

女子体育大学生の援助要請スタイルに関する研究： 援助要請スキル・被援助志向性・自尊感情の観点から

A Study of Help-Seeking Styles of Female Students in Woman's College of Physical Education: From the Viewpoint of Help-Seeking Skills, Help-Seeking Preferences and Self-Esteem

キーワード：援助要請自立型、援助要請過剰型、援助要請回避型

Keywords: Self-directed help-seeking, Excessive help-seeking, Avoidant help-seeking

田島 真沙美

TAJIMA Masami

Abstract

This study targeted female students in woman's college of physical education by using a questionnaire to investigate the relationship between help-seeking styles and help-seeking skills/ help-seeking preference/ self-esteem. The help-seeking style scale used measured three factors: "self-directed help-seeking", "excessive help-seeking", and "avoidant help-seeking". Results of the analysis showed that excessive help-seeking was positively related with help-seeking skills and help-seeking preferences. Avoidant help-seeking was negatively related with help-seeking skills, help-seeking preferences and self-esteem. On the contrary, self-directed help-seeking had no relation with help-seeking skills, help-seeking preferences and self-esteem. These results suggested the possibility that the students with high sense of avoidant help-seeking need more sensible and precise support.

問題と目的

大学生の学生相談数の増加、休学・留年件数が増加傾向など、学生の不適応の増加が様々なところで指摘されている(槇野, 2007など)。このような状況においては、より一層の学生支援の充実が求められると同時に、課題も明らかにされている。

全国の高等教育機関を対象とした学生支援に関する調査によれば、学生支援の成果として「学生生活における支障・困難の除去」、「正課の学修成果

の向上」は全国90%以上の大学の学長等が期待している一方で、全体の84.9%の大学が、「悩みを抱えながら相談に来ない学生への対応」を学生相談における特に必要性の高い課題として捉えている(独立行政法人日本学生支援機構, 2018)。自力では解決できない問題に直面した際に他者に援助を求めることは、相互独立的で健全な人間関係を築き、ストレスを乗り越え人生の質を高めるうえで重要であるといえる(太田, 2005など)。

学生への援助や支援は効果が期待される一方で、

必要な学生に必要な援助が提供されていないという事実もある。木村(2017)は、この課題は学生相談のみの課題ではなく、大学全体の問題であり、援助を必要としながらも求めない、あるいは求めることのできない学生の心理や行動を理解し、大学全体がどのように対応・支援していくかを明らかにする必要性を述べている。

これまで、この課題に対しては援助要請の観点から研究が進められてきている(水野・石隈,1999)。「個人が問題状況に遭遇し、自分で問題を解決できないとき、他者に援助を求めること」を援助要請行動という(DePaulo, 1983)。

また、「個人が、情緒的、行動的問題および現実生活における中心的な問題で、カウンセリングやメンタルヘルスサービスの専門家、教師などの職業的な援助者および友人・家族などのインフォーマルな援助者に援助を求めるかどうかについての認知的枠組み」のことを被援助志向性と呼ぶが(水野・石隈, 1999)、この個人の被援助志向性と援助要請行動とは関連があることが示されている。雨宮・松田(2015)は、大学生を対象に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を検討し、被援助志向性は友人および家族への援助要請行動に対して正の影響が認められることを明らかにしている。

この援助要請行動に影響を及ぼす変数は①デモグラフィック要因(性別、年齢、教育レベルと収入、文化背景の違いなど)、②ネットワーク変数(ソーシャルサポート、事前の援助体験の有無など)、③パーソナリティ変数(自尊心、帰属スタイル、自己開示など)、④個人の問題の深刻さ・症状の4領域に分類されている(水野・石隈, 1999)。

パーソナリティ変数である自尊感情について、Nadler(1998)は2つの仮説があると指摘している。1つは自尊感情の低い人は援助を求めることで、さらに傷つくことを恐れて援助を求めないとする「傷つきやすさ仮説」であり、もう1つは、自尊感情の高い人が他者に援助を求めることは、現在の自己がもっている高い自己認知との一貫性がなくなるので、援助を求めないとする「認知的一貫仮説」である。大学生を対象と

した木村・水野(2004)の研究においては、自尊感情が高いほど、友人、家族への援助志向性が高いという結果を示しており、自尊感情の低さはインフォーマルな援助者への被援助志向性に抑制的に働くことを明らかにしている。

このような援助要請の研究については、大学生を対象としたものも近年多くみられるようになってきているが(木村, 2017など)、スポーツや体育を専門とする学生を対象とした研究はあまり見受けられない。大学運動部員の男女を対象とした奥田・竹之内(2006)の研究では、学生相談室への援助不安の高さが認められても、悩みが深刻であれば、相談室利用の意欲が強まることを示している。

