

《論 文》

援助要請行動に影響を与える個人要因  
—大学生へのメンタルヘルス教育プログラム受講前後比較—

齊 藤 美 香・齋 藤 暢 一 朗

要 約

本研究は援助要請行動を促進する目的で作成されたメンタルヘルス教育プログラム（講習）の受講後に援助要請行動が促進された学生と促進されない回避型の学生の個人要因の違いを検討した。調査方法は大学生250名に受講前後の援助要請行動と自己肯定感、自己隠蔽、レジリエンス、コーピング尺度からなる質問紙を実施した。分析の結果、従来の情報提供中心の心理教育プログラムでは、自己肯定感の高い人、社交性の高い人、意味づけや課題解決型ストレスコーピングスタイルを持っている人には一定の効果が得られた。しかし、自己肯定感および社交性の低い人、他者の目を気にする恥意識の強い人に対しては、これらの個人要因に影響を与えるような効果的なプログラム構成の検討が必要であると考えられた。

キーワード：援助要請行動、メンタルヘルス教育プログラム、自己効力感、コーピング、恥

## I. 問題と目的

### 1. 若年者の自殺の状況

我が国の年間自殺者数は平成10年（1998年）以降、14年連続、30,000人を超えていたが、2006年、自殺対策基本法が制定され、様々な自殺対策がとられた効果もあり、平成24年（2012年）から30,000人を割り、年々、減少している。しかし、100,000人当たりの自殺死亡率を年齢別で分けると、20代以上では顕著に減少しているが、19歳以下は2.4-2.6とほぼ横ばい傾向である（警察庁,2018）。中高生については、生徒数の減少にもかかわらず自殺者数は増加傾向である（文部科学省,2017）。更に、1996年より、大学生の死因の第一位は自殺である（内田,2010）。これらの状況を鑑みて、若年者の自殺予防対策は喫緊の課題として、2017年7月に閣議決定された自殺総合対策大綱の見直しでは、“子ども・若者の自殺対策の強化”が重点施策の一つとなり、「SOSの出し方に関する教育の推進」が盛り込まれた（厚生労働省,2017）。

## 2. 援助要請行動からみた自殺

大学生の自殺既遂者のうち、19%しか学内保健管理部門を利用していないことが明らかになった(内田,2010)のを契機として、大学では対策が急がれ、2010年には国立大学法人保健管理施設協議会より「大学生の自殺対策ガイドライン2010」が、2014年には「学生の自殺防止のためのガイドライン」が日本学生相談学会より作成され、各大学では自殺防止のための対策が進められてきた。対策では自殺防止に関する情報提供や教育活動の必要性が重視され、学生の自己成長を促す諸活動として、①援助要請を促進する ②自己の気づきと対処を促す ③他者を支える関係づくりの3つのアプローチが提唱されている。(日本学生相談学会,2014)具体的にどのような内容が効果的であるかについての研究はまだないが、現場の感覚としては3つのアプローチの中でもとりわけ「援助要請を促進する」ことの難しさに直面してきた。自殺予防、不適応予防を目的として、多くの大学では入学期に大学生精神健康調査(UPI)などのスクリーニングを実施し、精神的に不調な学生に対して呼出し面接することや欠席過多の学生を呼出し対応するなどの早期介入を行っている(最上,2008)。にもかかわらず、呼出しに応じない学生群が一定数存在しており、自殺未遂学生の対応経験のあるカウンセラーの71.4%は来談拒否に苦慮していることも明らかになった(斉藤,2013)。精神的に不調な学生を把握できたとしても87.5%の大学において来談まで至らない学生への支援がうまくいっていない状況(水田,2011)がある。更に、援助が必要な状態にあるにもかかわらず、援助要請しにくい学生の中に自殺既遂者が多いことも示された(久蔵他,2012)。これらの学生に対する様々な実践は試みられているが、決め手となる対応方法はまだ見いだされていない。援助要請しにくい学生の援助要請行動を促進することは、精神的に不調な学生の不適応予防や自殺予防、発達障害学生支援対策においても喫緊の課題であると考えられ、筆者らは対策に通じる実践と研究をこれまで遂行してきた。

## 3. 援助要請行動の回避要因の研究

筆者らは援助要請行動を回避する背景を明らかにするために調査を実施したところ、援助要請行動に抵抗感を持つ学生は67%に上り、抵抗感の理由は学生相談機関へのアクセスや条件に関与するものが5%、心理的抵抗感が95%を占めた(斉藤,2015)。その内容は①悩みは自己完結すべきこと、②相談行動は弱い人のすること、③相談行動は恥というような「相談行動への誤った認知」によるものであることが示された。そこで、援助要請行動に対する認知修正を目的としたメンタルヘルス教育プログラムを作成した。プログラムの内容は、成熟した大人=援助要請行動ができる人であり、メンタルヘルスの問題は一部の人の問題ではないという認知修正をねらって、うつ病罹患率などの数値を示し、①自分でわかるころの黄色信号と相談の目安②ストレス対処法③発達障害に関する困りごと例④周りの不調にきづいたら⑤リラクゼーション法から構成した。受講後の相談行動への認知変化を調査した結果、66%に援助要請行動の促進効果がみられた。しかし、3%の学生は必要時でも「相談機関を利用しようと思わない」と回答した(斉藤,2016)。これらの学生は永井(2013)による援助要請の3つのタイプ(「援助要請自立型」「援助要請過剰型」「援助要請回避型」)の中で、「問題の程度にかかわらず、一貫して援助を要請しない援

