

〔原著〕

## 大学生の援助資源の利用について

—学生相談におけるセルフヘルプブック利用という視点から—

筑波大学人間総合科学研究科：佐藤 純

The use of the help resource in the university student:  
From a viewpoint of the self help book use in student counseling

Jun Sato

### 問題と目的

大学生が学生相談機関に援助要請を行うプロセスには3つの段階があり、その第一段階は学生が「問題の認識と査定」を行う段階であるとされる(高野・宇留田, 2002)。この段階で学生相談機関に求められるのは「心理教育的・予防的アプローチ」であり、それにより問題の早期認識を促して深刻化する前に解決を可能にしたり、心理教育を通して個人の問題解決能力を向上させて独力で問題解決を支えたりする効果があると指摘されている(高野・宇留田, 2002)。大学全入時代を迎え、学生の多様化、それに伴う学生相談件数の増加と内容の複雑化が進んでいるが、そのような状況においては学生相談活動の中でも心理教育的活動や予防的介入の重要性がますます高まっていくものと考えられる。

大学において心理教育的・予防的なアプローチを具体化したサービスとしては、(1) 知的普及型情報提供、(2) 講義、(3) スクリーニング・テストなどがある(高野・宇留田, 2002)。(1)には、セミナー・講演会、ホームページ、小冊子やパンフレットの発行などがある。セミナー・講演会については、大島・山崎(2006)や金子・宿谷・小峰(2006)など近年比較的多数の実践例が報告され、ホームページについては伊藤(2004)により日本の大学ホームページにおける学生相談機関の情報発信について調査

し、その後日米比較も行われている(伊藤, 2007)。小冊子の発行については、瀧本・坂本(1999)によるアメリカの大学の状況についての報告や、佐藤・影山(2007)による大学職員向けのガイドブックの分析、三橋(2006)による保護者向け小冊子の事例報告はあるものの、日本の大学生本人に向けられた小冊子の内容分析や効果検討はほとんど実施されていない状況である。小冊子やパンフレットの発行は、形式の違いはあれども比較的多くの大学でなされており、その発行をより効果的なものにするためには実証的データに基づく知見の蓄積が必要であると考えられる。(2)の講義については齋藤(1999)など複数の実践報告が行われ、(3)のスクリーニング・テストについても大学新入生に向けたUPIテストの分析は杉江・佐藤・松井・堀・佐々木・早川・黒澤・小川(2007)ほか、多数の研究が行われている。

一方、大学生の被援助志向性に関する研究(木村・水野, 2004)により、学生相談への被援助志向性よりも家族や友人への被援助志向性の方が高いこと、また、問題が深刻で、呼応性への不安が低く、学生相談室の場所を知っているほど学生相談への被援助志向性は高いこと、さらに自尊感情が低く、自己隠蔽傾向が高いほど家族や友人への被援助志向性が低いことなどが明らかにされている。これらの結果に基づけば、カウンセラーの呼応性に対する不安が高かったり、自尊感情が低く自己の否定的な側面

を他者に知られたいと考へたりする大学生は、他者に援助を求めることが少ないと考へられる。しかし、ここで記述したような大学生像こそ、実際には何らかの援助を必要としていると推察することも可能である。木村・水野(2004)はこれらの結果を踏まえて、学生相談の認知度を高めたり、様々な来談ルート(電子メール等)を活用したりすることにより学生相談への被援助志向性を高めることや、家族や友人といったインフォーマルな援助者を積極的に活用すること、また心理教育的アプローチを通して学生のサポート資源の利用について考へさせたり、パンフレットやホームページなどのメディアを活用して情報提供をしたりすることを、被援助志向性を尊重した援助サービスとして提案している。大学生がアクセスしやすい方法で情報提供や相談を行うことは、希望はあってもこれまで利用を避けていた学生を来談へと導き、直接相談室にくることに対して抵抗がある学生を間接的に援助することが可能になるなど、学生相談活動の幅を広げるものになると考へられる。このような活動展開を効果的に行うためには、まず大学生がどのような援助資源を、どの程度利用しているのかについて把握しておく必要がある。そこで、本研究では大学生の援助資源として、木村・水野(2004)が挙げた家族、友達、学生相談室(専門家)といった人的援助資源に加えて、本・雑誌などの紙メディアとホームページなどの電子メディアを情動的援助資源として取り上げ、大学生がそれらの援助資源をどのように利用しているのか調べることを第一の目的とする。

