

---

# 対人ストレス対処過程としての 身近な他者への相談

平成 25 年度

筑波大学大学院人間総合科学研究科心理学専攻

高橋 幸子

---

はじめに

私たちは、専門家であるカウンセラーの専門性を認めながら、非専門家である身近な他者への相談を優先している。及川(2007)によれば、一般の人は、カウンセラーの専門性に対して高い信頼感と治療効果に対する期待を抱いている。しかし、実際の悩み相談は、身近な他者に対して行うことが多い(厚生労働省大臣官房統計情報部社会統計課縦断調査室, 2011; 札幌市教育委員会, 2012)。このように、専門家の相談よりも非専門家である身近な他者に対する相談が多い理由は、以下の2点が考えられる。

第一の理由は、身近な他者への相談のしやすさである。カウンセラーは、基本的に全くの他人であり、治療場面でのみ関係性が生じる相手である。このため、一般の人は、カウンセラーに対して自己の内面を話すことに抵抗を感じている(及川, 2007)。その結果、相談は、気軽な相手である身近な人に対して行うと考えられる。

第二の理由は、身近な他者からのアドバイスの具体性である。一般の人は、身近な人は相談者自身の背景を理解した具体的助言を与えるが、専門家は人全般についての客観的な助言に留まると感じている(及川, 2007)。その結果、相談は、自分をより理解してくれていると感じる身近な人に対して行うと考えられる。

このような相談の現状にも関わらず、悩み相談は主にカウンセラーの専門的行為と捉えられ(國分, 1979)、非専門家である身近な他者への相談は十分な検討がなされてこなかった(原田, 2003)。例えば、身近な他者への相談を扱った研究では、対人関係上の悩みが最も多い相談内容であることや(福島・関根・戸谷・千賀・倉井・福田, 1994; 永井・新井, 2005)、相談相手が示す反応(篠崎, 1997; 原田, 2003; 妹尾, 2006)などを明らかにしている。しかし、対人関係の悩みがどのように身近な他者への相談を導くのか、あるいは、相談はどのような過程で構成されるのかなどは検討していない。

そこで本論文は、相談を、悩みの解決や対処を目的とした他者への言語的働きかけと捉えた上で、対人ストレスに焦点化した身近な他者への相談の実態や位置づけを明らかにすることを目標とする。対人ストレスは、他のストレスよりも影響力が大きいことや

(Hammen, 1991), 対人ストレスの身体的不快感 (Robbins, Meyersburg, & Tanck, 1974), 抑うつ (O' Neil, Cohen, Tolpin, & Gunthert, 2004), 精神的健康 (橋本, 1997), 学業成績 (Barnes, Potter, & Fiedler, 1983) などへの影響が明らかにされており, 対処の重要性が指摘されてきた (友野, 2010)。しかし, 身近な他者への相談に特化した対人ストレス対処の検討, あるいは, 対人ストレスに特化した身近な他者への相談の検討はなされていない。従って, 対人ストレスがどのように身近な他者への相談を導くのか, 相談はどのような過程を経て相談者にどのような心理的影響をもたらすのかを検討すれば, 対人ストレス対処としての身近な他者への相談の実態や位置づけが明らかになると考えられる。

本論文は, III部から構成されている。第I部では, 対人ストレスと対処, および身近な他者への相談に関する先行研究を紹介し, 対人ストレスを身近な他者に相談する過程について理論的に検討する。第II部では, 一連の調査によって対人ストレス対処の検討を通して対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談の位置づけを確認する。次に, 身近な他者への相談過程と相談効果を検討し, 最後に, 両知見を用いて対人ストレスへの反応焦点型対処としての身近な他者への相談を検討する。第III部では, 第II部で得られた知見を基に, 先行研究との対応や示唆について議論する。

本論文では, 図表番号を「Table1-2」の形式で示す。ここで, 1は章番号を, 2は章内における通し番号を表す。また, 研究番号を「研究3-4」の形式で示す。ここで, 3は研究全体の当該データの通し番号を, 4は当該データ内の分析の通し番号を表す。

## —目次—

はじめに	i
目次	iii
本論文を構成する研究の発表状況	v
論文構成	vi

### 第 I 部 理論的検討

第 1 章 対人ストレスはどのように身近な他者への相談を導くのか	1
第 2 章 相談はどのような過程を経て相談者にどのような心理的影響を もたらすのか	16
第 3 章 本論文の課題と目的	30

### 第 II 部 実証的検討

第 4 章 対人ストレス対処過程に関わる要因の検討	
第 1 節 対人ストレッサー, 対人ストレス反応, 反応焦点型対処行動の 類型化【研究 1】	33
第 2 節 対人ストレッサー尺度の作成【研究 2-1】	44
第 3 節 対人ストレッサー尺度の基準関連妥当性検討【研究 3】 .....	48
第 4 節 対人ストレス反応尺度の作成【研究 2-2】	51
第 5 節 対人ストレス反応尺度の基準関連妥当性検討【研究 4】 .....	54
第 6 節 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の作成【研究 2-3】 .....	56



第7節	対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の基準関連妥当性 検討【研究 5-1】	59
第8節	本章のまとめ	62
第5章	対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討	
第1節	対人ストレスへの反応焦点型対処過程の探索的検討【研究 2-4】	65
第2節	対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデルの妥当性検討 【研究 2-5, 5-2】	68
第3節	本章のまとめ	75
第6章	身近な他者への相談過程に関わる要因の検討	
第1節	身近な他者に対する相談への期待, 相談相手の反応, 相談後の 肯定的変化の類型化【研究 6】	76
第2節	相談への期待尺度の作成【研究 7-1】	86
第3節	相談への期待尺度の基準関連妥当性検討【研究 8】	89
第4節	相談相手の肯定的反応尺度の作成【研究 7-2】	92
第5節	相談相手の肯定的反応尺度の基準関連妥当性検討【研究 9-1】	94
第6節	相談後の肯定的変化尺度の作成【研究 7-3】	97
第7節	相談後の肯定的変化尺度の基準関連妥当性検討【研究 10】	100
第8節	本章のまとめ	103
第7章	身近な他者への相談過程の検討	
第1節	身近な他者への相談過程の探索的検討【研究 7-4】	105
第2節	身近な他者への相談過程モデルの検討【研究 7-5, 9-2】	107
第3節	本章のまとめ	111

第 8 章	対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談の検討	
第 1 節	対人ストレス反応と相談の有無に関する探索的検討	
	【研究 11-1】	112
第 2 節	対人ストレス反応と相談への期待に関する探索的検討	
	【研究 11-2】	115
第 3 節	対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルの検討	
	【研究 11-3】	117
第 4 節	本章のまとめ	121

### 第Ⅲ部 総括

第 9 章	総合考察	
第 1 節	実証的検討のまとめ	123
第 2 節	本論文の結論	125
第 3 節	本論文の理論的貢献	135
第 4 節	本論文の社会的貢献	137
第 5 節	今後の課題	138
	論文要旨	139
	引用文献	144
	謝辞	154
	資料	

## 本論文を構成する研究の発表状況

### 学術論文

- 高橋幸子・松井豊(2009). 大学生の対人ストレス過程で生じる否定的感情に関する探索的検討 筑波大学心理学研究, **38**, 47-59. 【研究 1】
- 高橋幸子(2013). 対人ストレス尺度作成の試み パーソナリティ研究, **21**, 306-308. 【研究 2-1】
- 高橋幸子(2013). 身近な他者への相談過程の検討 カウンセリング研究, **46**, 1-10. 【研究 6,7-1~】
- 高橋幸子(印刷中). 対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討 パーソナリティ研究 【研究 2-3,2-5,5-1,5-2】

### 学会発表

- 高橋幸子(2007). 相談・助言やなぐさめを求める過程の探索的検討 日本健康心理学会第 20 回大会発表論文集, 95. 【研究 1】
- 高橋幸子(2007). 対人的ネガティブイベントへの反応過程について(1)—対人的ネガティブイベントの構造に関する探索的検討— 日本心理学会第 71 回大会発表論文集, 113. 【研究 1】
- 高橋幸子(2007) 対人的ネガティブイベントへの反応過程について(2)—各段階の構造に関する探索的検討— 日本社会心理学会第 48 回大会発表論文集, 494-495. 【研究 6】
- 高橋幸子(2008). 対人ストレスにおける否定的感情反応の質的違いとその影響 日本心理学会第 72 回大会発表論文集, 107. 【研究 2-1~2-4】
- 高橋幸子(2008). 対人ストレスに悩んでいる人への相談・助言やなぐさめの効果 —対人ストレスにおける否定的感情の質的違いに注目して— 日本社会心理学会第 49 回大会発表論文集, 608-609. 【研究 7-1~7-4】
- 高橋幸子(2009). 対人ストレス過程で生じる否定的情動に注目した対処行動の効果 日本心理学会第 73 回大会発表論文集, 114. 【研究 3】
- 高橋幸子(2009). 身近な第三者との関わりによる対人ストレス対処の効果 —対人ストレスに喚起された否定的感情の質的違いに注目して— 日本社会心理学会第 50 回大会発表論文集, 704-705. 【研究 11】
- 高橋幸子(2012). 対人ストレス反応尺度の信頼性と妥当性の検討 日本心理学会第 76 回大会発表論文集, 64. 【研究 4】
- 高橋幸子(2012). 相談への期待尺度の妥当性検討 日本社会心理学会第 53 回大会発表論文集, 411. 【研究 8】
- 高橋幸子(2013). 相談相手の反応尺度および相談後の心理適応感尺度の妥当性検討 日本社会心理学会第 54 回大会発表論文集, 231. 【研究 9-1,10】

## 本論文の構成

### 第Ⅰ部 理論的検討

- 第1章 対人ストレスと対処に関する先行研究の概観
- 第2章 身近な他者への相談過程に関する研究の概観
- 第3章 本論文の課題と目的



### 第Ⅱ部 実証的検討

#### 対人ストレスへの 反応焦点型対処過程の検討

#### 第4章 尺度開発と基準関連妥当性

- 各尺度の要因の検討: 研究 1
- 対人ストレスサー尺度: 研究 2-1・研究 3
- 対人ストレス反応尺度: 研究 2-2・研究 4
- 反応焦点型対処行動尺度: 研究 2-3・研究 5-1

#### 第5章 過程の検討

- 探索的検討: 研究 2-4
- モデル検討: 研究 2-5・研究 5-2

#### 身近な他者への相談過程の検討

#### 第6章 尺度開発と基準関連妥当性

- 各尺度の要因の検討: 研究 6
- 相談への期待尺度: 研究 7-1・研究 8
- 相談相手の反応尺度: 研究 7-2・研究 9-1
- 肯定的変化尺度: 研究 7-3・研究 10

#### 第7章 過程の検討

- 探索的検討: 研究 7-4
- モデル検討: 研究 7-5・研究 9-2



第8章 対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談の検討: 研究 11



### 第Ⅲ部 総括

- 第9章 総合考察

## 第 I 部 理論的検討

## 第1章 対人ストレスはどのように身近な他者への相談を導くのか—対人ストレスと対処に関する先行研究の概観—

本章では、非専門家である身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る過程を理解するため、対人ストレスや対人ストレス対処に関する研究を概観する。第1節では、相談者が遭遇する対人ストレスを理解するため、対人ストレスを構成する刺激要因(第1項)と反応要因(第2項)を概観し、本論文における対人ストレスの捉え方を示す(第3項)。第2節では、身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る具体的な過程を理解するため、対人ストレス対処過程(第1項)と対人ストレス対処行動尺度(第2項)を概観し、第3節で本章のまとめを行う。

### 第1節 対人ストレスに関する研究

対人ストレスは、「ストレッサーとなりうる対人的相互作用、およびそれによって生じるストレス」と定義されている(橋本, 2003, 2005)。同定義に基づくと、対人ストレスは刺激—反応の随伴で構成される現象となる。そこで以下では、刺激要因である「ストレッサーとなりうる対人的相互作用」を対人ストレッサーとして、反応要因である「それ(対人ストレッサー)によって生じるストレス」を対人ストレス反応として捉え、関連研究を概観する。

#### 第1項 対人ストレッサー

対人ストレッサーは、3類型からなる可能性が橋本(2005)によって指摘されている。橋本(2005)は、先行研究で検討された対人ストレッサーを、「したくないことをしなければならない状況(過剰状況)」と「したいことができない状況(過少状況)」の2つに類型化した。具体的には、Shinn, Lehmann, & Wong (1984)の否定的相互作用2因子(①社会的葛藤と②対人妨害), Ruktis, Koeske, & Tereshko (1995)のネガティブ対人的相互作用3因子(③被援助的な行為や発言, ④拒否, ⑤退却), Ruehlman & Karoly (1991)

のネガティブな社会的交換4因子(⑥敵意・短気, ⑦無神経, ⑧干渉, ⑨嘲笑)を挙げ、①③⑥⑧⑨は過剰状況, ②④⑤⑦は過少状況である可能性を示唆した。

次に橋本(1997, 2005)は、上記2類型に該当しない新たな類型として、「望ましい(許容可能な)相互作用の水準を形成・維持するための努力にストレスを感じる」を指摘し、同類型を含めた3類型を実証した。具体的には、橋本(1997)において対人ストレスイベント尺度を作成し、顕在的葛藤事態である「対人葛藤」、社会規範から逸脱したものではないが配慮や気疲れによるストレスが生じるような事態である「対人磨耗」、相互作用で劣等感を触発する事態である「対人劣等」の3因子を抽出した。また橋本(2005)では、対人ストレスイベント尺度(橋本, 1997)を含む既存の対人ストレス尺度が、行為主体となる項目を含んでいなかった問題点を指摘した上で、新たに対人ストレス尺度を作成した。その結果、他者からのネガティブな態度や行動である「対人葛藤」、自他ともにネガティブな心情や態度を明確に表出してはいないが円滑な対人関係を維持するために、あえて意に沿わない行動をとったり、相手の期待外れの行動を黙認したりする「対人磨耗」、自身に非があつて相手に迷惑や不快な思いをさせる「対人過失」の3因子を抽出した。橋本(2005)によれば、両尺度の「対人葛藤」が過剰状況に対応し、「対人劣等」と「対人過失」が過少状況に対応し、両尺度の「対人磨耗」が新たな類型に対応することから、対人ストレスは3類型と捉えられるとしている。

ただし、橋本(1997)と橋本(2005)の類型は、4種類として捉えることも可能である(Table 1-1)。橋本(2005)は、予備分析で「A 相手が自分を搾取したり権利を侵害したりしている状況」「B 相手が自分への配慮に欠け、自分はそれを我慢している状況」「C 自分の行為が相手に不快感をもたらしかねない状況」「D 実質的な被害を被るわけではないが、相手が自分を否定・軽視している状況」の4クラスタを抽出した。4クラスタと対人ストレスイベント尺度(橋本, 1997)の3因子とを比較すると、「A」は「対人葛藤」と対応し、「B」は「対人磨耗」と対応し、「D」は「対人劣等」と対応し、「C」と対応する因子がないと判断される。一方、4クラスタと対人ストレス尺度(橋本,

2005)の3因子とを比較すると、「A」は「対人葛藤」と対応し、「B」は「対人摩耗」と対応し、「C」は対人過失と対応し、「D」と対応する因子がないと判断される。つまり、橋本(2005)が予備調査で抽出した4クラスタは、対人ストレスイベント尺度で抽出した対人葛藤、対人劣等、対人磨耗の3因子に、対人ストレスサー尺度で新たに抽出した対人過失の1因子を追加した結果と捉えられる。

もし、橋本(1997, 2005)を対人葛藤、対人劣等、対人摩耗、対人過失の4種類に統合し、これらを対人ストレスサー4種類として実証できれば、これまで同一分類として扱ってきた対人劣等と対人過失とを同時に測定できるため、両ストレスサー間の違いを把握しやすくなると期待される。

Table 1-1 対人ストレスサーの整理

	橋本(2005) 先行研究の 整理	橋本(1997) 対人ストレス イベント尺度	橋本(2005) 対人ストレス サー尺度	橋本(2005) 予備分析	
類型1	過剰状況	対人葛藤	対人葛藤	「A相手が自分を搾取したり権利を侵害したりしている状況」	類型1
類型2	過少状況	対人劣等		「D実質的な被害を被るわけではないが、相手が自分を否定・軽視している状況」	類型2
			対人過失	「C自分の行為が相手に不快感をもたらしかねない状況」	類型3
類型3	何れにも 含まれない 状況	対人摩耗	対人摩耗	「B相手が自分への配慮に欠け、自分はそれを我慢している状況」	類型4

## 第2項 対人ストレス反応

対人ストレス研究では、対人ストレス反応として、主に、対人関係で喚起される否定的情動を扱ってきた(橋本, 2006)。そこで本論文では、否定的情動を対人ストレス反応として扱うこととする。

対人ストレス反応としての否定的情動は、対人ストレスを扱う研究者によって異なる



る種類が想定されてきた。Robbins, Meyersburg, & Tanck (1974)は、対人ストレスを「自己主張によって怒りを中心とする高いストレスを経験したこと」と定義し、対人ストレス反応として怒りを想定した。Lundgren (1978)は、対人ストレスを「他者から評価され、混乱、不安、葛藤を経験している状況」と定義し、対人ストレス反応として、混乱、不安、葛藤を想定した。加藤(2000, 2003)は、対人ストレスを「他者との否定的相互作用を経験したことによって、緊張したり不快感を感じたりしたこと」と定義し、対人ストレス反応として、緊張や不快を想定した。

刺激を対人ストレッサーに限定しない場合においても、ストレス反応としての否定的情動は、研究者ごとに異なる情動が理論的、実証的に検討されてきた。Lazarus (1999 本明監訳 2004)は、情動の質や強度は個人と環境の関係性に規定されると仮定し、15種類の情動と各情動に対応する中心的関係テーマを理論的に導出した。中心的関係テーマでは、否定的情動として、怒り (Anger)、不安 (Anxiety)、恐れ (Fear)、罪悪感 (Guilt)、恥 (Shame)、悲しみ (Sadness)、嫉妬 (Envy)、妬み (Jealousy) の8種類を扱っていた。ストレス反応全般を測定する尺度研究では、ストレス反応として主に怒りや抑うつ、不安を測定していた。例えば新名・坂田・矢富・本間(1990)は、心理的ストレス反応尺度を作成し、情動的反応として抑うつ、不安、不機嫌、怒りを設定した。尾関(1990)は、大学生用ストレス自己評価尺度(SSRS)を作成し、情動的反応として抑うつ、怒り、不安を設定した。鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野(1997)は、心理的ストレス反応測定尺度(SRS-18)を作成し、心理的ストレス反応として抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力を設定した。

以上、ストレス反応あるいは対人ストレス反応として理論的に想定されたり、実証的研究で扱われたりした否定的情動は、以下の11種類に整理できる(Table 1-2)。怒り、不安、悲しみ、嫌悪の4情動は、理論的想定と実証的研究のいずれにおいても指摘された。動揺、恐れ、罪悪感、恥、嫉妬、妬みの6情動は、理論的にのみ想定された。無気力は、実証的研究にのみ扱われた。ただし、理論的に想定された否定的情動

は、先述の通り研究者ごとに異なる想定がなされており、包括的な整理がなされていない。また、実証的に同定された否定的情動は、対人ストレスに限定した反応として同定されたものではない。従って、対人ストレス反応を扱うためには、刺激要因を対人ストレスに限定した否定的情動反応を実証的に検討する必要があると考えられる。

Table 1-2 対人ストレス反応として扱われた否定的情動の整理

情動の種類	理論研究		実証研究
	対人ストレス	ストレス全般	
怒り	怒り (Robbins et al., 1974)	怒り (Lazarus, 1991)	怒り (新名他, 1990) 怒り (鈴木他, 1997) 怒り (尾関, 1990)
嫌悪	不快 (加藤, 2000, 2003)	×	不機嫌 (新名他, 1990) 不機嫌 (鈴木他, 1997)
悲しみ	×	悲しみ (Lazarus, 1991)	抑うつ (新名他, 1990) 抑うつ (鈴木他, 1997) 抑うつ (尾関, 1990)
不安	不安 (Lundgren, 1978)	不安 (Lazarus, 1991)	不安 (新名他, 1990) 不安 (鈴木他, 1997)
無気力	×	×	無気力 (鈴木他, 1997)
動揺	葛藤・混乱 (Lundgren, 1978) 緊張 (加藤, 2000, 2003)	×	×
恐れ	×	恐れ (Lazarus, 1991)	×
罪悪感	×	罪悪感 (Lazarus, 1991)	×
恥	×	恥 (Lazarus, 1991)	×
嫉妬	×	嫉妬 (Lazarus, 1991)	×
妬み	×	妬み (Lazarus, 1991)	×

### 第3項 本論文における対人ストレスの捉え方

対人ストレスと対人ストレス反応を概観した結果に基づくと、対人ストレスと否定的情動をつなぐ心理的過程において、対人ストレスに対する多様な評価がなされている可能性が示唆される。橋本(2003, 2005)が定義したように、もし、対人ストレスが刺激と反応の随伴で構成されるのであれば、特定の対人ストレスに対して特定の情動が生じるため、対人ストレスと情動の種類は同数であると考えられる。しかし、実際には刺激である対人ストレス(4種類)よりも、反応である

否定的情動(11種類)の種類が多いことが明らかになった。従って、対人ストレスは、橋本(2003, 2005)が定義したような対人ストレッサーが特定の対人ストレス反応を生じさせる随伴で構成されるのではなく、対人ストレッサーに対する認知的評価によって、否定的情動の質を確定する過程であると想定される。このように、情動の質を確定する前に認知的評価が介在する過程は、認知的評価理論(Lazarus, Kanner, & Folkman, 1980; Lazarus & Smith, 1988)や、情動処理の二重経路説(LeDoux, 1996 松本他訳 2003; 2002 森監修 2004)などが傍証している。

そこで本論文は、対人ストレスを、対人ストレッサーに対して認知的評価と対処が行われた結果、個別の否定的情動がストレス反応として生じる過程、と捉えることとする。

## 第2節 対人ストレス対処に関する研究

先の対人ストレスの捉え方に基づくと、対人ストレスへの対処は、否定的情動の質を確定する前後で目的や方略が異なると考えられる。例えば、情動制御研究では、固有の情動が生じる前後で情動を制御するための方略が異なることを明らかにしている。John & Gross (2004)によれば、われわれの情動は、情動の質を確定する前の認知的再評価(Reappraisal)や、情動の質を確定した後の表出抑制(Suppression)によって制御されている。前者は、先行焦点型情動制御(Antecedent-focused Emotion Regulation)と呼ばれ、潜在的情動が誘発される状況において情動の影響を修正するために、個人の思考を変化させる方法を指す。後者は、反応焦点型情動制御(Response-focused Emotion Regulation)と呼ばれ、人が情動状態にある時に情動表出行動を低減する方法を指す。情動制御理論に基づくと、情動の質を確定する前の対人ストレス対処は、個別の情動反応生起の制御を目的としており、方略として認知的再評価を選択すると捉えられる。一方、情動の質を確定した後の対人ストレス対処は、個別の情動反応がもたらす悪影響の制御を目的としており、方略として表出抑制を選択すると捉えられる。

このような区別において、本研究が対象とする身近な他者への相談は、反応焦点型に区分されると考えられる。相談は、個別の情動生起後に対人ストレスの相手に対する情動表出を抑制することを動機づけられて生じると考えられるためである。従って、身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る過程を理解するためには、対人ストレスへの反応焦点型対処過程を検討する必要がある。そこで以下では、先行焦点型対処過程と反応焦点型対処過程の検討状況を確認するため、対人ストレス対処過程や対処行動に関する先行研究を概観する。

### 第1項 対人ストレス対処過程

対人ストレス対処過程を説明したモデルとしては、Lazarus (1999 本明監訳 2004)の「改訂版ストレスとコーピングのモデル」と、Cohen & Wills (1985)の「ソーシャル・サポートのストレス緩衝仮説」が挙げられる。情動制御研究の理論に基づきこれらのモデルを整理すると、Lazarus (1999 本明監訳 2004)のモデルは先行焦点型対処過程として、Cohen & Wills (1985)のモデルは反応焦点型対処過程として捉えられる。

**対人ストレス対処過程のモデル** Lazarus (1999 本明監訳 2004)の「改訂版ストレスとコーピングのモデル」は、対人ストレスが情動の質を確定する前の対処過程を扱っている。このモデルは、外的刺激であるストレスに対して認知的評価と対処が行われた結果、否定的情動を中心とするストレス反応が生じると理論化している(Figure 1-1)。

認知的評価では、一次的評価(primary appraisal)と二次的評価(secondary appraisal)が行われる(Lazarus et al., 1980; Lazarus & Smith, 1988)。一次的評価では、曖昧な刺激を精査し正確に同定することで、自分にとって有害であったり喪失をもたらしたりするのか、脅威になりえるのか、挑戦意欲をかきたてるのか、利益をもたらすのか、何の影響ももたらさないのかが知覚される。二次的評価では、曖昧な刺激を精査

し正確に同定することで、刺激への対処可能性が知覚される。この対処可能性知覚は、情動喚起抑制を可能にする。この対処可能性知覚による情動喚起抑制過程を、Lazarus & Folkman (1984 本明他監訳 1991)やLazarus (1999 本明監訳 2004)は対処(coping)過程と定義している。二次的評価には、4つの評価次元が関わる。すなわち、責任の所在を決める「責任性」の次元、問題解決能力を評価する「問題に焦点をあてた適応」の次元、情動の調節可能性を評価する「情動に焦点をあてた適応」の次元、状況が動機や目標に一致するか否かの可能性を評価する「未来期待」の次元である(唐沢, 1996)。Lazarus & Folkman (1984 本明他監訳 1991)やLazarus (1999 本明監訳 2004)は、認知的評価は個別の情動生起前に行われること、また、認知的評価とその後のコピーングは区別できない連続体であることを繰り返し指摘している<sup>1</sup>。

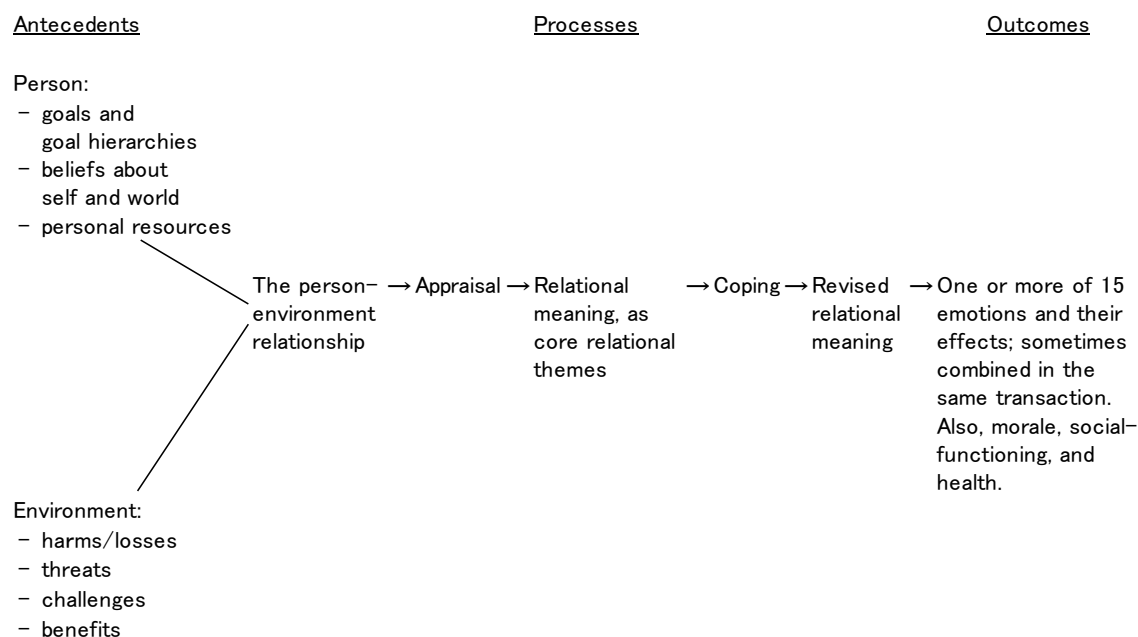


Figure 1-1 改訂版対人ストレスとコピーングのモデル(Lazarus, 1999 を引用)

<sup>1</sup> しかし同モデルは、個別の情動反応が確定した後にコピーングが生じると改変されて理解されている場合がある(例えば本間・新名, 1988 や島津, 2002)。Lazarus(1999 本明監訳 2004)自身は、”Coping is said, incorrectly, to come into focus after an emotion has been aroused to regulate it or deal with the conditions provoking it. This is unfortunate because coping is an integral part of the process of emotional arousal. (p37)” 「対処は、情動が引き起こされた後に、それを調整するため、あるいはそれを引き起こした環境を処理するために出てくるものであると、誤って言われている。対処することは、情動的覚醒のプロセスの不可欠な一部分であることから、これは不適切である(本明監訳 p44)」と指摘している。

Lazarus (1999 本明監訳 2004)に基づけば、対人ストレス対処過程は、対人ストレス源への対処を通して情動を中心とする対人ストレス反応の生起を抑制する一連の過程と捉えられる。従って、「改訂版ストレスとコーピングのモデル」は、対人ストレスへの先行焦点型対処過程を扱っていると捉えられる。

Cohen & Wills (1985)の「ソーシャル・サポートのストレス緩衝仮説」は、Lazarus & Folkman (1984)のモデルに、ストレス源に対処するソーシャル・サポートと、ストレス源が喚起したストレス反応に対処するソーシャル・サポートを位置づけたものである (Figure 1-2)。

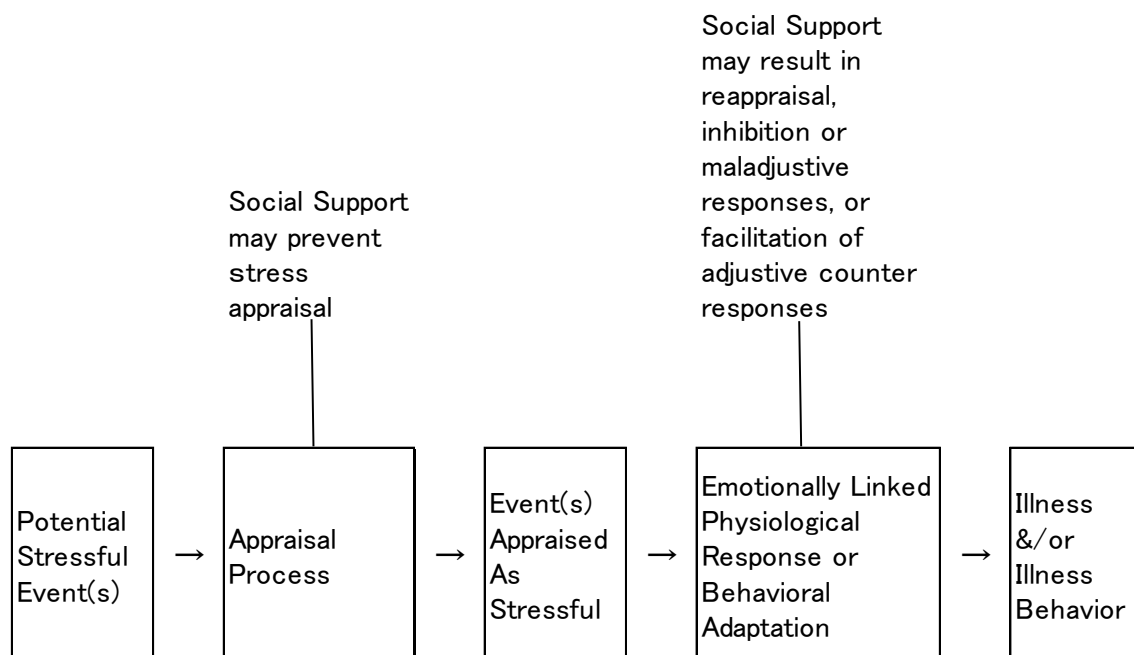


Figure 1-2 ソーシャル・サポートのストレス緩衝仮説 (Cohen & Wills, 1985)

同モデルは、わが国でもソーシャル・サポートの効果を検討する際の理論的枠組みとして採用されてきた(種市・大塚・小杉, 2003)。Cohen & Wills (1985)によれば、ストレス反応としての情動反応は身体的・精神的障害と結びつくことがあるが、ソーシャル・サポートによって両者の結びつきを防ぐことができる。この理論モデルに基づくと、ソーシャル・サポート希求は、対人ストレス対処行動の一形態と捉えられる。

つまり、対人ストレス対処過程は、個別の情動反応が生じた後に身体的・精神的障害の生起を防ごうとする一連の過程と捉えられる。従って、「ソーシャル・サポートのストレス緩衝仮説(Cohen & Wills, 1985)」は、対人ストレスへの反応焦点型対処過程を扱っていると捉えられる。

**対人ストレス対処過程の検討状況** 従来の対人ストレス研究は、Lazarus (1999)のモデルを援用した過程を検討してきた。例えば加藤(2001)は、Lazarus & Folkman (1984)に基づく対人ストレスモデルを提唱し、妥当性を検証するため、「パーソナリティ→媒介過程(認知的評価とコーピング)→精神的健康」という因果を仮定した。伊澤(2011)は、対人ストレス過程における楽観性の役割を検討する際に、「ネガティブイベント→認知的評価→コーピング」という因果を仮定した。設楽・新井(2009)は、ワーク・エンゲイジメント(仕事に向けられた持続的かつ全般的な感情と認知)の高い個人と対人ストレス過程(加藤, 2001)との関連を検討するため、「ワーク・エンゲイジメント→対人ストレス→対人ストレスコーピング→精神的健康」という因果を仮定した。

しかし、否定的情動は、対人ストレス対処につながる特定の後続行動を導くと考えられる。例えば、悲しみは喪失に伴う感情であり(北村・木村, 2006)、不安は不確かな実存的脅威への直面に伴う感情である(Lazarus, 1999 本明監訳 2004)。このような悲しみや不安を鎮めるには、第三者との間で喪失内容の補填や実存的脅威の解消を行うと考えられる(Rimé, Philippot, Boca, & Mesquita, 1992)。怒りは、自身への阻害的行為に対する否定的感情であり、嫌悪は否定的刺激の回避に関わる感情である(北村・木村, 2006)。このような怒りや嫌悪は、第三者に不当性を訴えたり、関連思考を回避したりすることによって、感情を鎮めると考えられる(湯川・日比野, 2003)。動揺は、規範を満たさなかったことによる否定的事態の出現に関わる感情であり

(Higgins, 2001)、恐れは予測不能な危機的状况に対する感情である(北村・木村,

2006)。このような動揺や恐れは、回避を動機づけられることで逃走欲求が高まると考えられるが(北村・木村, 2006), 社会的望ましさの観点からその欲求が抑制され, 学習性無力感(Peterson, Maier, & Seligman, 1993 津田訳 2000)が示すような対処努力の放棄が生じると考えられる。

実際, 否定的情動が特定の後続行動を導くことが他領域において実証されている。反応スタイル理論(Nolen-Hoeksema, 1991)は, 抑うつ<sup>1</sup>の維持・重症化に影響する要因を検討し, 抑うつ気分<sup>2</sup>に後続する2反応を明らかにしている。第1は, 気晴らし型反応(distractive response)であり, 抑うつ気分を感じている時に, 抑うつ気分や抑うつ症状から注意をそらす行動や認知を行う(Nolen-Hoeksema, 1991)。第2は, 反すう型反応(ruminative response)であり, 抑うつ気分を感じている時に, 自分の抑うつ症状や, 抑うつ<sup>3</sup>の原因・意味・結果に注意を焦点づける行動や認知を行う(Nolen-Hoeksema, 1991)。

以上を整理すると, 従来の対人ストレス研究は, 対人ストレッサーによって生じうる個別の否定的情動に対処し, 反応を抑制することが主な検討内容であった。このため, 対人ストレス過程における個別の否定的情動に焦点化した上で, 否定的情動の後続過程を反応焦点型対処過程と捉えた検討を行ってこなかった。一方, 他領域では, 否定的情動が後続過程を導く可能性が理論的, 実証的に示されてきた。従って, 身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る過程を理解するためには, 他領域で明らかにされた個別の情動反応生起後の後続行動に関する知見を対人ストレス研究の文脈に導入し, 身近な他者への相談過程を対人ストレスへの反応焦点型対処過程として新たに検討する必要があると考えられる。

対人ストレスへの反応焦点型対処過程を検討するためには, 否定的情動反応生起前と後との対処行動を区別する必要があると考えられる。そこで以下では, 対人ストレス対処行動を測定する尺度研究を概観する。



## 第2項 対人ストレス対処行動尺度

対人ストレス対処行動に関する研究では、測定している対処行動を先行焦点型と反応焦点型とに明確に分類していない、もしくは反応焦点型の対処行動を想定していない。そこで以下では、先行焦点型対処行動を測定する尺度と反応焦点型対処行動を測定する尺度とを区別するため、対人ストレス対処行動を測定する尺度を概観する。

対人ストレス対処行動の尺度研究としては、加藤(2000, 2003, 2007)が挙げられる。加藤(2000, 2003, 2007)は、「対人ストレスイベントに対するコーピング」という定義に基づき、対人ストレスコーピング尺度を作成した。対人ストレスコーピング尺度は、積極的に関係改善をはかろうと努力するポジティブ関係コーピング、関係を放棄・崩壊させるネガティブ関係コーピング、特に問題視せず時間が解決するのを待つ解決先送りコーピングの3方略で構成される(加藤, 2007)。加藤(2006)は、「対人関係によって生じると考えられるネガティブな情動に対するコーピングなどは、対人ストレスコーピングではない」と捉えている。この捉え方に基づけば、対人ストレスコーピング尺度は対人ストレス反応が生じる前の対処行動を測定しており、先行焦点型対処の尺度と判断される。

一方、対人ストレス研究以外の分野においては、情動反応が生じた後の対処行動が検討されてきた。例えば、松本(2008)や島津(2010)は、先述の反応スタイル理論(Nolen-Hoeksema, 1991)を拡張させた、新しい反応スタイル尺度を作成した(Table 1-3)。

松本(2008)は、反応スタイル理論(Nolen-Hoeksema, 1991)に基づく日本人向けの反応スタイル尺度を作成した。大学生・専門学校生 483 名を対象に質問紙調査を行った結果、気晴らし型(Nolen-Hoeksema, 1991)と対応する「回避(解決を後回しにする, など)」と「気分転換(音楽を聴く, など)」, 反すう型(Nolen-Hoeksema, 1991)と対応する「問題への直面化(どうしたら改善できるかを考える, など)」と「ネガティブな内省(自分のせいだと考える, など)」の4因子を抽出した。

Table 1-3 対人ストレスへの反応焦点型対処行動と関連する行動の整理

Nolen-Hoeksema (1991)	松本(2008)	島津(2010)
気晴らし型	回避	回避的 気そらし反応
	気分転換	気分転換的 気そらし反応
反すう型	問題への直面化	問題解決的 考え込み反応
	ネガティブな内省	否定的 考え込反応

島津(2010)は、気晴らし型と反すう型に、それぞれ抑うつ持続に関連する因子と抑うつの軽減に関連する因子があると捉え、尺度を作成した。大学生313名を対象とした質問紙調査の結果、気晴らし型と対応する「回避的気そらし反応(問題とはできるだけ向き合わない、など)」「気分転換的気そらし反応(とりあえず楽しめることをする)」、反すう型と対応する「否定的考え込み反応(しばしば嫌なことばかりを途切れなく考え続けることがある)」「問題解決的考え込み反応(原因を検討しどのようにしていくべきか考える)」の4因子を抽出した。

反応スタイル理論で確認された反応は、抑うつ気分、つまり否定的情動が生じた後の対処行動であり、少なくとも気晴らし型反応は、否定的情動と身体的・精神的障害との結びつきを防ぐことが明らかになっている(伊藤・竹中・上里, 2002)。以上の反応スタイル尺度の測定概念から、同尺度は対人ストレス反応が生じた後の反応焦点型対処を測定していると判断される。ただし、反応スタイル理論で明らかにされた反応を反応焦点型対処行動に援用する場合、同理論は抑うつをもたらす原因を対人ストレスに限定していないため、対人ストレス対処過程では用いられない対処行動が混入したり、一般的に用いられている対処行動が排除されたりすることが懸念される。例えば、大学生が対人ストレスへの対処行動として最も多く行う行動は「信頼できる人への相談」であることが明らかにされている(村松・吉田・村松・平野・金子・佐藤,

2003)。一方、反応スタイル尺度(松本, 2008; 島津, 2010)には、身近な他者へのソーシャル・サポート希求に関する項目が含まれていない。

以上を整理すると、対人ストレス研究では、対人ストレスへの対処行動についても主に先行焦点型対処行動が検討されてきた。反応焦点型対処行動に類する行動は他領域で検討されてきたが、他領域での検討は対処の対象を対人ストレスに限定していなかった。このため、対人ストレス対処に頻々に用いられる身近な他者への相談が対処行動に含まれてこなかった。従って、対人ストレスへの反応焦点型行動は、他領域で明らかにされた情動反応生起後の後続行動に関する知見を参考に、その構造を検討する必要があると考えられる。

### 第3節 本章のまとめ

本章では、専門家ではない身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る過程を理解するため、対人ストレスを構成する刺激要因と反応要因に関する研究を概観した。

第1節では、従来の対人ストレスの定義に基づき、対人ストレスを刺激要因である対人ストレッサーと、反応要因である対人ストレス反応との随伴と捉え、関連研究を整理した。その結果、対人ストレッサーは、従来の知見を統合した4類型を実証的に検討する必要があること(第1節第1項)、対人ストレス反応は、対人ストレッサーに限定した否定的情動の実証的検討が必要であること(第1節第2項)が示唆された。また、対人ストレスが刺激と反応の随伴で構成されると捉えたにもかかわらず、対人ストレッサーの種類(4種類)より、対人ストレス反応の種類(11種類)が多いことが明らかになった。このため、対人ストレッサーと否定的情動をつなぐ心理的過程において、対人ストレッサーに対する多様な評価がなされている可能性が示唆された。そこで本論文は、対人ストレスを、対人ストレッサーに対して認知的評価と対処が行われた結果、個別の否定的情動がストレス反応として生じる過程、と捉えることとした(第1節

第3項)。

第2節では、対人ストレスに対処する過程が、情動の質が確定する前後で先行焦点型対処過程と反応焦点型対処過程とに区分できること、身近な他者への相談は後者に該当する可能性があることが示唆された。そこで、従来の知見における両過程の検討状況を整理するため、対人ストレス対処過程に関する研究を概観した(第2節第1項)。その結果、従来の対人ストレス研究は主に先行焦点型対処過程を検討しており、反応焦点型対処過程は、反応スタイル理論などの他領域での検討が進んでいた。対人ストレスへの対処行動についても、従来の対人ストレス対処行動尺度を先行焦点型と反応焦点型とに区分するため、先行研究を概観した(第2節第2項)。その結果、対人ストレスへの対処行動尺度についても、従来の対人ストレス研究は主に先行焦点型対処過程を検討しており、反応焦点型対処過程は、他領域での検討が進んでいた。

以上の知見に基づくと、身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る過程を検討するためには、対人ストレス、対人ストレス反応、対人ストレスへの反応焦点型対処行動を実証的に検討した上で、各要因を用いて対人ストレスへの反応焦点型対処過程を検討する必要があると考えられた。

## 第2章 相談はどのような過程を経て相談者にどのような心理的影響をもたらすのか —身近な他者への相談過程に関する研究の概観—

第1章では、対人ストレスへの反応焦点型対処行動として、相談者自身の働きかけのみを想定し、相談相手側からの働きかけを考慮しなかった。

しかし、身近な他者への相談による対人ストレス対処効果を明らかにするためには、相談者自身の働きかけのみならず、相談相手の反応も同時に扱う必要があると考えられる。例えば、専門家のカウンセリングでは、効果的な援助が、援助される側の自己理解を助ける「応答的な要素」と、援助される側の行動化を助ける「手ほどきの要素」とに集約されることが理論的に整理されている(Carkhuff, 1987 國分監修 1992)。これらの2要素は、相談者の心的状態との適切なマッチングによってカウンセリング効果をもたらしていた(島本, 1992)。島本(1992)は、カウンセリングの2要素(「応答的な要素」と「手ほどきの要素」)とクライアントの心的状態とのマッチングがクライアントの満足感に与える影響を実験的に検討し、クライアントが理性的な場合には手ほどきの要素に相当する指示的応答が、感情的な場合には応答的な要素に相当する非指示的応答が、クライアントの満足感を高めることを示した。つまり、身近な他者への相談による対人ストレス対処を検討するためには、相談者側の働きかけと相談相手側の働きかけとで構成される過程を対処と捉えた上で、対処効果として、相談の相談者への心理的影響を扱う必要があると考えられる。

そこで本章では、相談者側の主要な変数と、相談相手側の主要な変数とが及ぼす、相談者への心理的影響を明らかにするため、関連研究として、身近な他者への相談研究(第1節)、援助要請行動研究(第2節)、自己開示研究とソーシャル・サポート研究(第3節)、感情の社会的共有研究(第4節)を概観する。自己開示とは、自分がどのような人間であるかを他者に言語的に伝える行為と定義される(榎本, 1997)。身近な他者への相談は、自身の経験を身近な他者に言語的に伝える場合があることから、自己開示と類似すると捉えられる。自己開示研究は、ソーシャル・サポートとの組み合わせに

より開示効果を検討してきた。身近な他者への相談では、自身の経験を身近な他者に言語的に伝え、相談相手からの支持的・援助的相互作用を期待している。従って、自己開示とソーシャル・サポートは、相談過程を部分的に扱った研究として捉えることができる。感情の社会的共有 (Social Sharing of Emotion) とは、感情経験を伴う出来事の後で、経験した出来事や感情を他者に語ることで社会的に共有する対人行動と定義される (Rimé, Mesquita, Boca, & Philippot, 1991)。身近な他者への相談は、経験した出来事や感情を他者に語る場合があることから、感情の社会的共有と類似すると捉えられる。

以上の関連研究領域を概観し、相談者側の働きかけ、相談相手側の働きかけ、相談の対処効果を検討する。

### 第1節 身近な他者への相談研究

身近な他者への相談研究においては、主に相談相手の肯定的反応が検討されてきた。

篠崎(1997)は、大学生 157 名を対象とした質問紙調査によって、大学生の相談行動を探索的に検討した。同研究では、想定した相談場面に対する行動をリストで提示し、実際にどの程度実行するかの予測を求めた。その結果、相談行動として、「同じ状況で自分ならしないことを教える」や「相談者が改める点を教える」といった①積極的指示、「世の中には似たような問題についてもっと苦しんでいる人がいることを伝える」や「相談者には、他にもっと重要な問題があることを教える」といった②問題軽視、「相談者には悪い点がないことを伝える」や「何か気をまぎらわせることをすすめる」といった③情緒的サポート、「自分の意見はなるべく言わないよう気をつける」や「なるべく口出しせず、相談者の話を聞くことに専念する」といった④敬遠、「何もしなくても、そのうち問題は解決するだろうと言う」「運が悪かったのだと言う」といった⑤外的統制を行っていた。

原田(2003)は、大学生 20 名を対象とした実験によって、一般の人が日常的に行う悩

み相談の会話を質的に分析した。その結果、他者の悩みを聞く際の発言として、①推測・理解・確認(相手の発言や問題状況から理解したことを自分の言葉で返す)、②肯定・受容(相づち、反射、肯定、共感の表明)、③情報探索(新たな情報を得るための質問など)、④自己及び周辺の開示(自分の体験、周囲の人の事情などを話す)、⑤違う視点の提示(相手の発言から視点を変える)、⑥問題解決に向けた発言：A 行動化計画(悩みを解消するための行動を促す)・B 問題受容促進(今の状況を受け入れるよう諭す)、の6カテゴリを分類した。さらに、これらの分類とカウンセリング技術とを比較し、④自己及び周辺の開示が相手の問題を考えるために自分の経験を利用していること、⑥A 行動化計画が相手の悩みと距離を置く態度であることを見だし、いずれも臨床面接や援助技法では見られない日常的な相談・援助のあり方である可能性を指摘した。

妹尾(2006)は、専門学校生52名を対象とした質問紙調査によって、身近な人間関係での相談についての探索的な検討を行った。その結果、自由記述回答の内容を、相談を受ける立場で気をつけていることとして、①話の聞き方(相手の言いたいことをすべて聞くなど)、②情緒的な立場(安心感を与える、傷つけないようにするなど)、③問題解決的な支援(自分の意見を伝えて自己解決を促すなど)に分類した。

身近な他者への相談研究で明らかにされた相談相手の肯定的反応は、Carkhuff(1987 國分監修 1992)の2分類に基づく整理が可能である(Table 2-1)。「応答的な要素」には、先に挙げた篠崎(1997)の③情緒的サポート、原田(2003)の①推測・理解・確認、②肯定・受容、③情報探索、④自己及び周辺の開示、妹尾(2006)の①話の聞き方、②情緒的な立場が該当すると捉えられる。これら7項目はいずれも、相談相手を情緒的に受容し、必要に応じて質問し、理解できたことを伝えることで、相談相手の自己理解を助けることを目的とした行動であると考えられるためである。

また、「手ほどきの要素」には、篠崎(1997)の①積極的指示、原田(2003)の④自己及び周辺の開示、⑤違う視点の提示、⑥A 行動化計画、⑥B 問題受容促進、妹尾(2006)の③問題解決的支援が該当すると捉えられる。これらの6項目はいずれも、自分の経

験や考えを伝え、具体的にどうすれば解決に至るのかを伝えることで、相談相手の行動化を助けることを目的とした行動であると考えられるためである。なお、原田(2003)では、④自己及び周辺の開示と⑥B問題受容促進が、Carkhuff(1987 國分監修 1992)の2分類とは対応しないと位置づけられていた。ただし、原田(2003)は、2行動が相手の悩みを解決することを目指していると分析していることから、本論文では手ほどきの要素に該当すると判断した。

Table 2-1 身近な相談における相手の肯定的反応の整理

研究者	研究対象と研究方法	相手の反応	Carkhuff(1992)との対応
篠崎 (1997)	大学生の相談行動	①積極的指示	手ほどきの
	大学生157名への質問紙調査	②問題軽視 ③情緒的サポート ④敬遠 ⑤外的統制	応答的
原田 (2003)	一般の人が日常的に行う悩み相談の会話	①推測・理解・確認 ②肯定・受容 ③情報探索 ④自己及び周辺の開示 ⑤違う視点の提示	応答的 応答的 応答的 手ほどきの・応答的 手ほどきの
	大学生20名への実験	⑥問題解決に向けた発言 A行動化計画 B問題受容促進	手ほどきの 手ほどきの
妹尾(2006)	身近な人間関係での相談	①話の聞き方	応答的
	専門学校生52名を対象とした質問紙調査	②情緒的な立場 ③問題解決的な支援	応答的 手ほどきの

註)手ほどきの:援助される側の行動化を助ける要素 応答的:援助される側の自己理解を助ける要素

以上を整理すると、身近な他者への相談研究では、Carkhuff(1987 國分監修 1992)の2分類に対応する肯定的反応を、相談相手側の主要な変数として扱ってきたと考えられる。ただし、身近な他者への相談研究は、相談相手側の働きかけと相談者側の働きかけとの関連や、相談相手側の働きかけが相談者にもたらす効果を明らかにしていない。



## 第2節 援助要請行動

援助要請行動研究は、その促進要因に検証の主眼がある(島田・高木, 1993)。

援助要請行動は、援助要請に伴うコストが利益を下回ると判断されたり、非援助要請に伴うコストが利益を下回ると判断されたりした場合に実行される(相川, 1989; 高木, 1997)。例えば、永井・新井(2007)は、中学生 1139 名へ質問紙調査によって、相談の利益とコストの予期が中学生の相談行動に与える影響を検討している。その結果、心理社会的問題の悩みを抱えた中学生は、相談実行に伴う利益(ポジティブな効果)と相談回避に伴うコスト(問題維持)の予期によって相談行動を促進し、相談回避の利益(自助努力)によって相談するか否かを決定することを明らかにした。その一方、否定的応答や秘密の漏洩といった相談の実行に伴うコスト予期(相談への不安)は、相談するか否かに関連しなかった。これらの結果から、永井・新井(2007)は、援助要請行動の実行を促進させるためには、援助要請行動の肯定的効果を予期させることが重要であると考察した。

以上を整理すると、援助要請行動研究では、援助行動の促進要因として援助要請の実行に伴う肯定的効果の予期が検討されてきた。より具体的には、援助要請行動研究は、相談の実行に伴う肯定的効果の予期を、援助要請者側の主要な変数として扱ってきた。しかし、援助要請行動研究は、援助要請後の過程や効果については十分な検討を行っていないと考えられる。

## 第3節 自己開示とソーシャル・サポート

自己開示研究は、促進要因の検討を行っているが、開示行為そのものの効果に検討の主眼がある(福岡, 2006, 2007)。

### 第1項 促進要因と被開示者の反応

榎本(1989)は、なぜ自己開示をしようとするのかという自己開示動機を検討するため、自己開示動機尺度を作成した。同研究は、大学生 131 名を対象とした質問紙調査

によって、自己開示を行う動機として、相談的自己開示動機、理解・共感追及的自己開示動機、親密感追及的自己開示動機、情動開放的自己開示動機の4つの動機を抽出した。榎本(1997)によれば、相談的自己開示動機は、重大な決断や未知の状況を前にして自分の考えがうまくまとまらない時や不安な時に、他人に話を聞いてもらったり、他人の意見を聞いたりすることによって、より妥当な考えをまとめようという動機である。理解・共感追及的自己開示動機は、つらい時や悩みを抱えている時などに苦しい胸のうちを誰かにわかってほしいという動機である。親密感追及的自己開示動機は、相手をもっと知りたい時や相手から好かれたい時、あるいは孤独感に襲われた時に、親しい人をより身近に感じたいという動機である。情動開放的自己開示動機は、うれしいことがあった時や腹が立つことがあって興奮している時に、誰かに話すことでスッキリしたいという動機である。これらの自己開示動機は、開示がもたらすであろう肯定的な効果を表している。つまり、自己開示研究では、相談の実行に伴う肯定的効果の予期を開示者側の主要な変数として扱ってきたと考えられる。

自己開示研究では、自己開示がなされた場合の相手の反応についても言及している。森脇・坂本・丹野(2002)は、大学生180名を対象とした質問紙調査によって、被開示者の反応を測定するための尺度を作成した。その結果、聞き手の受容的反応として、「真剣な姿勢」「アドバイス」「親身な行動」「共感」の4因子を抽出した。また、聞き手の拒絶的反応として、「否定・無視」「無関心」「真剣みの無さ」「少ない反応」の4因子を抽出した。「真剣な姿勢」は「最後まで時間をかけて聞く」など開示者への真剣な姿勢を表す項目で構成され、「アドバイス」は「適切なアドバイスをする」など開示者へのアドバイスの仕方を表す項目で構成され、「親身な行動」は「解決の行動まで一緒にとる」など開示者への親身な行動を表す項目で構成され、「共感」は「同感する」など開示者への共感を表す項目で構成されていた。「否定・無視」は「つきはなす」など開示者への否定や無視を表す項目で構成され、「無関心」は「興味のない表情で聞く」などの開示者に対する無関心さを表す項目で構成され、「真剣みの無さ」は「時間を気

にしながら聞く」などの開示者への真剣みに欠けた姿勢を表す項目で構成され、「少ない反応」は「何も質問をしない」などの開示者に対する反応が少ない様子を表す項目で構成されていた。

聞き手の受容的反応は、先述の Carkhuff (1987 國分監修 1992)との対応関係が認められる。「真剣な姿勢」「親身な行動」「共感」は、開示者の情緒に焦点化した態度や行動によって相手の自己理解を支援していると捉えられることから、「応答的な要素」と対応すると判断される。一方、「アドバイス」は、開示者の問題に焦点化したアドバイスによって解決につながるような相手の行動化を支援していると捉えられることから、「手ほどきの要素」に対応すると判断される。つまり、自己開示研究では、Carkhuff (1987 國分監修 1992)の2分類に対応する肯定的反応を聞き手側の主要な変数として扱ってきたと考えられる。

## 第2項 開示の開示者への心理的影響

自己開示は、ソーシャル・サポートと組み合わせることで開示者に肯定的影響をもたらすことが明らかになっている。ソーシャル・サポートとは、持続的な対人関係の中でおこなわれる支持的・援助的相互作用である (Caplan, 1974 近藤・増子・宮田監訳 1979) ; 福岡, 2000)。丸山・今川(2001)は、大学生 311 名への質問紙調査において、対人関係の悩みに関する自己開示がストレス低減に与える影響を検討した。その結果、対人関係の悩みを自己開示することによって得た、相手の受容、共行動、物質的サポートが、ストレス低減効果をもたらすことを明らかにした。福岡(2006, 2007)は、ストレスの悩みを身近な他者に相談し相手が反応を示すことを、ストレス体験の開示と開示後のサポート授受の過程と捉え、一連の研究を行った。これらの研究は、友人への自己開示(福岡, 2006)と友人のサポート(福岡, 2007)が気分状態の改善につながることを明らかにした。

このように、自己開示者と被開示者の反応が開示者に肯定的影響をもたらすことは、

マッチング仮説(Cohen & McKay, 1984; Cutrona & Russell, 1990)で説明されている。マッチング仮説とは、サポート提供者は、受容者の要求に合致する、あるいは希求を満足させるサポートをサポート受容者に提供しているとする仮説である(Gottlieb, 2000 鈴木・高田訳 2005)。Cutrona & Russell (1990)は、ストレスを「望ましさ(望ましい・望ましくない)」「制御可能性(可能・不可能)」「生活領域(資産・人間関係・業績・社会的役割)」の3側面に分類し、各分類で期待されるソーシャル・サポートを仮定したマッチングモデルを作成した。例えば、「経済的負担」を望ましくない制御不能な資産に関わるストレスに分類し、期待するソーシャル・サポートとして、情緒的サポートと具体的な道具的サポートを仮定した。Cutrona & Russell (1990)は、マッチングモデルに基づきソーシャル・サポート研究をレビューした結果、研究全体の3分の2はモデルを支持していたことを明らかにした。以上の知見に基づくと、丸山・今川(2002)や福岡(2006, 2007)において開示者に肯定的影響をもたらされたのは、被開示者のサポートが開示者のニーズに合致していたためと考えられる。

以上を整理すると、自己開示研究では、自己開示の促進要因として4つの自己開示動機が明らかにされていた。また、被開示者の肯定的反応として抽出された4因子は、それぞれ、Carkhuff (1987 國分監修 1992)の分類と対応する可能性が示唆された。自己開示とソーシャル・サポートを組み合わせた研究では、自己開示者と被開示者の反応が開示者のストレス反応低減や気分状態の改善といった肯定的影響をもたらすことが明らかにされ、この理由は、マッチング仮説(Cohen & McKay, 1984; Cutrona & Russell, 1990)で説明されると考察された。これらの知見に基づくと、相談の相談者への影響は、相談者と相談相手の単純な相互作用によってもたらされるのではなく、両者が適切な組み合わせであることによってもたらされる可能性が示唆される。

#### 第4節 感情の社会的共有

感情の社会的共有研究は、促進要因や被共有者の反応や共有効果などを検討してきた。

##### 第1項 促進要因

感情の社会的共有は、ソーシャル・サポートの獲得など相談相手の心理・物理的支援への期待や、情動の鎮静化など相談者自身に生じる変化への期待により促進される(川瀬, 2000; 尾上, 2005; Rimé et al., 1992)。Rimé et al. (1992)は、社会的共有の発生過程を以下の5つに整理した。①情動に引き起こされたあいまいで混乱した感覚が感情の社会的共有によって明確化され、解決する。②社会的共有によって人々は情動にラベルづけをしたり論理的な思考のルールに合致する順序で組織化をしたりするので、個人は主観的な情動事象を客観的な事象へ変換させ、事象から離れられる。③社会的共有は、人々が情動的経験に積極的に向き合い、信念の回復を誘導し、出来事に対する受容的意味を見出すことに役立つ。④信念が挑戦を受けるとき、安全の基本的な感覚がむしばまれ、人々はソーシャル・サポートやコーピングの支援を探さようになるが、社会的共有によってこれらのサポートやコーピングを探しやすくなる。⑤社会的共有によって社会的環境が個人的な状況を承認したり理解できたりするようになるので、社会的に受容される形式に基づいてその経験の定義方法を提案したり、文化的に規定された情動制御や表出形式を提案したりしやすい。

川瀬(2000)は、Rimé et al. (1992)が示した社会的共有の役割を、社会的共有の理由として①経験の明確化、②論理的思考への組み込み、③信念の回復、④社会的サポートの要求、⑤受容・理解、に整理し、実証的検討を行った。大学生153名に対する質問紙調査によって、共有理由に関する自由記述回答とRimé et al. (1992)に基づく5選択肢への回答を求めた結果、③、④、⑤に該当する内容を抽出した。

尾上(2005)は、女子大学生168名への質問紙調査において、日常生活における対人関係構築に社会的共有行動が及ぼす影響を検討した。怒り、喜び、悲しみに限定して、

感情を他者に語る理由の自由記述回答を整理し、情緒的サポート希求、情動の鎮静化、共有欲求、内省に分類した。

以上の促進要因は、社会的サポートの要求、受容・理解(川瀬, 2000; Rimé et al., 1992), 情緒的サポート希求, 共有欲求(尾上, 2005)が, 相談相手の心理・物理的支援への期待として位置づけられ, 経験の明確化, 論理的思考への組み込み, 信念の回復(川瀬, 2000; Rimé et al., 1992), 情動の鎮静化, 内省(尾上, 2005)が, 相談者自身に生じる変化への期待として位置づけられる。つまり, 感情の社会的共有研究では, 相談の実行に伴う肯定的効果の予期を, 共有の実行者側の主要な変数として扱ってきたと考えられる。

## 第2項 社会的共有の受け手の反応

感情の社会的共有は, 主に親しい友人との間で行われ(川瀬, 2001; 尾上, 2005), 受け手はアドバイス, 激励, 質問, 感情表出, 共感, 自己開示(川瀬, 2001), ソーシャル・サポート, 非言語的なぐさめ, 共行動の誘い, 事実の把握, 言語化の促進などを行う(Christophe & Rimé, 1997)。川瀬(2001)は, 大学生 137 名への質問紙調査において, 感情の社会的共有の受け手になった経験を想起させた上で, 誰の経験を共有し, どのような感情状態になったから, 相手にどのような言語的反応を示したかを尋ねた。その結果, 同性の親しい友人からエピソードを聞かされた人が最も多く(51.1%), 受け手である回答者自身は怒り, 幸福, 不安を感じていた。自身の怒りの強さは相手への共感を高め, 幸福は激励や感情表出を高めていた。尾上(2005)は, 女子大学生 168 名への質問紙調査において, 日常生活における対人関係構築に社会的共有行動が及ぼす影響を検討した。怒り, 喜び, 悲しみに限定した共有行動を尋ねた結果, いずれの感情も最初に語った相手は友人と回答した人が最も多かった。Christophe & Rimé(1997)は, 大学生 177 名への質問紙調査において, 情動の社会的共有における受け手の反応を測定する尺度を作成し, 先述の 5 行動を因子として抽出した。

