

## 悩みを相談したくてもできない時に 身近な人に求める接し方の検討<sup>1)</sup>

筑波大学大学院人間総合科学研究科 茨木 詩織<sup>2)</sup>

筑波大学人間系 松井 豊

Ways of supporting university students to reach out to those around them when experiencing difficulties in discussing their worries despite wanting to

Shiori Ibaraki (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Yutaka Matsui (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

In this study, we explore ways of supporting university students to reach out to those around them when they experience difficulties in discussing their worries with others despite wanting to. Based on some pilot studies, we created nine categories relating to support seeking in times of worry. The results of the subsequent questionnaire survey ( $N = 432$ ) were as follows. First, when university students want help but cannot seek it, they tend not to seek indirect support from those close to them, but rather wish to be listened to, to be sympathized with, and pursue mutual diversions. Moreover, when they can seek help, there are no significant gender or partner differences in terms of their needs to be listened to and sympathized with. However, there were gender and partner-relationship differences prior to seeking help.

**Key words:** help-seeking, consulting behavior, peer support

### 問 題

本研究では、大学生が悩みを持った時に身近な人にどのような接し方を求めるかについて、特に「相談したくてもできない」場面に注目して検討を行う。

### 相談行動研究の動向

相談行動 (consulting behavior) に関するこれまでの国内外の研究は、専門家によるカウンセリング

場面や、専門機関への来談行動を中心に検討されてきた。例えば、Fröjd, Marttunen, Pelkonen, Pahlen & Kaltiala-Heino (2007) は、青年期にある者および大人の相談行動に関する研究の多くは、専門機関への相談のみが対象であると指摘している。国内の研究についても、原田 (2003) は、一般の人々による日常的な相談はほとんど研究されてこなかったと指摘している。実際に、大学生を対象とした身近な人どうしの相談行動を扱った研究は、少数の質的研究にとどまっている (e.g., 原田, 2003; 篠崎, 1996)。

### 大学生の悩みの実態と相談相手

大学生は社会で大人として生きていく準備をする段階にあり、信念や価値観が変化したり、進路選択

1) 本研究は2013年度に筑波大学大学院人間総合科学研究科心理専攻に第一筆者が提出した修士論文の一部を加工・修正したものである。

2) 現所属：新潟県立精神医療センター

などの大きな決断を迫られたりするため、多くの悩みに直面する (Newton & Ender, 2010)。全国大学生協同組合連合会 (2013) の大学生8609名に対する調査では、現在の悩みについて「特にない」と回答した者は全体の6.6%にすぎなかった。

上述のように、大学生期は多くの悩みに直面する時期であるため、悩みを持った時の対処方法の一つとして、他者への相談も多く行われると推測される。悩みを持った時の相談相手として、身近な人が多く選択されることは、様々な調査で繰り返し示されている。全国大学生協同組合連合会 (2013) の調査によると、悩みの相談相手は「友人」(40.5%)、「両親」(18.5%) の順に多く、「大学の相談コーナー」(0.2%) や「カウンセラー」(0.2%) はほとんど選択されていなかった。海外においても同様に、援助を求める相手として専門家より身近な人が好まれることが示されている (Swindle, Heller, Pescosolido, & Kikuzawa, 2000)。以上の調査によれば、大学生における主要な相談相手は、友人や家族などの身近な人であり、専門家が相談相手として選択される割合はきわめて少ないと考えられる。

#### 悩みを持っても相談しない学生への支援

近年、日本の学生相談機関には、問題を抱えて来談した一部の学生に対する心理治療的支援だけでなく、全学生を対象とした心理教育活動も担うことが求められている (日本学生相談学会, 2013)。特に、「問題を抱え、援助を必要としているにもかかわらず誰にも気づかれずにいる学生」に対する支援が注目されつつある (市来・佐藤・最上・金子, 2008)。しかし、援助を必要としているにもかかわらず援助が求められない人に対する支援は、必ずしも十分でないことが指摘されている。例えば、高野・宇留田 (2002) は、援助ニーズがありながら援助を求めることが出来ない大学生に対して、学生相談機関による支援が十分に行われていないと指摘している。高野・吉武・池田・佐藤・関谷 (2008) は、困難な状況に気づき、対処方法を模索している段階にある来談前の学生に対して、学生相談機関が直接的な支援を提供することは難しいと指摘している。また、森田・青木 (2007) は、「相談しない」という中学生は、問題を抱えても SOS のサインを出せずにいる可能性があることに言及している。以上の研究から、悩みを相談したいと思っても相談しない学生に対し、専門家が何らかの支援を行うことは難しいと推測される。

#### 「相談したくてもできない」と「必要がなく相談しない」ことの区別の必要性

「援助を必要としているにもかかわらず、援助を求められない学生」への支援を考える際には、相談行動を、相談したくてもできないか (援助が必要か、必要でないか) という相談意向と、相談できるかどうか (援助を求められるか、求められないか) という相談可能性の二つの視点から捉える必要がある。