また、田島(2018)は女子体育大学生を対象とし、他者への援助要請行動とソーシャルサポートおよび被援助志向性との関連を検討し、友人への援助要請行動と被援助に対する肯定的態度には正の関連がみられる一方で、家族への援助要請行動には被援助への抵抗感の低さが抑制変数となっている可能性を示唆している。また、教員へ援助要請をする学生は被援助に対して肯定的態度を示している一方で、専門家へ援助要請する学生は被援助への抵抗感を抱いていることを明らかにしている。このように、大学・学生の特徴や属性により、援助要請のあり方は異なることが推測され、適切な援助を提供するためには、これを把握し、活かしていく方法を検討することが求められる。

これまでの援助要請研究の主流は、援助要請行動の促進・抑制要因の解明であったが、この援助要請への介入の研究も少しずつされるようになっており、本田・水野(2017)はこれを「援助要請に焦点を当てたカウンセリング」として提案し、目標を「最適性(一人で解決できないときに援助要請行動ができること)」と「機能性(援助要請の結果が個人にとって望ましいこと)」としている。

援助要請の「最適性」を検討するにあたって、本田・水野(2017)は、「過少」「過剰」「最適」と分類している。同様に永井(2013)は、他者に援助を求める行動は必ずしも望ましいとは限らないとして、単純な援助要請の量だけでなく、その質も考慮して、援助

要請行動を3つのスタイルに分類し、「援助要請スタイル尺度」を作成している。1つ目は、困難を抱えても自身での問題解決を試み、どうしても解決が困難な場合に援助要請を行う「援助要請自立型(以下、自立型)」、2つ目は、困難を抱えた際に、十分な自助努力を行わずに安易に援助要請を行う「援助要請過剰型(以下、過剰型)」、3つ目は、困難な問題を抱えても、一貫して援助要請を回避する「援助要請回避型(以下、回避型)」である。

この援助要請スタイルに関する課題は大きく2つ指摘されている(永井, 2013)。1つは、各援助要請スタイルに基づく援助要請が個人に及ぼす影響の検討であり、もう1つは、各援助要請スタイルをもたらす要因を明らかにすることである。前者について永井(2017)は、「過剰型」が不適切な援助要請を促進し、「自立型」と「回避型」が適切な援助要請を促進するという結果を示している。さらに「過剰型」と「回避型」は「困り感」が高く、「自立型」は「困り感」が低いことに加え、「回避型」は適応感が低いことも示唆されている(坂本・森岡・柴田, 2014)。肥田・田中・石川(2015)は「過剰型」はストレス反応も友人関係満足度も高く、「回避型」はストレス反応が高く、友人関係満足度が低く、「自立型」はストレス反応には影響がなく、友人関係満足度が高いことを明らかにしている。

後者については、対人関係における「親密性の回避」が「過剰型」「自立型」を抑制する一方、「回避型」を促進し、「見捨てられ不安」は「過剰型」と「回避型」を促進することが示唆されている(永井, 2017)。また、河野(2014)は、過敏型自己愛傾向が援助要請の利益とコストに影響し、利益とコストが援助要請スタイルに影響することを示しているが、その影響は援助要請の対象および援助要請者の性別によって異なるとしている。現状、援助要請スタイルに影響を及ぼす要因の検討はまだ十分とはいえない。

一方、援助要請の「機能性」について、本田・石隈(2008)は、援助評価(自身の援助要請行動の実行や受けた援助に対する認知的評価)という概念を導入しており、ただ単に援助要請行動を促進するのみでは不十分どころか、かえって不適応感を高めてしまう恐れがあることを実証している。援助評価に介入

する方法は明らかにされていないが、援助要請行動の質的な側面として社会的スキルの観点から援助要請スキルについて研究されており、これは介入可能な要因であるといえる(本田・水野, 2017など)。

本田・新井・石隈(2010)は、中学生を対象に援助要請スキルの実行と受けた援助との関連を検討し、援助要請スキルを多く用いるほど受けた援助も多いことを示している。一方、女子大学生を対象とした與久田・太田・高木(2011)の調査では、家族・友人・教員への援助要請とは異なり、専門家への援助要請においては、援助要請の頻度が高い学生の方が社会的スキルが低いという結果を得ている。

本田・新井・石隈(2015)は、援助要請行動から適応感に至るプロセスモデルを検証し、援助要請スキルが実行されたサポートと関連し、実行されたサポートがポジティブな援助評価と正の相関を示し、ポジティブな援助評価がストレス反応と負の、学校生活享受感と正の相関があることを示している。また、片受(2016)は、ソーシャルサポートと援助要請スキルのバランスがとれており、両方が高い者が抑うつ感・不安感を持ちにくいことを明らかにしている。

以上のことから、援助要請の量ではなく、質という面にも注目し、より適切な援助要請が実行されることにより、学生の適応感が高まる可能性が推測される。また、実際に大学における学生支援に活かすためには、大学・学生の特徴を踏まえることが必要だと考えられる。