以上の社会的共有の受け手の行動は、先述の Carkhuff (1987 國分監修 1992) との対応関係が認められる。すなわち、激励、感情表出、共感、自己開示(川瀬, 2001), ソーシャル・サポート, 非言語的なぐさめ, 共行動の誘い, 事実の把握, 言語化の促進 (Christophe & Rimé, 1997) は、いずれも相手の自己理解を助けるための反応と捉えられることから、「応答的な要素」と対応すると判断される。一方、アドバイス, 質問(川瀬, 2001), ソーシャル・サポート(Christophe & Rimé, 1997) は、いずれも解決につながるような相手の行動化を助けるための反応と捉えられることから、「手ほどきの要素」に対応すると判断される。つまり、感情の社会的共有研究では、Carkhuff (1987 國分監修 1992) の2分類に対応する肯定的反応を、聞き手側の主要な変数として扱ってきたと考えられる。

### 第3項 社会的共有の共有者自身への影響

感情の社会的共有は、感情経験からの回復と関連しないという否定的影響や (Zech & Rimé, 2005; 尾上, 2008), 主観的利益知覚をもたらすという肯定的影響が示唆されている (Zech & Rimé, 2005)。

Zech & Rimé (2005) は、大学生 51 名への実験によって、感情の社会的共有と感情回復との関連を検討した。感情回復を、情動の詳細を語る情動条件、できごとの詳細を語る事実条件、大学での典型的な一日を語るトリビア条件で比較した結果、情動条件の参加者は他の参加者よりも回復しないことが明らかになった。尾上(2008)は、大学生 200 名への質問紙調査によって、感情の社会的共有と感情回復との関連を検討した。その結果、共有程度(他人に語った程度)の高さは、怒り感情の回復との負の相関が認められた。また、喜び、悲しみ、恐れは、共有程度(他人に語った程度)との関連が認められなかった。以上の知見は、自己開示研究の知見と一貫しない。一方、Zech & Rimé(2005)は、658 名へのインタビュー調査から、感情の社会的共有と感情回復、および社会的利益との関連を検討した。その結果、情動条件の参加者は、感情回復が見

られなかったにも関わらず、認知的利益や社会的利益を知覚していた。

感情の社会的共有の影響が一貫しない理由は、過去の否定的感情経験の二重インパクト仮説(Rimé, 2009)によって説明できる。Rimé (2009)によれば、感情経験は明確な場合と微細な場合があり、社会的共有の役割はそれぞれにおいて異なっている。明確な場合には、感情経験からの回復が求められる。感情経験からの回復は、過去の否定的情動経験の記憶保持に影響する認知的活動をリフレーミングや再評価によって排除することでもたらされる。情動的記憶がその影響力を維持する限り、共有の必要性が誘発される。一方、社会的抑圧によって、実際の共有行動は制限されるため、結果的に情動経験から回復しない。微細な場合には一時的な苦痛の除去が求められる。一時的な苦痛の除去は社会的感情活動によってもたらされる。共有相手からソーシャル・サポート、非言語的なぐさめ、共行動の誘い、事実の把握、言語化の促進(Christophe & Rimé, 1997)などが行われた結果、主観的な社会的利益を知覚し、一時的に苦痛が取り除かれる。このような二重過程により、感情の社会的共有の影響は一貫しなかったと考えられる。

以上を整理すると、感情の社会的共有研究は、促進要因として相談相手の心理・物理的支援への期待と、相談者自身に生じる変化への期待とを明らかにしてきた。また、感情の社会的共有を行った相手が示す多様な行動は、Carkhuff (1987 國分監修 1992)の分類によって整理できる可能性が示唆された。さらに、感情の社会的共有は感情経験からの回復に影響せず、自己開示研究の知見と一貫しないことが明らかになった。これらの知見に基づくと、相談は、相談者に否定的影響をもたらす可能性がある。

### 第5節 本章のまとめ

第1章では、対人ストレスへの反応焦点型対処行動として、相談者自身の働きかけのみを想定し、相談相手側からの働きかけを考慮しなかった。しかし、身近な他者への相談による対人ストレス対処を検討するためには、相談者側の主要な変数と相談相



手側の主要な変数とで構成される過程を対処と捉えた上で、対処効果を、相談の相談者への心理的影響として扱う必要があると考えられた。そこで本章では、相談者側の主要な変数、相談相手側の主要な変数、相談の相談者への心理的影響を明らかにするため、関連研究として、身近な他者への相談研究(第1節)、援助要請行動研究(第2節)、自己開示研究とソーシャル・サポート研究(第3節)、感情の社会的共有研究(第4節)を概観した(Table 2-2)。

Table 2-2 身近な他者への相談過程に関連する研究の整理

	身近な他者への相談	援助要請行動	自己開示とソーシャル・サポート	感情の社会的共有
相談者側の要因	未検討	援助要請の実行に伴う肯定的効果の予期	相談的, 理解・共感追及的, 親密感追及的, 情動開放的	相談相手の心理・物理的支援への期待 相談者自身に生じる変化への期待
相談相手側の要因	応答的要素	未検討※	真剣な姿勢, 親身な行動, 共感	激励, 感情表出, 共感, 自己開示, ソーシャル・サポート, 非言語的なぐさめ, 共行動の誘い, 事実の把握, 言語化の促進
	手ほどきの要素		アドバイス	アドバイス, 質問, ソーシャル・サポート
両要因の影響	未検討	未検討		否定的影響(感情の回復)
			肯定的影響(ストレス低減・気分改善)	肯定的影響(社会的利益)

※ただし援助行動研究で検討

その結果、相談者側の主要な変数として、相談相手の心理・物理的支援への期待や相談者自身に生じる変化への期待といった、相談の実行に伴う肯定的効果の予期（相談への期待）が共通していた(第2節、第3節、第4節)。相談への期待は、相談相手の心理・物理的支援への期待と、相談者自身に生じる変化への期待に二分された(第3節、第4節)。一方、相談相手側の主要な変数として、Carkhuff (1987 國分監修 1992)の「応答的要素」と「手ほどきの要素」に対応する肯定的反応が扱われてきた(第1節、第3節、第4節)。さらに、相談の相談者への心理的影響は、マッチング仮説(Cohen &

Mckay, 1984; Cutrona & Russell, 1990)で説明されるような、相談者の期待に沿った相談相手の反応が相談後の肯定的変化を相談者にもたらす可能性が示唆された(第3節)。ただし、相談後の肯定的変化は、主観的な社会的利益知覚を指標とした場合にもたらされるが、主観的な感情経験からの回復を指標とした場合にはもたらされない可能性が示唆された(第4節)。

以上の知見に基づくと、身近な他者への相談過程は、否定的情動の解決や対処を目的とする他者への言語的働きかけにおいて、相談者の期待に沿った相談相手の肯定的反応が、相談者の主観的な社会的利益知覚を促し、相談者に心理的な肯定的変化を生じさせる過程と捉えられる。ただし、相談への期待は援助要請行動研究、自己開示研究、感情の社会的共有研究で扱われ、相談相手の反応は身近な他者への相談研究、自己開示とソーシャル・サポート研究、感情の社会的共有研究で扱われ、相談後の肯定的変化は自己開示研究や感情の社会的共有研究で扱われた。つまり、3要因は関連領域で個別に扱われてきたため、構造についての統合的な整理がなされていない。また、いずれの研究領域も、3要因を一連の過程として実証的に検討していない。

従って、相談者はどのような相談過程を経て対処効果を得るのかを検討するためには、相談への期待、相談相手の反応、相談がもたらす相談後の肯定的変化の各構造を実証的に検討した上で、3要因を一連の過程と捉えた身近な他者への相談過程を検討する必要があると考えられる。

### 第3章 本論文の課題と目的

#### 第1節 対人ストレスはどのように身近な他者への相談を導くのか

第1章では、対人ストレスはどのように身近な他者への相談を導くのかを理解するため、対人ストレスと対人ストレス対処に関する先行研究を概観した。その結果、対人ストレスは、対人ストレスラーに対する評価を介して情動を中心とする対人ストレス反応が生じる一連の過程であると捉えられた(第1章第1節)。また、対人ストレス対処過程は、個別の情動反応生起の制御を目的とする先行焦点型と、個別の情動反応がもたらす悪影響の制御を目的とする反応焦点型とに分類され、身近な他者への相談は反応焦点型に分類される可能性が示唆された(第1章第2節)。従って、専門家ではない身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る過程を明らかにするためには、対人ストレスラー、対人ストレス反応、反応焦点型対処行動で構成される対人ストレスへの反応焦点型対処過程を検討する必要があると考えられた。

しかし、従来の対人ストレス研究は、主に先行焦点型対処過程の検討を行い、反応焦点型対処過程の検討を行ってこなかった(第1章第2節)。また、反応焦点型対処過程を構成する対人ストレスラー、対人ストレス反応、反応焦点型対処行動は、構造についての実証的検討がなされてこなかった(第1章第1節、第2節)。このため、対人ストレス研究は、先行焦点型対処過程で対人ストレスラーへの対処に失敗して対人ストレス反応が生じた場合に、どのような後続過程が生じるのかを示してこなかった。

そこで本論文は、対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討を行うことを第一の目的として、以下の実証的検討を行う。第4章では、反応焦点型対処過程を構成する、対人ストレスラー、対人ストレス反応、対人ストレスへの反応焦点型対処行動の3要因を測定する尺度を開発する。第5章では、第4章で作成した尺度を用いて、対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討を行う。以上の検討を通して、専門家ではない身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る過程を明らかにする。

**第2節 相談はどのような過程を経て相談者にどのような心理的影響をもたらすのか**

第2章では、対人ストレス対処行動としての身近な他者への相談を、相談者側の主要な変数と相談相手側の主要な変数とが相談者に与える心理的影響を明らかにするため、関連研究を概観した。その結果、相談者側の主要な変数として、相談の実行に伴う肯定的効果の予期、つまり相談への期待が扱われてきたことが明らかになった。一方、相談相手側の主要な要因として、Carkhuff(1987 國分監修 1992)と対応する肯定的反応が扱われてきたことが明らかになった。さらに、相談相手の肯定的反応は、相談者の主観的な社会的利益知覚を促し、相談の心理に肯定的な影響を生じさせると考えられた。以上を整理すると、身近な他者への相談過程は、否定的情動の解決や対処を目的とする他者への言語的働きかけにおいて、相談者の期待に沿った相談相手の肯定的反応が相談者に肯定的変化をもたらす過程と捉えられた。従って、相談はどのような過程を経て相談者にどのような心理的影響をもたらすのかを明らかにするためには、身近な他者への相談を、相談への期待、相談相手の反応、相談が相談者にもたらす肯定的変化によって構成される一連の過程と捉えた検討が必要と考えられた。

ただし、3要因は関連領域で個別に扱われてきたため、構造についての統一的な整理がなされてこなかった。また、いずれの研究領域も、3要因を一連の過程として実証的に検討していなかった。このため、身近な他者への相談と他の関連領域との位置づけや、相談が相談者に与える影響が示されてこなかった。

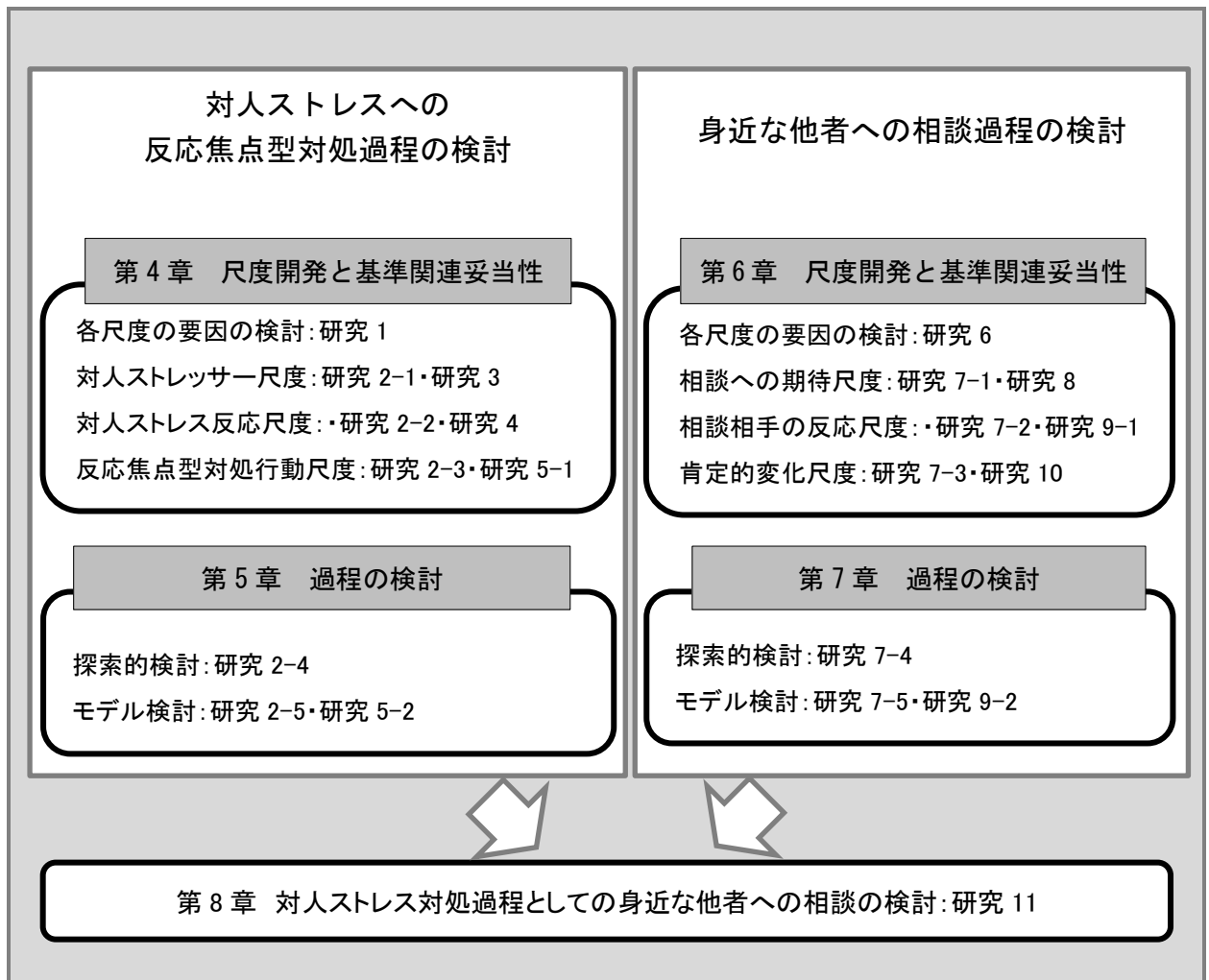
そこで本論文は、相談への期待、相談相手の肯定的反応、相談後の肯定的変化の要因を含めた、身近な他者への相談過程の検討を行うことを第二の目的として、以下の研究を行う。第6章では、身近な他者への相談過程を構成する、相談への期待、相手の反応、相談後の肯定的変化の3要因を測定する尺度を開発する。第7章では、第6章で作成した尺度を用いて、身近な他者への相談過程の検討を行う。以上の検討を通して、相談はどのような過程を経て相談者にどのような心理的影響をもたらすのかを明らかにする。

### 第3節 対人ストレスへの反応焦点型対処過程としての身近な他者への相談モデルの検討

第1章と第2章に基づくと、身近な他者への相談過程は、対人ストレスへの反応焦点型対処過程に位置づけられると考えられる。第1章第3節で述べた通り、非専門家である身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る過程は、対人ストレスが喚起した対人ストレス反応が対処行動を促進する、対人ストレスへの反応焦点型対処過程である可能性が示唆された。また、第2章第5節で述べたとおり、実際に身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至った場合、否定的情動の解決や対処を目的とする他者への言語的働きかけによって、相談者が抱く相談への期待に沿った相談相手の肯定的反応が、相談者の心理に肯定的な影響を生じさせる可能性が示唆された。以上を整理すると、対人ストレスに喚起された対人ストレス反応が相談者の抱く相談への期待を促進し、相談者の期待に沿った相談相手の反応が、相談の相談者への心理的影響をもたらすと推定される。

そこで本論文は、両モデルを統合した、対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルの検討を第三の目的として、第8章で以下の実証的検討を行う。第1節では、相談行動の規定因を明らかにするため、対人ストレス反応と相談の有無との関連を検討する。第2節では、相談過程の規定因を明らかにするため、対人ストレス反応と相談への期待との関連を検討する。以上の検討によって、目的1で得られた対人ストレスへの反応焦点型対処過程に、目的2で得られた身近な他者への相談過程を位置づける。第3節では、統合モデルは対人ストレス者間に共通するモデルか否かを検討する。以上の検討を通して、対人ストレスへの反応焦点型対処過程における身近な他者への相談過程の位置づけを明らかにする。

## 第Ⅱ部 実証的検討



## 第4章 対人ストレス対処過程に関わる要因の検討

本章では、本論文の第1の目的(対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討)に沿って、対人ストレスへの反応焦点型対処過程を構成する3要因の尺度開発を行う。第1節では、対人ストレッサー、対人ストレス反応、対人ストレスへの反応焦点型対処行動について、それぞれの構造を探索的に検討する。第1節で導出した分類に基づき、第2節では対人ストレッサー尺度の項目作成を行い、第3節で対人ストレッサー尺度の基準関連妥当性を検討する。第4節では対人ストレス反応尺度の項目作成を行い、第5節で対人ストレス反応尺度の基準関連妥当性を検討する。第6節では対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の項目作成を行い、第7節で対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の基準関連妥当性を検討する。第8節では、本章のまとめを行う。

### 第1節 対人ストレッサー, 対人ストレス反応, 反応焦点型対処行動の類型化(研究1)

#### 第1項 目的

本節では、以下3つの目的に基づく一連の調査を行う。第1に、対人ストレス過程で生じる否定的情動を対人ストレス反応と捉え、同反応について探索的に類型化する。第2に、対人ストレス反応を生じさせる対人ストレッサーについて探索的に類型化する。第3に、対人ストレス反応によって生じる対人ストレス対処行動を反応焦点型対処行動と捉え、探索的に類型化する。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者は、私立A大学および私立B女子大学の学生229名であった。男性57名、女性171名、不明1名であり、平均18.6歳( $SD = 0.8$ )であった。調査は、2006年6月に行った。各大学の講義担当者の許可を得て講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。倫理的配慮として、調査票の表紙に、個人が特定され

ることのないこと、回答を拒否してもよいこと、回答を途中で止めてもよいこと等を明記した。同時に、口頭での説明も行った。以降、本論文では上記の手続きによって倫理的配慮を行った。調査は、筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号 203)。

## 調査内容

この1年間に遭遇した「対人関係で悩んだり困ったりしたできごと」について以下を尋ねた。

**1. 対人ストレスの経験** 「あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことはありますか。そのできごとを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい」という教示の後、この1年間の経験頻度について5件法(1かなりある、2ある、3どちらかといえばある、4ほぼない、5まったくない)による回答を求めた。

また、もっとも印象に残るできごとについて以下を尋ねた。

**2. 対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとは誰との間で起きたのかについて、「親」「大学の友人」「恋人」「バイト先の人」「小中高時代の友人」「兄弟姉妹」「知り合いの人」「見知らぬ人」「その他」の9選択肢を提示し、多重回答形式で回答を求めた。

**3. 対人ストレッサー** もっとも印象に残るできごとの具体的な内容について、自由記述回答を求めた。次に、高比良(1998)の対人・達成領域別ライフイベント尺度、橋本(1997)の対人ストレスイベント尺度、橋本(2005)の対人ストレッサー尺度を参考に作成した10項目(Table 4-2)を提示し、多重回答形式で回答を求めた。対人・達成領域別ライフイベント尺度(高比良, 1998)は、大学生が日常生活でよく遭遇する対人・達成領域別のライフイベントを測定する尺度である。対人領域の、ポジティブライフイベント(人から信頼された, など)とネガティブライフイベント(人から無視された, など), 達成領域のポジティブイベント(自分の立てた計画が予定通りに進んだ, など)とネガティブイベント(無駄なことに時間を費やした, など)の, 計60項目で構成され



る。対人ストレスイベント尺度(橋本, 1997)は, 第1章第1節第1項で述べたとおり, 対人関係上のストレスイベントを測定する尺度である。対人葛藤, 対人劣等, 対人摩耗の3因子30項目で構成される。対人ストレスナー尺度(橋本, 2005)は, 第1章第1節第1項で述べたとおり, 対人関係に限定したストレスナーを測定する尺度である。対人葛藤, 対人過失, 対人摩耗の3因子, 計30項目で構成される。

**4. 対人ストレス反応** もっとも印象に残るできごとに遭遇したときの気持ちについて, できるだけ具体的に自由記述回答を求めた。次に, 寺崎・岸本・古賀(1992)の多面的感情状態尺度, 佐藤・安田(2001)の日本語版 PANAS, 佐藤・安田・児玉(2001)の多次元抑うつ不安症状尺度などを参考に作成した24項目(Table 4-3)を提示し, 多重回答形式で回答を求めた。多面的感情状態尺度(寺崎ら, 1992)は, 日本人向けに開発された, 多様な感情状態を測定する尺度である。抑うつ・不安(気がかりな, など), 敵意(敵意のある, など), 倦怠(つまらない, など), 活動的快(活気のある, など), 非活動的快(のんびりした, など), 親和(いとおいしい, など), 集中(慎重な, など), 驚愕(びっくりした, など)の8因子80項目で構成される。日本語版 PANAS(佐藤・安田, 2001)は, 簡便に気分を評定する尺度である。ポジティブ情動(活気のある, 誇らしい, など)とネガティブ情動(びくびくした, おびえた, など)の2因子項目そのできごとを思い出しながらか成される。多次元抑うつ不安症状尺度(佐藤ら, 2001)は, 抑うつと不安を測定する尺度である。ポジティブ情動(機敏に動く, 愉快的気分だなど), 生理的覚醒(頭がふわふわする, 口の中が渇くなど), ネガティブ情動(落ち込んでいる, 悲しいなど)の3因子45項目で構成される。

**5. 反応焦点型対処行動** もっとも印象に残るできごとに遭遇したときの対応について, 自由記述回答を求めた。次に, 神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野(1995)のTAC-24や加藤(2000)の対人ストレスコーピング尺度, 岡安(1992)のコーピング尺度などを参考に作成した19項目(Table 4-4)を提示し, 多重回答形式で回答を求めた。TAC-24(神村ら, 1995)は, ストレスコーピングの個人差を測定する尺度である。問題焦点—情動

焦点、関与—回避、認知系機能—行動系機能の3次元の組み合わせによる、8象限(カタルシス、放棄・諦め、情報収集、気晴らし、回避的思考、肯定的解釈、計画立案、責任転嫁)、24項目で構成される。対人ストレスコーピング尺度(加藤, 2000)は、第1章第2節第2項で述べたとおり、情動反応への対処を含まない対人ストレス対処方略を測定する尺度である。ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピングの3因子34項目で構成される。コーピング尺度(岡安, 1992)は、ストレス事態におけるコーピングを測定する尺度である。計画、情報収集、再検討、努力、問題の価値の切り上げ、注意の切り替え、問題の価値の切り下げ、思考回避、諦め、開き直り、静観、待機、被支持、協力・援助の依頼、気晴らし、自己制御、逃避、攻撃、正当化の19因子44項目で構成される。

### 第3項 結果

対人ストレス経験が「まったくない」と回答した26名を除く、203名(男性49名、女性153名、不明1名)を分析対象とした。

**対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとの相手は、「小中高時代の友人」が36.5%と最も多く、次いで、「大学の友人」34.0%、「恋人」14.8%、「親」9.9%、「バイト先の人」7.9%、「その他」6.9%、「知り合いの人」4.4%、「兄弟姉妹」2.0%、「見知らぬ人」2.0%であった(Table 4-1)。

項目内容	肯定率(%)
小中高時代の友人	36.5
大学の友人	34.0
恋人	14.8
親	9.9
バイト先の人	7.9
その他	6.9
知り合いの人	4.4
兄弟姉妹	2.0
見知らぬ人	2.0

**対人ストレスサー** 自由記述形式の回答では、156名から延べ281件の回答が得られた。多重回答と重複しない自由記述回答について、筆者と心理学研究者によってKJ法を援用して類似回答をまとめ、6項目にコーディングした。多重回答10項目とコーディングした自由記述回答6項目の計16項目の肯定率を算出した結果、「相手が自分のことをどう思っているのか気になった」67.5%と、「相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった」59.6%の肯定率が突出して高かった(Table 4-2)。

Table 4-2 対人ストレスサーの内容

項目内容	肯定率(%)
相手が自分のことをどう思っているのか気になった	67.5
相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	59.6
孤独感を感じた(FA)	26.1
周りの人から疎外されていると感じた	23.2
相手から一方的に責められた	22.2
相手に誤解された	20.7
関係づくりに苦勞した(FA)	20.2
相手が無責任な行動をした	19.7
相手に劣等感を抱いた	18.7
けんかした	15.8
相手に嫌な思いをさせた	14.8
相手に無理な要求をされた	12.3
相手に振り回されたり利用されている気がした(FA)	10.8
相手とあわなかった(FA)	9.4
拒否された気がした(FA)	8.4
自己嫌悪(FA)	3.9

註)FAは自由記述のコーディングを示す

次に、16項目のうち、肯定率が8%以上であった15項目を用いて、数量化Ⅲ類による分析を行った。カテゴリスコアの布置を、Figure 4-1に示す。さらに、数量化Ⅲ類で得られた「該当あり」群のカテゴリスコアを第3軸まで用いて、Ward法によるクラスタ分析を行った。その結果、クラスタの解釈可能性に基づいて、対人ストレスサー

は、①拒否や孤独を感じたできごと(以下「被拒否」)、②相手からの一方的な攻撃を受けたと感じたできごと(以下「被攻撃」)、③自分の加害を感じたできごと(以下「加害」)、④相手との関係性がわからなくなったと感じたできごと(以下「関係理解不能」)の4カテゴリが妥当と判断された。

「被拒否」には、相手とあわなかった、周りの人から疎外されていると感じた、相手に劣等感を抱いた、拒否された気がした、孤独感を感じた、が分類された。「被攻撃」には、相手から一方的に責められた、相手に誤解された、が分類された。「加害」には、相手に嫌な思いをさせた、相手に無理な要求をされた、相手が無責任な行動をした、けんかした、相手に振り回されたり利用されている気がした、が分類された。「関係理解不能」には、相手が自分のことをどのように思っているのか気になった、相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった、関係づくりに苦労した、が分類された。

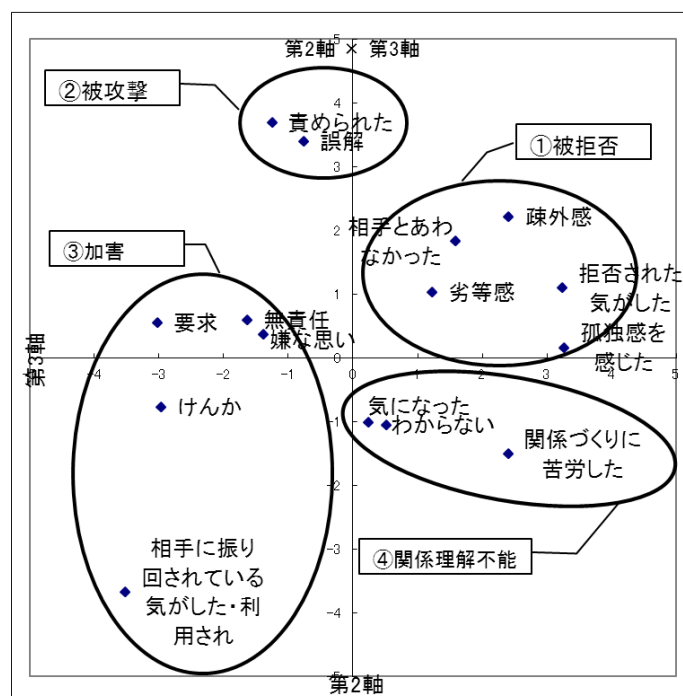


Figure 4-1 対人ストレスの構造

**対人ストレス反応** 自由記述回答では、142名から延べ170件が得られた。対人ストレスラーと同様の手続きで6項目にコーディングした。多重回答24項目とコーディングした自由記述回答6項目の計30項目の肯定率を算出した結果、「悩んだ」58.1%、「不安を感じた」44.3%、「いらだった」42.4%、「落ち込んだ」41.9%の肯定率が高かった(Table 4-3)。

Table 4-3 対人ストレス反応の内容

項目内容	肯定率(%)
悩んだ	58.1
不安を感じた	44.3
いらだった	42.4
落ち込んだ	41.9
悲しかった	36.9
やる気をなくした	25.6
絶望した	23.6
心配した	22.2
怒った	20.7
あきらめた	20.2
がっかりした	19.7
うろたえた	19.2
動揺した	17.7
不快、嫌だ(FA)	14.8
反省の気持ち(FA)	10.3
おびえた	9.4
なんでそういうことするの	8.9
なんでこんな目にあうの(FA)	8.9
なんでわかってくれないの(FA)	7.4
逃げ出したい気持ち(FA)	5.9
なんとかなる(FA)	3.5
やる気がでた	2.5
強気になった	2.5
気合いが入った	2.5
すっきりした	2.0
恥ずかしかった	1.5
何も感じなかった	1.0
わくわくした	1.0
安心した	1.0
心強く感じた	1.0
嬉しかった	0.5

註)FAは自由記述のコーディングを示す

次に、30項目のうち、肯定率が8%以上であった17項目を用いて、数量化Ⅲ類による分析を行った。カテゴリスコアの布置を、Figure 4-2に示す。さらに、対人ストレスラーと同様の手続きで、Ward法によるクラスタ分析を行った。その結果、クラスタの解釈可能性に基づいて、対人ストレス反応17項目は①悲しみや無気力(以下「悲しみ・無気力」)、②心配や不安(以下「心配・不安」)、③嫌悪やあきらめ(「嫌悪・あきらめ」)、④怒りやいらだち(以下「怒り・いらだち」)、⑤動揺や恐れ(以下「動揺・恐れ」)、の5カテゴリが妥当と判断された。

「悲しみ・無気力」には、悲しみ、絶望、がっかりした、やる気をなくした、が分類された。「心配・不安」には、落ち込み、不安、悩んだ、心配した、が分類された。「嫌悪・あきらめ」には、不快・嫌だ、あきらめた、が分類された。「怒り・いらだち」には、いらだった、怒り、なんでそういうことするの・なんでこんな目にあうの、が分類された。「動揺・恐れ」には、おびえた、反省の気持ち、動揺、うろたえた、が分類された。

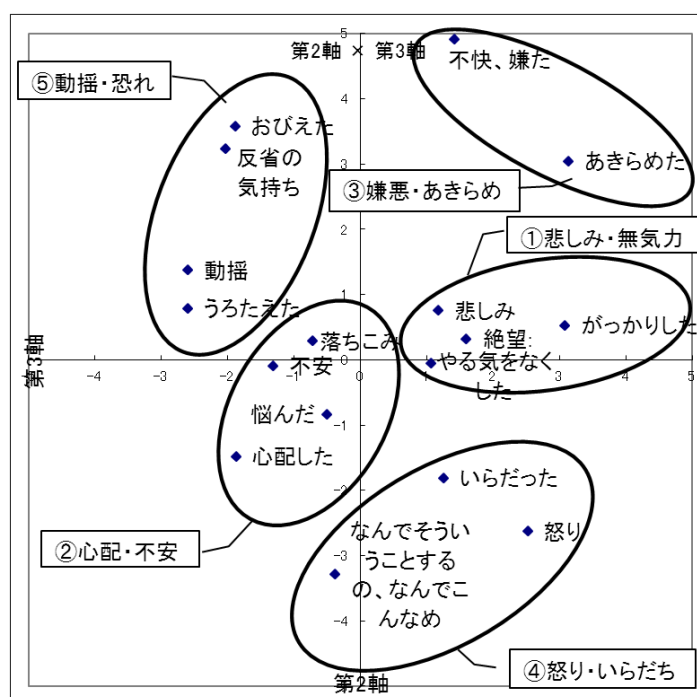


Figure 4-2 対人ストレス反応の構造

**反応焦点型対処行動** 自由記述回答では、147名から延べ167件が得られた。対人ストレス反応と同様の手続きで自由記述回答を2項目にコーディングした。多重回答19項目とコーディングした自由記述回答2項目の計21項目の肯定率を算出した結果、「誰かにちょっと話をきいてもらった」33.5%、「相手と関わりあわないようにした」27.6%、「誰かに相談にのってもらった」24.6%、「誰かに愚痴を言った」23.2%の肯定率が高かった(Table 4-4)。

Table 4-4 対人ストレスへの反応焦点型対処行動の内容

項目内容	肯定率(%)
誰かにちょっと話をきいてもらった	33.5
相手と関わり合わないようにした	27.6
誰かに相談にのってもらった	24.6
誰かに愚痴を言った	23.2
そのことを気にしないようにした	18.2
相手と表面上のつきあいをするようにした	18.2
何もしなかった	16.3
何とかかなと思った	14.3
誰かにアドバイスを受けた	14.3
誰かになぐさめてもらった	13.8
相手と積極的に話をした	13.3
相手のことをよく知ろうとした	13.3
反省した	11.8
誰かに一緒に悩んでもらった	9.4
一人で考えた(FA)	8.9
積極的に関わった(FA)	8.4
誰かにそばにいてもらった	7.9
気晴らしをした	6.9
何かにやつあたりした	6.4
誰かにこころに響く言葉をもらった	5.9
誰かに仲裁してもらった	2.0

註)FAは自由記述のコーディングを示す

次に、21項目のうち、肯定率が8%以上の17項目を用いて、数量化Ⅲ類による分析を行った。カテゴリスコアの布置を、Figure 4-3に示す。さらに、対人ストレスサー

と同様の手続きで、Ward法によるクラスタ分析を行った。その結果、クラスタの解釈可能性に基づいて、対人ストレスへの反応焦点型対処行動は、①第三者と関わりながら解決を模索する行動(以下「第三者との関わり」)、②相手の回避(以下「回避」)、③関係維持のための積極的行動(以下「積極的行動」)、④自己努力による解決行動(以下「内省」)の4クラスタが妥当と判断された。

「第三者との関わり」には、誰かにアドバイスを受けた、誰かに相談にのってもらった、誰かに一緒に悩んでもらった、誰かに愚痴を言った、誰かになぐさめてもらった、誰かにちょっと話をきいてもらった、誰かにそばにいてもらった、が分類された。「回避」には、相手と関わり合わないようにした、そのことを気にしないようにした、相手と表面上のつきあいをするようにした、何もしなかった、が分類された。「積極的行動」には、相手のことをよく知ろうとした、何とかかなると思った、相手と積極的に話した、積極的に関わった、が分類された。「内省」には、反省した、一人で考えた、が分類された。

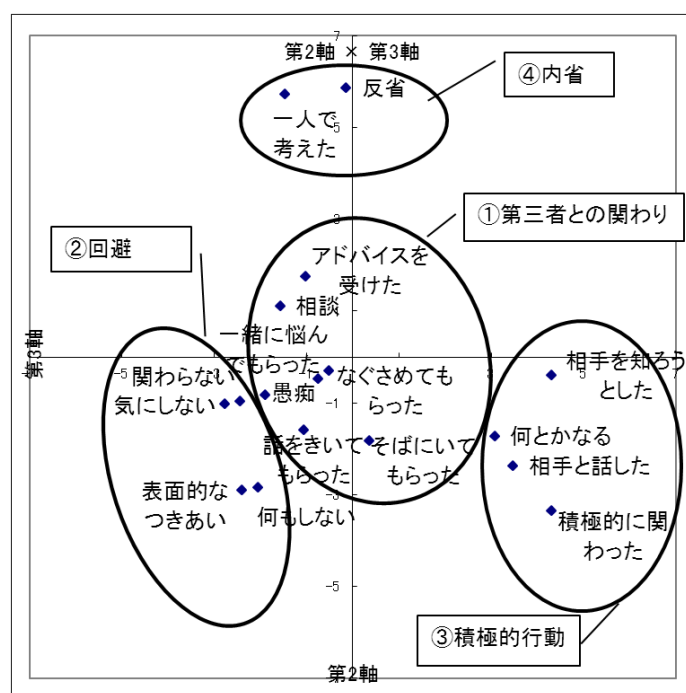


Figure 4-3 対人ストレスへの反応焦点型対処行動の構造



#### 第4項 考察

**対人ストレッサー** 対人ストレッサーについては、4クラスタを導出した。これらの4クラスタは、橋本(1997, 2005)と対応すると判断される。具体的には、「被拒否」は劣等感を触発された事態を含んでおり、橋本(1997)の「対人劣等」と対応する。「被攻撃」は、顕在的な葛藤事態を含んでおり、橋本(1997, 2005)の「対人葛藤」と対応する。「加害」は、相手への加害を含んでおり、橋本(2005)の「対人過失」と対応する。「関係理解不能」は、配慮や気づかれによる事態を含んでおり、橋本(1997, 2005)の「対人磨耗」と対応すると考えられる。これらの対応関係から本研究は、橋本(1997, 2005)の一連の研究における対人ストレッサーの分類を統合したと考えられる。

従って本研究は、対人ストレッサーが「被拒否」「被攻撃」「加害」「関係理解不能」の4カテゴリであることを確認した。

**対人ストレス反応** 対人ストレス反応については5カテゴリを導出した。これらの5カテゴリは、第1章第1節第2項で整理した11種類の否定的情動(Table 1-1)のうち7否定的情動と対応すると判断される。具体的には、「悲しみ・無気力」は「悲しみ」「無気力」と対応し、「心配・不安」は「不安」と対応し、「不快・あきらめ」は「嫌悪」と対応し、「怒り・いらだち」は「怒り」と対応し、「動揺・恐れ」は「動揺」「恐れ」と対応する。本研究では、罪悪感、恥を表す項目の肯定率が低く、嫉妬、妬みを表すと考えられる項目は想起されなかった。罪悪感や恥はモラルや理想からの逸脱によって生じ、嫉妬や妬みは、相手の愛情や興味を第三者が喪失させたり脅かしたりすることに腹を立てることで生じる(Lazarus, 1999 本明監訳 2004)。調査協力者の70%以上は対人ストレスの相手を友人と回答したが、いずれの情動も友人との関係では経験しにくいため、想起されなかったと考えられる。

以上の考察から、対人ストレス反応は「悲しみ・無気力」「心配・不安」「不快・あきらめ」「怒り・いらだち」「動揺・恐れ」の5カテゴリであると考えられる。

**反応焦点型対処行動** 反応焦点型対処行動については、4カテゴリを導出した。こ

のうち、「回避」は、対人ストレスから注意をそらす行動であり、松本(2008)の「回避」や島津(2010)の「回避的気そらし反応」に対応すると判断される。「内省」は、対人ストレスに注意を焦点づける行動であり、松本(2008)の「ネガティブな内省」や島津(2010)の「否定的考え込み反応」に対応すると判断される。「積極的行動」は、対人ストレスを解決しようとする前向きな対処方略であり、松本(2008)の「問題への直面化」や島津(2010)の「問題解決的考え込み反応」に対応すると判断される。また、「第三者との関わり」は、対人ストレスの相手以外との対人関係を用いた対処方略であり、対人ストレス対処に独自の反応であると判断される。

本研究では、松本(2008)の「気分転換」や島津(2010)の「気分転換的気そらし反応」に対応する対処行動が生じなかった。対人ストレスは影響力が大きい(Hammen, 1991)、積極的に気晴らしをする状態になり得なかった結果、同行動は生じなかったと考えられる。一方、相手に攻撃したり仕返ししたりするような反社会的な対処行動も生じなかった。反社会的な行動は、社会的望ましさの観点から回答されなかったものと考えられる。従って、攻撃的な対処行動は、実際に行っていた可能性も考えられる。

以上の考察から、反応焦点型対処行動は「内省」「回避」「積極的行動」「第三者との関わり」「攻撃的行動」の5カテゴリであると考えられる。

対人ストレス反応、対人ストレスラー、反応焦点型対処行動の各カテゴリは、探索的な検討に基づき導出した結果である。従って、各カテゴリの再現可能性を検討する必要がある。そこで以下の研究では、各カテゴリの量的検討を行うため、各カテゴリに基づく尺度作成を行う。

### 第2節 対人ストレスラー尺度の作成 (研究 2-1)

#### 第1項 目的

前節において対人ストレスラーが4カテゴリであったことを受け、同カテゴリに基づく対人ストレスラー尺度を作成することを目的とする。

## 第2項 方法

### 調査対象者と手続き

調査対象者は、私立A大学、私立B女子大学、私立C大学、私立D大学の学生218名であった。男性109名、女性109名であり、平均19.8歳( $SD = 1.4$ )であった。調査は、2006年11月～12月に行った。各大学の講義担当者の許可を得て、講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。研究2の調査は、2-1～2-5を通して筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号439)。

### 調査項目

**1. 対人ストレス経験** 第1節第2項と同様に、「あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことはありますか。そのできごとを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい」という教示の後、この1年間の経験頻度について5件法による回答を求めた。

また、最も印象に残る経験について以下を尋ねた。

**2. 対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとは誰との間で起きたのかについて、本章第1節第2項と同様の9選択肢を提示し、多重回答形式で回答を求めた。

**3. 対人ストレス尺度** 橋本(1997, 2005)や本章第1節の知見を基に4カテゴリ(被拒否, 被攻撃, 加害, 関係理解不能)28項目を作成した。回答者には、「具体的にどのようなできごとでしたか。以下の項目を読み、そのできごとにあてはまる数字に○をつけて下さい」という教示によって、5件法(5非常にあてはまる～3どちらともいえない～1全くあてはまらない)による回答を求めた。

本研究の目的外で測定した尺度については、本章第4節と第6節において述べる。

## 第3項 結果

対人ストレス経験が「まったくない」と回答した14名を除外し、204名(男性100

名, 女性 104 名) を分析対象とした。

**対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとの相手は、「大学の友人」が 59.3% と最も多く, 次いで, 「バイト先の人」28.9%, 「恋人」27.0%, 「小中高時代の友人」16.7%, 「親」14.2%, 「知り合いの人」7.8%, 「兄弟姉妹」7.8%, 「その他」5.4%, 「見知らぬ人」3.4% であった (Table 4-5)。

Table 4-5 対人ストレスの相手

項目内容	肯定率(%)
大学の友人	59.3
バイト先の人	28.9
恋人	27.0
小中高時代の友人	16.7
親	14.2
知り合いの人	7.8
兄弟姉妹	7.8
その他	5.4
見知らぬ人	3.4

**因子分析結果** 対人ストレスサー28項目について因子分析(主因子法, プロマックス回転)を行った。固有値の推移と因子の解釈可能性から, 4因子構造が妥当であると考えられたため, 再度4因子を仮定して因子分析を行った。負荷量が.40以下であった3項目を除外し, 残りの25項目について再度因子分析を行った結果, 4因子25項目を抽出した (Table 4-6)。

第1因子が高く負荷した「相手から疎外された気がした」などの6項目は, 対人ストレスサーを引き起こした相手からの働きかけが少ないことを表していることから, 「被拒否」因子と命名した。第2因子が高く負荷した「相手から一方的に責められた」などの7項目は, 対人ストレスサーを引き起こした相手からの働きかけが過剰な状態を表していることから, 「被攻撃」因子と命名した。第3因子が高く負荷した「相手を傷つけてしまった」などの7項目は, 対人ストレスサーを引き起こした相手への働き

かけが過剰な状態を表していることから、「加害」因子と命名した。第4因子が高く負荷した「相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった」などの5項目は、対人ストレスを引き起こした相手との不確定な関係性を表しているため、「関係理解不能」と命名した。各下位尺度の $\alpha$ 係数は、.75～.85であった。

Table 4-6 対人ストレス尺度の因子分析結果(主因子法プロマックス回転)

	因子負荷量				共通性	平均	SD
	1	2	3	4			
<b>第1因子「被拒否ストレス」 <math>\alpha = .85</math></b>							
相手から疎外された気がした	.766	.183	-.139	.057	.610	2.8	1.4
相手に受け入れられてない気がした	.731	.111	-.095	.069	.583	2.9	1.4
相手から拒否された気がした	.694	.047	.066	.006	.579	2.8	1.4
相手から無視された気がした	.642	-.022	.196	-.023	.510	2.3	1.4
孤独感を感じた	.594	-.057	-.017	.089	.428	3.4	1.4
相手に劣等感を感じた	.499	-.041	.145	.029	.450	2.7	1.4
<b>第2因子「被攻撃ストレス」 <math>\alpha = .82</math></b>							
相手から一方的に責められた	.142	.639	.100	-.318	.515	3.0	1.4
相手に振り回されている気がした	.033	.621	.106	.080	.481	3.6	1.5
相手に利用されている気がした	.113	.618	-.089	-.009	.427	2.5	1.4
相手が無責任な行動をした	-.104	.595	-.032	.045	.460	3.5	1.4
相手から無理な要求をされた	.000	.592	.096	-.026	.453	2.5	1.4
嫌な思いをさせられた	.084	.583	-.039	.072	.484	2.5	1.4
相手の言動に疲れを感じた	-.041	.568	.006	.274	.394	3.1	1.4
<b>第3因子「加害ストレス」 <math>\alpha = .80</math></b>							
相手を傷つけてしまった	-.076	-.021	.811	.091	.610	2.7	1.4
相手にやっあたりしてしまった	.056	.105	.694	-.153	.490	2.2	1.3
相手に迷惑をかけてしまった	.115	-.092	.642	-.034	.402	2.9	1.4
相手に無理強いしてしまった	.135	.094	.543	-.023	.417	1.9	1.1
相手を裏切ってしまった	.227	-.152	.502	-.064	.422	2.8	1.4
相手に優しく接することができなかった	-.177	.130	.491	.287	.438	2.2	1.3
けんかした	-.232	.298	.480	-.016	.341	2.6	1.5
<b>第4因子「関係理解不能ストレス」 <math>\alpha = .75</math></b>							
相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	.037	.040	-.109	.709	.468	3.8	1.3
相手と仲良くやっていたら心配だった	.204	-.161	.083	.569	.432	3.5	1.4
相手と上手くやっていたために苦労した	.014	.256	-.167	.555	.448	3.8	1.3
相手が自分のことをどう思っているのか気になった	.201	-.254	.213	.471	.432	3.8	1.3
相手が何を考えているのか分からなくなった	.000	.199	.096	.429	.383	3.5	1.4
因子間相関							
被拒否		.31	.39	.48			
被攻撃			.34	.41			
加害				.36			

#### 第4項 考察

対人ストレス尺度で抽出した4因子は、本章第1節の探索的検討で導出した4カテゴリ(「被拒否」「被攻撃」「加害」「関係理解不能」と対応すると判断される。「被拒否」は、相手からの過少な働きかけを表していることから、第1節の「被拒否」と

対応すると判断される。被攻撃は、相手からの過剰な働きかけを表していることから、第1節の「被攻撃」と対応すると判断される。加害は、相手への過剰な働きかけを表していることから、「加害」と対応すると判断される。関係理解不能は、不確定な関係性に対する気苦労を表していることから、第1節の「関係理解不能」と対応すると判断される。つまり本研究は、探索的検討で導出した4カテゴリを確証したと捉えられる。

信頼性分析の結果、いずれの $\alpha$ 係数も十分に高く、ほぼ十分な内的整合性が確認されたと判断される。

### 第3節 対人ストレス尺度の基準関連妥当性検討（研究3）

#### 第1項 目的

前節において作成した対人ストレス尺度の基準関連妥当性を検討することを目的とする。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者は、国立E大学の学生230名であった。男性108名、女性121名、不明1名であり、平均19.8歳( $SD = 1.3$ )であった。調査は、2008年10月～12月に行った。筆者の依頼を受けたE大学の学生が大学内で無作為に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。調査は、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て行った（課題番号21-148）。

##### 調査項目

**1. 対人ストレス経験** 第1節第2項と同様に、「あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことはありますか。そのことを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい」という教示の後、この1年間の経験頻度について5件法

による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る経験について以下を尋ねた。

**2. 対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとは誰との間で起きたのかについて、本章第1節第2項と同様の9選択肢を提示し、多重回答形式で回答を求めた。

**3. 対人ストレッサー尺度** 第2節で作成した対人ストレッサー尺度25項目について、5件法(5 非常にあてはまる～3 どちらともいえない～1 全くあてはまらない)による回答を求めた。

**4. 対人ストレッサー尺度(橋本, 2005)** 基準関連妥当性を検討するため、橋本(2005)の尺度を用いた。第1章第1節第1項で述べたとおり、同尺度は、対人葛藤、対人摩耗、対人過失の3因子で構成される。回答者に「あなたと、友人との間で最近およそ1ヶ月の間、以下のような出来事が、どのくらいありましたか。1(まったくなかった)～4(しばしばあった)のなかから最もよく当てはまると思うもの、いずれかひとつに○をつけてください」という教示を与え、18項目について4件法による回答を求めた。

### 第3項 結果

対人ストレス経験が「まったくない」と回答した17名と、欠損値のある13名を除外し、200名(男性97名, 女性103名)を分析対象とした。

**対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとの相手は、「大学の友人」が57.0%と最も多く、次いで、「恋人」21.3%, 「バイト先の人」17.0%, 「小中高時代の友人」16.1%, 「親」13.9%, 「知り合いの人」9.6%, 「その他」5.2%, 「見知らぬ人」3.5%, 「兄弟姉妹」3.0%であった(Table 4-7)。

Table 4-7 対人ストレスの相手

項目内容	肯定率(%)
大学の友人	57.0
恋人	21.3
バイト先の人	17.0
小中高時代の友人	16.1
親	13.9
知り合いの人	9.6
その他	5.2
見知らぬ人	3.5
兄弟姉妹	3.0

**尺度相関** 本研究の尺度は「5 非常にあてはまる」を5点～「全くあてはまらない」を1点と得点化し、対人ストレス尺度(橋本, 2005)は「4 しばしばあった」を4点～「1 まったくなかった」を1点と得点化した。基準関連妥当性を検討するため、両尺度の相関係数と偏相関係数を算出した(Table 4-8)。偏相関係数の算出は、両尺度の該当変数以外(5変数)を全て統制して行った。その結果、「被拒否」「被攻撃」は“対人葛藤”と有意な正の偏相関を示し、「加害」は“対人過失”と有意な正の偏相関を示し、「関係理解不能」は橋本(2005)の“対人磨耗”と有意な正の偏相関、“対人葛藤”と有意な負の偏相関を示した。

Table 4-8 本研究の対人ストレス尺度と対人ストレス尺度(橋本, 2005a)との相関および偏相関

	対人ストレス尺度(橋本, 2005a)		
	対人磨耗	対人葛藤	対人過失
相関係数			
被拒否	.243 **	.309 ***	.260 ***
被攻撃	.201 *	.281 ***	.156 *
加害	.083	.254 ***	.367 ***
関係理解不能	.393 ***	.109	.219 *
偏相関係数※			
被拒否	-.067	.193 *	.024
被攻撃	.011	.204 **	-.072
加害	-.219 **	.100	.302 ***
関係理解不能	.373 ***	-.237 **	.029

注) \*\*\* $p < .001$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$  ※該当変数以外の5変数を統制



### 第4項 考察

本研究の「被拒否」は、相手からの拒否を表す尺度である一方、橋本(2005)の対人葛藤に「〇〇から絶交や関わりの拒否をほのめかされたり、提案された」といった拒否の項目が含まれることから、両者の関連が認められたと考えられる。本研究の「被攻撃」は、相手からの攻撃行動を表す尺度であることから、他者からのネガティブな行動を表す「対人葛藤」と関連したと考えられる。本研究の「加害」は、相手への否定的行動を表す尺度であることから、自身に非がある「対人過失」と関連したと考えられる。本研究の「関係理解不能」は、関係性が不確定な状態を表す尺度であることから、心情や態度を明確化していない「対人摩耗」と関連したと考えられる。以上の結果から本研究は、対人ストレス尺度の十分な基準関連妥当性が確認されたと判断される。

### 第4節 対人ストレス反応尺度の作成（研究2-2）

#### 第1項 目的

本節では、本章1節において対人ストレス反応が5カテゴリ(悲しみ・無気力、心配・不安、嫌悪・あきらめ、怒り・いらだち、動揺・恐れ)であったことを受け、同カテゴリに基づく対人ストレス反応尺度の作成を目的とする。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者と手続きは、本章第2節と同一であった。

##### 調査項目

**1. 対人ストレス経験** 第1節第2項と同様に、あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことはありますか。そのことを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい」という教示の後、この1年間の経験頻度について5件法

による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る経験について以下を尋ねた。

**2. 対人ストレッサー尺度** 第3節第2項と同様に、第2節で作成した対人ストレッサー尺度 25 項目について、5 件法による回答を求めた。

**3. 対人ストレス反応尺度** 第1節第3項を参考に5カテゴリ(悲しみ・無気力、心配・不安、不快・あきらめ、怒り・いらだち、動揺・恐れ)24項目を作成した。回答者には、対人ストレッサー尺度に回答を求めた上で、「そのとき、あなたはどのような気持ちになりましたか。以下の項目を読み、そのときの気持ちにあてはまる数字に○をつけてください」と教示し、24項目それぞれについて、7件法(7非常にあてはまる～4どちらでもない～1全くあてはまらない)による回答を求めた。

### 第3項 結果

対人ストレス経験が「まったくない」と回答した14名を除外し、204名(男性100名、女性104名)を分析対象とした。

対人ストレス反応22項目について、因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った。第2節第3項と同様の手続きで項目削除と因子分析を繰り返した結果、固有値の推移と因子の解釈可能性から、3因子22項目を抽出した(Table 4-9)。

第1因子が高く負荷した「落ち込んだ」「自己嫌悪」などの10項目は、対人ストレス経験に伴う悲しみや不安を表していることから、「悲しみ・不安」因子と命名した。第2因子が高く負荷した「いらだった」「うんざりした」などの7項目は、対人ストレス経験に伴う怒りや嫌悪を表していることから、「怒り・嫌悪」因子と命名した。第3因子が高く負荷した「うろたえた」「動揺した」などの5項目は、対人ストレス経験に伴う動揺や恐れを表していることから、「動揺・恐れ」因子と命名した。各下位尺度の $\alpha$ 係数は、「悲しみ・不安」.91、「怒り・嫌悪」.91、「動揺・恐れ」.86であった。

Table 4-9 対人ストレス反応尺度の因子分析結果(主因子法・プロマックス回転)

	因子負荷量			共通性	平均	SD
	1	2	3			
第1因子「悲しみ・不安」 $\alpha = .91$						
落ち込んだ	.823	-.021	-.029	.640	5.0	2.1
自己嫌悪	.813	-.014	-.095	.554	4.8	1.9
悩んだ	.791	.108	-.072	.597	5.8	1.6
悲しくなった	.767	.046	-.008	.611	4.7	2.1
さみしくなった	.744	-.082	-.028	.513	4.5	2.1
不安を感じた	.733	.021	.059	.604	5.1	1.9
つらくなった	.695	.159	.046	.617	5.3	1.8
心配になった	.682	-.092	.076	.511	5.0	1.9
後悔した	.624	-.138	.148	.496	4.4	2.0
申し訳なく思った	.410	-.100	.154	.255	3.7	2.0
第2因子「怒り・嫌悪」 $\alpha = .91$						
いらだった	.030	.915	-.144	.764	4.9	2.0
うんざりした	-.051	.890	-.039	.745	4.8	2.1
むかむかした	-.041	.864	-.091	.686	4.6	2.1
怒った	-.162	.794	.090	.647	4.1	2.2
不快だった	-.045	.791	.098	.657	5.1	1.9
嫌になった	.159	.670	.132	.651	5.5	1.9
がっかりした	.148	.480	.118	.369	4.3	2.0
第3因子「動揺・恐れ」 $\alpha = .86$						
うろたえた	-.002	-.021	.867	.724	3.9	2.1
動揺した	.093	.018	.656	.501	4.5	2.1
おびえた	.051	.023	.653	.521	3.0	1.9
恐ろしくなった	.044	.013	.587	.419	3.4	2.1
落ち着かなかった	.243	.043	.558	.551	4.6	2.0
因子間相関	第1因子	.230	.707			
	第2因子		.369			

#### 第4項 考察

対人ストレス反応尺度で抽出した3因子は、本章第1節で導出した対人ストレス反応5カテゴリ(「悲しみ・無気力」「心配・不安」「不快・あきらめ」「怒り・いらだち」「動揺・恐れ」と対応すると判断される。具体的には、「悲しみ・無気力」と「心配・不安」は、いずれも対人ストレスに遭遇した自分に向けられた対自反応であったために、同一因子として抽出された推定される。「怒り・いらだち」と「嫌悪・あきらめ」は、いずれも対人ストレスの原因となった相手に向けられた対他反応であったために、同一因子として抽出されたと推定される。「動揺・恐れ」は、対人ストレス

サーの原因が予測不能で意識を向ける対象が不確定な反応であったと考えられる。つまり、本研究は、探索的検討で導出した5カテゴリを情動を向ける対象ごとに3因子に整理したと捉えられる。

信頼性分析の結果では、すべての因子の $\alpha$ 係数が.80以上であったことから、尺度の十分な内的整合性が確認されたと判断される。

### 第5節 対人ストレス反応尺度の基準関連妥当性検討（研究4）

#### 第1項 目的

前節において作成した対人ストレス反応尺度の基準関連妥当性を検討することを目的とする。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者は、F専門学校の学生128名であった。男性41名、女性87名であり、平均19.3歳( $SD = 1.1$ )であった。調査は、2009年10月に行った。講義担当者の許可を得て講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。調査は、筑波大学人間人間系研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号21-148)。

##### 調査項目

**1. 対人ストレス経験** この1年間の経験について4件法(4かなりある, 3ややある, 2どちらかといえばある, 1ほぼない)による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る経験について以下を尋ねた。

**2. 対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとは誰との間で起きたのかについて、本章第1節第2項と同様の9選択肢を提示し、多重回答形式で回答を求めた。

**3. 対人ストレス反応尺度** 第4節で作成した対人ストレス反応尺度22項目について、第4節第2項と同様に、7件法(7非常にあてはまる~4どちらでもない~1全くあ

てはまらない))による回答を求めた。

**4. 多面的感情状態尺度(寺崎・岸本・古賀, 1992)** 基準関連妥当性を検討するため、寺崎他(1992)の尺度を用いた。本章第1節第2項で述べたとおり、同尺度は日本人向けに開発された、多様な感情状態を測定する尺度である。抑うつ・不安、敵意、倦怠、活動的快、非活動的快、親和、集中、驚愕の8因子80項目で構成される。本研究では、驚愕、敵意、悲しみの3因子15項目について、2と同様に7件法による回答を求めた。

### 第3項 結果

**対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとの相手は、「大学の友人」が61.7%と最も多く、次いで、「バイト先の人」26.6%、「小中高時代の友人」21.9%、「親」20.3%、「恋人」19.5%、「知り合いの人」10.9%、「兄弟姉妹」7.8%、「見知らぬ人」3.9%、「その他」1.6%であった(Table 4-10)。

項目内容	肯定率(%)
大学の友人	61.7
バイト先の人	26.6
小中高時代の友人	21.9
親	20.3
恋人	19.5
知り合いの人	10.9
兄弟姉妹	7.8
見知らぬ人	3.9
その他	1.6

**尺度相関** 対人ストレス反応尺度と多面感情状態尺度(寺崎ら, 1992)は、「7非常にあてはまる」を7点～「全くあてはまらない」を1点と得点化した。基準関連妥当性を検討するため、両尺度の相関係数、偏相関係数を算出した(Table 4-11)。

偏相関係数の算出は、両尺度の該当変数以外(4変数)を全て統制して行った。本研

究の悲しみ・不安は、寺崎他(1992)の敵意と負の偏相関、悲しみと正の偏相関を示した。怒り・嫌悪は、寺崎他(1992)の敵意と正の偏相関、悲しみと負の偏相関を示した。動揺・恐れは、寺崎他(1992)の驚愕と有意な正の偏相関を示した。

Table 4-11 対人ストレス反応尺度と  
多面的感情状態尺度(寺崎他, 1992)との相関および偏相関

	多面的感情状態尺度(寺崎ら, 1992)		
	驚愕	敵意	悲しみ
相関係数			
悲しみ・不安	.423 ***	-.024	.825 ***
怒り・嫌悪	.199 *	.719 ***	.009
動揺・恐れ	.699 ***	.320 ***	.643 ***
偏相関係数※			
悲しみ・不安	.002	-.262 **	.727 ***
怒り・嫌悪	-.077	.693 ***	-.186 *
動揺・恐れ	.489 ***	.139	.155

注) \*\*\* $p < .001$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$  ※該当変数以外の4変数を統制

#### 第4項 考察

本研究の「悲しみ・不安」は、対人ストレスの相手との親和性を喪失した自分に向けられた悲しみや不安を測定する尺度であることから、「悲しみ」との関連が認められたと考えられる。「怒り・嫌悪」は、対人ストレスの相手へ向けられた怒りや嫌悪を測定する尺度であることから、「敵意」との関連が認められたと考えられる。「動揺・恐れ」は、意識を向ける対象が不確定な動揺や恐れを測定する尺度であることから、「驚愕」との関連が認められたと考えられる。以上の結果から本研究は、対人ストレス反応尺度の十分な基準関連妥当性が確認された。

#### 第6節 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の作成 (研究2-3)

##### 第1項 目的

本章第1節第3項において対人ストレスへの反応焦点型対処行動が5カテゴリ(内省、回避、積極的行動、第三者との関わり、攻撃的行動)であったことを受け、同カテゴリ

に基づく対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の作成を目的とする。

## 第2項 方法

### 調査対象者と手続き

調査対象者と手続きは、本章第2節と同一であった。

### 調査項目

**1. 対人ストレス経験** 第1節第2項と同様に、「あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことはありますか。そのことを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい」という教示の後、この1年間の経験頻度について5件法による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る経験について以下を尋ねた。

**2. 対人ストレスサ一尺度** 第3節第2項と同様に、第2節で作成した対人ストレスサ一尺度25項目について5件法による回答を求めた。

**3. 対人ストレス反応尺度** 第5節第2項と同様に、第4節で作成した対人ストレス反応尺度22項目について、第4節第2項と同様に7件法による回答を求めた。

**4. 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度** 第1節を参考に5カテゴリ30項目を作成した。回答者には、対人ストレスサ一尺度と対人ストレス反応尺度に回答を求めた上で、「そのとき、あなたはどのように対応しましたか。以下の項目を読み、そのときの対応にあてはまる数字に○をつけてください。」と教示し、28項目それぞれについて、5件法(5非常にあてはまる～3どちらともいえない～1全くあてはまらない)による回答を求めた。

## 第3項 結果

対人ストレス経験が「まったくない」と回答した14名を除外し、204名(男性100名、女性104名)を分析対象とした。

対人ストレスへの反応焦点型対処行動 30 項目のうち、床効果(平均値-1SD が 1 点以下)と天井効果(平均値+1SD が 5 点以上)が見られた 11 項目を除外し<sup>1</sup>, 19 項目について、因子分析(主因子法, バリマックス回転)を行った。第 2 節第 3 項と同様の手続きで項目削除と因子分析を繰り返した結果, 解釈可能性から 3 因子 17 項目を抽出した (Table 4-12)。

