

# 日本人の若者・大学生のための「恋愛教育」の必要性

## —米国恋愛教育プログラム“LOVE NOTES 3.0”の活用の検討—

泉 光 世\*

(2020年11月18日受付, 2021年1月28日受理)

### はじめに

およそ9割のものが「恋愛結婚」をする日本社会において、「恋愛をしない若者の増加」は、未婚率の上昇や出生率の低下などを招き、少子高齢化を促進させる要因となっている(若尾 2014; 大森 2016; 高坂 2016)。人は青年期に「恋愛経験」をすることで、異性との関係性を構築するスキルを向上させ、自分にふさわしい相手を見極める力が養われる(若尾 2014; 天谷 2007)。また「恋愛経験」はErikson (1950) の提唱する発青年期の達課題である「親密性」を獲得することにつながり、将来結婚相手との人間関係を構築し、維持していくための能力を得るために重要な経験である(天谷 2007)。青年期にある大学生が「恋愛経験」をすることは、健全なアイデンティティーの確立を促すだけでなく、自尊心や充実感を高め、抑うつを防ぐ効果がある(藤本 2018)。また、日本は「恋愛」に非常に高い価値を置く社会であり、異性交際を経験していないものに対して対人能力が低い、未熟であるなどのネガティブな偏見を向けられる傾向がある(中村 2016; 高坂 2016) ことから、若者が「恋愛経験」を通して人間的成長をし、健全な夫婦又はパートナーとの関係を構築していくための礎を築くことは個人だけではなく、健全な社会を築くために全ての人にとって重要な課題である。

本稿は日本の若者・大学生の恋愛に関する実態と課題を明らかにし、恋愛に関する課題を解消するための支援を教育的視点で捉え、恋愛に関する行動変容が期待できる恋愛教育のコンセプトを用いた米国で開発された「恋愛教育プログラム」“Love Notes 3.0” (Pearson 2018) を活用の可能性について検証する。

## 1 日本の若者の恋愛・結婚の現状

### 1 恋愛・結婚することが自助努力では困難な時代

国立社会保障・人口問題研究所 (2015) の調査によると、1960年代後半から「見合い結婚」を抜いて「恋愛結婚」が増加し続け、2015年の時点で87.7%が「恋愛結婚」している。

---

\* 岩手大学教育学部

しかし、近年結婚を望む若者たちは、ネットなどを通して結婚相談所に入会し「お見合い」をするケースも増えている（にらさわ2016）。さらに、20代から30代の独身者を対象に民間団体、及び地方自治体などが主催する「婚活」イベントが盛んに行われ、民間団体では「恋愛力」についての講座を開催し、如何にして交際相手を射止めるか、その方法論についての指南をしているケースも報告されている（にらさわ2016; 榮2013）。つまり、若者たちは、かつての「お見合い」とは形式は異なるが、異性との出会い、恋愛の手ほどきから結婚に至るサービスを「購入」したり、行政の支援に頼ったりしなくては、恋愛も結婚も手に入れることが困難な状況におかれている。

## 2 結婚したいと思わない若者の増加

先に述べた国立社会保障・人口問題研究所（2015）の調査では、結婚願望に関する質問に対して、18-34歳未婚の男性69.8%、女性59.1%が交際相手はいないと報告しており2010年の結果である男性61.4%、女性49.5%と比較すると、その割合は5年間で男女共約1割増加している。交際相手をもたず、かつ交際を望んでいない未婚者の割合も2010年には、男性27.2%、女性22.6%だったが、2015年には男性は30.2%、女性は25.9%となり、その割合は5年間で増加傾向にある。さらに「一生結婚するつもりはない」と答える未婚者の男性は12.0%、女性は8.0%となり、2010年の男性9.4%、女性6.8%に比べれば過去5年間に「一生結婚を望まない」若者が僅かに増加傾向がみられる。

## 3 恋愛に消極的な大学生の存在

高坂は2013年、大学生（回答者1532名：男子592名、女子938名、性別不明2名）に行った「恋人を欲しいと思わない理由」についての調査において「（現在）恋人がいる」学生は全体の約3割強（男子3割、女子4割）、「恋人が欲しい」学生は全体の約5割弱（男子5割、女子4割）、「欲しいと思っていない」学生約2割（男女共2割）と報告している。

また、中西（2018）は、302名の大学生（1-4年生：男子104名、女子196名、無回答2名）を対象に大学生の現在の恋愛状況と過去の恋愛経験の有無について報告している。この調査では「現在恋人がいる」（33.4%）、「現在はいいないが過去にいたことはある」（37.1%）、「付き合った経験はない」（28.5%）と報告されている。いずれの研究からも「現在恋人がいる」と回答しているものは全体の約3割であり、約7割の大半のものは恋人がいない。また「恋愛経験」自体がない者、「恋人も求めている」者がそれぞれ2割前後存在しており、恋愛に消極的な大学生の姿が浮き彫りになった。

## 2 恋人を欲しいと思わない若者の個人的課題と教育的支援策

### 1 恋人を欲しいと思わない若者のタイプ別内的理由

先に述べたように、高坂は2013年に行った大学生を対象にした調査においては「恋愛は不要である」と回答したものは2割の男女の恋愛が不要である理由として5つのクラスター（①負担回避 ②自信なし ③充実生活 ④引きずり ⑤理由なし）が抽出された。

