

修士論文（要旨）

2023年1月

青年期における悩みの種類による友人への援助要請スタイルと  
主観的幸福感の関連

指導 山口 一 教授

国際学術研究科  
国際学術専攻  
心理学実践研究学位プログラム  
臨床心理分野  
221J2003  
松浦 健太

Master's Thesis(Abstract)  
January 2023

The Relationship between Help-Seeking Style for Friends for Each Type of Worries in  
Adolescence and Subjective Well-Being

Kenta Matsuura

221J2003

Master of Arts Program in Clinical Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

## 目次

第1章：問題.....	1
1.1 友人からのサポートと援助要請.....	1
1.2 援助要請に関する研究.....	1
1.3 主観的幸福感.....	2
1.4 レジリエンス.....	2
第2章 目的と研究意義.....	2
2.1 目的.....	2
2.2 研究意義.....	2
第3章 方法.....	3
3.1 調査対象者.....	3
3.2 手続き.....	3
3.3 質問紙.....	3
3.4 倫理的配慮.....	4
3.5 分析方法.....	4
第4章 予想される結果.....	5
4.1 悩みの領域と援助要請スタイルの男女による分布の差.....	5
4.2 各下位尺度得点の性差.....	5
4.3 相関.....	6
4.4 各援助要請スタイルの特徴.....	6
4.5 悩みの深刻度と援助希求, 援助要請スタイル, レジリエンスが主観的幸福感に与える影響.....	8
第5章 結果.....	8
5.1 基礎統計量, 悩みの領域と援助要請スタイルの男女による分布の差.....	8
5.2 各下位尺度得点の性差.....	10
5.3 相関.....	12
5.4 各援助要請スタイルの特徴.....	24
5.5 悩みの深刻度と援助希求, 援助要請スタイル, レジリエンスが主観的幸福感に与える影響.....	31
第6章 考察.....	41
6.1 悩みの領域と援助要請スタイルの男女による分布の差.....	41
6.2 各下位尺度得点の性差.....	41
6.3 相関.....	42
6.4 援助要請スタイルの特徴.....	43
6.5 悩みの深刻度と援助希求, .....	44
6.6 総合考察.....	46

## 謝辞

## 参考文献

資料（調査で使った質問紙）

## 第1章 問題

他者へ助けを求める現象は、心理学領域では「援助要請」(Help-Seeking)として研究されてきた。必要な援助を求めることは、人生に起こる様々な問題への重要なコーピングの一つであり (Fallon & Bowles, 1999), 個人の適応にとっても望ましいとされている (Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005)。青年期における大学生にとって、悩みや問題を抱えた時、重要なサポート源である友人に適切に援助要請できることは、適応する上で重要なことであると考えられる。

援助要請は単に多ければ良いというものではない。永井(2013)は援助要請スタイル尺度を作成し、援助要請スタイルを、困難を抱えても、自身での問題解決を試み、解決が困難な場合にのみ援助を要請する「自立型」、問題が深刻でなく、本来なら自身で取り組むことが可能でも、安易に援助を要請する「過剰型」、一貫して援助を要請しない「回避型」の3つに分類した。

青年期における友人に対する援助要請スタイルについての研究はまだ多くなく、各スタイルの特徴や悩みの領域(種類)との関連は十分に検討されていない。また、援助要請スタイルの研究で多く使用されている「援助要請スタイル尺度(永井, 2013)」による分類では、各スタイルに分類された人数に偏りが出ること、3つのスタイルのいずれにも当てはまらない場合を考慮していないという特徴がある。

## 第2章 目的と研究意義

### 2.1 目的

本研究では、永井(2013)の援助要請スタイル尺度を使用し、3つのスタイルの標準化得点を算出する。さらに、標準化得点を元に援助要請スタイルを決定し、援助要請スタイルの人数に偏りが出ないようにする。また、全ての援助要請スタイルの標準化得点が負になる場合を援助要請無関心型として新しく設定する。本研究では、援助要請スタイルの4つの分類と、悩みの領域・深刻度、友人に対する援助希求、レジリエンス、主観的幸福感との関連を検討することを目的とする。

### 2.2 研究意義

カウンセリングなどの臨床場面においては、他者に自分が抱えている悩みを話すということが行われる。悩みを抱えた時に他者に適切に援助を求めることができないと、抑うつなどの深刻な問題につながるおそれがある。青年期における大学生が悩みを抱えた時、友人にどのように援助を求めることが良いのか、また、どのような悩みについては援助を求めにくいかなどが明らかになれば、悩みに対しての適切な対処方法が示唆される可能性が考えられる。