Table 4-12 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の因子分析結果(主因司法バリマックス回転)

	因子負荷量			共通性	平均値	SD
	1	2	3			
<b>第1因子「第三者との関わり」 <math>\alpha=.94</math></b>						
誰かに相談した	.883	-.022	.116	.793	3.2	1.6
誰かにアドバイスを受けた	.859	-.055	.096	.750	3.1	1.5
誰かに自分の気持ちを受け止めてもらった	.854	.071	.013	.734	2.9	1.5
誰かに一緒に悩んでもらった	.835	-.069	.024	.702	3.1	1.6
誰かになぐさめてもらった	.781	.032	.092	.619	3.0	1.6
誰かに共感してもらった	.771	.154	.035	.619	3.0	1.6
誰かに泣き言を聞いてもらった	.766	-.042	.081	.594	2.7	1.6
誰かに愚痴をいった	.712	.154	-.154	.554	3.4	1.6
誰かから役立つ情報を聞き出した	.654	.112	.135	.459	3.1	1.6
誰かに困っている状況を説明した	.638	.088	.204	.456	2.8	1.5
<b>第2因子「気そらし」 <math>\alpha=.80</math></b>						
そのトラブルについてあまり考えないようにした	.049	.856	-.025	.736	2.9	1.4
そのことを気にしないようにした	-.031	.803	-.059	.649	3.1	1.4
相手を意識しないようにした	.136	.599	-.089	.386	2.9	1.4
<b>第3因子「積極的行動」 <math>\alpha=.70</math></b>						
相手のことをよく知ろうとした	.020	-.034	.782	.612	3.0	1.3
解決方法を考えた	.160	-.082	.563	.349	3.7	1.2
そのことについて反省した	.035	.023	.532	.284	3.2	1.3
相手に積極的に話しかけてみた	.030	-.082	.528	.286	2.4	1.2
負荷量の平方和	6.12	1.84	1.62			
寄与率(%)	36.0	10.8	9.6			

第 1 因子が高く負荷した「誰かに相談した」などの 10 項目は, 第三者に支援を求め

<sup>1</sup>床効果や天井効果は, 平均値±1SD の基準を用いる根拠がないことが指摘されているが (心理学研究の基礎(2010)<<http://mat.isc.chubu.ac.jp/fpr/fpr2010/0037.html> ~ <http://mat.isc.chubu.ac.jp/fpr/fpr2010/0050.html>>), 本研究では, 本章の一部を投稿した学会誌の審査者の指示に従い, 同基準を採用した。



る対処行動を表していることから、「第三者との関わり」因子と命名した。第2因子が高く負荷した「そのことを気にしないようにした」などの3項目は、対人ストレスや対人ストレス反応について気にしないようにする行動を表しているため、「気そらし」因子と命名した。第3因子が高く負荷した「解決方法を考えた」などの4項目は、対人ストレスと対人ストレス反応を解決するための積極的な行動を表しているため、「積極的行動」因子と命名した。各下位尺度の $\alpha$ 係数は、.70～.94であった。

### 第4項 考察

対人ストレスへの反応焦点型対処行動で抽出した3因子は、本章第1節で導出した5カテゴリ（「積極的行動」「内省」「回避」「第三者との関わり」「攻撃的行動」）と対応すると判断される。具体的には、「第三者との関わり」は本節の「第三者との関わり」と対応し、「回避」は本節の「気そらし」と対応し、「積極的行動」と「内省」は本節の「積極的行動」と対応すると判断される。「積極的行動」はポジティブな考え込みを行い、「内省」はネガティブな考え込みを行うため別カテゴリとして扱ったが、いずれも考え込むという反応であったために、同一因子として抽出されたと考えられる。「攻撃的行動」は、社会的望ましさの観点から実際には実行されず、抽出できなかったと考えられる。つまり本研究は、導出した5カテゴリのうちの4カテゴリを確証したと捉えられる。

信頼性分析の結果では、すべての因子の $\alpha$ 係数が.70以上であったことから、尺度のほぼ十分な内的整合性が確認されたと判断される。

## 第7節 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の基準関連妥当性検討(研究5-1)

### 第1項 目的

前節において作成した対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の基準関連妥当性を検討することを目的とする。

## 第2項 方法

### 調査対象者と手続き

調査対象者は、私立A大学と私立B女子大学の学生150名であった。男性39名、女性111名であり、平均19.3歳( $SD = 1.2$ )であった。調査は、2009年10月に行った。各大学の講義担当者の許可を得て講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。研究5の調査は、5-1と5-2を通して筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号21-148)。

### 質問紙の構成

**1. 対人ストレス経験** 第1節第2項と同様に、「あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことはありますか。そのできごとを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい」という教示の後、この1年間の経験頻度について5件法による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る経験について以下を尋ねた。

**2. 対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとは誰との間で起きたのかについて、本章第1節第2項と同様の9選択肢を提示し、多重回答形式で回答を求めた。

**3. 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度** 第6節で作成した対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度19項目について、第2節第2項と同様の5件法による回答を求めた。

**4. 対人ストレスコーピング尺度** 基準関連妥当性を確認するため、加藤(2000)の対人ストレスコーピング尺度を用いた。ポジティブ関係コーピング、ネガティブ関係コーピング、解決先送りコーピングの3因子34項目について、第2節第2項と同様の5件法による回答を求めた。

**5. コーピング尺度** 基準関連妥当性を確認するため、佐々木・山崎(2002)のコーピング尺度から情緒的サポート希求因子8項目を用いた。8項目について、第2節第2項と同様の5件法による回答を求めた。

### 第3項 結果

対人ストレス経験が「まったくない」と回答した24名を除外し、126名(男性39名, 女性87名)を分析対象とした。

**対人ストレスの相手** もっとも印象に残るできごとの相手は、「大学の友人」が56.0%と最も多く、次いで、「バイト先の人」24.0%、「小中高時代の友人」21.3%、「恋人」16.7%、「親」13.3%、「知り合いの人」8.7%、「兄弟姉妹」5.3%、「その他」5.3%、「見知らぬ人」2.7%であった(Table 4-13)。

Table 4-13 対人ストレスの相手

項目内容	肯定率(%)
大学の友人	56.0
バイト先の人	24.0
小中高時代の友人	21.3
恋人	16.7
親	13.3
知り合いの人	8.7
兄弟姉妹	5.3
その他	5.3
見知らぬ人	2.7

**尺度相関** 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度と対人ストレスコーピング尺度(加藤, 2000)およびコーピング尺度(佐々木・山崎, 2002)は、第2節第3項と同様に得点化した。基準関連妥当性を検討するため、両尺度の相関係数、偏相関係数を算出した(Table 4-14)。偏相関係数の算出は、両尺度の該当変数以外(4変数)を全て統制して行った。その結果、本研究の第三者との関わりは、佐々木・山崎(2002)の情緒的サポート希求と有意な正の偏相関を示した。気そらしは、加藤(2000)の解決先送りと有意な正の偏相関を示し、積極的行動は、ポジティブ関係コーピングと有意な正の偏相関を示した。

Table 4-14 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度とコーピング尺度(山崎, 2002), 対人ストレスコーピング尺度(加藤, 2000)との相関および偏相関

	コーピング尺度 (山崎, 2002)		対人ストレスコーピング尺度 (加藤, 2000)	
	情緒的サポート希求	解決先送り	ポジティブ関係	
相関係数				
第三者との関わり	.708 ***	-.054	.298 ***	
気そらし	.121	.457 ***	.021	
積極的行動	.246 **	.024	.516 ***	
偏相関係数※				
第三者との関わり	.698 ***	-.160	.180 *	
気そらし	-.001	.467 ***	-.043	
積極的行動	.071	.044	.485 ***	

注) \*\*\* $p < .001$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$  ※該当変数以外の4変数を統制

#### 第4項 考察

本研究の「第三者との関わり」は、第三者に支援を求める対処行動を測定する尺度であるため、「情緒的サポート希求尺度」との関連が認められたと考えられる。「積極的行動」は、対人ストレスを解決するための積極的な行動を測定する尺度であるため、対人ストレス相手との肯定的な関係を築こうとするポジティブ関係コーピング尺度との関連が認められたと考えられる。「気そらし」は対人ストレスを気にしないようにする行動を測定する尺度であるため、対人ストレス解決を先送りする「解決先送りコーピング尺度」との関連が認められたと考えられる。以上の結果から、反応焦点型対処行動尺度の十分な基準関連妥当性が確認されたと判断した。

#### 第8節 本章のまとめ

本章は、対人ストレスへの反応焦点型対処過程を構成する、対人ストレス、対人ストレス反応、対人ストレスへの反応焦点型対処行動の3要因を測定する尺度開発を目的とした。

研究1(第1節)、研究2-1(第2節)、研究3(第3節)では、対人ストレスの刺激要因

である対人ストレッサーを測定する、対人ストレッサー尺度を開発した。従来の知見では、対人ストレッサーは3類型であることが指摘されてきた(橋本, 2005)。ただし、先行研究を整理した結果(橋本, 1997, 2005), 4類型(対人葛藤, 対人劣等, 対人摩耗, 対人過失)である可能性が示唆された。そこで、対人ストレッサーの構造を探索的に検討した結果、4類型と対応する4カテゴリが導出された。次に、4カテゴリに基づく対人ストレッサー尺度を開発した結果、同尺度は「被拒否」「被攻撃」「加害」「関係理解不能」の4下位尺度で構成され、この4下位尺度は、探索的検討で導出した4カテゴリと対応しており、十分な信頼性と妥当性を有することを確認した。

研究1(第1節)、研究2-2(第4節)、研究4(第5節)では、対人ストレッサーに喚起された否定的情動を測定する、対人ストレス反応尺度を開発した。対人関係で生じる否定的情動を対人ストレス反応として扱った従来の知見を整理したところ、刺激要因を対人ストレッサーに限定した実証的検討は行われていなかった。そこで、対人ストレス反応の構造を探索的に検討した結果、先行研究で扱われた11情動のうちの7情動と対応する5カテゴリが導出された。導出されなかった4情動は、友人関係で経験されにくいため想起されにくい可能性が示唆された。次に、5カテゴリに基づく対人ストレス反応尺度を開発した結果、同尺度は「悲しみ・不安」「怒り・嫌悪」「動揺・恐れ」の3下位尺度で構成され、この3下位尺度は、探索的検討で導出した5カテゴリを、情動を向ける対象ごとに整理しており、十分な信頼性と妥当性を有することを確認した。

研究1(第1節)、研究2-3(第6節)、研究5(第7節)では、対人ストレスへの反応焦点型対処過程で行われる対処行動を測定する、対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度を開発した。対人ストレスへの反応焦点型対処行動の構造を探索的に検討した結果、他領域の先行研究の知見と対応する3カテゴリ、対人ストレス反応後に生じると理論的に想定される2カテゴリの計5カテゴリが導出された。次に、5カテゴリに基づく対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度を作成した結果、同尺度は「第三者と

の関わり」「積極的行動」「気そらし」の3下位尺度で構成された。この3下位尺度は、探索的検討で導出したうちの4カテゴリと対応し、十分な信頼性と妥当性を有することを確認した。

## 第5章 対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討

本章では、本論文の第1の目的に沿って、対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討を行う。第1節では、対人ストレスへの反応焦点型対処過程を、「対人ストレス→対人ストレス反応→対人ストレスへの反応焦点型対処行動」と仮定し、探索的に検討する。第2節では、第1節の結果に基づく対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデルを作成し、同モデルの妥当性を検討する。

### 第1節 対人ストレスへの反応焦点型対処過程の探索的検討（研究2-4）

#### 第1項 目的

対人ストレスへの反応焦点型対処過程を探索的に検討することを目的とする。具体的には、対人ストレスが対人ストレス反応を生じさせた後に対人ストレス対処行動を行う過程を対人ストレスへの反応焦点型対処過程と捉え、前章で作成した尺度を用いて、同過程を検討する。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者と手続きは、第4章第2節と同一であった。調査対象者は、私立A大学、私立B女子大学、私立C大学、私立D大学の学生218名であった。男性109名、女性109名であり、平均19.8歳( $SD = 1.4$ )であった。調査は、2006年11月～12月に行った。各大学の講義担当者の許可を得て、講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。

##### 質問紙の構成

1. **対人ストレス経験** 第4章第1節第2項と同様に、「あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことはありますか。そのできごとを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい」という教示の後、この1年間の経験頻度に

ついて5件法(1かなりある, 2ある, 3どちらかといえばある, 4ほぼない, 5まったくくない)による回答を求めた。

また, もっとも印象に残るできごとについて, 以下を尋ねた。

**2. 対人ストレッサー尺度** 第4章第3節第2項と同様に, 第4章第2節で作成した対人ストレッサー尺度25項目について, 5件法(5非常にあてはまる~3どちらともいえない~1全くあてはまらない)による回答を求めた。

**3. 対人ストレス反応尺度** 第4章第5節第2項と同様に, 第4章第4節で作成した対人ストレス反応尺度22項目について, 7件法(7非常にあてはまる~4どちらでもない~1全くあてはまらない)による回答を求めた。

**4. 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度** 第4章第7節第2項と同様に, 第4章第6節で作成した19項目について, 5件法(5非常にあてはまる~3どちらともいえない~1全くあてはまらない)による回答を求めた。

### 第3項 結果

対人ストレス経験が「まったくくない」と回答した14名を除外し, 204名(男性100名, 女性104名)を分析対象とした。

重回帰の繰り返しによるパス解析(変数増加法)を行った(Figure 5-1)。その結果, 「悲しみ・不安」は, 「被拒否」「関係理解不能」「加害」から有意な正のパス係数と, 「被攻撃」から有意な負のパス係数が見られた。一方, 「悲しみ・不安」から「積極的行動」に対する有意な正のパス係数と, 気そらしに対する有意な負のパス係数が見られた。「怒り・嫌悪」は, 「被攻撃」と「関係理解不能」から有意な正のパス係数が見られた。一方, 「怒り・嫌悪」から, 「気そらし」に対する有意な正のパス係数と, 「積極的行動」に対する有意な負のパス係数が見られた。「動揺・恐れ」は, 「被拒否」「関係理解不能」「加害」からの有意な正のパス係数が見られた一方, いずれの対処行動に対しても有意なパスが見られなかった。この他, 「被拒否」から「気そらし」に対する



有意な正のパス係数と、「関係理解不能」と「加害」から「第三者との関わり」と「積極的行動」に対する有意な正のパス係数がそれぞれ見られた。

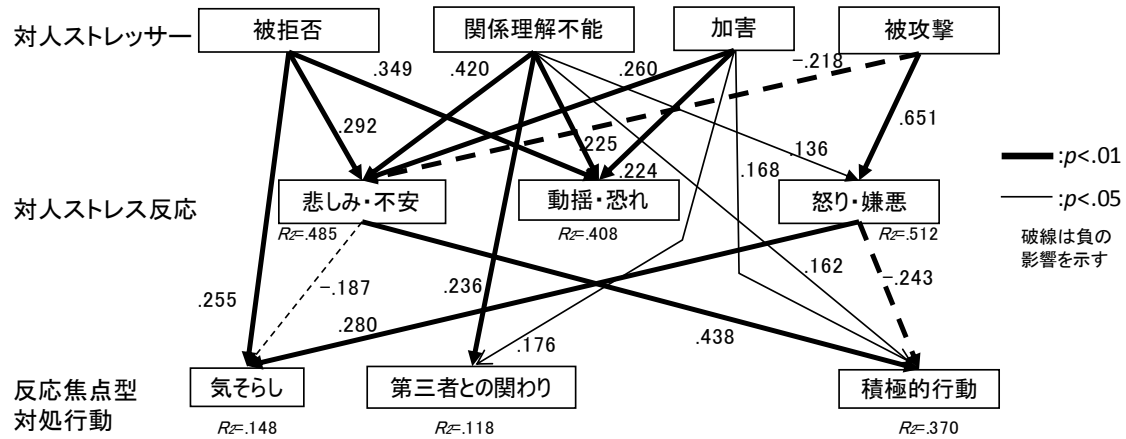


Figure 5-1 対人ストレスへの反応焦点型対処過程のパス解析結果

#### 第4項 考察

本研究の結果から、対人ストレスへの反応焦点型対処過程の存在が明らかになった。パス解析の結果、対人ストレスが対人ストレス反応を媒介して特定の対処行動を間接的に促進することが明らかになった。同過程は、対人ストレスが対人ストレス反応を生じさせた後に対処を行っていたことから、反応焦点型対処過程と判断される。

一方、本研究の結果は、反応焦点型対処過程だけでは説明できない可能性がある。パス解析の結果、対人ストレスが特定の対処行動を直接的に促進することが明らかになった。同過程では、対人ストレス反応を媒介せずに対処を行っていたことから、反応焦点型対処過程ではない可能性が考えられる。

そこで次節では、反応焦点型対処過程の妥当性を検討するため、モデルを用いた検討を行う。

## 第2節 対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデルの妥当性検討（研究2-5, 5-2）

### 第1項 目的

前節の探索的検討では、予測通り、対人ストレスラーが対人ストレス反応を生じさせた後に対処を促進する反応焦点型対処過程が示された。そこで本研究では、「対人ストレスラー→対人ストレス反応→対人ストレスへの反応焦点型対処行動」の因果を仮定した対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデル作成し(Figure 5-2)、同モデルの検討を行うことを目的とする。

反応焦点型対処過程モデルでは、以下のパスを予測する。対人ストレスラーには、被拒否、被攻撃、加害、関係理解不能の4種類がある(第4章)。この4種は、感情の認知的評価理論(三谷・唐沢, 2005)の評価軸である原因の所在によって、以下のように解釈できる。被攻撃は、相手からの否定的な働きかけを意味しており、原因は相手にあると解釈できる。これに対し、加害は相手への否定的な働きかけであるため、原因は自分自身にあると解釈できる。被拒否は相手から肯定的働きかけを受けないことを指すが、自分に非がある可能性を示唆しており、原因は自分にあると考えやすいであろう。最後に、関係理解不能は不確実状況であり、問題の所在が不明瞭である。一方、対人ストレス反応には、悲しみ・不安、怒り・嫌悪、動揺・恐れの種類がある(第4章)。一般的に、悲しみは喪失に伴う感情であり(北村・木村, 2006)、不安は不確かな実存的脅威への直面に伴う感情である(Lazarus, 1999)。従って、悲しみ・不安は、望ましい関係性の喪失が予測されるすべての対人ストレスラーによって促進されると予測される。悲しみ・不安を鎮めるには、第三者との間で喪失内容の補填や実存的脅威の解消を行うと考えられる(Rimé, et al., 1992)。このため悲しみ・不安は、第三者との関わりを促進すると予測される。

怒りは、自身への阻害的行為に対する否定的感情であり、嫌悪は否定的刺激の回避に関わる感情である(北村・木村, 2006)。従って怒り・嫌悪は、相手の否定的働きかけを含みうる関係理解不能、被攻撃によって促進されると予測される。一方、怒り・嫌

悪は、第三者に不当性を訴えたり、関連思考を回避することによって感情を鎮めたりすると考えられる(湯川・日比野, 2003)。このため、怒り・嫌悪は第三者との関わりや気そらしを促進すると予測される。

動揺は、規範を満たさなかったことによる否定的事態の出現に関わる感情であり(Higgins, 2001)、恐れは予測不能な危機的状况に対する感情である(北村・木村, 2006)。いずれも回避を動機づける。よって、自分に何らかの非がある可能性を示す被拒否、関係理解不能、加害によって促進されると予測される。一方、動揺・恐れは、回避が動機づけられることで逃走欲求が高まるが、社会的望ましさの観点からその欲求は抑制される。そのため、学習性無力感(Peterson, et al., 1993 津田訳 2000)が示すような対処努力の放棄が生じると考えられる。従って動揺・恐れは、逃走欲求の高まりと抑制によって、対処行動を促進しないと予測される。

一方、前節では、予測に反して対人ストレスが対人ストレス反応を媒介せず対処行動を直接的に促進した。同過程は、先行焦点型対処過程が生じた結果とも捉えられる。そこで、「対人ストレス→対人ストレスへの反応焦点型対処行動→対人ストレス反応」の因果を仮定した対人ストレスへの先行焦点型対処過程モデルを作成し(Figure 5-3)、反応焦点型対処過程モデルとの適合度指標を比較する。もし、両モデルの比較によって先行焦点型対処過程モデルよりも反応焦点型対処過程モデルの適合度が高いことが示されれば、対人ストレスが反応焦点型対処行動を直接促進する別過程の説明可能性を排除できると考えられる。

先行焦点型対処過程モデルでは、以下のパスを予測する。まず、対人ストレスと対処行動との関連を以下の通り予測する。谷口・加藤(2007)によると、積極的行動に対応するポジティブ関係コーピングは、自身に原因がある対人ストレスに促進され、ネガティブ関係コーピングは相手に原因がある対人ストレスに促進され、気そらしに対応する解決先送りコーピングは、自身に原因がある対人ストレスに抑制される可能性がある。従って、対人ストレスの被拒否、関係理解不能、加害

は、対処行動の積極的行動を促進し、関係理解不能と被攻撃は、気そらしを促進すると予測される。第三者との関わりは、反応焦点型対処行動に独自の行動であるため(第1章第2節第2項)、いずれの対人ストレスとも関連しないと予測される。

次に、対処行動と対人ストレス反応との関連について、以下の通り予測する。対人ストレス過程における社会的相互作用モデル(加藤 2002)によると、積極的行動に対応するポジティブ関係コーピングは、コーピング行使者が対処努力を煩わしく感じて精神的健康を抑制したり(第1過程)、コーピング受動者からの好意的な評価が精神的健康を促進したりするため(第2過程)、精神的健康との関連が無相関や正相関として表れてきた(加藤, 2006)。従って本研究の積極的行動は、対人ストレス反応を促進しないか、負の相関を示すと予測される。気そらしに対応する解決先送りコーピングは、精神的健康のポジティブな指標を促進し、ネガティブな指標を抑制した(加藤, 2006)。従って本研究の気そらしは、3対人ストレス反応を抑制すると予測される。第三者との関わりは、反応焦点型対処行動に独自の行動であるため(第1章第2節第2項)、いずれの対人ストレス反応とも関連しないと予測される。

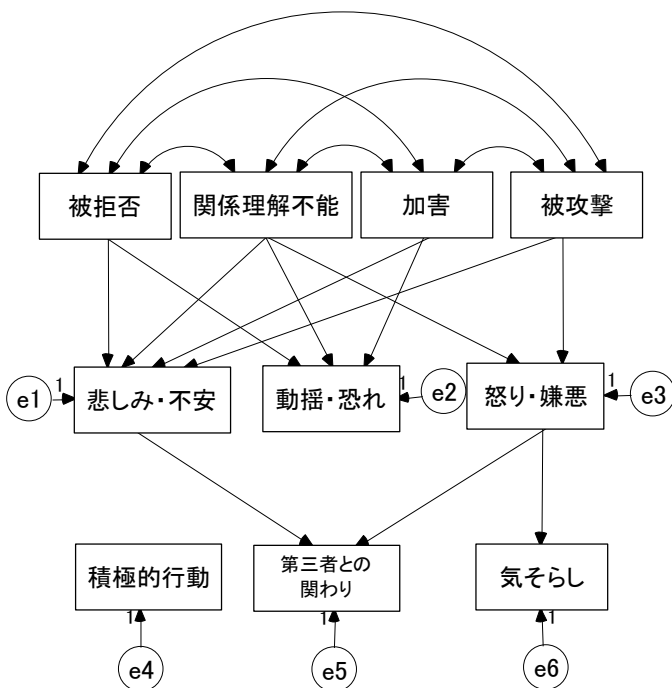


Fig. 5-2 反応焦点型対処過程の仮説モデル

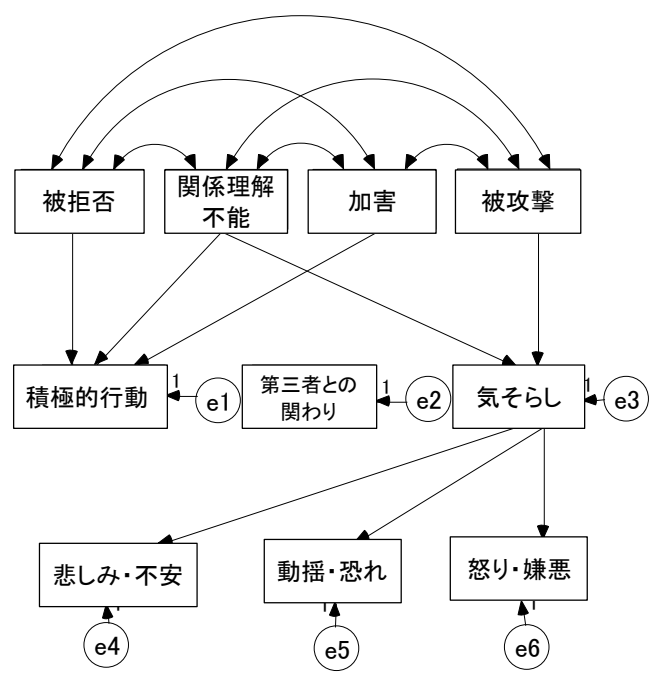


Fig. 5-3 先行焦点型対処過程の仮説モデル

## 第2項 方法

### 調査対象者と手続き

調査対象者は、第4章第2節および前節と同一の学生354名のうち、対人ストレスの経験がない、あるいはいずれかの尺度に欠損値のある40名を除外した314名であった。男性123名、女性191名であり、平均19.7歳( $SD = 1.4$ )であった。

### 質問紙の構成

**1. 対人ストレス経験** 前節と同様に、「あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことはありますか。そのできごとを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい」という教示の後、この1年間の対人ストレス経験頻度について5件法による回答を求めた。

**2. 対人ストレスナー尺度** 前節と同様に、対人ストレスナー尺度25項目について、5件法による回答を求めた。

**3. 対人ストレス反応尺度** 前節と同様に、対人ストレス反応尺度22項目について、7件法による回答を求めた。

**4. 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度** 前節と同様に、19項目について、5件法による回答を求めた。

## 第3項 結果

共分散構造分析により反応焦点型対処過程仮説モデルの検証を行った結果、反応焦点型対処過程モデルの適合度は、 $GFI = .858$ 、 $AGFI = .722$ 、 $CFI = .765$ 、 $RMSEA = .175$ 、 $AIC = 349.271$ であり、十分な値ではなかった。そこでパス係数と修正指数を確認し、有意でなかったパスの削除と解釈可能なパスについて修正を行った結果<sup>2</sup>、修正した反

---

<sup>2</sup>被攻撃から悲しみへの負のパスが示されたが、相手からの明確な攻撃は外的帰属を促進する一方、内的帰属を抑制すると考えられることから、同パスを採用した。悲しみから積極的行動への正のパスが示されたが、対人ストレス相手との関係喪失に伴って悲しみや不安が生じた時には、関係修復のため対人ストレス相手に直接的に働きかけることがあると考えられることから、同パスを採用した。また、悲しみと動揺の誤差項間に共分散が示され

応焦点型対処過程モデルの適合度は、 $GFI = .965$ ,  $AGFI = .924$ ,  $CFI = .971$ ,  $RMSEA = .065$ ,  $AIC = 117.594$  に改善され、十分な値であった (Figure 5-4)。

「悲しみ・不安」には、「被拒否」「関係理解不能」「加害」からの有意な正のパスと「被攻撃」からの有意な負のパスが見られた。「悲しみ・不安」からは、「積極的行動」「第三者との関わり」への有意な正のパスが見られた。「動揺・恐れ」には、「被拒否」「関係理解不能」「加害」からの有意な正のパスが見られた。「怒り・嫌悪」には、「関係理解不能」「被攻撃」からの有意な正のパスが見られた。「怒り・嫌悪」からは、「第三者との関わり」「気そらし」への有意な正のパスが見られた。

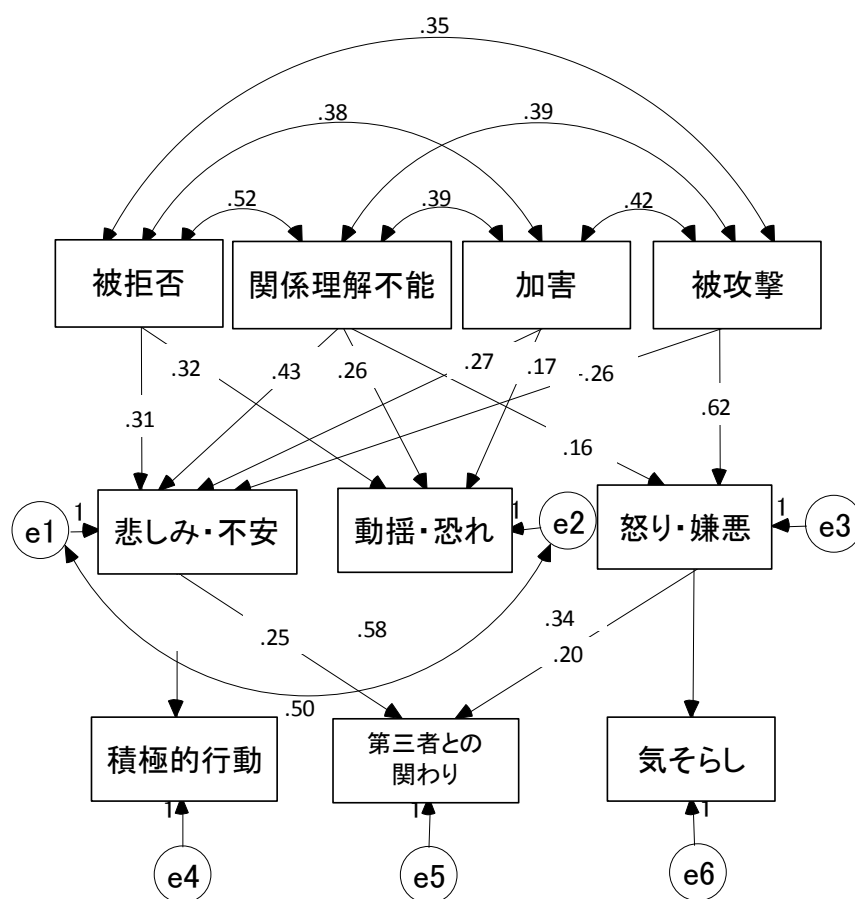


Figure 5-4 反応焦点型対処過程修正モデルの標準化推定値

たが、ポジティブな対人感情を抱く相手からネガティブな行動を受けた場合に感じやすい両感情は内に向かう情緒(斎藤,1985)であるという共通点によって同時生起したと解釈できることから、共分散を採用した。その他、修正指数で示されたパスは、解釈が困難であったため採用しなかった。

次に、反応焦点型対処過程修正モデルの妥当性を検討するため、先行焦点型対処過程モデルの検証を行った。その結果、先行焦点型対処過程モデル適合度は、 $GFI = .668$ 、 $AGFI = .411$ 、 $CFI = .339$ 、 $RMSEA = .278$ 、 $AIC = 829.185$ であり、十分な値ではなかった。そこで修正指数を確認し、解釈可能なパスについて修正を行った結果<sup>3</sup>、修正した先行焦点型対処過程モデルの適合度は、 $GFI = .826$ 、 $AGFI = .544$ 、 $CFI = .675$ 、 $RMSEA = .237$ 、 $AIC = 457.737$ に改善されたが、十分な値ではなかった(Figure 5-5)。

「積極的行動」には、「被拒否」「関係理解不能」「加害」からの有意な正のパスと「被攻撃」からの有意な負のパスが見られた。「積極的行動」からは、「悲しみ・不安」「動揺・恐れ」への有意な正のパスが見られた。「第三者との関わり」と「気そらし」には、「関係理解不能」「被攻撃」からの有意な正のパスが見られた。また「第三者との関わり」と「気そらし」からは、全ての対人ストレス反応への有意な正のパスが見られた。

---

<sup>3</sup>被攻撃から積極的行動への負のパスが示されたが、相手からの攻撃を避けるために相手との積極的な関わりを抑制すると考えられることから、同パスを採用した。関係理解不能および被攻撃から第三者との関わりへのパスが示されたが、不明確な状況を明らかにしたり、実際に攻撃されたかどうかを確認したりする行動と捉えられることから、両パスを採用した。積極的行動から悲しみ・不安と動揺・恐れへのパスが示されたが、対人ストレス相手と積極的に関わることで事態が悪化し、これらの反応が促進されると考えられることから、両パスを採用した。第三者との関わりからすべての対人ストレス反応へのパスが示されたが、第三者との関わりによって不明確な状況や相手から攻撃されたことが確定した場合、否定的感情が促進されると考えられることから、すべてのパスを採用した。さらに、悲しみと動揺の誤差項間に共分散が示された。先述の通り両感情は内に向かう情緒(齊藤, 1985)であるという共通点によって同時に生起したと解釈可能であるため、共分散を採用した。その他、修正指数で示されたパスは、解釈が困難であったため採用しなかった。

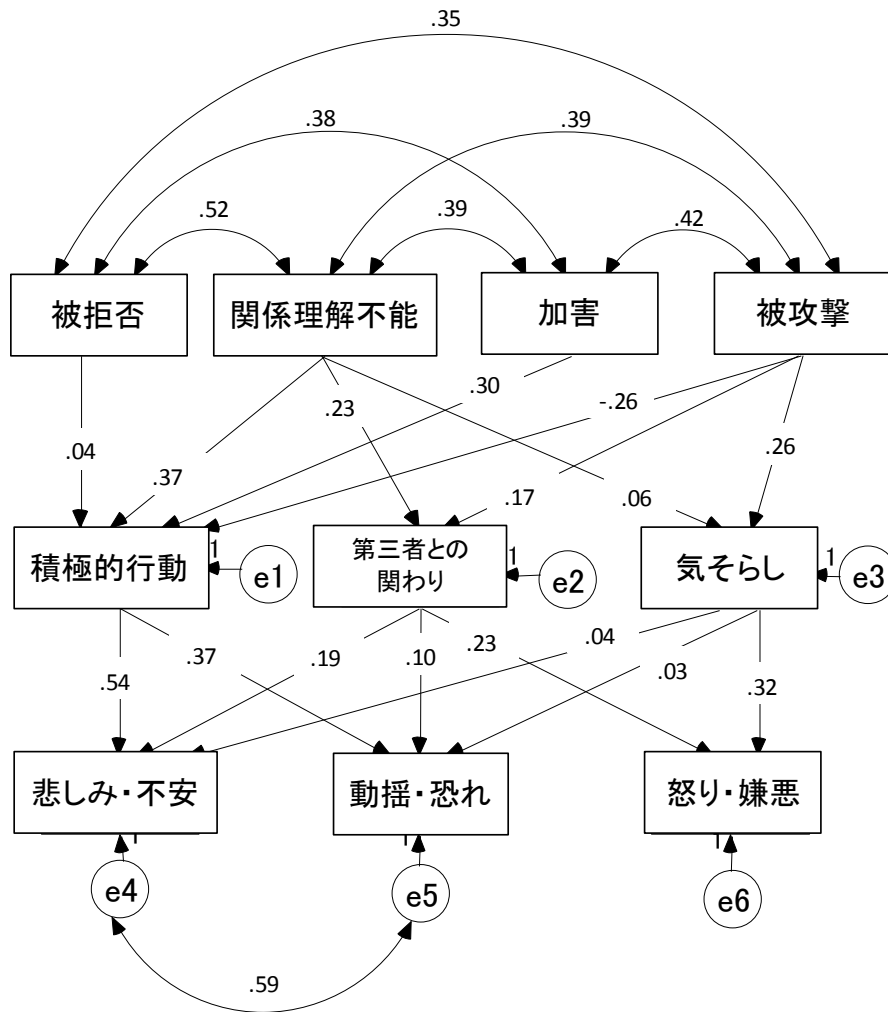


Figure 5-5 先行焦点型対処過程修正モデルの標準化推定値

#### 第4項 考察

先行焦点型対処過程の仮説モデルと反応焦点型対処過程の仮説モデルの適合度、先行焦点型対処過程の修正モデルと反応焦点型対処過程の修正モデルの適合度は、いずれも反応焦点型対処過程が高かった。また、反応焦点型対処過程修正モデルの適合度は十分な値であった。以上の結果から、本研究は反応焦点型対処過程修正モデルを採用した。



### 第3節 本章のまとめ

本章では、対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討を目的とした。

対人ストレスへの反応焦点型対処過程を探索的に検討するため、研究2-4(第1節)では、「対人ストレッサー→対人ストレス反応→反応焦点型対処行動」の因果を仮定した検討を行った。パス解析の結果、上記の過程が確認され、対人ストレスへの反応焦点型対処過程の存在が確認された。ただし、対人ストレッサーが対処行動を直接的に促進することが明らかになった。この過程は、反応焦点型対処過程ではない可能性が可能性が考えられた。

そこで研究2-5および研究5-2(第2節)では、探索的検討の結果に基づき、「対人ストレッサー→対人ストレス反応→反応焦点型対処行動」で構成される対人ストレスへの反応焦点型対処過程仮説モデルを作成し、同仮説モデルの妥当性検討を行った。対立モデルとして、「対人ストレッサー→対処行動→対人ストレス反応」で構成される対人ストレスへの先行焦点型対処過程モデルを作成し、両モデルの適合度指標を比較した。その結果、仮説モデル、修正モデルともに、先行焦点型対処過程モデルよりも、反応焦点型対処過程モデルの適合度が高かった。以上の結果から本研究は、対人ストレスへの反応焦点型対処過程修正モデルを採用した。

対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデルでは、「被拒否」「関係理解不能」「加害」からの有意な正のパスと「被攻撃」からの有意な負のパスが「悲しみ・不安」に見られた一方、「悲しみ・不安」からは「積極的行動」「第三者との関わり」への有意な正のパスが見られた。「関係理解不能」「被攻撃」からの有意な正のパスが「怒り・嫌悪」に見られた一方、「怒り・嫌悪」からは「第三者との関わり」「気そらし」への有意な正のパスが見られた。「被拒否」「関係理解不能」「加害」からの有意な正のパスが「動揺・恐れ」に見られたが、「動揺・恐れ」からはいずれの対処行動にも有意なパスが見られなかった。

## 第6章 身近な他者への相談過程に関わる要因の検討

本章では、本論文の第2の目的(身近な他者への相談過程の検討)に沿って、身近な他者への相談過程を構成する3要因の尺度開発を行う。第1節では、相談への期待、相談相手の反応、相談後の肯定的変化について、それぞれの構造を探索的に検討する。第1節で導出した分類に基づき、第2節では相談への期待尺度の項目作成を行い、第3節で相談への期待尺度の基準関連妥当性を検討する。第4節では相談相手の反応尺度の項目作成を行い、第5節で相談相手の反応尺度の基準関連妥当性を検討する。第6節では相談後の肯定的変化尺度の項目作成を行い、第7節で相談後の肯定的変化尺度の基準関連妥当性を検討する。

### 第1節 身近な他者に対する相談への期待、相談相手の反応、相談後の肯定的変化の類型化(研究6)

#### 第1項 目的

本節では、以下3つの目的に基づく一連の調査を行う。第1に、身近な他者への相談過程において相談者が相談に対して抱く期待を相談への期待と捉え、同反応について探索的に類型化する。第2に、相談者が相談への期待に基づき相談行動を実行した場合に相談相手が示す反応について、探索的に類型化する。第3に、相談によって得られる対処効果を相談後の肯定的変化と捉え、探索的に類型化する。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者は、私立A大学、私立B女子大学、私立C大学、私立D大学の学生114名であった。男性41名、女性73名であり、平均年齢19.9歳( $SD=1.6$ )であった。調査は、2006年11月に行った。各大学の講義担当者に許可を得て講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。調査は、筑波大学人間総合科学研究

科研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号 439)。

## 調査内容

この1年間に遭遇した身近な他者への相談経験について、以下を尋ねた。

**1. 対人関係の悩みを相談した経験** 「あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもなかった時に、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはありますか。そのできごとを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい」という教示の後、この1年間そのような経験がどの程度あったのかについて5件法(1かなりある, 2ある, 3どちらかといえばある, 4あまりない, 5まったくない)による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る相談経験について以下を尋ねた。

**2. 相談相手** 誰に相談したのかについて、「親」「大学の友人」「恋人」「バイト先の人」「小中高時代の友人」「兄弟姉妹」「知人」「見知らぬ人」「専門家(カウンセラーやそれに準ずる人)」「その他」の10選択肢を提示し、多重回答形式による回答を求めた。

**3. 相談への期待** なぜ相談・助言やなぐさめを求めようと思ったのか、「その理由について、できるだけ具体的にお答え下さい」という自由記述回答を求めた。また、3章1節を参考に20選択肢を作成し、多重回答形式で回答を求めた。

**4. 相談相手の反応** 相談・助言やなぐさめを求めたとき、相手はどのような対応してくれたか、「そのときの相手の対応について、できるだけ具体的にお答え下さい」という自由記述回答を求めた。また、原田(2003)、丸山・今川(2001)、森脇他(2002)、妹尾(2006)を参考に21選択肢を作成し、多重回答形式で回答を求めた。

**5. 相談後の変化** 誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことでどのような気持ちになったのか、「そのときのあなたの気持ちについて、できるだけ具体的にお答え下さい」という自由記述回答を求めた。また、寺崎他(1992)の多面的感情状態尺度、佐藤・安田(2001)の日本語版 PANAS、佐藤他(2001)の多次元抑うつ不安症状尺度など(いずれも第3章第1節第2項で紹介)、石毛・無藤(2005)の成長感尺度を参考に25選択肢を作成し、多重回答形式で回答を求めた。成長感尺度(石毛・無藤, 2005)は、ストレスの

高い出来事の影響を測定する尺度である。「人間的に成長したと思う」「ねばり強くなったと思う」などの7項目で構成される。

### 第3項 結果

相談経験が「まったくない」と回答した18名を除く、96名(男性33名, 女性63名)を分析対象とした。

**相談相手** もっとも印象に残る相談経験の相手は、「大学の友人」が61.5%と最も多く、次いで、「小中高時代の友人」40.6%、「親」31.3%、「バイト先の人」17.7%、「恋人」14.6%、「兄弟姉妹」11.5%、「知り合いの人」7.3%、「その他」2.1%、「専門家」1.0%、「見知らぬ人」2.0%であった(Table 6-1)。身近な他者への相談を検討するため、専門家に相談した協力者は以後の分析から除外した。

Table 6-1 相談相手

項目内容	肯定率(%)
大学の友人	61.5
小中高時代の友人	40.6
親	31.3
バイト先の人	17.7
恋人	14.6
兄弟姉妹	11.5
知り合いの人	7.3
その他	2.1
専門家	1.0
見知らぬ人	0.0

**相談への期待** 自由記述形式の回答では、91名から延べ127件の回答が得られた。多重回答と重複しない自由記述回答について、筆者と心理学研究者によってKJ法を援用して類似回答をまとめ、7項目にコーディングした。多重回答20項目とコーディングした自由記述回答7項目の計27項目の肯定率を算出した結果、「話を聞いてほしくて」72.6%の肯定率が突出して高かった(Table 6-2)。

Table 6-2 相談への期待の内容

項目内容	肯定率(%)
話をきいてほしくて	72.6
相談したくて	49.5
愚痴をいいたくて	46.3
すっきりしたくて	46.3
アドバイスを受けたくて	44.2
共感してほしくて	37.9
気持ちの整理がしたくて	33.7
状況を説明したくて	31.6
自分の気持ちを受けとめて欲しくて	24.2
何となく落ち着かなくて	23.2
とにかく解決したくて	18.9
役立つ情報を集めたくて	16.8
なぐさめてほしくて	14.7
泣き言を聞いて欲しくて	12.6
自分ではどうしようもなくて(FA)	12.6
そばにいてほしくて	11.6
意見を聞きたくて(FA)	10.5
わかって欲しくて(FA)	9.5
話すつもりはなかったが何となく	8.4
イライラして、がまんできなくて(FA)	8.4
泣きたくて	7.4
どうすればいいか分からなくて、不安で(FA)	7.4
一緒に悩んでほしくて	6.3
相手から尋ねられたので仕方なく	5.3
その場を見られたなりゆきで	1.1
しかってほしい(FA)	1.1
背中をおしてほしい(FA)	1.1

註)FAは自由記述のコーディングを示す

次に、27項目のうち、肯定率が7%以上であった22項目を用いて、数量化Ⅲ類による分析を行った。第1軸のサンプルスコアは全てのカテゴリの「はい」が正側に、「いいえ」が負側になったためサイズファクターと判断し、第2軸をX軸、第3軸をY軸としたカテゴリスコアを布置した(Figure 6-1)。第1象限には、「アドバイスを受けたくて」など、「情報収集への期待」が布置した。第2軸の1以下、第3軸の-2以上には、「話を聞いてほしくて」など、「ストレス発散への期待」が布置した。第2軸の0以下、第3軸の-2以下には、「わかってほしくて」など、「困難な状況の理解への期待」

が布置した。第4象限には、「自分ではどうしようもなくて」など、「受容への期待」が布置した。

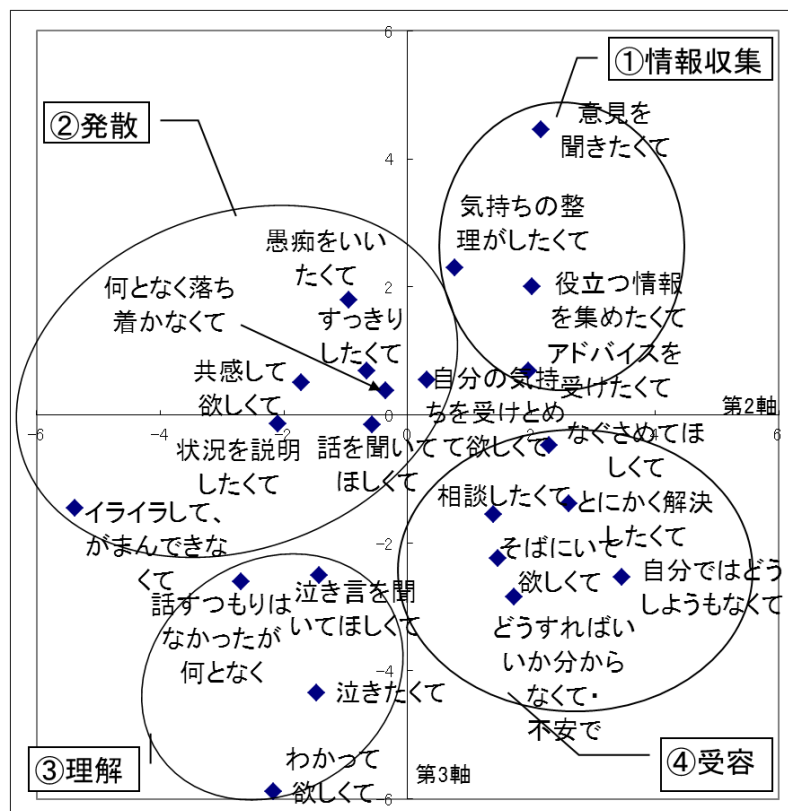


Figure 6-1 相談への期待の構造

**相談相手の反応** 自由記述形式の回答では、89名から延べ155件の回答が得られた。相談への期待と同様の手続きで、多重回答と重複しない自由記述回答を10項目にコーディングした。多重回答20項目とコーディングした自由記述回答10項目の計30項目の肯定率を算出した結果、「あいづちをうって聞いてくれた」58.9%、「じっくり聞いてくれた」55.8%、「最後までずっと聞いてくれた」52.6%、「気持ちを理解してくれた」51.6%、「よいアドバイスをくれた」49.5%の肯定率が高かった(Table 6-3)。

Table 6-3 相談相手の反応の内容

項目内容	肯定率(%)
あいづちをうって聞いてくれた	58.9
じっくり聞いてくれた	55.8
最後までずっと聞いてくれた	52.6
気持ちを理解してくれた	51.6
よいアドバイスをくれた	49.5
真剣に聞いてくれた	45.3
味方でいてくれた	42.1
同じような経験を話してくれた	38.9
解決策を教えてくれた	33.7
問題点を教えてくれた	32.6
よくうなずいて聞いてくれた	27.4
自分を受けとめてくれた	25.3
さえぎらずに黙って聞いてくれた	23.2
話を聞いてくれた(FA)	17.9
心に響くことばをくれた	14.7
共感してくれた(FA)	13.7
すべてをわかってくれた	12.6
自己理解を促してくれた	12.6
一緒に悩んだり考えたりしてくれた(FA)	12.6
親身になってちゃんと聞いてくれた(FA)	10.5
ちょっとずれたことを言われた	6.3
なぐさめてくれた。心配してくれた(FA)	6.3
いらいらされた	3.2
聞き流された	3.2
自分の意見や考えをきかせてくれた(FA)	3.2
勇気づけてくれた(FA)	3.2
一緒にいてくれた(FA)	2.1
自分の話ばかりされた(FA)	1.1
抱きしめてくれた(FA)	1.1
仲裁してくれた(FA)	1.1
いちいち反論された	0.0

註)FAは自由記述のコーディングを示す

次に、肯定率が12%以上の19項目について数量化Ⅲ類による分析を行った。第1軸のサンプルスコアは全てのカテゴリの「はい」が負側に、「いいえ」が正側になったためサイズファクターと判断し、第2軸をX軸、第3軸をY軸としたカテゴリスコアを布置した(Figure 6-2)。第2軸2以上、第3軸1以上には、「自己理解を促してくれた」など、「問題点指摘に関する反応」が布置した。第2軸2以下、第3軸1以上には、「共感してくれた」など、「共感的理解に関する反応」が布置した。第2軸2以下、第

3軸1以下には、「自分を受けとめてくれた」など、「受容的態度に関する反応」が布置した。第2軸0以上、第3軸1以下には、「解決策を教えてくれた」など、「解決方針提示に関する反応」が布置した。

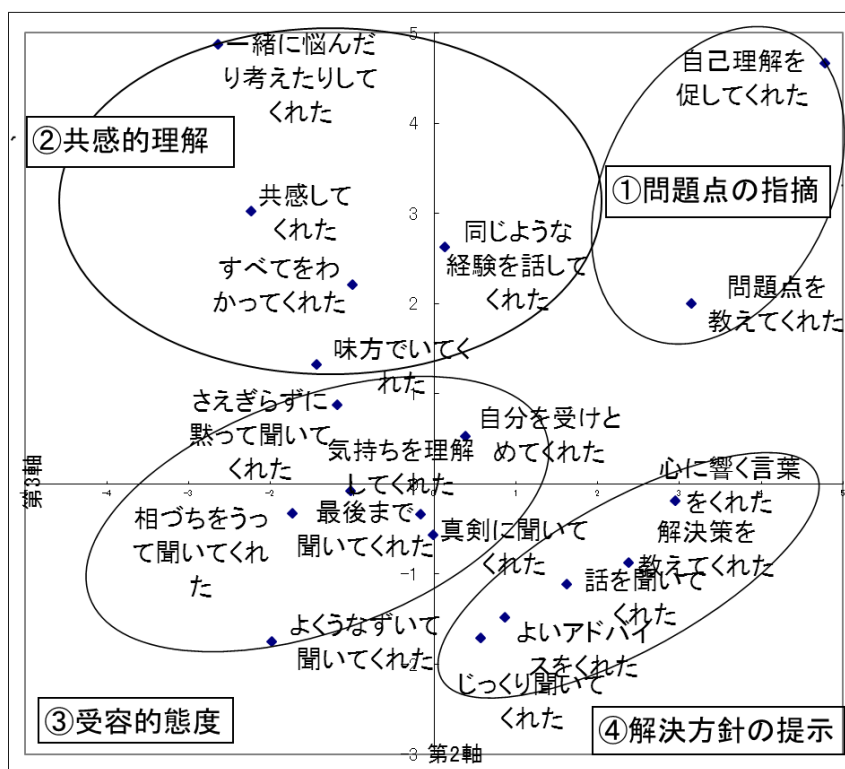


Figure 6-2 相談相手の反応の構造

**相談後の変化** 自由記述形式の回答では、88名から延べ121件の回答が得られた。相談への期待と同様の手続きで、多重回答と重複しない自由記述回答を3項目にコーディングした。多重回答25項目とコーディングした自由記述回答3項目の計28項目の肯定率を算出した結果、「楽になった」63.2%、「すっきりした」60.0%、「安心した」52.6%、「嬉しかった」46.3%の肯定率が高かった (Table 6-4)。



Table 6-4 相談後の変化の内容

項目内容	肯定率(%)
楽になった	63.2
すっきりした	60.0
安心した	52.6
嬉しかった	46.3
心強く感じた	37.9
感謝でいっぱいになった	31.6
冷静に考えられるようになった	28.4
どうすればいいかわかった	28.4
気が晴れた	27.4
やる気が出た	23.2
気が静まった	22.1
気合いが入った	20.0
気を取り直した	18.9
落ち着いた(FA)	17.9
強気になった	13.7
前向きになれた(FA)	11.6
原因がはっきりした	8.4
悩みが深まった	6.3
役立たなかった	6.3
あきらめられた	6.3
落ち込んだ	6.3
落ち着かなかった	5.3
忘れられた	5.3
わくわくした	4.2
かえって落ち込んだ	4.2
相手に悪いなと思った(FA)	3.2
何も感じなかった	2.1
無駄だった	2.1

註)FAは自由記述のコーディングを示す

次に、28項目のうち、肯定率が11%以上の17項目を用いて数量化Ⅲ類による分析を行った。第1軸のサンプルスコアは全てのカテゴリの「はい」が正側に、「いいえ」が負側になったためサイズファクターと判断し、第2軸をX軸、第3軸をY軸としたカテゴリスコアを布置した(Figure 6-3)。第3軸1以上には、「前向きになれた」など、相談後にもたらされた「解決への意欲」が布置した。第2象限には「気合いが入った」など、相談後にもたらされた「自信の回復」が布置した。第3軸0以下には、「安心した」など、相談後にもたらされた「安心感」が布置した。第2軸1以上には、「落ち着いた」など、相談後にもたらされた「すっきり感」が布置した。

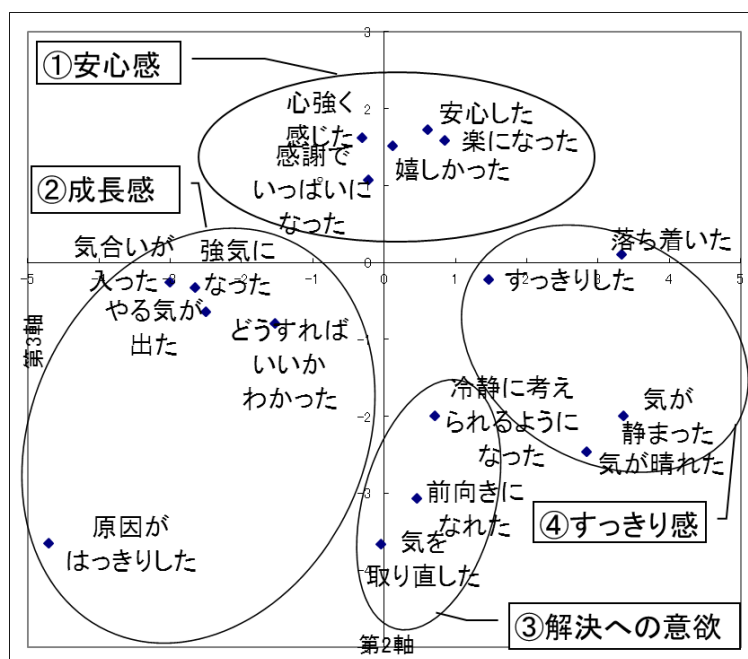


Figure 6-3 相談後の変化の構造

#### 第4項 考察

**相談への期待** 相談への期待では、「情報収集への期待」「ストレス発散への期待」「困難な状況の理解への期待」「受容への期待」の4カテゴリを抽出した。同4カテゴリは、第2章第3節で述べた自己開示動機(榎本, 1989)および第2章第4節で述べた感情の社会的共有理由(Rimé et al., 1992)と対応すると考えられる。「情報収集への期待」は、相談相手に対して情動的な支援を期待していることから、相談的自己開示動機や相談相手の心理・物理的支援への期待と対応すると判断される。「ストレス発散への期待」は、自身の情動状態が解放されることを期待していることから、情動開放的自己開示動機や相談者自身に生じる変化への期待に対応すると判断される。「困難な状況の理解への期待」「受容への期待」は、相談相手に対して心理的支援を期待していることから、自己開示の相談的自己開示動機、理解・共感追及的自己開示動機や相談相手の心理・物理的支援への期待と対応すると判断される。

以上の考察から、相談への期待は、「情報収集への期待」「ストレス発散への期待」「困難な状況の理解への期待」「受容への期待」の4カテゴリであると考えられる。

**相談相手の反応** 相談相手の反応は、「問題点の指摘」「共感的理解」「受容的態度」「解決方針の提示」の4カテゴリを抽出した。同4カテゴリは、第2章で述べた Carkhuff (1987 國分監修 1992)の2分類と対応すると考えられる。具体的には、「共感的理解」と「受容的態度」は「応答的な要素」と対応し、「問題点の指摘」と「解決方針の提示」は「手ほどきの要素」と対応すると判断される。ただし、相手を理解することとさらに一步踏み込んで受容することや、すでに生じた出来事に関する指摘とこれからの出来事に関する提示という関わり方の違いによって、「応答的な要素」は「共感的理解」と「受容的態度」とに分離され、「手ほどきの要素」は「問題点の指摘」と「解決方針の提示」とに分離されたと考えられる。

以上の考察から、相談相手の反応は、「問題点の指摘」「共感的理解」「受容的態度」「解決方針の提示」という肯定的な反応4カテゴリであると考えられる。

**相談後の変化** 相談後の変化は、「安心感」「自信の回復」「解決への意欲」「すっきり感」の4カテゴリを抽出した。同4カテゴリは、第2章第4節第3項の感情の社会的共有の効果で述べた社会的利益知覚(Rimé, 2009))に対応づけられる。「解決への意欲」は、相談によって解決の糸口が見つかった状態を表し、「自信の回復」は、相談によってもたらされたエンパワーメントな状態を表し、「すっきり感」と「安心感」は、相談によってもたらされた肯定的感情状態を表していると考えられることから、いずれも社会的利益知覚と対応すると判断される。

以上の考察から、相談後の変化は、「安心感」「自信の回復」「解決への意欲」「すっきり感」の肯定的な変化4カテゴリであると考えられる。

相談への期待、相談相手の肯定的反応、相談後の肯定的変化の各カテゴリは、探索的な検討に基づき導出した結果である。そこで以下の研究では、各カテゴリの量的検討を行うため、各カテゴリに基づく尺度作成を行う。

## 第2節 相談への期待尺度の作成（研究7-1）

### 第1項 目的

本節では、前節において相談への期待が4カテゴリであったことを受け、同カテゴリに基づく相談への期待尺度を作成することを目的とする。

### 第2項 方法

#### 調査対象者と手続き

調査対象者は、私立A大学、国立E女子大学、私立H大学の学生258名であった。男性91名、女性167名であり、平均年齢19.4歳( $SD = 2.9$ )であった。調査は、2007年6月～11月に行った。各大学の講義担当者に許可を得て講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。研究7の調査は、7-1～7-5を通して筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号439)。

#### 調査内容

**1. 身近な他者への相談経験** 第1節第2項と同様に、この1年間の相談経験の程度について5件法による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る相談経験について以下を尋ねた。

**2. 相談相手** 誰に相談したのかについて、「親」「大学の友人」「恋人」「バイト先の人」「小中高時代の友人」「兄弟姉妹」「知人」「専門家(カウンセラーやそれに準ずる人)」「その他」の9選択肢を提示し、単一回答形式による回答を求めた。

**3. 相談への期待** 第1節を参考に、4カテゴリ32項目を作成した。回答者には、「その対人関係上のできごとについて、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたのはどのような理由からですか。以下の項目を読み、具体的な理由にあてはまる数字に○をつけてください。」という指示によって、5件法(5非常にあてはまる～3どちらともいえない～1全くあてはまらない)による回答を求めた。

### 第3項 結果

**相談相手** もっとも印象に残る相談経験の相手は、「大学の友人」が33.2%と最も多く、次いで、「小中高時代の友人」25.8%、「親」12.2%、「恋人」12.2%、「兄弟姉妹」3.1%、「知人」3.1%、「バイト先の人」2.6%、「その他」1.0%、「専門家」0.0%であった(Table6-5)

Table 6-5 相談相手

項目内容	肯定率(%)
大学の友人	33.2
小中高時代の友人	25.8
親	12.2
恋人	12.2
兄弟姉妹	3.1
知人	3.1
バイト先の人	2.6
その他	1.0
専門家	0.9

**因子分析結果** この1年間の相談経験が「まったくない」と回答したり専門家に相談したと回答したりした計29名を除外し、残り229名(男性70名・女性159名)を分析対象とした。相談への期待32項目について因子分析(主因子法,バリマックス回転)を行った。第4章第2節と同様の手続きで項目削除と因子分析を繰り返した結果、固有値の推移と因子の解釈可能性から3因子24項目を抽出した(Table 6-6)。

第1因子が高く負荷した項目は、「励まして欲しくて」「優しくして欲しくて」などの励ましや受容を期待する内容のため、「情緒的支援への期待」因子と命名した。第2因子が高く負荷した項目は、「解決手段を教えて欲しくて」「意見を聞きたくて」などの解決につながる情報獲得を期待する内容のため、「情報収集への期待」因子と命名した。第3因子が高く負荷した項目は、「愚痴をいいたくて」「スッキリしたくて」などの情緒的な開放感の獲得を期待する内容のため、「発散への期待」因子と命名した。各下位尺度の $\alpha$ 係数は、.77～.90であった。

Table 6-6 相談への期待尺度の因子分析結果(主因司法バリマックス回転)

	因子負荷量			共通性	平均	SD
	1	2	3			
<b>第1因子「情緒的支援への期待」<math>\alpha=.90</math></b>						
励まして欲しくて	.780	.134	.221	.675	3.36	1.31
優しくして欲しくて	.730	-.096	.117	.555	2.87	1.44
なぐさめて欲しくて	.724	.130	.216	.588	3.24	1.41
泣き言を聞いて欲しくて	.686	.004	.174	.501	2.82	1.43
自分の気持ちを受けとめて欲しくて	.650	.100	.296	.520	3.71	1.31
わかって欲しくて	.647	.090	.279	.504	3.65	1.28
そばにいて欲しくて	.637	-.033	-.033	.407	2.93	1.38
自分ではどうしようもなくて	.545	.367	.074	.438	3.65	1.27
何となく落ち着かなくて	.534	.173	.118	.329	3.28	1.28
泣きたくて	.525	.106	.068	.291	2.10	1.27
心を軽くしたくて	.516	.120	.342	.398	3.78	1.21
立ち直るきっかけが欲しくて	.512	.177	.158	.318	3.16	1.41
話を聞いて欲しくて	.425	.128	.362	.328	4.25	1.04
<b>第2因子「情報収集への期待」<math>\alpha=.81</math></b>						
解決手段を教えて欲しくて	.347	.701	.086	.620	3.09	1.41
意見を聞きたくて	.025	.687	-.041	.474	3.63	1.19
アドバイスを受けたくて	.276	.667	.011	.522	3.71	1.26
役立つ情報を集めたくて	.030	.647	.097	.430	2.75	1.43
何がいけないかをはっきりさせたくて	.012	.629	.101	.405	3.30	1.33
客観的にとらえたくて	-.075	.480	.098	.246	3.37	1.22
とにかく解決したくて	.308	.429	.068	.283	3.14	1.35
<b>第3因子「発散への期待」<math>\alpha=.77</math></b>						
愚痴をいいたくて	.144	-.022	.823	.698	3.38	1.40
すっきりしたくて	.317	.108	.614	.489	3.69	1.27
イライラしてがまんできなくなって	.075	.122	.600	.380	2.85	1.49
気分を紛らしたくて	.284	.080	.533	.371	3.10	1.42
負荷量の平方和	5.5	3.0	2.3			
寄与率(%)	22.7	12.4	9.8			