また、中村（2016）は1093名（男性341名、女性752名）の男女の大学生（国公立3校、私立2校）を対象とする調査研究において、恋人がいないと回答した747名（男性203名、女性497名）に対して恋愛しない理由についての質問をした結果、3つの要因（①自分を取り巻いている人間関係の維持思考 ②恋愛/異性への苦手意識 ③日常生活の多忙さ）が

抽出された。

中村(2016)、及び高坂(2013)の研究報告において抽出された「恋人を欲しがらない・いない理由」はそれぞれ類似した3因子が含まれていた。表1に示すように「恋人を欲しがらない大学生」を3つのタイプ(①自分中心問題先送り型 ②過去引きずり型 ③恋愛ネガティブ型)に分類した。また、内閣府(2015)が実施した平成26年度の20・30代の若者を対象とした「結婚・家族形成に関する意識調査」においては、恋愛に興味がない理由として、全体の約4分の1のものが、「恋愛が面倒、自分の趣味に力を入れたい、仕事や勉強に力を入れたいなど自分を中心として考える」傾向が報告され、上記2つの研究で示された「恋人を欲しがらない理由」のうちのひとつと合致していた。(表-1)

表-1.「恋愛・恋人を望まない理由」3つのタイプ

	高坂(2013)	中村(2016)	内閣府(2015)
I. 自分優先・問題先送り型	・充実生活 ・理由なし ・負担回避	・人間関係維持志向 ・日常生活の多忙さ	・恋愛が面倒 ・自分の趣味に注力 ・仕事・勉強に注力
II. 過去引きずり型	・ひきずり型		
III. 恋愛ネガティブ型	・自信なし	・恋愛/異性へ苦手意識	

## 2 恋愛に消極的な大学生のタイプ別課題と教育的恋愛支援策

### 1 タイプI:自分優先・問題先送り型の問題点と求められる教育的支援策

問題点:高坂(2016)は、自分が意図的に恋人を探そうとしなくても「自然な流れでできる」と報告している若者は「恋人がいる群」と同程度の自我発達が見られ、恋人の存在がなくても自助努力でアイデンティティを確立し、充実した生活を送る者もいることから「恋人を欲しいと思わない」ものに対して否定的な見方に対して異議を唱えている。

しかし、Jay(2016)は米国で20代の若者を中心にしたカウンセリングを通して出会ったクライアントの症例に基づいて、20代での「恋人探し」は人の一生の中でその後の人生を左右する最も重要であることを指摘している。この時期に明確な個人的・社会的な「将来・家族像」を描き、「意志」をもって、それを実現できる可能性の高い配偶者となり得る恋人探しをすることがその後の人生を充実したものにすると述べている。また、恋愛・結婚・出産・子育てなどは、心身の発達などに応じて自分の実年齢に適した時期があり、20代と関わりのある大人たちが「20代の恋愛の重要性について」若者たちに気付かせる役割を担っていることを示唆している。このことは、日本においても西村(2014)が、「意識的に恋人を探すこと」が、結果的に「恋愛・結婚」を先送りしないことになり、第三者からの働きかけの重要性を指摘している。

以上のことより、現代の若者・大学生たちに「意識的に恋愛相手を探すこと」の重要性を気づかせる、第三者の存在の必要性が示唆された。

支援策1:恋愛に消極的な大学生に対して、「20代での意識的将来の伴侶となりうる恋人

探しの重要性]について働きかける教育が求められる(表-2)。

### 2 タイプⅡ：過去引きずり型の課題と求められる教育的支援策

**問題点：**先に述べた内閣府(2015)の調査において二十代に焦点を当てると、男性では3.3%、女性は5.2%で、若干女性の方が「過去の恋愛を引きずる」傾向がみられると報告され手織り、調査参加者全体の割合からみると非常に少ないが、「過去の恋愛経験」が現在・未来の恋愛を妨げる障壁となっているものがある事実を見逃してはならない。また、平沢・松永(2014)が18歳から30歳の男女616名を対象に行った研究においては、男性は過去の未熟な恋愛体験を通して、自己概念を広げジェンダーアイデンティティをより確立する傾向があり、女性は恋愛全般に対する自信、及び自己肯定感を低下させる傾向があると報告し、女性の方が過去の恋愛からネガティブな影響を受ける傾向が示唆されている。その一方で、浅野ら(2010)は、男性は女性よりも交際相手と別れたのちも、失恋相手に執着する傾向がみられ、女性は男性よりも別れた交際相手に対する愛情は持ち続けるが、復縁の可能性が低いと認識しているため失恋相手を遠ざける傾向にあると報告している。また、山下・坂田(2008)は、女性の方が男性よりも多様なソーシャルサポートを得られる傾向があり、恋愛関係が崩壊した後、立ち直りが早いと報告している。

以上のことから、男女によって新しい恋愛に進めない原因は異なるが、過去の恋愛が現在・未来の恋愛に影響を及ぼすことが示唆されている。

**支援策2：**性別を含む個々に応じた「過去の恋愛経験」を未来の健全な恋愛関係を築くための糧とできる「健全な別れ方」の知識とスキルを学べる教育が求められる(表-2)。

### 3 タイプⅢ：恋愛ネガティブ型の問題点と教育的支援策

**問題点：**若尾(2014)は「異性とうまく付き合えない」ことが理由で結婚しない若者が増加していることを指摘している。村田ら(2015)が大学生477人(9割が1年生)に対して行った調査結果では、男女ともに約8割の者が異性との交際を求めているが、そのうち3割の者は異性とのコミュニケーションに抵抗があり、その理由として「自信がない」「恥ずかしい」などを挙げていた。また、異性とコミュニケーションをとることに抵抗があると答えたものは「好きな人ができたときに自分からアプローチしない」傾向があると報告されていた。

