

国内外の文献レビューを通じた恋愛関係喪失体験からの
回復に関する要因と過程

Factors and Processes in Recovery from the Experience
of the Dissolution of Romantic Relationships through a Review
of Domestic and International Literature

木村 明日美・安藤 美華代
KIMURA, Asumi・ANDO, Mikayo

岡山大学大学院社会文化科学研究科紀要
第58号 2024年12月 抜刷
Journal of Humanities and Social Sciences
Okayama University Vol.58 2024

国内外の文献レビューを通した 恋愛関係喪失体験からの回復に関する要因と過程

木村 明日美*・安藤 美華代**

1. はじめに

恋愛感情を伴った親密な対人関係が恋愛関係であるが、恋愛は必ずしもうまく進むとは限らず、恋愛関係が終焉してしまうこともある。恋愛関係喪失体験とは、恋愛関係が終焉したこと、つまり別れが訪れたことであり、心の内面で起こる内的な対象喪失の1つである(荒木, 2010)。そして、恋愛関係喪失体験時の関係の種類(恋愛関係・片想い)に関わらず、それを経験した者にとって「悲しい」「つらい」「途方に暮れる」といった苦悩が付随し(和田, 2000)、精神的健康を脅かす場合もあることが指摘されている(飛田, 1997)。また、失恋のショックから自殺に至る場合や、当事者ばかりでなく、周囲の人々を巻き込み、社会的事件や問題となることなどが指摘されている(飛田, 1997)。厚生労働省(2022)が発表した令和4年における自殺の原因・動機をみると、交際問題は原因・動機別に分類されるテーマであり、そのなかで失恋による自殺者は最も多かった。つまり、恋愛関係喪失体験は、非常に深刻な心理的問題を生じさせる可能性があり、回復する必要性が高い状況である。そのため、恋愛関係喪失体験というネガティブな出来事から回復し、心理的健康を維持するために有用な手がかりとなる先行研究を概観することは意義がある。これまでの先行研究では、親密な関係の喪失プロセスや喪失を予測する変数を特定することを目的とした研究の2つの流れに分類できるとされ(飛田, 1989)、恋愛関係喪失体験前に着目した研究がなされてきたが、少しずつ恋愛関係喪失体験後に焦点をあてた研究が蓄積されてきている。

そこで、本研究では、国内外における恋愛関係喪失体験からの回復に関する知見を系統的にマッピングし、研究がされていない、または不足している領域を特定することを目的とした。なお、恋愛関係喪失体験からの回復とは何を指すのか、回復関連要因は何か、回復者は回復までにどのような過程を辿るのか、について検討する。

2. 方法

2. 1. プロトコル

本研究は、国内外で行われている恋愛関係喪失体験からの回復に関する知見を整理し、概観する

* 岡山大学大学院社会文化科学研究科・博士後期課程

** 岡山大学学術研究院社会文化科学学域・教授

ためにスコーピングレビューを援用した。スコーピングレビューとは、幅広い知見を素早く、網羅的に概観（マッピング）することで（友利他, 2020）、研究が行われていない範囲（リサーチギャップ）を明らかにすることを目的とした（沖田他, 2021）、比較的新しい文献レビューの手法である（友利他, 2020）。本研究におけるリサーチクエスチョン（研究疑問）は「恋愛関係喪失体験からの回復について、得られている知見は何か？」である。リサーチクエスチョンを作成する際、PCC（Patient、Concept、Context）のフレームワーク（友利他, 2020）を活用し、Patient：恋愛関係喪失体験から回復した者、Concept：回復、Context：指定なし（国外：国外文献レビュー）、日本（国内：国内文献レビュー）とした。スコーピングレビューの実施にあたり、沖田他（2021）と友利他（2020）のガイドラインを参照した。レビューは、英語文献は国外文献レビュー、日本語文献は国内文献レビューとして分けて実施した。

2. 2. 検索方法

国外文献は、検索のデータベースとしてPsycINFO、Web of Scienceを用いた。検索のキーワードについて、恋愛関係喪失体験はdissolutions of romantic relationship、romantic relationship dissolution、romantic relationship breakupの3種類、回復についてはrecovery、recover、adjustmentの3種類を設定し、検索式は「(dissolutions of romantic relationship OR romantic relationship dissolution OR romantic relationship breakup) AND (recovery OR recover OR adjustment)」とした。最終検索日は2023年11月24日であった。

国内文献は、CiNiiとJ-STAGE、医学中央雑誌を用いた。検索のキーワードは、恋愛関係喪失体験については恋愛関係崩壊、失恋、恋愛関係破綻、恋愛関係における別れの4種類、回復については回復、立ち直り、リカバリーの3種類を設定し、検索式は「(恋愛関係崩壊 OR 失恋 OR 恋愛関係破綻 OR 恋愛関係における別れ) AND (回復 OR 立ち直り OR リカバリー)」とした。最終検索日は2023年9月7日であった。

2. 3. 選択方法

初期の文献選択は筆頭著者と第二著者で独立して実施した。意見の相違に関して協議を行った結果、包括基準、除外基準を決定し、その後は新たな基準に則って筆頭著者が選択した文献を第二著者が確認して協議するという流れで行った。

国外文献レビューの包括基準は、(a) 恋愛関係喪失体験からの回復の要因または過程に関する研究論文、(b) 学術雑誌に掲載された論文、(c) 英語のキーワードででてきた対象言語が英語である論文とした。また、除外基準は (a) レビュー論文、抄録、解説、総説、エッセイ、プロジェクト、本、(b) 恋愛関係喪失体験からの回復に関する要因または過程を扱っていないものとした。

国内文献レビューの包括基準は、(a) と (b) は国外文献レビューと同様とし、(c) を日本語のキーワードででてきた対象言語が日本語である論文とした。また、除外基準も国外文献レビューと同様とした。

2. 4. データ抽出

(a) 著者、(b) 発行年、(c) 研究概要、(d) 目的、(e) 対象、(f) 方法、(g) 研究疑問に応じた主要な発見、(h) 研究における恋愛関係喪失体験からの回復の定義を抽出した。

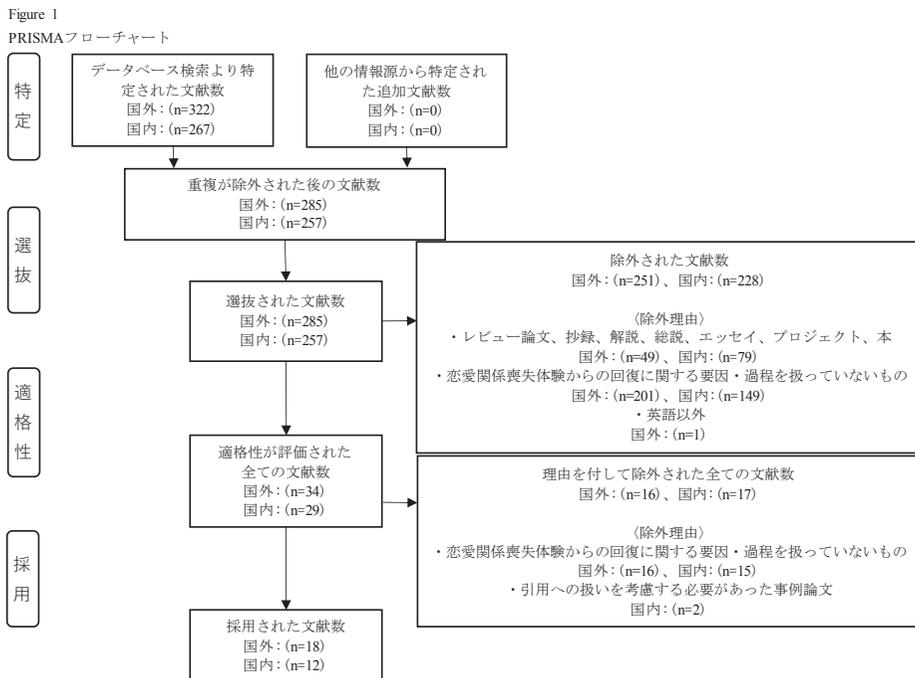
3. 結果

3. 1. 対象文献の要約

国外文献レビューにおいて、データベース検索より特定された文献は合計322件であった。重複した文献が除外された後、285件の文献が選抜された。上記に記載した「2. 3. 選択方法」に則り、最終的に、文献は18件が採用された。

国内文献レビューにおいて、データベース検索より特定された文献は合計267件、重複した文献が除外された後、257件の文献が選抜された。「2. 3. 選択方法」に加えて引用への扱いを考慮する必要のあった事例論文2件を除いて、最終的に、文献は12件が採用された。

文献選択のフローチャートは、スコーピングレビューのためのPRISMAフローチャート（友利他, 2020）に基づいて作成した（Figure 1）。



採用された国外文献18件、国内文献12件の要約について、国外文献要約表（Table 1）と国内文献要約表（Table 2）で一覧にしてそれぞれ示した。著者情報、研究概要、目的、対象、研究デザイン、研究疑問に応じた主要な発見、研究における恋愛関係喪失体験からの回復の定義を記し、発行年順に並べた。