永井・新井 (2005) は、相談意向があつて相談不可能な「相談したくてもできない」場合と、そもそも相談意向がない「必要がなく相談しない」(原論文では「そもそも相談意図がない」と表記) 場合を区別する必要があると指摘している。また、悩みを持っても相談していない状態にある者のうち「相談をしたくてもできない」者の方が「必要がなく相談しない」者よりも、何らかの援助を必要とすると述べている。

これまで、相談行動に関する研究では、「相談をしたくてもできない」と「必要がなく相談しない」ことを区別した検討は、あまり行われてこなかった。しかし、「相談したくてもできない」場合と「必要がなく相談しない」場合を区別した上で、より積極的な介入が必要であると考えられる「相談したくてもできない」場合に適切な支援を行う方法を明らかにする必要がある。

#### 相談する際に身近な人に求める接し方

大学生の主要な相談相手が身近な人であることを考慮すれば、「援助を必要としているにもかかわらず、援助を求められない学生」に対する支援は、身近な人によって行われるのが効果的であると考えられる。自分自身に援助が必要な状態であると気づけなかったり、自ら援助を求められない仲間存在に気づくという点に関しては、ピアサポーターの方が専門家よりも優れているとの指摘もある (Lockspeiser, O'Sullivan, Tehrani, & Muller, 2008)。

この点に関して、近年は、自殺予防 (内閣府, 2012) やメンタルヘルスの問題を抱えた人への初期対応 (キッチナー・ジョーム, 2012) の観点から、悩みを持つ人への身近な人からのサポートの重要性が注目されている。「相談したくてもできない」という人に適切なサポートを提供するためには、相談をされる側の接し方に関するニーズを把握する必要がある。そのため、相談した際に身近な人に期待される接し方に関連する先行研究をまとめ、以下に整理する。

まず、相談行動の観点から検討した研究を挙げ

る。永井・新井（2007, 2008）は、中学生を対象に相談の利益とコストの因子構造について検討し、相談の利益として「ポジティブな結果」因子を抽出している。この因子を構成する項目の内容は、実際に相談をした時に予期される相手からの反応に関するものであるため、「ポジティブな結果」因子は相談中や相談後に身近な人に求める接し方を表すと考えられる。また、妹尾（2006）は、身近な人に相談をしている最中に被相談者に求めることについて、専門学校生52名を対象に自由記述調査を行った。その結果、被相談者に求めることとして得られた101件の回答は、「十分な傾聴」、「問題解決」、「情緒的な共感」の3カテゴリに分類された。

次に、自己開示の観点から検討した研究を挙げる。森脇・坂本・丹野（2002）は、大学生95名に対して自由記述調査を行い、自己開示に対してとられた受容的な行動・反応について調査した。その後、大学生180名に対して質問紙調査を実施し、聞き手の受容的反応尺度を作成した。その結果、聞き手の受容的反応は「真剣な姿勢」、「アドバイス」、「親身な行動」、「共感」の4因子から構成された。丸山・今川（2001）は、大学生182名に調査し、自己開示を行ったことによって被開示者から受けた対応（自己開示後経験）の構造を検討した。その結果、自己開示後経験として、6因子が抽出され、心理的資源としてのサポートである「なぐさめサポート」、「親身対応」因子、直接ストレス対処となるサポートである「共行動」、「物質的サポート」因子が、相談後に身近な人に求める接し方に相当すると考えられた。兪（2010）は、大学生203名に対し、ストレスを抱えた際にもらいたい気遣いについて調査した。因子分析の結果、「積極的な言語的支援」、「関わりの回避」、「気晴らし」因子が抽出された。

以上の先行研究の因子について、項目単位で内容を分類した結果を、Table 1に整理する。身近な人に相談した場合に求める接し方としては、真剣な態度で話を聞いてくれる、慰めてくれる、相談した内容に対する共感や助言をしてくれる、解決法を考えてくれるなどのサポートがある。また、遊びに行ったり、悩みとは直接関係ない面でのサポートをすることも求められている。加えて、悩んだ時の接し方として、あえて関わらないことが必要とされる場合もあると考えられる。

ただし、上述の研究には、相談する側が身近な人に求める接し方に関する知見と、身近な人にしてもらった接し方に関する知見とが含まれる。また、先行研究では、求める接し方の諸側面について包括的な検討が行われておらず、大学生が悩みを持った

時、身近な人にどの接し方の側面をより強く求めるかについては、明らかになっていない。さらに、求める接し方の性差や、想定する相談相手による差異に焦点を当てた検討は、あまり行われていない。

以上の点から、本研究では、大学生が悩みを持った時、身近な人にどのような接し方を求めるかを明らかにする。その上で、「相談したくてもできない」場面において特に求める接し方の側面を明らかにし、求める接し方の性差および相談相手として想定する相手別の差異を検討することを目的とした。