以上のことから、男女ともに恋愛に消極的な者は自分に自信がなく、異性とのコミュニケーションをとるためのスキルを持ち合わせていないと認識していることが示唆された。

**支援策3：**大学生が自分に自信を持つための自尊感情の高め方、相手に自分の考えや気持ちを上手に表現するための自己・愛情表現の仕方を含めたコミュニケーションスキルを学ぶ必要がある(表-2)。

表-2. 恋人を求めない若者・大学生の特徴と求められる支援策

タイプ	問題点	求められる支援策
I 現状維持満足/モラトリアム・自己優先型	・青年期発達課題に問題 ・人生の後半で出産・育児・介護の負担増	支援策1：20代で意識的恋人探し、恋愛重要性を働きかける教育

Ⅱ 引きずり型	・現在・未来の積極的な恋愛の障壁となる	支援策2：健全な別れ方教育
Ⅲ 恋愛ネガティブ型	・自信/コミュニケーションスキルのなさが「恋愛」を遠ざけている	支援策3：自尊感情高め方教育・コミュニケーションスキル教育

### 3 大学生の消極的な恋愛に及ぼす現代の社会的・文化的背景と教育的支援策

#### 1 情報化社会における若者の恋愛・性の危険性と求められる教育的支援策

問題点：中西（2018）は、関東圏にある大学の1-4年生の学生302人を対象に、恋愛の実態と意識を明らかにするための調査を実施している。その結果、約8割の大学生が「恋愛はしてもそれが必ずしも結婚には結びつかない」と考え、恋愛と結婚は別であると回答していた。また、恋愛にセックスは必ずしも必要だとは考えていないものは約6割で、恋愛に性的関係を必要としないと考えるものほど、交際経験が少ない傾向が見られた。牛窪（2015）は、現代の若者が性的関係を持つことを避けるのは、性感染症や望まない「妊娠」などを恐れ、それらの危険性を避けるためではないかと指摘している。また、若者たちが性に対する関心が薄い理由として、インターネットの普及により、以前に比べ誰でもが容易に性に関する画像を含む情報を入手することができるようになり「性」に対する神秘性が失われた結果ではないかと述べている。つまり、若者たちは自らの性的欲求を「生身の人」を対象としなくても、性感染症や望まない妊娠などのリスクを回避できるインターネットなどを通してバーチャルな世界で性的欲求を解消し、異性交際を疑似体験できるため、実際に異性と交際する必要性がなくなっているということである。

現代の若者たちが、性的な関係を持つことに対してもつことに消極的なもう一つの理由として、ソーシャルネットワークサービスなどを利用する上での危険性を防ぐためということが考えられる。恋愛関係が破綻したあとに交際期間中に撮影した相手のポルノ写真をソーシャルネットワークサービスなどに投稿するという「リベンジポルノ」などの被害にあうことを想定し、そのような危険を回避するための自己防衛として、性的な関係を持つことに対して慎重な姿勢をとっていることが考えられる（牛窪 2015；渡辺 2015）。

以上のことより、現代の若者・大学生は性感染症・望まない妊娠などの危険性を回避するためにバーチャルな世界における恋愛・性行動を実践し、情報化社会の特質を有効に活用できる一方で、「リベンジポルノ」など瞬時に自分のプライバシーが侵害されるなどの、情報化社会特有の危険の中にさらされていることが示唆された。

支援策4：ソーシャルメディア、ヴァーチャルリアリティ（VR）における健全な恋愛・性の在り方、活用法を学べる教育が求められる（表-3）。

#### 2 監視しあう若者コミュニティと求められる教育的支援策

問題点：現代の若者はソーシャルネットワークサービスなどでコミュニティを作り、そのコミュニティのメンバー同士で個々の情報などを共有し互いに監視しあい、そのコミュニティ内の関係性を維持していこうとする文化を構築している。そして、若者たちは異性交際を始めた場合、自分の属する“コミュニティ”内において、公にさらされる



ことになる。若者たちは、自らの異性交際によって全体の関係性に異変が生じることを嫌い、平穏で無事な関係性を維持することを望むため、極力“コミュニティー”内での異性交際を避ける傾向がある(牛窪 2015)。

大森(2014)は、20代の男女を、5-7名の学生(男子班5名:女子班7名)及び社会人(男性班5名:女性班7名)に対して、グループディスカッション及び、インタビューによる個別調査を実施した。その結果、現代の若者は、仲間内でネットや携帯などメディアを通じたコミュニケーションをする際に、他者を傷つけないように過剰なまでに言葉選びをし、その関係性を維持することに神経を使う傾向がある。そしてその傾向は、恋人や恋愛経験の有無に関係なくみられたが、特に「恋人が欲しくてもできない」と感じている者の方に強くみられたと報告している。

つまり、現代の若者・大学生は他者との関係性を過剰に意識するあまり、本来の自分自身の求める生き方・望ましい生き方ができていない状態に置かれていることが示唆された。**支援策5**：「安心して本来の自分の姿」を開示し互いにその個性や価値観、生き方などを尊重しあう平等な「人間関係構築法」を学ぶことのできる教育が求められる(表3)。