Table 1

国外文献要約表

著者情報	研究概要	目的	対象	研究デザイン	主要な発見	回復の定義
Moller et al (2003)	回復関連要因	社会的サポートと安定した愛着が、恋愛関係喪失体験後の回復への寄与に異なる関連性があるかを検討すること。	大学の学部生 N=241 性別:男性39%、女性61% M=20.62	量的研究	・安定した愛着は回復に関連を示した。 ・社会的サポートは、家族や友人から得られる認識されたサポートではなく、社会環境と認識されたつながりである社会的つながり感が回復に追加の差異を説明して関連を示した。	記載なし
Tashiro & Frazier (2003)	回復関連要因	恋愛関係喪失体験後の成長と苦痛に関連する要因を検討すること。	大学の学部生[18-35歳] N=92 性別:男性25%、女性75% M=20	量的研究	・別れの理由を環境要因のせいと捉えること、性格特性の協調性、外向性が回復を促進する。 ・別れの理由を自分のせいだと捉えていること、性格特性の神経症傾向が回復を阻害する。 ・愛は、1ヶ月の研究期間、4日ごとに平均約2%低下、測定期間全体で平均12ポイント低下した。 ・悲しみは、一貫した減少で表わせないことを示した。研究開始時の悲しみが高いほど低下率が遅いことを示した。 ・怒りは、測定期間全体で平均約8ポイントしか低下しなかった。最後の計測2回で怒りが増加した。 ・自律性は、研究開始時点の自律性が高く、時間経過とともにゆっくりと減少した調査協力者と、恋愛関係喪失体験をゆっくりと受け入れ、時間経過とともに自律性が増加した調査協力者の2パターンがあったと報告した。 ・安定な愛着、問題焦点型対処が回復を促進する。 ・サポートを求める対処、自己批判、回避の対処が回復を阻害する。	記載なし
Sbarra (2004)	回復関連要因	恋愛関係喪失体験における感情的経験と、心理的適応に関する対処について検討すること。	平均20ヶ月続いた恋愛関係を過去2週間以内に終わらせた大学生 N=58 性別:男性10名、女性48名 M=18.9	量的研究	・サイコロを使用したセラピーの2、3日後には侵入的思考が大幅に減ったことで解放感を感じたと報告した。 ・気分が悪さが軽減し、活動的で楽観的になったと報告した。	記載なし
Wernik (2011)	回復関連要因	失恋した男性に対して、反動を生み出す痛みに対処するためにサイコロを使用して、出たサイコロの目と結びついた侵入的思考に対応する練習をするセラピーのケーススタディを検討すること。	失恋した人 N=1 性別:男性 年齢22歳(兵士) (離婚後の妻との関係ケース(N=1)、結婚後の不倫ケース(N=1)を本研究では除いた)	質的研究(事例)	・直近の別れについて尋ねたタイム1(T1)での心理社会的対処の葛藤は、1年後(T2)での主観的苦痛と個人的成長を予測した。 ・T1での神聖な喪失/冒涇の評価は、T2での主観的苦痛、個人的成長、精神的成長を予測した。 ・T1での宗教的/精神的対処の葛藤は、T2での主観的苦痛の増加と関連していた。 ・宗教的/精神的対処の資源の増加が、T1の別れに対する神聖な喪失/冒涇の評価と、T2の個人の成長との間を媒介した。	記載なし
Hawley (2015)	回復関連要因	別れへの長期的な適応における心理社会的対処方法、宗教的/精神的な評価、宗教的/精神的対処方法の役割を縦断的に検討すること。	大学生 N=113 性別:男性23%、女性77%	量的研究	・性的な行為が別れの神聖な喪失/冒涇の評価を媒介して怒りや主観的苦痛の増加に関連することを示した。	記載なし
Hawley et al (2015)	回復関連要因	性的活動と宗教/精神性が恋愛関係喪失体験後の適応に及ぼす影響について検討すること。	恋愛関係喪失体験をした大学生 N=445 性別:男性28%、女性72%	量的研究	・思い悩むこと、意図的な思考が成長を予測した。 ・思い悩むこと、内容が少いこと、別れを望んでいないことは苦痛を予測した。 ・出来事に関連した反芻尺度には侵入的思考と意図的な思考からなり、初期のレベルの侵入的思考がより高い見出しの意図的な思考と相互作用することを示した。 ・セッションごとにIPの段階を進め、うつ病や不安を評価し、社会的孤立や依存などの関係の有害な側面について話し合ったり、洞察を深めたと報告した。 ・セッションで社会的つながりの感覚を取り戻すことに取り組み、小さなステップで自分の生活をコントロールできるように促し、最終的には人生の満足度が高まった。	記載なし
Palacio-Gonzalez et al (2017)	回復関連要因	恋愛関係喪失体験後の苦痛と成長に対して、認知処理スタイルの影響を検討すること。	大学生 N=148 性別:男性32名、女性116名 M=20	量的研究	・別れの責任が自分自身にあると考える人にとって、セルフ・コンパッションは、より良い恋愛観と将来の恋愛パートナーへの感謝を予測した。 ・セルフ・コンパッションは、別れの責任を自分自身に帰属した人の将来の恋愛関係に対する自己改善の動機を高めた。	記載なし
Rhinehart & Gibbons (2017)	回復関連要因	大学のカウンセラーが、最近恋愛関係喪失体験をした女子大生にアドラーの個人心理学(IP)を用いたアプローチを行ったケーススタディ(アドラー療法)を紹介すること。	大学生 N=1 性別:女性 年齢20歳	質的研究(事例)	・友人や家族などによる感情的支え、肯定的な感情と肯定的な意味を見つけること、食事と運動を通した健康的なライフスタイル、安定的な愛着スタイルが回復を促進するとディスカッションフォーラムで言及された。 ・不安定な愛着スタイルは回復を阻害する。 ・回復過程として、恋愛関係喪失体験後、しばらくの間「私はまだ元彼のことを考えるのをやめられません」という考えが心を占領し、次第に折り合いをつけていくなかで、別れの経験から「私たちは多くのことを学び、それが私たち自身を形作っています」と影響を受けていることを示した。	記載なし
Zhang & Chen (2017)	回復関連要因	恋愛関係喪失体験後の成長と苦痛に関連する要因を検討すること。	研究1 成人[18-72歳] N=148 性別:男性37.2%、女性62.8% 研究2 成人[18-65歳] N=153 性別:男性51%、女性49% 研究3 大学生 N=140 性別:男性26%、女性74%	量的研究	・友人や家族などによる感情的支え、肯定的な感情と肯定的な意味を見つけること、食事と運動を通した健康的なライフスタイル、安定的な愛着スタイルが回復を促進するとディスカッションフォーラムで言及された。 ・不安定な愛着スタイルは回復を阻害する。 ・回復過程として、恋愛関係喪失体験後、しばらくの間「私はまだ元彼のことを考えるのをやめられません」という考えが心を占領し、次第に折り合いをつけていくなかで、別れの経験から「私たちは多くのことを学び、それが私たち自身を形作っています」と影響を受けていることを示した。	記載なし
McKiernan et al (2018)	回復関連要因 回復過程	若者の恋愛関係喪失体験と適応を検討すること。	登録ユーザー[16-25歳] N=31 モデレーター[25-31歳] N=10 性別:男性:女性=1:4	質的研究	・友人や家族などによる感情的支え、肯定的な感情と肯定的な意味を見つけること、食事と運動を通した健康的なライフスタイル、安定的な愛着スタイルが回復を促進するとディスカッションフォーラムで言及された。 ・不安定な愛着スタイルは回復を阻害する。 ・回復過程として、恋愛関係喪失体験後、しばらくの間「私はまだ元彼のことを考えるのをやめられません」という考えが心を占領し、次第に折り合いをつけていくなかで、別れの経験から「私たちは多くのことを学び、それが私たち自身を形作っています」と影響を受けていることを示した。	記載なし

Table 1
国外文献要約表 (続き)

