

大学生の友人に対する援助要請行動が適応感に与える影響

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2016-09-19 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 漆山, まみ メールアドレス: 所属:
URL	https://mu.repo.nii.ac.jp/records/273

■ 研究報告

大学生の友人に対する援助要請行動が適応感に与える影響

武蔵野大学大学院人間社会研究科修士課程

漆山 まみ

I 問題

1. はじめに

近年、不適応状態を呈する大学生の問題が取り上げられるようになってきている。大学生活に適応するためには、他者からのサポートが必要だと考えられる。悩みを抱え、困難な状況にあるとき、他者へ援助要請を行うことが適応へ影響すると予想される。

木村・水野（2004）が行った調査によれば、大学生においては学生相談よりも友人や家族などの身近な人物へ対しての援助要請行動が多いと示されている。大学生活における適応は、身近な人物からの援助が重要な役割を持っていると考えられる。また、青年期において青年は、「家庭」と徐々に距離をおき「友人」にウェイトをおいていく（宮下, 1995）と指摘があることから、友人へ対して援助要請を行うことは適応と関連があるだろう。以下に身近な人物からのサポートに関する研究、大学生の適応に関する研究について述べた上で、本研究の視点について述べる。

2. 援助要請とソーシャル・サポート

本田・石隈・新井（2009）は、悩みを相談するという現象を援助要請の観点からとらえ、援助要請行動を“悩みを解決・解消することを目的とし、フォーマルまたはインフォーマルな他者に援助を求めること”と定義している。水野・石隈（1999）は援助要請に影響を与える変数のひとつとしてソーシャル・サポートを挙げている。

ソーシャル・サポートについて久田（1987）は、“ある人を取り巻く重要な他者（家族、友人、同僚、専門家など）から得られるさまざまな形の援助（support）は、その人の健康維持・増進に重要な役割を果たす（p.170）”と述べている。稲葉（1998）によれば、“サポートの主要な効果は、「援助をしてくれる他者が存在する」という知覚によって、個人の状況に対する見方や自分自身についての見方が肯定的な方向に影響を受ける、という個人内部の心理的効果であるといえる（p.160）”と指摘している。そこで、ソーシャル・サポートの測定方法は多様であるが、「知覚されたサポート」の観点から多くの研究が行われてきた。たとえば、福岡・橋本（1995）は、友人についての知覚されたサポートが精神的健康に対して望ましい効果をもっていることを示している。このような「知覚されたサポート」は予想レベルでのサポートの入手可能性を意味している。

一方で、稲葉（1998）はソーシャル・サポートの効果は“「他人が提供する行為によって助けられる」というイメージがある（p.160）”という点を指摘している。しかしながら、これまで多く取り上げられてきた「知覚されたサポート」は他人が提供する行為については含まれておらず、「実

行されたサポート」という観点からのソーシャル・サポートの研究が行われている。知覚されたサポートの効果は実行されたサポートとは異なる（稲葉, 1998）という指摘もあり、「知覚されたサポート」は個人内でサポートが知覚されているに留まり、実際に他者からの援助行動としてサポートを得た効果が示されているのではない。

まずはサポートの入手可能性が知覚されることと、その次に他者からの援助行動としてサポートを実行される前には、援助要請が必要であると考えられる。本研究では、ソーシャル・サポートではなく援助要請の観点から検討を行う。

3. 自己開示と援助要請

援助要請は他者に悩みを打ち明けて、援助を求めることである。悩みを打ち明けることは内面を開示するという行動の1つの側面と捉えることができる。内面を開示することは、自己開示として研究が行われている。ジュラード（1971 岡堂訳1974）は“自己開示は、自分自身をあらわにする行為であり、他人たちが知覚しうるよう自身を示す行為である。”と定義している。

自己開示と適応の関連についての研究は、親密で内面を開示するような「内面的友人関係」を取る青年は、自尊感情得点が高いなど適応的であり、表面的に円滑な関係を志向する「現代的友人関係」を取る青年は、不適応的であることが示唆されている（岡田, 2007）。

中高生においては、友人への自己開示が適応に影響を与える要因として挙げられている（岡田・中森・中谷, 2005；小野寺・河村, 2002）。小野寺・河村（2002）の研究では、中学生の適応を支える社会的スキルとして自己開示の重要性を指摘し、友人への自己開示が適応を高めると報告している。