### 3 性別役割にとらわれた男女関係と求められる教育的支援策

**問題点**：日本社会では、男女の恋愛関係においては、今なお「デート代は男性が支払うべき」「告白するのは男性から」などという昭和時代の慣習が強く残っている(牛窪 2015)。

名和田ら(2006)によって行われた、大学生の男女間の恋愛意識調査に関する報告書においても、「デートの時のお金を出すのは割り勘」というものが多数派を占める一方で、男性は「自分がお金を払う」、女性は「相手が払う」と報告している傾向がみられた。さらに、日本は表向きには、働き方や社会的地位など、男女が平等に扱われるべきだといわれているが、実際は先進7か国の中で女性の社会進出が最も進んでいない国として位置づけられており、既婚男性が家事・育児に費やす時間は女性に比べればはるかに少ない(牛窪 2015; 中野 2009; 佐藤 2012)。

以上のことから、現代の若者は、時代が変化しているにもかかわらず、男女共に男女の役割に対する社会や古い慣習にとらわれ、恋愛や結婚を避ける、またはできない状況に追い込まれていることが示唆された。

**支援策6**：ジェンダーに関わらず「自分」がどのような社会的、個人的生き方を求めているのか、将来的にそのパートナーとどのような関係性を築いていきたいのか考えことのできる力を養う「健全で対等な男女関係の築き方教育」が求められる(表-3)。

### 4 親への過剰な配慮と求められる教育的支援策

**問題点**：牛窪(2015)は、日本の若者について、90年代後半ごろから、母親と娘の密着ぶりを「一卵性母娘」と評し社会現象として取り上げられていたが、近年では母親と息子の関係性も娘との関係性と同様にその密着した関係性が明らかになったと述べている。そして、最近の若者たちが恋愛することを躊躇しているは親に依存しているのではなく、気を遣っているからではないかと述べている。この「親子密着」の理由の一つとしては、現代の20代の子どもの親の感覚が若くなり「友だち感覚」の関係性を築いていることが挙げられる(牛窪 2015)。もう一つの理由として、不況や震災などで経済的自立が困難となり、親に物心共に依存する傾向が進み、自分の親を信頼し、「家族」を重視するようになってきていることが考えられる(牛窪 2015; 山田 2014)。親との関係性が過度に密着

## 日本人の若者・大学生のための「恋愛教育」の必要性

している場合、親との関係性に配慮しすぎて、特に男性は親の気に入る相手であることを重要視して、結婚を前提とした交際相手や性的な関係など交際の在り方を制限する(牛窪2015)。

親子の関係性について、思春期から青年期において青年の心の中に生じる「心理的離乳」と呼ばれる「家族の監督から離れ、一人の独立した人間になろうとする衝動」があるといわれている(板垣2008)。この「心理的離乳」は児童期から青年期に差し掛かる時期に現れる第一次と、青年期後期にかけて完結する第二次に分けられる。この第二次において青年は、再び親に歩み寄るが、依存や甘えなどの要求は含まれず本格的に自分の主体性を主張する(板垣2008)。板垣(2008)は、大学生男女277名(男性86名、女性190名)を対象とした調査研究において、親との関係が精神的に自立できているものは、本人のアイデンティティーが確立されているので、恋人との関係性においても自己中心的なものではなく相手を思いやれる関係性が築ける傾向にあると報告している。

上記に述べたことは、青年期において「親から精神的自立」ができなければ互いに相手を思いやることのできる望ましい恋愛・結婚をすることが困難であることを示唆している。  
支援策7：大学生が親と適度な精神的距離を保ち、お互いに精神的自立をした「親子関係の築き方」を学ぶ教育支援が必要であると考えられる(表-3)。

表-3. 現代社会における若者・大学生の恋愛の実態・問題点・支援策

社会的背景	恋愛の実態と問題点	求められる支援策
1. 情報化社会の恋愛・性の危険性	実態：バーチャル恋愛及び危険を伴わない性行動 問題：人間性を豊かにしたり深める体験を得られない	支援策4：ソーシャルメディア・VR教育/性教育
2. 監視しあう若者コミュニティ	実態：他者との関係性を過剰に意識し行動を制限 問題：尊重しあえる健全な友人・恋人関係が築けない	支援策5：健全な人間関係構築法教育
3. 伝統的性別役割の男女関係	実態：男女の役割に対する社会や古い慣習に呪縛 問題：恋愛又は結婚を回避又はできない状況	支援策6：健全な男女関係構築法教育
4. 親への過剰な配慮	実態：親から心理的離乳ができず過剰な配慮をする 問題：健全な恋愛や結婚をすることが困難な状況	支援策7：親との健全な関係構築法教育

### 4 若者の恋愛に対する教育的支援：「恋愛教育」について

上記に述べてきたように、日本の若者・大学生は恋愛に関して多くの課題を抱えており、

それぞれの課題に応じた教育的支援策が求めたれることが明らかになった。ここでは、米国で発案された、健全な恋愛をするために必要な知識とスキルなどを包括的に学ぶことによって、恋愛に関する行動変容が期待できる「恋愛教育」について理解を深め、教育的見地から、日本の若者・大学生のための恋愛支援策としての活用の可能性を探る。

### 1 “Relationship Education”＝「恋愛教育」とは何か？

恋愛・結婚教育 (Relationship & Marriage Education) (RME) とは、身体的、心理的、社会的、精神的な側面から、すべての世代の、生涯にわたる夫婦や、恋愛関係にある親密な関係性にあるカップルや個人に対して行う、関係性をよりよくするための教育である (Ponzetti 2016)。特に「恋愛教育」(Relationship Education) は、ティーンエイジャーや成人したばかりの若者に対して、恋愛関係について適切な判断力のつけかたなどを学び、不健全な関係を回避し、お互いに満足し健全な関係性を築くための適切な態度や行動を実践するために必要な知識・情報やコミュニケーションスキル、性行為に及ぶ際の判断力に関することなどについて包括的に学ぶことができる。「恋愛教育」は「結婚教育」が主にカップルを対象に実施するのにに対して、個人を対象として高校や大学、コミュニティセンターなどにおいて実施されている (Ponzetti 2016)。