著者情報	研究概要	目的	対象	研究デザイン	主要な発見	回復の定義
O'Sullivan et al (2019)	回復関連要因	自尊心、根性、楽観主義が、恋愛関係喪失体験後の成人のうつ症状や反動を緩和する要因であるかを検討すること。	成人形成期[18-22歳] N=866	量的研究	・自尊心、根性、楽観主義が回復を促進する。 ・自尊心、根性、楽観主義が高いほど、研究3か月以内に別れを経験した人の抑うつ症状と反動が低かった。	記載なし
Gozan & Menaldi (2020)	回復関連要因	宗教的および文化的違いにより恋愛関係喪失体験後にうつ病を患った人のケースを検討すること。	インドネシア人 N=1 性別:男性	質的研究 (事例)	・認知行動療法(CBT)を用いたことで、悲しみや自分には価値がないという考えなどのうつ病の症状を軽減し、困難に立ち向かう自信を高めた。	記載なし
Chan & Lau (2021)	回復関連要因	恋愛関係への性的関与と恋愛関係の解消の悲嘆との関係と、この関係の媒介要因としてのレジリエンスの役割を検討すること。	若年成人[18-29歳] N=293 性別:男性125名、女性168名 M=23.98	量的研究	・関係への性的関与は恋愛関係の解消の悲嘆と正の有意な相関を示した。 ・レジリエンスは、性的関与と恋愛関係の解消の悲嘆との関係を媒介した。	記載なし
Greve et al (2021)	回復関連要因	ユーモアの構成要素であるとされる視点の変化のプロセスが、報われない愛という特定の心理的負担に直面したときの効果的な対処要素となり得るかを検討すること。	片思いの経験のある人[18-65歳] N=148	量的研究	・視点を変えるスキルが、心理的負担に対処する際の対処要素であることを示した。	記載なし
Verhallen et al (2021)	回復関連要因	恋愛関係喪失体験後の抑うつ症状の軌跡を特定し、これらの軌跡が性格特性や認知制御に関連しているかを検討すること。	成人[18-34歳] N=87 性別:女性 M=23.72	質的研究	・軌跡には4つのグループがあることを示した。 ・「遅い回復グループ」と「慢性苦痛グループ」は「研究期間を通して低い抑うつ症状スコアのグループ」と比較して、神経症傾向と特性反動レベルが高かった。 ・「慢性苦痛グループ」は「早い回復グループ」よりも神経症的レベルも高かった。 ・「慢性苦痛グループ」は「研究期間を通して低い抑うつ症状スコアのグループ」よりも全体的なトトレイルメイキングテストの成績が悪かった。	記載なし
Akbari et al (2022)	回復関連要因	恋愛関係の別れを切り出した大学生における、セルフ・コンパッションと自己へのゆるしの媒介役割を検討すること。(モデルのステージ2:罪悪感からステージ3:うつ病への移行に焦点を当てて)	別れを切り出した人 N=347 性別:男性32%、女性68% M=22.62±3.69	質的研究	・セルフ・コンパッションが、別れを切り出した人の自己へのゆるしの予測因子となる。 ・セルフ・コンパッションが、別れの苦痛と自己へのゆるしの間の媒介の役割を果たした場合のみ、セルフ・コンパッションと自己へのゆるしが別れの苦痛と抑うつ症状との関係を媒介した。	Miraglia(2015)の別れを切り出した個人に焦点を当てた関係解消のモデルのステージ5「受け入れの段階(関係の終わりを受け入れ、安心して前に進む段階)」
Acolin et al (2023)	回復過程 回復関連要因	別れた後の自然な反応を明らかにし、うつ症状の軌跡を制御する要因を検討すること。	成人[18-23歳] N=156 性別:男性50%、女性50% M=21.3	量的研究	・回復過程の特徴は、一時的な苦痛と別れから3か月以内の回復であった。 ・コントロール感覚が回復を促進する。	記載なし
Yao (2024)	回復関連要因	認識された顔の脅威と回復期間との関連を検討すること。	大学生 N=246 性別:男性44名、女性202名 M=20.49	量的研究	・別れの脅威に直面していると認識する言葉と、別れのコミットメントが回復期間を大幅に延長させることを示した。 ・愛着スタイルは回復に直接的な影響を与えないが、認識された顔の脅威を通して媒介されることを示した。	前のパートナーとの思い出を整理し、終わりを見つけ、感情の安定を取り戻し、新しい関係の準備をする。過去から前進したという点で立ち直ったとする。

Table 2
国内文献要約表

著者情報	研究概要	目的	対象	研究デザイン	主要な発見	回復の定義
石本・今川 (2001)	回復過程 回復関連要因	青年の失恋後の行動や感情の構造を明らかにし、失恋後の回復過程を、Bowlby (1980) が提唱するモーニングの4段階説に基づいて検討すること、回復過程に影響を及ぼす要因について検討すること。	大学生 N=281 性別:男性122名、女性156名、不明3名	量的研究	・モーニングの4段階に基づいていることが確かめられた。 ・原因、別れからの期間、交際期間、性別が関連を示した。	Bowlby(1961)のモーニングの4段階説の離脱-再建の段階:対象から心が本当に離れ、自由になり、場合によれば別な対象に気持ちに向けることができるようになる状態
加藤 (2005)	回復関連要因	失恋コーピングに関する項目を収集し、分類すること。失恋コーピングが精神的健康に及ぼす影響を検討すること。	短期・大学生 N=425 (離愛群:205名 性別:男性90名、女性115名、 片思い群:220名 性別:男性76名、女性144名)	量的研究	・失恋コーピング(未練、拒絶[敵意、関係解消]、回避[肯定的解釈、置き換え])を抽出した。 ・恋愛感情は失恋コーピングを媒介し、精神的健康に影響を及ぼすことが示唆された。 ・回避の使用頻度が高いほどストレス反応が緩和され、回復期間が短いことが示唆された。 ・拒絶と未練の使用頻度が高いほどストレス反応が促進され、回復期間が遅れることが示唆された。	記載なし
中田 (2007)	回復関連要因	失恋後の心理的変化と回復に影響を及ぼす要因を検討すること。	大学生、短大生、社会人[18-23歳] N=544 性別:男性250名、女性292名、未回答2名 (実際相手との失恋290名、片思いの相手との失恋239名、未回答15名)	量的研究	・肯定的心理変化には、失恋経験数、失恋形態、失恋ショックの大きさ、失恋コーピング(未練と回避)が影響を及ぼしていた。 ・否定的心理変化には、失恋形態、失恋からの経過時間、失恋ショックの大きさ、失恋コーピング(積極転換、未練、関係解消)が影響を及ぼしていた。 ・立ち直りには、性別、失恋形態、失恋からの経過時間、失恋ショックの大きさ、失恋コーピング(未練)、否定的心理変化が影響を及ぼしていた。	過去に経験した失恋における現在の主観的な立ち直りの程度

Table 2
国内文献要約表(続き)

著者情報	研究概要	目的	対象	研究デザイン	主要な発見	回復の定義
山下・坂田(2008)	回復関連要因	ソーシャル・サポートと恋愛関係喪失体験からの回復との関連について検討すること。	大学生 予測1: N=146 性別:男性56名、女性90名 M=20.39 予測2: N=132 性別:男性56名、女性76名 M=20.41	量的研究	・男性は他の関係より恋愛パートナーから提供される情緒的サポート量が最も高いのに対し、女性は恋愛パートナーと同性友人の情緒的サポート量が同程度に高かった。 ・恋愛関係喪失体験後、情緒的サポートを様々な関係から得られる多様性が、特定の関係からしか得られない同性友人型よりも回復状態が良好であることが示唆された。	Bowlby(1961)の離脱-再建の段階: 恋愛パートナーから心が離れ、恋愛関係喪失体験を肯定的に捉えることができる状態
山下(2009)	回復関連要因	恋愛関係喪失体験前の恋愛パートナーへのソーシャル・サポートの依存度、と、ソーシャル・サポート源の多様性が恋愛関係喪失体験からの回復に及ぼす影響について検討すること。(研究6のみ)	大学生 N=76 性別:男性41名、女性35名	量的研究	・恋愛関係喪失体験相手との一体感が、恋愛関係喪失体験からの回復過程(傷つき、未練、失望)に影響を与えていた。 ・女性において、恋愛関係喪失体験前の情緒的サポート源を恋愛関係喪失体験後も維持することが回復を促進する。 ・男性において、恋愛関係喪失体験前の恋愛パートナーへの情緒的サポート依存が回復を阻害する。	Bowlby(1961)の離脱-再建の段階: 恋愛パートナーから心が離れ、恋愛関係喪失体験を肯定的に捉えることができる状態
浅野他(2010)	回復関連要因	失恋に対するコーピング(未練、拒絶、回避)が、失恋相手からの心理的離脱を介して、成熟性としての首尾一貫感覚に及ぼす影響を検討すること。	大学生 N=114 性別:男性60名、女性54名 M=18.55	量的研究	・未練は、失恋相手からの心理的離脱を介して、首尾一貫感覚を低下させた。 ・回避は、心理的離脱を介し、首尾一貫感覚を向上させることを示した。 ・拒絶は、心理的離脱を介さず、直接的に首尾一貫感覚を低下させた。	失恋相手から心理的離脱をしていること。心理的離脱とは、失った愛着対象(失恋相手)との愛情関係を、すでに終わったものとして心理的に受け入れること。
荒木(2010)	回復関連要因	恋愛関係喪失体験からの回復に関する要因について検討すること。	大学生・大学院生 N=212 性別:男性92名、女性120名	量的研究	・社会的スキル、ソーシャル・サポート、社会志向性が回復を促進する。	山下・坂田(2008)にならぬ、Bowlbyの離脱-再建の段階に至ることが立ち直りの状態とする。失恋ストレスコーピング「希望因子」の平均得点3.3以上。
日塔(2011)	回復過程	失恋からの回復過程を検討すること、回復過程においてソーシャル・サポートの影響を検討すること。	N=7 性別:男性1名、女性6名 M=22.0	質的研究	・失恋からの回復過程には「失恋直面反応」「失恋への意味付け」「失恋経験の再構築」の3つのフェーズがある。 ・ソーシャル・サポートについて、当事者自身がいかに関わる資源を活用できるかが、回復に影響を与えることを示した。	失恋経験が再構築され肯定的意味付けがなされること。
山下(2014)	回復関連要因	恋愛関係喪失体験前の関係の質(恋愛期間、関係満足度)に加え、恋愛関係喪失体験後も失恋相手との接触を容易にする「SNSの利用に関連した要因」や「失恋前のパートナーとの対人ネットワークの重なりに関する要因」が恋愛関係喪失体験からの回復にどのような影響を与えるのかを検討すること。	社会人253名、学生34名、無職20名 N=307 性別:男性153名、女性154名 M=30.03	量的研究	・女性において、関係満足度、失恋前のパートナーとの共通友人、SNSの利用頻度は希望因子と正の関連を示した。 ・男性においても、失恋前のパートナーとの共通友人は希望因子と正の関連を示したが、未練と敬意にも正の関連を示した。また、SNSを介して近況を知る機会は未練と正の関連、失恋相手とのSNS会話頻度は敬意と負の関連を示した。	記載なし
塚脇(2014)	回復関連要因	失恋タイプ(片思いの告白群と無告白群、離愛群の3群)ごとの、有効な失恋コーピングについて検討すること。	大学生 N=192 性別:男性86名、女性106名 M=19.73	量的研究	・告白群と無告白群において、回避は回復を促進する。 ・告白群と離愛群において、未練は回復を阻害する。 ・全ての失恋タイプにおいて、拒絶は回復を阻害する。	記載なし
中山他(2017)	回復関連要因	恋愛関係喪失体験後のストレス関連成長に対する、愛着スタイル、失恋形態、恋愛関係喪失体験後の関係および新たな交際経験の影響を検討すること。	大学生 N=184 性別:男性86名、女性98名 M=19.34±1.11	量的研究	・愛着スタイルについて、親密性回避が低いほど、成長感が高かった。 ・失恋形態について、片思いよりも離愛で成長が高かった。拒絶者があまい場合よりも、相手に拒絶された場合に、成長が高かった。 ・片思いの場合、相手との交流がなくなった場合よりも、何らかの関係が継続した方が成長感が高かった。離愛で関係が継続しなかった場合は、新たな交際経験がある方が成長感が高かった。	記載なし
古村他(2019)	回復関連要因 回復過程	元恋人へのアタッチメント欲求の強さが、恋愛関係喪失体験後の反応段階の移行を抑制するのかが検討すること。	短大生・大学生・専門学生64名、フルタイム労働者199名、パート・アルバイト39名、無職8名、その他15名(18-29歳) N=325 性別:男性109名、女性216名 M=25.3	量的研究	・誠実さ、新しい恋人の存在が回復を促進する。 ・元恋人へのアタッチメント欲求、アタッチメント不安、別れる際の元恋人の申し訳なさそうな態度が回復を阻害する。 ・「抵抗段階や絶望段階の両段階の反応が生じている段階」「絶望段階から再構成段階に完全に移行する前段階」「再構成段階」の3つに分けられた。	Bowlby(1961)の再構成の段階: 喪失を受け止め、自己や失われたアタッチメント対象に関する表象を再構成し、感情が安定する状態