大学生を対象に同性の友人に自己開示をすることについて検討した熊野（2002）の研究によれば、悩みなどの社会的に望ましくない内容に関しては、自発的な自己開示よりも友人から尋ねられて行う自己開示の方が多いことが報告されている。一方で自発的な自己開示は、安堵感が高いことが示されており（熊野, 2002）、適応的であると言える。これらと同様に、援助要請行動も自発的に援助を求めることであり、適応に影響を及ぼすと考えられる。

また、丹野（2008）では女子大学生の「接触頻度は低い親密な友人関係」において、友人関係機能の「相談・自己開示」は、精神的不健康を抑制することを明らかにしている。しかしながら、丹野（2008）では対象を女子大学生に限定しており、学校適応については検討していない。このような結果から、援助要請を含んだ自己開示が適応感に与える影響について示唆されるものの、中学生と大学生によっても環境や適応は異なり、適応の指標も多様である。次に、適応の測定に関して整理する。

4. 大学生における適応

適応とは、個人と環境の相互作用（八木・篠原, 1989）や個人と環境の関係（福島, 1989；佐々木, 1992）を表す概念である。佐々木（1992）は、“適応（adjustment）とは、生体が環境からの要請に応じるのと同時に、自分自身の要求をも充足しながら、環境との調和した関係を保つことをいう（p.123）”と述べている。このことから、大久保（2005）は“個人と環境の調和（p.307）”と定義している。

これに対して、適応感とは適応そのものを意味する概念ではなく、適応の過程よりも状態を表す指標であり、谷井・上地（1994）によれば、個人の適応の一指標としてとらえられるものであり、個人と環境との主観的な関係により規定されると考えられている。

これまでの適応感に関する研究は、大学の新入生を対象とした研究で、高校までとは異なる大学の環境への適応に焦点を当てた研究が多くみられる（福岡, 2007；大久保・青柳, 2004；庄司, 2011）。また、中高生を対象に学校生活において友人や教師との関係が良く、あるいは学業に積極的に取り組む姿勢が適応していると考えられ、個人がどこに問題を抱えているのかという視点から学校適応について多くの検討がなされてきた。

しかしながら、中高生において友人関係のありようによって、心理的適応と学校適応は必ずしも一致せず、学校適応は良くとも心理的適応において問題を抱えている場合があることが指摘されている（石本・久川・齊藤・上長・則定・日潟・森口, 2009）。このことから、適応の測定は学校適応と心理的適応の側面によって異なる結果となる可能性が示されている。

近年は大学進学率が増加しており、多様な価値観を持つ学生が存在している。大学生が大学生活に対して多様な意味づけを行っていることを考慮すれば、従来適応感として測定されてきた学業などには価値を置かない大学生は数多く存在すると考えられる（大久保・青柳, 2003）。つまり、適応の検討に関して、大学生においても中高生と同様に従来の対人関係や学業などの要因の集合である学校適応ではなく、適応本来の個人と環境の視点から捉えるべきである。そこで、個人と環境が適合している時の認知や感情に焦点を当てた適応感尺度を用いて研究が行われるようになってきている（古市・玉木, 1994；大久保, 2005）。本研究においても、このような視点から適応感の検討を行い、さらに、学校適応と併せて心理的適応についても検討を行う。

II 目的

本研究の目的は、大学生の友人に対する援助要請意識が大学適応と心理的適応に及ぼす影響を検討することである。

大学生活では様々な悩みを抱えることや不適応状態を呈することもある。他者に援助を求める場合、大学生において学生相談よりも友人や家族などの身近な人物へ対しての援助要請行動が多いと示されている（木村・水野, 2004）が、久世・続・蔭山（1972）によれば、大学生は中学生とは逆で親友に対してのほうが両親よりも自己開示性が高いと示されている。友人に対して援助要請を行うことで、大学生活へ適応していることが予測される。

こうした身近な人物からのサポートはソーシャル・サポートとして研究が行われている。

しかしながら、ソーシャル・サポートは他者からサポートを得られる可能性としての知覚を扱っており、サポートを受けようとする援助要請の視点を含んではいない。実際にサポートを得るためには援助要請が必要である。

援助要請は悩みを自己開示することとして捉えると、熊野（2002）が自発的な自己開示は、安堵感が高いことを示しているように、知覚されたサポートのみならず、自発的な援助要請を行うことが適応に影響していることが予想される。しかしながら、表面的に円滑な関係を志向する「現代的友人関係」を取る青年（岡田, 2007）が指摘されているように、自己開示を進んで行う青年ばかりではない。