助要請回避型」(以下、回避型)にあてはまる。自殺以外にも、単位未修得や不登校などの問題を抱えたまま、留年、退学に至るような深刻な状態を招くリスクも秘めており、回避型学生へ介入は不可欠であると考えた。介入のためには、回避型学生にフィットしたプログラムに改変する必要があるため、本研究では、その第一段階として、メンタルヘルス教育プログラムを実施後に援助要請行動が促進された学生と促進されない回避型の学生の個人要因を見出すことを目的とした。

## Ⅱ. 方法

### 1. 調査時期・調査対象者・分析対象者

筆者らが作成した「メンタルヘルス教育プログラム」を2017年4月～12月までの期間に受講した大学生男女286名のうち、後述する調査データに欠損値があるものを除いた250名(男性136名、女性114名、平均年齢19.6歳、SD= 3.39)を分析の対象とした。

### 2. 手続き

筆者らの担当講義の前後の時間にて、予め、研究調査についての説明を文書と口頭において説明した。その際、プライバシーの保護の確約と、無記名調査であること、また調査協力は任意であり、協力の有無によって成績には一切影響しないことを伝えた。その後、「メンタルヘルス教育プログラム」を実施し、研究協力に同意が得られた人に、実施前と後での相談機関への来談しやすさを4件法(1. とても行きにくい 2. やや行きにくい 3. やや行きやすい 4. とても行きやすい)にて評定してもらい、その理由を自由記述とし、①自己肯定感尺度ver.1(田中, 2005) 9項目4件法、②二次元レジリエンス要因尺度(平野, 2010) 21項目5件法、③自己隠蔽尺度(河野, 2000) 13項目5件法、④大学生コーピング尺度(尾関, 1993) 14項目4件法からなる質問紙調査を行った。質問紙を決めるにあたっては、援助要請行動の促進には自己肯定感、レジリエンスが高く、自己隠蔽の関与が強く、積極的コーピングスタイルをもつだろうという仮説のもとに、項目数が少なく、調査協力者に負担をかけないものを選択した。得られたデータはSPSS Statistics 22.0を用いて、統計学的分析を行った。

尚、調査実施にあたっては、札幌学院大学大学院臨床心理学研究科研究倫理審査委員会の承認を受けた(臨1703)。

## Ⅲ. 結果

### 1. 各尺度の因子分析結果

自己肯定感尺度、二次元レジリエンス要因尺度、自己隠蔽尺度、大学生コーピング尺度の4尺度に対して、いずれも主因子法、プロマックス回転による因子分析を行い、固有値1以上を因子抽出の基準とし、因子負荷量は.40以上で高いものを採用した。信頼性については、クロンバックの $\alpha$ 係数によって、算出

した。

自己肯定感尺度については、因子負荷量.40で固有値をもとに2因子で分析しても、十分に分離できず、かつ相関係数0.66と高いので、原典通りに1因子構造とした方が妥当と考えられた(表1)。

表1 自己肯定感尺度の因数分析表

| 尺度項目                   | F1  | F2  |
|------------------------|-----|-----|
| 私は、いくつかの長所を持っている       | .78 | .49 |
| 私は、自分のことを大切だと感じる       | .77 | .51 |
| 私は、全体的には自分に満足している      | .68 | .58 |
| 私は、人並み程度には物事ができる       | .63 | .36 |
| 私は、自分のことが好きになれない       | .62 | .58 |
| 私は、物事を前向きに考える方だ        | .55 | .43 |
| 私は、後悔ばかりしている           | .55 | .92 |
| 私は、何をやっても、うまくできない      | .39 | .59 |
| 私は、時々、死んでしまった方がましだと感じる | .50 | .56 |
| 因子間相関                  |     | .66 |

二次元レジリエンス要因尺度21項目に対して、6因子が抽出され、「コントロール力」「社交性」「楽観性」「解決志向」「共感性」「自己理解」と名付けた(表2)。「自己理解」の信頼性係数 $\alpha$ が0.64と低い値となったが、他の因子は0.70以上の十分な値を示していること、「自己理解」はレジリエンスの要因として定義されている(平野,2015)ため、分析に必要な変数としてそのまま採用した。