Rauer (2014) らによって、RMEの実施によって行動の変化のプロセスを探求するために理論に基づいた厳格な研究が実施された結果、以下の3つの理論的根拠に基づいた行動変容のモデルが導き出され、その教育的効果が実証されている。

1. The Direct Effect Model (Social Learning Theory) : RMEは個人の態度とモチベーションの双方に影響し関係性における行動に直接的に良い結果がえられる。
2. The Behavioral Skills Model (Gottman’s Research) : RMEは各個人の関係性における行動を向上させたり、関係性における責任を持つことに対して動機づけをし、カップルの関係性の質を高める。
3. The Commitment Model (Interdependence Theory & Rusbult’s model) : RMEは、個人のカップルの関係性に対する責任感と前向きな考え方や、関係性を維持させるための適応行動を向上させる。(Ponzetti 2016)

### 2 米国の「恋愛教育」の歴史

米国において若者のための「恋愛教育」が注目を集め始めたのは、2000年代に入ってからであり、それまで若者に対しては、麻薬、性感染症・望まない妊娠などを回避するための教育が主に行われていた。しかし、避妊や性感染症予防の知識やスキルを習得しても、賢いパートナーの選び方・別れ方や健全な男女関係を築き方についての物事の考え方・捉え方などについて全く知識がなければ、結局は十代で望まない妊娠をする若者たちが多くいることが問題視され、2000年代に入った頃に「恋愛教育」の重要性が認知され始めた。

注目され始めたもう一つの理由は、カップルが結婚してから直面する問題が深刻であれば「結婚教育」の効果は限られていることに研究者たちが気づき始め、結婚をする前の人生の早い時期に恋愛や結婚について、学ぶ方がその効果が期待できるからである (Ponzetti 2016)。

### 3 日本における「恋愛教育」の現状

日本では、相羽・松井 (2013) らによって「スキルの習得」に焦点をあてた、「好意を持つ異性へのアプローチの仕方」「関係性の継続のさせ方」などをモデリングするためのビ



## 日本人の若者・大学生のための「恋愛教育」の必要性

ビデオを視聴することによるトレーニングを受けて習得する、男性用恋愛スキルトレーニングプログラムの開発についての研究報告がされている。上記に述べたような現代の日本の若者・大学生を取り巻く恋愛に関する課題を克服するため、彼・彼女らが健全な恋愛を安心してできるために身に付けなければならない物事の捉え方・考え方・知識・スキルなどを包括的に学べる教育的支援が求められる。しかし、先に述べたような包括的恋愛教育プログラムの開発・実践についての研究は、筆者の知る限り国内において未だ報告はされていない。

### 5 日本の大学生に適用できる米国の包括的恋愛教育内容の調査結果

#### 1 日本人の大学生に適した包括的恋愛教育

米国では、近年恋愛・結婚教育は急速に広がり、多額の公的資金が投入され、多くの教育プログラムが開発実践されている。恋愛教育プログラム Love Notes 3.0は Marline Pearson (2018) によって開発された。このプログラムは16-24歳を対象としており、米国内において、ティーンエージャーたちの性行動の抑制を促したり、コンドームなど避妊具の活用を促進する効果が科学的に実証され、米国教育省のサポートする団体 The National Center on Safe Supportive Learning Environments が承認する科学的根拠の基づいたプログラムと実践“National Registry of Evidence-based Programs and Practices” (NREPP) の一つに含まれ、非常に信頼性の高い教育プログラムとして認知されている (Ponzetti 2016)。このプログラムは、如何に自分の過去が現在の自分に影響を及ぼしているのか理解を深め、人としての成長と人生の目標を明確にするために、「内省」をすることに重きを置き、まだ恋愛関係に至っていない者、すでに恋愛している者たちが、自己理解・自尊感情を高める方法、適切なパートナーを選び方、コミュニケーションの方法を含む健全な男女関係をメインとするすべての人間関係の構築・維持の仕方、健全な別れ方、恋愛・性に関するテクノロジーとヴァーチャルリアリティーの適切な活用法、そして性行動についての的確な意思決定をするために必要な知識やスキルなどを包括的に学ぶことができる (Ponzetti 2016)。本稿で述べている「健全な男女関係」とは、「身体的安全・情緒的安全・信頼と責任に関する安全」が保たれた関係を意味する (Pearson 2018)。 (表-4) また、このプログラムの基本コンセプトとして、若者が恋愛に関する問題を相談できる、親を含む「信頼できる大人」の存在が重要な役割を果たすという観点から、上記に示した学習内容のすべてに関して「信頼できる大人と若者の望ましい関係性の在り方」について具体的な対応法を提示している (Pearson 2018)。

Love Notes 3.0は以下に示す3つの行動理論・アプローチに基づいて作成されている。

- (1) Theory of Reasoned Action / Planned Action: 若者が恋愛関係、性行動、個人の成長・発達に関する意思決定をする際に影響する信念や価値観を提示する。
- (2) Social Learning Theory: 若者が行動を起こすために、自信を高めたりや行動の許容範囲を広げることを目的とし、若者が行いそうな行動の基本的考え方を提示する。
- (3) Youth Development Perspective: 若者が健全な成長・発達を経験するために必要な実際の資源やスキルを提供する。特に、若者が実際に活用できる能力を高めるための、自信を構築する方法、自分自身を知る方法を伝授する (Ponzetti 2016)。