これらの先行研究において用いられている適応の指標は多様であるが、大学生活における適応としては従来の対人関係や学業などの要因の集合である学校適応ではなく、適応本来の個人と環境の視点から捉えるために、大久保・青柳（2003）による大学生用適応感尺度を用いる。

また、適応の心理的側面については、不適応状態として抑うつ症状を呈することがあげられる（内田, 2003）ため、うつ症状を測定するRadloff（1977）のCES-D邦訳版（島・鹿野・北村・浅井, 1985）を用いる。Radloff（1977）のCES-D邦訳版（島他, 1985）は、山田（2006）で大学生を対象に青年の適応の指標として用いられた。

援助要請については実際に行動レベルで測定することは困難であるため、行動を予測する変数として援助要請意図を測定する尺度が作成され、研究が行われている。援助者によって異なる尺度が存在するため本研究では援助者を大学生活の中でも身近である友人とし、芥川・兒玉（2009）による友人に対する援助要請意識尺度を用いる。

大学生が友人に援助を求めることと、大学適応の関連が示されれば、健康に学生生活を送ることができるように、友人へ援助を求めるための支援をすることも可能である。たとえば、援助要請を行うための自己開示スキルを獲得できるよう心理教育を行うことも考えられる。本研究は相談行動を促進するための基礎的資料の一助となると考えられる。

Ⅲ 方 法

1. 調査対象者

調査は首都圏の私立大学に通う大学生220名を対象として質問紙を配布した。170部回収し、回答に不備のなかった有効回答者154名（男性51名、女性103名）を分析の対象とした。年齢は18歳から25歳であり、平均年齢は21.34（SD=1.01）歳であった。

2. 調査時期

調査は2012年11月～12月であった。

3. 調査方法

調査は質問紙法により実施した。講義時間の終了後に80部配布し、1週間後の同講義終了時に回収を行った。また、縁故法により配布・回収を行った。

4. 調査内容

(1) フェイスシート

調査対象者の基本的な属性として、学部・学科・学年・性別・年齢を尋ねた。

(2) 大学生用適応感尺度：大久保・青柳（2003）によって開発された尺度であり、信頼性と妥当性が示されている。質問項目は合計29項目であり、回答形式は「全くあてはまらない」（1点）～「非常にあてはまる」（5点）までの5件法であった。

(3) 大学生の友人に対する援助要請行動尺度：芥川・兒玉（2009）によって開発された尺度であり、信頼性と妥当性が確認されている。質問項目は合計24項目であり、回答形式は「そう思わない」（1点）～「そう思う」（5点）までの5件法であった。

(4) 心理的適応を測定する尺度：Radloff (1997) の「うつ病の疫学研究用の自己評定尺度」(Center of Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D Scale) の邦訳版(島他, 1985) を使用した。信頼性と妥当性が確認されている。合計20項目について4件法で回答を求めた。各項目に3~0の得点を与え、20項目の合計得点を算出した。0~60点が範囲であり高いほど抑うつが高い傾向を示す。

5. 分析方法

まず、尺度それぞれの基礎統計量として平均値、標準偏差を算出する。次に、大学適応感尺度、援助要請意識尺度については、因子分析を行い、 α 係数を算出する。

その後、援助要請意識の高低をわけて独立変数として、学校適応と心理的適応のそれぞれを従属変数とする一要因分散分析を行う。

統計処理には多変量解析プログラムIBM SPSS Statics Version.20を用いた。

IV 結果

1. 各尺度の平均値および標準偏差

逆転項目の処理を行い、記述統計量を算出した(表1)。その後、3名は外れ値として分析の対象外とした。

分析対象者の基本的属性について、全体の53.2%が4年生であり、次いで3年生が31.8%という結果であった。学科については、全体の58.4%が心理学科であり、次いで社会福祉学科が7.1%と高い結果であった。

それぞれの尺度の平均値の結果は以下の通りであった。大学生用適応感尺度(大久保・青柳, 2003)の平均値は、107.76 (SD=13.76)、大学生の友人に対する援助要請行動尺度(芥川・児玉, 2009)の平均値は、84.39 (SD=9.02)、CES-D Scale(島他, 1985)の平均値は、14.97 (SD=7.90)であった。