3. 2. 対象文献の分類

国外文献レビューにおいて、分析対象となった文献は、回復関連要因に関する研究18件、回復過程に関する研究2件、そのうち回復関連要因と回復過程のどちらも検討されていた研究2件であった。研究デザインは、量的研究12件、質的研究6件、事例研究は3件であった。対象者は、大学生8件、30歳前後まで含んでいた文献3件、70歳代まで2件であった。

国内文献レビューにおいては、回復関連要因に関する研究11件、回復過程に関する研究3件、そのうち回復関連要因と回復過程のどちらも検討されていた研究2件であった。研究デザインは、量的研究11件、質的研究1件であった。対象者は、短大生や大学生、大学院生8件、大学生などの学生と社会人3件であり、社会人を含む文献でも平均年齢約30歳であった。

3. 3. 国外での恋愛関係喪失体験からの回復に関する文献 (国外文献レビュー)

3. 3. 1. 回復とは何を指すのか

本研究で分析対象となった18件の文献から、恋愛関係喪失体験からの回復が研究者によってどのように定義づけられているかについて概観した (Table 1)。回復について定義されていた2件の文献 (Akbari et al., 2022; Yao, 2024) のうち、1件は「前のパートナーとの思い出を整理し、終わりを見つけ、感情の安定を取り戻し、新しい関係の準備をする。過去から前進したという点で立ち直ったとする」 (Yao, 2024)、1件は「別れを切り出した個人に焦点を当てた関係解消のモデルのステージ5: 受け入れの段階 (関係の終わりを受け入れ、安心して前に進む段階)」 (Akbari et al., 2022) と概括されていた。定義が記載されていなかった文献を含め、恋愛関係喪失体験からの回復を測る尺度を概観すると、回復指標 (苦痛症状、知覚されたストレス、絶望感、孤独感) を測っていた文献1件 (Moller et al., 2003)、別れの苦痛と心的外傷後成長を測っていた文献2件 (Palacio-Gonzalez et al., 2017; Tashiro & Frazier, 2003)、うつ病や不安の評価尺度 The Mood and Anxiety Symptom Questionnaire (MASQ; Watson & Clark, 1991) により測っていた文献1件 (Sbarra, 2004)、主観的な状況を尋ねた文献1件 (Wernik, 2011)、回復指標 (うつ、怒り、主観的苦痛、心的外傷後成長、精神的な成長) を測っていた文献1件 (Hawley, 2015)、回復指標 (怒り、主観的苦痛) を測っていた文献1件 (Hawley et al., 2015)、恋愛関係の別れを経験して後にカウンセリングを受けて終了した事例文献1件 (Rhinehart & Gibbons, 2017)、回復指標 (恋愛観、自己改善の動機づけ、将来のパートナーへの感謝) を組み合わせて測っていた文献1件 (Zhang & Chen, 2017)、研究に際して初めから対象者を絞っていた文献1件 (McKiernan et al., 2018)、うつ病の評価尺度 Beck Depression Inventory - Second Edition (BDI-II; Beck et al., 1996) と反芻の低さを測っていた文献1件 (O'Sullivan et al., 2019)、回復指標 (自尊心、悲しみ、興味の喪失、不安症状、抑うつ症状) を測っていた文献1件 (Gozaan & Menaldi, 2020)、悲嘆反応の経験頻度を測定する尺度 The Core Bereavement Items (CBI; Burnett et al., 1997) により測っていた文献1件 (Chan & Lau, 2021)、回復指標 (主観的な負担、自尊心、人生の満足度) を測っていた文献1件 (Greve et al., 2021)、うつ病の症状の重症度を測定するための尺度 The Major Depression Inventory (MDI; Bech et al., 2015) により測っていた文献1件 (Verhallen et al., 2021)、うつ病の評価尺度 Beck Depression Inventory - Second Edition (BDI-II; Beck et al., 1996) により測っていた文献1件 (Akbari et al., 2022)、うつ病の評価尺度 The two-item Patient Health Questionnaire (PHQ-2; Manea et al., 2016) により測っていた文献1件 (Acolin et al., 2023)、回復期間を尋ねた文献1件 (Yao,

2024)、と回復について、別れの苦痛18件中4件やそれに伴って生じる抑うつ症状で検討している文献が18件中7件と多い結果となった。

以上をまとめると、回復について定義が記載されていた文献は18件中2件と少なく、回復を測る尺度ではうつ病や別れの苦痛、知覚されたストレスや不安といったネガティブな状態について測る尺度から心的外傷後成長や自己改善の動機づけ、将来のパートナーへの感謝といった恋愛関係喪失体験から得たポジティブな要素について測る尺度が用いられていた。

3. 3. 2. 回復を促進する要因

回復促進要因として本研究では、内的資源、外的資源、セラピーという3つの観点に分けられた。

内的資源について多くの文献で示されていた。回復に至りやすい要因として、性格特性の協調性、外向性 (Tashiro & Frazier, 2003)、楽観主義、自尊心、根性 (O'Sullivan et al., 2019)、安定的な愛着スタイル (Moller et al., 2003; Sbarra, 2004; McKiernan et al., 2018) が挙げられた。また、認知面では、Palacio-Gonzalez et al. (2017) が、回復には、思い悩む (現在の悲しみの認識と悲しい気分の原因と結果の観点から反芻思考の頻度を評価するために開発された反芻尺度 **Response Styles Questionnaire – Rumination Scale (RRS)**; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) の下位尺度のひとつ) と意図的な思考 (例: 「私は意図的に考えた」などの出来事に関連した反芻尺度 **Event-Related Rumination Inventory (ERRI)**; Cann et al., 2011) の下位尺度のひとつ) の組み合わせが有用であるとし、認知処理が別れの状況要因よりも重要な役割を果たしていることを示した。加えて、認知の柔軟性 (Verhallen et al., 2021)、視点を変えるスキル (Greve et al., 2021)、コントロール感覚 (Acolin et al., 2023) が有効とされ、McKiernan et al. (2018) が肯定的な感情と肯定的な意味を見つけることが不可欠であると主張した。対処方法としては、問題焦点型対処 (Sbarra, 2004)、心理社会的対処の葛藤 (例: 別れについての考えの回避、別れ後の痛みから気をそらすための物質の使用) や宗教/精神的対処 (例: 「神に目を向けることで、問題から遠ざけようとした」「出来事のなかで、神からの教訓を見つけようとした」など) (Hawley, 2015) が挙げられた。そして、トレーニングにより獲得可能とされるセルフ・コンパッションは、回復にダメージを与えているものを緩衝し、有益なものを高めるとされ (Zhang & Chen, 2017)、Akbari et al. (2022) が別れを切り出した者の別れの苦痛から生じるうつ病の緩和としてセルフ・コンパッションと自己へのゆるしの有効性を示唆した。レジリエンスについては、Chan & Lau (2021) が、性的関与と恋愛関係喪失体験の悲嘆との関係の媒介要因であることを明らかにし、有用であると示した。