## 6 日本人大学生のための「包括的恋愛教育」の開発のための検討

本稿は、上記に示した恋愛に関する大学生への求められる7つの教育的支援策として、米国で開発された「恋愛教育プログラム」Love Notes 3.0の学習内容を適用することが可能か検証する。ここでは、恋愛教育プログラムLove Notes 3.0を使った教育実践をするインストラクターのためのマニュアルで扱われている、各章のタイトル名及び学習内容の概要と、各章に該当する日本人の大学生に求められる恋愛に関する教育的支援をあてはまるか検証したものを表4にまとめた。この結果、表-4に示したように、上記に示した大学生に求められる7つの教育的支援策の内容は、Love Notes 3.0の学習内容に、ほぼ網羅されていることが明らかになった。日本の若者・大学生に求められる教育的支援とLove Notes 3.0に含まれる教育内容について、3つのカテゴリーに分別して以下に考察する。

表- 4. Love Notes 3.0の学習内容概要&求められる教育的支援

Love Notes 3.0		
目次	学習内容の概要	求められる教育委の支援策
現代の恋愛	恋愛関係の重要性・パートナーの選び方	支援策1：意識的恋人探し恋愛促進教育
自分自身を知る	全ての良い人間関係は自分を知り、健全な内面からはじまる、求める将来像、家族の起源	支援策1：意識的恋人探し、恋愛促進教育 支援策3：自尊感情 支援策5 & 7：健全な人間関/親との関係構築法
私の期待—私の将来	恋愛関係や相手に求めること、何が大切か知る、将来の家族・子ども・責任・結婚を考える	支援策1：意識的恋人探し、恋愛促進教育 支援策3：自尊感情
魅力と恋愛の始まり	健全な恋愛関係とは何かについて考える、異性に惹かれること、恋と愛の違いについて	支援策1：意識的恋人探し恋愛促進教育 支援策6：健全で対等な男女関係構築法教育
賢い恋愛関係の法則	恋愛関係の中の意思決定/賢明な恋愛について	支援策6：健全で対等な男女関係構築法教育
それは健全な恋愛関係？	男女間の健全・不健全な関係の見極め方、恋人との別れ方/別れた後に前に進む方法	支援策2：健全な別れ方教育 支援策6：健全な男女関係構築法教育
危険な愛	肉体的・心的・性的暴力、ストーリー、見極め方、子どもへの影響、人としての尊厳・尊重	支援策3：自尊感情高め方教育 支援策6：健全で対等な男女関係構築法教育

日本人の若者・大学生のための「恋愛教育」の必要性

決断、なし崩しは×！恋愛の危険を軽減する	恋愛関係・性行為を始めること、続けることは意思を持って「決断」することが重要	支援策1：意識的恋人探し、20代恋愛の重要性を働きかける「恋愛促進」教育 支援策6：健全で対等な男女関係構築法教育
コミュニケーションで何を得的の？	全ての人間関係におけるコミュニケーションと葛藤の対処法、けんかをしそうな時の会話法	支援策3：自己・愛情表現/コミュニケーションスキル教育
コミュニケーションの挑戦とより多くのスキル	問題が生じるときのコミュニケーションのパターンを知る、表面化していない問題の対処方法	支援策3：自己・愛情表現/コミュニケーションスキル教育
SEXについて話そう	性行為、性感染症及び避妊に関する意思決定	支援策4：性教育
SEXの選択・計画	性行為に関する意思決定、性の価値、位置づけ	支援策4：性教育
子どもの目を通した家族	若くして子どもを持つことのデメリット	
テクノロジーとソーシャルメディア	現実とヴァーチャル、SNS恋愛や性的メッセージの危険性、ネットいじめ・ポルノの影響と実態	支援策4：ソーシャルメディア/VR教育

1 20代恋愛の重要性を働きかけ大学生の恋愛に対する「意識改革」

特に教育的支援策1「意識的恋人探し、20代恋愛の重要性を働きかける恋愛促進教育」は、恋愛に消極的な日本人大学生の根本的な「意識改革」を支援するものでなければならない。本研究で焦点を当てたLove Notes 3.0のLesson 1-4（表-4）は、内省することを基本として、現代の恋愛傾向や、恋愛が人生に与える影響を理解したうえで、過去が現在の自分に与えている影響を理解し、将来の家族や結婚の在り方など自分の求める目標を明確にし「望ましい恋愛の在り方」とは何かについて理解を深め、適切なパートナーの選び方を含む「健全な恋愛」とはどういうものかを学ぶことができる(Pearson 2018)。このことから、日本の大学生が「恋愛」に対して、現在消極的であることが、将来の自分の生活にどのように影響を与えるのか考える機会を与えることとなり、「恋愛」に対して「今、どう向き合うか考えること」の重要性を学び、活動を起こすきっかけとなることが期待できることが示唆された。

2 人間関係の築き方・別れ方

教育的支援策2. 健全な別れ方、3. 自尊感情高め方/自己・愛情表現/コミュニケーションスキル、4. 健全な友人(人間)関係構築法、6. 健全な男女関係構築法、7. 親との健全な関係構築法など5つの教育的支援策は、「恋人・友人・親などとの人間関係を築くことの重要性と、そのための知識やスキルを習得できるようにするための支援策」として総称