自己隠蔽尺度については、因子負荷量.40で固有値をもとに2因子で分析しても、十分に分離できず、かつ相関係数0.61と高いので、原典通りに1因子構造とした方が妥当と考えられた(表3)。

大学生コーピング尺度14項目に対しては、因子負荷量が.40未満だった1項目を除外し、13項目を対象として、4因子が抽出され、「消極的対処」「意味づけ対処」「課題解決的対処」「社会支援的対処」と名付けた(表4)。「社会支援的対処」信頼性係数 $\alpha$ が0.67と低い値となったが、他の因子は0.70以上の十分な値を示し、かつ社会支援的対処はコーピングスタイルでは、一般的であるため、分析に必要な変数としてそのまま採用した。

## 2. 受講前の来談のしやすさ・しにくさと各因子との関連

受講前に相談機関に来談しやすい人(3. やや行きやすい 4. とても行きやすいに回答した人,  $n=40$ )と来談しにくい人(1. とても行きにくい 2. やや行きにくいに回答した人,  $n=210$ )の2群に分け、各因子の平均値の差の比較(t検定)を行い、効果量 $d$ をG\*Power (Faul, F., Erdfelder, et al 2007)を用いて算出した。効果量は0.40と小～中程度であったが、検定力は0.82と大きく、そもそも受講前から相談機関に来談することにハードルが低く、来談しやすい人はしにくい人に比べ、コーピングの意味づけ対処が高かった( $t(248) = 2.33, p < .05, d = 0.40, 1 - \beta = 0.82$ )(表5)。

表2 二次元レジリエンス要因尺度の因数分析表

| 尺度項目                            | F1  | F2   | F3   | F4   | F5   | F6   |
|---------------------------------|-----|------|------|------|------|------|
| F1: コントロール力 ( $\alpha=.80$ )    |     |      |      |      |      |      |
| 決めたことを最後までやりとおすことができる。          | .78 | .33  | .21  | .39  | .16  | -.01 |
| つらいことでも我慢できるほうだ。                | .77 | .22  | .36  | .23  | .32  | .00  |
| 自分は粘り強い人間だと思う。                  | .75 | .31  | .42  | .28  | .39  | .08  |
| 努力することを大事にするほうだ                 | .64 | .17  | -.06 | .37  | .37  | .04  |
| 自分は体力があるほうだ                     | .60 | .42  | .28  | .08  | .18  | .20  |
| 嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる       | .57 | .17  | .44  | .39  | .7   | .32  |
| 思いやりを持って人と接している。                | .57 | .37  | .07  | .57  | .49  | -.12 |
| F2: 社交性 ( $\alpha=.89$ )        |     |      |      |      |      |      |
| 自分から親しくなることが得意だ                 | .33 | .91  | .39  | .36  | .33  | .01  |
| 交友関係が広く、社交的である                  | .36 | .89  | .43  | .30  | .29  | .00  |
| 昔から、人との関係をとるのが上手だ               | .45 | .84  | .44  | .35  | .30  | .08  |
| F3: 楽観性 ( $\alpha=.88$ )        |     |      |      |      |      |      |
| たとえ自信のないことでも、結果的に何とかかなると思う      | .31 | .41  | .88  | .30  | .27  | .09  |
| どんなことでも、たいてい何とかかなりそうな気がする       | .30 | .43  | .87  | .28  | .23  | .11  |
| 困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う  | .51 | .41  | .82  | .42  | .42  | .09  |
| F4: 解決志向 ( $\alpha=.73$ )       |     |      |      |      |      |      |
| 嫌な出来事が、どんなふうに自分の気持ちに影響するか理解している | .26 | .13  | .19  | .79  | .39  | .36  |
| 嫌な出来事があった時、その問題を解決するために情報を集める   | .30 | .25  | .32  | .76  | .29  | .21  |
| 人と誤解が生じた時には積極的に話をしようとする         | .38 | .53  | .20  | .68  | .23  | -.04 |
| 嫌な出来事があった時、今の経験から得られるものを探す      | .34 | .26  | .43  | .64  | .34  | -.12 |
| F5: 共感性 ( $\alpha=.81$ )        |     |      |      |      |      |      |
| 人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ       | .29 | .33  | .28  | .33  | .88  | .15  |
| 他人の考え方を理解するのが比較的得意だ             | .42 | .27  | .29  | .45  | .86  | .03  |
| F6: 自己理解 ( $\alpha=.64$ )       |     |      |      |      |      |      |
| 自分の性格についてよく理解している               | .46 | .07  | .22  | .42  | .49  | .52  |
| 自分の考えや気持ちがよくわからないことが多い（逆転項目）    | .06 | .04  | .09  | .16  | .10  | .89  |
|                                 | F1  | 1.00 | .38  | .35  | .45  | .11  |
|                                 | F2  |      | 1.00 | .38  | .32  | -.03 |
|                                 | F3  |      |      | 1.00 | .28  | .14  |
|                                 | F4  |      |      |      | 1.00 | .12  |
|                                 | F5  |      |      |      |      | 1.00 |
|                                 | F6  |      |      |      |      |      |

