

被援助志向性, 心理的負債感, 抑うつが 援助要請行動に及ぼす影響

金子杏弓 信州大学大学院教育学研究科学学校教育専攻臨床心理学専修
高橋史 信州大学学術研究院教育学系教育科学グループ

概要

本研究では, 援助要請行動を悩みの相談行動と定義し, 相談行動に対する被援助志向性, 心理的負債感, 抑うつの影響性を検討した。大学生 297 名を対象に質問紙調査を行った結果, 相談行動に影響するのは悩みの経験および被援助志向性であることが示された。悩みの経験が多いほど, また, 被援助志向性が高いほど相談行動を多く行っていた。心理的負債感および抑うつは相談行動に影響を及ぼさないことが示された。今後は, 相談行動以外の援助要請行動や, 援助要請をする相手による違いについても検討する必要がある。

キーワード: 援助要請行動, 被援助志向性, 心理的負債感, 抑うつ

問題と目的

困難に遭遇した際に他者に援助を求めるかどうかという問題については, 援助要請行動の文脈で研究がなされている。援助要請行動(help-seeking behavior)とは, 「個人が問題の解決の必要があり, もし他者が時間, 労力, ある種の資源を費やしてくれるのなら問題が解決, 軽減するようなもので, その必要のある個人がその他者に対して直接的に援助を要請する行動」と DePaulo(1983)は説明している。援助要請行動は重要な対処方略の一つであり, あらゆる援助の基礎となるものである。

臨床心理学や教育心理学の領域では, 身近な他者への相談や, カウンセリングへの相談などを援助要請として捉え, 研究が蓄積されてきた(木村・梅垣・水野, 2014; Wilson, Deane, Ciarrochi, & Rickwood, 2005)。心の病のある人や援助の必要性が高い人と, 実際のメンタルヘルスサービスの利用者の割合の間には大きな乖離があり, 援助要請研究ではこのような現象を「サービスギャップ」と呼ぶ(Steffl & Prosperi, 1985)。全国の高等教育機関における学生支援取組状況に関する調査によれば, 9 割以上の大学が「悩みを抱えていながら相談に来ない学生への対応」を必要性の高い課題であると回答している(小島, 2011)。援助要請行動の促進は重要な課題であり, そのためには援助要請行動に影響を及ぼす要因を明らかにすることが求められる。

援助要請行動に関連する認知的側面として被援助志向性がある。被援助志向性とは、困難に直面したとき他者へ援助を求めるかどうかの認知的枠組みである(水野・石隈, 1999)。この被援助志向性を高めることが援助要請行動につながり、必要な援助の獲得につながると考えられる。しかし、被援助志向性が実際の援助要請行動にどの程度影響しているのかを示した研究は少ない。

援助要請行動に関連する感情的側面としては心理的負債感と抑うつが挙げられる。心理的負債とは、「援助者に何らかのかたちで返報しなければならないという義務のある状態」である(Greenberg, 1980)。日本人は、援助者にコストをかけたことに心理的負債感を抱く傾向があり、援助者が援助要請に応じて時間や労力を割くことに対し申し訳なさを感じる(一言ら, 2008)。したがって、心理的負債感が援助要請行動の抑制要因の一つである可能性があるが、心理的負債感が援助要請行動に及ぼす影響を明らかにした研究はない。

抑うつに関しては、抑うつにおける無気力や活動性の低下の側面が援助要請を抑制すると言われている(Garland & Zigler, 1994)。国内でも、児童生徒を対象とした研究において、抑うつ傾向と援助要請態度および援助要請行動との負の関連や、うつ症状と援助要請意図との間に負の関連が認められている(西谷・桜井, 2006; 永井, 2012)。これらの先行研究から、抑うつ傾向が高いほど援助要請行動が抑制されると考えられるが、青年・成人においてもその関連性が見られるのかを確認する必要がある。