#### 第4項 考察

相談への期待尺度で抽出した3因子は、本章第1節の探索的検討で導出した4カテゴリ(「情報収集への期待」「ストレス発散への期待」「困難な状況の理解への期待」「受容への期待」と対応すると判断される。具体的には、「情緒的支援への期待」は、励ましや気持ちの受容への期待と捉えられる。従って同因子は、第1節の「困難な状況の理解への期待」と「受容への期待」の2カテゴリに相当すると判断される。本章第1節では「困難な状況の理解への期待」と「受容への期待」は異なるカテゴリに分類されたが、いずれも情緒的関わりを期待する点で共通していることから、同一因子と

して抽出されたと推定される。次に、「情報収集への期待」は、対人ストレスの解決につながる情報獲得の期待と捉えられる。従って同因子は、第1節の「情報収集への期待」のカテゴリに相当すると判断される。最後に、「発散への期待」は、語ることによる情動解放への期待であり、本章第1節第3項で導出された「ストレス発散への期待」のカテゴリに相当すると判断される。

信頼性分析の結果では、いずれの $\alpha$ 係数も十分に高く、ほぼ十分な内的整合性が確認されたと判断される。

### 第3節 相談への期待尺度の基準関連妥当性検討（研究8）

#### 第1項 目的

本節では、前節において作成した相談への期待尺度の基準関連妥当性を検討することを目的とする。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者は、私立B女子大学、国立I大学の学生152名であった。男性65名、女性87名であり、平均年齢19.2歳( $SD=1.5$ )であった。調査は、2012年6月に行った。各大学の講義担当者に許可を得て講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。調査は、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号23-29)。

##### 調査内容

**1. 身近な他者への相談経験** 第1節第2項と同様に、この1年間の相談経験の程度について5件法による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る相談経験について以下を尋ねた。

**2. 相談相手** 第2節第2項と同様に、相談相手について9選択肢を提示し単一回答

形式による回答を求めた。

**3. 相談への期待** 第2節で作成した24項目について、第2節第2項と同様の5件法による回答を求めた。

**4. 自己開示動機尺度** 基準関連妥当性を検討するため、榎本(1989)の自己開示動機尺度を用いた。第2章第3項で述べたとおり、相談的自己開示動機(自分の考えや選択が正しいかどうか不安で、確かめたいとき、など)、理解・共感追及的自己開示動機(自分の気持ちや考えを誰かに理解して欲しいとき、など)、親密感追及的自己開示動機(相手の気持ちや考えを知りたいとき、など)、情動開放的自己開示動機(とても頭にくることがあり、胸の中にしまっておけないとき、など)の4下位尺度14項目で構成される。「気心が知れた、特に親しい友人に自分の思いや考えを話したくなることがあると思います。あなたは、どんな時に自分の思いや考えを話したくなりますか。以下の項目を読み、自分の思いや考えを話したくなるときにあてはまる数字に○をつけてください。」という教示の後、各項目について2と同様の5件法による回答を求めた。

### 第3項 結果

**相談相手** もっとも印象に残る相談経験の相手は、「小中高時代の友人」が30.3%と最も多く、次いで、「大学の友人」18.4%、「親」17.1%、「その他」5.9%、「恋人」3.9%、「兄弟姉妹」2.6%、「バイト先の人」2.0%、「知人」2.0%、「専門家」0.0%であった(Table6-7)。

Table 6-7 相談相手

項目内容	肯定率(%)
小中高時代の友人	30.3
大学の友人	18.4
親	17.1
その他	5.9
恋人	3.9
兄弟姉妹	2.6
バイト先の人	2.0
知人	2.0
専門家	0.0



**尺度相関** この1年間の相談経験が「まったくない」と回答した計18名を除き、残り134名(男性52名,女性82名)を分析対象とした。相談への期待尺度と自己開示動機尺度(榎本,1989)は、第3章第3節と同様に得点化した。

基準関連妥当性を検討するため、両尺度の相関係数と偏相関係数を算出した(Table 6-8)。偏相関係数の算出は、両尺度の該当変数以外(5変数)を全て統制して行った。その結果、相談への期待尺度は全て、親密感追及的自己開示動機との有意な偏相関を示した。情緒的支援への期待は、理解・共感追及的自己開示動機と有意な偏相関を示した。情報収集への期待は、相談的自己開示動機との有意な偏相関を示した。発散への期待は、情動開放的自己開示動機との有意な偏相関を示した。

Table 6-8 相談への期待尺度と自己開示動機尺度(榎本,1989)との相関および偏相関

	榎本(1989)			
	相談的	理解・共感追及	情動開放	親密感追及
相関係数				
情緒的支援期待	.369 ***	.614 ***	.197 *	.574 ***
情報収集期待	.384 ***	.351 ***	.174	.455 ***
発散期待	.280 **	.375 ***	.407 ***	.393 ***
偏相関係数※				
情緒的支援期待	.189 *	.520 ***	.013	.407 ***
情報収集期待	.267 **	.098	.066	.479 **
発散期待	.131	.149	.357 ***	.189 *

注) \*\*\* $p < .001$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$  ※該当変数以外の5変数を統制

#### 第4項 考察

本研究の「情緒的支援への期待」は、身近な他者へ情緒的な対応を期待する尺度であることから、相談相手に自分を理解してもらったり共感してもらったりすることを追及する自己開示動機と関連したと考えられる。本研究の「情報収集への期待」は、身近な他者から問題解決のための情報収集を期待する尺度であることから、相手に相談を望む自己開示動機と関連したと考えられる。本研究の「発散への期待」は、身近

な他者への相談によって情動を発散させることを期待する尺度であり、情動を解放させることを望む自己開示動機と関連したと考えられる。3下位尺度は、いずれも相談相手を信頼し互いの理解を深めようとする行動であったため、相談相手との親密感を追求しようとする自己開示動機と関連したと考えられる。この結果から、相談への期待尺度の基準関連妥当性が確認されたと判断される。

#### 第4節 相談相手の肯定的反応尺度の作成（研究7-2）

##### 第1項 目的

本節では、第1節において、相談相手の肯定的反応が4カテゴリであったことを受け、同カテゴリに基づく相談相手の肯定的反応尺度を作成することを目的とする。

##### 第2項 方法

###### 調査対象者と手続き

調査対象者は、本章第2節と同一であった。

###### 調査内容

**1. 身近な他者への相談経験** 第1節第2項と同様に、この1年間の相談経験の程度について5件法による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る相談経験について、相談への期待を尋ねたうえで、以下を尋ねた。

**2. 相談相手** 第2節第2項と同様に、相談相手について9選択肢を提示し単一回答形式による回答を求めた。

**3. 相談相手の肯定的反応** 第1節第3項を参考に、4カテゴリ32項目を作成した。回答者には、「相談・助言やなぐさめを求めたときに、相手はどのような対応をしましたか。以下の項目を読み、相手の対応にあてはまる数字に○をつけてください」という指示によって、第2節第2項と同様の5件法による回答を求めた。

## 第3項 結果

第2節第3項と同様に、229名(男性70名・女性159名)を分析対象とした。相談相手の肯定的反応32項目について因子分析(主因子法, バリマックス回転)を行った。第4章第2節と同様の手続きで項目削除と因子分析を繰り返した結果、固有値の推移と因子の解釈可能性から2因子28項目を抽出した(Table 6-9)。

Table 6-9 相談相手の肯定的反応尺度の因子分析結果(主因司法, バリマックス回転)

	因子負荷量		共通性	平均	SD
	1	2			
<b>第1因子「共感・受容」<math>\alpha=.91</math></b>					
自分を受けとめてくれた	.670	.185	.483	3.98	1.08
真剣に聞いてくれた	.665	.067	.447	4.52	0.72
気持ちを理解してくれた	.664	.176	.472	4.06	0.99
あいづちをうって聞いてくれた	.644	.091	.423	4.09	0.96
味方でいてくれた	.642	.030	.413	4.01	1.01
じっくり聞いてくれた	.631	.220	.446	4.11	1.03
最後までずっと聞いてくれた	.615	.080	.384	4.32	0.89
話を聞いてくれた	.605	.019	.366	4.52	0.76
痛みを分かち合ってくれた	.586	.250	.406	3.26	1.36
一緒に悩んだり考えたりしてくれた	.585	.236	.398	3.89	1.12
そばにいてくれた	.584	.168	.370	3.68	1.28
よくうなずいて聞いてくれた	.582	.204	.380	3.71	1.18
共感してくれた	.581	.067	.342	3.92	1.14
なぐさめてくれた	.577	.116	.346	3.99	1.11
すべてをわかってくれた	.549	.251	.364	3.08	1.27
励ましてくれた	.523	.217	.320	4.10	1.06
さえぎらずに黙って聞いてくれた	.521	.077	.278	4.03	1.03
<b>第2因子「解決への示唆」<math>\alpha=.89</math></b>					
反省すべき点を気づかせてくれた	.040	.784	.617	3.17	1.22
問題点を教えてくれた	.138	.749	.580	3.24	1.26
解決のヒントをくれた	.221	.701	.540	3.14	1.23
自分の悪いところを指摘してくれた	.007	.689	.475	3.09	1.31
ものごとの本質を突いてくれた	.084	.680	.469	3.44	1.20
解決策を教えてくれた	.160	.675	.481	2.81	1.26
良いアドバイスをくれた	.252	.595	.418	3.77	1.06
話を整理してくれた	.247	.587	.406	3.26	1.16
しかってくれた	.025	.581	.338	2.29	1.28
自分を諭してくれた	.252	.532	.346	3.57	1.08
失った何かを思い出させてくれた	.262	.464	.283	2.43	1.26
負荷量の平方和	6.5	5.1			
寄与率(%)	23.4	18.0			

第1因子が高く負荷した項目は、「自分を受けとめてくれた」「真剣に聞いてくれた」などの相手の受容的態度や共感的理解を表しているため、「共感・受容因子」と命名した。第2因子が高く負荷した項目は、「反省すべき点を気づかせてくれた」「問題点を教えてくれた」などの相手による解決方針の提示や問題点の指摘を表しているため、「解決への示唆因子」と命名した。各下位尺度の $\alpha$ 係数は、共感・受容で.91、解決への示唆で.89であった。

### 第4項 考察

相談相手の肯定的反応尺度で抽出した2因子は、本章第1節の探索的検討で導出した4カテゴリ（「問題点の指摘」「共感的理解」「受容的態度」「解決方針の提示」）と対応すると判断される。具体的には、「共感・受容」は、相談者の気持ちに注目した内容と捉えられる。従って同因子は、第1節の「共感的理解」と「受容的態度」のカテゴリに相当すると判断される。第1節では、「共感的理解」と「受容的態度」が異なるカテゴリであると考察したが、いずれも自己理解を助けようとする反応であったために、同一因子として抽出されたと推定される。一方、「解決への示唆」は、相談者の問題に注目した内容と捉えられる。従って同因子は、第1節の「問題点の指摘」と「解決方針の提示」のカテゴリに相当すると判断される。第1節では、「問題点の指摘」と「解決方針の提示」が異なるカテゴリであると考察したが、いずれも行動化を援助する反応であったために、同一因子として抽出されたと推定される。

信頼性分析の結果では、いずれの $\alpha$ 係数も十分に高く、ほぼ十分な内的整合性が確認されたと判断される。

## 第5節 相談相手の肯定的反応尺度の基準関連妥当性検討（研究9-1）

### 第1項 目的

本節では、前節において作成した相談相手の肯定的反応尺度の基準関連妥当性を検

討することを目的とする。

## 第2項 方法

### 調査対象者と手続き

調査対象者は、私立B女子大学、国立I大学の学生150名であった。男性99名、女性51名であり、平均年齢19.0歳( $SD=1.1$ )であった。調査は、2012年6月に行った。各大学の講義担当者に許可を得て講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。研究9の調査は、9-1と9-2を通して筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号23-29)。

### 調査内容

**1. 身近な他者への相談経験** 第1節2項と同様に、この1年間の相談経験の程度について5件法による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る相談経験について以下を尋ねた。

**2. 相談相手** 第2節第2項と同様に、相談相手について9選択肢を提示し単一回答形式による回答を求めた。

**3. 相談相手の肯定的反応** 第4節で作成した28項目について、第2節第2項と同様の5件法による回答を求めた。

**4. 被開示者の反応尺度** 基準関連妥当性を検討するため、森脇他(2002)の尺度を用いた。第2章第3節で述べたとおり、同尺度は、聞き手の受容的反応として、真剣な姿勢(最後まで時間をかけて聞く, など), アドバイス(適切なアドバイスをする, など), 親身な行動(解決の行動まで一緒にとる, など), 共感(同感する, など), の4因子の計22項目と、聞き手の拒絶的反応として、「否定・無視(つきはなす, など), 無関心(興味のない表情で聞く, など), 真剣みの無さ(時間を気にしながら聞く, など), 少ない反応(何も質問をしない, など), の4因子の計22項目の、計44項目で構成される。2と同様に、5件法による回答を求めた。

### 第3項 結果

**相談相手** もっとも印象に残る相談経験の相手は、「小中高時代の友人」が26.0%と最も多く、次いで、「大学の友人」18.7%、「親」17.3%、「その他」3.3%、「恋人」2.7%、「兄弟姉妹」2.7%、「知人」2.7%、「専門家」0.7%、「バイト先の人」0.0%であった (Table6-10)。

Table 6-10 相談相手

項目内容	肯定率(%)
小中高時代の友人	26.0
大学の友人	18.7
親	17.3
その他	3.3
恋人	2.7
兄弟姉妹	2.7
知人	2.7
専門家	0.7
バイト先の人	0.0

**尺度相関** この1年間の相談経験が「まったくない」と回答したり専門家に相談したと回答したりした計24名を除外し、相談相手の肯定的反応尺度と被開示者の肯定反応尺度および拒絶反応尺度それぞれを第3章第3節と同様に得点化した。

基準関連妥当性を検討するため、本研究の尺度と被開示者の肯定反応尺度、本研究の尺度と被開示者の拒絶反応尺度の相関係数と偏相関係数をそれぞれ算出した (Table 6-11)。偏相関係数の算出は、両尺度の該当変数以外(4変数)を全て統制して行った。

その結果、偏相関では、共感・受容は、真剣な姿勢、親身な行動、共感と有意な正の偏相関が認められ、アドバイスと有意な負の偏相関が認められた。解決への示唆は、アドバイスとのみ有意な正の偏相関が認められ、少ない反応との有意な負の偏相関が認められた。

Table 6-11 相談相手の肯定的反応尺度と被開示者の反応尺度(森脇ら, 2002)との相関および偏相関

	被開示者の反応尺度(森脇ら, 2002)							
	受容的反応				拒絶的反応			
	真剣な姿勢	アドバイス	親身な行動	共感	否定・無視	無関心	真剣味の無さ	少ない反応
相関係数								
共感・受容	.769 ***	.380 ***	.773 ***	.732 ***	-.120	-.130	-.138	-.162
解決示唆	.481 ***	.644 ***	.417 ***	.382 ***	.095	.071	.107	-.054
偏相関係数※								
共感・受容	.385 ***	-.358 ***	.267 **	.428 ***	.008	-.021	-.059	.004
解決示唆	.043	.527 ***	.019	-.146	.015	.019	.161	-.201*

注) \*\*\* $p < .01$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$  ※該当変数以外の4変数を統制

#### 第4項 考察

本研究の共感・受容は、相談相手からの共感的理解や受容的態度を表しているため、真剣な姿勢、親身な行動、共感との関連が認められたと考えられる。本研究の解決への示唆は、相談相手からの解決方針の提示や問題点の指摘を表しているため、アドバイスとの関連が認められたと考えられる。以上に基づき、受容された相談相手の肯定的反応尺度の基準関連妥当性が確認されたと判断される。

### 第6節 相談後の肯定的変化尺度の作成（研究7-3）

#### 第1項 目的

本節では、第1節において、相談後の肯定的変化が4カテゴリであったことを受け、同カテゴリに基づく相談後の肯定的変化尺度を作成することを目的とする。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者は、本章第2節と同一であった。

##### 調査内容

1. 身近な他者への相談経験 第1節第2項と同様に、この1年間の相談経験の程度

について5件法による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る相談経験について、以下を尋ねた。

**2. 相談相手** 第2節第2項と同様に、相談相手について9選択肢を提示し単一回答形式による回答を求めた。

**3. 相談後の肯定的変化** 第1節第3項を参考に、4カテゴリ32項目を作成した。回答者には、「相談・助言やなぐさめを求めたことで、あなたはどのような状態になりましたか。以下の項目を読み、自分の状態にあてはまる数字に○をつけてください」という教示によって、第2節第2項と同様の5件法による回答を求めた。

### 第3項 結果

第2節第3項と同様に、229名(男性70名・女性159名)を分析対象とした。相談後の肯定的変化32項目について因子分析(主因子法,バリマックス回転)を行った。3章2節3項と同様の手続きで項目削除と因子分析を繰り返した結果、固有値の推移と因子の解釈可能性から3因子27項目を抽出した(Table 6-12)。第1因子が高く負荷した項目は、「安らぎを感じた」「元気が出てきたい」などの気持ちの安定を表しているため、「感情の回復」因子と命名した。第2因子が高く負荷した項目は、「どうすればいいかわかった」「反省した」などの問題と向き合う積極的姿勢を表しているため、「解決への意欲」因子と命名した。第3因子が高く負荷した項目は、「強気になった」「自信がついた」などの自信を取り戻した気持ちを表しているため、「自信の回復」因子と命名した。各下位尺度の $\alpha$ 係数は、感情の回復で.93, 解決への意欲で.82, 自信の回復で.79であった。



Table 6-12 相談後の肯定的変化尺度の因子分析結果(主因司法バリマックス回転)

	因子負荷量			共通性	平均	SD
	1	2	3			
<b>第1因子「感情の回復」<math>\alpha=.93</math></b>						
安らぎを感じた	.791	.028	.062	.631	3.86	1.15
元気が出てきた	.772	.175	.281	.706	3.96	1.07
安心した	.772	.108	.187	.642	3.81	1.17
嬉しかった	.770	.040	.067	.599	4.01	1.13
楽になった	.745	.116	.053	.571	4.01	1.03
ほっとした	.716	.122	.191	.564	3.74	1.18
心強く感じた	.673	.033	.088	.462	4.17	1.04
感謝でいっぱいになった	.644	.149	.039	.439	3.81	1.22
落ち着いた	.636	.201	.154	.469	3.95	1.03
笑えるようになった	.629	.162	.187	.457	3.57	1.10
気を取り直した	.608	.113	.298	.471	4.04	0.96
気が晴れた	.535	.177	.246	.378	3.80	1.16
気が静まった	.535	.163	.172	.342	3.79	1.10
すっきりした	.533	.216	.287	.413	4.01	1.07
やる気が出た	.407	.369	.344	.420	3.63	1.02
<b>第2因子「解決への意欲」<math>\alpha=.82</math></b>						
どうすればいいかわかった	.215	.689	.279	.598	3.16	1.16
反省した	.090	.634	.154	.433	3.15	1.29
トラブル相手とやり直そうと思った	.045	.620	-.022	.387	3.17	1.25
原因がはっきりした	-.003	.596	.144	.377	3.08	1.11
冷静に考えられるようになった	.206	.595	.165	.424	3.57	1.11
自分を見つめ直した	.128	.588	.002	.362	3.61	1.11
問題と向き合えるようになった	.160	.565	.189	.381	3.69	1.00
<b>第3因子「自信の回復」<math>\alpha=.79</math></b>						
強気になった	.110	.012	.770	.605	2.95	1.22
自信がついた	.227	.214	.652	.522	2.96	1.15
目が覚めた	.212	.333	.547	.455	2.72	1.18
ふっきれた	.192	.123	.497	.299	3.02	1.31
我にかえた	.219	.385	.486	.433	2.70	1.15
負荷量の平方和	6.9	3.4	2.6			
寄与率(%)	25.5	12.5	9.6			

#### 第4項 考察

相談後の肯定的変化尺度で抽出した3因子は、本章第1節の探索的検討で導出した4カテゴリ(「安心感」「自信の回復」「解決への意欲」「すっきり感」と対応すると判断される。具体的には、「感情の回復」は、相談による気持ちの安定に関わると捉えられる。従って同因子は第1節の「安心感」と「すっきり感」に相当すると判断される。第1節では異なるカテゴリとされたが、いずれも気持ちが平穏に保たれる点で共通す

ることから、同一因子として抽出されたと推定される。「解決への意欲」は対人ストレスに向き合う姿勢が整った様子と捉えられる。従って同因子は第1節の「解決への意欲」に相当すると判断される。最後に、「自信の回復」は相談を通して自分の自信を取り戻した様子と捉えられる。従って、同因子は第1節の「自信の回復」に相当すると判断される。

信頼性分析の結果では、いずれの $\alpha$ 係数も十分に高く、ほぼ十分な内的整合性が確認されたと判断される。

## 第7節 肯定的変化尺度の基準関連妥当性検討（研究10）

### 第1項 目的

本節では、前節において作成した相談後の肯定的変化尺度の基準関連妥当性を検討することを目的とする。

### 第2項 方法

#### 調査対象者と手続き

調査対象者は、私立B女子大学、私立J大学の学生179名であった。男性52名、女性127名であり、平均年齢18.8歳( $SD = 1.3$ )であった。調査は、2012年6月～7月に行った。各大学の講義担当者に許可を得て講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。調査は、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号23-29)。

#### 調査内容

**1. 身近な他者への相談経験** 第1節第2項と同様に、この1年間の相談経験の程度について5件法(1かなりある, 2ある, 3どちらかといえばある, 4あまりない, 5まったくない)による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る相談経験について以下を尋ねた。

**2. 相談相手** 第2節第2項と同様に、相談相手について9選択肢を提示し単一回答形式による回答を求めた。

**3. 相談後の肯定的変化** 第6節で作成した27項目について、第2節第2項と同様の5件法による回答を求めた。

**4. 一般感情尺度** 基準関連妥当性を検討するため、小川・門地・菊谷・鈴木(2000)の尺度を用いた。同尺度は、全体的な感情状態を測定するための尺度である。肯定的感情尺度(活気のある、愉快的な、など)、否定的感情尺度(緊張した、恐ろしい、など)、安静感情尺度(平静な、ゆっくりした、など)の計27項目について、5件法(5非常にあてはまる～3どちらともいえない～1全くあてはまらない)による回答を求めた。

### 第3項 結果

**相談相手** もっとも印象に残る相談経験の相手は、「小中高時代の友人」が32.4%と最も多く、次いで、「親」17.9%、「大学の友人」16.2%、「恋人」6.7%、「その他」3.9%、「知人」2.2%、「バイト先の人」1.7%、「兄弟姉妹」1.7%、「専門家」0.6%であった(Table6-13)。

Table 6-13 相談相手

項目内容	肯定率(%)
小中高時代の友人	32.4
親	17.9
大学の友人	16.2
恋人	6.7
その他	3.9
知人	2.2
バイト先の人	1.7
兄弟姉妹	1.7
専門家	0.6

**尺度相関** この1年間の相談経験が「まったくない」と回答したり専門家に相談したと回答したりした計21名を除外し、相談後の肯定的変化尺度と一般感情尺度を3章

3節と同様に得点化した。

基準関連妥当性を検討するため、両尺度の相関係数と偏相関係数を算出した。偏相関係数の算出は、両尺度の該当変数以外(4変数)を全て統制して行った(Table 6-14)。その結果、偏相関では、感情の回復は肯定的感情と有意な正の偏相関を示し、否定的感情との有意な負の偏相関を示した。解決への意欲は、安静感情との有意な正の偏相関を示した。自信の回復は、肯定的感情との有意な正の偏相関を示した。

Table 6-14 心理的適応感尺度と一般感情尺度(小川ら, 2000)との相関および偏相関

	一般感情尺度(小川ら, 2000)		
	肯定的感情	否定的感情	安静感情
相関係数			
感情の回復	.593 ***	.054	.526 ***
解決意欲	.457 ***	.185 *	.515 ***
自信の回復	.656 ***	.324 ***	.556 ***
偏相関係数※			
感情の回復	.289 **	-.219 *	.065
解決意欲	-.183	.003	.262 **
自信の回復	.348 ***	.192	-.014

注) \*\*\* $p < .01$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$  ※該当変数以外の4変数を統制

#### 第4項 考察

本研究の感情の回復は、肯定的感情と正の偏相関、否定的感情と負の偏相関が認められた。感情の回復は気持ちの安定を表しているため、肯定的感情と関連したと考えられる。その一方、得点の低さは不安定な気持ちを表しているため、否定的感情と関連したと考えられる。解決への意欲は問題と向き合う積極的姿勢を表している。問題解決は冷静な気持ちで行われるため、安静感情と関連したと考えられる。自信の回復は自身に対する積極的な気持ちを表している。積極的であるほど肯定的感情が高まるため、肯定的感情と関連したと考えられる。以上に基づき、相談後の肯定的変化尺度の基準関連妥当性が認められたと判断される。

## 第8節 本章のまとめ

本章は、身近な他者への相談過程を構成する、相談への期待、相談相手の反応、相談後の肯定的変化の3要因を測定する尺度開発を目的とした。

研究6(第1節)、研究7-1(第2節)、研究8(第3節)では、相談の実行に伴う肯定的予期を測定する、相談への期待尺度を開発した。身近な他者への相談に関連する先行研究では、相談者側の働きかけの主要な変数として、「相談相手の心理・物理的支援への期待」や「相談者自身に生じる変化への期待」といった、相談への期待を扱ってきた。ただし、これらの変数は関連領域ごとに扱われてきたため、構造の整理がなされていなかった。そこで、相談への期待の構造を探索的に検討した結果、「相談相手の心理・物理的支援への期待」や「相談者自身に生じる変化への期待」に集約される4カテゴリが導出された。次に、4カテゴリに基づく相談への尺度を作成した結果、同尺度は、「情緒的支援への期待」「情報収集への期待」「発散への期待」の3下位尺度で構成されること、この3下位尺度は、探索的検討で導出した4カテゴリと対応すること、十分な信頼性と妥当性を有することを確認した。

研究6(第1節)、研究7-2(第4節)、研究9(第5節)では、相談相手の肯定的反応を測定する、相談相手の肯定的反応尺度を開発した。身近な他者への相談に関連する研究領域では、相談相手側の働きかけの主要な変数として、Carkhuff(1987 國分監修1992)の2分類である「応答的要素」と「手ほどきの要素」に対応する肯定的反応を主要な変数として扱ってきた。ただし、これらの変数は関連領域で個別に扱われてきたため、構造の整理がなされていなかった。そこで、相談相手の肯定的反応の構造を探索的に検討した結果、「応答的要素」と「手ほどきの要素」に集約される4カテゴリが導出された。次に、4カテゴリに基づく相談相手の肯定的反応尺度を作成した結果、同尺度は、「共感・受容」と「解決への示唆」の2下位尺度で構成されること、十分な信頼性と妥当性を有することを確認した。

研究6(第1節)、研究7-3(第6節)、研究10(第7節)では、相談後に相談者にもたらされる肯定的変化を測定する、相談後の肯定的変化尺度を作成した。相談後の肯定的変化の構造を探索的に検討した結果、「主観的な社会的利益知覚」と対応する4カテゴリが導出された。次に、4カテゴリに基づく相談後の肯定的変化尺度を作成した結果、同尺度は「感情の回復」「自信の回復」「解決への意欲」の3下位尺度で構成され、十分な信頼性と妥当性を有することを確認した。

## 第7章 身近な他者への相談過程の検討

本章では、本論文の第2の目的(身近な他者への相談過程の検討)に沿って、以下の検討を行う。第1節では、身近な他者への相談過程を、「相談への期待→相談相手の反応→相談後の肯定的変化」と仮定し、探索的に検討する。第2節では、第1節の結果に基づき身近な他者への相談過程モデルを作成し、同モデルの妥当性を検討する。

### 第1節 身近な他者への相談過程の探索的検討（研究7-4）

#### 第1項 目的

本節では、身近な他者への相談過程の探索的検討を目的とする。具体的には、相談への期待が相談相手の反応を介して相談後の肯定的変化をもたらすまでの過程を身近な他者への相談過程と捉え、前章で作成した尺度を用いて、同過程を検討する。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者は、第6章第2節と同一であった。

##### 調査内容

**1. 身近な他者への相談経験** 第1節第2項と同様に、この1年間の相談経験の程度について5件法(1かなりある, 2ある, 3どちらかといえばある, 4あまりない, 5まったくない)による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る相談経験について以下を尋ねた。

**2. 相談相手** 第6章第2節第2項と同様に、相談相手について9選択肢を提示し単一回答形式による回答を求めた。

**3. 相談への期待尺度** 第6章第3節第2項と同様に、第6章第2節で作成した相談への期待尺度24項目について、5件法(5非常に当てはまる～3どちらともいえない～1全く当てはまらない)による回答を求めた。

**4. 相談相手の肯定的反応尺度** 第6章第5節第2項と同様に、第6章第4節で作成した相談相手の肯定的反応尺度28項目について、5件法(5非常に当てはまる～3どちらともいえない～1全く当てはまらない)による回答を求めた。

**5. 相談後の肯定的変化尺度** 第6章第7節第2項と同様に、第6章第6節で作成した相談後の肯定的変化尺度27項目について、5件法(5非常に当てはまる～3どちらともいえない～1全く当てはまらない)による回答を求めた。

### 第3項 結果

第6章第2節第3項と同様に、229名(男性70名・女性159名)を分析対象とした。重回帰分析の繰り返しによるパス解析(変数増加法)を行った(Figure 7-2)。その結果、共感・受容は、「情緒的支援への期待」からの有意な正のパス係数が見られた一方、「感情の回復」と「気持ちの解決」に対する有意な正のパス係数が見られた。「解決への示唆」は、「情緒的支援への期待」と「情報収集への期待」からの有意な正のパス係数が見られた一方、すべての相談後の「肯定的変化」と「できごとの解決」に対して有意な正のパス係数が見られた。この他、「情報収集への期待」から「感情回復」へ、「発散への期待」から「解決への意欲」と「できごとの解決」へ、いずれも有意な負のパス係数が見られた。

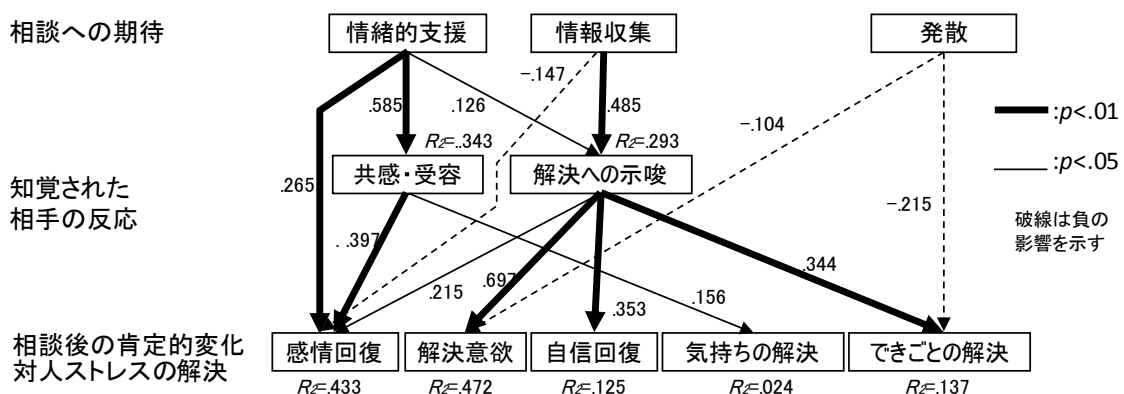


Figure 7-1 身近な他者への相談過程のパス解析結果



#### 第4項 考察

特に、有意性の検定において1%水準で有意であったパスに注目すると、「情緒的支援への期待」が「共感・受容」の反応を経由、もしくは直接的に「感情回復」を促すパスと、「情報収集への期待」が「解決への示唆」の反応を促し、その結果、「解決への意欲」「自信回復」「できごとの解決」を促すパスが見られた。この結果から、身近な他者への相談過程は、相談者の期待に沿った2つの過程が存在すると考えられる。前者は、身近な他者の情緒的支援を得ることで、否定的情動の緩和や回復を行おうとしている過程であり、後者は、身近な他者から情報を獲得することで、積極的に解決をはかる過程であると考えられる。

以上の2過程が存在する可能性を検討するため、次節では2過程を想定した仮説モデルを作成し、同モデルの検討を行う。

### 第2節 身近な他者への相談過程モデルの検討（研究7-5, 9-2）

#### 第1項 目的

本節では、身近な他者への相談過程モデルを検討することを目的とする。

前節で得られた身近な他者への相談過程は、探索的検討に基づく結果であり、妥当性の検討がなされていない。そこで本研究では、探索的検討の結果に基づく身近な他者への相談過程モデルを作成し(Figure 7-2)、同モデルの検討を行う。

身近な他者への相談過程仮説モデルでは、前節の結果に基づき、「情緒的支援への期待」が直接的に「感情の回復」を促すパスと、「共感・受容」の反応を経由して「感情の回復」と「気持ちの解決」を促すパスを想定する。また、「情報収集への期待」が「解決への示唆」の反応を促し、その結果、「解決への意欲」「自信回復」「できごとの解決」を促すパスを想定する。なお、第2水準の「共感・受容」と「解決への示唆」は、肯定的反応という点で共通することから、誤差項間に共分散を仮定する。第3水準の「解決への意欲」と「自信の回復」は、「主観的な社会的利益知覚」によってもたらされる

変化という点で共通することから、誤差項間に共分散を仮定する。「気持ちの解決」と「できごとの解決」は、解決の程度という点で共通することから、誤差項間に共分散を仮定する。

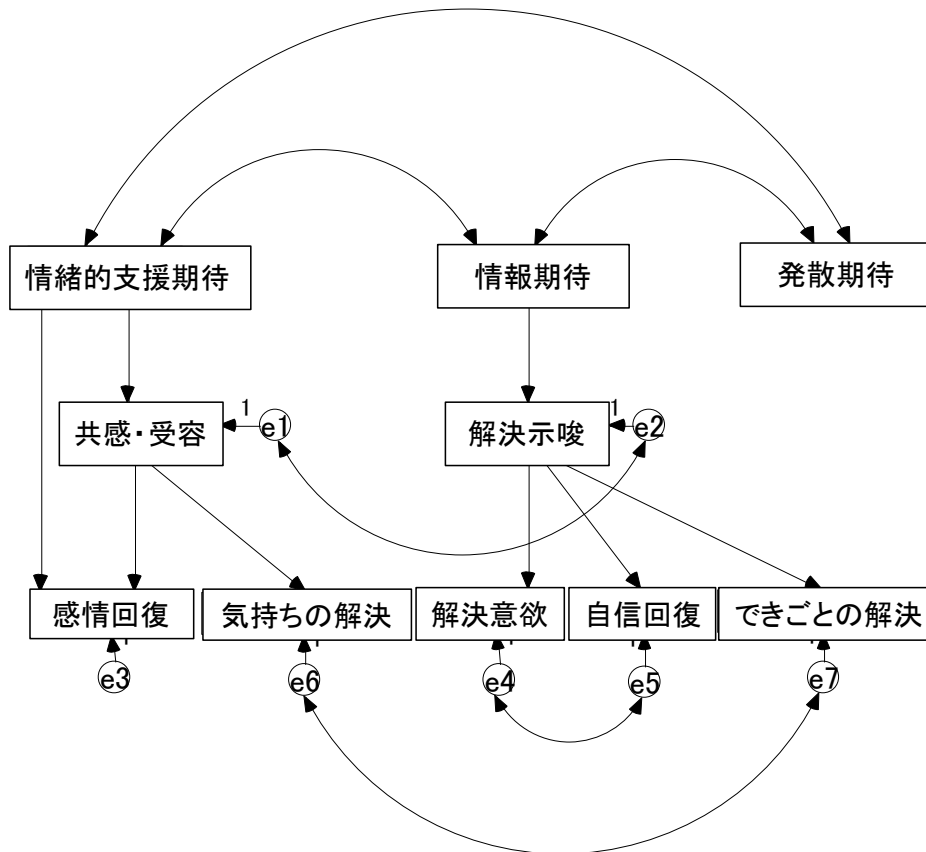


Figure 7-2 身近な他者への相談過程仮説モデル

## 第2項 方法

### 調査対象者と手続き

調査対象者は、第6章第2節および前節と同一の学生408名のうち、相談経験がない、専門家に相談した、いずれかの尺度に欠損値のある計92名を除いた316名であった。男性90名、女性226名であり、平均年齢19.1歳( $SD = 1.3$ )であった。

## 調査内容

**1. 身近な他者への相談経験** 前節と同様に、この1年間の相談経験の程度について5件法による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る相談経験について、以下を尋ねた。

**2. 相談相手** 第6章第2節第2項と同様に、相談相手について9選択肢を提示し単一回答形式による回答を求めた。

**3. 相談への期待尺度** 前節と同様に、相談への期待尺度24項目について5件法による回答を求めた。

**4. 相談相手の肯定的反応尺度** 前節と同様に、相談相手の肯定的反応尺度28項目について5件法による回答を求めた。

**5. 相談後の肯定的変化尺度** 前節と同様に、相談後の肯定的変化尺度27項目について5件法による回答を求めた。

## 第3項 結果

共分散構造分析により、身近な他者への相談過程モデルの検証を行った。その結果、モデル適合度は、 $GFI = .895$ ,  $AGFI = .814$ ,  $CFI = .765$ ,  $RMSEA = .860$ ,  $AIC = 249.618$ であり、十分な値ではなかった。そこでパス係数と修正指数を確認し、有意でなかったパスの削除と解釈可能なパスについて修正を行った<sup>4</sup>。その結果、修正モデルの適合度は、 $GFI = .942$ ,  $AGFI = .883$ ,  $CFI = .943$ ,  $RMSEA = .091$ ,  $AIC = 152.662$ に改善され、ほぼ十分な値であった (Figure 7-3)。

同モデルでは、「情緒的支援への期待」から「感情の回復」と「共感・受容」への有

<sup>4</sup> 修正指数で示されたパスのうち、感情の回復と気持ちの解決は誤差項間の共分散、気持ちの解決と解決への意欲の誤差項間の共分散は、いずれも情動状態の肯定的変化を表す点で共通すると判断されたことから採用した。感情の回復と解決への意欲の誤差項間の共分散、感情の回復と自信の回復の誤差項間の共分散は、いずれも相談後の肯定的変化を表す点で共通すると判断されたことから採用した。その他、修正指数で示されたパスは、解釈が困難であったため採用しなかった。

意な正のパス、「共感・受容」から「感情の回復」と「気持ちの解決」への有意な正のパスが、それぞれ見られた。「情報収集への期待」からは「解決への示唆」への有意な正のパス、「解決への示唆」から「解決への意欲」「自信の回復」「できごとの解決」への有意な正のパスが、それぞれ見られた。

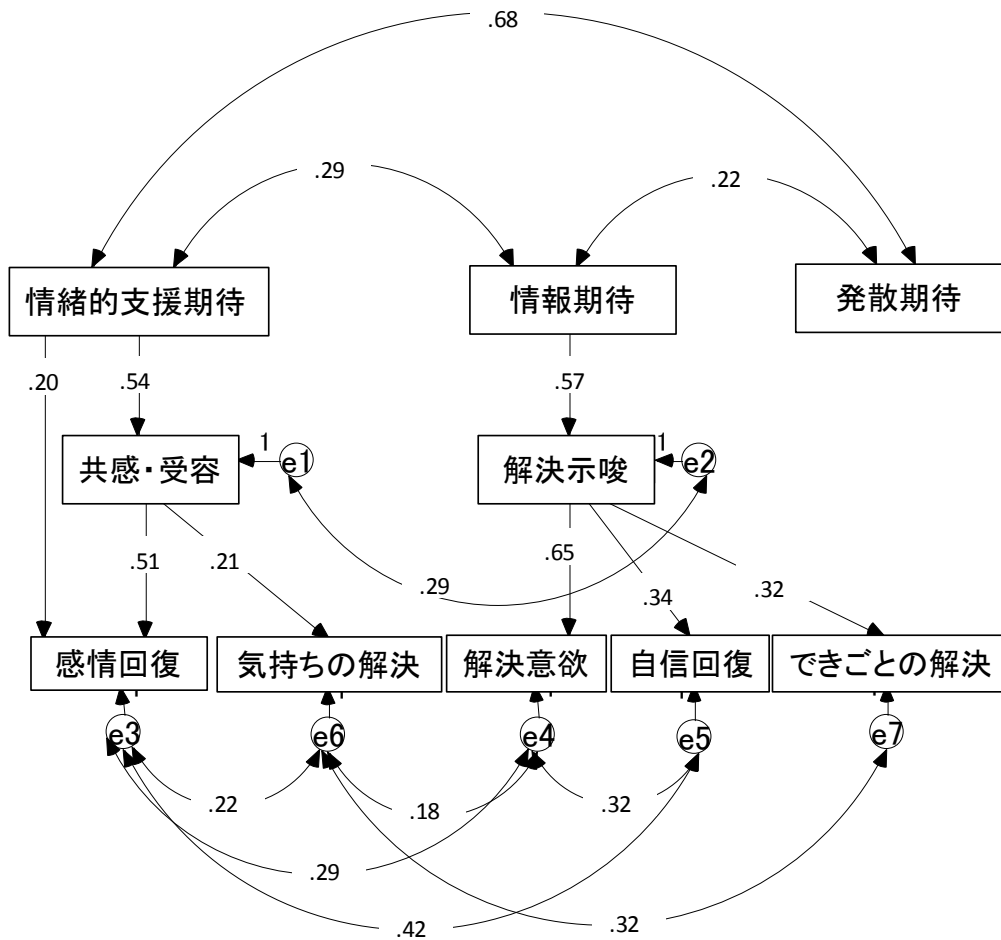


Figure 7-3 身近な他者への相談過程修正モデルの標準化推定値

#### 第4項 考察

共分散構造分析の結果、「情緒的支援への期待」が「共感・受容」を経由もしくは直接的に「感情回復」を促すパスと、「情報収集への期待」が「解決への示唆」を促し、その結果、「解決への意欲」「自信回復」「できごとの解決」を促すパスが存在するモデルが支持された。この結果から、前節の通り、身近な他者への相談過程は、身近な他者の情緒的支援を得ることで否定的情動の緩和や回復を行おうとしている過程と、身

身近な他者から情報を獲得することで積極的に解決をはかる過程の2つが存在することが確認された。つまり、相談相手の反応やその後の肯定的変化は、情緒的支援期待と情報期待によってもたらされる一方、発散期待はそれらをもたらさないことが明らかになった。相談者は相談相手に情動を発散することを期待していた一方、相談相手は情動解放の標的となることを回避したため、発散期待は相談相手の反応を喚起しなかったと考えられる。

### 第3節 本章のまとめ

本章では、身近な他者への相談過程の検討を目的とした。

身近な他者への相談過程を探索的に検討するため、研究7-4(第1節)では、「相談への期待→相談相手の肯定的反応→相談後の肯定的変化」の因果を仮定した検討を行った。パス解析の結果、上記の過程が確認され、身近な他者への相談過程の存在が確認された。同過程は探索的検討の結果であることから、仮説モデルに基づく妥当性の検討が必要と考えられた。

そこで研究7-5および研究9-2(第2節)では、探索的検討の結果に基づき、「相談への期待→相談相手の肯定的反応→相談後の肯定的変化」で構成される身近な他者への相談過程仮説モデルを作成し、同仮説モデルの妥当性検討を行った。修正指標に基づき、修正モデルを作成した結果、同モデルはほぼ十分な適合度指標を示した。以上の結果から本研究は、身近な他者への相談過程修正モデルを採用した。

身近な他者への相談過程モデルでは、「情緒的支援への期待」が「共感・受容」の反応を経由、もしくは直接的に「感情回復」を促すパスと、「情緒的支援への期待」が「共感・受容」の反応を経由して、「気持ちの解決」を促進するパスが見られた。また、「情報収集への期待」が「解決への示唆」の反応を促し、その結果、「解決への意欲」「自信回復」「できごとの解決」を促すパスが見られた。

## 第8章 対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談の検討

本章では、本論文の目的3(対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談の検討)に沿って、以下の検討を行う。第1節では、相談行動の規定因を明らかにするため、判別分析によって、対人ストレス反応と相談行動の有無との関係を検討する。第2節では、相談過程の規定因を明らかにするため、重回帰分析によって、対人ストレス反応と相談への期待との関係を検討する。以上の検討を通して、第3節では、目的1で得られた対人ストレスへの反応焦点型対処過程に、目的2で得られた身近な他者への相談過程を位置づけた、対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルを作成する。その上で、同モデルが異なる対人ストレスサー間に共通するモデルか否かを明らかにするため、多母集団同時分析を用いた検討を行う。

### 第1節 対人ストレス反応と相談の有無に関する探索的検討(研究11-1)

#### 第1項 目的

本節では、対人ストレス反応が身近な他者に相談することをどのように規定するのかを検討することを目的とする。

#### 第2項 方法

##### 調査対象者と手続き

調査対象者は、私立B女子大学、F専門学校、国立H大学、公立I大学、公立J大学、私立K大学の学生814名であった。男性362名、女性451名、不明1名であり、平均年齢19.7歳( $SD = 2.1$ )であった。調査は、2008年1月～2013年6月に行った。各大学の講義担当者に許可を得て講義時間内に質問紙を配布し、個別自記入形式による回答を求めた。研究11の調査はすべて、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て行った(課題番号23-24)。

## 調査内容

質問紙を対人ストレスサーごとに4種類用意し、それぞれ以下を尋ねた。

1. **対人ストレス経験** 第3章第2節と同様に、5件法による回答を求めた。
2. **対人ストレス反応尺度** 第3章第5節第2項と同様に、22項目について7件法による回答を求めた。
3. **相談相手** 上記について誰かに相談したのかについて、「親」「大学の友人」「恋人」「バイト先の人」「小中高時代の友人」「兄弟姉妹」「知人」「その他」「相談・助言やなぐさめを求めている」の9選択肢から単一回答を求めた。

## 第3項 結果

対人ストレス経験が「まったくない」と回答した33名を除く、781名(男性336名、女性444名、不明1名)を分析対象とした。

相談相手の内訳は、「大学友人」が21.2%と最も多く、次いで、「小中高時代の友人」9.8%、「親」8.5%、「その他」4.1%、「恋人」3.6%、「バイト先の人」2.2%、「知人」2.1%であった(Table 8-1)。一方、相談しなかった人は47.9%であった。なお、「その他」の自由記述回答では、2名が「専門家に相談した」と回答した。このため、後の分析ではこの2名を除外した。

Table 8-1 相談相手の内訳

相談相手	全数 (人)	相談割合 (%)
大学友人	165	21.2
小中校時代の友人	76	9.8
親	66	8.5
その他	32	4.1
恋人	28	3.6
バイト先の人	17	2.2
知人	16	2.1
兄弟姉妹	6	0.8
相談・助言やなぐさめを求めている	373	47.9

次に、相談相手の選択肢を、「親」「大学の友人」「恋人」「バイト先の人」「兄弟姉妹」「知人」「その他」については「相談あり」「相談・助言やなぐさめを求めている」「相談なし」とカテゴリ化し、相談の生起率を算出した。その結果、全体の相談生起率は52.1%であった。性別および対人ストレスの種類別にも相談生起率を算出し、それぞれ $\chi^2$ 乗検定を行った。残差分析の結果、性別では女性の相談生起率が有意に高く、対人ストレスの種類別では、関係理解不能の相談生起率が高く、被拒否の相談生起率が有意に低かった(Table 8-2)。

Table 8-2 全体, 性別, 対人ストレス別別の相談の生起率と検定結果

	全数 (人)	相談あり (人)	相談の生起率 (%)	$\chi^2$ 値
全体	779	406	52.1	
男性	336	110	32.7	88.44***
女性	442	295	66.7 +	
被攻撃	162	76	46.9	16.37**
被拒否	255	120	47.1 -	
関係理解	146	97	66.4 +	
加害	216	113	52.3	

注) \*\*\* $p < .01$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$

次に、対人ストレスの種類ごとに、相談の有無を目的変数、対人ストレス反応を説明変数、性別を統制変数とする、ステップワイズ法(Wilksの $\lambda$ の有意性基準)による判別分析を行った(Table8-3)。

Table 8-3 相談行動への判別分析の結果

目的変数: 相談行動 (0=しない, 1=する)					
対人ストレス	被攻撃	被拒否	関係理解不能	加害	全体
説明変数					
悲しみ・不安	.741	.453			.512
怒り・嫌悪		.325	.600	.738	.378
動揺・恐れ					-.167
性別(男性=1, 女性=2)	.498	.842	.828	.643	.782
Wilksの $\lambda$	.798	.844	.823	.845	.840
固有値	.254	.184	.216	.184	.191
$\chi^2$	34.82***	41.17***	26.94***	34.65***	130.92***
正判別率(%)	69.4	65.2	69.5	68.8	65.5

註) 数値は標準化判別係数



その結果、性別は全ての変数で有意であったが、他に「被攻撃」では「悲しみ・不安」が有意であり、「被拒否」では「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」が有意であり、「関係理解不能」と「加害」では、それぞれ「怒り・嫌悪」が有意であった。

#### **第4項 考察**

本研究では、専門家は身近な相談相手として選択されなかった。つまり身近な相談は、専門家ではなく身近な他者との間で行われることが明らかになった。また、相談行動は、性別の要因を調整した場合においても、「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」とに規定されることが明らかになった。反応焦点型対処過程の検討(第5章)においても、「第三者との関わり」対処が「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」に規定された。これらの結果に基づくと、対人ストレスに喚起された「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」は、身近な他者への相談過程を促進すると考えられる。そこで次節では、対人ストレス反応と相談への期待との関連を検討する。

### **第2節 対人ストレス反応と相談への期待に関する探索的検討(研究11-2)**

#### **第1項 目的**

本節では、相談への期待の規定因を明らかにするため、対人ストレス反応の「悲しみ・不安」および「怒り・嫌悪」と、相談への期待との関連を検討することを目的とする。

#### **第2項 方法**

##### **調査対象者と手続き**

調査対象者は前節と同一の学生で、分析対象となった779名のうち、相談行動を行った406名(男性110名、女性295名、不明1名)であった。

### 調査内容

質問紙を対人ストレスサーごとに4種類用意し、それぞれ以下を尋ねた。

1. **対人ストレス経験** 前節と同様に、5件法による回答を求めた。

2. **対人ストレス反応尺度** 前節と同様に、22項目について7件法による回答を求めた。

3. **相談への期待尺度** 第7章1節2項と同様に、24項目について5件法による回答を求めた。

### 第3項 結果

重回帰分析の結果、いずれの対人ストレスサーにおいても「悲しみ・不安」から「情緒的支援への期待」に対する有意な正のパス、「情報支援への期待」に対する有意な正のパスが見られ、「怒り・嫌悪」から「発散への期待」に対する有意な正のパスが見られた(Table 8-4)。「被攻撃」のみ、「怒り・嫌悪」から「情緒的支援への期待」に対する有意な正のパスも見られた。

Table 8-4 相談への期待への重回帰分析

目的変数 (n)	説明変数	被攻撃 76	被拒否 120	関係理解不能 97	加害 113	全体 406
情緒的 支援期待	悲しみ・不安	.596 ***	.426 ***	.483 ***	.400 ***	.448 ***
	怒り・嫌悪	.293 **				.155 **
	$R^2$	.488 ***	.181 ***	.233 ***	.160 ***	.247 ***
情報 支援期待	悲しみ・不安	.417 ***	.285 **	.526 ***	.297 **	.381 ***
	$R^2$	.174 ***	.081 **	.277 ***	.088 **	.145 ***
発散期待	怒り・嫌悪	.668 ***	.484 ***	.553 ***	.411 ***	.533 ***
	$R^2$	.446 ***	.234 ***	.306 ***	.169 ***	.284 ***

#### 第4項 考察

相談への期待の規定因を検討した結果、すべての対人ストレスナーにおいて、「悲しみ・不安」は「情緒的支援への期待」と「情報支援への期待」を規定し、「怒り・嫌悪」は「発散期待」を規定した。この結果から、対人ストレスを身近な他者へ相談する過程では、異なる対人ストレス反応が異なる期待を促進すると考えられる。ただし、これらの過程は、異なる対人ストレスナー間において共通する過程であるか否かが明らかにされていない。そこで次節では、対人ストレス反応が身近な他者への相談過程を促進する過程を対人ストレスナーごとに比較する。

### 第3節 対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルの検討(研究11-3)

#### 第1項 目的

本節では、対人ストレス反応生起後の身近な他者への相談過程を対人ストレスナーごとに比較するため、相談行動や相談への期待を規定した「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」を起点とする、対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルを作成し、同モデルの適合度を対人ストレスナーごとに比較する。

身近な他者への相談過程モデルでは、支援期待が相手の共感・受容を促進し、感情回復や気持ちの解決がもたらされたり、情報期待が相手の解決示唆を促進し、解決意欲や自信回復、できごとの解決がもたらされたりした一方、発散期待はいずれの反応も促進しなかった(第7章第2節第3項)。同モデルの起点である相談への期待のうち、「支援期待」と「情報期待」は「悲しみ・不安」に規定され、「発散期待」は「怒り・嫌悪」に規定された(本章第1節と第2節)。そこで本研究は、「悲しみ・不安」が「情緒的支援への期待」と「情報収集期待」を規定し、相談者に肯定的変化をもたらす一方、「怒り・嫌悪」が「発散期待」を規定し、相談者に肯定的変化をもたらさないと仮定した対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルを設定し、同モデルの妥当性を検討する。

## 第2項 方法

### 調査対象者と手続き

調査対象者は前節(研究 11-2)と同一の学生で、分析対象となった 779 名のうち、相談行動を行った 406 名(男性 110 名, 女性 295 名, 不明 1 名)であった。

### 調査内容

質問紙を対人ストレッサーごとに 4 種類用意し、それぞれ以下を尋ねた。

1. **対人ストレス経験** 前節と同様に、5 件法による回答を求めた。

2. **対人ストレス反応尺度** 前節と同様に、22 項目について 7 件法による回答を求めた。

また、もっとも印象に残る経験について以下を尋ねた。

3. **相談への期待尺度** 前節と同様に、24 項目について 5 件法による回答を求めた。

4. **相談相手の反応尺度** 第 7 章第 1 節第 2 項と同様に、28 項目について 5 件法による回答を求めた。

5. **相談後の肯定的変化尺度** 第 7 章第 1 節第 2 項と同様に、27 項目について 5 件法による回答を求めた。

## 第3項 結果

いずれかの変数に欠損値のあった 61 名を除外し、345 名を分析対象とした。被攻撃 58 名(男性 21 名, 女性 37 名), 被拒否 104 名(男性 24 名, 女性 79 名, 不明 1 名), 関係理解 88 名(男性 11 名, 女性 77 名), 加害 95 名(男性 33 名, 女性 62 名)であった。

前節の結果と身近な他者への相談過程モデル(第 7 章第 2 節)に基づき、対人ストレス対処過程としての身近な他者へ相談モデルを作成し、多母集団同時分析を行った。モデルは、以下の 4 モデルを仮定した。

モデル 0 : すべてのパラメーターが対人ストレッサーごとに異なる

モデル 1 : 相談相手の反応からのパラメーターが対人ストレッサー間で等値

モデル2：対人ストレス反応からのパラメーターが対人ストレッサー間で等値

モデル3：すべてのパラメーターが対人ストレッサー間で等値

分析の結果、いずれのモデルも適合度指標はやや低かった。ただし適合の度合いではなく、モデル間比較が目的であったため、算出した指標を用いた。その結果、*GFI*と*CFI*はモデル0が最も良い値であったが、*AGFI*と*RMSEA*と*AIC*と*BCC*はモデル3が最も良い値であった (Table 8-5)。

Table 8-5 各モデルの適合度指標と情報量基準

モデル	<i>GFI</i>	<i>AGFI</i>	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>	<i>AIC</i>	<i>BCC</i>
モデル0	<b>.834</b>	.706	<b>.890</b>	.066	710.176	763.196
モデル1	.812	.728	.872	.065	714.649	752.464
モデル2	.804	.735	.871	.063	702.062	734.030
モデル3	.801	<b>.744</b>	.871	<b>.061</b>	<b>689.724</b>	<b>717.014</b>

注) 太字は4モデル間で最も良い値を示す

モデル3のパス係数を確認したところ、いずれのパスも有意であった (Figure 8-1)。重相関係数の平方は、気持ち解決で.040、できごと解決で.036であった一方、感情回復で.253、解決への意欲で.215、自信の回復で.147であり、十分な説明率であった。そこで本研究では、モデル3を採用した。

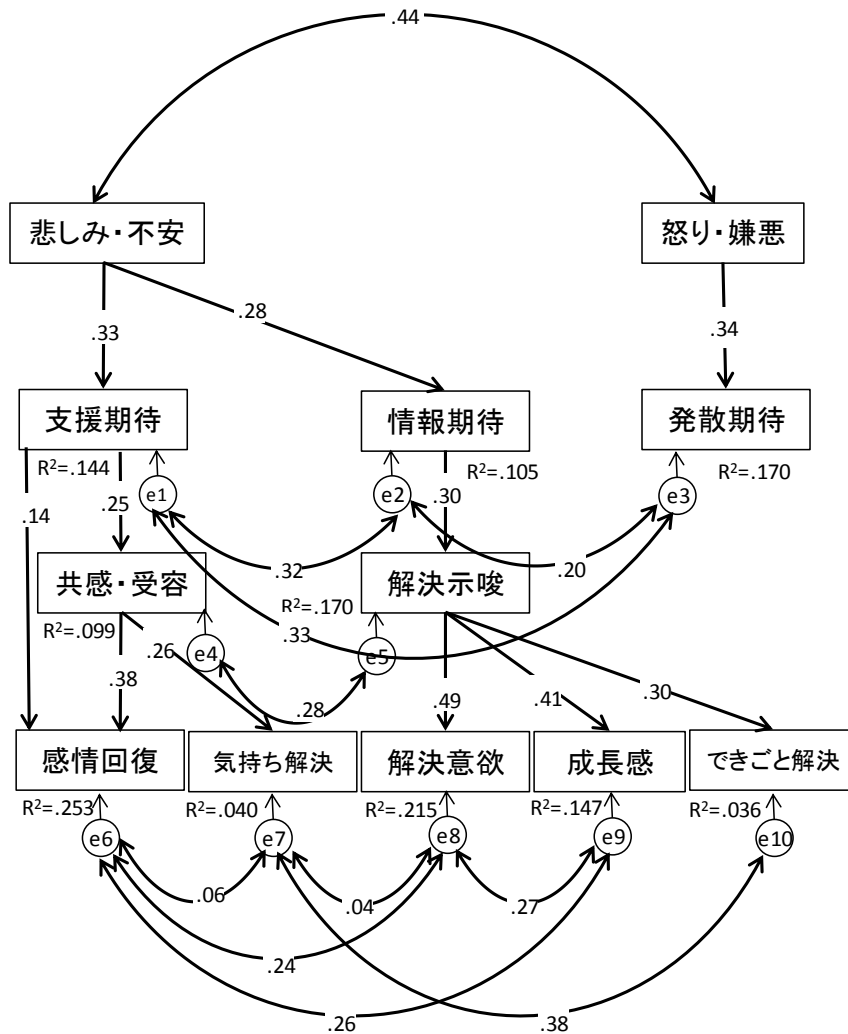


Figure. 8-1 モデル3(等値モデル)における標準化推定値

#### 第4項 考察

多母集団同時分析の結果，すべてのパラメーターが対人ストレスサー間で等値であるモデル3を採用した。対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルを解釈すると，同モデルには，対人ストレス反応に基づく2つの過程が存在すると考えられる。第1は，「悲しみ・不安」が促進する過程であり，「情緒的支援への期待」や「情報収集への期待」を喚起し，相談相手の反応を促進した結果，相談者に「肯定的変化」をもたらしていた。第2は，「怒り・嫌悪」が促進する過程であり，発散期待を喚起するが，相談相手の反応を促進せず，相談者に「肯定的変化」をもたらさなかつ

た。従って、身近な他者への相談は、「悲しみ・不安」に相談効果をもたらす一方、「怒り・嫌悪」に相談効果をもたらさない可能性が示唆される。

#### 第4節 本章のまとめ

本章では、対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデルと、身近な他者への相談モデルを結合し、対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談を検討することを目的とした。

研究 11-1(第1節)では、対人ストレス反応が身近な他者に相談することをどのように規定するのかを検討した。判別分析の結果、相談行動は「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」と性別に規定されることが明らかになった。また、研究 11-2(第2節)では、相談への期待の規定因を明らかにするため、対人ストレス反応の「悲しみ・不安」および「怒り・嫌悪」と、相談への期待との関連を検討した。重回帰分析の結果、すべての対人ストレスサーにおいて、「悲しみ・不安」は「情緒的支援への期待」と「情報支援への期待」を規定し、「怒り・嫌悪」は「発散期待」を規定した。以上の結果から、対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談は、「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」が、身近な他者への相談過程を促進する過程と捉えられた。

研究 11-3(第3節)では、上記の過程が対人ストレスサー間で同様に生じるかを明らかにするため、モデルを用いた検討を行った。具体的には、対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルを作成し、多母集団同時分析による対人ストレスサー間の比較を行った。モデル0(すべてのパラメーターが対人ストレスサーごとに異なる)からモデル3(すべてのパラメーターが対人ストレスサー間で等値)までの4モデルを比較した結果、等値モデル(モデル3)が採用された。

対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルには、「悲しみ・不安」が身近な他者への相談を促進する過程と、「怒り・嫌悪」が身近な他者への相談を促進し

ない過程が存在した。従って、身近な他者への相談は、「悲しみ・不安」に相談効果をもたらす一方、「怒り・嫌悪」に相談効果をもたらさない可能性が示された。



## 第Ⅲ部 総括

## 第9章 総合考察

本章では、本論文の総合考察を行う。本論文の3つの目的に沿って、第1節で実証的検討のまとめを述べた上で、第2節で実証的検討に基づく本論文の結論を述べる。第3節では、結論から示唆される本論文の理論的貢献を述べた上で、第4節では、今後の課題を述べる。

### 第1節 実証的検討のまとめ

本論文では、対人ストレスがどのように身近な他者への相談を導くのか、相談はどのような過程を経て相談者にどのような心理的影響をもたらすのかを明らかにするため、3つの目的に沿った実証的検討を行った。本節では、第1の目的である対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討(第1節)、第2の目的である身近な他者への相談過程の検討(第2節)、第3の目的である対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談の検討(第3項)に分けて、実証的検討の結果を整理する。