表1 記述統計量

	年齢	大学適応感	援助要請意識	抑うつ
度数	154	154	154	154
平均値	21.34	107.76	84.39	14.97
標準偏差	1.01	13.76	9.02	7.90
分散	1.01	189.22	81.31	62.37
最小値	18	74	61	0
最大値	25	141	104	39

2. 尺度構成と信頼性の検討

まず、CES-D Scaleについては信頼性を検討するためにクロンバックの α 係数を算出したところ、 $\alpha = .84$ であり高い信頼性が得られた。

次に、大学生用適応感尺度、援助要請意識尺度について尺度の信頼性を検討するため、因子分析を行った。

大学生用適応感尺度29項目に対し主因子法、バリマックス回転による因子分析を行った（表2）。スクリープロット・寄与率の減衰などにより因子数は3に決定された（回転前の3因子で29項目の全分散を説明する割合は、46.51%であった）。

表2 大学適応感尺度の因子行列（バリマックス回転後）

質問項目	1	2	3	共通性
第1因子：被受容感（11項目）				
20. 必要とされていると感じる	.73	.17	.13	.59
13. 他人から関心をもたれている	.70	.20	.12	.55
27. 良い評価がされていると感じる	.65	.09	.23	.49
11. 他人から頼られていると感じる	.64	.26	.01	.48
16. 存在を認められている	.62	.16	.31	.51
14. 一定の役割がある	.62	.21	-.06	.43
8. 受け入れられていると感じる	.51	.44	.20	.49
7. 周りから理解されている	.47	.24	.30	.37
9. リラックスできる	.47	.45	.12	.44
21. やるべき目的がある	.40	.19	-.16	.22
2. 熱中できるものがある	.30	.04	-.08	.10
第2因子：居心地の良さ（13項目）				
3. 自由に話せる雰囲気である	.22	.62	.07	.43
17. 周りの人と楽しい時間を共有している	.36	.59	.08	.48
10. ありのままの自分を出せている	.38	.56	-.02	.46
4. 周りに共感できる	.12	.55	.13	.33
18. 好きなことができる	.30	.52	-.01	.36
5. 満足している	.38	.51	.16	.43
6. 孤立している	.16	.50	.46	.48
28. 浮いている	-.07	.49	.36	.38
1. 周囲に溶け込んでいる	.34	.49	.19	.39
12. 退屈である。	.17	.47	.16	.28
22. 自分のペースでいられる	.16	.39	.11	.19
29. 他人から干渉されているように感じる	-.22	.32	.30	.24
19. 周りの人と類似している	.08	.31	.05	.11
第3因子：疎外感（5項目）				
26. 疎外されていると感じる	.16	.11	.76	.62
25. 無視されていると感じる	.05	.09	.75	.58
24. その状況で嫌われていると感じる	-.05	.16	.70	.52
23. 寂しさを感じる	.20	.08	.57	.37
15. 自分が場違いだと感じる	-.04	.49	.52	.52
固有値	4.51	4.18	3.15	
累積寄与率	15.54	29.94	40.81	