援助要請行動には男女差があることが多くの研究から明らかになっており、女性は男性よりも援助要請行動を取りやすい(e.g., 山口・西川, 1991)。上述の被援助志向性、心理的負債感、抑うつについても性差があることが報告されている。まず、被援助志向性は、男性に比べて女性の方が高いことが報告されている(水野・石隈, 1999)。そして、心理的負債感、大学生において男性よりも女性の方が高いことが明らかになっている(相川・吉森, 1995)。さらに、日本の一般成人において抑うつ状態の頻度は女性で高いことが分かっている(今野ら, 2008)。ただし、大学生では抑うつ状態に男女差は見られないという報告もなされているため(山崎・村松, 2014)、抑うつの性差に関しては検討の余地がある。このように、援助要請行動やその関連要因には性差があることが様々な研究で確認されている。したがって、援助要請行動に至るまでのメカニズムは性別によって異なる可能性がある。

以上から、本研究では被援助志向性、心理的負債感、抑うつが援助要請行動に与える影響を明らかにすることを目的とする。また、これらの変数には性差が見られるため、性別による違いについても検討を行う。なお、援助要請行動については、本研究では「悩みを相談する行動」と定義し調査する。

方法

調査対象者

甲信越地方の4年制大学に所属する大学生343名を対象に調査を実施し、そのうち回答

に不備のない297名(男性114名,女性180名,不明3名)のデータを分析の対象とした(有効回答率:86.59%)。平均年齢は20.06歳($SD=0.97$)であった。

測定材料

本調査の質問紙の構成は以下の通りである。

被援助志向性 被援助志向性の指標として「被援助志向性尺度」(田村・石隈,2001)を使用した。被援助志向性尺度は,11項目から構成される自記式質問紙尺度であり,回答形式は「1:当てはまらない」から「5:当てはまる」までの5件法である。項目得点の単純合計を尺度得点とする(得点範囲:11点~55点)。

心理的負債感 心的負債感の指標として「心理的負債感尺度 IS-18」(相川・吉森,1995)を使用した。「心理的負債感尺度 IS-18」は,18項目から構成される自記式質問紙尺度であり,回答形式は「1:全くあてはまらない」から「6:非常によくあてはまる」までの6件法である。項目得点の単純合計を尺度得点とする(得点範囲:18点~108点)。

抑うつ 抑うつの指標として「PHQ-9 日本語版(重症度評価版 2013)」(村松,2014)を使用した。PHQ-9は9項目から構成される自記式質問紙尺度であり,回答形式は「全くない」「数日」「半分以上」「ほとんど毎日」の4件法である。症状評価は,全くない=0点,数日=1点,半分以上=2点,ほとんど毎日=3点として総得点(0~27点)を算出した。

援助要請行動 援助要請行動の指標として,大学生の主要な6つの悩みの項目(木村・水野,2004)を用いた。「対人関係」「恋愛・異性」「性格外見」「健康」「卒業後の進路や将来」「学力・能力」という6つの悩みを提示し,それぞれの悩みについて過去4週間の悩みの経験と,そのことをどれ位相談したかを尋ねた。悩みの経験については「1:悩んだことはない」「2:あまり悩んだことはない」「3:どちらともいえない」「4:少し悩んだことがある」「5:悩んだことがある」の5件法で回答を求めた。相談行動については「1:相談しなかった」「2:あまり相談しなかった」「3:どちらともいえない」「4:少し相談した」「5:相談した」の5件法で回答を求めた。悩みの経験,相談行動それぞれについて,項目への回答の合計を算出し,各々の尺度得点とした。なお,この測定方法は,永井(2013)が援助要請行動を測定するために用いた測定方法である。

調査手続き

講義開始前および講義終了後の時間を利用して質問紙調査を実施した。質問紙の表紙には,調査の内容と目的,回答は任意であること,協力しないことによる不利益は一切ないこと,データは匿名化され統計的に処理されることが明記された。表紙の説明に同意した場合に質問紙に回答するよう依頼した。

倫理的配慮

調査実施に際して,信州大学教育学部研究委員会倫理審査部会の承認を得た(承認番号 H28-20)。

結果

各変数の男女差

まず、本研究のサンプルが先行研究と同質のデータであることを確認するために、性別を独立変数とする t 検定を行った。その結果、相談行動、悩みの経験、被援助志向性、心理的負感性において女性が男性よりも有意に高い得点を示していた(表 1)。抑うつ指標である PHQ-9 については男女の得点差は有意ではなかった。先行研究と同様の結果が得られたことから、本研究のサンプルは先行研究と同質であると言える。