#### 第1項 対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討

第4章では、対人ストレスへの反応焦点型対処過程を明らかにするため、対人ストレスへの反応焦点型対処過程を構成する、対人ストレッサー、対人ストレス反応、反応焦点型対処行動を測定する尺度を開発した。その結果、各尺度の十分な信頼性と妥当性を確認した。対人ストレッサーは「被攻撃」「被拒否」「加害」「関係理解不能」の4つに分類された(第4章第1節、第2節、第3節)。対人ストレス反応は「悲しみ・不安」「怒り・嫌悪」「動揺・恐れ」の3つに分類された(第4章第1節、第4節、第5節)。反応焦点型対処行動は「積極的行動」「気そらし」「第三者との関わり」の3つに分類された(第4章第1節、第6節、第7節)。

第5章では、第4章で開発した尺度を用いて、個別の対人ストレス反応確定後に対処を行う反応焦点型対処過程の検討を行った。重回帰の繰り返しによるパス解析の結

果(第5章第1節),「対人ストレッサー→対人ストレス反応→反応焦点型対処行動」の因果を仮定できる可能性が示された。一方,対人ストレッサーが直接反応焦点型対処行動を促進する過程も存在し,同過程は反応焦点型対処過程では説明できない可能性が示唆された。そこで,「対人ストレッサー→対人ストレス反応→反応焦点型対処行動」の因果を仮定した対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデルを作成し,共分散構造分析を行った(第5章第2節)。対立モデルとして「対人ストレッサー→反応焦点型対処行動→対人ストレス反応」の因果を仮定した先行焦点型対処過程モデルを作成し,反応焦点型対処過程モデルの適合度指標と比較した。その結果,仮説モデルと修正モデルのいずれにおいても,対人ストレスへの反応焦点型対処過程修正モデルの適合度が高かった。この結果に基づき本研究は,対人ストレスへの反応焦点型対処過程修正モデルを採用した。

## 第2項 身近な他者への相談過程の検討

第6章では,身近な他者への相談過程を明らかにするため,身近な他者への相談過程を構成する,相談への期待,相談相手の肯定的反応,相談後の肯定的変化を測定する尺度を開発した。その結果,各尺度の十分な信頼性と妥当性を確認した。相談への期待は「情緒的支援への期待」「情報収集への期待」「発散への期待」の3つに分類された(第6章第1節,第2節,第3節)。相談相手の肯定的反応は「共感・受容」「解決への示唆」の2つに分類された(第6章第1節,第4節,第5節)。相談後の肯定的変化は,「感情の回復」「解決への意欲」「自信の回復」の3つに分類された(第6章第1節,第6節,第7節)。

第7章では,第6章で開発した尺度を用いて,身近な他者への相談過程の検討を行った。探索的検討の結果(第7章第1節),身近な他者への相談過程は,相談者の期待に沿った2つの過程が存在すると考えられた。第1は,相談者が相談相手からの情緒的支援を期待する過程において,身近な他者の情緒的支援を得ることで,否定的情動

の緩和や回復を行っていた。第2は、相談者が相談相手からの情報獲得を期待する過程において、身近な他者から情報を獲得することで、積極的に解決をはかっていた。発散期待は、相手の反応を生じさせない可能性が示唆された。そこで、情緒的支援への期待と情報収集への期待の2過程に基づく身近な他者への相談モデルを作成し、共分散構造分析を行った。その結果、同モデルは支持されることが確認された(第7章第2節)。

### 第3項 対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談の検討

第8章では、対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルを検討するため、第1節と第2節において、相談行動の有無と相談への期待を規定する対人ストレス反応を検討した。第1節では、相談行動を規定する対人ストレス反応を明らかにするため、対人ストレスの種類別に対人ストレス反応と相談行動との関連を検討した。その結果、いずれの対人ストレスにおいても相談行動の有無は、「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」に規定された。第2節では、相談への期待を規定する対人ストレス反応を明らかにするため、対人ストレスの種類別に対人ストレス反応と相談への期待との関連を検討した。その結果、いずれの対人ストレスにおいても相談への期待は、「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」に規定された(第8章第2節)。そこで、第3節では、「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」が身近な他者への相談過程を促進する、対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルを作成し、対人ストレスの種類ごとの比較を行った。その結果、すべてのパラメーターが対人ストレス間で等値であるモデルが採用された。

## 第2節 本論文の結論

### 第1項 対人ストレスへの反応焦点型対処過程

本論文の第1の目的は、専門家ではない身近な他者に対人ストレスに関する相談を

するに至る過程を明らかにするため、対人ストレスへの反応焦点型対処過程を検討することであった。以下では、関連要因の尺度開発と、対人ストレスへの反応焦点型対処過程に分けて結論を述べる。

**関連要因の尺度開発** 対人ストレス尺度では、「被攻撃」「被拒否」「加害」「関係理解不能」の4因子を抽出した。「被攻撃」は、相手からの攻撃を表していることから橋本(2005)の「A」と対応し、「被拒否」は相手からの拒否的反応を表していることから「D」と対応し、「加害」は相手への加害行為を表していることから「C」と対応し、「関係理解不能」は相手との関係性が不確定なことに対する気苦労を表していることから「B」と対応すると判断される(Table 9-1)。つまり同4因子は、橋本(1997, 2005)を統合した4種類を確証した結果と捉えられる。従って本論文は、対人ストレス尺度の開発によって、従来の知見を4種類に結合し、同一分類として扱われてきた対人劣等と対人過失の同時測定を可能にした。

Table 9-1 対人ストレス尺度の位置づけ

	橋本(2005) 先行研究の 整理	橋本(1997) 対人ストレス イベント尺度	橋本(2005) 対人ストレス 尺度	橋本(2005) 予備分析	本研究の 対人ストレス 尺度
類型1	過剰状況	対人葛藤	対人葛藤	「A相手が自分を搾取したり 権利を侵害したりしている 状況」	被攻撃
類型2	過少状況	対人劣等		「D実質的な被害を被るわけ ではないが、相手が自分を 否定・軽視している状況」	被拒否
			対人過失	「C自分の行為が相手に不 快感をもたらしかねない状 況」	加害
類型3	何れにも 含まれない 状況	対人摩耗	対人摩耗	「B相手が自分への配慮に 欠け、自分はそれを我慢し ている状況」	関係理解 不能

対人ストレス反応尺度では、「悲しみ・不安」「怒り・嫌悪」「動揺・恐れ」の3因子を抽出した。3因子は、いずれも対人ストレスに含まれる情動として先行研究での想

定がなされており、このうち「怒り・嫌悪」「悲しみ・不安」はストレス全般の反応として実証的にも示されていた (Table 9-2)。つまり同3因子は、対人ストレスが喚起すると理論的に想定された情動を、実証的に同定した結果と捉えられる。さらに3因子は、それぞれ情動を向ける方向性が異なると考えられた (第4章第4節)。従って本論文は、対人ストレス反応尺度の開発によって、先行研究で理論的に扱われた対人ストレス反応を実証的に同定し、情動を向ける対象ごとに整理したと位置づけられる。

Table 9-2 対人ストレス反応尺度の位置づけ

情動の種類	理論研究		実証研究	本研究の対人ストレス反応尺度 (方向性)
	対人ストレス	ストレス全般		
怒り	怒り (Robbins et al., 1974)	怒り (Lazarus, 1991)	怒り (新名他, 1990) (鈴木他, 1997) (尾関, 1990)	怒り・嫌悪 (対他的)
嫌悪	不快 (加藤, 2000, 2003)	×	不機嫌 (新名他, 1990) (鈴木他, 1997)	
悲しみ	×	悲しみ (Lazarus, 1991)	抑うつ (新名他, 1990) (鈴木他, 1997) (尾関, 1990)	悲しみ ・不安 (対自的)
不安	不安 (Lundgren, 1978)	不安 (Lazarus, 1991)	不安 (新名他, 1990) (鈴木他, 1997)	
無気力	×	×	無気力 (鈴木他, 1997)	動揺・恐れ (不確定)
動揺	葛藤・混乱 (Lundgren, 1978) 緊張 (加藤, 2000, 2003)	×	×	
恐れ	×	恐れ (Lazarus, 1991)	×	
罪悪感	×	罪悪感 (Lazarus, 1991)	×	
恥	×	恥 (Lazarus, 1991)	×	
嫉妬	×	嫉妬 (Lazarus, 1991)	×	
妬み	×	妬み (Lazarus, 1991)	×	

対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度では、「第三者との関わり」「積極的行動」「気そらし」の3因子を抽出した。「気そらし」は対人ストレスに対する回避的な対処を表していることから反応スタイル理論(Nolen-Hoeksema, 1991)の「気晴らし型」と対応し、「積極的行動」は対人ストレスに対する直面化を表していることから「反すう型」と対応すると判断される(Table 9-3)。「第三者との関わり」は、反応スタイル理論との対応が見られなかった。つまり同3因子は、反応スタイル理論の2反応を反応焦点型対処行動に位置づけた結果と、対人ストレスへの反応焦点型対処行動に独自の対処行動を同定した結果から、新たに得られた知見と捉えられる。従って本論文は、対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の開発によって、反応スタイル理論の2反応を反応焦点型対処行動の一部として位置づけるとともに、反応焦点型対処行動に独自の反応を明らかにすることで、対人ストレス研究で未検討であった反応焦点型対処行動を実証した。

Table 9-3 対人ストレスへの反応焦点型対処行動尺度の位置づけ

Nolen-Hoeksema (1991)	松本(2008)	島津(2010)	本研究の反応焦点型対処行動尺度
気晴らし型	回避	回避的 気そらし反応	気そらし
	気分転換	気分転換的 気そらし反応	
反すう型	問題への直面化	問題解決的 考え込み反応	積極的行動
	ネガティブな内省	否定的 考え込み反応	
	該当なし		第三者との関わり

**対人ストレスへの反応焦点型対処過程** 対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデルでは、対人ストレスが喚起した「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」の2情動が、対人ストレスへの反応焦点型対処行動を規定する一方、「動揺・恐れ」は対処行動を促進しなかった(Figure 9-1)。

「悲しみ・不安」を中心とする対処過程は、対人ストレスの相手との親和性の喪失に伴う自身の反応を鎮静化する過程であると考えられる。第1章第2節第1項で述べたとおり、悲しみは喪失に伴う感情であり(北村・木村, 2006)、不安は不確かな実存的脅威への直面に伴う感情である(Lazarus, 1999 本明監訳 2004)。このような悲しみや不安を鎮静化するため、同過程では、対人ストレスを引き起こした相手との親和性を回復したり、第三者との親和性の維持によって喪失の補填を行おうとしたりしたと考えられる。

「怒り・嫌悪」を中心とする過程は、第三者との関わりを維持する一方、対人ストレスを引き起こした相手と一定の距離を保つことで自己を防衛しようとする過程と考えられる。第1章第2節第1項で述べたとおり、怒りは、自身への阻害的行為に対する否定的感情であり、嫌悪は否定的刺激の回避に関わる感情である(北村・木村, 2006)。このような怒りや嫌悪を鎮静化するため、同過程では、第三者に不当性を訴えたり、関連思考を回避したりしたと考えられる。

「動揺・恐れ」は、本来は逃走行動を引き起こす(北村・木村, 2006)。第1章第2節第1項で述べたとおり、動揺は、規範を満たさなかったことによる否定的事態の出現に関わる感情であり(Higgins, 2001)、恐れは予測不能な危機的状況に対する感情であり(北村・木村, 2006)、いずれも回避を動機づけるためである。しかし、日常生活に密着した対人関係からの逃走は、社会的地位の喪失などを招くことがあるため、実際には困難である。その結果、逃走願望がありながら対人関係を維持するというコントロール不能な事態に陥り、学習性無力感(Peterson, et al., 1993 津田訳 2000)が示すような対処努力の放棄が生じたと考えられる。

従って本論文は、対人ストレスへの反応焦点型対処過程は、対人ストレスが喚起した「悲しみ・不安」が積極的行動や第三者との関わりによって対処を行う過程と、「怒り・嫌悪」が気そらしや第三者との関わりによって対処を行う過程の2種類が存在することを第1の結論とする。



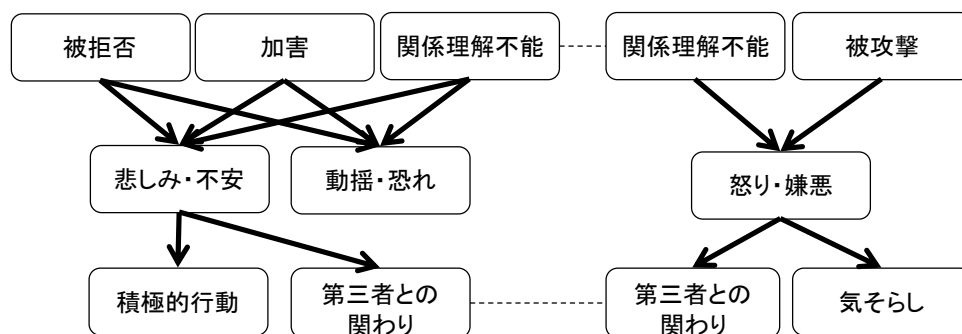


Figure 9-1 対人ストレスへの反応焦点型対処過程

## 第2項 身近な他者への相談過程

本論文の第2の目的は、相談者の心理的適応につながる身近な他者の対応の特徴を明らかにするため、身近な他者への相談過程を検討することであった。以下では、関連要因の尺度開発と、身近な他者への相談過程に分けて結論を述べる。

**関連要因の尺度開発** 相談への期待尺度では、「情緒的支援への期待」「情報収集への期待」「発散への期待」の3因子を抽出した。「情緒的支援への期待」は相談相手への情緒的ソーシャル・サポート希求を表しており、自己開示動機を理解・共感追及的や、感情の社会的共有理由の相談の心理・物理的支援への期待と対応すると判断される(Table 9-4)。「情報収集への期待」は相談相手への道具的ソーシャル・サポート希求を表しており、相談的自己開示動機や、相談の心理・物理的支援への期待と対応すると判断される。「発散への期待」は相談者自身の情動解放への期待を表しており、情動開放的自己開示動機や感情の社会的共有理由の相談者自身に生じる変化への期待と対応すると判断される。つまり、同3因子は、身近な他者への相談に関連する領域で扱われた相談者側の主要な変数を実証的に整理した結果と捉えられる。従って、本論文は、相談への期待尺度の開発によって、援助要請行動研究、自己開示研究、感情の社会的共有研究が扱ってきた相談者側の主要な変数を、それぞれ対応づけた上で、相談への期待として3種類に集約した。

Table 9-4 身近な他者への相談過程を構成する諸要因の位置づけ

	身近な他者への相談	援助要請行動	自己開示とソーシャル・サポート	感情の社会的共有	本研究の尺度
相談者側の要因	未検討	援助要請の実行に伴う肯定的効果の予期	相談的, 理解・共感追及的	相談相手の心理・物理的支援への期待	情緒的支援への期待 情報収集への期待
			親密感追及的, 情動開放的	相談者自身に生じる変化への期待	発散への期待
相談相手側の要因	応答的要素	未検討※	真剣な姿勢, 親身な行動, 共感	激励, 感情表出, 共感, 自己開示, ソーシャル・サポート, 非言語的なぐさめ, 共行動の誘い, 事実の把握, 言語化の促進	共感・受容
	手ほどきの要素		アドバイス	アドバイス, 質問, ソーシャル・サポート	解決への示唆
両要因の影響	未検討	未検討	肯定的影響 (ストレス低減・気分改善)	否定的影響(感情の回復) 肯定的影響(社会的利益)	感情の回復 自信の回復 解決への意欲

※ただし援助行動研究で検討

相談相手の反応尺度では、「共感・受容」と「解決への示唆」の2因子を抽出した。「共感・受容」は、相談者の気持ちに注目した反応によって相談相手の自己理解を支援していることから、「応答的要素」と対応すると判断される。「解決への示唆」は、相談者の気持ちに注目した反応によって相談相手の行動化を支援していることから、「手ほどきの要素」と対応すると判断される。つまり、同2因子は、身近な他者への相談に関連する領域で扱われた相談相手側の主要な変数を、Carkhuff (1987 國分監修 1992)の2分類に基づき整理した結果と捉えられる。従って、本論文は、身近な相談研究、自己開示研究、感情の社会共有研究が扱ってきた相談相手側の主要な変数を、Carkhuff (1987 國分監修 1992)に基づく専門家の相談要素と関連づけた上で、相談相手の反応として実証的に示した。

相談後の肯定的変化尺度では、「感情の回復」「自信の回復」「解決への意欲」の3因子を抽出した。3因子はいずれも、相談相手の対応を知覚することによって相談者にもたらされた肯定的変化を表しており、自己開示とソーシャル・サポート研究や、感情の社会的共有で示された心理的な肯定的変化と対応すると判断された。つまり、同

3 因子は、身近な他者への相談に関連する研究で扱われた社会的利益知覚がもたらす心理的な肯定的変化が、3 側面で捉えられることを示した結果と捉えられる。従って、本論文は、自己開示研究、感情の社会的共有研究が扱ってきた相談の影響の主要な変数のうち、社会的利益知覚がもたらす影響を3 側面に分類した結果を、相談後の肯定的変化として実証的に示した。

**身近な他者への相談過程の検討** 身近な他者への相談過程モデルでは、情緒的支援への期待と情報収集への期待が、相手の反応を期待に沿った内容であると評価した結果、相談者に肯定的変化を生じさせた一方、発散への期待は相談相手の反応を促進しなかった(Figure 9-2)。

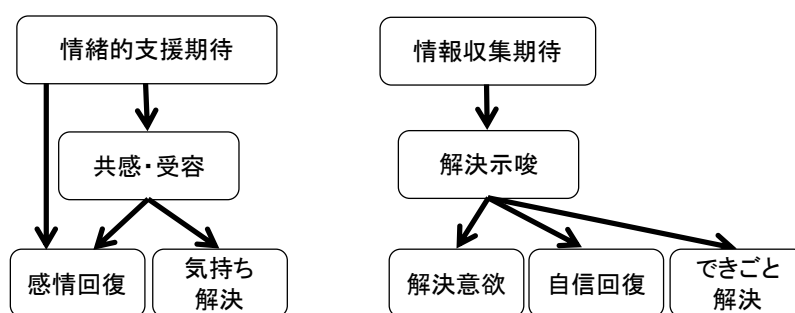


Figure 9-2 身近な他者への相談過程

情緒的支援への期待と情報収集への期待が相談者に肯定的変化をもたらしたのは、マッチング仮説(Cohen & MaKay, 1984; Cutrona & Russell, 1990)が示すような期待と反応との適切な関係が、身近な他者への相談においても生じたためと考えられる。身近な他者への相談では、情緒的支援を期待する際には、自身の情動に注目しているため感情的である一方、情報を期待する際には、対人ストレス状況の分析を行う必要があるため理性的であると考えられる。つまり、身近な他者への相談においても、「感情的な場合」に対応する「情緒的支援への期待」では「非指示的応答」と対応する「共感・受容」が生じ、「理性的な場合」と対応する「情報収集への期待」では「指示的応答」と対応する「解決示唆」が生じたため、いずれも肯定的変化をもたらしたと考え

られる。

ただし、「発散への期待」は相談相手の反応を促進しなかった。身近な他者への相談過程では、「発散への期待」に対して、マッチング仮説が示すような相談相手の反応が生じなかったためと考えられる。この理由として、第2章第4節第3項で述べた、過去の否定的情動経験の二重インパクト仮説(Rimé, 2009)が挙げられる。Rimé (2009)によれば、情動経験の影響が明確な場合には、感情経験からの回復が求められる。感情経験からの回復は、過去の否定的情動経験の記憶保持に影響する認知的活動を、リフレーミングや再評価によって排除することでもたらされる。情動経験の記憶によって共有の必要性が誘発されるが、社会的抑圧によって実際の共有行動は制限されるため、結果的に情動経験から回復しない。つまり、「発散への期待」に沿った相談では、感情の回復を求めて相談しようとする一方、社会的抑圧によって「発散への期待」に関する言語化が抑制されたと考えられる。この結果、「発散への期待」に沿った相談相手の反応が生じなかったと考えられる。

従って、本論文は、身近な他者への相談過程は、相談者の情緒的支援への期待が期待に沿った身近な他者からの情緒的支援を促進することで、否定的情動の緩和や回復を行おうとしている過程と、相談者の情報収集期待が期待に沿った身近な他者からの情報収集を促進することで、積極的に解決をはかる過程の2過程で構成されることを第2の結論とする。

### 第3項 対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談

本論文の第3の目的は、対人ストレスへの反応焦点型対処過程における身近な他者への相談過程の位置づけを明らかにするため、対人ストレスへの反応焦点型対処過程と身近な他者への相談過程を統合することであった。検討の結果、身近な他者への相談過程は、4対人ストレスサー間に共通する対人ストレス反応の後続過程であることが明らかになった。以上に基づき、本論文では、対人ストレスへの反応焦点型対処過

程の理論モデルを導出した(Figure 9-3)。

理論モデルでは、対人ストレスは、「悲しみ・不安」「怒り・嫌悪」「動揺・恐れ」の3反応を促進する。対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデルに基づき、3反応のうち、「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」は後続過程において情動固有の対処を促進するが、「動揺・恐れ」は対処を促進しないと仮定した。情動固有の対処とは、積極的行動、回避、第三者との関わりの3対処行動を、個人的対処と第三者との関わり対処とに整理した結果である。

個人的対処は、自己努力によって対処を行う方略であり、積極的行動と気そらしが肯定的変化をもたらす。第三者との関わり対処は、他者との関わりから対処を行う方略であり、相談相手に対する期待と獲得した相手の反応に対する評価が肯定的変化をもたらす。個人的対処と第三者との関わり対処は、他者と関わるか否か、つまり相談するかしないかという違いがあるが、共通部分も存在する。すなわち、悲しみ・不安が生じた後に積極的行動をとることと情報収集期待を抱くことは、いずれも対人ストレスに対する接近的な対処という点で共通する。また、怒り・嫌悪が生じた後に対人ストレスから気をそらすことと感情解放を期待して発散期待を抱くことは、いずれも対人ストレスに対する回避的な対処という点で共通している。つまり、積極的行動と情報支援が「悲しみ・不安」に対する固有の対処であり、気そらしと発散期待が「怒り・嫌悪」に対する固有の対処であると考えられる。

従って本論文は、対人ストレスへの反応焦点型対処過程は、悲しみ・不安が積極的行動による個人的対処や情緒的支援への期待と情報収集への期待による第三者との関わり対処を促進する過程と、怒り・嫌悪が気そらしによる個人的対処や発散への期待による第三者との関わり対処を促進する過程が、相談者に肯定的変化をもたらすこと、動揺・恐れは相談者に肯定的変化をもたらさないことを、第3の結論とする。

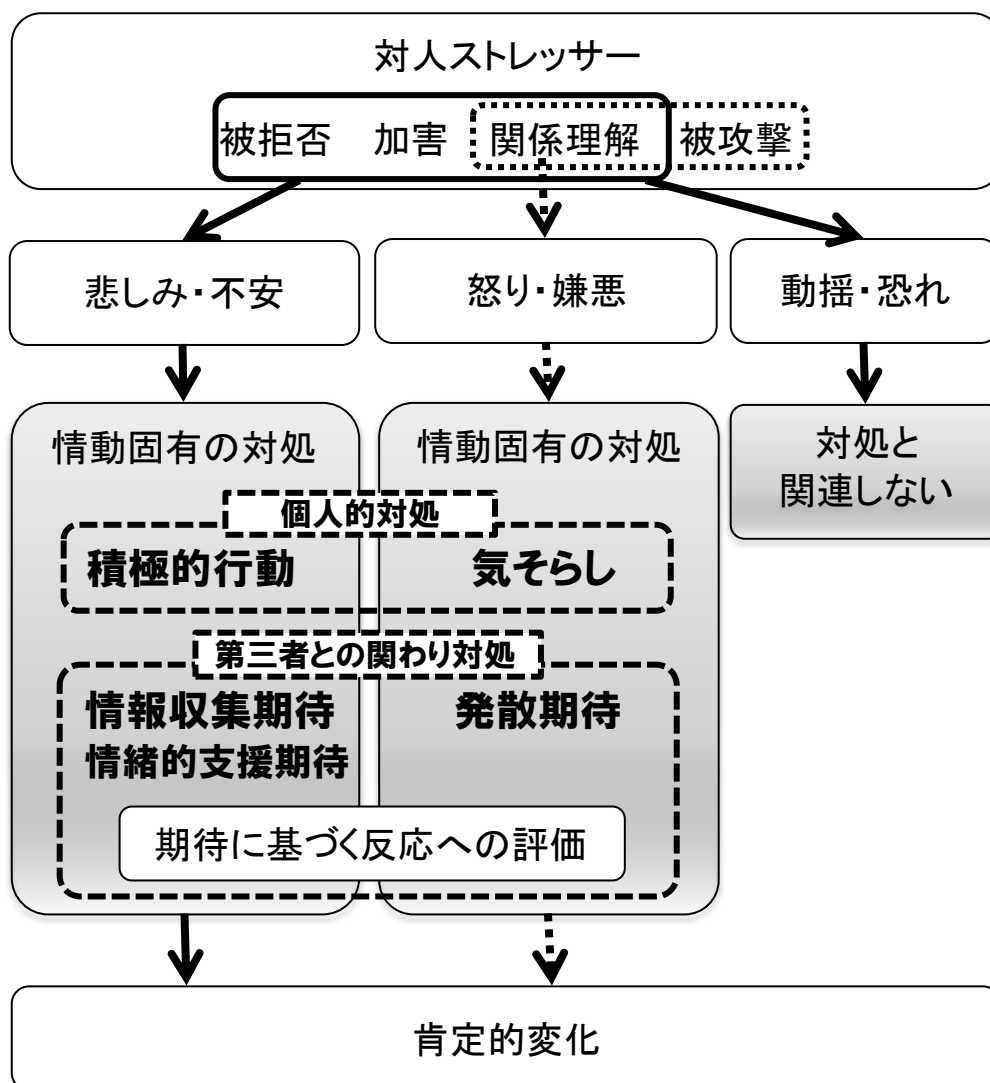


Figure 9-3 対人ストレスへの反応焦点型対処過程の理論モデル

### 第3節 本論文の理論的貢献

第2節で示した結論には、以下の意義が認められる。

第1は、否定的情動に焦点化した対人ストレス対処過程を検討した点である。本論文は、対人ストレス対処過程における否定的情動が後続過程において情動固有の対処を導く、という新たな知見を示した。対人ストレス対処過程において、否定的情動は、対人ストレスのインパクトを示す一方、その質に応じた特定の対処行動を導く機能を担う。本論文は、対人ストレス対処過程における否定的情動の役割を明確にした。

第2は、様々な領域で検討された身近な他者への相談を統合し、対人ストレス対処過程に位置づけた点である。この位置づけによって、本論文は、関連領域に新たな検討点を指摘できる。たとえば、本論文は、援助要請行動研究や自己開示研究に、情動への焦点化という新たな視点を提供する。両研究は、援助要請者や自己開示者の情動の違いを考慮していない。本論文の結論に基づくと、否定的情動が援助要請行動の肯定的効果の予期や自己開示動機に影響を与えるという新たな予測ができる。また、本論文は、感情の社会的共有研究に被共有者の視点の重要性を示す。感情の社会的共有研究では、共有者の感情回復に主眼があり、社会的利益知覚や相手の反応は考慮されてこなかった。本論文の結論に基づくと、身近な他者への相談は、相談への期待に基づく相談相手の反応への評価が重要な意味を持つ。感情の社会的共有研究において被共有者の期待という要因を考慮することで、新たな知見が生まれる可能性がある。

第3は、相談過程において身近な他者が果たす役割を示した点である。対人ストレスで経験した否定的情動は、その経験に関する記憶が不活化しない限り鎮静化しない(Rimé, 2009)。このため、身近な他者への相談は、これらの情動を抱えたまま行われると推定される。ここで、「悲しみ・不安」を感じている場合には、身近な他者への相談が有効に働くことを本研究は示した。身近な他者は、相談者が「悲しみ・不安」を抱えながら適応的に生きるためのエンパワーメント機能を果たしていると考えられる。一方、「怒り・嫌悪」を感じている場合には、身近な他者への相談は有効ではないことが示された。このように、本研究は、情動の質に応じて身近な他者が機能するかどうか異なることを指摘しており、相談研究に新たな知見をもたらしている。

なお、「動揺・恐れ」は、相談を含めた反応焦点型対処と関連しなかった。同感情は、曖昧な刺激を精査し正確に同定できなかつた結果として生じた結果、適切な対処を導くことができなかつたと推定される。このような「動揺・恐れ」を抱えた相談者に対して、身近な他者が、1次的評価や2次的評価のような対人ストレスの意義づけを行う可能性がある。相談者は、相談を通して対人ストレスを改めて同定し、「動

揺・恐れ」の鎮静化や意味づけを行い、新たに「悲しみ・不安」や「怒り・嫌悪」が生起させると推定される。従って、本論文では身近な他者への相談を反応焦点型対処行動として扱ってきたが、一部の情動に対しては、新たに情動を生む認知的評価過程としての機能を果たす可能性がある。

#### 第4節 社会的貢献

本論文の結論は、身近な他者から相談を受けた場合、非専門家として我々ほどのような対応を心がければよいかを示すことができたと考えられる。

第1の示唆は、我々が身近な他者から相談を受けた場合、相談者がどのような期待を抱いて相談に臨んでいるのかを正確に把握することの重要性である。本論文の結論に基づくと、相談は期待確認過程であり、相談者はより確実に期待を確認するため、自身の事情を理解している身近な他者を選択していると考えられる。つまり、身近な他者への相談は、専門家のような治療を望むものではなく、相談者が考えるストーリーを相談相手が演じることを求められている過程と捉えられる。しかし、我々は、相談者の苦戦する状況を鑑み、困難な状況を解決できるよう示唆を与えがちである。その結果、相手を想った発言であっても、相談者の期待に沿わない反応として評価され、相談が不調に終わると考えられる。相談者にとっても相談相手にとっても望ましい状態を導くためには、いち早く相手のニーズを把握し、ストーリー通りの展開を心がける必要があると考えられる。

第2の示唆は、我々が相談を受けた場合、相談者がどのような情動状態にあるかを正確に把握することの重要性である。本論文の結論に基づくと、相談過程は情動によって導かれるが、このうち、怒り・嫌悪と動揺・恐れは、身近な他者への相談を行っても相談者に肯定的変化をもたらさなかった。つまり、これらの情動を抱えている場合は、身近な他者へ相談しても肯定的結果をもたらさない場合があると考えられる。従って、これらの情動状態を把握した場合には、個人的対処を促したり、場合によ



ては専門家を紹介したりすることが必要と考えられる。

### 第5節 今後の課題

今後の課題として、以下の3点が挙げられる。第一に、対人ストレスへの先行焦点型対処過程と反応焦点型対処過程の統合モデルによる検討が必要である。これまでの議論を整理すると、対人ストレス対処過程は対人ストレス反応前の先行焦点型対処行動が失敗し、対人ストレス反応が生起した場合に、反応焦点型対処行動を促進する過程であると考えられる。従って、両過程を統合した対人ストレス対処過程モデルの検討が必要であろう。第二に、相談相手の選択のあり方についての検討が必要である。つまり、専門家の専門性を認めながら、非専門家を選択するのは、どのような理由やプロセスなのかを検討することで、身近な他者への相談の意義が深まると考えられる。第三に、身近な他者への相談とカウンセリングとの類似点や相違点について、より詳細な検討が必要である。本研究では、相談相手の反応が身近な他者とカウンセラーとで同一である可能性を示唆した。しかし、訓練を受けたカウンセラーと訓練を受けていない身近な他者には、技術的な違いがあると考えられる。この点について、実験等を用いた厳密な検討が必要であろう。

## 論文要旨

私たちは、専門家であるカウンセラーの専門性を認めながら、非専門家である身近な他者への相談を優先している。しかし、悩み相談は主にカウンセラーの専門的行為と捉えられ(國分, 1979), 非専門家である身近な他者への相談は十分な検討がなされてこなかった(原田, 2003)。そこで本論文は、相談を、悩みの解決や対処を目的とした他者への言語的働きかけと捉えた上で、対人ストレスに焦点化した身近な他者への相談を明らかにすることを目標とする検討を行った。

第1章では、対人ストレスはどのように身近な他者への相談を導くのかを理解するため、対人ストレスと対人ストレス対処に関する先行研究を概観した。その結果、対人ストレスは、対人ストレスに対する評価を介して情動を中心とする対人ストレス反応が生じる一連の過程であると捉えられた。また、対人ストレス対処過程は、個別の情動反応生起の制御を目的とする先行焦点型と、個別の情動反応がもたらす悪影響の制御を目的とする反応焦点型とに分類され、身近な他者への相談は反応焦点型に分類される可能性が示唆された。従って、専門家ではない身近な他者に対人ストレスに関する相談をするに至る過程を明らかにするためには、対人ストレス、対人ストレス反応、反応焦点型対処行動で構成される対人ストレスへの反応焦点型対処過程を検討する必要があると考えられた。

身近な他者への相談による対人ストレス対処を検討するためには、相談者側の働きかけと相談相手側の働きかけとで構成される過程を対処と捉えた上で、対処効果として、相談の相談者への心理的影響を扱う必要があると考えられた。そこで第2章では、相談はどのような過程を経て相談者にどのような心理的影響をもたらすのかを明らかにするため、相談者側の主要な変数、相談相手側の主要な変数、相談が相談者に与える心理的影響に関連する研究を概観した。その結果、相談者側の主要な変数として、相談の実行に伴う肯定的効果の予期、つまり相談への期待が扱われてきたことが明らかになった。一方、相談相手側の主要な要因として、Carkhuff(1987 國分監修 1992)

と対応する肯定的反応が扱われてきたことが明らかになった。さらに、相談相手の肯定的反応は、相談者の主観的な社会的利益知覚を促し、相談の心理に肯定的な影響を生じさせると考えられた。従って、相談はどのような過程を経て相談者にどのような心理的影響をもたらすのかを明らかにするためには、相談への期待と相談相手の反応と相談が相談者にもたらす肯定的変化で構成される一連の過程と捉えた身近な他者への相談過程を検討する必要があると考えられた。

さらに、第1章と第2章に基づくと、身近な他者への相談過程は、対人ストレスへの反応焦点型対処過程に位置づけられると考えられた。具体的には、対人ストレスに喚起された対人ストレス反応が相談者の抱く相談への期待を促進し、相談者の期待に沿った相談相手の反応が、相談の相談者への心理的影響をもたらすと推定された。

そこで本論文は、第一に対人ストレスへの反応焦点型対処過程の検討を行うこと、第二に身近な他者への相談過程の検討を行うこと、第三に両モデルを統合した対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルの検討を行うことを目的とする実証的検討を行った。

第1の目的に沿って、第4章では対人ストレスへの反応焦点型対処過程を構成する、対人ストレス尺度(研究1, 研究2-1, 研究3), 対人ストレス反応(研究1, 研究2-2, 研究4), 反応焦点型対処行動(研究1, 研究2-3, 研究5-1)を測定する尺度を開発した。その結果、各尺度の十分な信頼性と妥当性を確認した。対人ストレスは「被攻撃」「被拒否」「加害」「関係理解不能」の4つに分類され、対人ストレス反応は「悲しみ・不安」「怒り・嫌悪」「動揺・恐れ」の3つに分類され、対人ストレスへの反応焦点型対処行動は「積極的行動」「気そらし」「第三者との関わり」の3つに分類された。第5章では、第4章で開発した尺度を用いて、個別の対人ストレス反応確定後に対処を行う反応焦点型対処過程の探索的検討と(研究2-4), モデルを用いた妥当性検討(研究2-5, 研究5-2)を行った。共分散構造分析の結果、対人ストレスへの反応焦点型対処過程モデルが採用された。同モデルでは、対人ストレスが喚起した「悲

しみ・不安」と「怒り・嫌悪」の2情動が、対人ストレスへの反応焦点型対処行動を規定する一方、「動揺・恐れ」は対処行動を促進しなかった。

第2の目的に沿って、第6章では身近な他者への相談過程を構成する、相談への期待(研究6, 研究7-1, 研究8), 相談相手の肯定的反応(研究6, 研究7-2, 研究9-1), 相談後の肯定的変化(研究6, 研究7-3, 研究10)を測定する尺度を開発した。その結果, 各尺度の十分な信頼性と妥当性を確認した。相談への期待は「情緒的支援への期待」「情報収集への期待」「発散への期待」の3つに分類され, 相談相手の肯定的反応は「共感・受容」「解決への示唆」の2つに分類され, 相談後の肯定的変化は, 「感情の回復」「解決への意欲」「自信の回復」の3つに分類された。第7章では, 第6章で開発した尺度を用いて, 身近な他者への相談過程の探索的検討と(研究7-4), モデルを用いた妥当性検討(研究7-5, 研究9-2)を行った。共分散分析の結果, 身近な他者への相談過程モデルが採用された。同モデルでは, 情緒的支援への期待と情報収集への期待が, 相手の反応を期待に沿った内容であると評価した結果, 相談者に肯定的変化を生じさせた一方, 発散への期待は相談相手の反応を促進しなかった。

第3の目的に沿って, 第8章では, 対人ストレスごとに相談行動の有無と相談への期待を規定する対人ストレス反応を検討した(研究11-1)。その結果, いずれの対人ストレスにおいても相談行動の有無は, 「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」に規定された。次に, 相談への期待を規定する対人ストレス反応を明らかにするため, 対人ストレスごとに対人ストレス反応と相談への期待との関連を検討した(研究11-2)。その結果, いずれの対人ストレスにおいても相談への期待は, 「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」に規定された。そこで, 「悲しみ・不安」と「怒り・嫌悪」が身近な他者への相談過程を促進する, 対人ストレス対処過程としての身近な他者への相談モデルを作成し, 対人ストレスの種類ごとの比較を行った(研究11-3)。その結果, 同モデルは対人ストレス間で共通の過程であることが明らかになった。

本論文の実証的検討の結果には, 3つの理論的貢献が認められた。第1は, 本論文

が否定的情動に焦点化した対人ストレス対処過程を検討した点である。本論文は、対人ストレス対処過程における否定的情動が後続過程において情動固有の対処を導く、という新たな知見を示した。つまり本論文は、対人ストレス対処過程における否定的情動の役割を明確にした。第2は、様々な領域で検討された身近な他者への相談を統合し、対人ストレス対処過程に位置づけた点である。この位置づけによって、本論文は、関連領域である援助要請行動研究、自己開示研究、感情の社会的共有研究に新たな検討点を指摘できた。第3は、相談過程において身近な他者が果たす役割を示した点である。具体的には、身近な他者は、相談者が「悲しみ・不安」を抱えながら適応的に生きるためのエンパワーメント機能を果たしている一方、「怒り・嫌悪」を感じている場合には、身近な他者への相談は有効ではないことが示された。このように、本研究は、情動の質に応じて身近な他者が機能するかどうか異なることを指摘し、相談研究に新たな知見をもたらした。なお、「動揺・恐れ」は、相談を含めた反応焦点型対処と関連しなかった。相談者は、相談を通して対人ストレスを改めて同定し、「動揺・恐れ」の鎮静化や意味づけを行い、新たに「悲しみ・不安」や「怒り・嫌悪」が生起させると推定された。従って、本論文では身近な他者への相談を反応焦点型対処行動として扱ってきたが、一部の情動に対しては、新たに情動を生む認知的評価過程としての機能を果たす可能性が考えられた。

本論文の実証的検討の結果には、身近な他者から相談を受けた場合、非専門家として我々はどのような対応を心がければよいかを示すという社会的貢献が認められた。第1の示唆は、我々が身近な他者から相談を受けた場合、相談者がどのような期待を抱いて相談に臨んでいるのかを正確に把握することの重要性である。相談者にとっても相談相手にとっても望ましい状態を導くためには、いち早く相手のニーズを把握し、ストーリー通りの展開を心がける必要があると考えられた。第2の示唆は、我々が相談を受けた場合、相談者がどのような情動状態にあるかを正確に把握することの重要性である。怒り・嫌悪と動揺・恐れを抱えている場合は、身近な他者へ相談しても肯

定的結果をもたらさない場合があると考えられる。従って、これらの情動状態を把握した場合には、個人的対処を促したり、場合によっては専門家を紹介したりすることが必要と考えられる。

今後の課題として、第一に、対人ストレスへの先行焦点型対処過程と反応焦点型対処過程の統合モデルによる検討の必要性、第二に、相談相手の選択の有り方についての検討の必要性、第三に、身近な他者への相談とカウンセリングとの類似点や相違点について、より詳細に検討する必要性が考えられた。

(3931/4000 字)

## 引用文献

- 相川 充(1989). 援助行動 大坊郁夫・安藤清志・池田謙一(編) 社会心理学パーспекティブ1 個人から他者へ 誠信書房 pp.291-311.
- Barnes, V., Potter, E. H., & Fiedler, F. E. (1983). Effect of interpersonal stress on the prediction of academic performance. *Journal of Applied Psychology*, **68**, 686-697.
- Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community*. Mental Health : Lectures on Concept Development, New York: Behavioral Publications.
- (カプラン G. 近藤喬一・増子 肇・宮田洋三(監訳) (1979) . 地域ぐるみの精神衛生 星和書店)
- Carkhuff, R. R. (1987). *The art of helping VI. 6th ed.* Human Resource Development Press.
- (カーカフ R. R. 國分康孝(監修) 日本産業カウンセラー協会(訳) (1992). ヘルピングの心理学 講談社)
- Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support, stress, and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, S. E. Taylor, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health, 4th ed*, Hillsdale NJ: Erlbaum, pp. 253-267.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310-357.
- Christophe , V., & Rimè, B. (1997). Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and secondary social sharing. *European Journal of Social Psychology* , **27**, 37-54.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason,

- & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view*. New York: John Wiley & Sons, pp. 319-366.
- 榎本博明(1989). 自己開示動機に関する研究 日本教育心理学会第31回総会発表論文集, p. 237.
- 榎本博明(1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房
- 福岡欣治 (2000). ソーシャル・サポート内容およびサポート源の分類について 日本心理学会第64回大会発表論文集, p. 144.
- 福岡欣治(2006). 日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート(2) —開示に対する友人からのサポートとその影響— 静岡文化芸術大学研究紀要, 7, 53-57.
- 福岡欣治(2007). 日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート(3) —開示に対する友人からのサポートと気分状態の改善— 静岡文化芸術大学研究紀要, 8, 25-30.
- 福島哲夫・関根 剛・戸谷祐二・千賀純子・倉井智子・福田 周(1994). 大学生の悩みへの関わり方に関する研究(1): 悩みの種類 日本性格心理学会第3回大会発表論文集, p. 4.
- Gottlieb, B. H. (2000). Selecting and planning support interventions. In S. E. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.). *Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press, pp. 195-220.
- (ゴットリーブ B. H. 鈴木綾子・高田未里(訳) サポート介入の選択と計画 コーエン S., アンダーウッド L. G., & ゴットリーブ B. H. 小杉正太郎・島津美由紀・大塚泰正・鈴木綾子(監訳)(2005). ソーシャル・サポートの測定と介入 川島書店)
- Hammen, C. L. (1991). Generation of stress in the course of unipolar depression.



- Journal of Abnormal Psychology*, **100**, 555-561.
- 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**, 54-64.
- 橋本 剛 (1997). 大学生における対人ストレスイベント分類の試み 社会心理学研究, **13**, 64-75.
- 橋本 剛(2003). 対人ストレスの定義と種類 —レビューと仮説生成的研究による再検討— 人文論集: 静岡大学人文学部人文学科研究報告, **54**, 21-57.
- 橋本 剛(2005). 対人ストレス尺度の開発 人文論集(静岡大学人文学部人文学科研究報告), **56**, 45-71.
- 橋本 剛(2006). ストレスをもたらす対人関係 谷口弘一・福岡欣治(編) 対人関係と適応の心理学—ストレス対処の理論と実践— 北大路書房 pp.1-18.
- Higgins, E. T. (2001). Promotion and prevention experiences: Relating emotions to nonemotional motivational states. In J. P. Forgas (Ed.), *Handbook of affect and social cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, pp. 186-211.
- 本間 昭・新名理恵(1988). 老年期の精神障害-疫学的立場から- 社会精神医学, **11**, 229-234.
- 石毛みどり・無藤 隆(2005). 中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連 教育心理学研究, **53**, 356-367.
- 伊藤 拓・竹中晃二・上里一郎(2002). 反応スタイル理論(Response Styles Theory)の研究動向と課題 健康心理学研究, **15**, 39-51.
- 伊澤冬子(2011). 対人ストレス過程における楽観的説明スタイルと属性的楽観性の役割 パーソナリティ研究, **19**, 255-266.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development.

- Journal of Personality*, **72**, 1301-1333.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二(1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, **33**, 41-47.
- 唐沢かおり(1996). 認知的感情理論—感情生起に関わる認知評価次元について— 土田昭司・竹村和久(編) 対人行動学研究シリーズ4 感情と行動・認知・整理 誠信書房 pp. 55-78.
- 加藤 司(2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, **48**, 225-234.
- 加藤 司(2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 教育心理学研究, **49**, 295-304.
- 加藤 司(2003). 対人ストレスコーピング尺度の因子的妥当性の検証 人文論究(関西学院大学人文学会), **52**, 56-72.
- 加藤 司(2006). 対人ストレスに対するコーピング 谷口弘一・福岡欣治(編) 対人関係と適応の心理学—ストレス対処の理論と実践— 北大路書房 pp. 19-38.
- 加藤 司(2007). 対人ストレス過程における対人ストレスコーピング ナカニシヤ出版.
- 川瀬隆千(2001). 情動の社会的共有行動に対する聞き手の反応 宮崎公立大学人文学部紀要, **8**, 57-70.
- 北村英哉・木村晴(2006). 感情研究の新たな意義 北村英哉・木村晴(編) 感情研究の新展開 ナカニシヤ出版 pp. 5-19.
- 國分康孝(1979). カウンセリングの技法 誠信書房
- 厚生労働省大臣官房統計情報部社会統計課縦断調査室(2011). 第8回21世紀出生児縦断調査(平成13年出生児)
- <<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syusseiji/08/index.html>> (2014年1月4日)

- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion*. New York: Springer.
- (ラザルス R. S. 本明 寛(監訳)(2004). ストレスと情動の心理学—ナラティブの視点から— 実務教育出版)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- (ラザルス R. S., & フォルクマン S. S. 本明 寛・春木 寛(監訳)(1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究— 実務教育出版)
- Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1988). Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relationship. *Cognition and Emotion*, **2**, 281-300.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik, & H. Kellerman, (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience, Vol. 1. Theories of emotion*. Academic press, pp. 189-217.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- (ルドゥー J. E. 松本 元・川村光毅・小幡邦彦・石塚典生・湯浅茂樹(訳)(2003). エモーショナル・ブレイン—情動の脳科学 東京大学出版会)
- LeDoux, J. E. (2002). *Synaptic self: How our brains become who we are*. New York: Penguin.
- (ルドゥー J. E. 森 憲作(監修)(2004). シナプスが人格を作る 脳細胞から自己の総体へ みすず書房)
- Lundgren, D. C. (1978). Public esteem, self-esteem, and interpersonal stress. *Social Psychology*, **41**, 68-73.
- 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.

- 松本麻友子(2008). 拡張版反応スタイル尺度の作成 パーソナリティ研究, **16**, 209-219.
- 三谷 信広・唐沢 かおり(2005). 感情の生起における認知的評価次元の検討—実証的統合を通して— 心理学研究, **76**, 26-34.
- 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.
- 村松常司・吉田 正・村松園江・平野嘉彦・金子修己・佐藤和子(2003). 大学生の対人ストレスイベントと対処行動に関する研究 教育医学, **49**, 197-207,
- 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.
- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間 昭(1990). 心理的ストレス反応尺度の開発 心身医学, **30**, 29-38.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, **100**, 569-582.
- 小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人(2000). 一般感情尺度の作成 心理学研究, **71**, 241-246.
- 及川 恵(2007). 専門的援助に対するイメージの検討：大学生における悩みの開示に関する自由記述調査の結果から 兵庫大学論集, **12**, 51-59.
- 岡安孝弘 (1992). 大学生のストレスに影響を及ぼす性格特性とストレス状況との相互作用 健康心理学研究, **5**, 12-23.
- O' Neil, S. C., Cohen, L. H., Tolpin, L. H., & Gunthert, K. C. (2004). Affective reactivity to daily interpersonal stressors as a prospective predictor of

- depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **23**, 172-194.
- 尾上恵子(2005). 感情経験を他者に語ることとソーシャルサポートの関連性に関する検討 一宮女子短期大学紀要, **44**, 1-9.
- 尾上恵子(2008). 他者への感情の社会的共有と感情回復に関する調査 一宮女子短期大学紀要, **47**, 51-59.
- 尾関友佳子 (1990). 大学生のストレス自己評価尺度 久留米大学大学院紀要比較文化研究, **1**, 9-32.
- Perterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. New York: Oxford University Press.
- (ピーターソン C., マイヤー S.F. & セリグマン M.E.P. 津田 彰(監訳)(2000). 学習性無力感 二瓶社)
- Rauktis, M. E., Koeske, G. F., & Tereshko, O. (1995). Negative social interactions, distress, and depression among those caring for a seriously and persistently mentally ill relative. *American Journal of Community Psychology*, **23**, 279-299.
- Rimè, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, **1**, 60-85.
- Rimè, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1991). Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition & Emotion*, **5**, 435-465.
- Rimè, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequence of emotion: Social sharing and rumination. *European Review of Social Psychology*, **3**, pp.225-258.
- Robbins, P. R., Meyersburg, H. A., & Tanck, R. H. (1974). Interpersonal stress and physical complaints. *Journal of Personality Assessment*, **38**, 578-585.

- Ruehlman, L. S., & Karoly, P. (1991). With a little flak from my friends: Development and preliminary validation of the Test of Negative Social Exchange (TENSE). *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **3**, 97-104.
- 齊藤 勇 (1985). 対人感情と情緒の人間関係的アプローチ 心理学研究, **56**, 222-228.
- 札幌市教育委員会(2012). 平成 23 年度札幌市の児童生徒の実態に関する基礎調査— 報告書— <<http://www.sec.sapporo-c.ed.jp/product/tyosa/tyosa5.html>> (2013 年 1 月 4 日)
- 佐々木恵・山崎勝之(2002). コーピング尺度(GCQ)特性版の作成および信頼性・妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, **49**, 399-408.
- 佐藤 徳・安田朝子(2001). 日本語版 PANAS の作成 性格心理学研究, **9**, 138-139.
- 佐藤 徳・安田朝子・児玉千稲(2001). 3 要因モデルに基づく, 抑うつならびに不安症状の分類—多次元抑うつ不安症状尺度の作成— 性格心理学研究, **10**, 15-26.
- 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, p. 279.
- 島田 泉・高木修(1994). 援助要請を抑制する要因の研究 I: 状況認知要因と個人特性の効果について 社会心理学研究, **10**, 35-43.
- 島津明人(2002). 心理学的ストレスモデルの概要とその構成要因 小杉正太郎(編) ストレス心理学 川島書店 pp. 31-58.
- 島津直美(2010). 反応スタイル尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 学術研究(教育心理学編), **58**, 29-39.
- 島本淳子(1992). カウンセラー応答の指示性と来談者の心的状態との適合性に関する実験的研究 カウンセリング研究, **29**, 9-18.
- 篠崎信之(1997). 日常的相談状況における非専門家の行動(2) 異なる 2 つの状況にお

- ける素人カウンセラーの行動構造の検討 武蔵野音楽大学研究紀要, **29**, 57-66.
- Shinn, M., Lehmann, S., & Wong, N. W. (1984). Social interaction and social support. *Journal of Social Issues*, **40**, 55-76.
- 心理学研究の基礎(2010). 天井効果と床効果 2010年6月4日～6月8日 <  
<http://mat.isc.chubu.ac.jp/fpr/fpr2010/0037.html>> ～  
<<http://mat.isc.chubu.ac.jp/fpr/fpr2010/0050.html>>(2013年12月28日)
- 設楽紗英子・新井邦二郎 (2009). 職場の対人ストレス過程におけるワーク・エンゲイジメントの検討 経営行動科学, **22**, 223-231.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, **4**, 22-29.
- 高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, **14**, 12-24.
- 高木 修(1997). 援助行動の生起過程に関するモデルの提案 関西大学社会学部紀要, **29**, 1-21.
- 種市康太郎・大塚泰正・小杉正太郎(2003). イベント型職場ストレスサーおよびソーシャルサポートが心理的ストレス反応に及ぼす効果の検討 産業ストレス研究, **10**, 183-193.
- 谷口弘一・加藤司(2007). 対人ストレスと対人ストレスコーピング 日本社会心理学会第48回大会発表論文集, p496-497.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人(1992). 多面的感情状態尺度の作成 心理学研究, **62**, 350-356.
- 友野隆成(2010). 対人場面におけるあいまいさへの非寛容と特性的対人ストレスコーピングおよび精神的健康の関連性 社会心理学研究, **25**, 221-226.
- 湯川進太郎・日比野桂(2003). 怒り経験とその鎮静化過程 心理学研究, **74**, 428-436.

Zech, E., & Rimé, B. (2005). Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, **12**, 270-287.



## 謝辞

本論文の作成にあたり、多くの方々からさまざまなご支援を賜りました。記して感謝申し上げます。

最初に、指導教員の松井豊先生に感謝を申し上げます。先生との出会いは、筑波大学の社会人大学院でした。修士論文の指導教員発表の日、選択肢にすら挙げられていなかった松井ゼミへの所属が決まり、うれしい誤算に、心を躍らせながら帰路についたことは今でも忘れられません。あれから8年、途中から子どもを抱えての研究活動となりましたが、先生には丁寧なご指導と育児中の研究活動へのご理解を賜り続けました。論文完成に至る長い道のりを支えて頂きましたこと、心から感謝申し上げます。

次に、松井研究室の皆さんに感謝を申し上げます。無事に提出できたのも、皆さんが素晴らしいチームワークで支えてくださったおかげです。また、松井研究室のOB・OGの方々には、貴重なお休みを割いて様々なご意見を頂きました。心より感謝申し上げます。

次に、調査実施にご協力くださった皆様に感謝を申し上げます。本研究の調査では、10大学・専門学校に所属する述べ2590名の方にご協力を頂きました。調査をお引き受けくださった先生方、ならびに回答してくださった学生さんに、心より感謝申し上げます。

次に、ご助言をくださった皆様に感謝を申し上げたいと存じます。筑波大学人間総合科学研究科の先生方、S研の発表にご参加くださった皆様、学会発表にお越しくくださった皆様、貴重なご意見をありがとうございました。心より感謝申し上げます。

最後に、家族には感謝しきれないほどいっぱい支えてもらいました。両親は、研究環境を整えるために常に援助の手を差し伸べてくれました。妹家族は、常に私たち家族の様子を気にかけてくれました。配偶者には、家事と育児の負担を従来以上にお願いしました。息子には、教育的配慮以上の我慢を強いることとなりました。これを機に相応の負担に戻したいと思っています。皆様、本当にありがとうございました。

## 資料

- 資料 1 研究 1 の単純集計結果
- 資料 2 研究 1 の数量化Ⅲ類の基礎統計量
- 資料 3 研究 2 の単純集計結果
- 資料 4 研究 3 の単純集計結果
- 資料 5 研究 4 の単純集計結果
- 資料 6 研究 5 の単純集計結果
- 資料 7 研究 6 の単純集計結果
- 資料 8 研究 6 の数量化Ⅲ類の基礎統計量
- 資料 9 研究 7 の単純集計結果
- 資料 10 研究 8 の単純集計結果
- 資料 11 研究 9 の単純集計結果
- 資料 12 研究 10 の単純集計結果
- 資料 13 研究 11 の単純集計結果

## 対人関係に関する調査(研究1:GT 表)

研究実施者 筑波大学教育研究科 高橋幸子  
研究責任者 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊

この調査は、対人関係で困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているのかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、アンケートへの記入をもって、回答に同意いただいたものとさせていただきます。

### 調査倫理に関わる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意志で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめたくなった場合には、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的にのみ使用され、学会発表や学術論文に投稿されます。ただし、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開したりすることはありません。
6. 調査結果は鍵付きロッカーに保管するなど厳重に管理されます
7. ご質問やご意見がある場合は、調査実施者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

-----  
この研究は、筑波大学教育研究科研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施者または責任者までお尋ね下さい。

【研究実施者】 筑波大学教育研究科 高橋幸子(03-3942-7193 松井研究室) s0540010@ipe.tsukuba.ac.jp

【研究責任者】 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊(029-853-6779 松井研究室)

〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学心理学系



Q6. そのできごとを、あなたはどのようにとらえていましたか。N=203 ( )内の単位は%

①できるだけ具体的にお答えください。(例えば、「もうこれ以上はどうしようもない」「どうにかなるだろう」など)

②以下の項目のうち、そのときのとらえ方にあてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                         |                         |                          |                               |                      |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1) 解決できないことだ<br>(22.7)  | 2) どうでもよいことだ<br>(7.9)   | 3) 予想通りのできごとだ<br>(10.3)  | 4) ひとりではどうしようもないことだ<br>(15.8) | NA<br>(7.9)          |
| 5) 苦痛なできごとだ<br>(45.8)   | 6) 深刻なできごとだ<br>(23.6)   | 7) 精神的に楽なできごとだ<br>(0)    | 8) 困るできごとだ<br>(35.5)          | 9) 一時的なことだ<br>(25.1) |
| 10) 予想外のできごとだ<br>(13.3) | 11) しばらく続きそうだ<br>(30.0) | 12) 自分で何とかなることだ<br>(8.4) | 13) 解決できることだ<br>(13.8)        | 14) 該当なし<br>(1.5)    |

Q7. そのとき、あなたはどのような気持ちになりましたか。N=203 ( )内の単位は%

①できるだけ具体的にお答えください。(例えば、「相手は何でわかってくれないんだろう」「何も感じなかった」など)

②以下の項目のうち、そのときの気持ちにあてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                       |                      |                     |                       |                      |                     |                     |
|-----------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| 1) 心配した<br>(22.2)     | 2) 悩んだ<br>(58.1)     | 3) 安心した<br>(1.0)    | 4) がっかりした<br>(19.7)   | 5) 心強く感じた<br>(1.0)   | 6) うろたえた<br>(19.2)  | 7) 気合いが入った<br>(2.5) |
| 8) やる気をなくした<br>(25.6) | 9) 悲しかった<br>(44.8)   | 10) すっきりした<br>(2.0) | 11) 何も感じなかった<br>(1.0) | 12) 嬉しかった<br>(0.5)   | 13) いらだつた<br>(42.4) |                     |
| 14) やる気がでた<br>(2.5)   | 15) 不安を感じた<br>(41.4) | 16) わくわくした<br>(1.0) | 17) 動揺した<br>(17.7)    | 18) 恥ずかしかった<br>(1.5) | 19) あきらめた<br>(19.2) |                     |
| 20) 絶望した<br>(23.6)    | 21) 怒った<br>(19.7)    | 22) おびえた<br>(9.4)   | 23) 強気になった<br>(2.5)   | 24) 落ち込んだ<br>(41.9)  | 25) 該当項目なし<br>(0.5) | NA<br>(8.9)         |

Q8. そのとき、あなたはどのように対応しましたか。N=203 ( )内の単位は%

①できるだけ具体的にお答えください。(例えば「相談した」「その問題を忘れるようにした」「相手と話し合った」など)

②以下の項目のうち、そのときの対応にあてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                                  |                              |                                |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 1) 相手と表面上のつきあいをするようにした<br>(18.2) | 2) そのことを気にしないようにした<br>(22.7) | 3) 気晴らしをした<br>(6.9)            |
| 4) 相手と関わり合わないようにした<br>(30.5)     | 5) 何もしなかった<br>(8.9)          | 6) 何とかなると思った<br>(14.3)         |
| 7) 相手と積極的に話をした<br>(11.8)         |                              |                                |
| 8) 何かしこやつあたりした<br>(6.4)          | 9) 誰かへ相談のってもらった<br>(24.1)    | 10) 誰かへちよっと話をきいてもらった<br>(33.5) |
| 11) 誰かへなぐさめてもらった<br>(13.8)       | 12) 誰かへ仲裁してもらった<br>(2.0)     | 13) 誰かへここに響く言葉をもらった<br>(5.9)   |
| 14) 相手のことをよく知ろうとした<br>(13.3)     | 15) 誰かへ愚痴を言った<br>(23.2)      | 16) 誰かへアドバイスを受けた<br>(14.3)     |
| 17) 反省した<br>(11.8)               |                              |                                |
| 18) 誰かへ一緒に悩んでもらった<br>(9.4)       | 19) 誰かへそばにいてもらった<br>(7.9)    | 20) 該当項目なし<br>(1.5)            |
|                                  |                              | NA<br>(10.3)                   |

③そのとき、あなたは誰に支援を求めましたか。以下の項目のうち、該当する番号すべてに○をつけて下さい。

- |                            |                  |                    |                    |                    |
|----------------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1) 親<br>(17.2)             | 2) 兄弟姉妹<br>(6.9) | 3) 大学の友人<br>(19.7) | 4) 恋人<br>(3.0)     | 5) バイト先の人<br>(4.4) |
| 6) 小中高時代の友人<br>(38.9)      | 7) 知り合い<br>(3.0) | 8) 相談機関<br>(0.5)   | 9) その他( )<br>(4.9) | NA<br>(9.9)        |
| 10) 誰にも支援を求めなかった<br>(24.1) |                  |                    | 4ページのQ11にお進みください   |                    |

Q8の人に支援を受けたときのことを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい。

Q9. 支援してもらったことで、あなたはどのような状態になりましたか。N=154( )内の単位は%

①気持ちや行動、何でも結構ですので思いっだけお答えください。

②以下の項目のうち、そのときの気持ちにあてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                      |                        |                          |                       |                    |
|----------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1) 嬉しかった<br>(32.5)   | 2) 悩みが深まった<br>(5.2)    | 3) わくわくした<br>(0)         | 4) 安心した<br>(46.1)     | 5) 強気になった<br>(9.1) |
| 6) 役立たなかった<br>(2.6)  | 7) 心強く感じた<br>(32.5)    | 8) 感謝でいっぱいになった<br>(16.9) | 9) 落ち着かなかった<br>(0.6)  |                    |
| 10) やる気がでた<br>(14.9) | 11) かえって落ち込んだ<br>(5.2) | 12) 気合いが入った<br>(8.4)     | 13) 何も感じなかった<br>(4.5) |                    |
| 14) すっきりした<br>(32.5) | 15) その他( )<br>(3.2)    | NA<br>(15.6)             |                       |                    |

Q10. 支援してもらったことで、もっとも印象に残っている「対人関係で悩んだり困ったりしたこと」は解決しましたか。気持ちとできごと、それぞれの解決の程度について、あてはまる数字に○をつけてください。 N=154( )内の単位は%

①そのときの気持ちは	完全に	ほぼ	どちらかといえば	あまり	まったく	
	解決した	解決した	解決した	解決しなかった	解決しなかった	
	平均 = 3.10	5	4	3	2	1
	SD = 1.02					
	(%)	(8.4)	(20.1)	(35.1)	(18.8)	(4.5)