表3 自己隠蔽尺度の因子分析表

| 尺度項目                               | F1    | F2  |
|------------------------------------|-------|-----|
| 自分の秘密はあまりにイヤなものなので、他の人には話せない       | .80   | .48 |
| 誰にも打ち明けられない重要な秘密をもっている             | .79   | .48 |
| 自分を苦しめる秘密をもっている                    | .78   | .51 |
| 親友にも話せないことがある                      | .74   | .53 |
| 自分について人に話していないことがたくさんある            | .69   | .63 |
| もし友達に自分の秘密を話したら、友達は私のことを嫌いになると思う   | .66   | .39 |
| 自分自身について、人に打ち明けられないような否定的な考えをもっている | .65   | .50 |
| 自分の秘密について聞かれたときには、嘘をつこうと思う         | .62   | .51 |
| 人に話しても自分の苦しみはわかってもらえないと思う          | .54   | .49 |
| なにか悪いことが起こったときも、人に話さないほうだ          | .46   | .81 |
| 隠しておきたいことが起こったときも、人に話さないほうだ        | .47   | .73 |
| 自分の秘密について聞かれたときには、嘘をつこうと思う         | .65   | .67 |
| 自分のことを人に話すことに抵抗を感じる                | .49   | .57 |
|                                    | 因子間相関 |     |
|                                    |       | .61 |

表4 大学生コーピング尺度の因数分析表

| 尺度項目                         | F1   | F2   | F3   | F4   |
|------------------------------|------|------|------|------|
| F1: 消極的対処 ( $\alpha=.73$ )   |      |      |      |      |
| こんな事もあると思ってあきらめる             | .69  | .03  | -.04 | .18  |
| なるようになれと思う                   | .66  | .29  | .16  | .16  |
| 時の過ぎるのにまかせる                  | .64  | .23  | .16  | .29  |
| 大した問題ではないと考える                | .55  | .34  | .21  | .20  |
| F2: 意味づけ対処 ( $\alpha=.72$ )  |      |      |      |      |
| 物事の明るい面を見ようとする               | .31  | .73  | .35  | .19  |
| 自分で自分を励ます                    | .21  | .63  | .28  | .41  |
| 現在の状況を変えるよう努力する              | -.14 | .61  | .50  | .43  |
| 今の経験はためになると思うことにする           | .30  | .59  | .39  | .26  |
| F3: 課題解決的対処 ( $\alpha=.70$ ) |      |      |      |      |
| 問題の原因を見つけようとする               | -.05 | .43  | .79  | .27  |
| 情報を集める                       | .04  | .36  | .69  | .26  |
| 何らかの対応ができるようになるのを待つ          | .38  | .31  | .56  | .21  |
| F4: 社会支援的対処 ( $\alpha=.67$ ) |      |      |      |      |
| 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう           | .21  | .30  | .26  | .76  |
| 人に問題解決に協力してくれるよう頼む           | .22  | .36  | .29  | .66  |
|                              | F1   | 1.00 | .23  | .20  |
|                              | F2   |      | 1.00 | .43  |
|                              | F3   |      |      | 1.00 |
|                              | F4   |      |      |      |

表5 受講前の来談のしやすさ・しにくさと各因子との関連

|         | 行きやすい (n=40) |       | 行きにくい (n=210) |       | t     | p     | ES d |
|---------|--------------|-------|---------------|-------|-------|-------|------|
|         | Mean         | SD    | Mean          | SD    |       |       |      |
| 自己肯定感   | 24.85        | 5.44  | 24.58         | 5.60  | 0.29  | 0.78  | 0.05 |
| コントロール力 | 21.15        | 4.18  | 20.04         | 4.83  | -1.49 | 0.18  | 0.26 |
| 社交性     | 6.33         | 2.29  | 6.49          | 2.62  | 0.36  | 0.72  | 0.07 |
| 楽観性     | 7.76         | 2.55  | 7.80          | 2.47  | 0.10  | 0.92  | 0.02 |
| 解決志向    | 11.18        | 2.45  | 10.54         | 2.73  | -1.36 | 0.17  | 0.25 |
| 共感性     | 4.90         | 1.55  | 5.04          | 1.63  | 0.49  | 0.63  | 0.09 |
| 自己理解    | 4.19         | 1.48  | 3.84          | 1.43  | -1.41 | 0.16  | 0.24 |
| 自己隠蔽    | 36.25        | 11.79 | 39.20         | 11.33 | -1.50 | 0.14  | 0.26 |
| 消極的対処   | 9.28         | 2.46  | 9.03          | 2.38  | -0.60 | 0.55  | 0.10 |
| 意味づけ対処  | 9.56         | 2.53  | 8.56          | 2.48  | -2.33 | 0.02* | 0.40 |
| 課題解決的対処 | 6.36         | 1.81  | 6.36          | 1.81  | -0.02 | 0.98  | 0.55 |
| 社会支援的対処 | 3.53         | 1.40  | 3.37          | 1.29  | -0.68 | 0.50  | 0.12 |