## 予備調査 1

### 目的

日常生活において悩んだ時に身近な人に求める接し方について探索的に検討する。

### 方法

**調査協力者** 関東の国立・私立大学生428名（男性190名、女性234名、不明4名）であった。平均年齢は20.22歳（ $SD=1.44$ ）であった。

**調査時期** 2011年7月から9月であった。

**調査方法** 個別自記入方式の質問紙調査で実施された。回答はすべて無記名で行われた。所要時間は約15分であった。

**調査内容** 日常生活で困ったり悩んだりした時のことについて、「あなたが困ったり悩んだりした時、周囲の人にはどのように接してほしいですか」と教示し、自由記述による回答を求めた。また、フェイス項目として年齢、性別を尋ねた。

### 結果

日常生活で悩んだ時に身近な人に求める接し方について、361名から得られた自由記述861件を、心理学を専攻する筆者を含む大学生4名と心理学の研究者1名とともにKJ法を援用して分類した。各カテゴリの該当数が20件以上になるまで分類を続けたところ、回答は「いつも通り」、「寄り添い」、「察する・心配する」、「気晴らし」、「話を聞く」、「意見・アドバイス」、「親身さ・優しさ」、「真剣さ」、「励まし・慰め」、「共感・理解」の10カテゴリに統合された。また、どのカテゴリにも分類できなかった34件の記述については、「その他」カテゴリに分類し、以降の分析には用いなかった。

予備調査2<sup>3)</sup>

## 目的

「相談したくてもできない」状況が実際に経験されているかを確認する。また、悩んだ時に身近な人からされておりがたかった接し方について探索的に検討する。

3) この調査は、筑波大学研究倫理委員会の承認を得て実施された（課題番号筑24-37）。

## 方法

**調査協力者** 茨城県の国立大学生31名（男性10名、女性21名）であった。平均年齢は20.23歳（ $SD=1.18$ ）であった。

**調査時期** 2012年9月から11月であった。

**調査方法** 半構造化面接を実施した。調査協力者には、調査開始前および終了後に同意書を提示して本調査への協力の可否を確認し、全員から協力に対する承諾を得た。面接の所要時間は約20分から50分であった。面接調査の内容は、調査協力者の許可を得た上でICレコーダーに録音した。

Table 1  
身近な人に期待する接し方に関する先行研究のまとめ

接し方の 内容	項目（回答）例	因子名	研究者（年）
話を聞く	黙って自分の話を最後まで聞いてほしい	十分な傾聴	妹尾（2006）
	最後まで時間をかけて聞く	真剣な姿勢	森脇・坂本・丹野（2002）
	興味を持って聞く	共感	
	悩みの相談に乗ってくれる	積極的な言語的支援	兪（2010）
悩み解決 のための サポート	相談すると相手が悩み解決のために協力してくれる	ポジティブな効果	永井・新井（2007, 2008）
	解決の行動まで一緒にとる	親身な行動	森脇・坂本・丹野（2002）
	解決法を一緒に考えてくれた	共行動	丸山・今川（2001）
意見・ア ドバイスの 提供	相談するとよい意見やアドバイスをもらえる	ポジティブな効果	永井・新井（2007, 2008）
	適切なアドバイスをする	アドバイス	森脇・坂本・丹野（2002）
	アドバイスしてくれる	積極的な言語的支援	兪（2010）
	体験を話してほしい		
励まし・ 慰め	解決策を教えてほしい	問題解決	妹尾（2006）
	励ましてくれる	積極的な言語的支援	兪（2010）
	相談すると相手が励ましてくれる	ポジティブな効果	永井・新井（2007, 2008）
	慰めてくれた	なぐさめサポート	丸山・今川（2001）
共感・ 理解	共感する	共感	森脇・坂本・丹野（2002）
	理解してほしい	情緒的な共感	妹尾（2006）
真剣さ	目が真剣である	真剣な姿勢	森脇・坂本・丹野（2002）
	真剣に考える		
	真剣に聞いてほしい	十分な傾聴	妹尾（2006）
	相手が真剣に話を聞いてくれた	親身対応	丸山・今川（2001）
寄り添 い・心配	気が休まるまで一緒にいる	親身な行動	森脇・坂本・丹野（2002）
	心配してくれた	なぐさめサポート	丸山・今川（2001）
	自分の気持ちを話さなくても分かってくれる	関わりの回避	兪（2010）
気晴らし	相手が遊びに誘ってくれた	共行動	丸山・今川（2001）
	自分のストレスとは全然関係のない話題を話してくれる 自分の好きなことをさせてくれる	気晴らし	兪（2010）
悩み以外 の面での サポート	食事をおごってもらった	物質的サポート	丸山・今川（2001）
	贈り物をされた		
	ちょっとした用事を手伝ってくれる	気晴らし	兪（2010）
関わりの 回避	自分ひとりの時間をとらせてくれる ほっといてくれる	関わりの回避	兪（2010）