そこで本研究では、女子体育大学生を対象として、質問紙調査を実施することにより、以下の仮説を検証し、女子体育大学生の援助要請スタイルと関連する要因について検討することを目的とする。なお、本研究においては、関連要因として、援助要請スキル、被援助志向性、自尊感情を取り上げることとする。

仮説①: 援助要請スタイルの「自立型」に、援助要請スキル、被援助志向性、自尊感情はいずれも正の関連を示す。

仮説②: 援助要請スタイルの「過剰型」に、援助要請スキル、被援助志向性は正の関連を、自尊感情は負の関連を示す。

仮説③：援助要請スタイルの「回避型」に、援助要請スキル、被援助志向性、自尊感情はいずれも負の関連を示す。

方法

女子体育大学体育学部の3年生216名を対象とし、2019年1月に以下の尺度から構成される無記名式質問紙調査を実施した。調査は、大学の講義終了後に同意を得られた者を対象として集団形式で行った。なお、本研究は、本学研究倫理審査委員会の審査を経ており（「研倫審・平30-32号」）、調査の実施にあたっては、授業等の評価に影響することはないこと、結果は統計的に処理されるため個人が特定されることはないこと、調査への回答は任意であること、研究結果を紀要等で発表すること、回答の拒否によって不利益を被ることはないことを文書で提示することに加え、口頭でも説明したうえで、協力を求めた。

調査内容

① 援助要請スタイル尺度

永井(2013)が「援助要請の実行」に至るまでの過程に注目し、援助要請スタイルを測定するために作成した尺度。「援助要請自立型(以下、「自立型」)」(4項目)「援助要請過剰型(以下、「過剰型」)」(4項目)「援助要請回避型(以下、「回避型」)」(4項目)の3因子12項目から構成されている。本尺度は、一定の信頼性および妥当性が確認されている。7件法(まったくあてはまらない～よくあてはまる)で回答を求め、順に1点から7点として得点化を行い、項目平均値を尺度得点とした。得点が高いほど他者の援助を求める際に当該スタイルの傾向が強いことを意味する。先行研究においては、援助要請の対象について教示文で「友だち、保護者、先生、スクールカウンセラーなど」と示されているが、本研究においては対象が大学生であることも考慮し、「友人、家族、先生、カウンセラーなど」と提示した。なお、本調査での α 係数はいずれも.70以上であった(自立型： α =.748, 過剰型： α =.871, 回避型： α =.852)。

② 援助要請スキル尺度

本田・新井・石隈(2010)が援助要請行動の質的な側面として、社会的スキルの観点から捉えた援助要請スキルを測定するために作成した尺度。援助要請スキルの下位概念として、①適切な援助者の選択、②援助要請の方法、③相手に伝える内容の合計3つを想定して構成されている。

中学生を対象として尺度作成を行った本田ら(2010)の研究においては、因子分析の結果、固有値が1.00以上の因子が2因子抽出されたが、因子間相関が.70と高かったため、同一因子と判断し、17項目1因子解を採用している。4件法(あてはまらない～あてはまる)で回答を求め、順に1点から4点として得点化を行った。得点が高いほど援助要請のスキルが高いことを意味する。本研究においては「以下の文章にはあなたが周りの相手(友人、家族、先生、カウンセラーなど)に助けを求めるときに何が書かれています。以下の文章は今のあなたに関してどの程度あてはまると思いますか」と教示した。

③ 被援助志向性尺度

田村・石隈(2006)が教師を対象として作成した「自分で解決するには困難な状況に直面したときの他者に援助を求める態度」を測定する「特性被援助志向性尺度」を用いた。「普段の生活の中で、自分で解決するには困難な状況において他者に援助を求める態度」を想定しているため、より安定した個人内特性の測定が可能である(雨宮・松田, 2015)。先行研究では教師を対象としているため、「学校教育サービスの3領域において、普段の指導・援助サービスの中で」と限定されているが、本研究では大学生を対象としているため削除した。また大学生を対象として本尺度の調査を実施している雨宮・松田(2015)同様、「教師としての役割を十分に果たすために」という記述は「自分の役割を十分に果たすために」と変更した。

「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ(以下、「抵抗感の低さ」)」(7項目)と「被援助に対する肯定的態度(以下、「肯定的態度」)」(6項目)の計13項目から構成されており、5件法(まったくあてはまらない～よくあてはまる)で回答を求め、順に1点から5点とし

て得点化を行い、項目平均値を尺度得点とした。本尺度は、一定の信頼性および妥当性が確認されている。「抵抗感の低さ」は、得点が高いほど援助を求める際や被援助後の効果に対して懸念や抵抗感を示さないことを意味し、「肯定的態度」は、得点が高いほど、問題解決の際、援助を求めることに積極的であることを意味する。なお、本調査での α 係数はいずれも.80以上であった(抵抗感の低さ: $\alpha=.818$, 肯定的態度: $\alpha=.833$)。

