったが、他の2つの理由には男女差がみられた。「相手を嫌いになった」は、男性よりも女性の方が多かった。つまり、男性よりも女性の方が「相手のことを嫌いになった」という理由で別れを切り出すことがわかる。また、「他に好きな人

ができた」は、女性よりも男性の方が多かった。つまり、女性よりも男性の方が「他に好きな人ができた」という理由で別れを切り出すことがわかる。「自分の浮気」を理由に別れを切り出す人は少なかった。これらのことから、価値観の不一致から別れを切り出す人が多いこと、男性は他に好きな人ができたという理由で別れを切り出し、女性は相手のことが嫌いになったという理由で別れを切り出すことが多いことが明らかとなった。

他方、相手から別れを切り出された理由についても「価値観の不一致」が最も多かった。続いて順に、「他に好きな人ができた」、「性格の不一致」という理由であった。これらの理由の男女差を検討したところ、「価値観の不一致」と「他に好きな人ができた」について差がみられた。「価値観の不一致」は、女性よりも男性の方が多かった。つまり、女性よりも男性の方が「価値観の不一致」という理由で別れを切り出されることが多いことがわかる。「他に好きな人ができた」は、男性よりも女性の方が多かった。つまり、男性よりも女性の方が「他に好きな人ができた」という理由で別れを切り出されることが多いことがわかる。「自分の浮気」を理由に別れを切り出された人はいなかった。これらのことから、男性は価値観の違いにより、別れを切り出されていること、女性は彼氏に他に好きな人ができたことにより別れを切り出されることが多いことがわかる。

#### 別れの主導権と別れの季節

恋人が自分から別れを切り出す季節を検討したところ、別れを切り出した月は、2月、3月、5月、8月が多く、12月が最も少なく、1月、7月が少なかった。この結果は、全体の結果とはかなり異なっていた。全体では3月が最も多く、次いで秋に別れが多かった。自分から別れを切り出した人の別れた月を男女別に見たところ、差が顕著にみられた。男性では3月が最も多く、次いで5月であり、1月、4月、7月、12月が少ない。他方、女性では4月、8月、9月がやや多く、12月が最も少なかった。これらのことから、男性は3月、5月に別れを切り出すことが多いことがわかる。3月に男性が別れを切り出すのは、高校を卒業して進学する際に、物理的に離れるためであると推測される。

恋人から別れを切り出された季節を検討したところ、別れを切り出された月は、11月、9月、3月の順に多く、12月に別れを切り出された人はいなかった。ところが、男女別に見てみると、男性では、9月、11月に別れを切り出される人が多く、女性では3月に別れを切り出される人が圧倒的に多く、次いで11月であった。つまり、男性は長期休暇期間である秋休み中に別れを切り出される場合が多く、女性は卒業シーズンである3月に別れを

切り出されることが多いことがわかる。また、男女ともにクリスマスのイベントがある12月の前の月の11月に別れを切り出されることも多い。自分から別れを切り出す季節との関連をみると、男性は3月に自分から別れを切り出し、そして、相手である女性が3月に別れを切り出されることが明らかとなった。つまり、3月に多くみられる別れは、男性が女性に対して別れを切り出すというタイプの別れであることが明らかとなった。

さらに、恋人の両方がなんとなく別れを切り出した季節を検討したところ、別れた月は、3月が最も多かった。男女別に見てみると、男性では2月、9月、12月が多く、女性では、3月が圧倒的に多かった。このことから、両方がなんとなく別れを切り出す別れは2月、3月に多いことがわかる。ただし、この条件に含まれる被調査者は26名と少数であるため再度検討する必要があるだろう。

#### 別れの主導権と別れ話の時刻

自分から別れを切り出す場合の別れ話の時間帯を検討したところ、別れ話をした時刻は、22時が最も多く、次いで、23時、21時が多かった。男女別に見てみると、男性は18時が最も多く、次いで20時、22時が多かった。他方、女性では、22時が最も多く、次いで、23時、21時が多かった。このことから、男女共に別れ話は夕方から夜遅くに切り出すことが多いことがわかる。

恋人から別れを切り出された場合の別れ話の時間帯を検討したところ、別れ話をされた時刻は、22時が最も多く、次いで21時が多かった。男女別にみると、男性では、22時が最も多く、女性では、21時と22時が多かった。これにより、別れ話をされる時間帯は、21時～22時などの比較的夜遅い時間帯であることがわかる。

両方がなんとなく別れを切り出した場合の別れ話の時間帯を検討したところ、別れ話をした時刻は、19時が最も多く、ついで、16時が多かった。自分が別れを切り出した場合と相手から別れを切り出された場合に比べ、早い時間帯が多かった。男女別に見てみると、男性では、19時が最も多く、女性では、16時～17時、19時～21時が15%程度で同じくらい多かった。