できる。Love Notes3.0のLesson2-10(表-4)は、自己理解・自尊感情を深め、恋愛関係及びそれ以外の人間関係を築くうえで必要な「パートナーの選び方」「コミュニケーションスキル・葛藤の対処法」、「意思決定・賢明な恋愛関係の在り方」、「健全な恋愛関係と不健全な恋愛関係の見分け方」「恋人との別れ方・未来に向かって進む方法」などのスキルを学ぶことができる。また、このプログラムでは上記に述べたように、若者が親を含む信頼できる大人とどのように「恋愛・性」に関する問題を通して関わっていくか、望ましい関係性について具体的な対応法を提示している。以上のことから、Love Notes 3.0 (Lesson 2-10)の教育内容が、恋愛に消極的な日本の若者・大学生が必要とする「恋人・友人・親などとの人間関係を築くことの重要性と、そのための知識やスキルを習得できるようにするための支援策」の教育教材として活用できる可能性が示唆された。

### 3 ソーシャルメディア/ヴァーチャルリアリティー&性に関する問題

教育的支援4「ソーシャルメディア/ヴァーチャルリアリティー教育/性教育」は、現代の若者がソーシャルネットワークサービスやヴァーチャルリアリティーの世界で恋愛・性関係を含む実在する人間と交流をしない傾向にある実情を踏まえ、直接人間とあって交流・交際しないことの弊害や危険性、そして直接人間とあって交流・交際することの大切さを若者たちが学ぶことを支援することが目的である。Love Notes 3.0のAppendixの中に含まれている“Technology and Social Media”(表-4)という項目の中に、インターネットを通じた恋愛や性に関する情報やサービスを利用することで生じる心身への悪影響や、リベンジポルノ等の被害などの具体的な例を挙げて、被害から身を守るための情報や知識、予防策等について具体的に教示している。さらに、同プログラムのLesson 11-12(表-4)は、性行為に関する意思決定の仕方、自分の判断で危険な行為を避けるための必要な知識やスキルを学ぶことができる(Pearson 2018)。以上のことから、LoveNotes 3.0 (Lesson11-12 & Appendix)を教育的支援策4の教材として適用できる可能性が示唆された。

## 7 まとめ

### 1 日本人の大学生は恋愛に消極的であり、その背景に個人的・社会的課題がある

日本の大学生の大半は交際相手がおらず、その中で「異性との交際自体を求めている」ものもいる。その背景には、現在の自分の生活に満足していて交際する意義がわからない、自分に自信がない、コミュニケーションスキルなどが無いため恋愛に苦手意識がある、過去の恋愛経験を引きずっているなどの個人的理由と、インターネットの普及により交際相手がいなくても疑似恋愛や性的欲求を満たすことができること、「リベンジポルノ」など、情報化社会ならではの危険性にさらされていること、親や友人など周囲の人間に気を遣いすぎるあまり交際することをためらっている傾向がみられた。また、男女の伝統的役割意識に呪縛され現実社会において平等な恋愛ができないなど社会的な問題が影響していることが明らかになった。

### 2 意識・行動変容が期待できる包括的な「恋愛教育」が活用できる可能性がある

米国では結婚する前の若者に対して、自分自身を知り、自尊感情を育て、健全な人間関係性の構築法、交際相手の選び方・別れ方、ヴァーチャルリアリティー恋愛・性の対処法など恋愛・性に関して必要な知識とスキルを学ぶ恋愛教育が開発実践されている。

## 日本人の若者・大学生のための「恋愛教育」の必要性

米国において信頼性と有効性の高さが科学的に実証されている恋愛教育プログラム Love Notes 3.0の基本的なコンセプトと教育内容が、上記に示した課題を抱える日本の大学生に活用できる可能性が示唆された。

### 3 恋愛教育プログラムの基本コンセプトを活用した日本人の若者・大学生に適した「包括的恋愛教育プログラム」の開発が求められる

上記に示した「恋愛教育プログラム」Love Notes 3.0は米国の若者を対象にしたものであり、言語、文化や習慣などがことなることから日本人の若者・大学生に適したように修正を加える必要がある。若者・大学生を専門とするカウンセラー・精神科医、青年期の恋愛を専門とする研究者などのアドバイスを得て内容を吟味し修正を加え、実践と評価を積み重ね、恋愛に対して消極的な日本人の大学生に適したプログラムの開発が求められる。そして、分野を問わず、すべての大学・短期大学・専門学校などの学生たち、及び教育機関に属さないすべての若者たちが「包括的恋愛教育」が受けられる機会が得られるように、行政・民間団体などが協力して教育環境を整えていくことが求められる。その方策として、教育機関においては「一般教養科目」などの科目として「包括的恋愛教育」を位置づけたり、教育機関外ではコミュニティーセンターやオンライン教育システム・アプリなどを利用したりすることなどが考えられる。また、学術の根拠を基盤とした専門的知識とスキルを持った指導者の育成と、そのための教育システムあり方についての議論も求められる。