**調査内容** 悩みを誰かに相談したいけれどもできないと思うような状況の経験の有無を尋ねた。その後「経験あり」と回答した調査協力者にはその時に、「経験なし」と回答した調査協力者にはこれまでに最も深刻に悩んだ出来事を経験した時に、それぞれ身近な人にされてありがたかったことについて尋ねた。また、フェイス項目として年齢、性別を尋ねた。なお、面接調査では他にも質問した項目があったが、本研究では使用しなかったため記述を省略する。

**分析手続き** 面接調査の内容は、録音した資料をもとに個人が特定される可能性のある情報を除いて文字データ化され、文字データ化された資料をもとに分析を行った。

## 結果

全協力者31名中、18名(58.1%)が「悩みを誰かに相談したいけれどもできないと思うような状況の経験があった」と回答した。身近な人からされてありがたかった接し方については、得られた108件の回答を、第一筆者と第二筆者とでKJ法を援用して分類した。分類は、発言率が15%以上になるまで続けた。その結果、回答は「いつも通り」、「気晴らし」、「悩み以外サポート」、「察する・状況共有」、「相手から話しかけ」、「話を聞く」、「悩みに対するサポート」、「共感・理解」、「励まし・慰め」、「メール」の10カテゴリに統合された。また、どのカテゴリにも分類できなかった13件の回答については、「その他」カテゴリに分類し、以降の分析には用いなかった。

## 予備調査のまとめ

予備調査1で得られた悩んだ時に求める接し方のカテゴリと、予備調査2で得られた悩んだ時に身近な人からされてありがたかった接し方のカテゴリをTable 2にまとめる。導出されたカテゴリのうち、予備調査2の「相手から話しかけ」カテゴリに相当する因子は、Table 1にまとめた実証研究では抽出されていなかった。ただし、内閣府(2012)は、悩んでいるように見える人には、身近な人から声をかけることが望ましいと述べている。また、森田・青木(2007)は、相談しない中学生に対して相手から声をかけることが、中学生の相談への抵抗感を低めると指摘している。

以上のように、身近な人から声をかけられることへの期待は示唆レベルにとどまる点に考慮する必要はあるが、予備調査1、2で導出されたカテゴリは概ね対応し、相談行動や自己開示を中心とした先行研究の知見とも整合している。したがって、これらのカテゴリは、悩みの内容や深刻さにかかわらず、悩みの相談時に身近な人に求める接し方を代表すると考えられた。そのため、本調査においては、予備調査1、2で共通して導出された「いつも通り」、「気晴らし」、「話を聞く」、「共感・理解」、「励まし・慰め」の5カテゴリに加え、先行研究で抽出された因子との整合性や再現性を考慮し、予備調査1で抽出された「寄り添い」、「意見・アドバイス」カテゴリと、予備調査2で抽出された「相手から話しかけ」、「悩み以外サポート」カテゴリの計9カテゴリの内容をもとに、悩んだ時に身近な人に求める接し

Table 2  
予備調査1と予備調査2で得られたカテゴリのまとめ

求める接し方 (予備調査1)	ありがたかった 接し方(予備調査2)	回答例
いつも通り	いつも通り	いつも通りにしてほしい、放っておいてほしい
察する・心配する	察する・状況共有	自分の状況を理解してほしい、悩んでいることを察してほしい
	相手から話しかけ	大丈夫と聞いてほしい、声をかけてほしい
気晴らし	気晴らし	気晴らしに誘ってほしい、気を紛らわせてほしい
寄り添い	—	一緒にいてほしい、そばにいてほしい
話を聞く	話を聞く	話を聞いてほしい、相談に乗ってほしい
真剣さ		真剣に聞いてほしい、真面目に向き合ってほしい
親身さ・優しさ	悩みに対するサポート	親身になってほしい、優しくしてほしい
意見・アドバイス		意見を言ってほしい、アドバイスがほしい
共感・理解	共感・理解	共感してほしい、同意してほしい
励まし・慰め	励まし・慰め	励ましてほしい、慰めてほしい
—	悩み以外サポート	他の仕事を手伝ってくれた、体調を気遣ってくれた
—	メール	メールをくれた

方を尋ねる項目を作成することとした。

## 結 果

### 本 調 査<sup>4)</sup>

#### 目的

大学生において悩みを「相談したくてもできない」出来事の経験状況を調査する。また、相談したくてもできない時に身近な人に求める接し方について、身近な人との関係性による差異を含めて検討する。