以上の結果から、別れ話は夕方から夜にかけて行なわれることが明らかとなった。自分から別れを切り出す場合、相手から別れを切り出される場合には、21時から22時の比較的夜の遅い時間帯に別れ話がされ、両方がなんとなく別れを切り出す場合には、19時前後の早い時間帯に別れ話がされることがわかる。これは、被調査者である大学は、日中は学校

があり、恋人同士があらたまって話をする時間が取れないために、夕方から夜にかけて別れ話がなされると思われる。特に、自分から別れを切り出す場合と相手から別れを切り出される場合には、夕食後の比較的遅い時間に別れ話がなされると推測される。他方、両方がなんとなく別れを切り出す場合には、両方が既に別れをある程度認識しているため、早い時間帯に別れ話が行なわれていると予想される。また、いずれの条件でも、真夜中や早朝に別れ話をすることは非常に少なかった。

### 別れの主導権と別れる理由

自分から別れを切り出した場合に、別れようと思った理由で最も多かったものは、「価値観の不一致」であり、次いで、「相手を嫌いになった」という理由であった。しかし、これらの理由には、男女差が大きくみられた。男性は女性よりも、「他に好きな人ができた」という理由、「相手の浮気」という理由で別れを切り出すことが多く、女性は男性よりも「価値観の不一致」という理由や「相手を嫌いになった」という理由で別れを切り出すことが多いことがわかる。つまり、男性は他に好きな人ができた時や相手が浮気をしたときに別れを切り出すのに対し、女性は価値観が合わないと感じたときや相手を嫌いになったときに別れを切り出すことがわかる。

相手から別れを切り出された場合に、相手が別れたいと思った理由で最も多かったものは、「価値観の不一致」と「他に好きな人ができた」という理由であった。しかし、これらの理由には、自分から別れを切り出した場合と逆の男女差がみられた。女性は男性よりも「他に好きな人ができた」という理由で別れを切り出されることが多く、男性は女性よりも「価値観の不一致」という理由で別れを切り出されることが多いことが示された。つまり、女性は、彼氏に他に好きな人ができたときに別れを切り出されるのに対し、男性は彼女が価値観が合わないと感じたときに別れを切り出されていることがわかる。

両方がなんとなく別れを切り出した場合には、その理由は「価値観の不一致」が最も多かった。なんとなく別れを切り出した理由を男女で比較すると、男性は女性よりも「他に好きな人ができた」という理由が多く、女性は男性よりも「相手を嫌いになった」という理由が多かった。この傾向は、自分から別れを切り出した場合、相手から別れを切り出された場合と同様であった。他方、なんとなく相手から別れを切り出された理由を男女で比較すると、男性は女性よりも「価値観の不一致」という理由が多かった。このことから、両方がなんとなく別れを切り出した場合には、その理由としては価値観が異なることが挙

げられる。ただし、多少なりとも自分が別れを切り出した場合には、男性では他に好きな人ができたという理由、女性では相手を嫌いになったという理由がみられる。

#### まとめと今後の課題

本研究の結果から、以下のことが明らかとなった。恋愛関係における別れは、3月に多いが、その別れは、男性から女性に別れを切り出すことが多い。次に、別れ話をする時間帯は、自分から別れを切り出す場合にも、別れを切り出される場合にも21時～23時が多い。両方がなんとなく別れを切り出す場合には、別れ話をする時間帯は、多少早くなり、19時前後が多い。別れる理由について、全体では価値観が合わなかったという理由を挙げる人が多かったが、男女を比べると理由に差がみられた。男性は、他に好きな人ができたという理由で、女性は相手のことが嫌いになったという理由で別れを切り出していた。切り出された理由はこれと逆の傾向がみられた。

今後の課題として、次の点が考えられる。第1に、恋愛の崩壊とスキルとの関連をみる必要があるであろう。堀毛(1994)は、恋愛における研究と社会的スキルとの関連づけの重要性を指摘している。若者の中には、別れる前に関係修復を求めて、努力しているものも多いと思われる。どのようなスキルを用いているのか、あるいは、別れという個人の過去の恋愛経験がその後のスキル向上につながっているのかなどについての研究が求められる。第2に、別れの心理的影響の検討である。本研究では、別れの季節、別れ話の時間帯、別れの理由を調査したが、実際に別れた後にどのような影響があったかについては調査していない。恋人との別れは、1つの喪失体験として位置づけられる。別れを経験した若者がそれをどのように感じ、回復が必要な場合には、その後、どのような行動を取ったかについて時間を追って検討する必要があるだろう。

#### 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.
- 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

高松大学紀要

第 41 号

平成16年 2月25日 印刷

平成16年 2月28日 発行

編集発行

高 松 大 学  
高 松 短 期 大 学

〒761-0194 高松市春日町960番地

TEL (087) 841 - 3255

FAX (087) 841 - 3064