④ 自尊感情尺度

桜井(2000)が作成したRosenberg(1965)の自尊感情尺度の日本語版を用いた。Rosenberg(1965)は自尊感情を「ひとつの特殊な対象、すなわち自己(the self)に対する肯定的または否定的な態度」と捉え、「自信」や「優越感」を意味するような自尊感情ではなく、「自己受容」を意味するような自尊感情を対象とした。これに基づき、10項目1因子の日本語版尺度が作成されており、一定の信頼性および妥当性が確認されている。4件法(いいえ～はい)で回答を求め、順に

1点から4点として得点化を行い、項目平均値を尺度得点とした。得点が高いほど自尊感情が高いことを意味する。なお、本調査での α 係数は.850であった。

結果と考察

援助要請スキル尺度の因子分析

本田ら(2010)は、中学生を対象として本尺度を作成しており、大学生への適用は、まだあまり見受けられない。そのため、被調査者から得られた援助要請スキル尺度の項目について因子分析(最尤法・プロマックス回転)を行った。その結果、固有値が1.00以上の因子が2因子抽出されたが、因子間相関が.68と高かった。これは先行研究と同様の結果であるため、これに倣い、同一の因子であると判断し、本研究においても1因子解を採用した。すべての項目が第1因子に.50以上の負荷量で付加していたため、すべての項目を援助要請スキル尺度の項目として採用し(Table 1)、項目平均値を尺度得点とした。本結果により、大学生においても中学生を対象とした結果

Table 1 援助要請スキル尺度の因子分析結果

質問項目		共通性
3. 自分が困っていることや助けてほしいことを相手に直接話すことができる	.823	.678
2. 自分が助けてほしい理由を伝えることができる	.803	.644
7. 助けてもらえたら自分がどんな気持ちになるかを説明することができる	.796	.632
6. 困ったときの助けの求め方頼み方を何通りか考えることができる	.774	.599
9. なぜその相手に助けてほしいかを説明できる	.767	.589
11. その相手に何をしてほしいかをわかりやすく伝えることができる	.764	.583
12. 誰かの助けが必要なとき、よい援助をくれそうな相手を選ぶことができる	.735	.541
5. 助けてもらえたらどれだけ楽になるかを伝えることができる	.732	.535
8. 負担に思わずに助けてくれる相手は誰かを考えることができる	.729	.531
1. 自分の困っていることを理解してくれそうな相手を何人か思い浮かべることができる	.693	.480
10. 自分が助けてほしいと思っている相手に余裕があることを確認できる	.677	.459
15. 自分の気持ちを言葉や身振り、表情などで伝えることができる	.675	.456
4. 自分のことを真剣に助けてくれそうな相手を何人か思い浮かべることができる	.641	.411
13. 自分が何に困っているかを自分の中で整理することができる	.592	.350
17. 助けてもらうことで相手にどのくらい負担がかかるかを伝えることができる	.543	.295
14. 助けてほしい相手に直接頼めないとき、別の人に代わりに言ってもらえることができる	.533	.284
16. 直接頼めないときには、話すこと以外の方法(手紙など)で援助を求めることができる	.529	.280
因子寄与率(%)		49.1
(最尤法)		

と同様の因子構造が得られたといえる。

本尺度の大学生への適用に関しては、まだ十分な検証が蓄積されているとはいえないことから、今後さらなる検討が必要と考えられる。

基礎統計量

各尺度得点の平均値と標準偏差を算出した。結果はTable 2に示した通りである。

永井(2013)においては、援助要請スタイルの各得点をもとに被調査者の分類を行っている。その手続きとしては、測定された援助要請自立型得点が、得点範囲の中央値以上であり、かつ援助要請過剰型得点および援助要請回避型得点よりも高い群を、援助要請自立群(以下、「自立群」とし、援助要請過剰型得点、援助要請回避型得点に対しても同様の手続きを行い、それぞれ援助要請過剰群(以下、「過剰群」)、援助要請回避群(以下、「回避群」として)いる。本研究においても、これに則り、被調査者の分類を行ったところ、「自立群」113名、「過剰群」61名、「回避群」17名という著しく人数の偏った結果となった。永井(2013)や青柳(2016)の調査においても、

回避群に分類される被調査者は他群と比較し、極端に少ない傾向にあるものの、本研究においては、被調査者の全体数が多くなく、他の下位尺度得点と僅差である被調査者も多数認められた。永井(2017)は、「過剰型」の得点は女子の方が有意に高く、「回避型」の得点は男子の方が有意に高いことを示している。本研究において、回避群が顕著に少なくなったことには、対象が女子大学生のみであることが影響を及ぼしていると考えられる。そのため、肥田ら(2015)および永井(2017)の研究同様、被調査者を援助要請スタイルに基づき類型化するのではなく、被調査者内の「自立型」傾向、「過剰型」傾向、「回避型」傾向と捉え、これらに影響を与える要因について検討することとする。