表3 援助要請意識パターン行列（プロマックス回転後）

質問項目	1	2	3	共通性
第1因子：肯定的態度（15項目）				
19. 友人に相談すると、悩みが解決する	.76	-.03	-.04	.56
16. 困っていることを解決するために、友人からの助言や援助が欲しい	.73	-.07	-.10	.48
6. 友人に相談しないでひとりで悩んでいても、よけい悪くなると思う	.71	-.06	-.18	.46
4. 友人に相談すると、悩みの解決法が分かる	.71	-.04	.06	.51
22. 友人に相談すると、よい意見やアドバイスがもらえる	.67	-.18	.15	.46
9. 友人に相談せずにひとりで悩んでいても、いつまでも悩みを引きずることになると思う	.66	-.10	-.14	.39
5. 友人に相談すると、気持ちが楽になる	.65	.12	-.05	.47
3. 友人に相談すると、気持ちがスッキリする	.63	.03	.05	.43
2. 困っていることを解決するために自分と一緒に対処してくれる友人が欲しい	.55	-.21	-.09	.28
8. 今後も、自分は友人に助けられながら、うまくやっていきたい	.53	.04	.15	.36
11. 友人に相談すると、相手が悩みの解決のために協力してくれる	.51	.00	.20	.35
21. 自分が困っているとき、友人にはそっとしておいてほしい	-.47	-.30	.14	.36
1. 友人に相談すると、相手が励ましてくれる	.46	.01	.25	.34
15. 自分はよほどのことがない限り、友人に相談することがない	-.45	-.36	.02	.42
12. 友人に役立つことを言ってもらえるわけではない	-.32	-.23	-.28	.35
第2因子：自己評価の低下（5項目）				
23. 友人に相談すると、自分を弱い人間のように感じてしまう	-.17	.85	-.04	.66
17. 友人に悩みを相談すると、自分の弱い面を相手に知られてしまう	-.17	.79	.05	.59
24. 友人からの助言や援助を受けることに抵抗がある	.14	.71	-.03	.57
18. 友人に悩みを相談することは、自分の弱さを認めることになる	-.16	.59	-.02	.32
13. 自分は友人に相談したり、援助を求めるとき、いつも心苦しさをを感じる	.22	.53	.05	.41
第3因子：相談への不安（4項目）				
20. 友人に相談したことを他の人にばらされる	-.07	-.05	.88	.73
7. 友人に悩みを相談しても、秘密にしてもらえない	-.03	-.06	.88	.73
14. 友人に相談すると、相手が悩みの内容を他の人に言ってしまう	-.02	.01	.86	.73
10. 友人に相談しても、馬鹿にされる	.00	.22	.36	.23
固有値	6.26	2.82	2.09	
累積寄与率	26.08	37.84	46.57	

因子分析の結果から、第1因子は、「必要とされていると感じる。」などで因子負荷量が高く、「被受容感（11項目）」と名付けた。第2因子では、「自由に話せる雰囲気である」などで因子負荷量が高く、「居心地の良さ（13項目）」と名付けた。また、第3因子は「疎外されていると感じる」などで因子負荷量が高く、「疎外感（5項目）」と名付けた。

次に、内的整合性を検討するためにクロンバックの α 係数を算出したところ、第1因子は $\alpha=.86$ 、第2因子は $\alpha=.83$ 、第3因子は $\alpha=.80$ 、尺度全体では $\alpha=.90$ であった。高い信頼性が得られた。

また、援助要請意識尺度24項目に対しても主因子法、プロマックス回転による因子分析を行った（表3）。スクリープロット・寄与率の減衰などにより因子数は3に決定された（回転前の3因子で24

項目の全分散を説明する割合は、52.39%であった)。

因子それぞれに対して、第1因子は、「友人に相談すると、悩みが解決する」などで因子負荷量が高く、「肯定的態度 (15項目)」と名付けた。第2因子では、「友人に相談すると、自分を弱い人間のように感じてしまう」などで因子負荷量が高く、「自己評価の低下 (5項目)」と名付けた。また、第3因子は、「友人に相談したことを他の人にばらされる」などで因子負荷量が高く、「相談への不安 (4項目)」と名付けた。

次に、内的整合性を検討するためにクロンバックの α 係数を算出したところ、第1因子は $\alpha=.67$ 、第2因子は $\alpha=.81$ 、第3因子は $\alpha=.84$ 、尺度全体では $\alpha=.70$ であった。因子間でばらつきはあるが、比較的高い信頼性が得られた。

3. 援助要請意識と適応感の検討

援助要請意識得点の平均値84点を基準とした折半法により高群と低群に分けた (表4)。

そして、適応感を検討するため、一要因分散分析を行った。その結果、大学適応感の得点においては有意差がみられた ($F(1,152) = 21.65, p < .001$)。抑うつ得点においても有意な傾向がみられた ($F(1,152) = 5.78, p < .05$)。

表4 援助要請意識の高群・低群による大学適応感、抑うつ得点

		度数	平均値	標準偏差	標準誤差
大学適応感	低群	76	102.86	12.64	1.45
	高群	78	112.54	13.17	1.49
	合計	154	107.76	13.76	1.11
抑うつ	低群	76	16.50	8.52	0.98
	高群	78	13.49	6.98	0.79
	合計	154	14.97	7.90	0.64