次に、外的資源に関する文献がみられた。Moller et al. (2003) が、ソーシャル・サポートは、家族や友人から得られる認識されたサポートではなく、社会的つながり感が回復に至りやすい要因であるとした。一方で、McKiernan et al. (2018) が、別れを生き延びるために、友人や家族などによる多くの感情的支え (極端に苦しんで落ち込んでいるときに、私のそばにいてくれたなど) を挙げ、認識されたサポートについても回復に至りやすい要因であるとした。

最後に、セラピーに関する文献も散見された。Wernik (2011) は、失恋した男性に対する介入として、侵入的思考を6つ特定し、サイコロを使用して反芻の思考に対応する練習をしたことで、侵入的思考が大幅に減少したと示した。また、Rhinehart & Gibbons (2017) が、最近別れた女子大生に個人心理学 Individual psychology (IP: 社会的関心と個人の世界観に焦点を当てたアドラーの理論であり、支援するために有用な理論的枠組み) を用いたアプローチを行い、うつ病や不安を評価し、社会的孤立や依存等の有害な側面について話し合うことで、別れを乗り越えられるようにしたと報告された。さらに、宗教および文化的違いにより結婚前の恋愛関係の別れを経験したことでうつ病を患った者を対象に、Gozan & Menaldi (2020) は、認知行動療法 (Cognitive Behavior - Therapy: CBT) を用い、問題を克服する新しい方法を学び、人生をよりコントロールできるようになったことで、うつ病の症状を軽減させ、困難に立ち向かう自信を高めたとした。

以上の3観点をまとめると、恋愛関係喪失体験からの回復を促進する要因には、性格特性だけでなく、獲得可能な認知面や対処方法、セルフ・コンパッション、レジリエンス、そして、ソーシャル・サポートもあることが示された。また、侵入的思考にアプローチするセラピーやアドラーの個人心理学を用いたセラピー、認知行動療法も示唆された。

3. 3. 3. 回復を阻害する要因

回復阻害要因も検討され、示されている。性格特性の神経症傾向 (Tashiro & Frazier, 2003; Verhallen et al., 2021)、不安定な愛着スタイル (McKiernan et al., 2018) が挙げられた。認知面では、別れの原因を自分のせいだと捉えていること (Tashiro & Frazier, 2003) や反芻の思い悩むことと侵入的思考の組み合わせ (Palacio-Gonzalez et al., 2017)、特性反芻 (Verhallen et al., 2021) が挙げられた。また、対処方法では、Sbarra (2004) が、自己非難と回避は回復を阻害すると指摘し、適応的対処とは、ネガティブな感情にアプローチすることと、痛みから距離を置くこと (それを無視することなく) の間の適切なバランスから成り立っていることとされるが、純粹に回避的な対処スタイルの者は、必要な悲しみを体験することなく、喪失を乗り越えることだけを求めていると述べた。悲嘆ワークをめぐっては、かなりの論争があり、Sbarra (2004) の研究の知見は、回避的対処が喪失後に適応可能であることを示唆する研究とは対照的であると示した。また、Hawley (2015) は、別れた当初に宗教的/精神的な対処の葛藤 (例: 「神が私を見捨てた」「神の力に疑問を呈した」) を示した者は、1年後時点の主観的苦痛の増加と関連していることを示した。

外的資源に関して Sbarra (2004) が、誰かに自分の気持ちを話したり、アドバイスをもらったりの者は、支援を求める行動が少ない者と比較して、調査開始時の愛と悲しみが多く、悲しみの減少率が遅いことを示し、サポートを求めることは不快感の反芻を誘発する可能性があるとして述べた。

加えて、回復を阻害する要因として、性的関与も挙げられた (Hawley et al., 2015; Chan & Lau, 2021)。性的な行為が別れの神聖な喪失/冒瀆の評価 (例: 「この出来事は神からの贈り物を失うことに関わっている」「神から生まれた神聖なものが不名誉になった」) を媒介して怒りや主観

的苦痛の増加に関連していたり (Hawley et al., 2015)、性的関与が恋愛関係喪失体験の悲嘆と正の有意な相関があったりと (Chan & Lau, 2021)、性的関与を伴う関係では、伴わない関係よりも関係喪失体験の心理的苦痛が増加することが示された。状況要因としては、長い関係、別れを望んでいないことが回復を阻害する要因となりうるとされた (Palacio-Gonzalez et al., 2016)。

以上をまとめると、回復を阻害する要因には、性格特性や認知、恋愛関係喪失体験という出来事への対処方法、不快感の反芻を誘発するソーシャル・サポート、性的関与が示された。

3. 3. 4. 回復過程

回復過程を調べた文献は回復関連要因を調べた文献と比べて非常に少ない。若者の恋愛関係喪失体験と適応を検討した McKiernan et al. (2018) は、インターネットディスカッションフォーラムに投稿されたメッセージを分析した。分析により特定されたサブテーマをみていくと、サブテーマ「打撃」において、別れの後しばらくの間、「私はまだ元彼のことを考えるのをやめられません」という考えが若者の心を占領していたとされた。また、別れが自信に悪影響を与え、「私の自信はボロボロになった。自信が持てず、良い状況ではありません」と新たなスタートを切ることが若者にとって「怖いこと」になっていると指摘した。加えて、身体症状(ショック、ストレス、気分の悪さ)を報告した。そして、サブテーマ「元恋人」では、元パートナーへの気持ちが残るのが普通だということが報告され、残存感情にはネガティブな性質を持つものとともに、理想化されたものまであったとされた。サブテーマ「余波への対処」では関係が終わってしまったとき、恋愛関係にあった日常を懐かしく恋しく思い、愛は永遠であるという思い込みといかに相反するかについて報告された。サブテーマ「別れについての考え方」においては、関係喪失体験を肯定的に捉えると「別れを振り返ると、私にとっては祝福です」というものがある一方で、喪失や敗北と捉えた者からは「もう人生に楽しみはない」というものがあつたとされた。しかしながら、サブテーマ「折り合いをつける」において、次第に、別れの経験から「私たちは多くのことを学び、それが私たち自身を形作っています」と影響を受けていることが示されていた。加えて、フォーラムに投稿した若者たちは時間の経過とともに別れに順応していくことを認識しており、ある若者は「おかしなことに、当時は嫌でしたが、時間は確かに癒しです。間違いはない」と投稿していたとされる。しかしながら、McKiernan et al. (2018) が、回復へのプロセスが受動的に進んだと誤解してはいけないと述べていた。加えて、別れの経験を死別と区別する要因は、恋愛相手からの拒絶であり、拒絶された若者は自我への侮辱と、自信の問題を自覚するとした。

別れた後の自然な反応とうつ症状の軌跡を制御する要因を検討した Acolin et al. (2023) によると、別れに対する反応の特徴は、一時的な苦痛と別れから3カ月以内の回復とされた。

以上をまとめると、恋愛関係喪失体験からの回復過程には、初め、元パートナーを忘れられないことで生じる別れの苦痛に襲われる時期があることや、最終的には、折り合いをつけて別れの経験から学び成長する時期へと時間の経過とともに順応していく特徴があることが示された。

3. 4. 国内での恋愛関係喪失体験からの回復に関する文献 (国内文献レビュー)