ところで、小冊子などのテキストやマニュアルを用いた心理的介入の効果に関する研究として、うつや不安に対するセルフヘルプブック(self help book)の実証的研究(cognitive bibliotherapyに関する研究)がある(うつについてはScogin, Jamison, & Gochneaur, 1989など; 子どもの不安についてはRapee, Abbott, & Lyneham, 2006; パニック障害についてはLidren, Watkins, Gould, Clum, Asterino, & Tulloch, 1994; 不眠についてはMimeault &

Morin, 1999)。これらの研究の多くは認知行動療法に基づいており、セルフヘルプブックはその手続きを示すテキストとして用いられ、その有効性が明らかにされている(例えばSmith, Floyd, Scogin, & Jamison, 1997)。このように心理治療の方法として有効性が示されているセルフヘルプブックは、学生相談における心理教育的・予防的アプローチの一つとして利用しても有効に働くであろうか。これまでセルフヘルプブックを学生相談における心理教育的・予防的アプローチの一つとして位置づけて研究した例は見受けられず、学生相談における知的普及型情報提供として有効であるかどうかについては未検討である。対象者や解決目標、動機づけなど、重要な相違点があるので、先に挙げたような研究の知見をそのまま期待することはできない。また、それ以前の問題として、一般の大学生(臨床群ではないという意味)がセルフヘルプブックの存在を知っているか、また、それをどのように理解しているかを把握しておく必要がある。そこで、本研究の第二の目的は、一般大学生のセルフヘルプブックに対する知識や態度を調べることとする。

## 方 法

**調査対象者** 首都圏の私立大学の大学生183名(男子144名、女子39名)が調査に参加した。対象者の学部は、社会学部、経済学部、法学部であった。

### 調査内容

(1) 援助資源の利用: 木村・水野(2004)の被援助志向性尺度に、次の2つの情動的援助資源を加えて使用した。紙メディア: 質問項目は「本や雑誌を読んで解決法を調べる」、電子メディア: 同じく「インターネットで解決法を調べる」。被援助志向性尺度では「対人関係」「性格・外見」「進路・将来」「恋愛・異性」「健康」「学力・能力」の6つの悩みを取り上げ、「あなたがもし1)~6)の悩みを抱え、自分自身で解決できない場合、誰に援助・サポートを求めますか」と尋ねるが、本研究では情動的援助資

源を加えたため、「あなたがもし1)～6)の悩みを抱えてしまった時、あなたはどのように行動すると思いますか」と教示文を変更した。

## (2) セルフヘルプブックに関する質問

セルフヘルプブックを「読者が抱えた心理的な問題や対人関係上の問題などを、読者自身が解決していけるように書かれた本」と説明し、認知療法、認知行動療法、論理療法、アサーション、その他精神科医や心理学者によって、心理学関係諸科学または精神医学に基づいた内容が書かれた具体的な書名を例示した上で、①「セルフヘルプブックのような本があることを知っていましたか」と知識を問う質問、②「セルフヘルプブックのような本を持っていますか」と所有を問う質問を行った。さらに、②の回答で所有していると回答した人に対して、③その本の内容、④読もうと思ったきっかけまたは理由、⑤その本が問題を解決するのに役に立ったか(5件法)、⑥その本のどんなところが良かったか、あるいは良くなかったか、を尋ねた。一方、②の回答で所有していないと回答した人に対しては、⑦セルフヘルプブックのような本を読みたいと思うか、⑧その理由、を尋ねた。