V 考察

1. データの特徴

回収されたデータの特徴について、心理的適応指標としてのCES-D Scaleの得点について考察する。CES-Dは先行研究で示されている平均得点が8.9点、性別では男性10.0点、女性7.7点であったが、本研究ではこれらの値よりも高い結果であった。全体での平均点は15.0点であり、カットオフポイントとされる16点との差はわずか1点である。こうした抑うつの高さは青年期の特徴であるといえる。青木・松本 (1997) は、大学生時代がアイデンティティの確立の時期であること、つまり裏を返せばその危機の時期であることから、自己確立を模索する大学生が抑うつ的な精神疲労を感じることは稀ではないことを指摘している。また、GHQ30を用いた調査からも大学生の25~50%が精神的に不健康な状態にあることが示されている (楨野, 2008)。

2. 適応感尺度・援助要請意識尺度の因子構造

まず、大学生用適応感尺度の因子構造は原尺度 (大久保・青柳, 2003) の因子構造とは異なる結

果であった。これは原尺度と同じ4因子構造とした場合には、第4因子が尺度項目「2. 熱中できるものがある」や尺度項目「21. やるべき目的がある」の2項目のみであり、原尺度とは異なっている。そのため、累積寄与率も十分な値を示した3因子構造が妥当であると考えられた。

原尺度と異なる因子構造になった理由としては、先行研究（大久保・青柳, 2004）では新入生を対象に研究を行っており、また、原尺度（大久保・青柳, 2003）でも学年は示されていないが、本研究のサンプルとは特徴が異なると考えられる。本研究ではサンプルの53.2%が卒業を控えた大学4年生と高い割合であった。そのため、特に卒業前の大学生活において尺度項目「2. 熱中できるものがある」や尺度項目「21. やるべき目的がある」のような項目は、当てはまるとは回答することは難しいのだと想像できる。その結果、原尺度と異なった因子構造を示す傾向が見られたと予想される。

援助要請意識尺度の因子構造は、原尺度（芥川・児玉, 2009）と同様の3因子構造を示した。

これは作成時の十分な検討によって、大学生の援助要請意識として一般化することができる信頼性の確認された尺度であったといえる。

3. 援助要請と適応感との関連について

援助要請意識は高い人の方が低い人よりも大学適応感が高いという結果が得られた。大学生において、友人に援助を求めることと適応的に大学生活を送ることの関連が示された。先行研究（岡田, 2007）において、親密で内面を開示するような友人関係を取る青年は、適応的であることが示されている。本研究では、悩みを友人に開示する者のほうがそうでない者よりも適応的であるという視点から同様の傾向がみられたといえる。

また、大学適応感尺度項目の中には友人との関係を含む項目も見られ、援助要請と友人関係が良好であることは関連していることが示唆される。このことは因果関係を示していないものの、青年期の援助要請行動には対人関係の発展の機能がある（Sullivan, Marshall & Schonert-Reichl, 2002）という報告からも言えることかもしれない。

また、援助要請意識について高い人の方が低い人よりも抑うつが低いということが明らかとなった。丹野（2008）の先行研究による女子大学生の友人関係において、相談・自己開示は精神的な健康を抑制するという結果と同様の傾向であると考えられる。丹野（2008）は、女子大学生を対象としており、接触頻度や親密さ、友人関係満足度を考慮して検討しているが、これらの要因を含めずに大学生の友人に対する援助要請と精神的健康における適応の関連を示す結果が得られたといえる。

本研究では適応感として、大学適応と心理的適応の2つの側面を指標に用いた。適応感はこのような側面ごとの検討が必要と考えられている。たとえば、先行研究（石本他, 2009）では、心理的適応と学校適応は必ずしも一致せず、学校適応は良くとも心理的適応において問題を抱えている場合のあることが指摘されている。しかしながら、本研究においては、援助要請意識の高さは大学適応感と心理的適応の両指標の適応状態と一致していた。これらの指標に加えて学業のような大学生活の別の側面について検討した場合には適応状態は異なる結果が示されたと考えられる。

VI 結 論

1. 総合考察

本研究において、友人に対する援助要請意識の高さが大学への適応状態、抑うつの高さと関連していることが示された。これらの結果は、ソーシャル・サポートが「知覚されたサポート」として予想レベルでのサポートの入手可能性による効果を持っているだけではなく、実際に援助要請を行うであろう意識を持っている人は援助要請を行う意識が低い人よりも、困ったときには援助を求めて援助されることで、適応していることを示唆している。このような結果からは、熊野（2002）が自発的な自己開示は、安堵感が高いことを示しているように、自発的に悩みなど自己開示することは一人で抱えず他者に開示することで安堵感を得て、適応的に働いていると言えるかもしれない。