②そのできごとは、	完全に	ほぼ	どちらかといえば	あまり	まったく	
	解決した	解決した	解決した	解決しなかった	解決しなかった	
	平均 = 2.80	5	4	3	2	1
	SD = 1.23					
	(%)	(7.8)	(20.1)	(22.1)	(22.1)	(15.6)

Q11 あなたの日頃の考え方や気持ちについてお尋ねします。以下の質問を読み、自分の考え方や気持ちにもっとも近い数字に○をつけてください。N=229 5~1の単位は%

	平均	SD	5	4	3	2	1	NA
1 言われたことは必ず実行できている	3.24	0.94	4.40	40.20	31.40	17.90	3.90	2.2
2 自分には、悪いことは起きないと考えている	2.16	4.04	3.10	13.10	14.40	33.20	34.10	2.2
3 自分の良いところをのほせは、もっと成長できると 思う	4.04	0.94	34.50	41.50	15.70	3.90	2.20	2.2
4 何かやろうとすると必ず失敗する	2.62	0.99	3.90	10.90	39.30	30.10	12.70	3.1
5 自分の長所が伸びなければ、自分は成長できない と思う	2.99	1.10	11.40	16.60	36.20	25.80	7.40	2.6
6 自分の人生はとても恵まれている	3.76	1.01	23.60	41.90	21.00	8.30	3.10	2.2
7 人と比べて、そんなに損はしていないと思う	3.35	1.04	10.90	37.60	30.10	13.50	5.70	2.2
8 自分には、たいいてい良いことが起こると考えている	2.79	1.12	6.10	21.00	29.70	27.90	13.10	2.2
9 あまり恵まれた人生ではないと思う	2.19	0.97	2.20	7.00	23.10	40.60	24.90	2.2
10 自分には、たいいてい悪いことが起きると考えてい る	2.45	1.06	3.10	13.10	29.30	31.90	20.50	2.2
11 理想の自分に着実に近づいている	2.64	1.02	2.60	16.20	38.40	24.90	15.70	2.2
12 「理想の自分」には恐らくなれないと思う	3.05	1.14	11.80	21.40	34.10	21.40	9.20	2.2
13 自分の人生はそんなに悪くないと思う	3.79	0.89	20.10	47.20	21.80	7.90	0.90	2.2
14 努力をすれば、必ず報われると思う	3.65	1.14	22.70	39.70	18.80	9.20	6.60	3.1
15 自分の欠点を直せば、もっと成長できると思う	4.28	0.83	44.50	41.50	7.00	3.90	0.90	2.2
16 自分には、良いことはほとんど起きないと考えてい る	2.24	0.92	1.70	7.00	24.00	44.50	20.10	2.6
17 自分の欠点が自分の成長を妨げていると思う	3.25	1.12	12.70	32.30	25.30	21.40	6.10	2.2
18 大きな病気やケガには当分あわずにすむ気がす る	3.17	1.18	14.80	24.90	29.30	20.10	8.70	2.2
19 努力してもあまり報われないと思う	2.33	1.01	3.10	10.90	20.50	44.10	19.20	2.2
20 人よりも損をすることが多い	2.77	1.00	4.80	16.60	36.70	30.10	9.20	2.6
21 人から嫌われているような気がする	2.97	0.92	4.80	21.40	41.00	27.10	3.50	2.2
22 一生、健康でいられると思う	2.58	1.21	7.90	14.80	24.00	29.70	21.00	2.6
23 人よりも得することが多い	2.73	0.92	3.10	14.40	41.90	30.10	8.30	2.2
24 健康にはあまり自信がない	2.63	1.14	5.70	17.90	25.80	31.90	16.60	2.2
25 自分の人生はとても不幸だと思う	1.82	0.88	0.90	2.60	17.50	33.20	43.20	2.6
26 あまり得する方ではない	3.05	1.01	6.60	26.60	36.20	22.30	6.10	2.2
27 大きなケガや病気にかかりやすい気がする	2.24	1.04	2.60	9.60	23.10	35.80	26.60	2.2

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。

資料2-1 対人ストレスのカテゴリスコア

カテゴリ	第1軸	第2軸	第3軸
相手が自分のことをどう思っているのか気になった	-1.240	0.244	-1.021
相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	-1.735	0.516	-1.059
孤独感を感じた(FA)	-1.024	3.274	0.157
周りの人から疎外されていると感じた	-1.312	2.411	2.203
相手から一方的に責められた	-2.392	-1.248	3.685
相手に誤解された	-2.589	-0.754	3.395
関係づくりに苦労した(FA)	0.007	2.410	-1.516
相手が無責任な行動をした	-0.528	-1.632	0.593
相手に劣等感を抱いた	-1.099	1.230	1.024
けんかした	-3.309	-2.964	-0.775
相手に嫌な思いをさせた	-1.030	-1.384	0.365
相手に無理な要求をされた	-1.857	-3.016	0.542
相手に振り回されたり利用されている気がした(FA)	-1.211	-3.515	-3.683
相手とあわなかった(FA)	-0.566	1.591	1.821
拒否された気がした(FA)	-1.236	3.238	1.093
<b>固有値</b>	<b>0.143</b>	<b>0.122</b>	<b>0.096</b>
<b>寄与率</b>	<b>14.3%</b>	<b>12.2%</b>	<b>9.6%</b>
<b>相関係数</b>	<b>0.378</b>	<b>0.349</b>	<b>0.310</b>

註)FAは自由記述のコーディングを示す



Table4-3 対人ストレス反応のカテゴリスコア

カテゴリ	第1軸	第2軸	第3軸
悩んだ	1.086	-0.495	-0.837
不安を感じた	1.145	-1.306	-0.100
いらだった	0.908	1.259	-1.821
落ち込んだ	1.706	-0.713	0.283
悲しかった	1.680	1.179	0.747
やる気をなくした	2.244	1.071	-0.052
絶望した	2.609	1.602	0.312
心配した	1.837	-1.872	-1.486
怒った	1.232	2.528	-2.634
あきらめた	0.739	3.140	3.037
がっかりした	2.045	3.083	0.526
うろたえた	2.332	-2.594	0.780
動揺した	2.378	-2.595	1.369
不快、嫌だ(FA)	0.375	1.427	4.904
反省の気持ち(FA)	-0.061	-2.024	3.235
おびえた	2.863	-1.886	3.574
なんでそういうことするの なんでこんなめにあうの(FA)	1.358	-0.383	-3.291
固有値	0.217	0.104	0.086
寄与率	21.6%	10.3%	8.6%
相関係数	0.466	0.322	0.294

註)FAは自由記述のコーディングを示す

資料2-3 対人ストレスへの反応焦点型対処行動のカテゴリスコア

カテゴリ	第1軸	第2軸	第3軸
誰かにちょっと話をきいてもらった	1.435	-1.065	-1.598
相手と関わり合わないようにした	-0.366	-2.438	-0.960
誰かに相談にのってもらった	2.557	-1.565	1.114
誰かに愚痴を言った	2.268	-1.900	-0.834
そのことを気にしないようにした	0.067	-2.764	-1.020
相手と表面上のつきあいをするようにした	-0.746	-2.399	-2.896
何もしなかった	-1.305	-2.045	-2.849
何とかかなと思った	0.853	3.085	-1.725
誰かにアドバイスを受けた	3.835	-1.022	1.753
誰かになぐさめてもらった	4.110	-0.518	-0.300
相手と積極的に話をした	1.953	3.474	-2.382
相手のことをよく知ろうとした	2.160	4.304	-0.393
反省した	1.469	-0.143	5.869
誰かに一緒に悩んでもらった	4.929	-0.746	-0.485
一人で考えた(FA)	-0.173	-1.470	5.726
積極的に関わった(FA)	1.193	4.310	-3.362
誰かにそばにいてもらった	5.144	0.368	-1.836
<b>固有値</b>	<b>0.170</b>	<b>0.109</b>	<b>0.079</b>
<b>寄与率</b>	<b>17.0%</b>	<b>10.9%</b>	<b>7.9%</b>
<b>相関係数</b>	<b>0.412</b>	<b>0.330</b>	<b>0.280</b>

註)FAは自由記述のコーディングを示す

## 対人関係に関する調査(研究 2:GT 表)

研究実施者 筑波大学教育研究科 高橋幸子  
研究責任者 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊

この調査は、対人関係で困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているのかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 調査倫理に関わる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意志で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめたくなった場合には、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的にのみ使用され、学会発表や学術論文に投稿されます。ただし、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開したりすることはありません。
6. 調査結果は鍵付きロッカーに保管するなど厳重に管理されます
7. ご質問やご意見がある場合は、調査実施者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただけたものとさせていただきます。

-----  
この研究は、筑波大学教育研究科研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施者または責任者までお尋ね下さい。

【研究実施者】 筑波大学教育研究科 高橋幸子(03-3942-7193 松井研究室) s0540010@ipe.tsukuba.ac.jp

【研究責任者】 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊(029-853-6779 松井研究室)

〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学心理学系

本研究に関する倫理的な問題につきましては、人間総合科学研究科研究倫理委員会までご相談ください。

【人間総合科学等支援室 体芸支援室 研究支援担当 029-853-2571([hitторинри@sec.tsukuba.ac.jp](mailto:hitторинри@sec.tsukuba.ac.jp))】

Q1. あなたの性別をお答えください。N=218( )内の単位は%

- 1) 男 (50.0)                      2) 女(50.0)


Q2. あなたの年齢をお答えください。N=218( )内の単位は%

(                      )歳 18(12.8) 19(33.0) 20(28.0) 21(13.3) 22(7.8) 23(2.8) 24(0.9) 26(0.5)

NA(0.9) 平均=19.85 SD=1.36

あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしたことはありますか。  
そのできごとを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい。

Q3. この1年間に、その様に感じたできごとをどのくらい経験しましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。N=218( )内の単位は%

- 1) かなりある(24.8)    2) ある(35.8)    3) どちらかといえばある(19.7)    4) ほぼない(13.3)  
5) まったくない(6.4)     6ページのQ9にお進みください

Q4. その中で、もっとも印象に残っているできごとについてうかがいます。それはどのような相手とでしたか。該当する番号すべてに○をつけてください。N=204( )内の単位は%

- 1) 親(14.2)    2) 大学の友人(59.3)    3) 恋人(27.0)    4) バイト先の人(28.9)    5) 小中高時代の友人(16.7)  
6) 兄弟姉妹(7.8)    7) 知り合いの人(7.8)    8) 見知らぬ人(3.4)    9) その他(5.4)

Q5. もっとも印象に残っているできごとは、具体的にどのようなできごとでしたか。以下の項目を読み、そのできごとにあてはまる数字に○をつけて下さい。

N=204	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
1) 相手が無責任な行動をした	(19.6%)	(26.5%)	(21.6%)	(9.8%)	(21.6%)	(1.0%)	3.13	1.42
2) 相手から誤解された	(14.2%)	(30.4%)	(22.1%)	(12.7%)	(20.6%)	(.0%)	3.05	1.35
3) 孤独感を感じた	(24.5%)	(34.8%)	(16.2%)	(7.8%)	(16.2%)	(.5%)	3.44	1.37
4) 相手を裏切ってしまった	(4.9%)	(15.7%)	(17.2%)	(19.1%)	(43.1%)	(.0%)	2.20	1.28
5) けんかした	(15.7%)	(13.7%)	(20.6%)	(12.3%)	(37.3%)	(.5%)	2.58	1.49
6) 相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	(35.8%)	(32.4%)	(12.7%)	(6.4%)	(11.8%)	(1.0%)	3.75	1.33
7) 相手が自分のことをどう思っているのか気になった	(37.7%)	(30.4%)	(12.3%)	(7.4%)	(11.3%)	(1.0%)	3.77	1.33
8) 相手に劣等感を感じた	(13.7%)	(18.6%)	(16.2%)	(21.1%)	(29.9%)	(.5%)	2.65	1.43
9) 相手から無理な要求をされた	(10.3%)	(16.2%)	(18.1%)	(18.6%)	(36.3%)	(.5%)	2.45	1.39
10) 相手と上手くやっていくために苦労した	(35.3%)	(32.8%)	(12.7%)	(8.3%)	(10.3%)	(.5%)	3.75	1.30
11) 相手に利用されている気がした	(13.2%)	(14.2%)	(17.2%)	(18.1%)	(36.8%)	(.5%)	2.49	1.44
12) 相手から疎外された気がした	(16.7%)	(15.2%)	(24.5%)	(17.6%)	(25.5%)	(.5%)	2.80	1.41
13) 嫌な思いをさせられた	(29.9%)	(26.5%)	(20.6%)	(7.8%)	(14.7%)	(.5%)	3.49	1.38
14) 相手を傷つけてしまった	(12.3%)	(16.2%)	(23.5%)	(20.1%)	(27.5%)	(.5%)	2.66	1.36
15) 相手に迷惑をかけてしまった	(14.2%)	(23.0%)	(22.1%)	(17.2%)	(23.5%)	(.0%)	2.87	1.38
16) 相手に優しく接することができなかった	(13.2%)	(20.6%)	(23.0%)	(17.6%)	(25.0%)	(.5%)	2.79	1.37
17) 相手に振り回されている気がした	(19.6%)	(21.6%)	(24.0%)	(12.3%)	(22.1%)	(.5%)	3.04	1.42
18) 相手から拒否された気がした	(14.2%)	(19.6%)	(23.5%)	(17.6%)	(23.5%)	(1.5%)	2.83	1.38
19) 相手から一方的に責められた	(12.3%)	(14.7%)	(16.7%)	(22.1%)	(32.8%)	(1.5%)	2.51	1.40
20) 相手が何を考えているのか分からなくなった	(34.3%)	(21.6%)	(19.6%)	(9.3%)	(14.7%)	(.5%)	3.52	1.42
21) 相手にやつあたりしてしまった	(5.9%)	(13.7%)	(16.7%)	(20.1%)	(43.1%)	(.5%)	2.19	1.29
22) 相手と仲良くやっていけるか心配だった	(28.4%)	(29.4%)	(18.6%)	(6.9%)	(15.2%)	(1.5%)	3.50	1.38
23) 相手の誘いを断りたいのに断れなかった	(13.2%)	(14.7%)	(18.1%)	(17.2%)	(36.3%)	(.5%)	2.51	1.44
24) 相手から無視された気がした	(8.8%)	(12.7%)	(16.7%)	(19.6%)	(41.7%)	(.5%)	2.27	1.35
25) 相手からなめた	(2.9%)	(7.4%)	(18.1%)	(21.1%)	(50.0%)	(.5%)	1.92	1.12
26) 相手に受け入れられてない気がした	(16.7%)	(20.6%)	(23.5%)	(15.2%)	(23.5%)	(.5%)	2.92	1.41
27) 相手からばかにされた	(9.3%)	(7.4%)	(17.6%)	(22.5%)	(42.6%)	(.5%)	2.18	1.31
28) 相手に無理強いしてしまった	(3.9%)	(5.9%)	(13.7%)	(27.9%)	(48.0%)	(.5%)	1.89	1.10
29) 自分と仲の良い人どうしの仲が悪くなった	(12.3%)	(9.3%)	(16.2%)	(17.6%)	(44.1%)	(.5%)	2.28	1.42

30) 相手の言動に疲れを感じた (37.7%) (23.0%) (12.7%) (10.8%) (15.7%) (.0%) 3.56 1.47

Q6. そのできごとを、あなたはどのようにとらえていましたか。以下の項目を読み、そのときのとらえ方にあてはまる数字に○をつけてください。

N=204	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
1) 深刻なできごとだ	(28.4%)	(32.4%)	(18.6%)	(13.2%)	(7.4%)	(.0%)	3.61	1.23
2) 苦痛なできごとだ	(35.8%)	(31.4%)	(16.7%)	(7.8%)	(7.8%)	(.5%)	3.80	1.23
3) 当然のできごとだ	(5.9%)	(12.7%)	(29.4%)	(21.6%)	(29.9%)	(.5%)	2.43	1.21
4) 原因は相手にある	(11.8%)	(16.7%)	(37.7%)	(15.7%)	(18.1%)	(.0%)	2.88	1.23
5) 自分の手に負えない	(19.1%)	(23.0%)	(26.5%)	(12.3%)	(19.1%)	(.0%)	3.11	1.37
6) どうすることもできない	(12.7%)	(13.2%)	(30.4%)	(17.6%)	(25.5%)	(.5%)	2.70	1.33
7) 予想通りのできごとだ	(7.4%)	(11.3%)	(33.3%)	(23.5%)	(24.0%)	(.5%)	2.54	1.19
8) 解決できそうにもない	(10.8%)	(16.2%)	(28.9%)	(20.1%)	(23.5%)	(.5%)	2.70	1.29
9) 原因は自分にある	(14.7%)	(17.2%)	(37.7%)	(15.2%)	(14.7%)	(.5%)	3.02	1.23
10) 防ぎようのないできごとだ	(11.8%)	(20.1%)	(29.4%)	(20.6%)	(17.6%)	(.5%)	2.88	1.26
11) 困るできごとだ	(39.2%)	(34.8%)	(15.7%)	(5.4%)	(4.4%)	(.5%)	4.00	1.08
12) しばらく続きそうだ	(27.5%)	(27.5%)	(18.6%)	(12.3%)	(13.7%)	(.5%)	3.43	1.37
13) 仕方のないできごとだ	(9.8%)	(18.6%)	(33.3%)	(19.1%)	(18.6%)	(.5%)	2.82	1.22
14) どうしたらいいかわからない	(28.4%)	(19.6%)	(26.0%)	(10.8%)	(14.7%)	(.5%)	3.36	1.38

Q7. そのとき、あなたはどのような気持ちになりましたか。以下の項目を読み、そのときの気持ちにあてはまる数字に○をつけてください。

N=204	非常に あてはまる		どちらとも いえない			全くあて はまらない			平均	SD
	7	6	5	4	3	2	1	NA		
1) 自己嫌悪	(24.0%)	(15.2%)	(27.0%)	(9.8%)	(5.9%)	(4.9%)	(11.8%)	(1.5%)	4.80	1.95
2) 後悔した	(20.1%)	(11.8%)	(19.6%)	(14.7%)	(9.8%)	(8.3%)	(14.2%)	(1.5%)	4.35	2.04
3) 恐ろしくなった	(12.7%)	(7.8%)	(9.8%)	(16.7%)	(10.3%)	(15.2%)	(25.5%)	(2.0%)	3.46	2.09
4) つらくなった	(35.3%)	(18.1%)	(21.6%)	(8.8%)	(2.9%)	(5.4%)	(6.9%)	(1.0%)	5.31	1.83
5) 泣きたい気持ち	(21.6%)	(15.7%)	(16.7%)	(15.2%)	(5.9%)	(7.4%)	(16.2%)	(1.5%)	4.44	2.11
6) いらだった	(27.0%)	(20.6%)	(17.2%)	(11.8%)	(6.4%)	(4.9%)	(10.8%)	(1.5%)	4.92	1.97
7) がっかりした	(15.2%)	(16.7%)	(19.6%)	(14.7%)	(9.8%)	(8.3%)	(14.2%)	(1.5%)	4.30	1.98
8) 不快だった	(28.4%)	(24.0%)	(17.2%)	(9.8%)	(7.8%)	(3.4%)	(8.3%)	(1.0%)	5.12	1.86
9) 心配になった	(27.0%)	(19.6%)	(19.6%)	(11.3%)	(8.3%)	(5.4%)	(7.4%)	(1.5%)	5.00	1.86
10) 悩んだ	(46.1%)	(22.1%)	(9.8%)	(12.7%)	(2.0%)	(2.0%)	(3.9%)	(1.5%)	5.77	1.59
11) 嫌になった	(41.2%)	(17.6%)	(18.1%)	(6.9%)	(2.9%)	(2.5%)	(8.8%)	(2.0%)	5.46	1.88
12) さみしくなった	(23.5%)	(12.3%)	(18.6%)	(14.7%)	(6.4%)	(7.4%)	(15.7%)	(1.5%)	4.46	2.11
13) 不安を感じた	(27.0%)	(23.5%)	(17.2%)	(12.7%)	(3.4%)	(3.9%)	(10.8%)	(1.5%)	5.03	1.93
14) 申し訳なく思った	(10.8%)	(9.3%)	(18.1%)	(17.2%)	(10.8%)	(10.8%)	(21.6%)	(1.5%)	3.72	2.00
15) むかむかした	(23.5%)	(16.7%)	(18.1%)	(13.7%)	(4.4%)	(7.4%)	(14.7%)	(1.5%)	4.60	2.09
16) うんざりした	(27.9%)	(19.6%)	(15.7%)	(8.3%)	(8.3%)	(4.9%)	(13.2%)	(2.0%)	4.83	2.09
17) 悲しくなった	(25.5%)	(18.1%)	(14.7%)	(13.2%)	(5.9%)	(8.3%)	(12.7%)	(1.5%)	4.68	2.08
18) 絶望した	(13.7%)	(14.2%)	(11.3%)	(14.7%)	(10.3%)	(6.9%)	(27.5%)	(1.5%)	3.74	2.19
19) 怒った	(20.1%)	(10.3%)	(16.2%)	(16.2%)	(7.8%)	(6.9%)	(21.6%)	(1.0%)	4.11	2.18
20) 落ち込んだ	(32.8%)	(14.7%)	(17.6%)	(10.8%)	(5.4%)	(4.9%)	(12.3%)	(1.5%)	4.95	2.07
21) 動揺した	(23.5%)	(15.2%)	(13.7%)	(16.7%)	(7.4%)	(5.9%)	(16.2%)	(1.5%)	4.48	2.12
22) 落ち着かなかった	(23.5%)	(13.2%)	(17.2%)	(16.7%)	(7.8%)	(7.8%)	(12.3%)	(1.5%)	4.55	2.02
23) うろたえた	(15.7%)	(9.8%)	(13.7%)	(18.6%)	(9.3%)	(10.8%)	(20.6%)	(1.5%)	3.88	2.10
24) おびえた	(9.8%)	(1.0%)	(8.8%)	(19.6%)	(10.8%)	(15.7%)	(32.8%)	(1.5%)	2.98	1.94

Q8. そのとき、あなたはどのように対応しましたか。以下の項目を読み、そのときの対応にあてはまる数字に○をつけてください。

N=204	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 誰かに一緒に悩んでもらった	(27.9%)	(18.1%)	(14.2%)	(9.3%)	(29.9%)	(.5%)	3.05	1.62
2) 誰かになぐさめてもらった	(24.5%)	(22.5%)	(11.3%)	(9.8%)	(30.9%)	(1.0%)	3.00	1.61
3) 相手を完全に無視した	(7.8%)	(6.9%)	(23.0%)	(15.2%)	(46.1%)	(1.0%)	2.14	1.29
4) 相手と関わらないようにした	(17.2%)	(18.1%)	(17.2%)	(14.7%)	(31.9%)	(1.0%)	2.74	1.50
5) 相手と表面的なつきあいをするようにした	(15.7%)	(22.1%)	(23.0%)	(15.7%)	(22.1%)	(1.5%)	2.94	1.39
6) 相手に積極的に話しかけてみた	(5.4%)	(13.2%)	(21.6%)	(29.4%)	(29.4%)	(1.0%)	2.35	1.19
7) 誰かに相談した	(32.8%)	(20.1%)	(8.3%)	(11.3%)	(26.5%)	(1.0%)	3.22	1.64
8) 気が休まるまで誰かにそばにいてもらった	(11.3%)	(10.3%)	(11.3%)	(18.1%)	(48.0%)	(1.0%)	2.18	1.42
9) 誰かにアドバイスを受けた	(23.0%)	(29.4%)	(9.3%)	(12.3%)	(25.0%)	(1.0%)	3.13	1.53
10) 誰かに愚痴をいった	(35.8%)	(22.5%)	(10.8%)	(6.9%)	(23.5%)	(.5%)	3.40	1.59
11) そのことについて反省した	(18.6%)	(30.4%)	(22.5%)	(11.3%)	(16.2%)	(1.0%)	3.24	1.33
12) 相手のことをよく知ろうとした	(13.2%)	(23.0%)	(28.4%)	(16.2%)	(18.1%)	(1.0%)	2.97	1.29
13) 相手への仕返しをたくらんだ	(3.9%)	(5.4%)	(6.4%)	(16.2%)	(67.2%)	(1.0%)	1.61	1.08
14) 相手を悪者にした	(7.8%)	(11.8%)	(19.1%)	(14.2%)	(46.1%)	(1.0%)	2.20	1.35
15) 誰かに話をきいてもらった	(42.6%)	(19.1%)	(7.4%)	(8.8%)	(21.1%)	(1.0%)	3.54	1.61
16) 一人で真剣に考えてみた	(34.8%)	(35.3%)	(15.7%)	(6.4%)	(6.9%)	(1.0%)	3.86	1.17
17) そのことを気にしないようにした	(19.1%)	(25.0%)	(19.1%)	(17.2%)	(19.1%)	(.5%)	3.08	1.40
18) 誰かに共感してもらった	(22.5%)	(19.6%)	(18.6%)	(8.3%)	(29.9%)	(1.0%)	2.97	1.55
19) 相手に謝罪させた	(2.0%)	(4.4%)	(6.9%)	(11.8%)	(74.0%)	(1.0%)	1.47	0.95
20) 何もしなかった	(10.3%)	(11.3%)	(21.6%)	(12.7%)	(43.1%)	(1.0%)	2.32	1.40
21) 相手に責任を押しつけた	(3.9%)	(5.4%)	(15.7%)	(16.7%)	(56.9%)	(1.5%)	1.81	1.13
22) 解決方法を考えた	(31.9%)	(33.8%)	(18.1%)	(5.9%)	(9.3%)	(1.0%)	3.74	1.24
23) 言い逃れをした	(4.9%)	(11.3%)	(18.1%)	(17.6%)	(47.1%)	(1.0%)	2.08	1.25
24) 誰かに泣き言を聞いてもらった	(19.1%)	(18.1%)	(12.7%)	(10.3%)	(37.7%)	(2.0%)	2.70	1.59
25) そのトラブルについてあまり考えないようにした	(17.6%)	(21.1%)	(18.6%)	(17.6%)	(23.0%)	(2.0%)	2.93	1.44
26) 相手と話合った	(16.2%)	(14.7%)	(10.8%)	(15.2%)	(42.2%)	(1.0%)	2.47	1.55
27) 誰かに自分の気持ちを受け止めてもらった	(19.1%)	(19.6%)	(20.6%)	(11.3%)	(28.4%)	(1.0%)	2.90	1.49
28) 誰かに困っている状況を説明した	(15.2%)	(22.1%)	(19.6%)	(8.3%)	(33.8%)	(1.0%)	2.76	1.50
29) 誰かから役立つ情報を聞き出した	(28.4%)	(19.6%)	(13.2%)	(6.4%)	(30.9%)	(1.5%)	3.08	1.64
30) 相手を意識ないようにした	(15.7%)	(19.1%)	(25.5%)	(17.6%)	(21.1%)	(1.0%)	2.91	1.36



Q9. あなたの日頃の考え方や気持ちについてお尋ねします。以下の質問を読み、自分の考え方や気持ちにもっとも近い数字に○をつけてください。

N=204	非常にあてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	まったくあてはまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1 言われたことは必ず実行できている	(9.8%)	(40.7%)	(26.0%)	(17.2%)	(3.9%)	(2.5%)	3.36	1.01
2 自分には、悪いことは起きないと考えている	(3.4%)	(13.7%)	(18.6%)	(23.0%)	(39.2%)	(2.0%)	2.18	1.20
3 自分の良いところをのばせば、もっと成長できると思う	(40.2%)	(40.2%)	(11.3%)	(4.4%)	(1.5%)	(2.5%)	4.16	0.91
4 何かやろうとすると必ず失敗する	(4.4%)	(13.2%)	(33.3%)	(33.3%)	(13.2%)	(2.5%)	2.61	1.03
5 自分の長所が伸びなければ、自分は成長できないと思う	(13.7%)	(24.0%)	(30.9%)	(17.6%)	(11.3%)	(2.5%)	3.12	1.20
6 自分の人生はとても恵まれている	(26.0%)	(34.8%)	(26.5%)	(5.4%)	(4.9%)	(2.5%)	3.73	1.07
7 人と比べて、そんなに損はしていないと思う	(20.6%)	(32.8%)	(29.4%)	(10.8%)	(4.4%)	(2.0%)	3.56	1.08
8 自分には、たいいてい良いことが起こると考えている	(10.8%)	(15.7%)	(32.8%)	(23.0%)	(15.2%)	(2.5%)	2.83	1.20
9 あまり恵まれた人生ではないと思う	(3.4%)	(5.9%)	(28.4%)	(30.9%)	(29.4%)	(2.0%)	2.22	1.05
10 自分には、たいいてい悪いことが起きると考えている	(5.9%)	(15.2%)	(25.0%)	(22.1%)	(29.9%)	(2.0%)	2.44	1.24
11 理想の自分に着実に近づいている	(3.4%)	(18.1%)	(34.3%)	(26.0%)	(16.2%)	(2.0%)	2.66	1.07
12 「理想の自分」には恐らくなれないと思う	(12.3%)	(18.6%)	(30.4%)	(23.5%)	(12.7%)	(2.5%)	2.94	1.21
13 自分の人生はそんなに悪くないと思う	(26.5%)	(39.2%)	(23.0%)	(7.4%)	(2.0%)	(2.0%)	3.83	0.98
14 努力をすれば、必ず報われると思う	(33.3%)	(35.3%)	(14.2%)	(10.8%)	(4.4%)	(2.0%)	3.84	1.14
15 自分の欠点を直せば、もっと成長できると思う	(52.0%)	(34.8%)	(8.8%)	(2.5%)	(.5%)	(1.5%)	4.37	0.79
16 自分には、良いことはほとんど起きないと考えている	(6.4%)	(6.9%)	(21.6%)	(34.8%)	(28.4%)	(2.0%)	2.27	1.15
17 自分の欠点が自分の成長を妨げていると思う	(17.2%)	(27.0%)	(26.0%)	(16.2%)	(11.8%)	(2.0%)	3.22	1.26
18 大きな病気やケガには当分あわずにすむ気がする	(17.2%)	(18.6%)	(31.9%)	(17.6%)	(12.3%)	(2.5%)	3.11	1.25
19 努力してもあまり報われないと思う	(3.9%)	(9.3%)	(21.6%)	(32.4%)	(30.9%)	(2.0%)	2.22	1.11
20 人よりも損をすることが多い	(6.4%)	(17.2%)	(32.8%)	(23.0%)	(18.1%)	(2.5%)	2.70	1.15
21 人から嫌われているような気がする	(9.8%)	(16.7%)	(33.8%)	(23.0%)	(14.2%)	(2.5%)	2.84	1.17
22 一生、健康でいられると思う	(11.3%)	(10.8%)	(31.4%)	(24.5%)	(19.6%)	(2.5%)	2.69	1.24
23 人よりも得することが多い	(5.9%)	(18.6%)	(38.7%)	(25.0%)	(9.3%)	(2.5%)	2.86	1.03
24 健康にはあまり自信がない	(10.3%)	(15.7%)	(27.0%)	(21.1%)	(23.5%)	(2.5%)	2.67	1.29
25 自分の人生はとても不幸だと思う	(2.5%)	(2.0%)	(16.2%)	(29.4%)	(47.1%)	(2.9%)	1.80	0.96
26 あまり得する方ではない	(9.8%)	(24.0%)	(29.4%)	(22.5%)	(11.8%)	(2.5%)	2.97	1.17
27 大きなケガや病気にかかりやすい気がする	(5.4%)	(9.8%)	(25.0%)	(29.9%)	(27.5%)	(2.5%)	2.34	1.15
28 人から嫌われるような人間にはならないと思う	(5.9%)	(22.5%)	(37.7%)	(22.1%)	(9.3%)	(2.5%)	2.93	1.04

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。

## 対人関係に関する調査(研究 3:GT 表)

研究実施者 筑波大学第二学群人間学類 心理学主専攻 3年  
青山佳代・遠藤知佳・川西苑子・小沼倫子  
研究責任者 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子

この調査は、対人関係で、困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は、次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 調査倫理にかかわる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意思で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめなくなった場合は、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的のみに使用され、学会発表や学術論文に投稿されます。ただし、結果は、統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開することはありません。
6. 調査結果は鍵つきロッカーに保管するなど、厳重に管理されます。
7. ご質問やご意見がある場合は、研究責任者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせください。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただいたものとさせていただきます。

本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究責任者までお尋ねください。

【研究責任者】筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子  
e-mail:s0730276@ipe.tsukuba.ac.jp

Q1. あなたの性別をお答えください。

- 1) 男(47.4)                      2) 女(52.6)


Q2. あなたの年齢をお答えください。

( 20.1 )歳      SD=1.49

あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしどうしようもないと感じたことはありますか。そのことを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい。

Q3. この1年間に、その様に感じたできごとをどのくらい経験しましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) かなりある(20.9)    2) ある(37.8)    3) どちらかといえばある(19.1)    4) ほぼない(14.3)

- 5) まったくない(7.4)     4 ページのQ9にお進みください NA(0.4)

Q4. その中で、もっとも印象に残っているできごとについてうかがいます。それはどのような相手とでしたか。該当する番号すべてに○をつけてください。

- 1)親            2)大学の友人            3)恋人            4)バイト先の人            5)小中高時代の友人

(13.9)            (57.0)            (21.3)            (17.0)            (16.1)

- 6)兄弟姉妹    7)知り合いの人    8)見知らぬ人    9)その他

(3.0)            (9.6)            (3.5)            (5.2)

Q5. もっとも印象に残っているできごとは、具体的にどのようなできごとでしたか。以下の項目を読み、そのできごとにあてはまる数字に○をつけて下さい。

N=230	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 相手が無責任な行動をした	(16.1%)	(32.2%)	(15.7%)	(12.2%)	(15.7%)	(8.3%)	3.23	1.35
2) 相手の言動に疲れを感じた	(39.1%)	(33.5%)	(8.7%)	(6.5%)	(4.8%)	(7.4%)	4.03	1.13
3) 孤独感を感じた	(21.3%)	(32.2%)	(14.3%)	(10.4%)	(13.9%)	(7.8%)	3.40	1.36
4) 相手を裏切ってしまった	(5.2%)	(14.8%)	(18.3%)	(19.6%)	(33.5%)	(8.7%)	2.33	1.28
5) けんかした	(8.3%)	(14.8%)	(17.4%)	(14.8%)	(36.1%)	(8.7%)	2.39	1.38
6) 相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	(33.0%)	(38.3%)	(13.5%)	(4.3%)	(3.0%)	(7.8%)	4.02	1.00
7) 相手が自分のことをどう思っているのか気になった	(30.0%)	(34.8%)	(10.4%)	(7.0%)	(8.7%)	(9.1%)	3.78	1.25
8) 相手に劣等感を感じた	(7.4%)	(20.0%)	(15.2%)	(17.0%)	(31.3%)	(9.1%)	2.51	1.37
9) 相手から無理な要求をされた	(8.3%)	(20.4%)	(16.5%)	(13.9%)	(32.2%)	(8.7%)	2.55	1.40
10) 相手と上手くやっていくために苦労した	(26.1%)	(36.5%)	(17.0%)	(6.5%)	(5.7%)	(8.3%)	3.77	1.12
11) 相手に利用されている気がした	(9.6%)	(20.0%)	(13.0%)	(19.1%)	(29.6%)	(8.7%)	2.57	1.40
12) 相手から疎外された気がした	(14.8%)	(18.7%)	(17.8%)	(17.4%)	(22.6%)	(8.7%)	2.84	1.42
13) 嫌な思いをさせられた	(23.5%)	(28.7%)	(16.1%)	(10.9%)	(12.2%)	(8.7%)	3.44	1.34
14) 相手を傷つけてしまった	(11.3%)	(21.7%)	(20.0%)	(16.1%)	(22.2%)	(8.7%)	2.82	1.36
15) 相手に迷惑をかけてしまった	(10.4%)	(31.3%)	(14.8%)	(14.8%)	(19.6%)	(9.1%)	2.98	1.36
16) 相手に優しく接することができなかった	(10.9%)	(29.6%)	(25.7%)	(11.3%)	(13.9%)	(8.7%)	3.13	1.23
17) 相手に振り回されている気がした	(19.6%)	(30.4%)	(15.7%)	(12.6%)	(13.0%)	(8.7%)	3.34	1.34
18) 相手から拒否された気がした	(14.8%)	(20.4%)	(22.6%)	(13.9%)	(19.6%)	(8.7%)	2.97	1.37
19) 相手から一方的に責められた	(7.8%)	(11.7%)	(14.8%)	(22.2%)	(35.2%)	(8.3%)	2.29	1.32
20) 相手が何を考えているのか分からなくなった	(28.7%)	(29.1%)	(11.3%)	(11.3%)	(11.7%)	(7.8%)	3.56	1.37
21) 相手にやつあたりしてしまった	(7.0%)	(16.1%)	(13.0%)	(20.4%)	(34.3%)	(9.1%)	2.35	1.34
22) 相手と仲良くやっていけるか心配だった	(21.7%)	(35.2%)	(17.0%)	(8.7%)	(9.1%)	(8.3%)	3.56	1.23
23) 相手に無理強いしてしまった	(2.6%)	(11.3%)	(19.1%)	(21.7%)	(36.5%)	(8.7%)	2.14	1.16
24) 相手から無視された気がした	(8.3%)	(15.2%)	(14.3%)	(22.2%)	(30.4%)	(9.6%)	2.43	1.35
25) 相手に受け入れられてない気がした	(19.1%)	(21.3%)	(16.5%)	(14.3%)	(20.4%)	(8.3%)	3.05	1.46

Q6. そのとき、あなたはどのような気持ちになりましたか。以下の項目を読み、そのときの気持ちにあてはまる数字に○をつけてください。

N=230	非常に あてはまる		どちらとも いえない			全くあて はまらない		NA	平均	SD
	7	6	5	4	3	2	1			
1) 自己嫌悪	(19.6%)	(23.9%)	(24.3%)	(10.0%)	(3.5%)	(5.2%)	(5.7%)	(7.8%)	5.08	1.69
2) 後悔した	(15.7%)	(20.0%)	(20.0%)	(10.4%)	(9.6%)	(7.0%)	(9.1%)	(8.3%)	4.61	1.89
3) 恐ろしくなった	(7.0%)	(8.7%)	(10.9%)	(16.1%)	(13.9%)	(16.1%)	(18.7%)	(8.7%)	3.42	1.89
4) つらくなった	(23.5%)	(27.0%)	(23.0%)	(8.7%)	(2.2%)	(1.7%)	(6.5%)	(7.4%)	5.32	1.64
5) 泣きたい気持ち	(23.5%)	(13.5%)	(13.5%)	(14.8%)	(7.0%)	(7.0%)	(13.0%)	(7.8%)	4.55	2.10
6) いらだった	(24.8%)	(25.7%)	(22.6%)	(6.5%)	(4.3%)	(3.9%)	(4.8%)	(7.4%)	5.31	1.65
7) がっかりした	(19.1%)	(12.2%)	(23.9%)	(17.0%)	(7.4%)	(5.7%)	(5.7%)	(9.1%)	4.77	1.73
8) 不快だった	(27.0%)	(24.8%)	(20.9%)	(7.0%)	(4.8%)	(3.5%)	(4.3%)	(7.8%)	5.37	1.64
9) 心配になった	(16.5%)	(21.3%)	(20.9%)	(11.3%)	(8.3%)	(6.5%)	(7.0%)	(8.3%)	4.77	1.80
10) 悩んだ	(33.5%)	(25.2%)	(18.3%)	(7.0%)	(3.0%)	(2.6%)	(3.0%)	(7.4%)	5.64	1.52
11) 嫌になった	(33.0%)	(25.7%)	(18.7%)	(6.5%)	(3.9%)	(3.0%)	(1.7%)	(7.4%)	5.66	1.45
12) さみしくなった	(17.0%)	(18.7%)	(16.1%)	(12.2%)	(10.0%)	(5.7%)	(12.2%)	(8.3%)	4.51	1.99
13) 不安を感じた	(23.5%)	(17.8%)	(20.9%)	(10.9%)	(6.1%)	(6.1%)	(7.0%)	(7.8%)	4.95	1.85
14) 申し訳なく思った	(9.6%)	(16.5%)	(15.7%)	(17.4%)	(9.1%)	(10.0%)	(13.5%)	(8.3%)	4.09	1.92
15) むかむかした	(20.4%)	(18.7%)	(21.7%)	(8.7%)	(8.7%)	(7.4%)	(5.7%)	(8.7%)	4.88	1.82
16) うんざりした	(24.3%)	(20.0%)	(17.8%)	(9.6%)	(7.4%)	(5.7%)	(7.4%)	(7.8%)	4.98	1.88
17) 悲しくなった	(21.7%)	(17.8%)	(22.2%)	(10.0%)	(9.6%)	(5.2%)	(5.7%)	(7.8%)	4.93	1.78
18) 絶望した	(13.5%)	(8.3%)	(12.6%)	(14.3%)	(13.0%)	(13.5%)	(15.7%)	(9.1%)	3.81	2.03
19) 怒った	(13.9%)	(13.9%)	(18.7%)	(17.0%)	(7.4%)	(9.6%)	(11.3%)	(8.3%)	4.30	1.93
20) 落ち込んだ	(24.3%)	(21.7%)	(16.5%)	(11.3%)	(6.5%)	(3.0%)	(8.7%)	(7.8%)	5.02	1.88
21) 動揺した	(21.3%)	(11.7%)	(18.7%)	(15.2%)	(7.0%)	(9.1%)	(8.3%)	(8.7%)	4.61	1.94
22) 落ち着かなかった	(17.8%)	(13.5%)	(23.0%)	(14.3%)	(4.3%)	(8.7%)	(10.0%)	(8.3%)	4.56	1.92
23) うろたえた	(12.2%)	(10.0%)	(14.3%)	(16.1%)	(11.3%)	(13.5%)	(14.3%)	(8.3%)	3.89	1.98
24) おびえた	(7.4%)	(6.1%)	(9.1%)	(14.3%)	(13.0%)	(15.7%)	(26.1%)	(8.3%)	3.14	1.94

Q7. そのとき、あなたはどのように対応しましたか。以下の項目を読み、そのときの対応にあてはまる数字に○をつけてください。

N=230	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 誰かに一緒に悩んでもらった	(14.8%)	(27.4%)	(11.7%)	(16.1%)	(21.7%)	(8.3%)	2.97	1.44
2) 誰かになぐさめてもらった	(20.0%)	(22.2%)	(14.3%)	(14.3%)	(20.9%)	(8.3%)	3.07	1.48
3) 相手を完全に無視した	(4.8%)	(10.9%)	(13.9%)	(16.1%)	(45.7%)	(8.7%)	2.05	1.27
4) 相手と関わらないようにした	(13.5%)	(25.7%)	(13.9%)	(15.2%)	(23.5%)	(8.3%)	2.90	1.43
5) 相手を意識しないようにした	(10.0%)	(28.7%)	(20.0%)	(13.9%)	(19.1%)	(7.8%)	2.96	1.32
6) 相手に積極的に話しかけてみた	(5.2%)	(12.6%)	(22.6%)	(20.9%)	(29.6%)	(9.1%)	2.37	1.23
7) 誰かに相談した	(23.5%)	(29.6%)	(11.7%)	(11.7%)	(15.7%)	(7.8%)	3.36	1.42
8) 気が休まるまで誰かにそばにいてもらった	(5.7%)	(10.0%)	(15.2%)	(22.6%)	(38.3%)	(8.3%)	2.15	1.25
9) 誰かにアドバイスを受けた	(13.9%)	(28.7%)	(13.0%)	(15.2%)	(21.3%)	(7.8%)	2.99	1.42
10) 誰かに愚痴をいった	(31.3%)	(28.3%)	(8.7%)	(8.3%)	(14.8%)	(8.7%)	3.58	1.45
11) そのことについて反省した	(18.3%)	(32.6%)	(16.5%)	(12.6%)	(11.3%)	(8.3%)	3.37	1.29
12) 相手のことをよく知ろうとした	(8.7%)	(23.0%)	(23.0%)	(18.7%)	(17.8%)	(8.7%)	2.85	1.27
13) 相手への仕返しをたくらんだ	(2.2%)	(5.7%)	(10.0%)	(17.4%)	(56.1%)	(8.7%)	1.69	1.05
14) 相手を悪者にした	(7.0%)	(14.3%)	(18.7%)	(17.0%)	(33.9%)	(9.1%)	2.38	1.33
15) 誰かに話をきいてもらった	(30.4%)	(31.3%)	(8.3%)	(9.1%)	(13.0%)	(7.8%)	3.62	1.40
16) 一人で真剣に考えてみた	(27.0%)	(39.1%)	(13.9%)	(4.8%)	(7.0%)	(8.3%)	3.81	1.14
17) そのことを気にしないようにした	(15.2%)	(29.1%)	(17.8%)	(19.1%)	(10.4%)	(8.3%)	3.21	1.27
18) 誰かに共感してもらった	(16.1%)	(26.5%)	(18.3%)	(12.6%)	(18.3%)	(8.3%)	3.10	1.39
19) 相手に謝罪させた	(1.7%)	(2.6%)	(5.7%)	(17.4%)	(63.5%)	(9.1%)	1.48	0.88
20) 誰かから役立つ情報を聞き出した	(3.5%)	(13.0%)	(13.0%)	(20.9%)	(40.9%)	(8.7%)	2.10	1.23
21) 相手に責任を押しつけた	(2.6%)	(7.0%)	(17.0%)	(20.9%)	(43.9%)	(8.7%)	1.94	1.11
22) 解決方法を考えた	(19.1%)	(33.0%)	(20.0%)	(9.1%)	(10.0%)	(8.7%)	3.46	1.24
23) 誰かに困っている状況を説明した	(21.7%)	(27.0%)	(15.2%)	(9.1%)	(17.8%)	(9.1%)	3.28	1.44
24) 誰かに泣き言を聞いてもらった	(15.7%)	(22.2%)	(13.5%)	(14.8%)	(25.7%)	(8.3%)	2.86	1.48
25) そのトラブルについてあまり考えないようにした	(10.9%)	(22.2%)	(22.6%)	(19.6%)	(16.1%)	(8.7%)	2.91	1.28
26) 相手と話し合った	(10.0%)	(11.3%)	(12.6%)	(18.3%)	(38.7%)	(9.1%)	2.29	1.41
27) 誰かに自分の気持ちを受け止めてもらった	(13.9%)	(24.3%)	(15.2%)	(16.5%)	(21.3%)	(8.7%)	2.92	1.41

8. 何らかの対応を行ったことで、「対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたこと」は**解決しましたか**。気持ちとできごと、それぞれの**解決の程度**について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは (平均=3.2) (SD=1.1) (NA=10.0)	完全に 解決した 5 (4.8)	ほぼ 解決した 4 (21.7)	どちらかといえば 解決した 3 (27.0)	あまり 解決しなかった 2 (27.0)	まったく 解決しなかった 1 (9.6)
---	---------------------------	---------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

②そのできごとは、 (平均=3.0) (SD=1.2) (NA=10.0)	完全に 解決した 5 (8.7)	ほぼ 解決した 4 (23.5)	どちらかといえば 解決した 3 (24.8)	あまり 解決しなかった 2 (20.9)	まったく 解決しなかった 1 (12.2)
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Q9. あなたと、友人との間で最近およそ1ヶ月の間、以下のような出来事が、どのくらいありましたか。1(まったくなかった)～4(しばしばあった)のなかから最もよく当てはまると思うもの、いずれかひとつに○をつけてください。

	N=230	まったくなかった				しばしばあった	平均	SD
		4	3	2	1	NA		
1 あなたの落ち度を、友人にきちんと謝罪・フォローできなかった		(7.8%)	(16.5%)	(47.4%)	(24.8%)	(3.5%)	2.08	0.87
2 友人に対して果たすべき責任を、あなたが十分に果たせなかった		(6.1%)	(23.0%)	(43.5%)	(23.5%)	(3.9%)	2.12	0.85
3 あなたの意見を友人が真剣に聞こうとしなかった		(5.7%)	(16.5%)	(39.6%)	(34.3%)	(3.9%)	1.93	0.87
4 あなたのミスで友人に迷惑や心配をかけた		(11.3%)	(30.4%)	(33.9%)	(20.4%)	(3.9%)	2.34	0.94
5 友人からけなされたり、軽蔑された		(3.5%)	(9.6%)	(27.0%)	(55.2%)	(4.3%)	1.59	0.82
6 あなたのあからさまな本音や悪い部分が出ないように気を使った		(17.8%)	(36.1%)	(27.4%)	(14.8%)	(3.9%)	2.59	0.96
7 友人にとってよけいなお世話かもしれないことをしてしまった		(6.5%)	(18.3%)	(40.0%)	(30.9%)	(4.3%)	2.00	0.89
8 あなたと関わりたくなさそうな態度やふるまいをされた		(4.8%)	(13.0%)	(33.9%)	(44.3%)	(3.9%)	1.77	0.87
9 友人に過度に頼ってしまった		(10.0%)	(21.3%)	(31.7%)	(33.0%)	(3.9%)	2.09	0.99
10 友人が都合のいいようにあなたを利用した		(3.5%)	(7.4%)	(29.1%)	(56.1%)	(3.9%)	1.57	0.79
11 その場を収めるために、本心を抑えて友人を立てた		(11.7%)	(25.7%)	(31.3%)	(27.0%)	(4.3%)	2.23	1.00
12 友人に合わせるべきか、あなたの意見を主張すべきか迷った		(11.7%)	(35.7%)	(23.9%)	(24.8%)	(3.9%)	2.36	1.00
13 あなたを信用していないような発言や態度をされた		(5.7%)	(10.9%)	(34.8%)	(44.8%)	(3.9%)	1.76	0.87
14 友人の仕事や勉強、余暇のじゃまをしてしまった		(4.3%)	(14.8%)	(37.0%)	(40.0%)	(3.9%)	1.83	0.85
15 友人の機嫌を損ねないように、会話や態度に気を使った		(18.7%)	(30.4%)	(30.9%)	(15.7%)	(4.3%)	2.55	0.99
16 本当は指摘したい友人の問題点や欠点に目をつむった		(19.1%)	(27.0%)	(32.6%)	(16.5%)	(4.8%)	2.51	1.00
17 友人の問題点や欠点について注意・忠告をしたら、逆に怒られた		(2.6%)	(6.5%)	(22.6%)	(64.3%)	(3.9%)	1.45	0.74
18 本当は伝えたいあなたの悩みや願いを、あえて口にできなかった		(20.4%)	(23.5%)	(30.9%)	(21.3%)	(3.9%)	2.45	1.06

Q10. あなたの日頃の考え方や気持ちについてお尋ねします。以下の質問を読み、自分の考え方や気持ちにもっとも近い数字に○をつけてください。

	非常にあてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	まったくあてはまらない	NA	平均	SD
1 言われたことは必ず実行できている	(2.2%)	(37.0%)	(32.2%)	(21.3%)	(4.8%)	(2.6%)	3.11	0.94
2 自分には、悪いことは起きないと考えている	(1.7%)	(16.5%)	(16.5%)	(27.0%)	(35.7%)	(2.6%)	2.20	1.16
3 自分の良いところをのばせば、もっと成長できると思う	(36.1%)	(43.5%)	(12.2%)	(3.5%)	(2.2%)	(2.6%)	4.11	0.91
4 何かやろうとすると必ず失敗する	(3.9%)	(10.4%)	(29.6%)	(38.3%)	(14.8%)	(3.0%)	2.49	1.01
5 自分の長所が伸びなければ、自分は成長できないと思う	(14.8%)	(30.4%)	(26.5%)	(18.3%)	(7.4%)	(2.6%)	3.28	1.16
6 自分の人生はとても恵まれている	(29.6%)	(38.3%)	(22.2%)	(6.1%)	(1.3%)	(2.6%)	3.91	0.95
7 人と比べて、そんなに損はしていないと思う	(20.0%)	(37.4%)	(26.1%)	(10.4%)	(3.5%)	(2.6%)	3.62	1.04
8 自分には、たいてい良いことが起こると考えている	(10.9%)	(19.6%)	(31.3%)	(26.5%)	(8.7%)	(3.0%)	2.97	1.13
9 あまり恵まれた人生ではないと思う	(1.3%)	(8.7%)	(24.3%)	(37.4%)	(25.7%)	(2.6%)	2.21	0.98
10 自分には、たいてい悪いことが起きると考えている	(2.2%)	(13.0%)	(20.9%)	(35.2%)	(26.1%)	(2.6%)	2.28	1.07
11 理想の自分に着実に近づいている	(2.6%)	(15.2%)	(43.5%)	(23.5%)	(12.6%)	(2.6%)	2.71	0.97
12 「理想の自分」には恐らくなれないと思う	(10.9%)	(23.5%)	(28.3%)	(27.4%)	(7.4%)	(2.6%)	3.03	1.13
13 自分の人生はそんなに悪くないと思う	(26.5%)	(43.9%)	(21.7%)	(3.9%)	(1.3%)	(2.6%)	3.93	0.88
14 努力をすれば、必ず報われると思う	(20.0%)	(40.0%)	(21.7%)	(10.9%)	(4.8%)	(2.6%)	3.61	1.08
15 自分の欠点を直せば、もっと成長できると思う	(47.4%)	(38.3%)	(9.1%)	(1.7%)	(.9%)	(2.6%)	4.33	0.79
16 自分には、良いことはほとんど起きないと考えている	(2.2%)	(6.1%)	(19.6%)	(43.0%)	(26.1%)	(3.0%)	2.13	0.96
17 自分の欠点が自分の成長を妨げていると思う	(12.2%)	(31.7%)	(25.7%)	(17.0%)	(10.4%)	(3.0%)	3.19	1.19
18 大きな病気やケガには当分あわずにすむ気がする	(11.7%)	(25.7%)	(29.1%)	(18.7%)	(11.7%)	(3.0%)	3.07	1.19
19 努力してもあまり報われないと思う	(2.6%)	(10.4%)	(20.9%)	(40.0%)	(23.0%)	(3.0%)	2.27	1.03
20 人よりも損をすることが多い	(5.2%)	(14.8%)	(32.2%)	(28.7%)	(16.1%)	(3.0%)	2.63	1.09
21 人から嫌われているような気がする	(6.1%)	(18.3%)	(34.3%)	(27.8%)	(10.4%)	(3.0%)	2.81	1.06
22 一生、健康でいられると思う	(6.5%)	(11.7%)	(30.4%)	(26.1%)	(21.7%)	(3.5%)	2.54	1.16
23 人よりも得することが多い	(3.0%)	(15.7%)	(43.5%)	(26.5%)	(8.3%)	(3.0%)	2.78	0.93
24 健康にはあまり自信がない	(7.0%)	(16.1%)	(23.5%)	(34.8%)	(15.7%)	(3.0%)	2.63	1.15
25 自分の人生はとても不幸だと思う	(1.7%)	(2.2%)	(13.9%)	(29.1%)	(50.0%)	(3.0%)	1.73	0.92
26 あまり得する方ではない	(3.9%)	(19.6%)	(36.5%)	(25.2%)	(11.7%)	(3.0%)	2.78	1.03
27 大きなケガや病気にかかりやすい気がする	(3.9%)	(7.8%)	(15.7%)	(40.9%)	(28.7%)	(3.0%)	2.15	1.06
28 人から嫌われるような人間にはならないと思う	(3.9%)	(21.3%)	(40.0%)	(23.0%)	(8.7%)	(3.0%)	2.88	0.98

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。



フィードバックを希望の方は、以下の欄にパソコンのメールアドレスをご記入ください。  
後日、結果をお送りいたします。

# 対人関係に関する調査(研究 4:GT 表)

筑波大学人間総合科学研究科  
研究実施責任者 教 授 松井 豊  
研究実施分担者 心理学専攻 高橋幸子

この調査は、対人関係で、困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は、次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## 研究倫理にかかわる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意思で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめたくなくなった場合は、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的のみに使用され、学会等で発表されます。なお、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開することはありません。
6. 調査結果は鍵つきロッカーに保管するなど、厳重に管理されます。
7. ご質問やご意見がある場合は、研究実施分担者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただいたものとさせていただきます。

-----  
この研究は、筑波大学大学院人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施分担者または研究実施責任者にお尋ね下さい。

【研究実施分担者】 筑波大学大学院人間総合科学研究科 心理学専攻 高橋幸子

TEL:029-853-6779(松井研究室) e-mail : s-taka@human.tsukuba.ac.jp

【研究実施責任者】 筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授 松井 豊

TEL:029-853-6779(松井研究室) 〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学心理学系

本研究に関する倫理的な問題につきましては、筑波大学大学院人間総合科学研究科研究倫理委員会までご相談下さい。

【人間系支援室 総務係 029-853-5605 ([hitorinri@un.tsukuba.ac.jp](mailto:hitorinri@un.tsukuba.ac.jp))]

**N=128 名 男性 41 名・女性 87 名**

Q1. あなたの性別をお答えください。

- 1) 男 (32.0%)                      2) 女 (68.0%)

Q2. あなたの年齢をお答えください。

(                      )歳      平均=19.3   SD=1.11

あなたは、**対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたこと**  
はありますか。そのことを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい。

Q3. **この1年間に、その様に感じたできごとをどのくらい経験しましたか。**該当する番号に  
1つ○をつけて下さい。

- 1) かなりある(23.4%)    2) ある(36.7%)    3) どちらかといえばある(25.8%)    4) ほぼない(14.1%)

Q4. その中で、**もっとも印象に残っているできごと**についてうかがいます。それは**どのような相手**  
**と**でしたか。該当する番号すべてに○をつけてください。

- 1)親            2)大学の友人            3)恋人            4)バイト先の人            5)小中高時代の友人

(20.3%)            (61.7%)            (19.5%)            (26.6%)            (21.9%)

- 6)兄弟姉妹    7)知り合いの人    8)見知らぬ人    9)その他

(7.8%)            (10.9%)            (3.9%)            (1.6%)

Q5. もっとも印象に残っているできごとは、具体的にどのようなできごとでしたか。以下の項目を読み、そのできごとにあてはまる数字に○をつけて下さい。

N=128	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	平均	SD
	5	4	3	2	1		
1) 相手が無責任な行動をした	(12.5%)	(33.6%)	(22.7%)	(14.8%)	(16.4%)	3.11	1.28
2) 相手の言動に疲れを感じた	(39.1%)	(36.7%)	(10.9%)	(7.8%)	(5.5%)	3.96	1.15
3) 孤独感を感じた	(26.6%)	(31.3%)	(13.3%)	(12.5%)	(16.4%)	3.39	1.42
4) 相手を裏切ってしまった	(9.4%)	(15.6%)	(15.6%)	(29.7%)	(29.7%)	2.45	1.32
5) けんかした	(14.1%)	(19.5%)	(13.3%)	(17.2%)	(35.9%)	2.59	1.49
6) 相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	(39.8%)	(42.2%)	(9.4%)	(4.7%)	(3.1%)	4.12	0.98
7) 相手が自分のことをどう思っているのか気になった	(35.2%)	(37.5%)	(11.7%)	(7.0%)	(8.6%)	3.84	1.23
8) 相手に劣等感を感じた	(15.6%)	(19.5%)	(17.2%)	(25.0%)	(21.9%)	2.82	1.39
9) 相手から無理な要求をされた	(11.7%)	(20.3%)	(13.3%)	(32.0%)	(22.7%)	2.66	1.34
10) 相手と上手くやっていくために苦労した	(35.9%)	(40.6%)	(10.9%)	(9.4%)	(3.1%)	3.97	1.06
11) 相手に利用されている気がした	(15.6%)	(17.2%)	(14.1%)	(23.4%)	(29.7%)	2.66	1.46
12) 相手から疎外された気がした	(14.1%)	(25.0%)	(20.3%)	(23.4%)	(17.2%)	2.95	1.32
13) 嫌な思いをさせられた	(29.7%)	(20.3%)	(15.6%)	(22.7%)	(10.9%)	3.35	1.40
14) 相手を傷つけてしまった	(10.9%)	(26.6%)	(19.5%)	(21.9%)	(21.1%)	2.84	1.32
15) 相手に迷惑をかけてしまった	(17.2%)	(34.4%)	(7.8%)	(23.4%)	(15.6%)	3.24	1.73
16) 相手に優しく接することができなかった	(17.2%)	(22.7%)	(20.3%)	(21.9%)	(17.2%)	3.01	1.36
17) 相手に振り回されている気がした	(21.1%)	(33.6%)	(14.1%)	(17.2%)	(14.1%)	3.30	1.35
18) 相手から拒否された気がした	(13.3%)	(25.0%)	(17.2%)	(28.9%)	(15.6%)	2.91	1.30
19) 相手から一方的に責められた	(10.9%)	(17.2%)	(10.2%)	(29.7%)	(32.0%)	2.45	1.38
20) 相手が何を考えているのか分からなくなった	(32.0%)	(39.1%)	(13.3%)	(10.9%)	(4.7%)	3.83	1.14
21) 相手にやつあたりしてしまった	(8.6%)	(10.9%)	(12.5%)	(30.5%)	(36.7%)	2.24	1.29
22) 相手と仲良くやっていけるか心配だった	(29.7%)	(39.1%)	(10.2%)	(12.5%)	(8.6%)	3.69	1.26
23) 相手に無理強いしてしまった	(3.9%)	(13.3%)	(14.1%)	(35.9%)	(32.8%)	2.20	1.15
24) 相手から無視された気がした	(4.7%)	(23.4%)	(21.1%)	(28.1%)	(21.9%)	2.61	1.20
25) 相手に受け入れられてない気がした	(15.6%)	(35.9%)	(18.8%)	(17.2%)	(12.5%)	3.25	1.27