手続き 調査は共通科目「心理学」の授業終了直前に任意で協力者を募集し、授業終了後に回答をしてもらい、その場で回収した。

## 結 果

### 1. 各援助資源の利用の比較

家族、友達、専門家といった人的援助資源、および本・雑誌などの紙メディアとホームページなどの電子メディアといった情動的援助資源の利用度を比較するために、全問題領域の援助資源利用得点を合計し、男女ごとにその平均値及び標準偏差を算出した(Table 1)。さらに援助資源の種類と性別を要因とした二要因分散分析を実施した。

全問題領域においては、援助資源の種類と性別の交互作用( $F(4, 700) = 4.48, p < .01$ )が有意であった。そこで、各要因の単純主効果を検討したところ、男子では援助資源の種類が有意であり、多重比較(Bonferroniによる、以下同じ)の結果、友達>紙メディア=電子メディア>家族>専門家という順に利用されていることが明らかにされた。一方女子でも援助資源の種類で有意差が見られ、友達>紙メディア=電子メディア>専門家、家族>専門家という結果が示された。援助資源の種類ごとに検討したところ、家族においてのみ有意差が認められ、男子よりも女子の方が家族に対して援助を求める傾向が高いことが示された。

続いて、問題領域ごとに同様の分析を行った。

まず対人・社会面の問題領域においては、援助資源の種類と性別の交互作用が有意であった( $F(4, 712) = 9.00, p < .01$ )。そこで、各要因の単純主効果を検討したところ、男子では援助資源の種類が有意で、友達>電子メディア

Table 1 問題領域ごとの援助資源利用得点の平均値及び標準偏差

		情動的援助資源		人的援助資源		
		紙メディア	電子メディア	家族	友達	専門家
全領域	男子	17.45 (5.12)	17.44 (5.69)	15.27 (4.90)	20.68 (5.17)	12.40 (5.53)
	女子	18.55 (4.98)	17.16 (4.97)	19.34 (5.29)	22.16 (5.31)	12.66 (5.76)
対人・社会	男子	4.37 (1.99)	4.45 (2.32)	3.76 (1.87)	7.54 (2.10)	3.28 (1.74)
	女子	4.42 (1.97)	3.79 (1.99)	5.58 (2.64)	8.42 (1.95)	2.97 (1.60)
心理・健康	男子	6.40 (2.34)	6.11 (2.24)	5.26 (2.05)	6.14 (2.25)	4.48 (2.33)
	女子	7.66 (1.96)	6.71 (2.31)	6.55 (2.06)	6.87 (2.17)	4.74 (2.16)
修学・進路	男子	6.71 (2.38)	6.86 (2.44)	6.24 (2.32)	6.95 (2.06)	4.65 (2.40)
	女子	6.47 (2.52)	6.66 (2.10)	7.21 (2.15)	6.87 (2.35)	4.95 (2.94)

ア=紙メディア>家族>専門家という順に利用されていることが明らかにされた。女子でも援助資源の種類で有意差が見られ、友達が他の全ての援助資源よりも、家族は電子メディアおよび専門家よりも、紙メディアは専門家よりも利用が多いという結果が示された。援助資源の種類ごとに検討したところ、家族と友達において有意差が認められ、いずれも男子よりも女子の方が援助を求める傾向が高いことが示された。

次に心理・健康面の問題領域においても、援助資源の種類 ( $F(4, 716) = 36.07, p < .01$ ) および性別 ( $F(1, 178) = 9.73, p < .01$ ) による差が有意であった。援助資源の種類については、多重比較の結果、専門家が援助資源として最も利用されず、次いで家族が少なかった。最も援助資源としての利用が多かったのは、紙メディアであり、電子メディアよりも有意に利用が多いことが明らかとなった ( $MSe = 3.56$ )。性差については、女子が男子よりも有意に利用が多かった。

最後に修学・進路面の問題領域においては、ここでも援助資源の種類による差が有意であった ( $F(4, 704) = 39.86, p < .01$ )。多重比較の結果、