援助要請スタイルと援助要請スキル、被援助志向性および自尊感情との関連

はじめに、各尺度得点間の単相関の分析を行った。結果はTable 3に示した通りである。

「自立型」は援助要請スキル、被援助志向性、自尊感情いずれとも有意な相関は認められず、仮説①

Table 2 各尺度得点の平均値・標準偏差

	援助要請スタイル			援助要請スキル	被援助志向性		自尊感情
	自立型	過剰型	回避型		抵抗感の低さ	肯定的態度	
<i>n</i>	213	213	213	214	213	213	206
平均値	4.65	3.83	3.06	2.98	3.42	3.59	2.52
標準偏差	1.095	1.408	1.275	.601	.712	.694	.550

Table 3 各尺度得点間の相関係数

	援助要請スタイル			援助要請スキル	被援助志向性		自尊感情
	自立型	過剰型	回避型		抵抗感の低さ	肯定的態度	
自立型	—	-.309**	.168*	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
過剰型		—	-.506**	.346**	.150*	.510**	<i>n.s.</i>
回避型			—	-.498**	-.450**	-.470**	-.337**
援助要請スキル				—	.467**	.431**	.454**
抵抗感の低さ					—	.229**	.380**
肯定的態度						—	<i>n.s.</i>
自尊感情							—

* $p < .05$, ** $p < .01$ (両側)

とは異なる結果となった。本研究で調査した要因は女子体育大学生の「自立型」とは関連が認められないことを意味する。「自立型」にどのような要因が影響を及ぼす可能性があるかは、今後さらに検討することが求められる。このことについては、総合的考察でも触れることとする。

これまでの大学生を対象とした援助要請スタイルの研究では、「自立型」・「過剰型」と「回避型」にそれぞれ有意な負の相関が見出されているが(永井,2017)、本結果においては、「自立型」と「過剰型」の負の相関($r=-.309, p<.01$)、「自立型」と「回避型」の正の相関($r=.168, p<.05$)、「過剰型」と「回避型」の負の相関($r=-.506, p<.01$)が有意であった。特筆すべきは、「自立型」と「過剰型」に負の、「自立型」と「回避型」に正の相関が認められた点である。

先述のように「過剰型」は女子の方が、「回避型」は男子の方が有意に高いという結果が得られているにもかかわらず(永井, 2017)、先行研究においては援助要請スタイルの下位尺度間の単相関分析や類型化の際に性差を扱っていない。女子と男子では援助要請スタイルのあり方が異なる可能性も考えられる。本研究においては女子大学生を調査対象としているため、このことが結果に影響を及ぼしていると推測される。

石黒・榎本・山上・藤岡(2015)によれば、大学生活不安の軽減には自立的な援助要請が必要とされている。また、永井(2019)は「過剰型」「回避型」は「自立型」よりも抑うつが高いことを指摘しており、「自立型」の適応感の高さが示されている。本研究においては、援助要請スタイルに基づく個人への影響を検討していないため、この点については言及できないが、女子を対象とした場合でも、援助要請スタイルの特徴や影響について同様の結果が得られるのかということについては、今後、慎重な検討を要するといえる。

援助要請スキルと被援助志向性(「抵抗感の低さ」「肯定的態度」)、自尊感情には、それぞれ有意な正の相関が認められた。援助要請スキルと被援助志向性との正の相関については、本田(2019a)の結果と合致する。一方、先行研究においては自尊感情

との間には有意な相関は認められていないが、これには援助要請スキルの過去1ヶ月間の遂行頻度を尋ねた先行研究と本研究との違いが影響を及ぼしていると考えられる。

被援助志向性の「抵抗感の低さ」と自尊感情には、有意な正の相関が示された。これは被援助に対する抵抗感と自尊感情との間に負の相関がみられた本田(2019a)の結果と同様であることを意味する。友人や家族などのインフォーマルな関係においては、被援助志向性は自尊感情と正の相関を示すことが明らかにされており(木村・水野, 2004)、大学生においては、学生相談などのフォーマルな援助者よりも、友人や家族というインフォーマルな援助者への援助志向性の方が高いことがわかっている(奥田・竹之内, 2016など)。このことが本結果に影響を及ぼしていると考えられる。

援助要請スキル、被援助志向性、自尊感情が援助要請スタイルに与える影響を検討するために、援助要請スキル、被援助志向性の下位尺度である「抵抗感の低さ」「肯定的態度」および自尊感情を説明変数、援助要請スタイルの下位尺度である「過剰型」「回避型」をそれぞれ基準変数とするステップワイズ法による重回帰分析を行った。結果はTable 4に示した通りである。なお、「自立型」は単相関の分析により各変数との間に有意な相関が認められていないため、分析から除外した。いずれも $VFI<2.0$ であり、多重共線性が生じている可能性は低いと考えられる。