資料 5  
研究 4 の単純集計結果

						平均	SD
	非常に あてはまる 5	4	どちらとも いえない 3	2	全くあて はまらない 1		
26) あなたの落ち度を、友人にきちんと謝罪・フォローできなかった	(14.1%)	(25.8%)	(13.3%)	(26.6%)	(20.3%)	2.87	1.38
27) 友人に対して果たすべき責任を、あなたが十分に果たせなかった	(12.5%)	(29.7%)	(21.9%)	(20.3%)	(15.6%)	3.03	1.28
28) あなたの意見を友人が真剣に聞こうとしなかった	(13.3%)	(21.9%)	(16.4%)	(27.3%)	(21.1%)	2.79	1.36
29) あなたのミスで友人に迷惑や心配をかけた	(10.2%)	(25.8%)	(18.0%)	(26.6%)	(18.0%)	2.83	1.29
30) 友人からけなされたり、軽蔑された	(9.4%)	(14.1%)	(23.4%)	(21.1%)	(32.0%)	2.48	1.32
31) あなたのあからさまな本音や悪い部分が出ないように気を使った	(27.3%)	(37.5%)	(14.1%)	(12.5%)	(8.6%)	3.63	1.25
32) 友人にとってよけいなお世話かもしれないことをしてしまった	(8.6%)	(19.5%)	(18.0%)	(29.7%)	(24.2%)	2.59	1.28
33) あなたと関わりたくなさそうな態度やふるまいをされた	(10.2%)	(16.4%)	(20.3%)	(28.1%)	(25.0%)	2.59	1.30
34) 友人に過度に頼ってしまった	(7.0%)	(18.8%)	(11.7%)	(25.0%)	(37.5%)	2.33	1.33
35) 友人が都合のいいようにあなたを利用した	(6.3%)	(18.0%)	(12.5%)	(25.8%)	(37.5%)	2.30	1.31
36) その場を収めるために、本心を抑えて友人を立てた	(17.2%)	(32.8%)	(21.9%)	(17.2%)	(10.9%)	3.28	1.25
37) 友人に合わせるべきか、あなたの意見を主張すべきか迷った	(21.9%)	(34.4%)	(15.6%)	(16.4%)	(10.9%)	3.40	1.30
38) あなたを信用していないような発言や態度をされた	(10.2%)	(19.5%)	(21.9%)	(20.3%)	(28.1%)	2.63	1.34
39) 友人の仕事や勉強、余暇のじゃまをってしまった	(4.7%)	(11.7%)	(10.2%)	(33.6%)	(39.8%)	2.08	1.18
40) 友人の機嫌を損ねないように、会話や態度に気を使った	(27.3%)	(35.2%)	(16.4%)	(10.9%)	(10.2%)	3.59	1.28
41) 本当は指摘したい友人の問題点や欠点に目をつむった	(25.8%)	(32.8%)	(14.8%)	(13.3%)	(12.5%)	3.46	1.34
42) 友人の問題点や欠点について注意・忠告をしたら、逆に怒られた	(10.2%)	(14.1%)	(9.4%)	(26.6%)	(39.8%)	2.28	1.38
43) 本当は伝えたいあなたの悩みや願いを、あえて口にできなかった	(28.1%)	(28.1%)	(14.1%)	(15.6%)	(14.1%)	3.41	1.41

Q6. そのとき、あなたはどのような気持ちになりましたか。以下の項目を読み、そのときの気持ちにあてはまる数字に○をつけてください。

N=128	非常に あてはまる	どちらとも いえない					全くあて はまらない			平均	SD
	7	6	5	4	3	2	1	NA			
1) 自己嫌悪	(30.5%)	(26.6%)	(18.0%)	(8.6%)	(4.7%)	(3.1%)	(7.0%)	(1.6%)	5.33	1.77	
2) 後悔した	(23.4%)	(21.9%)	(19.5%)	(13.3%)	(4.7%)	(4.7%)	(10.2%)	(2.3%)	4.91	1.91	
3) 恐ろしくなった	(8.6%)	(10.9%)	(17.2%)	(9.4%)	(12.5%)	(17.2%)	(22.7%)	(1.6%)	3.49	2.02	
4) つらくなった	(30.5%)	(33.6%)	(23.4%)	(4.7%)	(.8%)	(.0%)	(4.7%)	(2.3%)	5.71	1.40	
5) 泣きたい気持ち	(22.7%)	(21.9%)	(21.9%)	(9.4%)	(6.3%)	(3.9%)	(10.9%)	(3.1%)	4.90	1.92	
6) いらだった	(28.9%)	(26.6%)	(23.4%)	(6.3%)	(3.1%)	(6.3%)	(3.1%)	(2.3%)	5.42	1.61	
7) がっかりした	(23.4%)	(20.3%)	(21.1%)	(11.7%)	(7.0%)	(5.5%)	(9.4%)	(1.6%)	4.87	1.90	
8) 不快だった	(29.7%)	(21.9%)	(23.4%)	(8.6%)	(4.7%)	(5.5%)	(3.9%)	(2.3%)	5.32	1.67	
9) 心配になった	(18.8%)	(18.0%)	(29.7%)	(7.8%)	(6.3%)	(5.5%)	(10.9%)	(3.1%)	4.74	1.89	
10) 悩んだ	(38.3%)	(24.2%)	(22.7%)	(3.9%)	(1.6%)	(2.3%)	(3.9%)	(3.1%)	5.73	1.51	
11) 嫌になった	(40.6%)	(22.7%)	(19.5%)	(6.3%)	(4.7%)	(.8%)	(3.9%)	(1.6%)	5.71	1.53	
12) さみしくなった	(24.2%)	(14.8%)	(14.8%)	(10.9%)	(10.2%)	(9.4%)	(13.3%)	(2.3%)	4.50	2.12	
13) 不安を感じた	(30.5%)	(18.8%)	(25.8%)	(7.8%)	(3.1%)	(2.3%)	(9.4%)	(2.3%)	5.22	1.84	
14) 申し訳なく思った	(23.4%)	(10.9%)	(16.4%)	(8.6%)	(13.3%)	(8.6%)	(16.4%)	(2.3%)	4.30	2.17	
15) むかむかした	(25.8%)	(25.8%)	(18.8%)	(5.5%)	(7.8%)	(7.0%)	(7.8%)	(1.6%)	5.04	1.90	
16) うんざりした	(28.9%)	(21.9%)	(21.9%)	(5.5%)	(7.0%)	(6.3%)	(7.0%)	(1.6%)	5.13	1.86	
17) 悲しくなった	(23.4%)	(21.9%)	(20.3%)	(12.5%)	(5.5%)	(3.9%)	(10.2%)	(2.3%)	4.93	1.89	
18) 絶望した	(10.9%)	(9.4%)	(21.9%)	(7.8%)	(10.9%)	(16.4%)	(21.1%)	(1.6%)	3.66	2.06	
19) 怒った	(17.2%)	(18.8%)	(18.8%)	(11.7%)	(8.6%)	(10.9%)	(12.5%)	(1.6%)	4.40	2.02	
20) 落ち込んだ	(28.1%)	(18.0%)	(25.0%)	(5.5%)	(7.0%)	(4.7%)	(10.2%)	(1.6%)	5.00	1.94	
21) 動揺した	(18.8%)	(15.6%)	(21.9%)	(10.2%)	(11.7%)	(8.6%)	(11.7%)	(1.6%)	4.46	1.98	
22) 落ち着かなかった	(18.0%)	(15.6%)	(27.3%)	(10.2%)	(10.9%)	(4.7%)	(11.7%)	(1.6%)	4.58	1.90	
23) うろたえた	(14.1%)	(13.3%)	(18.8%)	(14.8%)	(14.8%)	(8.6%)	(14.1%)	(1.6%)	4.13	1.95	
24) おびえた	(3.9%)	(8.6%)	(10.2%)	(13.3%)	(15.6%)	(15.6%)	(31.3%)	(1.6%)	2.97	1.85	
25) 敵意のある	(7.8%)	(6.3%)	(12.5%)	(14.1%)	(15.6%)	(17.2%)	(25.0%)	1.6%	3.22	1.91	

資料 5  
研究 4 の単純集計結果

N=128	非常に あてはまる		どちらとも いえない			全くあて はまらない			平均	SD
	7	6	5	4	3	2	1	NA		
26) うらんだ	(8.6%)	(6.3%)	(8.6%)	(12.5%)	(20.3%)	(15.6%)	(26.6%)	(1.6%)	3.14	1.92
27) びっくりとした	(4.7%)	(8.6%)	(9.4%)	(10.9%)	(18.0%)	(20.3%)	(26.6%)	(1.6%)	3.01	1.83
28) 動揺した	(17.2%)	(14.1%)	(21.1%)	(9.4%)	(11.7%)	(10.2%)	(14.8%)	(1.6%)	4.25	2.05
29) 悩んでいる	(25.0%)	(22.7%)	(19.5%)	(9.4%)	(5.5%)	(7.0%)	(9.4%)	(1.6%)	4.94	1.94
30) むっとした	(25.8%)	(20.3%)	(16.4%)	(7.0%)	(6.3%)	(11.7%)	(10.9%)	(1.6%)	4.73	2.10
31) 自信がない	(18.0%)	(18.8%)	(18.0%)	(9.4%)	(10.9%)	(7.8%)	(15.6%)	(1.6%)	4.37	2.08
32) 気がかりな	(22.7%)	(14.1%)	(28.9%)	(8.6%)	(8.6%)	(4.7%)	(10.9%)	(1.6%)	4.75	1.92
33) くよくよした	(14.8%)	(14.1%)	(21.9%)	(10.9%)	(10.2%)	(13.3%)	(13.3%)	(1.6%)	4.18	2.00
34) はっとした	(3.9%)	(5.5%)	(12.5%)	(16.4%)	(14.8%)	(25.0%)	(20.3%)	(1.6%)	3.08	1.70
35) 驚いた	(8.6%)	(5.5%)	(14.8%)	(15.6%)	(9.4%)	(21.9%)	(22.7%)	(1.6%)	3.29	1.94
36) 不安な	(24.2%)	(18.8%)	(27.3%)	(6.3%)	(8.6%)	(1.6%)	(11.7%)	(1.6%)	4.92	1.91
37) びっくりした	(9.4%)	(5.5%)	(14.1%)	(14.1%)	(14.8%)	(18.0%)	(22.7%)	(1.6%)	3.33	1.94
38) 攻撃的な	(9.4%)	(10.2%)	(12.5%)	(13.3%)	(14.8%)	(12.5%)	(25.8%)	(1.6%)	3.43	2.03
39) 憎らしい	(12.5%)	(7.8%)	(10.9%)	(14.1%)	(16.4%)	(10.9%)	(25.8%)	(1.6%)	3.48	2.07

Q7. そのとき、あなたはどのように対応しましたか。以下の項目を読み、そのときの対応にあてはまる数字に○をつけてください。

N=128	非常に あてはまる	4	どちらとも いえない	2	全くあて はまらない	平均	SD
	5	3	1				
1) 誰かに一緒に悩んでもらった	(15.6%)	(32.8%)	(8.6%)	(17.2%)	(23.4%)	3.00	1.46
2) 誰かになぐさめてもらった	(18.8%)	(28.9%)	(14.1%)	(15.6%)	(20.3%)	3.10	1.44
3) 相手を完全に無視した	(6.3%)	(9.4%)	(14.1%)	(25.0%)	(43.0%)	2.09	1.24
4) 相手と関わらないようにした	(18.8%)	(24.2%)	(10.2%)	(19.5%)	(25.0%)	2.92	1.50
5) 相手を意識しないようにした	(14.1%)	(34.4%)	(14.8%)	(14.1%)	(20.3%)	3.08	1.38
6) 相手に積極的に話しかけてみた	(6.3%)	(18.0%)	(18.8%)	(25.0%)	(29.7%)	2.45	1.27
7) 誰かに相談した	(26.6%)	(26.6%)	(9.4%)	(10.9%)	(24.2%)	3.21	1.56
8) 気が休まるまで誰かにそばにいてもらった	(4.7%)	(8.6%)	(10.2%)	(28.1%)	(46.1%)	1.95	1.17
9) 誰かにアドバイスを受けた	(18.8%)	(30.5%)	(12.5%)	(14.8%)	(21.1%)	3.11	1.45
10) 誰かに愚痴をいった	(35.9%)	(32.0%)	(7.8%)	(7.0%)	(14.8%)	3.69	1.42
11) そのことについて反省した	(19.5%)	(35.2%)	(17.2%)	(12.5%)	(13.3%)	3.36	1.31
12) 相手のことをよく知ろうとした	(11.7%)	(31.3%)	(18.0%)	(24.2%)	(13.3%)	3.04	1.26
13) 相手への仕返しをたくらんだ	(6.3%)	(7.8%)	(4.7%)	(23.4%)	(56.3%)	1.83	1.22
14) 相手を悪者にした	(4.7%)	(22.7%)	(18.0%)	(19.5%)	(33.6%)	2.44	1.30
15) 誰かに話をきいてもらった	(34.4%)	(28.9%)	(10.2%)	(9.4%)	(15.6%)	3.58	1.45
16) 一人で真剣に考えてみた	(33.6%)	(41.4%)	(12.5%)	(6.3%)	(3.9%)	3.97	1.05
17) そのことを気にしないようにした	(25.0%)	(40.6%)	(10.2%)	(13.3%)	(9.4%)	3.60	1.27
18) 誰かに共感してもらった	(25.0%)	(32.8%)	(11.7%)	(9.4%)	(19.5%)	3.35	1.46
19) 相手に謝罪させた	(1.6%)	(3.9%)	(9.4%)	(21.1%)	(62.5%)	1.59	0.93
20) 誰かから役立つ情報を聞き出した	(4.7%)	(16.4%)	(13.3%)	(23.4%)	(40.6%)	2.20	1.27
21) 相手に責任を押しつけた	(1.6%)	(9.4%)	(14.1%)	(20.3%)	(51.6%)	1.85	1.09
22) 解決方法を考えた	(21.9%)	(39.1%)	(15.6%)	(12.5%)	(9.4%)	3.52	1.24
23) 誰かに困っている状況を説明した	(30.5%)	(26.6%)	(5.5%)	(13.3%)	(21.9%)	3.31	1.57
24) 誰かに泣き言を聞いてもらった	(21.1%)	(25.0%)	(10.2%)	(13.3%)	(28.9%)	2.96	1.56
25) そのトラブルについてあまり考えないようにした	(14.1%)	(35.2%)	(15.6%)	(19.5%)	(14.1%)	3.16	1.30
26) 相手と話し合った	(7.0%)	(17.2%)	(8.6%)	(25.0%)	(40.6%)	2.24	1.34
27) 誰かに自分の気持ちを受け止めてもらった	(18.8%)	(31.3%)	(16.4%)	(10.2%)	(21.9%)	3.15	1.44



Q8. 何らかの対応を行ったことで、「対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたこと」は解決しましたか。気持ちとできごと、それぞれの解決の程度について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは	完全に	ほぼ	どちらかといえば	あまり	まったく
	解決した	解決した	解決した	解決しなかった	解決しなかった
	5	4	3	2	1
	6.3%	27.3%	32.0%	24.2%	8.6%

②そのできごとは、	完全に	ほぼ	どちらかといえば	あまり	まったく
	解決した	解決した	解決した	解決しなかった	解決しなかった
	5	4	3	2	1
	14.1%	24.2%	27.3%	24.2%	8.6%

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施担当者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。

## 対人関係に関する調査(研究 5:GT 表)

筑波大学人間総合科学研究科  
研究実施責任者 教 授 松井 豊  
研究実施分担者 心理学専攻 高橋幸子

この調査は、対人関係で、困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は、次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 研究倫理にかかわる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意思で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問を飛ばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめなくなった場合は、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的のみに使用され、学会等で発表されます。なお、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開することはありません。
6. 調査結果は鍵つきロッカーに保管するなど、厳重に管理されます。
7. ご質問やご意見がある場合は、研究実施分担者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただいたものとさせていただきます。

-----  
この研究は、筑波大学大学院人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施分担者または研究実施責任者にお尋ね下さい。

【研究実施分担者】筑波大学大学院人間総合科学研究科 心理学専攻 高橋幸子

TEL:029-853-6779(松井研究室) e-mail : s-taka@human.tsukuba.ac.jp

【研究実施責任者】筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授 松井 豊

TEL:029-853-6779(松井研究室) 〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学心理学系

本研究に関する倫理的な問題につきましては、筑波大学大学院人間総合科学研究科研究倫理委員会までご相談下さい。

【人間系支援室 総務係 029-853-5605 ([hitorinri@un.tsukuba.ac.jp](mailto:hitorinri@un.tsukuba.ac.jp))】

N=150名 男性39名・女性111名

資料6  
研究5の単純集計結果

Q1. あなたの性別をお答えください。

- 1) 男(26.0%)                      2) 女(74.0%)

Q2. あなたの年齢をお答えください。

(                      )歳 Ave=19.3 SD=1.22

あなたは、**対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたこと**はありますか。そのことを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい。

Q3. この1年間に、その様に感じたできごとをどのくらい経験しましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) かなりある(14.7%)    2) ある(42.7%)    3) どちらかといえばある(26.7%)    4) ほぼない(15.3%)

Q4. その中で、**もっとも印象に残っているできごと**についてうかがいます。それはどのような相手とでしたか。該当する番号すべてに○をつけてください。

- 1)親    2)大学の友人    3)恋人    4)バイト先の人    5)小中高時代の友人

(13.3%) (56.0%)                      (16.7%)    (24.0%)                      (21.3%)

- 6)兄弟姉妹    7)知り合いの人    8)見知らぬ人    9)その他

(5.3%)                      (8.7%)                      (2.7%)                      (5.3%)

Q5. もっとも印象に残っているできごとは、具体的にどのようなできごとでしたか。以下の項目を読み、そのできごとにあてはまる数字に○をつけて下さい。

N=150	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	平均	SD
	5	4	3	2	1		
1 相手が無責任な行動をした	(15.3%)	(28.7%)	(23.3%)	(11.3%)	(20.7%)	3.07	1.36
2 相手の言動に疲れを感じた	(32.0%)	(42.7%)	(10.0%)	(6.7%)	(8.0%)	3.85	1.18
3 孤独感を感じた	(18.7%)	(25.3%)	(20.0%)	(16.0%)	(19.3%)	3.08	1.40
4 相手を裏切ってしまった	(6.0%)	(12.7%)	(15.3%)	(21.3%)	(44.0%)	2.15	1.28
5 けんかした	(10.0%)	(11.3%)	(14.0%)	(17.3%)	(47.3%)	2.19	1.39
6 相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	(32.0%)	(44.0%)	(14.0%)	(6.0%)	(4.0%)	3.94	1.03
7 相手が自分のことをどう思っているのか気になった	(34.0%)	(32.7%)	(10.7%)	(12.0%)	(10.0%)	4.03	4.39
8 相手に劣等感を感じた	(6.7%)	(15.3%)	(24.7%)	(24.7%)	(28.0%)	2.48	1.24
9 相手から無理な要求をされた	(6.7%)	(15.3%)	(18.7%)	(21.3%)	(36.7%)	2.33	1.30
10 相手と上手くやっていくために苦労した	(28.7%)	(37.3%)	(16.0%)	(9.3%)	(8.0%)	3.70	1.21
11 相手に利用されている気がした	(11.3%)	(14.7%)	(16.7%)	(22.7%)	(34.0%)	2.46	1.39
12 相手から疎外された気がした	(11.3%)	(19.3%)	(20.0%)	(20.0%)	(28.0%)	2.66	1.37
13 嫌な思いをさせられた	(16.7%)	(26.7%)	(22.7%)	(13.3%)	(19.3%)	3.08	1.37
14 相手を傷つけてしまった	(8.7%)	(22.0%)	(24.7%)	(22.0%)	(22.0%)	2.73	1.27
15 相手に迷惑をかけてしまった	(8.0%)	(16.7%)	(28.0%)	(24.0%)	(22.7%)	2.63	1.23
16 相手に優しく接することができなかった	(8.0%)	(20.7%)	(32.0%)	(20.7%)	(18.0%)	2.80	1.20
17 相手に振り回されている気がした	(15.3%)	(34.0%)	(15.3%)	(12.7%)	(22.0%)	3.08	1.41
18 相手から拒否された気がした	(6.7%)	(25.3%)	(23.3%)	(18.7%)	(25.3%)	2.69	1.28
19 相手から一方的に責められた	(10.0%)	(15.3%)	(13.3%)	(26.7%)	(34.0%)	2.40	1.36
20 相手が何を考えているのか分からなくなった	(28.0%)	(31.3%)	(19.3%)	(8.7%)	(12.7%)	3.53	1.32
21 相手にやつあたりしてしまった	(4.7%)	(14.0%)	(18.7%)	(22.0%)	(40.0%)	2.21	1.24
22 相手と仲良くやっていけるか心配だった	(22.7%)	(39.3%)	(13.3%)	(12.0%)	(12.7%)	3.47	1.31
23 相手に無理強いしてしまった	(3.3%)	(5.3%)	(16.7%)	(29.3%)	(44.7%)	1.93	1.07
24 相手から無視された気がした	(6.0%)	(19.3%)	(14.0%)	(20.0%)	(40.0%)	2.31	1.34
25 相手に受け入れられていない気がした	(13.3%)	(20.7%)	(24.7%)	(13.3%)	(28.0%)	2.78	1.40

Q6. そのとき、あなたはどのような気持ちになりましたか。以下の項目を読み、**そのときの気持ち**にあてはまる数字に○をつけてください。

N=150	非常に あてはまる		どちらとも いえない			全くあて はまらない		NA	平均	SD
	7	6	5	4	3	2	1			
1) 自己嫌悪	(16.7%)	(24.0%)	(22.7%)	(10.7%)	(5.3%)	(6.7%)	(13.3%)	(1.3%)	4.62	1.97
2) 後悔した	(12.7%)	(14.0%)	(18.7%)	(19.3%)	(8.7%)	(6.7%)	(20.0%)	(.7%)	4.03	2.02
3) 恐ろしくなった	(5.3%)	(6.7%)	(15.3%)	(20.7%)	(14.7%)	(13.3%)	(24.0%)	(.7%)	3.31	1.81
4) つらくなった	(23.3%)	(25.3%)	(25.3%)	(11.3%)	(5.3%)	(4.7%)	(4.7%)	(.7%)	5.17	1.63
6) いらだった	(18.0%)	(26.0%)	(22.0%)	(12.7%)	(5.3%)	(8.0%)	(8.0%)	(.7%)	4.83	1.82
7) がっかりした	(11.3%)	(15.3%)	(18.0%)	(20.7%)	(10.0%)	(10.7%)	(14.0%)	(.7%)	4.09	1.90
8) 不快だった	(21.3%)	(24.7%)	(21.3%)	(16.0%)	(4.0%)	(4.7%)	(8.0%)	(.7%)	4.97	1.77
9) 心配になった	(17.3%)	(19.3%)	(19.3%)	(17.3%)	(8.7%)	(8.7%)	(9.3%)	(.7%)	4.56	1.87
10) 悩んだ	(34.0%)	(20.7%)	(21.3%)	(7.3%)	(6.0%)	(3.3%)	(7.3%)	(.7%)	5.30	1.81
11) 嫌になった	(29.3%)	(26.7%)	(18.0%)	(8.0%)	(3.3%)	(6.7%)	(8.0%)	(.7%)	5.19	1.88
12) さみしくなった	(14.7%)	(17.3%)	(12.7%)	(11.3%)	(9.3%)	(12.7%)	(22.0%)	(.7%)	3.91	2.18
13) 不安を感じた	(18.0%)	(20.7%)	(14.7%)	(14.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(12.7%)	(.7%)	4.42	2.02
14) 申し訳なく思った	(8.7%)	(12.7%)	(16.7%)	(13.3%)	(16.0%)	(14.0%)	(18.0%)	(1.3%)	3.70	1.94
15) むかむかした	(16.7%)	(18.7%)	(16.7%)	(14.7%)	(8.0%)	(8.7%)	(16.7%)	(.7%)	4.29	2.07
16) うんざりした	(22.0%)	(20.7%)	(17.3%)	(10.7%)	(6.7%)	(7.3%)	(15.3%)	(.7%)	4.57	2.10
17) 悲しくなった	(18.0%)	(18.7%)	(18.7%)	(12.0%)	(9.3%)	(6.7%)	(16.7%)	(.7%)	4.37	2.07
19) 怒った	(9.3%)	(14.7%)	(16.7%)	(16.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(23.3%)	(.7%)	3.74	2.04
20) 落ち込んだ	(20.0%)	(20.0%)	(21.3%)	(10.7%)	(9.3%)	(7.3%)	(11.3%)	(.7%)	4.63	1.96
21) 動揺した	(11.3%)	(14.0%)	(14.7%)	(18.0%)	(12.7%)	(10.7%)	(18.7%)	(.7%)	3.87	1.99
22) 落ち着かなかった	(12.0%)	(12.7%)	(16.0%)	(11.3%)	(12.0%)	(17.3%)	(18.7%)	(.7%)	3.75	2.05
23) うろたえた	(7.3%)	(11.3%)	(6.7%)	(16.0%)	(14.7%)	(20.7%)	(23.3%)	(.7%)	3.25	1.93
24) おびえた	(2.7%)	(6.0%)	(6.7%)	(17.3%)	(14.0%)	(20.0%)	(33.3%)	(.7%)	2.73	1.70

Q7. そのとき、あなたはどのように対応しましたか。以下の項目を読み、そのときの対応にあてはまる数字に○をつけてください。

	N=150	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	平均	SD
		5	4	3	2	1		
1) 誰かに一緒に悩んでもらった		(26.7%)	(22.7%)	(14.7%)	(15.3%)	(20.0%)	3.21	1.49
2) 誰かになぐさめてもらった		(17.3%)	(22.7%)	(23.3%)	(17.3%)	(18.7%)	3.03	1.37
3) 相手を完全に無視した		(4.7%)	(7.3%)	(20.7%)	(17.3%)	(49.3%)	2.00	1.20
4) 相手と関わらないようにした		(14.7%)	(28.7%)	(12.0%)	(14.0%)	(30.0%)	2.84	1.49
5) 相手を意識しないようにした		(18.7%)	(24.7%)	(20.7%)	(15.3%)	(20.0%)	3.07	1.40
6) 相手に積極的に話しかけてみた		(7.3%)	(7.3%)	(24.7%)	(22.7%)	(36.7%)	2.25	1.24
7) 誰かに相談した		(32.0%)	(18.0%)	(19.3%)	(10.7%)	(19.3%)	3.33	1.50
8) 気が休まるまで誰かにそばにいてもらった		(6.0%)	(9.3%)	(12.0%)	(27.3%)	(44.7%)	2.04	1.22
9) 誰かにアドバイスを受けた		(18.0%)	(29.3%)	(16.0%)	(12.0%)	(23.3%)	3.42	4.49
10) 誰かに愚痴をいった		(35.3%)	(29.3%)	(13.3%)	(8.7%)	(12.7%)	3.66	1.37
11) そのことについて反省した		(17.3%)	(22.0%)	(26.0%)	(14.7%)	(19.3%)	3.03	1.36
12) 相手のことをよく知ろうとした		(6.7%)	(23.3%)	(26.7%)	(21.3%)	(20.7%)	2.74	1.23
13) 相手への仕返しをたくらんだ		(2.0%)	(2.0%)	(14.7%)	(15.3%)	(64.7%)	1.59	0.95
14) 相手を悪者にした		(4.7%)	(11.3%)	(23.3%)	(18.0%)	(42.0%)	2.18	1.23
15) 誰かに話をきいてもらった		(40.0%)	(26.0%)	(9.3%)	(7.3%)	(16.7%)	3.66	1.48
16) 一人で真剣に考えてみた		(28.0%)	(30.7%)	(19.3%)	(12.7%)	(8.7%)	3.57	1.26
17) そのことを気にしないようにした		(16.7%)	(28.0%)	(22.0%)	(18.0%)	(13.3%)	3.17	1.29
18) 誰かに共感してもらった		(19.3%)	(28.7%)	(18.7%)	(13.3%)	(19.3%)	3.15	1.40
19) 相手に謝罪させた		(2.0%)	(1.3%)	(6.0%)	(14.7%)	(75.3%)	1.39	0.83
20) 誰かから役立つ情報を聞き出した		(7.3%)	(8.0%)	(12.7%)	(23.3%)	(48.0%)	2.03	1.27
21) 相手に責任を押しつけた		(2.7%)	(6.0%)	(16.0%)	(20.7%)	(53.3%)	1.82	1.08
22) 解決方法を考えた		(20.7%)	(27.3%)	(23.3%)	(14.7%)	(13.3%)	3.28	1.31
23) 誰かに困っている状況を説明した		(31.3%)	(21.3%)	(16.0%)	(9.3%)	(21.3%)	3.32	1.53
24) 誰かに泣き言を聞いてもらった		(19.3%)	(18.7%)	(14.7%)	(14.7%)	(30.7%)	2.81	1.54
25) そのトラブルについてあまり考えないようにした		(13.3%)	(18.7%)	(27.3%)	(20.7%)	(19.3%)	2.86	1.30
26) 相手と話し合った		(9.3%)	(10.0%)	(10.7%)	(18.7%)	(50.7%)	2.08	1.37
27) 誰かに自分の気持ちを受け止めてもらった		(16.7%)	(24.7%)	(22.0%)	(12.7%)	(23.3%)	2.99	1.41

Q8. 何らかの対応を行ったことで、「対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたこと」は**解決しましたか**。気持ちとできごと、それぞれの**解決の程度**について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは	完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
	5	4	3	2	1
	2.0%	25.3%	29.3%	32.0%	9.3%

②そのできごとは、	完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
	5	4	3	2	1
	6.0%	32.0%	21.3%	28.0%	10.7%

Q9. 今まで、人間関係で生じるストレスを経験したことがあると思います。あなたが、実際に経験した人間関係で生じたストレスに対して、普段、どのように考えたり、行動したりしましたか。以下の項目に対して、4(よくあてはまる)～1(あてはまらない)から選択し、いずれかひとつに○をつけてください。

N=150	よくあてはまる 4 3 2 1				平均	SD
	4	3	2	1		
1) 自分の意見を言うようにした	(18.7%)	(28.0%)	(33.3%)	(18.0%)	2.48	1.00
2) 積極的にかかわろうとした	(8.7%)	(23.3%)	(32.0%)	(33.3%)	2.08	0.97
3) 人を避けた	(8.7%)	(26.0%)	(35.3%)	(27.3%)	2.16	0.94
4) 一人になった	(11.3%)	(24.7%)	(28.7%)	(32.7%)	2.15	1.02
5) 人間として成長したと思った	(18.0%)	(32.0%)	(29.3%)	(18.0%)	2.51	1.00
6) あいさつをするようにした	(10.7%)	(28.0%)	(32.0%)	(26.7%)	2.23	0.98
7) 無視するようになった	(6.0%)	(8.0%)	(24.0%)	(59.3%)	1.60	0.88
8) 積極的に話をするようにした	(8.0%)	(23.3%)	(34.7%)	(31.3%)	2.08	0.94
9) 自分は自分、人は人と思った	(28.0%)	(36.7%)	(23.3%)	(9.3%)	2.86	0.95
10) 相手の鼻を明かすようなことを考えた	(2.0%)	(4.7%)	(21.3%)	(69.3%)	1.38	0.68
11) 自分のことを見つめ直した	(21.3%)	(40.7%)	(26.7%)	(8.7%)	2.77	0.89
12) 友達付き合いをしないようにした	(2.0%)	(10.0%)	(22.0%)	(63.3%)	1.49	0.76
13) あまり考えないようにした	(16.7%)	(36.0%)	(26.7%)	(18.0%)	2.53	0.98
14) これも社会勉強だと思った	(28.7%)	(34.0%)	(18.7%)	(16.0%)	2.77	1.05
15) そのことは忘れるようにした	(16.7%)	(18.0%)	(36.7%)	(26.0%)	2.26	1.04

		研究 5 の単純集計結果					
		よくあてはまる	あてはまる	少しあてはまる	あてはまらない	平均	SD
		4	3	2	1		
16)	何もせず、自然の成り行きに任せた	(22.7%)	(24.7%)	(38.0%)	(10.0%)	2.63	0.96
17)	表面上の付き合いをするようにした	(18.7%)	(28.0%)	(30.0%)	(18.7%)	2.49	1.02
18)	たくさんの友人を作ることにした	(8.0%)	(18.7%)	(32.0%)	(36.0%)	1.99	0.96
19)	相手の気持ちになって考えてみた	(12.0%)	(28.7%)	(37.3%)	(17.3%)	2.37	0.92
20)	相手のことを良く知ろうとした	(11.3%)	(26.7%)	(34.0%)	(23.3%)	2.27	0.97
21)	自分の存在をアピールした	(6.0%)	(8.7%)	(36.0%)	(44.0%)	1.75	0.87
22)	友人などに相談した	(22.0%)	(32.7%)	(20.0%)	(20.0%)	2.60	1.07
23)	反省した	(15.3%)	(30.0%)	(28.7%)	(20.7%)	2.42	1.01
24)	相手を受け入れるようにした	(13.3%)	(27.3%)	(40.0%)	(14.0%)	2.42	0.91
25)	かかわり合わないようにした	(14.0%)	(23.3%)	(30.7%)	(26.0%)	2.27	1.03
26)	この経験で何かを学んだと思った	(17.3%)	(34.7%)	(28.7%)	(14.0%)	2.58	0.95
27)	何とかかなと思った	(26.0%)	(38.0%)	(18.0%)	(12.7%)	2.82	0.99
28)	相手を悪者にした	(3.3%)	(12.0%)	(30.0%)	(50.0%)	1.67	0.83
29)	気にしないようにした	(20.0%)	(38.0%)	(21.3%)	(16.0%)	2.65	0.99
30)	話をしないようにした	(10.7%)	(19.3%)	(30.0%)	(35.3%)	2.06	1.01
31)	相手と適度な距離を保つようにした	(30.0%)	(35.3%)	(22.0%)	(8.0%)	2.92	0.94
32)	そのことにこだわらないようにした	(24.7%)	(36.7%)	(23.3%)	(10.0%)	2.80	0.95
33)	こんなものだと割り切った	(29.3%)	(32.7%)	(20.7%)	(12.7%)	2.83	1.02
34)	相手の良いところを探そうとした	(11.3%)	(24.7%)	(34.0%)	(25.3%)	2.23	0.98
35)	だれかになぐさめてもらった	(16.0%)	(26.7%)	(26.7%)	(26.0%)	2.34	1.06
36)	友人に自分の立場をわかってもらった	(14.7%)	(27.3%)	(28.7%)	(24.0%)	2.35	1.02
37)	身近な人に励ましてもらった	(23.3%)	(32.0%)	(22.7%)	(16.7%)	2.65	1.04
38)	だれかにあたたかい言葉をかけてもらおうとした	(14.0%)	(28.0%)	(28.7%)	(24.0%)	2.34	1.02
39)	自分の気持ちを親しい人に受け止めてもらった	(24.0%)	(28.7%)	(23.3%)	(18.7%)	2.61	1.07
40)	だれかと一緒にいて安心感を得ようとした	(20.7%)	(24.7%)	(26.0%)	(23.3%)	2.45	1.09
41)	人を頼らないようにした	(6.7%)	(17.3%)	(29.3%)	(41.3%)	1.89	0.95
42)	親しい人に気持ちの支えになってもらった	(25.3%)	(26.0%)	(25.3%)	(18.7%)	2.61	1.08

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施担当者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。



## 対人関係に関する調査(研究 6:GT 表)

研究実施者 筑波大学教育研究科 高橋幸子  
研究責任者 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊

この調査は、対人関係で悩んだり困ったりした状況を、みなさんがどのように解決しているのかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 調査倫理に関わる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意志で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめたくなった場合には、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的にのみ使用され、学会発表や学術論文に投稿されます。ただし、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開したりすることはありません。
6. 調査結果は鍵付きロッカーに保管するなど厳重に管理されます
7. ご質問やご意見がある場合は、調査実施者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただいたものとさせていただきます。

-----  
この研究は、筑波大学教育研究科研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施者または責任者までお尋ね下さい。

【研究実施者】 筑波大学教育研究科 高橋幸子(03-3942-7193 松井研究室) s0540010@ipe.tsukuba.ac.jp

【研究責任者】 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊(029-853-6779 松井研究室)

〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学心理学系

本研究に関する倫理的な問題につきましては、人間総合科学研究科研究倫理委員会までご相談ください。

【人間総合科学等支援室 体芸支援室 研究支援担当 029-853-2571([hitorinri@sec.tsukuba.ac.jp](mailto:hitorinri@sec.tsukuba.ac.jp))】

Q1. あなたの性別をお答えください。

- 1) 男(36.0)                      2) 女(64.0)

Q2. あなたの年齢をお答えください。

- (                      )歳 18(14.0) 19(36.0) 20(27.2) 21(10.5) 22(7.0) 23(0.9) 24(1.8) 25(0.9)  
26(0.9) 27(0.9)                      平均=19.86 SD=1.62

あなたは、対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもなかった時に、  
誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはありますか。  
そのことを思い出しながら、以下の質問にお答え下さい。

Q3. この1年間に、そのようなことはどのくらいありましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) かなりある(17.5)    2) ある(30.7)    3) どちらかといえばある(22.8)    4) あまりない(13.2)  
5) まったくない(15.8)                       $\longrightarrow$  4ページにお進みください

Q4. その中で、もっとも印象に残っていることについてうかがいます。

①そのとき、あなたは誰に相談・助言やなぐさめを求めましたか。該当する番号すべてに○をつけてください。

- 1)親            2)大学の友人            3)恋人            4)バイト先の人            5)小中高時代の友人  
(31.3)            (61.5)            (14.6)            (17.7)            (40.6)  
6)兄弟姉妹    7)知人            8)見知らぬ人            9)専門家            10)その他  
(11.5)            (7.3)            (0)            (1)            (2.1)

②そのとき、あなたはどのような対人関係で悩んでいましたか。以下の項目のうち、あてはまるものに1つに○をつけてください。

- 1) 相手から一方的に攻撃された (10.4)            2) 相手から拒否された (5.2)  
3) 相手との関係維持に苦労した (42.7)            4) 相手との行き違い (25.0)  
5) 相手を傷つけてしまった (1.0)            6) その他 (6.3)            N.A.(9.4)

Q5. そのとき、あなたはなぜ相談・助言やなぐさめを求めようと思ったのですか。

①その理由について、できるだけ具体的にお答え下さい。(例えば、「どうしても愚痴を言いたくなって」、「誰かに気持ちを分かって欲しくて」、「話してスッキリしたかった」など)

②以下の項目のうち、相談・助言やなぐさめを求めた理由にあてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                                |                              |                           |                        |
|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1) 愚痴をいいたくて<br>(45.8)          | 2) 相談したくて<br>(49.0)          | 3) アドバイスを受けたくて<br>(43.8)  | 4) 話をきいてほしくて<br>(71.9) |
| 5) 状況を説明したくて<br>(31.3)         | 6) 役立つ情報を集めたくて<br>(16.7)     | 7) 共感してほしくて<br>(37.5)     |                        |
| 8) そばにいてほしくて<br>(11.5)         | 9) なぐさめてほしくて<br>(14.6)       | 10) 一緒に悩んでほしくて<br>(6.3)   |                        |
| 11) 自分の気持ちを受けとめて欲しくて<br>(24.0) | 12) 泣き言を聞いて欲しくて<br>(12.5)    |                           |                        |
| 13) 話すつもりはなかったが何となく<br>(8.3)   | 14) 相手から尋ねられたので仕方なく<br>(6.3) |                           |                        |
| 15) その場を見られたなりゆきで<br>(1.0)     | 16) とにかく解決したくて<br>(18.8)     | 17) すっきりしたくて<br>(45.8)    |                        |
| 18) 泣きたくて<br>(7.3)             | 19) 気持ちの整理がしたくて<br>(33.3)    | 20) 何となく落ち着かなくて<br>(22.9) |                        |

Q6. 相談・助言やなぐさめを求めたとき、相手はどのような対応をしてくれましたか。

①そのときの相手の対応について、できるだけ具体的にお答え下さい。(例えば、「いつまでも話を聞いてくれた」、「ためになるような情報をくれた」、「欠点を指摘された」など)

②以下の項目のうち、相手の対応にあてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1) じっくり聞いてくれた<br>(55.2)     | 2) さえぎらずに聞いてくれた<br>(21.9)   | 3) あいづちをうって聞いてくれた<br>(57.3) |
| 4) よくうなずいて聞いてくれた<br>(27.1)  | 5) 同じような経験を話してくれた<br>(38.5) | 6) 心に響くことばをくれた<br>(14.6)    |
| 7) よいアドバイスをくれた<br>(36.5)    | 8) 問題点を教えてくれた<br>(27.1)     | 9) いちいち反論された<br>(0)         |
| 10) ちょっとずれたことを言われた<br>(7.3) | 11) いらいらされた<br>(3.1)        | 12) 聞き流された<br>(3.1)         |
| 13) 最後まで聞いてくれた<br>(49.0)    | 14) 解決策を教えてくれた<br>(31.3)    | 15) 真剣に聞いてくれた<br>(43.8)     |
| 16) 気持ちを理解してくれた<br>(51.0)   | 17) 味方でいてくれた<br>(41.7)      | 18) 自分を受けとめてくれた<br>(25.0)   |
| 19) すべてをわかってくれた<br>(12.5)   | 20) 自己理解を促してくれた<br>(10.4)   | 21) 自分の話ばかりされた<br>(1.0)     |

Q7. 誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことで、あなたは**どのような気持ち**になりましたか。

①そのときの**あなたの気持ち**について、**できるだけ具体的**にお答え下さい。(例えば、「落ち着いて考えられるようになった」、「心強く感じた」、「何も変わらなかった」など)

②以下の項目のうち、**あなたの気持ちにあてはまるものすべて**に○をつけてください。

- |                        |                            |                              |                       |                     |
|------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1) 嬉しかった<br>(43.8)     | 2) 悩みが深まった<br>(6.3)        | 3) わくわくした<br>(4.2)           | 4) 安心した<br>(52.1)     | 5) 強気になった<br>(13.5) |
| 6) 役立たなかった<br>(3.1)    | 7) 心強く感じた<br>(34.4)        | 8) 感謝でいっぱいになった<br>(30.2)     | 9) 落ち着かなかった<br>(5.2)  |                     |
| 10) やる気がでた<br>(22.9)   | 11) かえって落ち込んだ<br>(4.2)     | 12) 気合いが入った<br>(19.8)        | 13) 何も感じなかった<br>(3.1) |                     |
| 14) すっきりした<br>(56.3)   | 15) 楽になった<br>(58.3)        | 16) 冷静に考えられるようになった<br>(24.0) | N.A.<br>(2.1)         |                     |
| 17) 原因がはっきりした<br>(8.3) | 18) どうすればいいかわかった<br>(22.9) | 19) 気が静まった<br>(21.9)         | 20) 忘れられた<br>(5.2)    |                     |
| 21) 気が晴れた<br>(27.1)    | 22) 気を取り直した<br>(18.8)      | 23) あきらめられた<br>(6.3)         | 24) 無駄だった<br>(3.1)    | 25) 落ち込んだ<br>(6.3)  |

Q8. 誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことで、「対人関係で悩んだり困ったりして解決できそうもないこと」は解決しましたか。気持ちとできごと、それぞれの**解決の程度**について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは 平均=3.54 SD=0.83 N.A.=1.1%	完全に	ほぼ	どちらかといえば	あまり	まったく
	解決した	解決した	解決した	解決しなかった	解決しなかった
	5	4	3	2	1
	(10.4)	(42.7)	(36.5)	(8.3)	(1.0)

②そのできごとは、 平均=3.07 SD=1.20 N.A.=2.1%	完全に	ほぼ	どちらかといえば	あまり	まったく
	解決した	解決した	解決した	解決しなかった	解決しなかった
	5	4	3	2	1
	(13.5)	(22.9)	(29.2)	(21.9)	(10.4)

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。

ここからは、1ページのQ3で、相談・助言やなぐさめを求めたことがこの1年間に「まったくない」と回答された方のみ伺います。

Q 対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないできごとについて、誰かに相談・助言やなぐさめを求めなかったのはどのような理由ですか。

①その理由について、できるだけ具体的にお答え下さい。

②以下の項目のうち、対人関係の悩みについて相談・助言やなぐさめを求めなかった理由にあてはまるものすべてに○をつけて下さい。

- 1) 対人関係で悩まなかった(38.9)    2) 自分一人で解決したい(38.9)    3) 人に知られたくない(44.4)  
4) 事実に向き合わなければいけない(16.7)    5) どうせわかってもらえない(22.2)  
6) 話しても事態は変わらない(27.8)    N.A.(5.6)

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。

資料8-1 相談への期待のカテゴリスコア

カテゴリ	第1軸	第2軸	第3軸
話をきいてほしくて	0.385	-0.574	-0.152
相談したくて	0.912	1.388	-1.561
愚痴をいいたくて	0.741	-0.954	1.795
すっきりしたくて	1.048	-0.657	0.683
アドバイスを受けたくて	0.863	1.960	0.691
共感してほしくて	1.317	-1.714	0.512
気持ちの整理がしたくて	1.542	0.765	2.292
状況を説明したくて	1.170	-2.103	-0.140
自分の気持ちを受けとめて欲しくて	2.783	0.311	0.543
何となく落ち着かなくて	2.024	-0.351	0.373
とにかく解決したくて	-0.639	2.604	-1.388
役立つ情報を集めたくて	2.000	2.006	2.001
なぐさめてほしくて	4.237	2.287	-0.481
泣き言を聞いて欲しくて	4.159	-1.428	-2.503
自分ではどうしようもなくて(FA)	0.377	3.466	-2.531
そばにいてほしくて	4.288	1.454	-2.242
意見を聞きたくて(FA)	1.978	2.158	4.456
わかって欲しくて(FA)	0.899	-2.170	-5.890
話すつもりはなかったが何となく	2.645	-2.689	-2.605
イライラして、がまんできなくて(FA)	-0.389	-5.386	-1.460
泣きたくて	4.850	-1.473	-4.340
どうすればいいかわからなくて、不安で(FA)	-0.442	1.724	-2.843
<b>固有値</b>	<b>0.161</b>	<b>0.093</b>	<b>0.081</b>
<b>寄与率</b>	<b>16.1%</b>	<b>9.3%</b>	<b>8.1%</b>
<b>相関係数</b>	<b>0.401</b>	<b>0.305</b>	<b>0.285</b>

註)FAは自由記述のコーディングを示す

資料8-2 相談相手の肯定的反応のカテゴリスコア

カテゴリ	第1軸	第2軸	第3軸
あいづちをうって聞いてくれた	0.636	-1.589	-0.439
じっくり聞いてくれた	0.921	0.611	-1.659
最後までずっと聞いてくれた	1.136	-0.165	-0.357
気持ちを理解してくれた	1.266	-0.890	-0.012
よいアドバイスをくれた	0.973	0.822	-1.217
真剣に聞いてくれた	1.603	0.042	-0.571
味方でいてくれた	1.448	-1.282	1.350
同じような経験を話してくれた	0.745	0.086	2.423
解決策を教えてくれた	1.427	2.199	-0.573
問題点を教えてくれた	0.667	2.758	1.675
よくうなすいて聞いてくれた	2.250	-1.661	-1.385
自分を受けとめてくれた	2.531	0.318	0.694
さえぎらずに黙って聞いてくれた	1.411	-1.077	0.821
話を聞いてくれた(FA)	0.179	1.218	-1.339
心に響くことばをくれた	3.131	2.577	0.131
共感してくれた(FA)	0.253	-1.923	1.715
すべてをわかってくれた	3.385	-0.724	2.249
自己理解を促してくれた	1.434	3.869	4.024
一緒に悩んだり考えたりしてくれた(FA)	0.341	-2.092	3.806
固有値	0.218	0.103	0.079
寄与率	21.8%	10.3%	7.9%
相関係数	0.467	0.322	0.280

註)FAは自由記述のコーディングを示す

資料8-3 相談後の肯定的反応のカテゴリスコア

カテゴリ	第1軸	第2軸	第3軸
楽になった	-0.656	0.616	-1.479
すっきりした	-0.627	1.383	0.200
安心した	-0.863	0.397	-1.544
嬉しかった	-1.373	0.151	-1.439
心強く感じた	-1.421	-0.283	-1.292
感謝でいっぱいになった	-2.087	0.062	-0.960
冷静に考えられるようになった	-0.895	0.715	1.885
どうすればいいかわかった	-1.798	-1.192	1.074
気が晴れた	-0.749	2.876	1.674
やる気が出た	-2.853	-1.761	0.668
気が静まった	-1.139	3.452	1.246
気合いが入った	-2.559	-2.320	0.395
気を取り直した	-1.993	0.545	3.258
落ち着いた(FA)	-0.342	2.915	-0.401
強気になった	-2.234	-2.119	0.680
前向きになれた(FA)	-3.169	1.442	2.067
原因がはっきりした	-3.153	-3.396	3.200
固有値	0.216	0.106	0.088
寄与率	21.6%	10.6%	8.8%
相関係数	0.464	0.326	0.296

註)FAは自由記述のコーディングを示す



## 対人関係に関する調査(研究 7:GT 表)

研究実施者 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子  
研究責任者 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊

この調査は、対人関係で困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているのかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 調査倫理に関わる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意志で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめたくなった場合には、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的にのみ使用され、学会発表や学術論文に投稿されます。ただし、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開したりすることはありません。
6. 調査結果は鍵付きロッカーに保管するなど厳重に管理されます
7. ご質問やご意見がある場合は、調査実施者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただいたものとさせていただきます。

この研究は、筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施者または責任者までお尋ね下さい。

【研究実施者】 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子 (029-853-6779 松井研究室)

e-mail : s0730276@ipe.tsukuba.ac.jp

【研究責任者】 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊 (029-853-6779 松井研究室)

〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学心理学系

本研究に関する倫理的な問題につきましては、人間総合科学研究科研究倫理委員会までご相談ください。

【人間総合科学等支援室 体芸支援室 研究支援担当 029-853-2571([hitorinri@sec.tsukuba.ac.jp](mailto:hitorinri@sec.tsukuba.ac.jp))】

Q1. あなたの性別をお答えください。(N=258/男性 91・女性 167)


- 1) 男 (35.3)                      2) 女 (64.7)

Q2. あなたの年齢をお答えください。

( 19.4 ) 歳 SD=2.91

あなたは、対人関係で悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと  
感じた時に、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはありますか。  
そのことを思い出しながら、以下の質問にお答えください。

Q3. この1年間に、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはどのくらいありましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。(N=258)

- 1) かなりある      2) ある      3) どちらかといえばある      4) あまりない  
(19.8)              (38.8)              (16.7)                                      (13.6)
- 5) まったくない       7ページにお進みください  
(11.2)              N.A.(0)

その中で、もっとも印象に残っている「相談・助言やなぐさめ」についてうかがいます。

Q4. あなたは誰に相談・助言やなぐさめを求めましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) 親              2) 大学の友人(0)                      3) 恋人                      4) バイト先の人  
(12.2)              (33.2)                                      (12.2)                                      (2.6)
- 5) 小中高時代の友人                      6) 兄弟姉妹                      7) 知人  
(25.8)                                      (3.1)                                      (3.1)
- 8) 専門家(カウンセラーやそれに準ずる人)                      9) その他                      N.A.  
(0.9)                                      (1.7)                                      (5.2)

Q5. 相談・助言やなぐさめを求めたとき、あなたはどのような対人関係上のできごとで「悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと感じていましたか。以下の項目のうち、あてはまる数字に1つ〇をつけて下さい。

(全体/男性・女性)

- |                                  |        |             |
|----------------------------------|--------|-------------|
| 1) 相手に攻撃されたり、不快な思いをさせられたりした      | (9.6)  | (22/5・17)   |
| 2) 相手に受け入れられていない感じがしたり、距離を感じたりした | (21.4) | (49/8・41)   |
| 3) 相手とのつきあい方に苦勞したり、心配になったりした     | (54.6) | (125/41・84) |
| 4) 相手に迷惑をかけたり、相手を傷つけてしまったりした     | (7.4)  | (17/8・9)    |
| 5) その他                           | (2.6)  | (6/2・4)     |
| N.A.                             |        | (4.4)       |

Q6. その対人関係上のできごとに遭遇したことで、あなたはどのような気持ちになっていましたか。以下の項目を読み、そのときの気持ちにあてはまる数字に〇をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない			全くあて はまらない		NA	平均	SD
	7	6	5	4	3	2	1			
1) 自己嫌悪	(21.8%)	(26.2%)	(22.3%)	(12.7%)	(4.8%)	(5.2%)	(6.6%)	(.4%)	5.06	1.73
2) 後悔した	(16.2%)	(25.8%)	(18.8%)	(14.4%)	(7.0%)	(6.6%)	(11.4%)	(.0%)	4.65	1.90
3) 恐ろしくなった	(9.2%)	(9.6%)	(17.9%)	(15.7%)	(14.4%)	(11.4%)	(21.4%)	(.4%)	3.63	1.95
4) つらくなった	(35.8%)	(27.9%)	(20.5%)	(7.9%)	(2.2%)	(1.3%)	(3.5%)	(.9%)	5.70	1.45
5) うろたえた	(14.8%)	(12.7%)	(25.3%)	(20.5%)	(9.6%)	(6.6%)	(9.6%)	(.9%)	4.44	1.78
6) いらだった	(17.0%)	(18.8%)	(27.1%)	(10.5%)	(7.4%)	(7.4%)	(11.8%)	(.0%)	4.58	1.91
7) がっかりした	(14.4%)	(16.2%)	(21.0%)	(18.3%)	(10.9%)	(6.6%)	(12.7%)	(.0%)	4.34	1.89
8) 不快だった	(23.1%)	(21.4%)	(19.2%)	(12.2%)	(5.2%)	(7.0%)	(11.8%)	(.0%)	4.77	1.99
9) 心配になった	(33.6%)	(27.1%)	(24.5%)	(5.7%)	(1.7%)	(3.1%)	(4.4%)	(.0%)	5.59	1.54
10) 悩んだ	(52.0%)	(19.7%)	(17.0%)	(3.5%)	(3.1%)	(1.7%)	(2.2%)	(.9%)	6.01	1.40
11) 嫌になった	(34.5%)	(22.7%)	(20.1%)	(7.9%)	(3.9%)	(3.1%)	(7.0%)	(.9%)	5.39	1.77
12) さみしくなった	(27.5%)	(15.7%)	(20.1%)	(12.2%)	(6.1%)	(6.6%)	(10.9%)	(.9%)	4.83	2.00
13) 不安を感じた	(32.8%)	(25.3%)	(19.7%)	(9.6%)	(3.9%)	(3.9%)	(4.4%)	(.4%)	5.44	1.64
14) 申し訳なく思った	(14.8%)	(13.5%)	(14.4%)	(17.9%)	(12.2%)	(9.6%)	(17.0%)	(.4%)	4.04	2.02
15) むかむかした	(13.5%)	(13.1%)	(22.3%)	(18.8%)	(8.7%)	(7.4%)	(16.2%)	(.0%)	4.17	1.95
16) うんざりした	(18.3%)	(16.6%)	(20.1%)	(17.0%)	(8.3%)	(4.8%)	(14.8%)	(.0%)	4.46	1.98
17) 悲しくなった	(20.5%)	(22.3%)	(26.2%)	(10.9%)	(5.7%)	(7.4%)	(7.0%)	(.0%)	4.91	1.78
18) おびえた	(6.6%)	(7.4%)	(10.0%)	(19.2%)	(13.5%)	(13.1%)	(29.7%)	(.4%)	3.15	1.91
19) 怒った	(9.2%)	(14.8%)	(17.9%)	(17.0%)	(7.4%)	(10.0%)	(23.1%)	(.4%)	3.78	2.04
20) 落ち込んだ	(33.6%)	(22.3%)	(20.5%)	(8.3%)	(4.8%)	(4.4%)	(6.1%)	(.0%)	5.34	1.76
21) 動揺した	(15.7%)	(15.7%)	(22.3%)	(18.8%)	(6.1%)	(9.2%)	(11.8%)	(.4%)	4.41	1.90
22) 落ち着かなかった	(22.3%)	(16.6%)	(24.5%)	(14.0%)	(6.1%)	(5.7%)	(10.5%)	(.4%)	4.76	1.90

Q7. その対人関係上のできごとについて、**誰かに相談・助言やなぐさめを求めたのはどのような理由**からですか。以下の項目を読み、**具体的な理由**にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる	4	どちらとも いえない	2	1	全くあて はまらない	NA	平均	SD
1) そばにいて欲しくて	(17.5%)	(21.4%)	(17.9%)	(24.0%)	(18.8%)	(4%)	(.4%)	2.95	1.38
2) 何となく話したくて	(35.8%)	(37.1%)	(13.1%)	(6.6%)	(7.4%)	(.0%)	(.0%)	3.87	1.19
3) 客観的にとらえたくて	(19.7%)	(31.4%)	(24.9%)	(13.1%)	(10.9%)	(.0%)	(.0%)	3.36	1.24
4) 泣きたくて	(5.2%)	(11.8%)	(17.0%)	(19.2%)	(46.7%)	(.0%)	(.0%)	2.10	1.26
5) 役立つ情報を集めたくて	(13.1%)	(25.3%)	(14.4%)	(19.2%)	(27.9%)	(.0%)	(.0%)	2.76	1.43
6) なぐさめてほしくて	(20.1%)	(34.1%)	(14.4%)	(13.1%)	(18.3%)	(.0%)	(.0%)	3.24	1.40
7) そのことを忘れたくて	(5.7%)	(9.2%)	(14.8%)	(27.1%)	(42.8%)	(.4%)	(.4%)	2.07	1.21
8) 立ち直るきっかけが欲しくて	(20.5%)	(28.8%)	(16.2%)	(15.7%)	(18.3%)	(.4%)	(.4%)	3.18	1.41
9) イライラしてがまんできなくなって	(16.6%)	(24.0%)	(15.7%)	(13.5%)	(29.7%)	(.4%)	(.4%)	2.84	1.49
10) 気分を紛らしたくて	(18.3%)	(28.8%)	(17.9%)	(14.0%)	(20.1%)	(.9%)	(.9%)	3.11	1.41
11) 自分ではどうしようもなくて	(29.3%)	(34.5%)	(16.6%)	(9.2%)	(10.0%)	(.4%)	(.4%)	3.64	1.27
12) 自分の気持ちを受けとめて欲しくて	(31.0%)	(32.8%)	(13.5%)	(11.8%)	(10.0%)	(.9%)	(.9%)	3.63	1.31
13) 心を軽くしたくて	(28.8%)	(43.2%)	(12.7%)	(5.2%)	(9.2%)	(.9%)	(.9%)	3.78	1.19
14) どうすればいいか分からなくて	(37.1%)	(27.9%)	(16.2%)	(10.0%)	(8.3%)	(.4%)	(.4%)	3.76	1.28
15) 共感して欲しくて	(29.3%)	(29.3%)	(18.8%)	(9.6%)	(12.2%)	(.9%)	(.9%)	3.54	1.33
16) 何がいけないかをはっきりさせたくて	(24.5%)	(22.3%)	(25.3%)	(15.3%)	(12.2%)	(.4%)	(.4%)	3.32	1.33
17) 話を聞いてほしくて	(51.1%)	(33.2%)	(7.9%)	(1.3%)	(5.7%)	(.9%)	(.9%)	4.24	1.05
18) すっきりしたくて	(31.4%)	(34.5%)	(13.5%)	(10.5%)	(9.2%)	(.9%)	(.9%)	3.69	1.27
19) 愚痴をいいたくて	(27.5%)	(26.2%)	(18.8%)	(11.4%)	(15.7%)	(.4%)	(.4%)	3.39	1.40
20) トラブル相手の情報を知りたくて	(9.2%)	(9.6%)	(14.0%)	(20.1%)	(46.7%)	(.4%)	(.4%)	2.14	1.35
21) とにかく解決したくて	(18.8%)	(25.8%)	(21.0%)	(18.3%)	(15.3%)	(.9%)	(.9%)	3.15	1.34
22) 励まして欲しくて	(20.1%)	(33.2%)	(20.5%)	(11.8%)	(13.5%)	(.9%)	(.9%)	3.35	1.30
23) わかって欲しくて	(32.3%)	(33.2%)	(15.7%)	(8.3%)	(10.0%)	(.4%)	(.4%)	3.70	1.28
24) 何となく落ち着かなくて	(17.9%)	(31.4%)	(23.6%)	(13.1%)	(13.5%)	(.4%)	(.4%)	3.27	1.28
25) 泣き言を聞いて欲しくて	(14.8%)	(21.4%)	(18.3%)	(19.2%)	(25.8%)	(.4%)	(.4%)	2.80	1.42
26) 意見を聞きたくて	(29.7%)	(36.7%)	(17.0%)	(9.2%)	(7.0%)	(.4%)	(.4%)	3.73	1.18
27) 状況を説明したくて	(21.0%)	(34.1%)	(20.5%)	(14.0%)	(9.6%)	(.9%)	(.9%)	3.43	1.24
28) 相談したくて	(39.3%)	(34.5%)	(13.1%)	(6.1%)	(6.6%)	(.4%)	(.4%)	3.94	1.17
29) アドバイスを受けたくて	(29.7%)	(33.6%)	(15.7%)	(11.4%)	(8.7%)	(.9%)	(.9%)	3.65	1.26
30) 気持ちの整理がしたくて	(28.4%)	(36.7%)	(16.6%)	(10.5%)	(7.0%)	(.9%)	(.9%)	3.70	1.19
31) 解決手段を教えて欲しくて	(20.1%)	(24.0%)	(21.4%)	(14.8%)	(19.2%)	(.4%)	(.4%)	3.11	1.40
32) 優しくして欲しくて	(17.9%)	(19.7%)	(18.8%)	(19.7%)	(23.6%)	(.4%)	(.4%)	2.89	1.43

Q8. 相談・助言やなぐさめを求めたときに、**相手はどのような対応**をしましたか。以下の項目を読み、**相手の対応**にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 自分を諭してくれた	(18.8%)	(37.1%)	(29.7%)	(7.0%)	(6.6%)	(.9%)	3.55	1.08
2) ものごとの本質を突いてくれた	(23.1%)	(25.3%)	(31.0%)	(12.2%)	(7.4%)	(.9%)	3.45	1.19
3) 励ましてくれた	(42.8%)	(34.5%)	(13.1%)	(4.4%)	(4.4%)	(.9%)	4.08	1.07
4) 真剣に聞いてくれた	(63.3%)	(24.9%)	(9.2%)	(1.7%)	(.0%)	(.9%)	4.51	0.74
5) さえぎらずに黙って聞いてくれた	(38.4%)	(37.1%)	(14.4%)	(6.1%)	(3.1%)	(.9%)	4.03	1.03
6) 味方でいてくれた	(39.3%)	(31.0%)	(23.1%)	(2.6%)	(3.1%)	(.9%)	4.02	1.01
7) 良いアドバイスをくれた	(27.5%)	(36.2%)	(22.3%)	(9.6%)	(3.5%)	(.9%)	3.75	1.07
8) なぐさめてくれた	(39.3%)	(33.6%)	(15.7%)	(5.7%)	(4.8%)	(.9%)	3.98	1.11
9) 自己理解を促してくれた	(18.3%)	(30.1%)	(34.9%)	(10.0%)	(5.2%)	(1.3%)	3.47	1.07
10) 心に響くことばをくれた	(22.3%)	(22.7%)	(28.8%)	(17.5%)	(7.9%)	(.9%)	3.34	1.23
11) よくうなずいて聞いてくれた	(31.9%)	(26.6%)	(23.6%)	(12.2%)	(4.4%)	(1.3%)	3.70	1.17
12) 問題点を教えてくれた	(17.9%)	(27.9%)	(25.8%)	(16.2%)	(11.4%)	(.9%)	3.25	1.25
13) 失った何かを思い出させてくれた	(9.6%)	(9.2%)	(24.5%)	(27.5%)	(28.4%)	(.9%)	2.44	1.26
14) しかってくれた	(5.7%)	(15.3%)	(21.0%)	(19.7%)	(37.6%)	(.9%)	2.31	1.28
15) 解決策を教えてくれた	(9.2%)	(22.3%)	(27.5%)	(20.1%)	(20.1%)	(.9%)	2.80	1.26
16) そばにいてくれた	(33.6%)	(25.3%)	(21.8%)	(8.7%)	(9.2%)	(1.3%)	3.66	1.28
17) すべてをわかってくれた	(16.6%)	(21.0%)	(27.5%)	(21.4%)	(12.7%)	(.9%)	3.07	1.27
18) 同じような経験を話してくれた	(19.2%)	(24.5%)	(19.2%)	(17.9%)	(17.9%)	(1.3%)	3.32	3.65
19) 共感してくれた	(35.8%)	(36.7%)	(14.0%)	(5.7%)	(6.6%)	(1.3%)	3.91	1.15
20) あいづちをうって聞いてくれた	(38.0%)	(38.9%)	(15.7%)	(3.1%)	(3.1%)	(1.3%)	4.07	0.97
21) 一緒に悩んだり考えたりしてくれた	(34.9%)	(33.6%)	(18.3%)	(7.9%)	(4.4%)	(.9%)	3.88	1.11
22) 自分を受けとめてくれた	(39.7%)	(31.4%)	(18.8%)	(5.2%)	(3.9%)	(.9%)	3.99	1.08
23) 話を聞いてくれた	(62.4%)	(28.4%)	(5.7%)	(.9%)	(1.7%)	(.9%)	4.50	0.79
24) 気持ちを理解してくれた	(39.7%)	(34.9%)	(16.2%)	(6.1%)	(2.2%)	(.9%)	4.05	1.01
25) 話を整理してくれた	(18.8%)	(21.0%)	(34.9%)	(17.5%)	(7.0%)	(.9%)	3.27	1.17
26) 反省すべき点を気づかせてくれた	(16.2%)	(25.3%)	(27.9%)	(19.7%)	(10.0%)	(.9%)	3.18	1.22
27) 自分の悪いところを指摘してくれた	(16.2%)	(25.8%)	(22.7%)	(19.2%)	(15.3%)	(.9%)	3.08	1.31
28) じっくり聞いてくれた	(44.1%)	(31.9%)	(14.8%)	(4.4%)	(3.1%)	(1.7%)	4.12	1.02
29) 痛みを分かち合ってくれた	(22.7%)	(24.5%)	(22.3%)	(15.3%)	(14.4%)	(.9%)	3.26	1.36
30) 解決のヒントをくれた	(14.0%)	(27.1%)	(28.4%)	(16.6%)	(13.1%)	(.9%)	3.12	1.23
31) 最後までずっと聞いてくれた	(51.5%)	(34.1%)	(8.7%)	(3.1%)	(1.7%)	(.9%)	4.32	0.89
32) 笑いに変えてくれた	(14.4%)	(16.2%)	(25.8%)	(17.0%)	(25.8%)	(.9%)	2.76	1.38