### 第3章 方法

#### 3.1 調査対象者

青年期にあたる、桜美林大学に所属している18歳～25歳の大学生男女とした。

#### 3.2 手続き

質問紙調査を実施した。調査は、研究担当者が調査協力を承諾した教員の授業終了時に、オンラインまたは対面で行った。調査票のURL及びQRコードが記載された「調査協力をお願い」から回答を行ってもらった。

#### 3.3 質問紙

質問紙の構成は以下の通りである。

##### (1) 表紙

研究概要や研究協力に関する倫理的配慮を含めた説明文。

##### (2) 対象者の年齢、性別、学年について問う項目

##### (3) 悩みの領域毎の深刻度の認識、友人に対する援助希求

悩みの領域（「対人関係に関する悩み」「性格・外見に関する悩み」「授業・学業に関する悩み」「進路や将来に関する悩み」）毎の深刻度の認識（1項目、5件法）、友人に対する援助希求（友人にどの程度相談したいと思うか）（1項目、5件法）を問う。

##### (4) 援助要請スタイル

永井(2013)の援助要請スタイル尺度（13項目、7件法）を使用し、悩みの領域毎の援助要請スタイルを問う。「援助要請自立型」、「援助要請過剰型」、「援助要請回避型」の3つの下位尺度から構成されている。

##### (5) レジリエンス

齊藤・岡安(2011)の大学生用レジリエンス尺度（28項目、4件法）を使用する。「ソーシャル・サポート」、「重要な他者」、「肯定的評価」、「親和性」、「コンピテンス」の5つの因子から構成されている。

##### (6) 主観的幸福感

伊藤・相良・池田・川浦(2003)の主観的幸福感尺度（15項目、4件法）を使用する。

#### 3.4 分析方法

(1) 悩みの領域毎に、4つの援助要請スタイル（過剰型、回避型、自立型、援助要請無関心型）に分類する。さらに、4つの悩みの領域の中から、主たる悩みの領域を1つ決定する。

(2) 主たる悩みの領域、主たる悩みの領域と4つの悩みの領域の援助要請スタイルの分布について、男女で差があるかを検討するため、 $\chi^2$ 検定を行う。

(3) 男女で各下位尺度得点に差があるかを検討するため、 $t$ 検定を行う。男女で有意な差が出た場合には、その後の分析も男女別で検討する。

(4) 各下位尺度得点について、悩みの領域毎に相関分析を行う。

(5) 主たる悩みの領域と4つの悩みの領域について、援助要請スタイルの各型を独立変

数、悩みの深刻度の認識、友人に対する援助希求、レジリエンス、主観的幸福感を従属変数とした1要因分散分析を行う。

- (6) 主たる悩みの領域と4つの悩みの領域について、悩みの深刻度の認識、友人に対する援助希求、援助要請スタイル、レジリエンスを独立変数、主観的幸福感を従属変数とした重回帰分析を行う。

## 第5章 結果

分散分析の結果、女性の主たる悩みの領域では過剰型と自立型は、回避型よりも主観的幸福感が高いこと、女性の「対人関係」と「進路・将来」の悩みでは過剰型は、回避型よりも主観的幸福感が高いこと、男性の「性格・外見」の悩みでは過剰型は、回避型よりも主観的幸福感が高いことが示された。重回帰分析の結果、男性は、特に「進路・将来」の悩みの深刻度が主観的幸福感に負の影響を与えていたが、重要な他者が主観的幸福感に正の影響を与えていた。一方女性は、全ての悩みの領域でソーシャル・サポートと親和性が主観的幸福感に正の影響を与えていた。

## 第6章 考察

本研究の結果、一部の悩みの領域で援助要請スタイルによって主観的幸福感が異なることが示された。自立型が他の援助要請スタイルよりも適応的であるという結果が見られなかった理由の一つとしては、先行研究と分類方法が異なっていたことが考えられる。また、本研究で新しく援助要請無関心型というスタイルを設けたが、他の援助要請スタイルとの主観的幸福感の差は見られなかった。今後の研究において、この援助要請スタイルによる4つの分類を用いるかは検討が必要である。