専門家以外の援助資源よりも有意に利用が少ないことが明らかとなった ( $MSe = 3.67$ )。

## 2. 各援助資源利用得点間の相関

各援助資源の利用が、それぞれどのように関連しているかを検討するため、全問題領域および各問題領域における各援助資源の利用得点間の相関係数を算出した。また、1.において性差が認められたことから、相関係数の算出に際しても性別ごとに分けておこなった。結果をTable 2に示す。

全問題領域においては、男子においては紙メディアは他の全ての援助資源との間に1%水準で有意な正の相関を示したが、女子では電子メディアおよび専門家との間の正の相関のみが有意であった。また、男子においては電子メディアは3つの人的援助資源の間に有意な正の相関を示したが、女子では専門家との間にのみ比較的高い正の相関を示した。さらに、男子では家族が友達および専門家と有意な正の相関を示したのに対し、女子では有意な相関は認められなかった。

問題領域ごとに調べてみると、対人・社会面

Table 2 各援助資源間の相関係数

		紙メディア	電子メディア	家族	友達	専門家
全体	紙メディア		0.74**	0.34**	0.19**	0.43**
	電子メディア	0.60**		0.37**	0.16*	0.43**
	家族	0.28	0.17		0.23**	0.54**
	友達	0.06	-0.08	0.11		0.12
	専門家	0.36*	0.62**	0.25	-0.21	
対人・社会	紙メディア		0.73**	0.38**	-0.13	0.42**
	電子メディア	0.50**		0.30**	-0.19*	0.41**
	家族	-0.05	0.00		-0.02	0.55**
	友達	0.09	-0.25	0.07		-0.16
	専門家	0.14	0.45**	0.32	-0.32	
心理・健康	紙メディア		0.70**	0.25**	0.24**	0.31**
	電子メディア	0.59**		0.34**	0.12	0.41**
	家族	0.06	-0.09		0.22**	0.47**
	友達	0.04	0.02	0.10		0.15
	専門家	0.28	0.30	0.15	-0.28	
修学・進路	紙メディア		0.69**	0.24**	0.20*	0.32**
	電子メディア	0.77**		0.28**	0.39**	0.28**
	家族	0.48**	0.31		0.29**	0.40**
	友達	0.07	0.15	0.34*		0.25**
	専門家	0.38*	0.50**	0.25	0.17	

右上：男子 (n=142) 左下：女子 (n=38) \*\*P < .01 \*P < .05

の問題領域においては、男子では紙メディアは電子メディア、家族、専門家との間に1%水準で有意な正の相関を示したが、女子では電子メディアとの有意な正の相関のみが認められた。電子メディアについては、男子では家族と専門家との間に有意な正の相関、友達の間には有意な負の相関を示したのに対して、女子では専門家との間に有意な正の相関を示すにとどまった。3つの人的援助資源の間の関係については、男子で家族と専門家との間に有意な正の相関が見られたのみであった。

心理・健康面での問題における結果は、男子においては情動的援助資源と人的援助資源の間の相関が、電子メディアと友達を除いて全て有意であった。一方、女子では情動的援助資源と人的援助資源の間に有意な相関は認められなかった。また、3つの人的援助資源の間の関係についても、男子においては家族と友達および専門家との間に有意な正の相関が認められたが、女子では有意な相関は認められなかった。

修学・進路の面の問題における結果では、男子では全ての援助資源の間に有意な正の相関が認められた。それに対して女子では、紙メディアが電子メディア、家族、専門家との間に有意な正の相関を示し、電子メディアと専門家との間に有意な正の相関、家族と友達の間には有意な正の相関を示した。