Table 4 援助要請スタイルと援助要請スキル、被援助志向性、自尊感情の関連

説明変数	基準変数	
	過剰型	回避型
	標準偏回帰係数(β)	
援助要請スキル	.171**	-.173*
抵抗感の低さ	-	-.345***
肯定的態度	.455***	-.216**
自尊感情	-	-.173**
R^2 (調整済み R^2)	.301(.294)***	.401(.389)***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$ (ステップワイズ法)

表中-は、投入されなかった説明変数を示す

「過剰型」と援助要請スキルおよび被援助志向性の「肯定的態度」との間にはそれぞれ有意な正の関連がみられた ($\beta = .171, p < .01; \beta = .455, p < .001$)。「過剰型」と自尊感情との関連は確認できなかったものの、本結果は、仮説②を一部支持する結果となった。これにより、「過剰型」には援助要請スキルの高さと被援助志向性の高さが関連している可能性が示唆された。

本田 (2019b) は、援助要請スキルと被援助志向性の「被援助に対する期待感」は「過剰型」と正の関連があることを示しており、本研究においてはこれと合致する結果が得られた。援助要請の「最適性」の観点からすれば (本田・水野, 2017)、「過剰型」は援助要請のあり方としては必ずしも適切とはいえず、「過剰型」が抑うつ傾向と関連することや (永井, 2019)、ストレス反応に正の影響を与えていることが示されている (肥田ら, 2015)。

一方で、他者を頼りにしたいという感覚や、それによって安易に援助要請を実行することが、対人関係のある側面においてはポジティブに機能している可能性も指摘されている (永井, 2013)。本研究において、抑うつ傾向やストレス反応との関連については明言できないものの、そもそも「過剰型」が高いとされる女子においては、この傾向を有することがある程度ポジティブに機能する側面があることが示唆されたといえよう。

「回避型」と援助要請スキル、被援助志向性の「抵抗感の低さ」「肯定的態度」および自尊感情の間にはそれぞれ有意な負の関連がみられた ($\beta = -.173, p < .05; \beta = -.345, p < .001; \beta = -.216, p < .01; \beta = -.173, p < .01$)。この結果は、仮説③を支持するものである。これにより、「回避型」には、援助要請スキルの低さ、被援助志向性の低さ、自尊感情の低さが関連している可能性が示された。自尊感情については、自尊感情の低い人は援助を求めることで、さらに傷つくことを恐れて援助を求めないとする「傷つきやすさ仮説」(Nadler, 1998)を支持する結果といえる。

「回避型」は実際に必要なときでも援助を受けられていないことが推測され、そのことが相談できない苦しみや (勝又・石村, 2017)、ストレス反応や抑

うつ傾向につながっていることに加え、友人関係満足感の低さにも影響を与えていると考えられる (肥田ら, 2015など)。

他方、「回避型」については「自立型」同様、適切な援助要請を行うことが可能であり (永井, 2017)、援助を回避することで、自身で対処する充実感を得られるなど行動の目標によっては必ずしも非適応的とはいえない可能性も示されている (村山・及川, 2005)。しかし、本結果を踏まえて考えるならば、男子と比較し「回避型」の低い女子において、特に本研究対象の女子体育大学生においては、この傾向を有することがネガティブに機能する側面があると推察される。したがって、支援をする際には、援助要請スキルと被援助志向性、自尊感情の低さを意識し、学生の抵抗感の低い方法を用い、スキル向上とソーシャルサポート知覚を促すような、より丁寧なかかわりを要すると考えられる。

勝又・石村 (2017) の研究によれば、調査対象は中学生ではあるが、「回避型」の生徒への介入方法として、直接的ではなく友人などを介して間接的に働きかける「間接的アウトリーチ」や、行動を共にしながら具体的な対処行動等を提案していく「共行動を増やす」というようなサポートが有効であるとしている。これを大学生に適用する際に、具体的に誰がいつ、どのような支援を行うことが可能なかということについては、大学の特徴に応じて検討することが求められる。

総合的考察と今後の課題

本研究では、女子体育大学生を対象とし、援助要請スタイルと援助要請スキル、被援助志向性、自尊感情との関連を検討することを目的とし、質問紙調査を実施した。分析の結果、「過剰型」は、援助要請スキル、被援助志向性の「肯定的態度」それぞれとの間に正の関連が認められ、仮説を一部支持する結果となった。また、「回避型」は、援助要請スキル、被援助志向性、自尊感情それぞれとの間に負の関連が認められ、仮説を支持する結果となった。一方、「自立型」は、援助要請スキル、被援助志向性、自尊

感情のいずれとも関連が見出されず、仮説に反する結果となった。

本研究によって、「自立型」と関連する要因を確認することができなかったため、今後は他の要因について十分な検討をすることが求められる。本結果には、前述したように被調査者の援助要請スタイルの下位尺度による類型化を行わずに検討したことが少なからず影響を及ぼしていると考えられる。類型化した場合の人数の偏りや各下位尺度の得点が僅差である被調査者も少なくないことを考慮すると、被調査者の特徴によっては、無理に下位尺度ごとに類型化することをせず分析する方法も検討する余地があると考えられる。