\* $p < .05$ 

### 3. 受講後の援助要請行動の変化と各因子の関連

受講後の援助要請行動が促進あり群 (n=138) と促進なし群 (n=112) とに分け、各因子の平均値の差の比較 (t検定) を行った結果、効果量は0.28と小さかったが、検定力は0.97と充分大きく、促進あり群は促進なし群よりも自己肯定感が高かった (t (248) =2.25,  $p<.05$ ,  $d=0.28$ ,  $1-\beta=0.97$ )。 (表6)

更に、もともと援助要請行動あり群 (n=40)、援助要請行動促進なし群 (n=66)、援助要請行動が受講前より1点高くなった促進が小さい群 (n=117)、援助要請行動が受講前より2点以上高くなった促進が大きい群 (n=27) の4群に分け、各因子の平均値の差の比較 (一元配置の分散分析) を行った結果 (表7)、自己肯定感 (F (3,246) =5.40,  $p<.05$ , ES partial  $\eta^2=0.02$ ,  $1-\beta=0.36$ )、社交性 (F (3,246)



表6 受講後援助要求行動の促進ありなし別と各因子の関連

|         | 促進有 (n=138) |           | 促進無 (n=112) |           | <i>t</i> | <i>p</i> | <i>ES d</i> |
|---------|-------------|-----------|-------------|-----------|----------|----------|-------------|
|         | <i>Mean</i> | <i>SD</i> | <i>Mean</i> | <i>SD</i> |          |          |             |
| 自己肯定感   | 25.33       | 4.97      | 23.75       | 6.14      | 2.25     | 0.03*    | 0.28        |
| コントロール力 | 20.45       | 4.36      | 19.93       | 5.18      | -0.84    | 0.40     | 0.11        |
| 社交性     | 6.70        | 2.53      | 6.18        | 2.59      | -1.62    | 0.11     | 0.20        |
| 楽観性     | 7.87        | 2.26      | 7.70        | 2.72      | -0.53    | 0.60     | 0.07        |
| 解決志向    | 10.66       | 2.48      | 10.62       | 2.94      | -0.11    | 0.91     | 0.01        |
| 共感性     | 5.02        | 1.58      | 5.00        | 1.67      | -0.08    | 0.93     | 0.01        |
| 自己理解    | 3.92        | 1.38      | 3.87        | 1.51      | -0.27    | 0.79     | 0.03        |
| 自己隠蔽    | 38.41       | 10.80     | 39.12       | 12.21     | -0.49    | 0.63     | 0.06        |
| 消極的対処   | 9.01        | 2.17      | 9.14        | 2.64      | -0.40    | 0.69     | 0.05        |
| 意味づけ対処  | 8.85        | 2.28      | 8.55        | 2.77      | -0.91    | 0.36     | 0.12        |
| 課題解決の対処 | 6.39        | 1.73      | 6.30        | 1.82      | -0.39    | 0.70     | 0.05        |
| 社会支援の対処 | 3.51        | 1.21      | 3.25        | 1.42      | -2.20    | 0.13     | 0.20        |