このような結果からは、援助要請に関する心理教育的なアプローチを行い、援助要請を促進させることが大学生にとって必要なのではないかと考えられる。ソーシャル・サポートを活用することが心身ともに健康でよりよい大学生活を送ることへ対しての肯定的な影響を与えることであると、認識してもらえるとよい。また、ソーシャル・サポートのひとつとして、学生同士がお互いを援助しあうピア・サポート（内野, 2003）のように、インフォーマルな援助システムを学生相談が構築している例も挙げられる。大学生活に適応するためのサポートは様々な工夫が必要となるだろう。

2. 問題点

以上の考察を踏まえて、今後の課題を述べる。本研究の問題点としては第1に、友人との親密性やソーシャル・サポートの多さのような細かい要因を含めた検討は行っていないことが挙げられる。相手との関係によって付き合い方や自己開示の程度や内容には差があるだろう。そのため測定することが難しく、測定方法も多様にある。本研究は一般的な友人として扱ったが、最も仲の良い友人というように特定して測定することも可能であったと考えられる。

第2に大学において友人との関係が良好で適応感も高く、精神的に健康であるために援助要請を行うことができるという因果関係も想定される。

山口・久田（1986）によれば、ソーシャル・サポートを多く持ち、抑うつが低い学生ほど、心理的援助を受けることに肯定的であるとしている。ソーシャル・サポートが多ければ、適切な相談相手を選択することができるだろう。一方、ソーシャル・サポートが少なければ、適切な相談相手がいない為に援助を求めることができず、抑うつ状態に陥り、抑うつ状態にある為に援助を求めることに抵抗がある可能性が考えられる。

援助要請に抵抗のある者は抑うつに対してのスティグマを持っていることも予想される。

スティグマは、専門的な援助要請を抑制する要因である（野村・五十嵐, 2004）。スティグマは、社会的スティグマと自己スティグマにわけられ、“社会的スティグマとは「心理的な治療を求める人は望ましくない、あるいは社会的に受け入れられないという認知」であり、自己スティグマとは「自己を社会的に受け入れられないとラベルづけすることによって生じる自尊心や自己価値の低下」である（Vogel, Wade & Haake, 2006）」とされている。スティグマと友人関係の検討は行われていないが、友人との関係においても、自分が精神疾患を患っていることを相手に知られてしまうことに抵抗があるということも考えられる。

こうした被援助志向性の研究において用いられる変数と併せて検討を行うことも必要であったと考えられる。

以上の点を踏まえて、援助要請の研究において友人関係や適応感は、更に検討の余地がある。

Ⅶ 引用文献

- 青木邦男・松本耕二：女子大生の抑うつ状態とそれに関連する要因.学校保健研究 39；207-220, 1997
- 芥川亘・兒玉憲一：大学生の友人に対する援助要請意識尺度の作成.広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要 8；33-42, 2009
- 福岡欣治：大学新生のソーシャル・サポートと心理的適応—自己充實的達成動機の媒介的影響—.静岡文化芸術大学研究紀要 8；69-77, 2007
- 福岡欣治・橋本 幸：大学生における家族および友人についての知覚されたサポートと精神的健康の関係.教育心理学研究 43；185-193, 1995
- 福島 章：性格と適応 本明 寛・依田 明・福島 章・安香 宏・原野広太郎・星野 命（編）性格心理学講座3：適応と不適応.金子書房 Pp.3-37, 1989
- 古市裕一・玉木弘之：学校生活の楽しさとその規定要因.研究集録 96；105-113, 1994
- 久田 満：ソーシャル・サポート研究の動向と今後の課題.看護研究 20；170-179, 1987
- 本田真大・石隈利紀・新井邦二郎：中学生の悩みの経験と援助要請行動が対人関係適応感に与える影響.カウンセリング研究 42；176-184, 2009
- 稲葉昭英：ソーシャル・サポートの理論モデル 松井 豊・浦 光博（編）対人行動学研究シリーズ7：人を支える心の科学.誠信書房 Pp.160-161, 1998
- 石本雄真・久川真帆・齊藤誠一・上長然・則定百合子・日瀨淳子・森口竜平：青年期女子の友人関係スタイルと心理的適応および学校適応との関連.発達心理学研究 20；125-133, 2009
- ジュラードS.M. 岡堂哲雄（訳）：透明なる自己.誠信書房 1974 (Jourard, S, M. 1971 The transparent self. Rev.ed. New York：Van Nostrand Reinhold.)
- 木村真人・水野治久：大学生の被援助志向性と心理的変数との関連について—学生相談・友達・家族に焦点を当てて—.カウンセリング研究 37；260-269, 2004
- 熊野道子：自ら進んで自己開示する場合と尋ねられて自己開示する場合の相違. 教育心理学研究 50；456-464, 2002
- 久世敏雄・続 有恒・蔭山英順：両親の愛情の認知と困った場面における自己開放性についての一研究.名古屋大学教育学部紀要 19；51-63, 1972
- 榎野葉月：大学生に対するメンタルヘルス支援体制に関する研究（1）：教職員対象の調査結果から.人文学報.社会福祉学 24；31-52, 2008
- 宮下一博：青年期の同世代関係 落合良行・楠見孝（編）講座 生涯発達心理学 第4巻 自己への問い直し—青年期.金子書房 Pp.155-184, 1995
- 水野治久・石隈利紀：被援助志向性、被援助行動に関する研究の動向.教育心理学研究 47；530-539, 1999
- 野村照幸・五十嵐透子：我が国のメンタルヘルス・サービス領域における援助要請行動研究の課題