金子・金子(2019)は、被調査者の援助要請行動の様相を捉えるため、援助要請スタイルの3つの下位尺度を標準化し、クラスター分析を行い、各クラスター間の特徴を検討している。このようにクラスター分析により被調査者を分類することも1つの方法であるといえる。

さらに、前述した援助要請スタイルのあり方についてのみでなく、援助要請スタイルに基づく援助要請が個人に与える影響や援助要請スタイルに影響を及ぼす要因を検討する際にも、性差なども視野に入れることが求められる。スポーツや体育を専門とする学生を対象とした援助要請の研究もさらに深め、その特徴や相違点を明らかにしていくことによって、それぞれの学生に応じたより効果的な支援を検討することができると推察される。

これまでの研究により、「自立型」の大学適応感や対人関係満足度の高さ、ストレス反応や抑うつ傾向の低さは十分に確認されている(肥田ら, 2015など)。本研究において「自立型」と関連する要因は確認できなかったが、被調査者を類型化した際には「自立型群」が113名と圧倒的に多く、記述統計においても他の下位尺度よりも平均値が高かった(Table 2)。これらのことを総合的に考えると、多くの学生が「自立型」の援助要請スタイルを獲得し、実際に遂行していることが推測される。ただし、その背後には「過剰型」や「回避型」も存在し、特に「回避型」傾向が比較的強い場合には支援を要する可能性もあると考えられ

る。

また、援助要請スタイル尺度によって測定される援助要請傾向は、全般的な相談相手ではなく、友人という特定の相談相手に対する傾向を反映しているとも指摘されている(山内・樫原・坂本, 2018)。大学生はフォーマルな援助者よりもインフォーマルな援助者を好む傾向があるため、援助要請の対象を「友人、家族、先生、カウンセラーなど」と幅広く示した本研究においては、友人や家族などインフォーマルな相手を想定している可能性も高いと考えられる。加えて、相談内容によっても援助要請傾向が異なることも推察されることから、これらも考慮した調査が必要である。

本研究によって、「過剰型」のポジティブな機能が示唆されたが、「過剰型」は「無配慮」や「しつこさ」など不適切な援助要請と正の関連があることや(永井, 2017)、「感情調整」と負の関連を示すことが明らかにされている(本田, 2019c)。本研究においては、援助要請スキルについて回答を求めているため、その適切性や感情調整能力については把握できていない。今後はこれらの点も含めて「過剰型」の特徴を検討していくことが望まれる。

大学生への支援の際には、前述した通り、学生がフォーマルな援助者よりもインフォーマルな援助者を好む傾向があることを踏まえ、日常的に必要な支援へつないでいくことが重要である。学生相談の利用について、周囲の重要な人物からの利用期待を強く感じているほど、援助要請意図が高いとされている(木村・水野, 2008)。教職員がメンタルヘルスに関する知識や学生への支援体制について十分に把握したうえで、学生に対しても同様に、心理教育の実施や学内の支援体制および利用方法などの周知をすることで、友人などの身近な存在からフォーマルな支援へとつながる可能性を高められるといえるだろう。

特に支援が必要と考えられる「回避型」傾向の学生においては、友人などのインフォーマルな存在を介しての働きかけを行うなど、援助への抵抗感に十分に配慮して支援に臨むことが求められる。仲間同士の支え合いの活動をピア・サポートというが、この活動を促進するため、大学生へピア・サポート・ト

レーニングを実施している実践もみられる(山崎・三宅・橋本・平・松田, 2005など)。クラスやゼミナール、クラブ内で学生同士が支え合える環境をつくる視点も重要だといえよう。また、具体的なスキルや対処法を提示し、そこでの心地よい体験と、援助を求めることによる効果を十分に実感できるよう支援することが、学生自身の援助を求める姿勢につながると考えられる。

教職員は職業としての援助者ではあるが、カウンセラーなどの専門家と比較すると、学生にとっては日常的なかかわりをもつ重要な援助者のひとりである。学生との信頼関係を基本とし、直接的にも間接的にも支援を“つなぐ”際に果たす役割は大きい。このことを十分に意識したうえで、大学全体での支援体制を構築していくことが必要だと考えられる。