\**p* < .05

表7 受講後援助要請行動の変化別、各因子比較

|         | 促進無群 (n=66) |           | 促進小群 (n=117) |           | 促進大群 (n=27) |           | もともと有群 (n=40) |           | <i>F</i> | <i>p</i> | <i>ES</i>             |           |
|---------|-------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|---------------|-----------|----------|----------|-----------------------|-----------|
|         | <i>Mean</i> | <i>SD</i> | <i>Mean</i>  | <i>SD</i> | <i>Mean</i> | <i>SD</i> | <i>Mean</i>   | <i>SD</i> |          |          | <i>partial</i>        | 多重比較      |
|         |             |           |              |           |             |           |               |           |          |          | <i>η</i> <sup>2</sup> |           |
| 自己肯定感   | 22.64       | 5.90      | 25.05        | 5.28      | 27.30       | 4.77      | 24.85         | 5.44      | 5.40     | 0.001*   | 0.02                  | 促進大>促進無   |
| コントロール力 | 19.01       | 5.41      | 20.56        | 4.20      | 20.34       | 5.62      | 21.15         | 4.18      | 2.19     | 0.090    | 0.00                  |           |
| 社交性     | 6.04        | 2.61      | 6.50         | 2.56      | 7.59        | 2.64      | 6.33          | 2.29      | 2.44     | 0.039*   | 0.01                  | 促進大>促進無   |
| 楽観性     | 7.58        | 2.83      | 7.70         | 2.31      | 8.77        | 1.97      | 8.77          | 1.97      | 1.62     | 0.186    | 0.01                  |           |
| 解決志向    | 10.16       | 3.06      | 10.65        | 2.43      | 11.00       | 3.05      | 11.18         | 2.45      | 1.40     | 0.243    | 0.00                  |           |
| 共感性     | 5.04        | 1.77      | 4.98         | 1.57      | 5.28        | 1.57      | 4.90          | 1.55      | 0.33     | 0.806    | 0.00                  |           |
| 自己理解    | 3.70        | 1.55      | 3.87         | 1.39      | 4.04        | 1.28      | 4.19          | 1.48      | 1.04     | 0.375    | 0.01                  |           |
| 自己隠蔽    | 41.21       | 12.26     | 38.26        | 10.54     | 38.37       | 12.05     | 36.25         | 11.79     | 1.76     | 0.156    | 0.01                  |           |
| 消極的対処   | 8.89        | 2.77      | 9.20         | 2.06      | 8.62        | 2.65      | 9.28          | 2.46      | 0.66     | 0.579    | 0.00                  |           |
| 意味づけ対処  | 8.08        | 2.81      | 8.62         | 2.22      | 9.46        | 2.49      | 9.56          | 2.53      | 3.90     | 0.010*   | 0.03                  | もともと有>促進無 |
| 課題解決の対処 | 6.34        | 1.83      | 6.12         | 1.67      | 7.37        | 1.70      | 6.36          | 1.81      | 3.79     | 0.011*   | 0.00                  | 促進大>促進小   |
| 社会支援の対処 | 3.21        | 1.45      | 3.45         | 1.22      | 3.43        | 1.20      | 3.53          | 1.40      | 0.63     | 0.597    | 0.01                  |           |

\**p* < .05

=2.44, *p* < .05, *ES partial η*<sup>2</sup> = 0.01, 1-*β* = 0.12), 意味づけ対処 *F* (3,246) = 3.90, *p* < .05, *ES partial η*<sup>2</sup> = 0.03, 1-*β* = 0.60), 課題解決の対処 (*F* (3,246) = 3.79, *p* < .05, *ES partial η*<sup>2</sup> = 0.003, 1-*β* = 0.10) において, 群間の平均値の差は, 効果量はいずれも小さいが有意であった。続いて, Tukey HSD法による多重比較を行ったところ, 意味づけ対処において, もともと援助要請行動あり群は促進なし群より有意に高かった。検定力が小さいが, 自己肯定感, 社交性において, 促進大きい群は促進なし群より有意に高く, 課題解決の対処においては促進大きい群が促進小さい群より有意に高い結果となった。

#### 4. 受講後の援助要請行動促進有群の変化理由

受講後, 援助要請行動が促進された144名のうち, 受講前後に相談機関に行きにくい理由, 行きやすくなった理由を記述した32名の回答をKJ法(川喜田,1967)によって質的分析を行い, グループ化し, 受講前後の変化をまとめ, その上で変化量を矢印の太さで示した(図1)。

また, 受講前, 恥を理由として行きにくかった群を, 受講後も促進されない群と促進された群に分け,

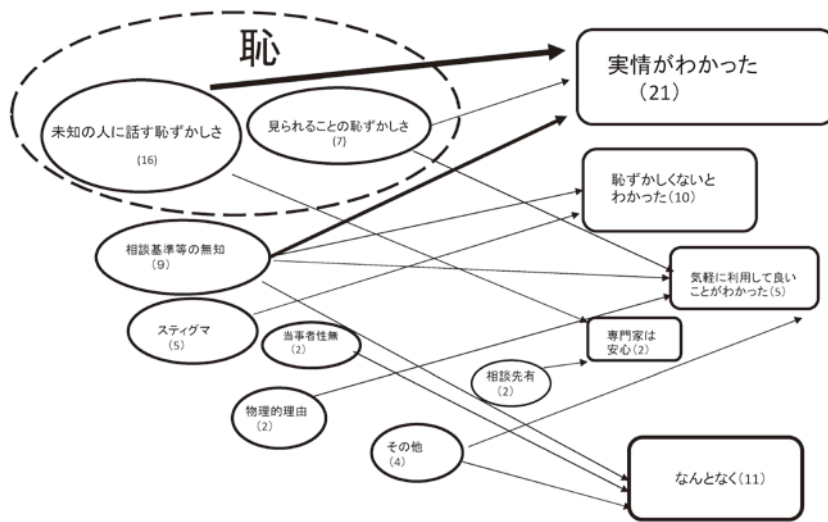


図1 受講後要請行動促進有群の変化理由

各因子比較すると、有意な差は示されなかった。しかし、質問項目「人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ」の回答のみ、促進されない群が促進された群よりも高かった。効果量は高く、検定力は中程度であった。 $(t(30)=2.40, p<.05, d=0.86, 1-\beta=0.64)$