### 3. セルフヘルプブックについて

セルフヘルプブックの知識と所有の有無に関する回答を集計した結果、セルフヘルプブックの存在を知っていた大学生の割合は19.2%、セルフヘルプブックを所有していた大学生の割合は6.1%であった。男女別で見ると、知識保有率については、男子は13.3%であったのに対し女子では41.0%であり、有意に女子の方が知っている割合が高かった ( $\chi^2(1) = 15.18, p < .01$ )。また所有率においては、男子では3.5%であったのに対して女子では15.4%であり、有意に女子の方がセルフヘルプブックを所有している割合が高かった ( $\chi^2(1) = 7.54, p < .05$ )。

また、11名のセルフヘルプブック所有者に対して、所有しているセルフヘルプブックの内容を質問した結果をTable 3に示す。ただし、Table 3に記載された回答は、筆者によって表現が一部編集されている。また、具体的な書籍名のみが回答されていた場合には筆者によって内容を調べられ、その内容が記載されている。セルフヘルプブックとして挙げられた本は、性格、感情、人生、幸福、その他に分類された。

セルフヘルプブックを読もうと思ったきっかけまたは理由について質問したところ、「人と接するのが苦手な性格を直したかったから」「自分自身に疲れたとき」「落込んでいるとき」などのように自らが問題意識を持ったり、友達に勧められたりという回答が見られた。また、よく売れていたり、興味を惹かれたりして読んだ回答者もいた。中には「ひまつぶし」のため

Table 3 所有していたセルフヘルプブックの内容

性 格	自分の性格を見直す本 自分を好きになる方法が書かれた本 (性格やしぐさ、考え方の改善など)
感 情	元気の出る言葉が書かれている本 泣きたい時に読む本
人 生	自分のための人生を送るような本 自分で作っていく本 新しい自分というテーマを扱った詩集
幸 福	幸福のもつめ方 スピリチュアル本
その他	数学の考え方について書かれた本 禁煙について書かれた本

に読むという回答も見られた。

実際に読んで役に立ったかどうかを5件法で質問した結果、「とても役に立った」が1名、「少し役に立った」が6名、「どちらともいえない」が2名、「あまり役に立たなかった」が2名、「まったく役に立たなかった」は0名であった。過半数は、少し以上は役に立ったと感じていることが明らかにされた。

良かった点または良くなかった点について自由記述で回答を求めた結果を、Table 4に示す。上の質問で「とても役に立った」と回答した人は、「優しくなぐさめてくれるような本だった」というように本の特徴について記述していた。また、良い点として「自分の気持ちの持ち方」のような本に記載された情報や、本を読むことで「自分と向き合」えたり、「生きていることを素晴らしく思えた」り、というような読後の意識変化が挙げられていた。一方、良くなかった点として「自分でも分かるようなことしか書いてなかったから、あまり参考にならなかった」という回答が挙げられた。

最後に、170名のセルフヘルプブック非所有者に対して、読んでみたいかどうかを質問した結果、52.7%が肯定的な回答を示した。その理由を尋ねたところ、137(肯定的:86, 否定的:51)の記述が得られた。肯定的に回答した人の理由(自由記述)を分類すると、「興味(該当する記述数は30, 以下同じ)」「(少し興味がある

から)、「面白そう」など)、「知識(8)」「(一つの知識として学べるから)」、「勉強になると思ったから」、「自分の考えだけでなく、他の人の考えも知りたいから」など)、「有用性(18)」「(自分のためになりそうだから)」、「自分がその困った状況になったときに参考になると思うから」など)、「問題解決(16)」「(自分を直したいため)」、「問題を自分で解決したいから」、「いやな気分がないわけではないので1回読んでみたいと思った」など)、「対人関係(5)」「(対人関係の問題について知りたいから)」、「人間関係うまくいくのなら、それにこしたことはない」など)、「半信半疑(2)」「(ちょっと読んでみたいが心理学というものをあまり信じていない)」、「こういう本を読めば本当に自分が変わるかどうか知りたいから」など)、「その他(7)」「(時間とお金があれば読みたい)」、「見つけたら読んでみたい」など)となった。