## 引用文献

1. 相羽美幸, 松井豊, 「男性用恋愛スキルトレーニングプログラム作成の試み」筑波大学心理学研究, 2013, 45:21-31.
2. 天谷祐子, 「恋愛経験・恋人の有無による恋愛観・一体感・信頼感の変動--大学生を対象として」東海学園大学研究紀要 シリーズB 人文科学・健康科学研究編, 2007, (11・12) :17-31.
3. 浅野良輔, 堀毛裕子, 大坊郁夫, 「人は失恋によって成長するのか—コーピングと心理的離脱が首尾一貫感覚に及ぼす影響」パーソナリティ研究, 2010,18 (2) :129-139.
4. Erikson, E. H., *Childhood and Society*. New York: Norton. 1950,
5. 藤本学, 「大学生が親密な対人関係に求める機能: 親子関係・恋愛関係・友だち関係からの包括的アプローチ」立命館人間科学研究, 2018, 37: 47-62.
6. 平沢康子・松永しのぶ, 「青年期における過去の恋愛体験による心理的变化—失恋ストレスコーピング・内省傾向に着目して」昭和女子大学生活心理研究所紀要, 2014,16 : 69-80.
7. 板垣薫, 「青年期の心理的離乳とアイデンティティーのための恋愛との関連」日本青年心理学会大会発表論文集, 2008, 16 (0) :72-73.
9. Jay, Meg., “The Defining Decade: Why Your Twenties Matter-And How to Make the Most of Them Now” 2016, (小西敦子訳, 2017, 『人生は20代で決まる』早川書房).
10. 高坂康雅, 「青年期における“恋人を欲しいと思わない”理由と自我発達との関連」発達心理学研, 2013, 24 (3) :284-294.
11. 高坂康雅, 「恋愛心理学特論: 恋愛する青年/しない青年の読み解き方」福村出版, 2016,
12. 国立社会保障・人口問題研究所, 「出生動向基本調査」, 2015, (2020年6月12日取得, <http://www.>



ipss.go.jp/psdoukou/j/doukou15/NFS15\_gaiyou.pdf)

13. 村田 諒, 佐野 紫織, 児玉 千恵, 田中さゆり, 坂口さゆみ, 芳賀亜紀子, 徳武千足, 米山美希, 金井誠, 市川元基, 大平雅美, 「大学生の生活と対人関係および恋愛・結婚に対する意識について」長野県母子衛生学会誌, 2015, 17: 18-25.
14. 永田夏来・松木洋人, 「入門 家族社会学」新泉社, 2017,
15. 内閣府, 「平成26年度『結婚・家族形成に関する意識調査』報告書」, 2015, <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/research/h26/zentai-pdf/pdf/2-2-2-1.pdf> (2020年4月15日取得)
16. 名和田剛・北尾卓也・今津貴雄・今岡結, 「男女間の恋愛意識調査に関する報告書」立命館大学, 2006, (2020年3月20日取得, <http://www.ritsumei.ac.jp/~mozawa/mr/2006/students-12.pdf>)
17. 西村智, 「未婚者の恋愛行動分析 なぜ恋人に巡り合えないのか」『経済学論研究』関西学院大学経済学部研究会, 2014, 68 (3) : 493-515.
18. 中村晋介, 「大学生と恋愛：恋愛に対する積極性の促進要因と阻害要因に着目して」現代の社会病理, 2016, 31: 95-108.
19. 中西祐子, 「現代大学生恋愛事情—ロマンティック・ラブ/コンフルエント・ラブ/草食化—」, ソシオロジスト (武蔵大学社会学部) , 2018, 20 (1) : 31-47.
20. 中野あい, 「夫の家事・育児参加と妻の就業行動：同時決定バイアスを考慮した分析」日本統計学会誌, 2009, 39 (1) : 121-135.
21. いらさわあきこ, 「未婚当然時代—シングルたちの“絆”のゆくえ」ポプラ社, 2016, 22. 大森美佐, 「若者たちにとって『恋愛』とは何か：フォーカスグループディスカッションによる分析から」家族研究年報, 2014, 39 (0) : 109-127.
22. 大森美佐, 「日本の若年独身者における親密性：性行動内容に注目して」人間文化創成科学論叢, 2016, 19:135-143.
23. Pearson, Marline, *Love Notes 3.0: Relationship Skills for Love, Life, and Work*, CA: The Dibble Institute, 2018,
24. Ponzetti, James. Jr, *Evidence-based Approaches to Relationship and Marriage Education*. NY: Routledge, 2016,
25. Rauer, Amy J., Adler-Baeder, Francesca., Lucier-Greer, Mallory., Skuban, Emily., Ketring, Scott A., Smith, Thomas, “Exploring processes of change in couple relationship education: Predictor of changing relationship quality”, *Journal of Family Psychology*, 2014, 28: 65-76.
26. 榮 悠希, 「要旨：少子化対策の視点：地方自治体の婚活支援」, 龍谷大学大学院政策学研究, 2013, 2 : 175.
27. 佐藤淑子, 「父親と母親の職業生活及び家族生活と家事・育児行動」鎌倉女子大学紀要, 2012, 19: 25-35.
28. 牛窪恵, 「恋愛しない若者たち: コンビニ化する性とコスバ化する結婚」ディスカヴァトゥウェンティーン, 2015.
29. 若尾 良徳, 「恋愛に関する心理学研究の展望：異性交際から疎外された若者へのライフコースからのアプローチ」浜松学院大学研究論集, 2014, 10: 59-77.
30. 渡辺真由子, 「リベンジボルノ：性を拡散される若者たち」弘文堂, 2015,
31. 山下倫実・坂田桐子, 「大学生におけるソーシャル・サポートと恋愛活計崩壊からの立ち直りとの関連」教育心理学研究, 2008, 56 : 57-71.
32. 山田昌弘, 「家族難民：生涯未婚率25%の衝撃」朝日新聞出, 2014.