表 1 男女別の平均値と SD および t 検定の結果

	女性		男性		t 値
	M	SD	M	SD	
相談行動	14.33	5.92	11.96	6.22	3.27**
悩みの経験	19.21	5.86	16.50	6.51	3.69***
被援助志向性	41.99	6.17	40.34	5.82	2.29*
心理的負感性	73.89	9.52	71.18	9.48	2.38*
PHQ-9	5.16	4.30	4.50	5.19	1.18

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

注：PHQ-9=Patient Health Questionnaire-9 日本語版

変数間の相関

次に、相談行動と悩みの経験、被援助志向性、心理的負感性、抑うつとの関連を確認するために変数間相関を求めた。その結果、相談行動と悩みの経験($r = .68, p < .01$)、相談行動と被援助志向性($r = .15, p < .05$)、相談行動と PHQ-9($r = .27, p < .01$)に有意な正の相関が認められた。相談行動と心理的負感性は無相関($r = .05, n.s.$)であり、仮説は支持されなかった。相談行動と被援助志向性の正の相関は仮説を支持する結果である。一方、心理的負感性および PHQ-9 と相談行動との関連については、仮説は支持されなかった。

男女差を考慮するために、性別ごとに相関分析を行った。結果を表 2 に示す。相談行動と悩みの経験、相談行動と PHQ-9、悩みの経験と PHQ-9 においては男女ともに有意な正の相関があった(表 2)。相談行動と被援助志向性には男性においてのみ有意な正の相関が認められ、女性では有意な相関が見られなかった(表 2)。さらに、悩みの経験と心理的負傷感との間、被援助志向性と PHQ-9 との間、心理的負傷感と PHQ-9 との間には、女性においてのみ有意な相関が認められた(表 2)。

表 2 各変数の基礎統計量と変数間の相関(男女別)

変数	1.	2.	3.	4.	5.	M(SD)	
						Ma	Fe
1.相談行動	—	.65 **	.08	.05	.22 **	11.96 (6.22)	14.33 (5.92)
2.悩みの経験	.68 **	—	-.09	.18 *	.40 **	16.50 (6.51)	19.21 (5.86)
3.被援助志向性	.19 *	.14	—	.08	-.32**	40.34 (5.82)	41.99 (6.17)
4.心理的負傷感	-.01	.01	.11	—	.29**	71.18 (9.48)	73.89 (9.52)
5.PHQ-9	.32 **	.37 **	-.09	.01	—	4.50 (5.19)	5.16 (4.30)

* $p<.05$, ** $p<.01$

注：男性 114 名(左下), 女性 180 名(右上), Ma=Male(男性), Fe=Female(女性), PHQ-9=Patient Health Questionnaire-9 日本語版

相談行動を予測する変数の検討

各変数が相談行動に及ぼす影響を検討するために重回帰分析を行った。独立変数は性別、年齢、悩みの経験、被援助志向性、心理的負傷感、抑うつ の 6 つであり、従属変数は相談行動の合計得点である。変数の投入は同時に行った。

重回帰分析の結果、悩みの経験および被援助志向性が相談行動に対し有意な正の影響を示した($\beta=.66, p<.001$; $\beta=.13, p<.01, R^2=.47, p<.001$)。悩みの経験が有意な正の影響を示し、悩みの経験が多いほど相談行動が多かった。また、被援助志向性が有意な正の影響を示し、被援助志向性が高いほど相談行動が多いという仮説が支持された。一方、心理的負

債感および PHQ-9 は相談行動に有意な影響を及ぼしていなかった。したがって、心理的負債感と抑うつに関しては仮説が支持されなかった。

男女別に重回帰分析を行った結果、女性においてのみ被援助志向性が相談行動に対し有意な正の影響を示した(図 1)。説明率(R^2)は男女ともに 0.1%水準で有意であった。男性と女性で違いが見られたのは、被援助志向性の影響性であった。女性においてのみ、被援助志向性が相談行動に対し有意な正の影響を示した(図 1)。つまり男性では悩みの経験のみが相談行動に影響しており、被援助志向性の影響性は有意でなかった。