一方、否定的な回答をした人の理由を分類したところ、「興味なし(23)」「(興味がないから)」など)、「独力(10)」「(自分の問題は自分で解決したい)」、「本で何とかするより自分で何とかするほうが早いと思うから」など)、「問題なし(4)」「(今は特に問題やなやみがないから)」、「特に考えることがない」など)、「変わらない(4)」「(本にのせられている程度の方法の変化で、実際に解決ができるとはまったく信じていないから)」、「自分という者をそうそう変えるこ

Table 4 所有していたセルフヘルプブックの良かった点または良くなかった点

「とても役に立った」と回答した人 優しくなぐさめてくれるような本だった
「少し役に立った」と回答した人 自分の気持ちの持ち方などが書いてあってよかった 自分と向き合う良い機会になった 生きていることを素晴らしく思えた 読みやすかった (タバコを)自然とやめなくなった
「どちらともいえない」と回答した人 問題解決の為に読んだわけではないので、良い悪いはない 読んだけど内容おぼえてない
「あまり役に立たなかった」と回答した人 自分でも分かるようなことしか書いてなかったから、あまり参考にならなかった あまり良くなかった

とはできない」など), 「実践できない (2)」(「書いてあるとおりに実践できなそう」, 「深く考えすぎると頭が痛くなるから」), 「内容不明 (4)」(「役に立つかよく分からないから」, 「内容が分からないから」など), 「その他 (2)」(「お金がないから買えない」, 「本より自然にいたら解決するから」など) となった。

## 考 察

### 1. 各援助資源の利用と性差

各援助資源の利用について問題領域ごとに比較した結果, 全般的な傾向として, 友達からの援助を求める傾向が高く, 専門家による援助を求めることが少ないことが示されていた。情報の援助資源と人的援助資源の区別という点から見ると, 心理・健康に関する問題では情報の援助資源を利用することが多く, 対人・社会に関する問題では人的援助資源の中でも友達に援助を求める傾向が高く, 修学・進路に関する問題では情報の援助資源と専門家を除く人的援助資源の利用はほぼ同程度であることが明らかとなった。これらの結果から, 心理・健康面および修学・進路面については, 情報の援助資源に対する大学生のニーズが高いと推察される。対人・社会面での問題においては情報の援助資源の利用がやや少ないが, 問題の性質上, 個別の状況による違いが大きいため, 本やホームページに記載された一方向的な情報だけでは問題の解決に結びつきにくいのかも知れない。そのような対人的な状況に関する問題でも, 自分自身の問題として考えれば心理的な問題と捉えなおすことができ, 情報の援助資源も問題解決に貢献できる可能性も考えられる。

また, 全問題領域および対人・社会面の問題領域において援助資源の種類と性別の交互作用が認められ, 性別によって援助資源の利用の仕方が異なる場合があることが明らかにされた。特に, 男子は女子よりも家族に対する援助を求める傾向が低いという結果が見られ, そのため相対的に情報の援助資源利用の比重が高くなっていると考えられる。そのような視点から

捉えると, 男子において情報の援助資源は友達に次ぐ援助資源として重要な機能を果たしていると考えられる。

さらに, 援助資源間の相関を調べた結果からは, 男子においては情報の援助資源の利用と人的援助資源の利用との間に有意な相関が多く存在することが確認され, 特に情報の援助資源と専門家との相関が比較的高い値を示していた。一方, 女子についても心理・健康面の問題を除く全ての問題領域で, 電子メディアと専門家との間に比較的高い相関が認められていた。情報の援助資源を利用して専門家による援助の内容を知ることによって, 援助を受ける不安が低減したり, 専門家による援助を受ける動機づけが高まったりすることで, 専門家との相関が見られたのではないかと推察される。木村・水野(2004)は, パンフレットやホームページなどのメディアを活用した情報提供により学生相談の認知度を上げ, 呼応性への心配を低減させるアプローチの必要性を主張しているが, 本研究の結果でも情報の援助資源の提供の仕方によって, 専門家(学生相談)による援助に結びつく可能性が示されたのではないかと考えられる。