3. 4. 1. 回復とは何を指すのか

国内における12件の文献から、恋愛関係喪失体験からの回復が研究者によってどのように定義づけられているか概観した (Table 2)。回復について定義されていた8件の文献 (石本・今川, 2001; 中田, 2007; 山下・坂田, 2008; 山下, 2009; 荒木, 2010; 浅野他, 2010; 日塔, 2011; 古村他, 2019) のうち、5件は Bowlby (1980) のモーニングの4段階説の最終段階とした (石本・今川, 2001; 山下・坂田, 2008; 山下, 2009; 荒木, 2010; 古村他, 2019)。そのうち4件は最終段階を離脱-再建の段階と呼び、「対象から心が本当に離れ、自由になり、場合によれば別な対象に気持ちを向けることができるようになる」状態 (石本・今川, 2001, p.120)、「恋愛パートナーから心が離れ、関係崩壊を肯定的に捉えることができること」 (山下・坂田, 2008, p. 58; 山下, 2009; 荒木, 2010) と定義していた。もう1件は再構成の段階と呼び、「喪失を受け止め、自己や失われたアタッチメント対象に関する表象を再構成し、感情が安定する状態」 (古村他, 2019, p. 232) としていた。その他、1件は「失恋相手からの心理的離脱」とし、失った愛着対象 (失恋相手) との愛情関係を、すでに終わったものとして心理的に受け入れることをしていること (浅野他, 2010, p. 130)、1件は「過去に経験した失恋における現在の主観的な立ち直りの程度」 (中田, 2007, p. 34) と概括されていた。また、1件は「失恋経験が再構築され肯定的意味付けがなされること」 (日塔, 2011, p. 11) と、研究結果から定義し直している文献もあった。定義が記載されていなかった文献を含め、回復を測る尺度を概観すると、立ち直りの程度を調査協力者に主観的に尋ねていた文献1件 (中田, 2007)、心理的離脱を測っていた文献1件 (浅野他, 2010)、外傷後成長を測っていた文献1件 (中山他, 2017)、回復期間とストレス反応を尋ねた文献2件 (加藤, 2005; 塚脇, 2014)、離脱-再建の段階にあたる失恋ストレスコーピング尺度 (加藤, 2005) の希望因子を測っていた文献1件 (荒木, 2010)、恋愛関係崩壊からの立ち直り尺度 (山下・坂田, 2008) を用いた文献3件 (山下・坂田, 2008; 山下, 2009; 山下, 2014)、Bowlby (1980) の離脱-再建の段階を測っていた文献1件 (石本・今川, 2001)、現在の状況について尋ねた文献1件 (日塔, 2011)、関係崩壊後の反応尺度 (古村他, 2019) を用いた文献1件 (古村他, 2019)、と回復について、恋愛関係喪失体験からの回復状態を測る作成された尺度を用いている文献が12件中5件と多い結果となった。

以上をまとめると、回復について定義が記載されていた文献は12件中8件と半数を上回り、尺度については作成された恋愛関係喪失体験からの回復の尺度が占め、定義、尺度ともに Bowlby (1980) の離脱-再建 (再構成) の段階に基づいていた。

3. 4. 2. 回復を促進する要因

回復を促進する要因について、国内でも検討されている。性格特性の社会志向性 (例:「他の人から尊敬される人間になりたい」「社会のために役立つ人間になりたい」などの社会的期待や規範に上手く適応していくこと) (荒木, 2010)、愛着スタイルの親密性回避 (愛着対象との親密性や相

互依存を避けようとする傾向)の低さ(中山他, 2017)が挙げられた。

対処方法として、失恋コーピングの回避が複数の文献で有用であるとされた(加藤, 2005; 塚脇, 2014; 浅野他, 2010)。回避は3つの因子(肯定的解釈因子(例:「失恋が自分の成長に役立つと思った」など)、置き換え因子(例:「次の恋を見つけようとした」など)、気晴らし因子(例:「スポーツや趣味に打ち込んだ」など)で構成される。加藤(2005)は、失恋は失った関係を取り戻すことはできない状態であるため、その状況を回避することが失恋の痛手からの回復を促進すると述べた。

外的資源に関して、ソーシャル・サポート(荒木, 2010; 日塔, 2011)に加え、多様な関係からサポートを受けること(山下・坂田, 2008)が挙げられた。日塔(2011)は、他者に話して気持ちの整理をしたり、新たな視点を獲得したりと失恋そのものに対して何かをするだけでなく、失恋とは無関係に進む生活への適応を助けることが重要だとした。また、ただ共にいて時間の共有や寄り添うことが失恋により低下した自尊心の回復の一助にもなることを示唆した。女性においては、恋愛関係喪失体験前の情緒的サポート源の数(山下, 2009)、恋愛関係喪失体験前のパートナーとの共通友人割合やSNSの利用頻度(山下, 2014)が挙げられた。女性はSNS(LINE)の利用率が高く、SNSを介して友人に相談したり、なぐさめてもらったり、様々な情報を得るという対処を行っていることが回復につながると考えられた(山下, 2014)。

状況要因としては、物理的距離や周囲の環境の違いという外部帰属した別れの原因(石本・今川, 2001)、別れる際の相手の誠実さや相手からの拒絶(古村他, 2019)、恋愛関係喪失体験からの経過期間や性別(石本・今川, 2001; 中田, 2007)、形態(中田, 2007; 中山他, 2017)、恋愛関係喪失体験後の関係(中山他, 2017)、新しい恋人の存在(中山他, 2017; 古村他, 2019)が挙げられた。

上記の国内文献における回復を促進する要因をまとめると、性格特性、失恋コーピング(回避)、ソーシャル・サポート、恋愛関係喪失体験の様相が示された。

3. 4. 3. 回復を阻害する要因

国内における阻害要因として、失恋のショックの大きさや否定的心理変化(中田, 2007)や別れの原因を倦怠や自分の性格的問題のせいと捉えている(石本・今川, 2001)ことが挙げられた。失恋コーピングに関しては、拒絶(加藤, 2005; 塚脇, 2014)と未練(加藤, 2005; 中田, 2007; 塚脇, 2014)が挙げられた。拒絶は2因子(敵意因子(例:「相手の人をうらんだ」など)、関係解消因子(例:「相手の人のことを考えないようにした」など))で構成され、失恋相手を避けるような認知や行動である。未練は未練因子(例:「関係を戻そうとした」など)のみからなる。加藤(2005)が拒絶や未練の使用頻度の高さは、失恋相手に対する執着の高さといえ、多くの場合、失恋は非可逆的な出来事であり、取り戻すことができない関係に執着することは、直面している問題の解決にならないばかりでなく、失恋による悲嘆を長引かせると述べた。また、拒絶や未練が首尾一貫感覚(ストレス対処能力)を低下させると指摘している文献もあった(浅野他, 2010)。他者との関係に関して、回復段階の移行を抑制する要因として元恋人へのアタッチメント欲求の強さ、アタッチメント不安

が挙げられた(古村他, 2019)。元恋人を安全な避難場所や安全基地として求める程度が強いほど、関係喪失体験後に元恋人をアタッチメント対象として利用できなくなるため、過活性方略が取られ反芻や未練等が生じるために、移行を阻害すると指摘した。さらに、恋愛パートナーへの一体感、男性においては関係喪失体験前の恋愛パートナーへの情緒的サポート依存の高さ(山下, 2009)、関係喪失体験前のパートナーとの共通友人の多さ、SNSを介して失恋相手の近況を知る機会があることが未練につながるとされた(山下, 2014)。状況要因としては、別れる際の元恋人の申し訳なさそうな態度が、復縁可能性を感じさせ、回復を妨げるとされた(古村他, 2019)。

以上をまとめると、回復阻害要因として国内文献では、失恋のショックの大きさや否定的心理変化、別れの原因認知、失恋コーピング(拒絶と未練)、恋愛相手へのアタッチメントが示された。

3. 4. 4. 回復過程

国内において、回復過程を検討した文献が散見された。石本・今川(2001)が回復過程は Bowlby(1980)が提唱するモーニングの4段階説に基づいていることを明らかにした。多くの人は第1段階の情緒的危機(強烈な苦悩や怒りの爆発、興奮、パニック、無力感が見られる段階)や第3段階の断念-絶望(本当に戻ってこないという現実から激しい絶望と失意が襲う段階)を経験せず、第2段階の抗議-保持(失った人物を思慕し、取り戻そうとしたり、一時的に心変わりしただけと現実を直視できず、事実を否認したりする段階)と第4段階の離脱-再建(対象から心が離れ自由になり、場合によれば別の対象に気持ちを向けることができるようになる段階)を経てゆくが、失恋のショックの大きさによっては、第1段階あるいは第3段階を経るとした。さらに、過程は個人差が大きく関わっており、各段階は必ずしも明確に区別できるものではなく、重なり合ったり、逆戻りしたり、留まったりする(小此木, 1979)ことが確認されたとされた。

また、古村他(2019)も Bowlby(1980)の4段階説を整理検討しており、回復過程を3つに分け、ランク3、ランク2、ランク1の順に推移するとした。ランク3は、Bowlby(1980)の第2段階と第3段階の両段階が生じている段階とした。ランク2は、第3段階から第4段階に完全移行する前段階とした。ランク1は、第4段階の離脱-再建(再構成)に達している段階とした。さらに、段階の移行は直線的でないものの、時間経過によって概ね一元的になされることを明らかにした。

日塔(2011)は、インタビュー調査から失恋からの回復過程は大きく3つに分けられることを示した。フェイズ1の失恋直面反応では、対象を失ったことが心的ストレスになって起こる急性の情緒的危機を体験するとした。フェイズ2は失恋への意味付けとした。情動の発散から本格的に意味付けが始まり、自責他責のなかで別れの原因の帰属先を模索し、周囲とのやり取りを通して失恋に意味を持たせるとする動きがあることを示した。フェイズ3の失恋経験の再構築では、フェイズ2を経て辛い失恋経験の意味が再構築され、自らの物語に組み込まれ物語の一貫性が取り戻されるとした。加えて、別れた後も相手が大切な存在として位置づけられていることを示唆した。

以上をまとめると、国内文献における回復過程には、回復状態である最終段階を1つの段階と見

なし、それ以前（恋愛関係喪失体験直後から最終段階に至る前まで）については2つ3つの段階が見られるとされ、それらは明確に区別できるものではなく、行きつ戻りつすることが示された。