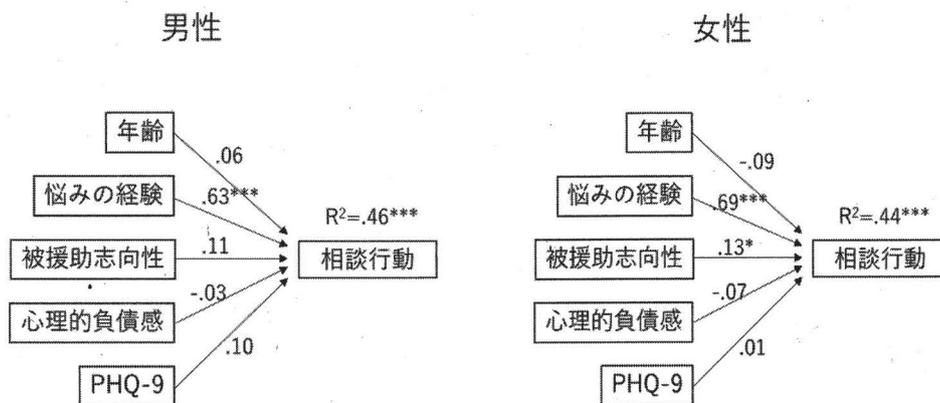


図 1 相談行動を従属変数とした男女別重回帰分析の結果

注：PHQ-9=Patient Health Questionnaire-9 日本語版

考察

本研究では、援助要請行動を悩みの相談行動と定義し、相談行動に対する被援助志向性、心理的負債感、抑うつの影響性を検討した。相談行動を従属変数とした重回帰分析の結果、相談行動に最も影響するのは悩みの経験であった。悩みを抱えている時には、心理的負債感の程度に関わらず、相談行動が生起しやすいことが示唆された。永井(2013)は援助要請スタイル×悩みの経験によって群分けして分散分析を行っているが、援助要請自立群および過剰群において悩みの経験の単純主効果が有意であり、いずれも悩み高群の方が相談行動が多かった。木村・水野(2004)では悩みの深刻度が被援助志向性に関連することを明らかにしており、特に「心理・健康面」の悩みの深刻度は、学生相談・友達・家族への被援助志向性それぞれ全てにおいて正の関連を示した。本研究の結果は、これらの先行研究の結果を裏付けるものである。

悩みの経験に次いで相談行動に強く影響しているのは、被援助志向性であった。被援助志向性が相談行動に正の影響を与えているという結果は、雨宮・松田(2015)と一致する。雨宮・松田(2015)によると、被援助志向性は友人への援助要請行動と家族への援助要請行動の両方に対して正の影響がある。しかし、その影響は弱く、被援助志向性を高めることのみでは援助要請行動を促進させるために十分とは言えず、ソーシャルサポートのほうがより家族や友人への援助要請行動を促進させる可能性があるという(雨宮・松田, 2015)。本研究においても、被援助志向性の影響はそれほど強いものではなく、その有意性も女性にしか見られなかった。そのため、援助要請行動の促進に役立てるためにはさらなる検討が必要である。

心理的負債感は、相談行動に影響を及ぼさないことが示された。この結果については、次の2つの理由が考えられる。1点目として、心理的負債感は情緒的サポートよりも物質的サポートを受けた時に特に高まりやすい可能性がある。衡平理論において、援助行動は利益のやり取りとみなされる(Adams, 1963)。援助者との関係の中で、利益を受ける被援助者は過剰報酬による不衡平な状態に置かれ(Adams, 1963)、その不衡平状態は心理的苦痛をもたらす(原田, 2001)。この時の心理的苦痛や負担が、いわば心理的負債感である。したがって、利益の有無や大きさが目に見える物質的サポートの方が、情緒的サポートに比べて心理的負債感を喚起させやすいと考えられる。野崎・石井(2004)によると、心理的負債感の大きさは「緊急事態時の要請」、「貴重な資源の要請」、「利己的要請」、「日常の要請」、「心的サポートの要請」の順に高い。相談行動は「心的サポートの要請」に該当し、野崎・石井(2004)の示した5種類の援助要請行動の中で最も下位に位置している。つまり、相談行動はその他の援助要請行動と比較して心理的負債感をそれほど感じない可能性がある。