### 2. セルフヘルプブックと援助資源利用傾向

セルフヘルプブックの知識と所有について質問した結果, 2割弱の大学生がセルフヘルプブックの存在を知り, その約3分の1弱が実際に所有している実態が明らかになった。この結果を一見すると, セルフヘルプブックに対する大学生の関心はそれほど高くはないようにも思われる。しかし, 本研究では対象となる本を明確化するために, 「セルフヘルプブック」という日常的に使用されることの少ない用語を取って用いて質問したために, 実際の認識よりも低い数値が出てしまった可能性もあるため, 注意が必要である。また, この結果も男女別にみると, 女子では41.0%が知識を持ち, 15.4%が所有しており, 必ずしも低い数値とはなっていない。この結果は, 心理・健康面における援助資源利用に関する結果において女子の紙メディアによる援助資源利用得点が最も高かったことと

一致している。また、今回の対象者が所有しているセルフヘルプブックの内容は、性格、感情、人生、幸福といった心理面の問題に関係する内容であった。これらの結果をあわせて考察すると、女子大学生は特に心理面の問題において、本などの紙メディアを用いた情動的援助資源に対して積極的な態度を持っていると推察できる。

セルフヘルプブックを読んだきっかけや評価については、自分自身の問題意識が高まった時や友達からの勧めをきっかけに読むことが多く、実際に読んだ結果として過半数が肯定的な評価をしている。肯定的な評価をした回答者は、記載されていた情報や読むことによる意識変化が良かった点として挙げていた。これらの結果から、大学生が何らかの問題に直面した際にセルフヘルプブックを読むことによって、解決のヒントや意識変化が得られ、ある程度の効果が期待できるとも言えるかも知れない。実際に本を読んでいない人においても、半数以上がセルフヘルプブックを読みたいと回答していることから、今までに読んだことがないからといって必ずしもニーズがないとは言えないことが明らかにされた。一方で、読むことに対して否定的な回答をした人も半数弱おり、特に問題を感じていなかったり、そもそも興味がなかったりという人も多かったことも事実である。しかし、否定的な回答をした人の一部は、「自分自身で問題を解決したい」というようなセルフヘルプ志向性とでも言うべき傾向を持っており、このような志向性はセルフヘルプブックの目的と相対するものではないと考えられる。むしろ、そうした志向性を助けるものでもあるし、肯定的な回答をした人の一部は、同様の回答を読みたい理由として挙げている。そのように考えると、セルフヘルプブックは比較的多くの大学生に対する援助資源として有効なのではないかと考えられる。

### 3. まとめと今後の課題

本研究では、本・雑誌などの紙メディアとホームページなどの電子メディアといった情動的援助資源、家族、友達、専門家といった人的

援助資源が大学生によってどのように利用されているかを調べるのが目的であったが、性別と問題領域によって多少の差異はあるものの、情動的援助資源の利用が相対的に多いことが明らかにされた。本研究の問題意識には、学生相談活動における情動的援助資源提供の有効性について検討することが含まれていたため、その視点から結果を見ると、大学生に対して学生相談室が紙メディアまたは電子メディアを通して情動的援助資源を提供することには、次の2点において効果があると考えられる。

第一に、問題解決に直接役に立つ知的情報を提供することができるという点である。提供される情報によってその効果が左右されることは言うまでもないが、学生の約半数にはセルフヘルプブックに対するニーズがあることから、そのニーズにあった情報提供することが予防・開発的援助になるのではないかと考えられる。

第二に、専門家への相談につなげる機能がある点である。本研究の結果では、特に男子において情動的援助資源の利用と専門家の利用との関連が多く見られたが、情動的援助資源の提供によって相談室で援助を受けることに対する不安が低減したり、相談室の広報活動に役立ったりすることで、相談のニーズを持つ大学生の学生相談室への来談を促すことが期待できる。