#### 方法

**調査協力者** 関東の国立・私立大学生432名（男性155名、女性266名、不明11名）であった。平均年齢は20.49歳（ $SD=1.47$ ）であった。

**調査時期** 2013年11月であった。

**調査方法** 個別自記入方式の質問紙調査で実施された。回答はすべて無記名で行われた。所要時間は約5-15分であった。

**調査内容** 1. 相談経験 悩みを持って相談したいと思ったけれど相談できなかった出来事を経験したことがあるかについて、「はい」、「いいえ」のいずれかに回答を求めた。この設問に「はい」と回答した人に対してのみ以降の質問への回答を求めた。2. 相談相手 相談したくてもできなかった時に最も相談したいと思った相手について、「家族」、「親友」、「友達」、「恋人」、「その他」から単一回答方式で回答を求めた。3. 身近な人に求める接し方 相談したくてもできない時に身近な人に求める接し方を尋ねる45項目について、「あなたは、2. で選んだ相手にどのように接してほしいと思いましたか」と教示し、「5. とてもしてほしい」、「4. ややしてほしい」、「3. どちらともいえない」、「2. ややしてほしくない」、「1. 全然してほしくない」の5件法で回答を求めた。求める接し方の下位尺度には、予備調査に基づき「相手から話しかけ」、「気晴らし」、「寄り添い」、「いつも通り」、「悩み以外サポート」、「意見・アドバイス」、「慰め・励まし」、「話を聞く」、「共感・理解」の9側面を想定した。項目数は各下位尺度につき5項目であった。各尺度の項目内容はTable 3に示した。上記の質問に加え、フェイス項目として年齢、性別を尋ねた。

#### 相談したくてもできなかった出来事の経験状況

悩みを持って誰かに相談したくてもできなかった出来事は、432名中209名（48.4%）が経験していた。男女における経験率の差の検定を行った結果、女性（57.5%）の方が男性（32.9%）よりも有意に経験率が高かった（ $z=4.87, p<.001$ ）。また、最も相談したかった相手として「家族」を選択した人は41人（19.6%）、「親友」を選択した人は75人（35.9%）、「友人」を選択した人は48人（23.0%）、「恋人」を選択した人は18人（8.6%）であった。

#### 身近な人に求める接し方の尺度構成

相談したくてもできなかった時に、最も相談したいと思った身近な人に求める接し方を測定する45項目について、主成分分析により9下位側面ごとに一次元性の確認を行った。また、本研究における身近な人とは非専門家を想定しているため、最も相談したかった相手について、「カウンセラー」、「専門家」、「全く知らない人」と回答した計4名のデータは、分析から除外した。

主成分分析の結果を、Table 3に示す。いずれの下位側面においても、すべての項目が第1主成分に.59以上の高い負荷を示した。また、 $\alpha$ 係数は.69-.93であり、おおむね十分な信頼性係数が得られた。したがって、下位側面ごとに項目の得点の平均値を算出し、尺度得点として用いた。

#### 身近な人に求める接し方の個人内における差異

相談したくてもできなかった時に身近な人に求める接し方について、個人内で比較した場合どの側面が求められているかを検討するために、身近な人に求める接し方の9下位尺度を独立変数として対応のある一要因分散分析を行った（Table 4）。その結果、有意な群間差が認められた。多重比較（Bonferroni法）の結果、「気晴らし」得点は「相手から話しかけ」、「寄り添い」、「いつも通り」、「悩み以外サポート」、「意見・アドバイス」、「慰め・励まし」の各得点より有意に高かった。「話を聞く」、「共感・理解」の各得点は「相手から話しかけ」、「寄り添い」、「いつも通り」、「悩み以外サポート」の各得点より有意に高かった。「意見・アドバイス」得点は「いつも通り」、「悩み以外サポート」の各得点より有意に高かった。「悩み以外サポート」得点は「寄り添い」得点より有意に低かった。