2点目として、本研究の参加者には、心理的負債感を低減するための機会と方略が十分に備わっていたということが考えられる。援助を受けることで作られた不衡平状態を解消するためには返報が必要であるが、具体的な返報方法が分からないなどの理由で援助要請が回避されることがある(梅垣・木村, 2012)。これは、相手に対しての返報方法が分かっている場合には、心理的負債感が高まったとしても「お返しをすればいい」と考えて援助要請を実行できるということを意味する。実際、返報の機会を予期した高自尊心者は、返報の機会を予期しない高自尊心者よりも援助要請が多いという研究報告もなされている(Arie, Netanel, & Abigail, 1985)。返報の機会と方略が備わっている条件下では、心理的負債感は援助要請を抑制しないのかもしれない。

抑うつに関しては、被援助志向性と有意な負の相関が認められた。この結果は、児童や中学生を対象とした先行研究(永井, 2012; 西谷・桜井, 2006)の結果とも一致するものであった。抑うつが高いほど被援助志向性が低くなるという仮説は、大学生においても支持されたと言える。一方、重回帰分析の結果、抑うつは相談行動に対して有意な影響性を有していなかった。このことから、抑うつは被援助志向性を介して間接的に相談行動を抑制す

る可能性はあるものの、直接的には影響を及ぼさないと考えられる。なお、相関分析において抑うつと相談行動との間に見られた正の相関は、相談行動に強く影響する悩みの経験が抑うつと関連していることから生じた疑似相関であったと言える。

男女別の分析の結果から、援助要請行動の様相には性差がある可能性が高いことが推察された。まず、女性の方が男性よりも相談行動および被援助志向性が有意に高いことが示された。女性が男性よりも相談行動が多いという結果は、Leong & Zacher(1999)や山口・西川(1991)の研究結果とも一致するものである。被援助志向性も、男性に比べて女性の方が高いことが報告されている(水野・石隈, 1999)。しかし、女性は悩みの経験と心理的負荷感も男性に比べて有意に高かった。加えて、女性では心理的負荷感と悩みの経験、心理的負荷感と抑うつに正の関連があった。このことから、女性は心理的負荷感を感じやすい者ほど悩みが多く、抑うつ傾向も高いことが示唆された。したがって、女性は相談行動が多いとはいえ、相談行動に付随する感情的側面が喚起されやすい可能性があると言える。そのため、女性に対しては、援助要請行動をただ促すだけではなく、心理的負荷感や抑うつといった、援助要請に伴って起こりうる感情的側面も考慮しながら支援を行う必要があるかもしれない。

最後に、本研究の限界点と今後の課題について述べる。本研究では、援助要請行動を相談行動のみに限定して調査を行ったため、本研究の結果を相談行動以外の援助要請行動に一般化する際には十分に慎重になる必要がある。援助要請行動には、悩みを相談すること以外にも、例えば難しい問題を解くのに先生や級友に助言をもらう、旅先で道を尋ねる、怪我をしたときに医者に援助を求めるなど、様々な内容を含むものである(DePaulo, 1983)。また、ソーシャルサポートには情緒的サポート、評価的サポート、道具的サポート、情報的サポートの4種類があり(House, 1981)、どのサポートを希求するかによっても援助要請行動の様相は異なると考えられる。また、本研究では相談をする相手については問わず、相談したかどうかのみを従属変数として測定した。一方、心理的負荷感や抑うつは援助要請者が援助者に対して抱く感情であることから、心理的負荷感が援助要請行動に与える影響は相談相手によって異なる可能性がある。そのため、今後は相談行動以外の援助要請行動や、援助要請をする相手による違いについても検討する必要がある。

引用文献

- Adams, J. S. (1963). Towards an understanding of inequity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 422-436.
- 相川 充・吉森 護 (1995). 心理的負荷感尺度の作成の試み 社会心理学研究, 11, 63-72.
- 雨宮 千沙都・松田 英子 (2015). 大学生の家族および友人への援助要請行動に被援助志向性、ソーシャルサポート、その他の心理的変数が及ぼす影響 江戸川大学紀要, 25, 159-165.