## IV. 考察

### 1. 援助要請行動のとりやすさと個人要因

そもそもメンタルヘルス教育プログラムを受講する前から相談機関に行きやすい人は40名に対して、行きにくい人が210名と、80%以上の学生は相談をすることへのハードルが高いことが示された。これは大学の学生相談機関の利用率が5.7%（岩田,2016）であり、悩みをかかえていても相談に行けない学生が多いという結果を裏付けるものである。では、少数派ではあるものの相談に行きやすい人はどのような個人要因があるかを調査した本研究の結果からは、受講前に相談機関に行きやすい人は、行きにくい人に比べて、コーピングの中でも「意味づけ対処」をとる人が多いことが明らかになった。援助要請行動をとろうとする時は、多くの場合、ストレス状況に遭遇していることが想定される。意味づけ対処は、そのストレス状況に対して、「これも何か意味がある」と認知するコーピングである。状況を変えようとしたり、自分を励まし、明るい面を見ようとしたり、この経験も良い経験になると考えるといった積極的に意味づけするコーピングスタイルが高い人は、相談をすること自体にも意味づけ、動機を持っているので、相談に行きやすくなると考えられる。



## 2. 援助要請行動の促進の効果の有無と個人要因

受講後に援助要請行動が促進された人は、全く促進されなかった人に比べて、自己肯定感が高い結果となった。自己肯定感が高い人ほど、プログラムの効果があり、行きやすいと認知が変わったことになる。行きやすくなった理由として、「実情がわかった」を挙げた人が一番多かった。これらの人はプログラム前においては、未知の人に話す恥ずかしさであったり、人に見られる恥ずかしさという恥意識を持っていたり、どのような基準で相談をして良いのかわからないため行きづらいということであった。しかし、プログラムの中で相談機関や相談基準についての情報提供を受け、相談することの意味を知的に理解することで、相談へのハードルが下がったと考えられる。一方で、自己肯定感の低い人は促進されないままであった。自己肯定感の中には自己効力感も含まれており、そもそも自己肯定感の低い人は、自分が何かすることで事態が変わるという期待を持ちづらいので、相談に関する情報提供を受けただけでは、援助要請行動は促進されないのではないかと考えられる。他者に援助を求める行為は、自分の立場や対処能力の低さを自分や他者に晒してしまう自己脅威的な側面をもつ（脇本, 2008）ので、自己肯定感が低い人にとっては、この自己驚異的な側面が解決されないと援助要請行動は促進されないと推測される。

また、援助要請行動の促進の大きさごとの比較においては、促進が大きかった人は全く促進がなかった人よりも自己肯定感が高く、社交性が高い可能性がうかがわれた。実際に人と接することを得意と思っている人にとっては、未知の相談機関を利用することは、心理教育が適切にされるだけで、援助要請行動が促進されるかもしれない。また、促進が大きかった人は小さかった人よりも課題解決的対処のコーピングを多用することがうかがわれた。プログラムを受講することで、相談機関を課題解決の一つの手段として、具体的に活用できるという知識が入り、援助要請行動が促進され得るといえよう。

## 3. 援助要請行動が促進された理由

相談機関への行きづらさには、「恥」が大きく関与しており、その内容は1) 他者に見られる恥ずかしさ 2) 見知らぬ人に話す恥ずかしさに分けられた。他者に見られる恥ずかしさを理由としていた人は実情がわかったことと気軽に利用して良いことがわかったことが、援助要請行動を促進することに結びついた。他者に見られる恥ずかしさは、相談することは特殊なことと認知しており、相談行為は恥ずかしいこと、知られたいくないことと認めていることが多いが（斉藤, 2016）、プログラムでは、うつ病の罹患率や相談利用者数、利用例を具体的に提示するため、「多くの人が利用しているなら行きやすい」と受けとめが変わり、見られても恥ずかしいことではないという認知に変化することによって、促進されると考えられた。未知の人に話す恥ずかしさを理由としていた人は実情がわかったことと、専門家は安心と思えたことで促進されている。相談室の実情を知り、専門家が実際にプログラムを行うことで、未知の恥ずかしさが軽減されることにつながることを示された。また、相談基準や相談のプロセスなどがわからないなどの理由から、

援助要請行動が妨げられることに対しては、正しい情報の提供が効果的であることがわかった。一方で、人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手な人は、言い換えれば、他者の意向を気にする傾向が高いともいえる。他者の微妙な表情や気持ちの変化に過敏であるが故に、「恥」意識を主観的に感じ、その結果として、来談しにくくなっていると推察される。このような人に対しては、情報提供中心の心理教育のみでは、「相談行動を見られるのが恥ずかしい」という恥概念を変化させることは難しいことも明らかになった。

## V. まとめと課題

従来の情報提供中心の心理教育プログラムでは、自己肯定感の高い人、社交性の高い人、意味づけや課題解決型ストレスコーピングスタイルを持っている人には一定の効果が得られた。しかし、自己肯定感や社交性の低い人、他者の目を気にする恥意識の強い人に対しては、効果が認められず、これらの個人要因に影響を与えるような効果的なプログラム構成の検討が必要であることが示された。