4. 考察

4. 1. 国外文献（国外文献レビュー）

国外文献において、回復として定義されているものから共通性を検討すると「前に進むこと」「終わりを受容できていること」の2点が重要なのではないかと推測したが、回復の定義を明記していない文献が多かった。回復を測る尺度に関しては、うつ病や抑うつ症状を測る尺度や、別れの苦痛を測る尺度が用いられていることが多く、単体での使用もみられたが、それらを中心として絶望感や孤独感、心的外傷後成長、反芻などが組み合わせて用いられていた。また、恋愛関係喪失体験からの回復の尺度を作成して用いた文献はみられなかった。つまり回復の定義として回復した状態やありようを掲げるよりも、恋愛関係喪失体験の渦中にいる人の実際の苦痛や抑うつの減少に目が向けられていることが考えられた。また、回復を測る尺度が抑うつ症状や別れの苦痛、次いで心的外傷後成長が多く用いられているものの、知覚されたストレスや不安、怒り、自己改善の動機づけ、将来のパートナーへの感謝といったように回復を測る尺度が多岐にわたり、研究者によって一様ではないことから、客観的な回復の定義を定めることが困難であると推測される。

また、文献は大学生を対象としたものが大部分を占め、一部、幅広い年齢層で検討した文献も見られた。思春期・青年期は、異性への関心が高まるとともに、恋愛を経験していく時期であるが（日塔, 2011）、この時期の恋愛は不安定な内面的問題などにより成就することが難しく、破綻してしまうことが多いとされる（宮下他, 1991）。また、日本財団（2023）による第5回自殺意識全国調査をみると、死にたい気持ちの理由として大学生・専門学校生は「恋愛問題」が最も多かった。このことから、本研究では、包括基準、除外基準として年齢を区切っていなかったものの、大学生を対象とした文献が多かったものと推察された。

恋愛関係喪失体験からの回復を促進する要因としては、内的資源、外的資源、セラピーの3つが見出された。内的資源について検討された文献がもっとも多く、性格特性や認知に関することが占めた。なかでも、恋愛関係喪失体験をどう認知するかという捉え方や恋愛関係喪失体験の渦中にいる自分とどう向き合うかという要素についての知見がみられた。また、外的資源では、家族や友人などから慰めを得た等の実際に受けたサポートだけでなく、実際に経験していなくてもそのようなサポートが得られるという社会的つながり感も効果的であるという知見が見られた。そして、セラピーではサイコロを使用したセラピーやIPセラピー、認知行動療法のケーススタディがあり、それらを通して段階的に促進要因を強め、阻害要因を弱めることで回復に促すことが示されていた。一方で、回復を阻害する要因としては、性格特性、認知面、自己批判や回避、宗教的/精神的なものへの目を向けることが不能であるといった対処方法、別れの不快感を誘発するソーシャル・サポー

ト、性的関与、状況要因、という6つが見出された。このことから、国外における回復関連要因については、多様な角度から検討されている文献が見られた。

リサーチギャップとして明らかとなったのは、トレーニングで高められるとされるセルフ・コンパッションは別れを切り出した人について検討がなされているにとどまっている点である。どこまで適応可能なのかも検討することで回復の一助になると考えられる。そして、Akbari et al. (2022) が Miraglia (2015) が提唱した別れを切り出した個人に焦点を当てた関係解消のモデルのステージ 2 (罪悪感) からステージ 3 (うつ病) への移行に焦点を当てて検討していたが、本研究で検討したその他の文献には回復にはこの要因が有効であるということのみ明らかにされていた。このことから、別れから回復までの各段階における有効な要因等、段階移行それぞれに細かく焦点をあてた研究は不足していることが明らかとなった。回復関連要因を適材適所で用いるために今後検討する必要があると考えられる。また、回復過程を検討した研究は数が少なく、回復過程の特徴についての示唆を得られたのみにとどまった。国外文献では、Akbari et al. (2022) が回復の定義で取り上げた、別れを切り出した者に焦点を当てた関係解消モデルのように、モデルの段階に沿って検討した文献や新たに恋愛関係喪失体験直後から回復に至るまでの回復過程を段階に分けて検討した文献がみられなかった。そのため、リサーチギャップとして、回復過程の中でどのように推移して回復に至るのか、回復過程の中で回復促進要因と阻害要因がどのように作用し合い回復に至るのか、ということに関しては不明瞭な部分が多い。また、本研究で取り上げたセラピーを実施した文献は、用いられたセラピーを主軸として、各セッションで実践された目的と取り組みについて主に書かれており、クライアントの回復経過を詳述してクライアントの感情や思考など試行錯誤された様子を検討した文献というよりもセラピーの有効性を示したものであったことから、今後は質的に回復過程を検討し時系列的な回復に至る過程のより詳細な検討が課題である。

4. 2. 国内文献 (国内文献レビュー)

国内文献においては、回復の定義と尺度ともに、Bowlby (1980) のモーニングの4段階説の最終段階に基づいていたものが多かった。尺度に関しては、作成された恋愛関係喪失体験からの回復を測る尺度が用いられている文献が多数であり、その他でも、調査協力者に主観的な回復の程度を尋ねていたり、回復期間や失恋相手からの心理的離脱を測る尺度が用いられていたりしており、恋愛関係喪失体験からの回復に直接的でなかったのは外傷後成長のみであった。このことから、国内においては、回復の定義として Bowlby (1980) のモーニングの4段階説の最終段階とすることが主流であると推察された。しかしながら、定義がなされていない文献もあるため、一律に定められるかについては今後も検討すべき点である。

恋愛関係喪失体験からの回復を促進する要因としては、失恋コーピング (回避)、ソーシャル・サポート、恋愛関係喪失体験の様相の3点についての文献が大部分を占めた。阻害する要因としては、失恋コーピング (拒絶と未練)、他者との関係に関すること (アタッチメント欲求や不安、恋愛パー

トナーとの一体感や情緒的サポート依存)、別れの認知について検討されていた。なかでも、失恋コーピングとソーシャル・サポートに関する文献が多数見られ、失恋コーピングでは片思い群と離愛群の2群や、片思い群を告白群と無告白群に分けた3群で検討した文献、ソーシャル・サポートでは性差や情緒的サポートを取り上げたもの、ソーシャル・サポート依存、ソーシャル・サポート源の数を検討した文献があった。このことから、国内における回復関連要因については、限られた要因の中で角度を変えることにより深く検討されている文献が見受けられた。

リサーチギャップとして明らかとなったのは、失恋コーピングと他者との関わり(ソーシャル・サポート、アタッチメント、元恋人との一体感、情緒的サポート依存)に関する文献についての検討が多く、国外文献で検討されていたような反芻等の認知や獲得可能なセルフ・コンパッションやレジリエンスといった要因については知見が少ないということである。国外文献と比較しても対象となった文献数に大差はないものの、国内では同一研究者の文献が複数見られる、複数の研究者が同一の要因の明らかではない点について検討した文献が見られることにより文献数が伸びていた。このことから、国内における回復関連要因についての研究は、回復にとって重要な要因についての知見の蓄積があることを認識した上で、要因の多様性を深める検討が必要であると考えられた。

また、回復過程については国外よりも蓄積されており、本研究で扱った国内の文献の共通点をまとめると(a)別れのショックから情緒反応を表出する段階、(b)相手への思いが残り、別れた事実を認められずがき揺れながらも離脱を図る段階、(c)別れを受け止め、再構築していく回復の段階があることが推察できた。リサーチギャップとして、回復過程を質的に検討した文献の少なさが挙げられる。モデルの段階に沿った検討がなされている文献が半数を超えており、回復過程を検討した文献のなかで1件のみインタビュー調査により検討されているに留まった。質的に検討した文献以外は Bowlby (1980) の重要他者を喪失した際の反応段階を基き項目を作成し、恋愛関係喪失体験からの回復過程を検討していたため、一人ひとりの個別性を詳細に検討した知見を蓄積させることも今後の課題であると考えられる。

5. 研究の限界

本研究の限界として、第1に検索範囲が挙げられる。本研究は国外2つ、国内3つのデータベースで検索を行っており、さらにワードに恋愛関係喪失体験、回復の要素を含むという制限があるため、検索から外れた文献における知見を取りこぼしている可能性がある。

第2に、対象者が挙げられる。本研究では対象者は限定していないが、結果的に扱った文献の多くは大学生などの青年期を対象とする文献が多かった。一部より高い年齢層も対象に含めていた文献も見受けられた。扱った文献結果より、若年層を取り上げた研究を進めていくことが青年期の発達課題としても重要であると考えられる一方で、社会的に晩婚化が進んでいることから、青年期のみならず、夫婦関係や子育てを行う以前のその他の年齢層を検討した知見の蓄積も課題である。

6. 結論

本研究では、国内外における恋愛関係喪失体験からの回復に関する文献を系統的にマッピングした。回復とは何か定義として一律に定められる類のものではないことが考えられ、使用尺度については国内外で差があり、国外においては恋愛関係喪失体験の渦中にある人の苦痛や抑うつを測っていたが、国内においては作成された恋愛関係喪失体験からの回復を測る尺度が用いられていた。そのため、今後の研究においては、研究のなかでの回復の定義と用いる尺度の検討が必要である。