4) この調査は、筑波大学研究倫理委員会の承認を得て実施された（課題番号筑25-106）。

Table 3  
身近な人に求める接し方尺度の項目と各下位尺度の主成分分析結果

項目	主成分 負荷量	M	SD	負荷量 平方和	寄与率 (%)
相手から話しかけ ( $\alpha = .84$ )					
「大丈夫？」などと気遣ってくれる	.88	3.66	1.18	3.22	64.3
「何かあればいつでも連絡して」などと言ってくれる	.85	3.67	1.16		
「何かあったら話を聞くよ」などと言ってくれる	.83	3.82	1.10		
心配して「どうしたの？」などと聞いてくれる	.82	3.65	1.17		
「話をする機会を作ろうか？」などと提案してくれる	.59	3.00	1.30		
気晴らし ( $\alpha = .91$ )					
一緒に気がまぎれるようなことをしてくれる	.91	4.10	1.12	3.74	74.9
気分転換に誘ってくれる	.91	4.06	1.11		
食事・買い物・遊びなどに誘ってくれる	.90	4.03	1.15		
気晴らしに付き合ってくれる	.89	4.11	1.13		
冗談を言って笑わせてくれる	.70	3.63	1.25		
寄り添い ( $\alpha = .69$ )					
ただそばにいてくれる	.70	3.94	1.24	2.24	44.8
私が悩んでいることを察してくれる	.70	3.84	1.19		
一緒に過ごしてくれる	.69	4.05	1.11		
自分から言わなくても、自分がなぜ悩んでいるか感じ取ってくれる	.66	3.31	1.28		
自分と同じ状況を共有してしてくれる	.59	3.03	1.35		
いつも通り ( $\alpha = .83$ )					
その悩みについて触れないでいてくれる	.80	2.99	1.18	2.94	58.8
普段と変わらずに接してくれる	.79	3.97	1.09		
その悩みについて深く聞かないでくれる	.77	3.33	1.15		
放っておいてくれる	.74	2.91	1.23		
いつも通りにしてしてくれる	.73	4.00	1.03		
悩み以外サポート ( $\alpha = .81$ )					
悩みとは直接関係ない面でのサポートをしてくれる	.83	3.38	1.10	2.85	56.9
体調を気遣ってくれる	.80	3.32	1.19		
休める時間を作ってくれる	.78	3.55	1.18		
その悩み以外で抱えている仕事を手伝ってくれる	.74	3.04	1.27		
その悩みとは関係ない所で支えてくれる	.60	3.51	1.14		
意見・アドバイス ( $\alpha = .87$ )					
悩みを話したら、客観的に見て助言してくれる	.89	3.94	1.06	3.46	69.2
悩みを話したら、その人の意見を言ってくれる	.89	3.75	1.17		
悩みを話したら、その人の考えを聞かせてくれる	.87	3.90	1.09		
悩みを話したら、解決に向けたアドバイスをくれる	.78	3.69	1.20		
悩みを話したら、解決のために力を貸してくれる	.70	3.62	1.23		
慰め・励まし ( $\alpha = .93$ )					
悩みを話したら、私を応援してくれる	.92	3.85	1.12	4.01	80.2
悩みを話したら、励ましてくれる	.90	3.65	1.17		
悩みを話したら、勇気づけてくれる	.90	3.85	1.09		
悩みを話したら、慰めてくれる	.89	3.69	1.18		
悩みを話したら、私を後押ししてくれる	.88	3.73	1.10		
話を聞く ( $\alpha = .86$ )					
自分の話が終わるまでは、違う話題に移らないでいてくれる	.84	4.08	1.02	3.22	64.4
話し終わるまでは、自分の意見を言わないでくれる	.83	3.56	1.15		
悩みを話しているときには、他のことをしないでいてくれる	.82	4.02	1.01		
最後まで口を挟まずに話を聞いてくれる	.78	3.84	1.02		
真剣に悩みを聞いてくれる	.73	4.34	0.87		
共感・理解 ( $\alpha = .88$ )					
話を聞いて、自分に理解を示してくれる	.89	4.09	1.01	3.49	69.7
話を聞いて、「そうだね」などと同感してくれる	.86	3.86	1.08		
自分が話したことに、共感してくれる	.85	4.25	0.85		
自分が話したことを、受け止めてくれる	.80	3.84	1.06		
自分の話したことが間違っていない、頭ごなしに否定しないでくれる	.78	3.93	1.13		

### 身近な人に求める接し方の性別、相手別の差異

相談したくてもできなかった時に求める接し方について、性別および最も相談したかった相手別の差異を検討するため、求める接し方の9下位尺度を従属変数、性別（男・女）と最も相談したかった相手（家族・親友・友人・恋人）を独立変数とする二要因分散分析を行った。その結果、求める接し方の「気晴らし」( $F(1,164)=6.38, p<.01$ )、「寄り添い」( $F(1,164)=5.06, p<.01$ )において性別の主効果が有意であり、「相手から話しかけ」( $F(3,164)=3.97, p<.01$ )、「気晴らし」( $F(3,164)=4.45, p<.001$ )、「寄

り添い」( $F(3,164)=2.76, p<.01$ )において相手の主効果が有意であった。多重比較(TukeyのHSD法)の結果、「相手から話しかけ」得点は、「親友」、「友人」、「恋人」を選択した人の方が「家族」を選択した人より有意に高かった。「気晴らし」得点は、女性の方が男性より有意に高く、「親友」、「友人」を選択した人の方が「家族」を選択した人より有意に高かった。「寄り添い」得点は、女性の方が男性より有意に高く、「親友」、「恋人」を選択した人の方が「家族」を選択した人より有意に高かった。一方、性別と相手の交互作用は有意ではなかった。なお、

Table 4  
身近な人に求める接し方各下位尺度の平均値 (SD) と分散分析結果

	相手から 話しかけ	気晴らし	寄り添い	いつも 通り	悩み以外 サポート	意見・ アドバイス	慰め・ 励まし	話を聞く	共感・ 理解	F 値 (df)
<i>M</i>	3.55	4.03	3.62	3.47	3.37	3.76	3.76	3.98	3.98	20.54***
<i>SD</i>	0.93	0.93	0.83	0.84	0.87	0.94	0.99	0.82	0.86	(81,536)

\*\*\* $p < .001$

Table 5  
身近な人に求める接し方の性別および相手別下位尺度の平均値 (SD)