本研究の課題は2点挙げられる。第1は、本研究での援助要請行動の促進の有無は、本プログラムの効果に限定している。しかし、援助要請行動を促進させる方法は他にもあるので、他のアプローチによっても個人要因を検証することが必要である。第2は、自由記述の中には、必要な時に相談行動をすることの意味は理解できたが、実際にその場になってみないとわからないという回答がいくつかあった。受講直後に促進された援助要請行動が持続するのか、必要時に本当に行動がとれるのかといった点を含めた検討が必要と考えられる。

## 付記

本研究は日本心理臨床学会第37回大会にて発表したものを再検討し、新たな考察を加えたものです。また、JSPS科研費(17K01777)の助成を受けたものです。

## 文 献

- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. & Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191. Retrieved September 21, 2007.
- G\*Power 3.1 manual March 1, 2017 <http://www.gpower.hhu.de/> 2018年2月2日取得
- 岩田淳子他「2015年度学生相談機関に関する調査報告」『学生相談研究』2016,36(3),209-262
- 平野真理「レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成」『パーソナリティ研究』2010,19,94-106
- 平野真理『レジリエンスは身につけられるか—個人差に応じた心のサポートのために—』東京大学出版会 2015

- 久蔵孝幸他「過去12年間の入学時UPIの回答分類とその後の精神保健上の問題との関係について」『Campus Health』2012, 49(3), 15-20
- 川喜田二郎『発想法 創造性開発のために』中公新書 1967
- 警察庁 平成29年中における自殺の状況  
[https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/H29/H29\\_jisatsunojoukyou\\_01.pdf](https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/H29/H29_jisatsunojoukyou_01.pdf) 2018年11月22日取得
- 国立大学法人保健管理施設協議会「大学生の自殺対策ガイドライン2010」2010
- 河野和明「自己隠蔽尺度Self-Concealment Scale)および抑制的会話態度尺度の尺度特性—記述統計と因子分析—」『東海学園大学学術研究紀要』2007, 13, 45-52
- 厚生労働省「自殺総合対策大綱」2017
- 水田一郎他「大学における不登校・ひきこもりに対する支援の実態と今後の課題—学生相談機関対象の実態調査から」『学生相談研究』2011, 32(1), 23-35
- 最上澄江他「自ら助けを求めず潜在している学生に対する学内協働による取り組み—欠席過多学生対応プロジェクトを通して—」『学生相談研究』2008, 28(3), 214-224
- 文部科学省「平成28年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」2018
- 永井 智 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』2013, 61, 44-55
- 日本学生相談学会「学生の自殺防止のためのガイドライン」2014
- 尾関友佳子「大学生用ストレス自己評価尺度の改訂」『久留米大学大学院比較文化研究科年報』1993, 1, 95-114
- 齊藤美香他「学生相談における自殺未遂学生への支援—北海道内大学学生相談室における動向—」『北翔大学北方圏学術情報センター年報』2013, (5), 67-72
- 齊藤美香他「大学生への自殺予防教育に関する一考察」『北翔大学北方圏学術情報センター年報』2015, (7), 135-140
- 齊藤美香他「新入生への心理教育活動を巡って—カウンセラーのアウトリーチ活動を学生はどう体験するか—」『Campus Health』2016, 54(1), 425-427
- 田中道弘「自己肯定感尺度の作成と項目の検討」『人間科学論究』2005, 13, 15-27
- 内田千代子「21年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子—予防への手がかりを探る—」『精神神経学雑誌』2010, 112(6), 543-560
- 脇本竜太郎「自尊心の高低と不安定性が被援助志向性・援助要請の及ぼす影響」『実験社会心理学研究』2008, 47, 160-168

## Individual factors influencing Help – Seeking Behaviors

— Comparison before and after taking mental health education program for college students—

Mika SAITO, Choichiro SAITO

### Abstract

This study examined the differences in individual factors of students whose Help- Seeking Behaviors were promoted and those who did not promote after mental health education program (lecture) created to promote Help- Seeking Behaviors. In the survey method, we conducted a questionnaire consisting of 250 university students' Help-Seeking Behaviors and self-positivity, self-concealment, resilience, coping scale before and after mental health education lecture. Results indicated that the conventional psychological education program focusing on information provision has certain effects for people with high self-efficacy, highly sociable persons, people with meaning and problem-solving stress coping style. However, for people with low self-efficacy and low sociability, those with strong embarrassment who care about the eyes of others, it is necessary to consider more effective program composition that will affect these individual factors.

Keywords: Help-Seeking Behaviors, Mental health education program, Self-efficacy, Coping, Shame

(さいとう みか 札幌学院大学心理学部 臨床心理学科)

(さいとう ちょういちろう 北海道大学 学生相談総合センター)