- と方向性の検討.上越教育大学心理教育相談研究 3 ; 53-65, 2004
- 岡田涼・中森仁美・中谷素之：高校生自己開示・被開示が学校適応感に及ぼす影響—公的自己意識との関連から—.学校カウンセリング研究 7 ; 23-30, 2005
- 岡田努：大学生における友人関係の類型と、適応及び自己の諸側面の発達に関連について.パーソナリティ研究 15 ; 135-148, 2007
- 小野寺正巳・河村茂雄：中学生の学級内における自己開示が学級への適応に及ぼす効果に関する研究.カウンセリング研究 35 ; 47-56, 2002
- 大久保智生：青年の学校への適応感とその規定要因：青年用適応感尺度の作成と学校別の検討.教育心理学研究 53 ; 307-319, 2005
- 大久保智生・青柳肇：大学生用適応感尺度の作成の試み——個人—環境の適合性の視点から.パーソナリティ研究 12 ; 38-39, 2003
- 大久保智生・青柳肇：大学1年生における大学環境への適応感の変化の検討——大学生用適応感尺度の作成の試み (2) .ソーシャルモチベーション研究 3 ; 39-45, 2004
- 佐々木正宏：適応の基礎 大貫敬一・佐々木正宏 (編) 心の健康と適応.福村出版 p.123, 1992
- 島 悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘：新しい抑うつ性自己評価尺度について.精神医学 27 ; 717-723, 1985
- Sullivan, K., Marshall, S.K. & Schonert-Reichl, K.A. : Do expectancies influence choice of helper?: Adolescent' s criteria for selecting an informal helper. Journal of Adolescent Research 17 ; 509-531, 2002.
- 庄司正実：心理学系大学新生における大学生活への適応感と満足感に関連する要因.目白大学心理学研究 7, 15-27, 2011
- 谷井淳一・上地安昭：高校生の学校適応感と彼らの親の自己評定に基づく親役割行動の関係.教育心理学研究 42 ; 185-192, 1994
- 丹野宏昭：大学生の内的適応に果たす友人関係機能.青年心理学 20 ; 55-69, 2008
- 内田千代子：大学における休・退学、留年学生について：調査をもとに.大学と学生 460 ; 25-33, 2003
- Vogel, D. L., Wade, N. G. & Haake, S. : Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. Journal of Counseling Psychology 53 ; 325-337, 2006
- 八木 晃・篠原彰一：適応行動について 末永俊朗・金城辰夫・平野俊二・篠原彰一 (編) 適応行動の基礎過程：学習心理学の諸問題.培風館 Pp.1-9, 1989
- 山口登志子・久田満：大学生のカウンセリングを受けることに対する態度について (II) : カウンセリングに対する期待, ソーシャル・サポート, Locus of Control および抑うつ度との関係.日本教育心理学会総会発表論文集 28 ; 958-959, 1986
- 山田裕子：青年の自立と適応との関連に関する文化比較.学校教育学研究論集 13 ; 31-40, 2006

付記

本研究は2012年度に明治学院大学心理学部に提出した卒業論文に一部加筆・修正を加えたものである。