回復関連要因について、国外においては多様な角度から検討されていた、一方で、国内においては限定された範囲の検討がなされていた。回復過程に関しては、国内外ともに研究が不足していることが示唆された。これらのことから、今後の研究課題として日本において、恋愛関係喪失体験からの回復について検討する際には、回復関連要因の幅を広げ、多様な要因についての更なる研究が行われ、回復過程の質的な知見の蓄積が望まれる。

<引用文献>

- Acolin, J., Cadigan, J. M., Fleming, C. B., Rhew, I. C., & Lee, C. M. (2023). Trajectory of depressive symptoms in the context of romantic relationship breakup: characterizing the “natural course” of response and recovery in young adults. *Emerging Adulthood, 11*(5), 1211-1222. <https://doi.org/10.1177/21676968231184922>
- Akbari, M., Kim, J. J., Seydavi, M., Enright, R. D., & Mohammadkhani, S. (2022). Neglected side of romantic relationships among college students: Breakup initiators are at risk for depression. *Family Relations, 71*(4), 1698-1712. <https://doi.org/10.1111/fare.12682>
- 荒木 麻帆 (2010). 大学生における恋愛関係崩壊時の立ち直りに関わる要因について 臨床発達心理学研究, *9*, 41-50.
- 浅野 良輔・堀毛 裕子・大坊 郁夫 (2010). 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, *18* (2) , 129-139.
- Bech, P., Timmerby, N., Martiny, K., Lunde, M., & Soendergaard, S. (2015). Psychometric evaluation of the Major Depression Inventory (MDI) as depression severity scale using the LEAD (Longitudinal Expert Assessment of All Data) as index of validity. *BMC Psychiatry 15*,190. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0529-3>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the Beck Depression Inventory- II . San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Burnett, P., Middleton, W., Raphael, B., & Martinek, N. (1997). Measuring core bereavement phenomena. *Psychological Medicine, 27*(1), 49-57. <https://doi.org/10.1017/S0033291796004151>
- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011).

- Assessing posttraumatic cognitive processes: the Event Related Rumination Inventory. *An International Journal*, 24(2), 137-156. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901>
- Chan, S. L., & Lau, P. L. (2021). The mediating effects of resilience in the relationship of sexual involvement and romantic relationship dissolution. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 29(2), 867-885. <http://dx.doi.org/10.47836/pjssh.29.2.07>
- Gozan, M. M., & Menaldi, A. (2020). Mending a broken heart: a single case study on cognitive behavioural therapy for depression after romantic relationship break-up. *the Cognitive Behaviour Therapist*, 13, 1-16. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000537>
- Greve, W., Hauser, J., & Rühls, F. (2021). Humorous coping with unrequited love: Is Perspective Change Important? *Frontiers in Psychology*, 12, 653900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653900>
- Hawley, A. R. (2015). A longitudinal analysis of psychosocial coping, religious/spiritual appraisals, and religious/spiritual coping in predicting college students' adjustment to non-marital breakup. (Unpublished doctoral dissertation). Bowling Green State University.
- Hawley, A. R., Mahoney, A., Pargament, K. I., & Gordon, A. K. (2015). Sexuality and spirituality as predictors of distress over a romantic breakup: mediated and moderated pathways. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(2), 145-159. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000034>
- 飛田 操 (1989). 親密な対人関係崩壊に関する研究 福島大学教育学部論集 (教育・心理部門), 46, 47-55.
- 飛田 操 (1997). 失恋の心理 松井 豊 (編) 悲嘆の心理 (pp.205-218) サイエンス社
- 日塔 明宏 (2011). 失恋からの回復過程とソーシャル・サポートの関連——7人の失恋経験者へのインタビューから—— 臨床心理学研究, 9, 123-139.
- 石本 奈都美・今川 民雄 (2001). 青年期における失恋後の立ち直り過程 対人社会心理学研究, 1, 119-132.
- 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 (3), 171-180.
- 古村 健太郎・戸田 弘二・村上 達也・城間 益里 (2019). 元恋人へのアタッチメント欲求が関係崩壊後の反応段階の移行を遅らせる 心理学研究, 90 (3), 231-241.
- 厚生労働省 (2022). 令和4年中における自殺の状況 付録1 年齢別、原因・動機別自殺者数 Retrieved September 26, 2023, from <https://www.mhlw.go.jp/content/R4kakutei-f01.pdf>
- Manea, L., Gilbody, S., Hewitt, C., North, A., Plummer, F., Richardson, R., Thombs, B. D., Williams B., & McMillan, D. (2016). Identifying depression with the PHQ-2: A diagnostic meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 203, 382-395. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.06.003>

- McKiernana, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley, S., & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, *23*(3),192-210. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1426979>
- 宮下 一博・臼井 永和・内藤 みゆき (1991). 失恋経験が青年に及ぼす影響 千葉大学教育学部研究紀要, *39*, 117-126.
- Moller, N. P., Fouladi, R. T., McCarthy, C. J., & Hatch, K. D. (2003). Relationship of attachment and social support to college students' adjustment following a relationship breakup. *Journal of counseling and development*, *81*(3),354-369. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00262.x>
- 中田 隆将 (2007). 青年期における失恋からの立ち直りの研究 広島国際大学心理臨床センター紀要, *6*, 31-47.
- 中山 真・橋本 剛・吉田 俊和 (2017). 恋愛関係の崩壊によるストレス関連成長——愛着スタイルおよび崩壊形態の関連 パーソナリティ研究, *26* (1) , 61-75.
- 日本財団 (2023). 第5回自殺意識全国調査 Retrieved February 12, 2024, from https://www.nippon-foundation.or.jp/app/uploads/2023/04/new_pr_20230407_02.pdf
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 115–121.
- 沖田 勇帆・廣瀬 卓哉・長 志保・高瀬 駿・岸 優斗 (2021). JBI Manual For Evidence Synthesis: Scoping Reviews 2020. スコーピングレビューのための最新版ガイドライン (日本語訳) 日本臨床作業療法研究, *8*, 37-42.
- O'Sullivan, L., Hughes, K., & Talbot, F. (2019). Plenty of fish in the ocean: How do traits reflecting resiliency moderate adjustment after experiencing a romantic breakup in emerging adulthood? *Journal of Youth and Adolescence*, *48*,949-962.
- Palacio-González, A. D., Clark, D. A., & O'Sullivan, L. F. (2016). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress and Health*, *33*(5), 540-548. <https://doi.org/10.1002/smi.2738>
- Rhinehart, A., & Gibbons, M. M. (2012). Adlerian therapy with recently romantically separated college-age women. *Journal of College Counseling*, *20*(2), 181-192. <https://doi.org/10.1002/jocc.12069>
- Sbarra, D. A. (2004). Affective processing following romantic relationship dissolution.

- (Unpublished doctoral dissertation), University of Virginia
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal relationships*, 10(1),113-128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Tombaugh, T. N. (2004). Trail Making Test A and B: Normative data stratified by age and education. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 19(2), 203-214. [https://doi.org/10.1016/S0887-6177\(03\)00039-8](https://doi.org/10.1016/S0887-6177(03)00039-8)
- 塚脇 涼太 (2014). 失恋ストレスコーピングがストレス反応と回復期間に及ぼす影響——失恋のタイプに着目して—— 心理相談センター紀要, 10, 23-27.
- 友利 幸之介・澤田 辰徳・大野 勸太・高橋 香代子・沖田 勇帆 (2020). スコアピングレビューのための報告ガイドライン日本語版：PRISMA-ScR 日本臨床作業療法研究, 7, 70-76.
- Verhallen, A. M., Alonso-Martínez, S., Renken, R. J., Marsman, J. C., & ter Horst, G. J. (2021). Depressive symptom trajectory following romantic relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive control. *Stress and Health*, 38(4), 653-665. <https://doi.org/10.1002/smi.3123>
- 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.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1991). The mood and anxiety symptom questionnaire. Unpublished manuscript, University of Iowa, Department of Psychology, Iowa City.
- Wernik, U. (2011). Mending broken hearts with a throw of the dice. *Sexual and Relationship Therapy*, 26(1), 103-110. <http://dx.doi.org/10.1080/14681994.2010.540008>
- 山下 倫美 (2009). ソーシャルサポートが恋愛関係崩壊からの立ち直りに及ぼす影響 広島大学大学院博士論文
- 山下 倫美 (2014). SNSを介した失恋相手との接触が恋愛関係崩壊後の立ち直りに与える影響 十文字学園女子大学人間生活学部紀要, 12, 127-139.
- 山下 倫美・坂田 桐子 (2008). 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, 57-71.
- Yao, S. (2023). It's not you, It's me: perceived face threat of disengagement language in dating relationships. *Southern Communication Journal*, 89(1),28-40. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2023.2247389>
- Zhang, J. W., & Chen.(2017).Self-compassion promotes positive adjustment for people who attribute responsibility of a romantic breakup to themselves. *Self And Identity*,24,314-337. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2017.1305985>