	性別	相手	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
相手から話しかけ	男	家族	12	2.80	0.94
		親友	16	3.48	1.03
		友人	15	3.51	0.80
		恋人	3	3.67	0.46
	女	家族	25	3.37	0.94
		親友	56	3.91	0.72
		友人	30	3.49	0.99
		恋人	15	4.00	0.58
気晴らし	男	家族	12	3.33	1.22
		親友	16	4.11	1.04
		友人	15	4.07	0.67
		恋人	3	3.13	1.03
	女	家族	25	3.72	1.08
		親友	56	4.30	0.73
		友人	30	4.13	0.91
		恋人	15	4.36	0.58
寄り添い	男	家族	12	2.92	1.01
		親友	16	3.38	0.81
		友人	15	3.45	0.56
		恋人	3	4.00	0.80
	女	家族	25	3.65	0.88
		親友	56	3.88	0.75
		友人	30	3.63	0.68
		恋人	15	4.01	0.46



Table 5に「相手から話しかけ」、「気晴らし」、「寄り添い」各得点の、性別、相手別の平均値 (SD) を示した。

## 考 察

本研究では、「相談したくてもできない」状況にある大学生に注目し、相談したくてもできない時に身近な人に求める接し方を検討した。予備調査の分析結果から、悩んだ時に求める接し方として、「相手から話しかけ」、「気晴らし」、「寄り添い」、「いつも通り」、「悩み以外サポート」、「意見・アドバイス」、「慰め・励まし」、「話を聞く」、「共感・理解」の9側面が導出された。先行研究においては、悩んだ時に身近な人に求める接し方について包括的な検討は行われていなかったが、本研究によりそれを網羅的に明らかにできたと考えられる。

また、本調査においては、永井・新井 (2005) の指摘に基づき、「相談したくてもできない」場面で身近な人に求める接し方について、詳細な検討を行った。求める接し方の9下位尺度について、個人内ではどの側面をより求めているかを検討した結果、相談したくてもできない場面では「話を聞く」、「共感・理解」、「気晴らし」の各得点が相対的に高く、「悩み以外サポート」得点は相対的に低かった。

上記の下位尺度を構成する項目の内容をみると、「話を聞く」は相談の実行中、「共感・理解」は、相談の実行後に求める接し方と捉えることができる。求める接し方の性別および相手別の分析結果によれば、「話を聞く」、「共感・理解」という接し方を求める程度には、男女差も相談したかった相手による差もみられなかった。相談している最中や相談後の接し方として、被相談者からの傾聴や共感が重要であることは、妹尾 (2006) や森脇・坂本・丹野 (2002) などにおいて実証されている。本研究においても、「相談されている最中には口を挟まずただ話を聞いている」、「相談された内容に共感し、理解を示す」といった接し方が、身近な人どうしの相談場面において、性別や相手を問わず必要とされていることが確認された。

一方、「気晴らし」と「悩み以外サポート」は、項目の内容から、相談実行後だけでなく、相談実行前にも求めている接し方と捉えられる。特に、予備調査の結果から、相談実行前には、内閣府 (2012) などに指摘されるような「相手からの声掛け」を求めるかと推測される。しかし、本調査の結果をみると、「相談したくてもできない」場面においては、「相談できない」状況にあることを尊重し、悩みには直接

触れずに気晴らしに誘う接し方が、「相談したい」という意向を汲み、声をかけて自己開示を促す接し方よりも必要であると考えられる。また、悩み以外の面で抱えている負担を減らすなどの接し方への期待が低かったことから、「相談したくてもできない」という悩みの深刻度の高い場面においては、間接的なサポートはあまり期待されないと推測される。

ただし、相談実行前にも求める接し方のうち、「相手から話しかけ」、「気晴らし」、「寄り添い」といった接し方は、性別や相手との関係性により異なる点にも留意する必要がある。求める接し方の性別および相手別の分析結果をまとめると、悩んでいることに気づいて声をかけたり気晴らしに誘ったりする接し方は、家族よりも友人や恋人に求められていた。また、気晴らしは、男女とも比較的強く求められていたが、女性においては特に必要とされていた。さらに、悩んでいることに気づいても深くは聞かず、そばに寄り添ってくれるような接し方は、男性よりも女性から求められており、寄り添いによるサポートは、親密度の高い親友や恋人からしてもらうことが求められていた。

以上の知見に基づいて、本研究の含意を述べる。「相談したくてもできない」という状況に置かれた人に対し、身近な人が相談される前に行う接し方としては、友人であれば、話しかける、気晴らしに誘うといった接し方が望ましく、より親密度の高い親友や恋人であれば、それらに加え、そばに寄り添う接し方が望ましい。また、男性に比べて女性には、気晴らしや寄り添いが効果的と考えられる。また、相談中や相談された後の接し方としては、身近な人との関係性を問わず、傾聴や共感する接し方が期待されていた。したがって、家族が行う接し方としては、相談される前は普段通りに接し、相談を受けた際には、しっかり話を聞き、理解を示すといった接し方が望ましいと考えられる。