- DePaulo, B. M. (1983). Perspective on help seeking. In B. M. DePaulo, A. Nadler, & J. D. Fischer (Eds.), *New directions in helping, Vol.2. Help-Seeking* (pp. 3-12). New York: Academic Press.
- Garland, A. F., & Zigler, E. F. (1994). Psychological correlates of help-seeking attitudes among children and adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry, 64*, 586-593.
- Greenberg, M. S. (1980). A theory of indebtedness. In K. Gergen, M. S. Greenberg, & Willis (Ed.), *Social exchange: Advances in theory and research* (pp. 3-26). New York: Plenum Press.
- 原田 純治 (2001). 援助行動 土田 昭司 (編) 対人行動の社会心理学——人と人との間のところと行動—— (pp.73-81) 北大路書房
- 一言 英文・新谷 優・松見 淳子 (2008). 自己の利益と他者のコスト——心理的負債の日米間比較研究—— 感情心理学研究, 16, 3-24.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- 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・家族に焦点をあてて—— カウンセリング研究, 37, 260-269.
- 木村 真人・梅垣 佑介・水野 治久(2014). 学生相談機関に対する大学生の援助要請行動のプロセスとその関連要因：——抑うつと自殺念慮の問題に焦点をあてて—— 教育心理学研究, 62, 173-186.
- 小島 佐恵子 (2011). 大学等における学生相談の現状と課題(2):平成 22 年度学生支援取り組み状況調査結果の分析 日本学生支援機構学生生活部学生生活計画課(編) 学生支援の現代的展開：平成 22 年度学生支援取組状況調査より：大学等における学生支援取組状況調査研究プロジェクトチーム報告書 (pp. 21-32) 日本学生支援機構
- 今野 千聖・鈴木 正泰・金野 倫子・高橋 栄・兼板 佳孝・内山 真(2008) 日本在住一般成人における抑うつ状態の性差に関する研究 女性心身医学, 13, 56.
- Leong, F. T. L., & Zacher, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help. *British Journal of Guidance and Counselling, 27*, 123-132.
- 水野 治久・石隈 利紀 (1999). 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.
- 村松 公美子 (2014). Patient Health Questionnaire (PHQ-9, PHQ-15)日本語版および Generalized Anxiety Disorder -7 日本語版——up to date—— 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究, 7, 35-39.
- Nadler, A., Maysless, O., Peri, N., & Chemerinski, A. (1985). Effects of opportunity to reciprocate and self-esteem on help-seeking behavior. *Journal of Personality, 53*, 23-35.

- 永井 智 (2012). 中学生における援助要請意図に関連する要因——援助要請対象, 悩み, 抑うつを中心として—— 健康心理学研究, *25*, 83-92.
- 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.
- 西谷 美紀・桜井 茂男 (2006). 児童の援助要請行動と対人不安傾向, 抑うつ傾向との関連 (ポスター発表 G, 研究発表) 日本教育心理学会総会発表論文集, *48*, 571.
- 野崎 秀正・石井 眞治 (2004). 抑制要因に基づく大学生の援助要請行動の分類 広島大学大学院教育学研究科紀要第一部, *53*, 49-54.
- Steffl, M. E., & Prosperi, D. C. (1985). Barriers to mental health service utilization. *Community Mental Health Journal*, *21*, 167-178.
- 田村 修一・石隈 利紀 (2001). 指導・援助サービス上の悩みにおける中学校教師の被援助志向性に関する研究——バーンアウトとの関連に焦点をあてて—— 教育心理学研究, *49*, 438-448.
- 梅垣 佑介・木村 真人 (2012). 大学生の抑うつ症状の援助要請における楽観的認知バイアス 心理学研究, *83*, 430-439.
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). Measuring help-seeking intentions: Properties of the general help-seeking questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*, *39*, 15-28.
- 山口 智子・西川 正之 (1991). 援助要請行動に及ぼす援助者の性, 要請者の性, 対人魅力, および自尊心の影響について 大阪教育大学紀要 IV 部門, 教育科学, *40*, 21-28.
- 山崎 理恵・村松 公美子 (2014). 大学生における抑うつ傾向について——内的作業モデルの視点からの検討—— 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究, *7*, 55-62.