更に、結果から性差も見られた。大学生に対しては、悩みの種類による支援だけでなく、男性と女性で異なる支援をしていく必要があると言える。男性と女性で主観的幸福感と関連しているレジリエンスが異なることが明らかになった。男性は特に「進路・将来」の悩みの深刻度が主観的幸福感に負の影響を与えていたが、重要な他者が主観的幸福感に正の影響を与えており、援助要請の対象が友人ではない人であっても、適応的である可能性が考えられる。女性は全ての悩みの領域でソーシャル・サポートと親和性が主観的幸福感に正の影響を与えており、身近に話せる人がいること、他者と話すこと自体に肯定的な見方を持っていることなどで主観的幸福感も高まることが予測される。主観的幸福感と援助要請スタイルの関連については、女性の「性格・外見」の悩みでは、過剰型は主観的幸福感が高いという結果は得られなかった。「性格・外見」の悩みは、友人に援助要請しても問題が解決しにくいことが予測され、女性の「性格・外見」の悩みに対する支援が重要であると考えられる。

## 参考文献

- Fallon, B. J., & Bowles, T. (1999). Adolescent help-seeking for major and minor problems. *Australian Journal of Psychology*, 51, 12-18
- 福岡欣治 (2010). 日常ストレス体験における親しい友人からのソーシャル・サポート  
川崎医療福祉学会誌, 19(2), 319-328.
- 平井元(2001). 大学生の悩みの構造と, 相談相手, 学生相談への援助ニーズに関する研究—早稲田大学学生を対象としたニーズ調査の結果より— 早稲田大学教育学研究科紀要別冊, 9, 21-31.
- 五十嵐敦(2007). 大学卒業生調査から見た就職に関する諸要因の特徴～卒業時の進路決定・就職活動の状況と不安との関連について～ キャリア教育学会発表論文集.
- 石毛みどり・無藤隆(2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連-受験期の学業場面に注目して- 教育心理学研究, 53, 356-367.
- 石井留美(1997). 主観的幸福感研究の動向—コミュニティ心理学研究, 1(1), 94-107.
- 一般社団法人日本私立大学連盟(2022). 私立大学学生生活白書 2022.
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 (2003). 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討— 心理学研究, 74(3), 276-281.
- 輕部雄輝・佐藤純・杉江征(2014). 大学生の就職活動維持過程モデルの検討—不採用経験に着目して— 筑波大学心理学研究, 48, 71-75.
- 木村真人・水野治久(2004). 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.
- 児玉恵美・辻隆司(2019). ストレスおよびレジリエンスが幸福感に及ぼす影響— 健康科学研究, 3(2), 39-49.
- 永井暁行(2016). 大学生の友人関係における援助要請及びソーシャル・サポートと学校適応の関連— 教育心理学研究, 64, 199-211.
- 永井智(2013). 援助要請スタイル尺度の作成—縦断調査による実際の援助要請行動との関連から— 教育心理学研究, 61, 44-55.
- 永井智(2019). 援助要請スタイル間の差異に関する探索的検討—援助要請過剰型・回避型の特徴— 教育心理学研究, 67, 278-288.
- 永井智(2020). 臨床心理学領域の援助要請研究における現状と課題—援助要請研究における3つの問いを中心に— 心理学概論, 63(4), 477-496.
- 永井智・本田真大(2010). 青年期における援助要請研究の動向(発達臨床心理学のニューフロンティア; 教育領域) 筑波大学発達臨床心理学研究, 21, p17-21.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, 35, 57-65.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C.J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4, 218- 251.
- 齊藤和樹・岡安孝弘(2011). 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす

- 影響 健康心理学研究, 24(2), 33-41.
- 佐藤純(2008). 大学生の援助資源の利用について—学生相談におけるヘルプブック利用という視点から— 筑波大学発達臨床心理学研究, 19, 35-43.
- Sears, H. A., Graham, J., & Campbell, A. (2009). Adolescent Boys' Intentions of Seeking Help from Male Friends and Female Friends, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 738-748.
- 嶋信宏 (1992) 大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究教育心理学研究, 7, 45-53.
- 曾我部佳奈・本村めぐみ (2010). 青年期における大学生の主観的幸福感—その影響要因の探索に向けて— 和歌山大学教育学部紀要. 教育科学, 60, 81-87.
- 和田実(1998). 大学生のストレスへの対処, およびストレス, ソーシャルサポートと精神的健康の関係—性差の検討—実験社会心理学研究, 38, 193-201.
- 山口豊子・石川利江(2008). 大学生のソーシャルサポートとストレス反応・QOLとの関連性日本教育心理学会総会発表論文集, 50, 449.
- 山中大貴・平石賢二(2017). 中学生におけるいやがらせ被害時の友人と教師への援助要請方略の見当 教育心理学研究, 65, 167-182.
- 與久田巖・太田仁・高木修(2011). 女子大学生の援助要請行動の領域, 対象, 頻度, 大学生活不安および社会的スキルとの関連 関西大学「社会学部紀要」, 42(2), 105-116.