今後は、相談したくてもできない時に限定せず、大学生が悩みを持った時に身近な人に必要とするサポート内容を明らかにすることが望まれる。さらに、悩みを相談できずにいる大学生を、身近な人が悩みの開示前から支援するために、悩んでいることやサポートを必要としていることに気づくための手掛かりについて、実証的な検討を行う必要がある。

## 引用文献

- Fröjd, S., Marttunen, M., Pelkonen, M., von der Pahlen, B., & Kaltiala-Heino, R. (2007). Adult and peer involvement in help-seeking for

- depression in adolescent population : A two-year follow-up in Finland. *Social Psychiatry Epidemiology*, **42**, 945-952.
- 原田杏子 (2003). 人はどのように他者の悩みをきくのか：グラウンデッド・セオリー・アプローチによる発言カテゴリーの生成 教育心理学研究, **51** (1), 54-64.
- 市来真彦・佐藤哲康・最上澄枝・金子糸子 (2008). 待つ相談室から働きかける機能を包括した学生相談室への展開 学生相談研究, **29**, 153-165.
- Kitchener, B., & Jorm, A. (2002). *Mental Health First Aid Manual*. ORYGEN Research Centre, Melbourne, Australia. (キッチナー, B., ジョーム, A. (著), メンタルヘルス・ファーストエイド・ジャパン (編訳) (2012). 専門家に相談する前のメンタルヘルス・ファーストエイド：こころの応急処置マニュアル 創元社)
- Lockspeiser, T. M., O'Sullivan, P., Teherani, A., & Muller, J. (2008). Understanding the experience of being taught by peers: The value of social and cognitive congruence. *Advances in Health Sciences Education*, **13**, 61-72.
- 丸山利弥・今川民雄 (2001). 対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響 対人社会心理学研究, **1**, 107-118.
- 森田千穂・青木紀久代 (2007). 「相談しない」「相談できない」と答える生徒への予防的・心理臨床的支援を探る—縦断メンタルヘルス調査結果をふまえ、相談しやすい環境づくりに向けて青木紀久代 (編著) 幼児期から青年期までのメンタルヘルス縦断研究—心理的援助のためのアウトリーチプログラムの構築 お茶の水女子大学21世紀 COE プログラム 誕生から死までの人間発達科学 最終報告書, 71-80.
- 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦 (2002). 大学生における自己開示方法および被開示者の反応の尺度作成の試み 性格心理学研究, **11**, 12-23.
- 永井 智・新井邦二郎 (2005). 中学生における悩みの相談に関する調査 筑波大学発達臨床心理学研究, **17**, 29-37.
- 永井 智・新井邦二郎 (2007). 利益とコストの予期が中学生における友人への相談行動に与える影響の検討 教育心理学研究, **55**, 197-207.
- 永井 智・新井邦二郎 (2008). 相談行動の利益・コスト尺度改訂版の作成 筑波大学心理学研究, **35**, 49-55.
- 内閣府 (2012). 平成24年版自殺対策白書 新高速印刷 pp.91-100.
- Newton, F. B., & Ender, S. C. (2010). *Students Helping Students: A Guide for Peer Educators on College Campuses*. 2nd ed. Jossey-Bass, Muller, J. (2008). Understanding the experience of being taught by peers: the value of social and cognitive congruence. *Advances in Health Sciences Education*, **13**, 61-72.
- 日本学生相談学会 (2013). 学生相談機関ガイドライン (Version 1.01). <http://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/2013/07/71d76bdabf2d5f7c3c4cdc615c272a5a.pdf> (2014年3月15日)
- 新見直子・近藤菜津子・前田健一 (2009). 中学生の相談行動を抑制する要因の検討 広島大学心理学研究, **9**, 171-180.
- 妹尾香織 (2006). 身近な人間関係での相談における援助の失敗 日本心理学会第70回大会発表論文集, 279.
- 篠崎信之 (1996). 日常的相談状況における非専門家の行動—「素人カウンセラー」概念の提唱とその行動構造の検討 武蔵野音楽大学研究紀要, **28**, 59-65.
- Swindle, R. Jr., Heller, K., Pescosolido, B., & Kikuzawa, S. (2000). Responses to nervous breakdowns in America over a 40-year period. Mental health policy implications. *American Psychologist*, **55**, 740-749.
- 高野 明・宇留田麗 (2002). 援助要請行動から見たサービスとしての学生相談 教育心理学研究, **50**, 113-125.
- 高野 明・吉武清實・池田忠義・佐藤静香・関谷佳代 (2007). 学生相談機関への援助要請行動のプロセスに関する探索的研究 東北大学高等教育開発推進センター紀要, **2**, 157-164.
- 兪 善英 (2010). 消防職員のスーレス開示抑制態度ともらっている気遣いに関する予備的検討 日本社会心理学学会第51回大会発表論文集, 646-647.
- 全国大学生生活協同組合連合会 (2013). 第48回学生消費生活に関する実態調査「CAMPUS LIFE DATA 2012」 全国大学生生活協同組合連合会 p.49

(受稿3月31日：受理5月29日)