引用文献

- 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.
- 青柳美実(2016) 大学生の信頼感と援助要請スタイル別ソーシャルサポートとの関連性 九州大学心理学研究, 17, 63-68.
- DePaulo, B. M. (1983) Perspective on help-seeking. In B. M. DePaulo, A. Nadler, & J. D. Fisher (Eds.), *New directions in helping. Vol. 2 Help-seeking*. Pp. 3-21. New York: Academic Press.
- 独立行政法人日本学生支援機構(2018) 大学等における学生支援の取組状況に関する調査(平成29年度)結果報告.
- 肥田乃梨子・田中あゆみ・石川信一(2015) 大学生の援助要請スタイルの違いがストレス反応および友人関係満足感に及ぼす影響 日本教育心理学会第57回総会発表論文集, 355.
- 本田真大(2019a) 援助要請の認知行動的特徴, 自尊感情と精神的健康の関連 学校臨床心理学研究, 16, 3-10.
- 本田真大(2019b) 援助志向性, 援助要請スキルと援助要請スタイルの関連—援助要請を促進する介入が過剰性を招く可能性の検討— 日本認知・行動療法学会第45回大会抄録集, 409-410.
- 本田真大(2019c) ソーシャルスキル, 感情調整と援助要請スタイルの関連—ソーシャルサポート提供スキル, 援助要請スキルを含めた検討— 日本コミュニティ心理学会第22回大会プログラム・発表論文集, 84-85.
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀(2010) 援助要請スキル尺度の作成 学校心理学研究, 10, 33-40.
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀(2015) 援助要請行動から適応感に至るプロセスモデルの構築 カウンセリング研究, 48, 65-74.
- 本田真大・石隈利紀(2008) 中学生の援助に対する評価尺度(援助評価尺度)の作成 学校心理学研究, 8, 29-40.
- 本田真大・水野治久(2017) 援助要請に焦点を当てたカウンセリングに関する理論的検討 カウンセリング研究, 50, 23-31.
- 石黒良和・榎本玲子・山上精次・藤岡新治(2015) 援助要請と生活適応感の関連性—他者軽視と自尊感情の観点から— 日本心理学会第79回大会発表論文集.
- 金子智昭・金子智栄子(2019) 幼稚園における実習担当者の指導スタイルに関する研究—実習生の援助要請行動に対する影響— 日本カウンセリング学会第52回大会発表論文集, 126.
- 片受靖(2016) 新大学生用ソーシャルサポート尺度と精神的健康、援助要請スキルの関連についての研究 立正大学心理学研究所紀要, 14, 65-70.
- 勝又靖博・石村郁夫(2017) 回避型援助要請スタイルを持つ中学生に対する援助の必要性に関する研究 東京成徳大学臨床心理学研究, 17, 105-115.
- 木村真人(2017) 悩みを抱えていながら相談に来ない学生の理解と支援—援助要請研究の視座から— 教育心理学年報, 56, 186-201.
- 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・水野治久(2008) 大学生の学生相談に対する被援助志向性の予測—周囲からの利用期待に着目して— カウンセリング研究, 37, 260-269.
- 河野七海(2014) 援助要請による利益とコストおよび過敏性自己愛傾向からみた援助要請スタイルへの影響 京都女子大学大学院こころの相談室心理心象研究, 7, 11-22.
- 槇野葉月(2007) 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.
- 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.
- 村山航・及川恵(2005) 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか 教育神学研究, 53, 273-286.
- 永井智(2013) 援助要請スタイルの作成—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(2017) 援助要請スタイルと愛着および適切な援助要請行動の関連の検討 立正大学心理学研究所紀要, 15, 25-31.
- 永井智(2019) 援助要請における3つのスタイルの基本的特徴 日本教育心理学会第61回総会発表論文集, 324.
- Nadler, A. (1998) Relationship, esteem, and achievement perspective on autonomous and development help seeking. In Karabenick, S. A. (Ed.), *Strategic help seeking: Implications for learning and teaching*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. pp. 61-93.
- 奥田愛子・竹之内隆志(2006) 大学運動部員の被援助志向性 総合保健体育科学, 29, 35-40.
- 太田仁(2005) たすけを求める心と行動—援助要請の心理学— 金子書房.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- 坂本佑馬・森岡由起子・柴田康順(2014) 困り感の強い学生の学校適応について—援助要請スタイルからの検討— 日本教育心理学会大65回総会発表論文集, 768.
- 桜井茂男(2000) ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討 筑波大学発達臨床心理学研究, 12, 65-71.
- 田島真沙美(2018) 女子体育大学生の援助要請行動に関する研究: ソーシャルサポートおよび被援助志向性の観点から 東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要, 53, 35-46.
- 田村修一・石隈利紀(2006) 中学校教師の被援助志向性に関する研究—状態・特性被援助志向性尺度の作成および信頼性と妥当性の検討— 教育心理学研究, 54, 75-89.
- 山内菜海・檜原潤・坂本真士(2018) 援助要請スタイルの差異が相談相手の選考に及ぼす影響の検討 日本心理学会第82回大会発表論文集.
- 山崎理央・三宅幹子・橋本優花里・平伸・松田文子(2005) 大学生へのピア・サポート訓練による自尊感情や自己開示, 社会的スキルへの効果の検討 福山大学人間文化部紀要, 5, 19-30.
- 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、頻度と大学生活不安および社会的スキルの関連 関西大学『社会学部紀要』, 42-2, 105-116.