また、大学生のセルフヘルプブックに対する知識や態度については、知識を持っていたり所有していたりした学生は多くはなかったが、半数以上の大学生はセルフヘルプブックを読むことに対して肯定的な回答を示していた。これは、潜在的ニーズはあっても、直接その情報(セルフヘルプブック)に触れる機会がなかったことを意味している可能性がある。そのように考えるならば、学生相談室における心理教育的活動の一つとして大学生に情報提供することは意義があると思われる。

最後に本研究の課題を2点挙げる。まず、本研究では「セルフヘルプブック」という用語を一貫して用いたが、この用語は日常的に使われているものではなく、定義も定着しているものではない。日本語にすれば「自助本」という訳

が近いと考えられるが、自助本が意味する本の中にはいわゆる自己啓発書、宗教書、おまじないの本などが含まれることもあるため、あえて「セルフヘルプブック」という用語を用いた。この用語および定義の適切性については、今後引き続き検討していくべき課題であると思われる。次に、調査対象者の偏りの問題がある。本研究の対象者は共通科目「心理学」の受講生であったため、もともと自分自身の問題を解決したいという志向を持つ学生が多く含まれていた可能性がある。さらに、全員が文系学部の学生であり、女子が少なかった。このようなサンプルの偏りがあるため、過度の一般化は慎まなくてはならない。今後の研究において対象者を増やし、本研究の結果の一般化可能性についても検討していく必要があると考えられる。

#### 引用文献

- 伊藤直樹 2004 大学ホームページ上における学生相談機関の情報発信に関する研究 学生相談研究, 25, 116-126.
- 伊藤直樹 2007 インターネット上におけるアメリカの学生相談機関の情報発信に関する研究：アメリカの学生相談機関の特徴の分析と日本との比較 心理臨床学研究, 25, 269-280.
- 金子玲子・宿谷仁美・小峰直史 2006 学生相談室におけるワークショッププログラムの実践 I 日本学生相談学会第24回大会発表論文集, 73.
- 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.
- Lidren, D.M., Watkins, P.L., Gould, R.A., Clum, G.A., Asterino, M., & Tulloch, H.L. 1994 A comparison for bibliotherapy and group therapy in the treatment of panic disorder. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 62, 865-869.
- Mimeault, V., & Morin, C.M. 1999 Self-help treatment for insomnia: Bibliotherapy with and without professional guidance. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 67, 511-519.
- 三橋秀子 2006 学生相談室活動の充実に向けて—保護者向け広報活動としてのコンサルテーションの試み— 日本学生相談学会第24回大会発表論文集, 55.
- 大島啓利・山崎恭子 2006 「自分づくりワークショップ」実践の試み：興味関心マップづくりを題材として 日本学生相談学会第24回大会発表論文集, 41.
- Rapee, R.M., Abbott, M.J., & Lyneham, H.J. 2006 Bibliotherapy for children with anxiety disorders using written materials for parents: A randomized controlled trial. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 74, 436-444.
- 齊藤憲司 1999 学生相談の専門性を定置する視点—理念旧の概観と4つの大学における経験から— 学生相談研究, 20, 1-22.
- 佐藤純・影山隆之 2007 大学における自殺予防のための学生教職員向けガイドブックが備えるべき要件や留意点 ころの健康, 22, 65-70.
- Scogin, F., Jamison, C., & Gochneaur, K. 1989 Comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Counseling Clinical Psychology*, 57, 403-407.
- Smith, N.M., Floyd, M.R., Scogin, F., & Jamison, C.S. 1997 Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 65, 324-327.
- 杉江征・佐藤純・松井めぐみ・堀正士・佐々木恵美・早川けい子・黒澤由比子・小川俊樹 2006 UPI25番からみた大学新入生の自殺念慮の経年変化について CAMPUS HEALTH, 44, 71-76.
- 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.
- 瀧本孝雄・坂本進 1999 米国大学・カウンセリング・センター・パンフレットから 学生相談研究, 20, 117-125.