Q9. 相談・助言やなぐさめを求めたことで、あなたはどのような状態になりましたか。以下の項目を読み、自分の状態にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる	どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD	
	5	4	3	2	1			NA
1) 問題と向き合えるようになった	(20.1%)	(41.9%)	(27.1%)	(5.7%)	(3.9%)	(1.3%)	3.69	0.99
2) 安らぎを感じた	(34.5%)	(32.3%)	(17.9%)	(9.6%)	(4.8%)	(.9%)	3.83	1.15
3) 元気が出てきた	(34.9%)	(38.0%)	(15.3%)	(4.8%)	(4.4%)	(2.6%)	3.97	1.06
4) 気を取り直した	(32.3%)	(43.2%)	(15.7%)	(3.1%)	(3.1%)	(2.6%)	4.01	0.95
5) 笑えるようになった	(21.8%)	(30.1%)	(34.5%)	(4.8%)	(6.1%)	(2.6%)	3.58	1.08
6) 気が晴れた	(31.4%)	(32.8%)	(19.2%)	(8.3%)	(5.7%)	(2.6%)	3.78	1.16
7) トラブル相手とやり直そうと思った	(14.8%)	(25.8%)	(31.9%)	(10.5%)	(14.4%)	(2.6%)	3.17	1.25
8) 原因がはっきりした	(12.2%)	(20.5%)	(39.3%)	(16.2%)	(9.2%)	(2.6%)	3.11	1.12
9) やる気が出た	(20.1%)	(36.7%)	(29.7%)	(6.1%)	(4.4%)	(3.1%)	3.64	1.02
10) 落ち着いた	(31.9%)	(41.5%)	(15.7%)	(3.9%)	(4.4%)	(2.6%)	3.95	1.03
11) 強気になった	(13.5%)	(17.0%)	(31.0%)	(22.3%)	(13.1%)	(3.1%)	2.95	1.23
12) 目が覚めた	(8.7%)	(15.3%)	(33.6%)	(22.3%)	(17.0%)	(3.1%)	2.76	1.18
13) 前向きになれた	(23.1%)	(39.3%)	(23.1%)	(6.6%)	(4.8%)	(3.1%)	3.72	1.06
14) すっきりした	(38.0%)	(34.9%)	(14.8%)	(5.7%)	(3.5%)	(3.1%)	4.01	1.05
15) 反省した	(16.2%)	(25.8%)	(24.0%)	(17.9%)	(12.7%)	(3.5%)	3.15	1.28
16) 安心した	(32.8%)	(31.9%)	(19.2%)	(7.0%)	(6.1%)	(3.1%)	3.81	1.17
17) 忘れられた	(3.1%)	(7.4%)	(17.9%)	(28.8%)	(39.7%)	(3.1%)	2.02	1.09
18) 自分を見つめ直した	(22.3%)	(34.9%)	(25.8%)	(7.0%)	(6.1%)	(3.9%)	3.63	1.11
19) 自信がついた	(12.2%)	(15.3%)	(38.0%)	(20.5%)	(10.9%)	(3.1%)	2.97	1.15
20) 感謝でいっぱいになった	(36.7%)	(26.2%)	(17.9%)	(10.5%)	(5.7%)	(3.1%)	3.80	1.22
21) 我にかえた	(9.2%)	(12.7%)	(34.9%)	(24.0%)	(15.7%)	(3.5%)	2.75	1.16
22) ほっとした	(29.3%)	(33.6%)	(19.7%)	(7.4%)	(7.0%)	(3.1%)	3.73	1.18
23) 楽になった	(33.6%)	(43.7%)	(12.2%)	(3.5%)	(4.4%)	(2.6%)	4.01	1.01
24) 気が静まった	(27.5%)	(39.3%)	(18.3%)	(6.1%)	(5.7%)	(3.1%)	3.79	1.10
25) あきらめがついた	(11.4%)	(13.1%)	(23.6%)	(24.5%)	(23.6%)	(3.9%)	2.81	3.07
26) ふっきれた	(14.8%)	(21.8%)	(27.9%)	(16.2%)	(15.7%)	(3.5%)	3.04	1.29
27) 嬉しかった	(40.2%)	(31.4%)	(14.4%)	(5.2%)	(5.2%)	(3.5%)	4.00	1.13
28) 心強く感じた	(46.3%)	(30.1%)	(12.2%)	(4.4%)	(3.9%)	(3.1%)	4.14	1.07
29) 冷静に考えられるようになった	(22.3%)	(29.3%)	(31.0%)	(8.3%)	(5.2%)	(3.9%)	3.57	1.10
30) 自分で解決できる気がした	(14.8%)	(24.5%)	(31.0%)	(14.8%)	(11.8%)	(3.1%)	3.16	1.22
31) どうすればいいかわかった	(13.5%)	(23.6%)	(35.8%)	(12.7%)	(10.9%)	(3.5%)	3.17	1.17
32) 気合いが入った	(16.6%)	(24.9%)	(31.9%)	(14.0%)	(9.2%)	(3.5%)	3.27	1.19

Q10. 誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことで、「対人関係で悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないできごと」は解決しましたか。気持ちとできごと、それぞれの解決の程度について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5	4	3	2	1
(0.0)	(9.7)	(38.3)	(42.2)	(5.8)

②そのできごとは、

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5	4	3	2	1
(9.1)	(16.2)	(38.3)	(25.3)	(7.1)

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。

ここからは、1ページのQ3で、相談・助言やなくさめを求めたことがこの1年間に「まったくない」と回答された方のみにかかっています。

Q 対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないできごとについて、誰かに相談・助言やなくさめを求めなかったのはどのような理由ですか。

①その理由について、「自分で何とかしたかったから」「そういうことで悩んだことがない」「特に解決する必要はないと感じたから」等、できるだけ具体的にお答え下さい。

②どのようにして一人で解決したのか、その解決方法について「ひたすら考えた」「書籍やインターネットなどで情報を集めた」「直接相手と話し合った」「とくかく忘れた」「気晴らしをして気を紛らした」等、できるだけ具体的にお答え下さい。

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。



## 対人関係に関する調査(研究 8:GT 表)

研究実施分担者 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子  
研究実施責任者 筑波大学人間系 教授 松井 豊

この調査は、対人関係で困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているのかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 研究倫理に関わる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意思で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめたくなった場合には、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的にのみ使用され、学会発表や学術論文に投稿されます。ただし、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開したりすることはありません。
6. 調査結果は鍵付きロッカーに保管するなど厳重に管理されます。
7. 回答内容は、現在受講している授業の成績と一切関連しません。
8. 回答時間は 15～20 分程度になります。
9. ご質問やご意見がある場合は、研究実施分担者または研究実施責任者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただけたものとさせていただきます。

この研究は、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施分担者または研究実施責任者までお尋ね下さい。

【研究実施分担者】 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子(たかはし さちこ)

e-mail : s-taka@human.tsukuba.ac.jp

【研究実施責任者】 筑波大学人間系 教授 松井 豊(まつい ゆたか)

e-mail : matsui08rinnri@gmail.com

〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学人間系 Tel:029-853-6779 松井研究室

本研究に関する倫理的な問題につきましては、筑波大学人間系研究倫理委員会までご相談下さい。

人間系支援室 総務係 TEL : 029-853-5605 e-mail: hitorinri@un.tsukuba.ac.jp

Q1. あなたの性別をお答えください。

- 1) 男(42.8%)                      2) 女(57.2%)

Q2. あなたの年齢をお答えください。

(19.17±)歳

あなたは、対人関係で悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと  
感じた時に、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはありますか。  
そのことを思い出しながら、以下の質問にお答えください。

Q3. この1年間に、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはどのくらいありましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) かなりある      2) ある      3) どちらかといえばある      4) あまりない  
(16.4%)                      (36.2%)                      (17.8%)                      (17.8%)
- 5) まったくない       $\longrightarrow$  8ページにお進みください  
(11.8%)

その中で、もっとも印象に残っている「相談・助言やなぐさめ」についてうかがいます。

Q4. あなたは誰に相談・助言やなぐさめを求めましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) 親                      2) 大学の友人                      3) 恋人                      4) バイト先の人  
(17.1%)                      (18.4%)                      (3.9%)                      (2.0%)
- 5) 小中高時代の友人                      6) 兄弟姉妹                      7) 知人  
(30.3%)                      (2.6%)                      (2.0%)
- 8) 専門家(カウンセラーやそれに準ずる人)                      9) その他(                      )  
(0.0%)                      (5.9%)

Q5. 相談・助言やなぐさめを求めたとき、あなたは**どのような対人関係上のできごとで悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと感じていましたか。**以下の項目を読み、その**できごと**にあてはまる数字に○をつけて下さい。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
1) 相手が無責任な行動をした	(9.7%)	(30.6%)	(17.9%)	(14.9%)	(20.9%)	(6.0%)	2.93	1.33
2) 相手の言動に疲れを感じた	(20.1%)	(37.3%)	(14.2%)	(8.2%)	(14.2%)	(6.0%)	3.44	1.32
3) 孤独感を感じた	(13.4%)	(27.6%)	(14.2%)	(17.2%)	(21.6%)	(6.0%)	2.94	1.40
4) 相手を裏切ってしまった	(3.0%)	(11.9%)	(14.9%)	(22.4%)	(41.8%)	(6.0%)	2.06	1.18
5) 相手とけんかした	(3.7%)	(20.1%)	(14.2%)	(17.9%)	(38.1%)	(6.0%)	2.29	1.30
6) 相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	(17.9%)	(36.6%)	(20.9%)	(9.7%)	(9.0%)	(6.0%)	3.48	1.19
7) 相手が自分のことをどう思っているのか気になった	(17.9%)	(30.6%)	(15.7%)	(15.7%)	(13.4%)	(6.7%)	3.26	1.33
8) 相手に劣等感を感じた	(8.2%)	(11.2%)	(17.9%)	(22.4%)	(34.3%)	(6.0%)	2.33	1.31
9) 相手から無理な要求をされた	(6.7%)	(11.9%)	(14.9%)	(26.1%)	(33.6%)	(6.7%)	2.27	1.27
10) 相手と上手くやっていくために苦労した	(17.9%)	(31.3%)	(23.1%)	(11.2%)	(10.4%)	(6.0%)	3.37	1.23
11) 相手に利用されている気がした	(3.7%)	(21.6%)	(11.9%)	(23.9%)	(32.8%)	(6.0%)	2.36	1.28
12) 相手から疎外された気がした	(9.0%)	(19.4%)	(15.7%)	(20.1%)	(29.9%)	(6.0%)	2.55	1.37
13) 相手に嫌な思いをさせられた	(15.7%)	(29.9%)	(17.9%)	(12.7%)	(17.9%)	(6.0%)	3.13	1.36
14) 相手を傷つけてしまった	(9.7%)	(20.9%)	(17.2%)	(19.4%)	(26.1%)	(6.7%)	2.66	1.36
15) 相手に迷惑をかけてしまった	(8.2%)	(22.4%)	(18.7%)	(20.1%)	(23.9%)	(6.7%)	2.69	1.32
16) 相手に優しく接することができなかった	(8.2%)	(18.7%)	(23.9%)	(20.9%)	(22.4%)	(6.0%)	2.67	1.27
17) 相手に振り回されている気がした	(10.4%)	(30.6%)	(14.2%)	(16.4%)	(22.4%)	(6.0%)	2.90	1.37
18) 相手から拒否された気がした	(9.0%)	(16.4%)	(14.2%)	(22.4%)	(32.1%)	(6.0%)	2.44	1.36
19) 相手から一方的に責められた	(6.7%)	(6.7%)	(13.4%)	(25.4%)	(41.0%)	(6.7%)	2.06	1.23
20) 相手が何を考えているのか分からなくなった	(20.1%)	(24.6%)	(14.2%)	(18.7%)	(15.7%)	(6.7%)	3.16	1.41
21) 相手にやつあたりしてしまった	(4.5%)	(12.7%)	(18.7%)	(21.6%)	(36.6%)	(6.0%)	2.22	1.23
22) 相手と仲良くやっていけるか心配だった	(11.9%)	(30.6%)	(18.7%)	(18.7%)	(14.2%)	(6.0%)	3.08	1.28
23) 相手に無理強いしてしまった	(.0%)	(6.7%)	(14.9%)	(26.1%)	(46.3%)	(6.0%)	1.81	0.95
24) 相手から無視された気がした	(6.0%)	(12.7%)	(13.4%)	(23.1%)	(38.8%)	(6.0%)	2.19	1.28
25) 相手に受け入れられていない気がした	(11.9%)	(19.4%)	(20.1%)	(18.7%)	(23.9%)	(6.0%)	2.75	1.37

Q6. その対人関係上のできごとに遭遇したことで、あなたは**どのような気持ち**になっていましたか。以下の項目を読み、**そのときの気持ち**にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない			全くあて はまらない		NA	平均	SD
	1	2	3	4	5	6	7			
1) 自己嫌悪	(20.9%)	(24.6%)	(26.9%)	(8.2%)	(6.7%)	(3.0%)	(3.7%)	(6.0%)	5.22	1.55
2) 後悔した	(11.9%)	(20.9%)	(18.7%)	(12.7%)	(15.7%)	(6.7%)	(7.5%)	(6.0%)	4.48	1.78
3) 恐ろしくなった	(4.5%)	(6.0%)	(12.7%)	(19.4%)	(16.4%)	(14.2%)	(20.9%)	(6.0%)	3.26	1.75
4) つらくなった	(26.1%)	(22.4%)	(29.9%)	(4.5%)	(4.5%)	(3.7%)	(3.0%)	(6.0%)	5.40	1.51
5) うろたえた	(6.0%)	(8.2%)	(17.9%)	(17.9%)	(12.7%)	(17.9%)	(13.4%)	(6.0%)	3.61	1.77
6) いらだった	(16.4%)	(21.6%)	(21.6%)	(10.4%)	(7.5%)	(6.7%)	(9.7%)	(6.0%)	4.68	1.88
7) がっかりした	(11.9%)	(12.7%)	(21.6%)	(10.4%)	(10.4%)	(11.2%)	(15.7%)	(6.0%)	4.03	2.00
8) 不快だった	(17.2%)	(21.6%)	(25.4%)	(12.7%)	(7.5%)	(3.7%)	(6.0%)	(6.0%)	4.93	1.67
9) 心配になった	(16.4%)	(26.9%)	(25.4%)	(11.2%)	(5.2%)	(3.7%)	(5.2%)	(6.0%)	5.06	1.60
10) 悩んだ	(33.6%)	(20.9%)	(20.9%)	(9.0%)	(5.2%)	(2.2%)	(2.2%)	(6.0%)	5.56	1.50
11) 嫌になった	(27.6%)	(18.7%)	(24.6%)	(8.2%)	(5.2%)	(3.7%)	(6.0%)	(6.0%)	5.21	1.73
12) さみしくなった	(20.1%)	(13.4%)	(15.7%)	(11.9%)	(9.0%)	(14.9%)	(9.0%)	(6.0%)	4.40	2.02
13) 不安を感じた	(20.9%)	(17.9%)	(27.6%)	(11.9%)	(5.2%)	(5.2%)	(5.2%)	(6.0%)	5.01	1.68
14) 申し訳なく思った	(10.4%)	(11.2%)	(22.4%)	(16.4%)	(13.4%)	(9.7%)	(10.4%)	(6.0%)	4.13	1.80
15) むかむかした	(11.9%)	(17.2%)	(23.1%)	(11.9%)	(11.2%)	(9.0%)	(9.7%)	(6.0%)	4.37	1.85
16) うんざりした	(11.9%)	(20.9%)	(17.2%)	(11.2%)	(10.4%)	(11.9%)	(10.4%)	(6.0%)	4.31	1.93
17) 悲しくなった	(20.1%)	(16.4%)	(12.7%)	(16.4%)	(12.7%)	(9.7%)	(6.0%)	(6.0%)	4.60	1.88
18) おびえた	(3.0%)	(1.5%)	(7.5%)	(12.7%)	(17.9%)	(22.4%)	(29.1%)	(6.0%)	2.61	1.56
19) 怒った	(8.2%)	(14.2%)	(17.9%)	(17.2%)	(9.0%)	(11.2%)	(16.4%)	(6.0%)	3.90	1.93
20) 落ち込んだ	(20.9%)	(18.7%)	(32.8%)	(6.7%)	(5.2%)	(5.2%)	(4.5%)	(6.0%)	5.10	1.62
21) 動揺した	(14.2%)	(9.0%)	(18.7%)	(14.9%)	(12.7%)	(11.2%)	(13.4%)	(6.0%)	4.04	1.96
22) 落ち着かなかった	(12.7%)	(17.2%)	(21.6%)	(18.7%)	(8.2%)	(7.5%)	(8.2%)	(6.0%)	4.49	1.77

Q7. その対人関係上のできごとに遭遇したとき、**相談・助言やなぐさめを求めようとしたのはどのような気持ちや考え**からですか。以下の項目を読み、**気持ちや考え**にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) そばにいて欲しくて	(14.9%)	(17.9%)	(22.4%)	(17.2%)	(20.9%)	(6.7%)	2.88	1.38
2) 客観的にとらえたくて	(23.1%)	(30.6%)	(17.2%)	(11.2%)	(11.9%)	(6.0%)	3.44	1.32
3) 泣きたくて	(4.5%)	(13.4%)	(13.4%)	(20.9%)	(41.8%)	(6.0%)	2.13	1.25
4) 役立つ情報を集めたくて	(11.2%)	(28.4%)	(21.6%)	(11.9%)	(20.9%)	(6.0%)	2.97	1.34
5) なぐさめて欲しくて	(19.4%)	(30.6%)	(14.9%)	(11.2%)	(17.9%)	(6.0%)	3.24	1.41
6) 立ち直るきっかけが欲しくて	(17.2%)	(29.1%)	(17.9%)	(12.7%)	(16.4%)	(6.7%)	3.19	1.36
7) イライラしてがまんできなくなって	(17.2%)	(32.1%)	(8.2%)	(21.6%)	(14.2%)	(6.7%)	3.18	1.37
8) 気分を紛らしたくて	(21.6%)	(33.6%)	(17.2%)	(10.4%)	(11.2%)	(6.0%)	3.47	1.28
9) 自分ではどうしようもなくて	(23.9%)	(36.6%)	(14.9%)	(11.9%)	(6.7%)	(6.0%)	3.63	1.19
10) 自分の気持ちを受けとめて欲しくて	(25.4%)	(29.1%)	(15.7%)	(8.2%)	(15.7%)	(6.0%)	3.43	1.40
11) 心を軽くしたくて	(28.4%)	(48.5%)	(9.0%)	(3.0%)	(5.2%)	(6.0%)	3.98	1.01
12) 何かいけなにかをはっきりさせたくて	(16.4%)	(22.4%)	(23.1%)	(19.4%)	(12.7%)	(6.0%)	3.11	1.29
13) 話を聞いて欲しくて	(47.0%)	(29.1%)	(12.7%)	(3.0%)	(2.2%)	(6.0%)	4.23	0.96
14) すっきりしたくて	(36.6%)	(39.6%)	(7.5%)	(4.5%)	(6.0%)	(6.0%)	4.02	1.11
15) 愚痴をいいたくて	(32.1%)	(29.9%)	(9.0%)	(8.2%)	(14.2%)	(6.7%)	3.62	1.42
16) とにかく解決したくて	(17.9%)	(22.4%)	(23.9%)	(17.9%)	(11.9%)	(6.0%)	3.17	1.29
17) 励まして欲しくて	(20.1%)	(28.4%)	(19.4%)	(12.7%)	(13.4%)	(6.0%)	3.31	1.33
18) わかって欲しくて	(25.4%)	(29.9%)	(16.4%)	(11.2%)	(11.2%)	(6.0%)	3.50	1.32
19) 何となく落ち着かなくて	(14.9%)	(32.8%)	(21.6%)	(11.9%)	(12.7%)	(6.0%)	3.27	1.26
20) 泣き言を聞いて欲しくて	(11.2%)	(16.4%)	(17.9%)	(19.4%)	(29.1%)	(6.0%)	2.59	1.39
21) 意見を聞きたくて	(28.4%)	(31.3%)	(14.2%)	(7.5%)	(12.7%)	(6.0%)	3.59	1.35
22) アドバイスを受けたくて	(29.1%)	(32.1%)	(17.9%)	(4.5%)	(10.4%)	(6.0%)	3.69	1.26
23) 解決手段を教えて欲しくて	(20.1%)	(21.6%)	(23.1%)	(13.4%)	(15.7%)	(6.0%)	3.18	1.37
24) 優しくして欲しくて	(15.7%)	(22.4%)	(17.9%)	(18.7%)	(19.4%)	(6.0%)	2.96	1.39

Q8. 相談・助言やなぐさめを求めたときに、**相手はどのような対応**をしましたか。以下の項目を読み、**相手の対応**にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 自分を諭してくれた	(17.2%)	(31.3%)	(24.6%)	(14.9%)	(6.0%)	(6.0%)	3.41	1.14
2) ものごとの本質を突いてくれた	(12.7%)	(22.4%)	(38.1%)	(13.4%)	(7.5%)	(6.0%)	3.21	1.09
3) はげましてくれた	(26.1%)	(42.5%)	(16.4%)	(6.0%)	(3.0%)	(6.0%)	3.88	0.99
4) 真剣に聞いてくれた	(45.5%)	(38.8%)	(9.7%)	(.0%)	(.0%)	(6.0%)	4.38	0.66
5) さえぎらずに黙って聞いてくれた	(28.4%)	(31.3%)	(27.6%)	(4.5%)	(2.2%)	(6.0%)	3.84	0.99
6) 味方でいてくれた	(30.6%)	(34.3%)	(26.1%)	(1.5%)	(1.5%)	(6.0%)	3.97	0.90
7) 良いアドバイスをくれた	(26.1%)	(33.6%)	(26.1%)	(6.0%)	(2.2%)	(6.0%)	3.80	0.99
8) なぐさめてくれた	(26.9%)	(35.1%)	(19.4%)	(8.2%)	(4.5%)	(6.0%)	3.76	1.10
9) 最後までずっと聞いてくれた	(38.1%)	(33.6%)	(14.9%)	(6.0%)	(1.5%)	(6.0%)	4.07	0.98
10) 解決のヒントをくれた	(16.4%)	(32.1%)	(32.8%)	(9.0%)	(3.7%)	(6.0%)	3.52	1.01
11) よくうなずいて聞いてくれた	(27.6%)	(33.6%)	(25.4%)	(5.2%)	(2.2%)	(6.0%)	3.84	0.99
12) 問題点を教えてくれた	(14.9%)	(26.1%)	(32.8%)	(14.2%)	(6.0%)	(6.0%)	3.32	1.10
13) 失った何かを思い出させてくれた	(6.7%)	(10.4%)	(31.3%)	(30.6%)	(14.9%)	(6.0%)	2.61	1.10
14) しかってくれた	(3.7%)	(8.2%)	(23.9%)	(24.6%)	(33.6%)	(6.0%)	2.19	1.13
15) 解決策を教えてくれた	(12.7%)	(20.1%)	(30.6%)	(21.6%)	(9.0%)	(6.0%)	3.06	1.17
16) そばにいてくれた	(24.6%)	(26.9%)	(27.6%)	(8.2%)	(6.7%)	(6.0%)	3.58	1.17
17) すべてをわかってくれた	(11.2%)	(21.6%)	(30.6%)	(20.9%)	(9.7%)	(6.0%)	3.04	1.16
18) 痛みを分かち合ってくれた	(10.4%)	(24.6%)	(32.8%)	(14.9%)	(11.2%)	(6.0%)	3.09	1.15
19) 共感してくれた	(24.6%)	(38.1%)	(20.1%)	(6.0%)	(5.2%)	(6.0%)	3.75	1.08
20) あいづちをうって聞いてくれた	(26.1%)	(43.3%)	(17.9%)	(3.7%)	(3.0%)	(6.0%)	3.91	0.95
21) 一緒に悩んだり考えたりしてくれた	(30.6%)	(31.3%)	(20.9%)	(6.7%)	(3.7%)	(6.7%)	3.84	1.08
22) 自分を受けとめてくれた	(29.1%)	(34.3%)	(20.9%)	(7.5%)	(1.5%)	(6.7%)	3.88	0.99
23) 話を聞いてくれた	(48.5%)	(36.6%)	(7.5%)	(.7%)	(.0%)	(6.7%)	4.42	0.67
24) 気持ちを理解してくれた	(29.1%)	(43.3%)	(15.7%)	(4.5%)	(.7%)	(6.7%)	4.02	0.86
25) 話を整理してくれた	(16.4%)	(22.4%)	(29.9%)	(18.7%)	(6.0%)	(6.7%)	3.26	1.15
26) 反省すべき点を気づかせてくれた	(9.7%)	(23.1%)	(31.3%)	(19.4%)	(9.7%)	(6.7%)	3.04	1.13
27) 自分の悪いところを指摘してくれた	(9.7%)	(22.4%)	(29.1%)	(15.7%)	(16.4%)	(6.7%)	2.93	1.23
28) じっくり聞いてくれた	(35.8%)	(36.6%)	(14.2%)	(4.5%)	(2.2%)	(6.7%)	4.06	0.97

Q9. 相談・助言やなぐさめを求めたことで、あなたはどのような状態になりましたか。以下の項目を読み、自分の状態にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる	4	どちらとも いえない	3	2	全くあて はまらない	1	NA	平均	SD
1) 問題と向き合えるようになった	(17.2%)	(34.3%)	(32.8%)	(6.0%)	(1.5%)	(8.2%)	3.65	0.91		
2) 安らぎを感じた	(26.9%)	(32.1%)	(19.4%)	(11.9%)	(1.5%)	(8.2%)	3.77	1.06		
3) 元気が出てきた	(32.1%)	(35.8%)	(17.2%)	(5.2%)	(1.5%)	(8.2%)	4.00	0.95		
4) 気を取り直した	(28.4%)	(44.8%)	(14.2%)	(3.0%)	(1.5%)	(8.2%)	4.04	0.86		
5) 笑えるようになった	(23.1%)	(26.9%)	(29.1%)	(9.7%)	(2.2%)	(9.0%)	3.65	1.05		
6) 気が晴れた	(29.1%)	(41.0%)	(14.9%)	(6.0%)	(.7%)	(8.2%)	4.00	0.90		
7) トラブル相手とやり直そうと思った	(12.7%)	(24.6%)	(32.8%)	(14.9%)	(6.7%)	(8.2%)	3.24	1.10		
8) 原因がはっきりした	(8.2%)	(22.4%)	(31.3%)	(20.1%)	(9.7%)	(8.2%)	2.99	1.12		
9) やる気が出た	(14.9%)	(29.1%)	(32.1%)	(11.9%)	(3.7%)	(8.2%)	3.43	1.04		
10) 落ち着いた	(29.9%)	(44.0%)	(15.7%)	(1.5%)	(.7%)	(8.2%)	4.10	0.79		
11) 強気になった	(8.2%)	(21.6%)	(26.1%)	(19.4%)	(16.4%)	(8.2%)	2.85	1.22		
12) 目が覚めた	(6.0%)	(10.4%)	(40.3%)	(19.4%)	(15.7%)	(8.2%)	2.69	1.08		
13) どうすればいいかわかった	(9.0%)	(17.9%)	(41.0%)	(16.4%)	(7.5%)	(8.2%)	3.05	1.04		
14) すっきりした	(32.8%)	(40.3%)	(12.7%)	(5.2%)	(.7%)	(8.2%)	4.08	0.89		
15) 反省した	(11.2%)	(19.4%)	(29.9%)	(20.1%)	(11.2%)	(8.2%)	2.99	1.19		
16) 安心した	(31.3%)	(26.9%)	(23.9%)	(7.5%)	(2.2%)	(8.2%)	3.85	1.06		
17) 冷静に考えられるようになった	(14.9%)	(34.3%)	(34.3%)	(6.0%)	(2.2%)	(8.2%)	3.59	0.92		
18) 自分を見つめ直した	(18.7%)	(30.6%)	(28.4%)	(7.5%)	(6.0%)	(9.0%)	3.53	1.10		
19) 自信がついた	(9.7%)	(17.9%)	(32.8%)	(19.4%)	(11.9%)	(8.2%)	2.93	1.16		
20) 感謝でいっぱいになった	(27.6%)	(18.7%)	(22.4%)	(14.9%)	(8.2%)	(8.2%)	3.46	1.31		
21) 我にかえった	(5.2%)	(14.2%)	(36.6%)	(22.4%)	(13.4%)	(8.2%)	2.73	1.07		
22) ほっとした	(21.6%)	(30.6%)	(22.4%)	(11.9%)	(5.2%)	(8.2%)	3.56	1.15		
23) 楽になった	(29.1%)	(43.3%)	(10.4%)	(8.2%)	(.7%)	(8.2%)	4.00	0.93		
24) 気が静まった	(20.9%)	(38.8%)	(19.4%)	(10.4%)	(2.2%)	(8.2%)	3.72	1.02		
25) 心強く感じた	(23.9%)	(26.9%)	(28.4%)	(9.7%)	(3.0%)	(8.2%)	3.64	1.08		
26) ふっきれた	(17.2%)	(29.9%)	(19.4%)	(14.9%)	(10.4%)	(8.2%)	3.31	1.26		
27) 嬉しかった	(26.9%)	(29.9%)	(20.9%)	(9.0%)	(5.2%)	(8.2%)	3.70	1.15		

Q10. 誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことで、「対人関係で悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと感じたこと」は**解決しましたか**。気持ちとできごと、それぞれの**解決の程度**について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5 (7.5%)	4 (37.3%)	3 (38.1%)	2 (10.4%)	1 (0.0%)

②そのできごとは、

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5 (9.0%)	4 (21.6%)	3 (34.3%)	2 (26.1%)	1 (2.2%)

Q11. 気心が知れた、特に親しい友人に自分の思いや考えを話したくなることがあると思います。あなたは、**どんな時に自分の思いや考えを話したくなりますか**。以下の項目を読み、**自分の思いや考えを話したくなる時**にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
1) 自分の考えや選択が正しいかどうか不安で、確かめたいとき	(24.6%)	(44.0%)	(17.2%)	(1.5%)	(3.7%)	(9.0%)	3.93	0.94
2) 自分の気持ちや考えを誰かに理解してほしいとき	(35.8%)	(38.8%)	(9.0%)	(5.2%)	(2.2%)	(9.0%)	4.11	0.97
3) とても頭にくることがあり、胸の中にしまっておけないとき	(32.8%)	(32.8%)	(9.7%)	(9.7%)	(6.0%)	(9.0%)	3.84	1.21
4) 良いことがあり、うれしくてたまらないとき	(35.1%)	(31.3%)	(14.2%)	(6.0%)	(4.5%)	(9.0%)	3.95	1.12
5) 相手の気持ちや考えを知りたいとき	(20.1%)	(36.6%)	(20.9%)	(6.7%)	(6.7%)	(9.0%)	3.62	1.13
6) 相手から好意を得たいとき	(11.2%)	(17.9%)	(35.1%)	(17.9%)	(9.0%)	(9.0%)	3.05	1.13
7) 自分だけがみんなと違うのではないかと不安になるとき	(10.4%)	(29.9%)	(26.1%)	(15.7%)	(9.0%)	(9.0%)	3.19	1.15
8) 悲しみやつらさに打ちひしがれているとき	(25.4%)	(29.9%)	(14.9%)	(12.7%)	(8.2%)	(9.0%)	3.57	1.27
9) 思いがけない発見をしたとき	(25.4%)	(29.9%)	(20.9%)	(9.7%)	(5.2%)	(9.0%)	3.66	1.16
10) 悩みを抱えているとき	(26.1%)	(30.6%)	(17.2%)	(11.9%)	(5.2%)	(9.0%)	3.66	1.18
11) さびしさを感じる時	(24.6%)	(26.9%)	(20.9%)	(10.4%)	(8.2%)	(9.0%)	3.54	1.25
12) すべてが虚しいような思いにとらわれるとき	(14.2%)	(15.7%)	(23.1%)	(22.4%)	(15.7%)	(9.0%)	2.89	1.31
13) 重大な決断を迫られ、迷っているとき	(21.6%)	(41.0%)	(17.9%)	(3.0%)	(7.5%)	(9.0%)	3.73	1.11
14) 未知の状況を前にして、不安が高まっているとき	(24.6%)	(32.1%)	(19.4%)	(7.5%)	(7.5%)	(9.0%)	3.65	1.19

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施分担者または研究実施責任者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士による支援を検討させていただきます。



ここからは、1ページのQ3で、相談・助言やなぐさめを求めたことがこの1年間に「まったくない」と回答された方のみについてうかがいます。

Q1. 対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことについて、あなたはどのような対応をしましたか。以下の項目を読み、そのときの対応にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる	4	どちらとも いえぬ	3	2	1	全くあて はまらない	平均	SD
	5	4	3	2	1	NA			
1) 誰かに一緒に悩んでもらった	(5.6%)	(0.0%)	(22.2%)	(16.7%)	(38.9%)	(16.7%)		2.00	1.15
2) 誰かになぐさめてもらった	(5.6%)	(5.6%)	(16.7%)	(22.2%)	(33.3%)	(16.7%)		2.13	1.20
3) 相手を完全に無視した	(0.0%)	(16.7%)	(11.1%)	(33.3%)	(22.2%)	(16.7%)		2.27	1.06
4) 相手と関わらないようにした	(11.1%)	(27.8%)	(11.1%)	(22.2%)	(11.1%)	(16.7%)		3.07	1.29
5) 相手を意識しないようにした	(5.6%)	(44.4%)	(5.6%)	(22.2%)	(5.6%)	(16.7%)		3.27	1.12
6) 相手に積極的に話しかけてみた	(0.0%)	(0.0%)	(22.2%)	(38.9%)	(22.2%)	(16.7%)		2.00	0.73
7) 誰かに相談した	(5.6%)	(5.6%)	(11.1%)	(33.3%)	(27.8%)	(16.7%)		2.13	1.15
8) 気が休まるまで誰かにそばにいてもらった	(0.0%)	(0.0%)	(11.1%)	(16.7%)	(55.6%)	(16.7%)		1.47	0.72
9) 誰かにアドバイスを受けた	(5.6%)	(5.6%)	(11.1%)	(11.1%)	(50.0%)	(16.7%)		1.87	1.26
10) 誰かに愚痴をいった	(11.1%)	(16.7%)	(16.7%)	(16.7%)	(22.2%)	(16.7%)		2.73	1.39
11) そのことについて反省した	(11.1%)	(38.9%)	(16.7%)	(5.6%)	(11.1%)	(16.7%)		3.40	1.20
12) 相手のことをよく知ろうとした	(11.1%)	(27.8%)	(5.6%)	(27.8%)	(11.1%)	(16.7%)		3.00	1.32
13) 相手への仕返しをたくらんだ	(0.0%)	(5.6%)	(11.1%)	(33.3%)	(33.3%)	(16.7%)		1.87	0.88
14) 相手を悪者にした	(0.0%)	(16.7%)	(33.3%)	(22.2%)	(11.1%)	(16.7%)		2.67	0.94
15) 誰かに話をきいてもらった	(11.1%)	(5.6%)	(11.1%)	(22.2%)	(33.3%)	(16.7%)		2.27	1.39
16) 一人で真剣に考えてみた	(16.7%)	(50.0%)	(11.1%)	(0.0%)	(5.6%)	(16.7%)		3.87	0.96
17) そのことを気にしないようにした	(0.0%)	(50.0%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(16.7%)		3.40	0.80
18) 誰かに共感してもらった	(0.0%)	(11.1%)	(22.2%)	(11.1%)	(38.9%)	(16.7%)		2.07	1.12
19) 相手に謝罪させた	(0.0%)	(0.0%)	(22.2%)	(16.7%)	(44.4%)	(16.7%)		1.73	0.85
20) 誰かから役立つ情報を聞き出した	(0.0%)	(16.7%)	(11.1%)	(16.7%)	(38.9%)	(16.7%)		2.07	1.18
21) 相手に責任を押しつけた	(0.0%)	(11.1%)	(22.2%)	(16.7%)	(33.3%)	(16.7%)		2.13	1.09
22) 解決方法を考えた	(0.0%)	(27.8%)	(38.9%)	(5.6%)	(11.1%)	(16.7%)		3.00	0.97
23) 誰かに困っている状況を説明した	(0.0%)	(11.1%)	(16.7%)	(22.2%)	(33.3%)	(16.7%)		2.07	1.06
24) 誰かに泣き言を聞いてもらった	(5.6%)	(0.0%)	(16.7%)	(22.2%)	(38.9%)	(16.7%)		1.93	1.12
25) そのトラブルについてあまり考えないようにした	(0.0%)	(44.4%)	(27.8%)	(11.1%)	(0.0%)	(16.7%)		3.40	0.71
26) 相手と話し合った	(5.6%)	(11.1%)	(11.1%)	(33.3%)	(22.2%)	(16.7%)		2.33	1.19
27) 誰かに自分の気持ちを受け止めてもらった	(11.1%)	(5.6%)	(11.1%)	(27.8%)	(27.8%)	(16.7%)		2.33	1.35

Q2. 上記の対応を行ったことで、あなたはどのような状態になりましたか。以下の項目を読み、自分の状態にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 問題と向き合えるようになった	(5.6%)	(11.1%)	(55.6%)	(5.6%)	(5.6%)	(16.7%)	3.07	0.85
2) 安らぎを感じた	(5.6%)	(22.2%)	(38.9%)	(5.6%)	(11.1%)	(16.7%)	3.07	1.06
3) 元気が出てきた	(0.0%)	(27.8%)	(38.9%)	(11.1%)	(5.6%)	(16.7%)	3.07	0.85
4) 気を取り直した	(5.6%)	(44.4%)	(16.7%)	(16.7%)	(0.0%)	(16.7%)	3.47	0.88
5) 笑えるようになった	(0.0%)	(33.3%)	(27.8%)	(11.1%)	(11.1%)	(16.7%)	3.00	1.03
6) 気が晴れた	(0.0%)	(55.6%)	(16.7%)	(5.6%)	(5.6%)	(16.7%)	3.47	0.88
7) トラブル相手とやり直そうと思った	(5.6%)	(11.1%)	(38.9%)	(16.7%)	(11.1%)	(16.7%)	2.80	1.05
8) 原因がはっきりした	(0.0%)	(22.2%)	(44.4%)	(5.6%)	(11.1%)	(16.7%)	2.93	0.93
9) やる気が出た	(5.6%)	(11.1%)	(44.4%)	(11.1%)	(11.1%)	(16.7%)	2.87	1.02
10) 落ち着いた	(5.6%)	(27.8%)	(27.8%)	(22.2%)	(0.0%)	(16.7%)	3.20	0.91
11) 強気になった	(0.0%)	(5.6%)	(50.0%)	(16.7%)	(11.1%)	(16.7%)	2.60	0.80
12) 目が覚めた	(0.0%)	(5.6%)	(50.0%)	(22.2%)	(5.6%)	(16.7%)	2.67	0.70
13) どうすればいいかわかった	(0.0%)	(16.7%)	(38.9%)	(11.1%)	(16.7%)	(16.7%)	2.67	1.01
14) すっきりした	(5.6%)	(33.3%)	(27.8%)	(16.7%)	(0.0%)	(16.7%)	3.33	0.87
15) 反省した	(11.1%)	(38.9%)	(22.2%)	(5.6%)	(5.6%)	(16.7%)	3.53	1.02
16) 安心した	(0.0%)	(16.7%)	(38.9%)	(27.8%)	(0.0%)	(16.7%)	2.87	0.72
17) 冷静に考えられるようになった	(5.6%)	(27.8%)	(38.9%)	(11.1%)	(0.0%)	(16.7%)	3.33	0.79
18) 自分を見つめ直した	(5.6%)	(27.8%)	(33.3%)	(11.1%)	(5.6%)	(16.7%)	3.20	0.98
19) 自信がついた	(0.0%)	(0.0%)	(38.9%)	(22.2%)	(22.2%)	(16.7%)	2.20	0.83
20) 感謝でいっぱいになった	(11.1%)	(11.1%)	(11.1%)	(38.9%)	(11.1%)	(16.7%)	2.67	1.25
21) 我にかえた	(5.6%)	(5.6%)	(33.3%)	(33.3%)	(5.6%)	(16.7%)	2.67	0.94
22) ほっとした	(0.0%)	(11.1%)	(44.4%)	(22.2%)	(5.6%)	(16.7%)	2.73	0.77
23) 楽になった	(5.6%)	(16.7%)	(44.4%)	(16.7%)	(0.0%)	(16.7%)	3.13	0.81
24) 気が静まった	(0.0%)	(16.7%)	(50.0%)	(11.1%)	(5.6%)	(16.7%)	2.93	0.77
25) 心強く感じた	(5.6%)	(5.6%)	(33.3%)	(27.8%)	(11.1%)	(16.7%)	2.60	1.02
26) ふっきれた	(5.6%)	(16.7%)	(50.0%)	(11.1%)	(0.0%)	(16.7%)	3.20	0.75
27) 嬉しかった	(5.6%)	(22.2%)	(27.8%)	(11.1%)	(16.7%)	(16.7%)	2.87	1.20
28) ゆっくりした	(0.0%)	(0.0%)	(50.0%)	(22.2%)	(11.1%)	(16.7%)	2.47	0.72
29) うろたえた	(0.0%)	(0.0%)	(50.0%)	(16.7%)	(16.7%)	(16.7%)	2.40	0.80
30) 恐ろしい	(0.0%)	(5.6%)	(33.3%)	(22.2%)	(22.2%)	(16.7%)	2.27	0.93

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
31) 驚いた	(0.0%)	(5.6%)	(33.3%)	(22.2%)	(22.2%)	(16.7%)	2.27	0.93
32) 楽しい	(0.0%)	(11.1%)	(27.8%)	(22.2%)	(22.2%)	(16.7%)	2.33	1.01
33) 陽気な	(0.0%)	(5.6%)	(16.7%)	(33.3%)	(27.8%)	(16.7%)	2.00	0.89
34) どきどきした	(0.0%)	(16.7%)	(16.7%)	(33.3%)	(16.7%)	(16.7%)	2.40	1.02
35) 元気な	(0.0%)	(22.2%)	(27.8%)	(16.7%)	(16.7%)	(16.7%)	2.67	1.07
36) 快調な	(0.0%)	(16.7%)	(22.2%)	(22.2%)	(22.2%)	(16.7%)	2.40	1.08
37) 活気のある	(0.0%)	(16.7%)	(22.2%)	(16.7%)	(27.8%)	(16.7%)	2.33	1.14
38) 静かな	(0.0%)	(5.6%)	(44.4%)	(27.8%)	(5.6%)	(16.7%)	2.60	0.71
39) くつろいだ	(0.0%)	(5.6%)	(50.0%)	(22.2%)	(5.6%)	(16.7%)	2.67	0.70
40) 愉快的な	(0.0%)	(5.6%)	(33.3%)	(22.2%)	(22.2%)	(16.7%)	2.27	0.93
41) びくびくした	(0.0%)	(11.1%)	(27.8%)	(33.3%)	(11.1%)	(16.7%)	2.47	0.88
42) 充実した	(0.0%)	(16.7%)	(33.3%)	(22.2%)	(11.1%)	(16.7%)	2.67	0.94
43) ゆったりした	(0.0%)	(16.7%)	(38.9%)	(22.2%)	(5.6%)	(16.7%)	2.80	0.83
44) 平静な	(0.0%)	(22.2%)	(55.6%)	(5.6%)	(0.0%)	(16.7%)	3.20	0.54
45) やる気に満ちた	(0.0%)	(11.1%)	(22.2%)	(33.3%)	(16.7%)	(16.7%)	2.33	0.94
46) 動揺した	(0.0%)	(11.1%)	(38.9%)	(5.6%)	(27.8%)	(16.7%)	2.40	1.08
47) のんきな	(0.0%)	(11.1%)	(44.4%)	(11.1%)	(16.7%)	(16.7%)	2.60	0.95
48) 緊張した	(0.0%)	(11.1%)	(44.4%)	(16.7%)	(11.1%)	(16.7%)	2.67	0.87
49) そわそわした	(0.0%)	(0.0%)	(38.9%)	(22.2%)	(22.2%)	(16.7%)	2.20	0.83
50) のどかな	(0.0%)	(11.1%)	(27.8%)	(33.3%)	(11.1%)	(16.7%)	2.47	0.88
51) 平穏な	(0.0%)	(16.7%)	(44.4%)	(11.1%)	(11.1%)	(16.7%)	2.80	0.91

Q3. 何らかの対応を行ったことで、「対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたこと」は**解決しましたか**。気持ちとできごと、それぞれの**解決の程度**について、あてはまる数字に○をつけてください。

	完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
①そのときの気持ちは	5 (0.0%)	4 (27.8%)	3 (27.8%)	2 (22.2%)	1 (5.6%)
②そのできごとは、	5 (0.0%)	4 (16.7%)	3 (27.8%)	2 (33.3%)	1 (5.6%)

Q4. 気心が知れた、特に親しい友人に自分の思いや考えを話したくなることがあると思います。あなたは、**どんな時に自分の思いや考えを話したくなりますか**。以下の項目を読み、**自分の思いや考えを話したくなる時にあてはまる数字に○をつけてください**。

	非常に あてはまる	どちらか いえない	どちらとも いえない	あまり あてはまる	全くあて はまらない	NA	平均	SD
1) 自分の考えや選択が正しいかどうか不安で、確かめたいとき	(11.1%)	(44.4%)	(11.1%)	(5.6%)	(5.6%)	(22.2%)	3.64	1.04
2) 自分の気持ちや考えを誰かに理解してほしいとき	(11.1%)	(44.4%)	(16.7%)	(5.6%)	(0.0%)	(22.2%)	3.79	0.77
3) とても頭にくることがあり、胸の中にしまっておけないとき	(11.1%)	(11.1%)	(22.2%)	(22.2%)	(11.1%)	(22.2%)	2.86	1.25
4) 良いことがあり、うれしくてたまらないとき	(22.2%)	(33.3%)	(22.2%)	(0.0%)	(0.0%)	(22.2%)	4.00	0.76
5) 相手の気持ちや考えを知りたいとき	(27.8%)	(27.8%)	(22.2%)	(0.0%)	(0.0%)	(22.2%)	4.07	0.80
6) 相手から好意を得たいとき	(5.6%)	(16.7%)	(33.3%)	(22.2%)	(0.0%)	(22.2%)	3.07	0.88
7) 自分だけがみんなと違うのではないかと不安になるとき	(11.1%)	(27.8%)	(22.2%)	(11.1%)	(5.6%)	(22.2%)	3.36	1.11
8) 悲しみやつらさに打ちひしがれているとき	(5.6%)	(11.1%)	(16.7%)	(33.3%)	(11.1%)	(22.2%)	2.57	1.12
9) 思いがけない発見をしたとき	(16.7%)	(44.4%)	(16.7%)	(0.0%)	(0.0%)	(22.2%)	4.00	0.65
10) 悩みを抱えているとき	(0.0%)	(16.7%)	(27.8%)	(22.2%)	(11.1%)	(22.2%)	2.64	0.97
11) さびしさを感ずるとき	(5.6%)	(22.2%)	(33.3%)	(11.1%)	(5.6%)	(22.2%)	3.14	0.99
12) すべてが虚しいような思いにとらわれるとき	(0.0%)	(11.1%)	(50.0%)	(5.6%)	(11.1%)	(22.2%)	2.79	0.86
13) 重大な決断を迫られ、迷っているとき	(16.7%)	(38.9%)	(11.1%)	(5.6%)	(5.6%)	(22.2%)	3.71	1.10
14) 未知の状況を前にして、不安が高まっているとき	(5.6%)	(33.3%)	(27.8%)	(11.1%)	(0.0%)	(22.2%)	3.43	0.82

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施担当者または研究実施責任者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士による支援を検討させていただきます。

## 対人関係に関する調査(研究 9:GT 表)

研究実施分担者 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子  
研究実施責任者 筑波大学人間系 教授 松井 豊

この調査は、対人関係で困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているのかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 研究倫理に関わる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意思で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめたくなった場合には、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的にのみ使用され、学会発表や学術論文に投稿されます。ただし、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開したりすることはありません。
6. 調査結果は鍵付きロッカーに保管するなど厳重に管理されます。
7. 回答内容は、現在受講している授業の成績と一切関連しません。
8. 回答時間は 15～20 分程度になります。
9. ご質問やご意見がある場合は、研究実施分担者または研究実施責任者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただけたものとさせていただきます。

この研究は、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施分担者または研究実施責任者までお尋ね下さい。

【研究実施分担者】 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子(たかはし さちこ)

e-mail : s-taka@human.tsukuba.ac.jp

【研究実施責任者】 筑波大学人間系 教授 松井 豊(まつい ゆたか)

e-mail : matsui08rinnri@gmail.com

〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学人間系 Tel:029-853-6779 松井研究室

本研究に関する倫理的な問題につきましては、筑波大学人間系研究倫理委員会までご相談下さい。

人間系支援室 総務係 TEL : 029-853-5605 e-mail: hitorinri@un.tsukuba.ac.jp

Q1. あなたの性別をお答えください。


- 1) 男(39.3%)                      2) 女(60.7%)

Q2. あなたの年齢をお答えください。

(19.00(±1.06))歳

あなたは、対人関係で悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと  
感じた時に、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはありますか。  
そのことを思い出しながら、以下の質問にお答えください。

Q3. この1年間に、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはどのくらいありましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) かなりある      2) ある      3) どちらかといえばある      4) あまりない  
(11.3%)                      (39.3%)                      (15.3%)                      (18.0%)
- 5) まったくない       8ページにお進みください  
(16.0%)

その中で、もっとも印象に残っている「相談・助言やなぐさめ」についてうかがいます。

Q4. あなたは誰に相談・助言やなぐさめを求めましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) 親                      2) 大学の友人                      3) 恋人                      4) バイト先の人  
(17.3%)                      (18.7%)                      (2.7%)                      (0.0%)
- 5) 小中高時代の友人                      6) 兄弟姉妹                      7) 知人  
(26.0%)                      (2.7%)                      (2.7%)
- 8) 専門家(カウンセラーやそれに準ずる人)                      9) その他(                      )  
(0.7%)                      (3.3%)

Q5. その人に相談・助言やなぐさめを求めようとしたのはどのような気持ちや考えからですか。以下の項目を読み、気持ちや考えにあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) そばにいて欲しくて	(7.1%)	(22.2%)	(25.4%)	(24.6%)	(19.8%)	(0.8%)	2.72	1.22
2) 客観的にとらえたくて	(23.0%)	(36.5%)	(21.4%)	(13.5%)	(5.6%)	(0.0%)	3.58	1.14
3) 泣きたくて	(2.4%)	(11.9%)	(11.9%)	(25.4%)	(48.4%)	(0.0%)	1.94	1.14
4) 役立つ情報を集めたくて	(16.7%)	(38.9%)	(15.1%)	(17.5%)	(11.1%)	(0.8%)	3.33	1.26
5) なぐさめて欲しくて	(15.1%)	(30.2%)	(20.6%)	(17.5%)	(16.7%)	(0.0%)	3.10	1.32
6) 立ち直るきっかけが欲しくて	(15.1%)	(38.1%)	(18.3%)	(17.5%)	(11.1%)	(0.0%)	3.29	1.23
7) イライラしてがまんできなくなって	(18.3%)	(33.3%)	(18.3%)	(15.1%)	(15.1%)	(0.0%)	3.25	1.33
8) 気分を紛らしたくて	(13.5%)	(34.1%)	(22.2%)	(19.0%)	(11.1%)	(0.0%)	3.20	1.22
9) 自分ではどうしようもなくて	(16.7%)	(38.9%)	(22.2%)	(19.8%)	(2.4%)	(0.0%)	3.48	1.06
10) 自分の気持ちを受けとめて欲しくて	(16.7%)	(42.9%)	(21.4%)	(9.5%)	(8.7%)	(0.8%)	3.50	1.14
11) 心を軽くしたくて	(38.1%)	(45.2%)	(9.5%)	(5.6%)	(1.6%)	(0.0%)	4.13	0.91
12) 何がいけないかをはっきりさせたくて	(15.9%)	(31.0%)	(30.2%)	(18.3%)	(4.8%)	(0.0%)	3.35	1.09
13) 話を聞いて欲しくて	(43.7%)	(38.1%)	(12.7%)	(3.2%)	(1.6%)	(0.8%)	4.20	0.89
14) すっきりしたくて	(35.7%)	(38.1%)	(11.1%)	(10.3%)	(4.8%)	(0.0%)	3.90	1.14
15) 愚痴をいいたくて	(29.4%)	(34.9%)	(16.7%)	(7.9%)	(10.3%)	(0.8%)	3.66	1.27
16) とにかく解決したくて	(17.5%)	(27.0%)	(29.4%)	(18.3%)	(7.1%)	(0.8%)	3.30	1.17
17) 励まして欲しくて	(17.5%)	(30.2%)	(25.4%)	(21.4%)	(4.8%)	(0.8%)	3.34	1.14
18) わかって欲しくて	(19.8%)	(40.5%)	(24.6%)	(9.5%)	(4.8%)	(0.8%)	3.62	1.06
19) 何となく落ち着かなくて	(15.1%)	(31.7%)	(27.0%)	(16.7%)	(8.7%)	(0.8%)	3.28	1.17
20) 泣き言を聞いて欲しくて	(9.5%)	(19.8%)	(17.5%)	(23.8%)	(28.6%)	(0.8%)	2.58	1.34
21) 意見を聞きたくて	(35.7%)	(43.7%)	(11.9%)	(4.8%)	(3.2%)	(0.8%)	4.05	0.98
22) アドバイスを受けたくて	(35.7%)	(37.3%)	(17.5%)	(6.3%)	(1.6%)	(1.6%)	4.01	0.97
23) 解決手段を教えて欲しくて	(18.3%)	(37.3%)	(23.8%)	(12.7%)	(7.1%)	(0.8%)	3.47	1.14
24) 優しくして欲しくて	(15.1%)	(22.2%)	(27.0%)	(21.4%)	(13.5%)	(0.8%)	3.04	1.26

Q6. 相談・助言やなぐさめを求めたときに、**相手はどのような対応**をしましたか。以下の項目を読み、**相手の対応**にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる	5	4	3	2	1	NA	平均	SD
1) 自分を諭してくれた	(7.9%)	(45.2%)	(29.4%)	(10.3%)	(6.3%)	(0.8%)		3.38	0.99
2) ものごとの本質を突いてくれた	(13.5%)	(26.2%)	(38.9%)	(14.3%)	(6.3%)	(0.8%)		3.26	1.07
3) はげましてくれた	(28.6%)	(43.7%)	(18.3%)	(4.8%)	(4.0%)	(0.8%)		3.89	1.01
4) 真剣に聞いてくれた	(43.7%)	(44.4%)	(9.5%)	(0.8%)	(0.8%)	(0.8%)		4.30	0.74
5) さえぎらずに黙って聞いてくれた	(24.6%)	(43.7%)	(23.8%)	(6.3%)	(0.8%)	(0.8%)		3.86	0.89
6) 味方でいてくれた	(34.1%)	(39.7%)	(23.0%)	(2.4%)	(0.0%)	(0.8%)		4.06	0.82
7) 良いアドバイスをくれた	(23.8%)	(40.5%)	(26.2%)	(7.1%)	(1.6%)	(0.8%)		3.78	0.94
8) なぐさめてくれた	(20.6%)	(44.4%)	(19.0%)	(9.5%)	(5.6%)	(0.8%)		3.66	1.08
9) 最後までずっと聞いてくれた	(42.9%)	(46.0%)	(7.9%)	(2.4%)	(0.0%)	(0.8%)		4.30	0.72
10) 解決のヒントをくれた	(15.9%)	(38.9%)	(27.8%)	(12.7%)	(2.4%)	(2.4%)		3.54	0.99
11) よくうなずいて聞いてくれた	(22.2%)	(42.1%)	(27.0%)	(6.3%)	(1.6%)	(0.8%)		3.78	0.92
12) 問題点を教えてくれた	(13.5%)	(29.4%)	(36.5%)	(11.1%)	(7.9%)	(1.6%)		3.30	1.09
13) 失った何かを思い出させてくれた	(4.8%)	(7.1%)	(32.5%)	(29.4%)	(25.4%)	(0.8%)		2.36	1.08
14) しかってくれた	(5.6%)	(6.3%)	(27.0%)	(30.2%)	(30.2%)	(0.8%)		2.26	1.13
15) 解決策を教えてくれた	(9.5%)	(23.8%)	(38.9%)	(19.0%)	(7.9%)	(0.8%)		3.08	1.06
16) そばにいてくれた	(22.2%)	(34.1%)	(24.6%)	(10.3%)	(7.9%)	(0.8%)		3.53	1.18
17) すべてをわかってくれた	(9.5%)	(25.4%)	(27.8%)	(26.2%)	(10.3%)	(0.8%)		2.98	1.15
18) 痛みを分かち合ってくれた	(13.5%)	(22.2%)	(31.0%)	(19.8%)	(12.7%)	(0.8%)		3.04	1.22
19) 共感してくれた	(24.6%)	(41.3%)	(20.6%)	(11.9%)	(0.8%)	(0.8%)		3.78	0.98
20) あいづちをうって聞いてくれた	(31.7%)	(43.7%)	(15.9%)	(6.3%)	(1.6%)	(0.8%)		3.98	0.94
21) 一緒に悩んだり考えたりしてくれた	(23.0%)	(41.3%)	(15.9%)	(15.1%)	(4.0%)	(0.8%)		3.65	1.11
22) 自分を受けとめてくれた	(23.0%)	(41.3%)	(27.0%)	(4.0%)	(4.0%)	(0.8%)		3.76	0.98
23) 話を聞いてくれた	(49.2%)	(43.7%)	(5.6%)	(0.0%)	(0.8%)	(0.8%)		4.42	0.67
24) 気持ちを理解してくれた	(31.7%)	(45.2%)	(17.5%)	(2.4%)	(2.4%)	(0.8%)		4.02	0.90
25) 話を整理してくれた	(13.5%)	(34.9%)	(33.3%)	(10.3%)	(7.1%)	(0.8%)		3.38	1.07
26) 反省すべき点を気づかせてくれた	(12.7%)	(26.2%)	(29.4%)	(19.0%)	(11.1%)	(1.6%)		3.10	1.19
27) 自分の悪いところを指摘してくれた	(13.5%)	(27.8%)	(23.0%)	(19.8%)	(13.5%)	(2.4%)		3.08	1.26
28) じっくり聞いてくれた	(30.2%)	(47.6%)	(18.3%)	(1.6%)	(0.8%)	(1.6%)		4.06	0.79
29) 好意的に反応してくれた	(20.6%)	(34.1%)	(38.1%)	(5.6%)	(0.8%)	(0.8%)		3.69	0.89
30) 具体的なアドバイスをしてくれた	(19.8%)	(23.0%)	(34.1%)	(15.1%)	(7.1%)	(0.8%)		3.34	1.17



資料 11  
研究 9 の単純集計結果

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
31) 興味をもって聞いてくれた	(15.1%)	(54.8%)	(22.2%)	(4.0%)	(2.4%)	(1.6%)	3.77	0.84
32) 同感してくれた	(18.3%)	(49.2%)	(26.2%)	(2.4%)	(2.4%)	(1.6%)	3.80	0.85
33) 親身になってくれた	(31.0%)	(43.7%)	(18.3%)	(5.6%)	(0.0%)	(1.6%)	4.02	0.85
34) 真剣に聞いてくれた	(34.9%)	(48.4%)	(12.7%)	(2.4%)	(0.0%)	(1.6%)	4.18	0.74
35) 真剣に考えてくれた	(30.2%)	(37.3%)	(23.0%)	(7.9%)	(0.0%)	(1.6%)	3.91	0.92
36) 適切なアドバイスをしてくれた	(17.5%)	(30.2%)	(34.1%)	(12.7%)	(4.0%)	(1.6%)	3.45	1.05
37) 話し手が楽になるよう心がけてくれた	(17.5%)	(29.4%)	(37.3%)	(12.7%)	(1.6%)	(1.6%)	3.49	0.98
38) 思ったことを率直に話してくれた	(25.4%)	(42.9%)	(23.0%)	(5.6%)	(1.6%)	(1.6%)	3.86	0.92
39) 気が休まるまで一緒にいてくれた	(10.3%)	(30.2%)	(33.3%)	(18.3%)	(6.3%)	(1.6%)	3.20	1.06
40) 結論が出るまで聞いてくれた	(10.3%)	(19.8%)	(39.7%)	(19.8%)	(8.7%)	(1.6%)	3.03	1.08
41) 自分との受け答えがうまく成立した	(18.3%)	(38.9%)	(25.4%)	(9.5%)	(5.6%)	(2.4%)	3.56	1.08
42) 反応がすばやかだった	(14.3%)	(20.6%)	(45.2%)	(15.1%)	(3.2%)	(1.6%)	3.28	1.00
43) 様々な角度からアドバイスしてくれた	(12.7%)	(24.6%)	(29.4%)	(23.0%)	(8.7%)	(1.6%)	3.10	1.16
44) 共感してくれた	(25.4%)	(42.1%)	(23.8%)	(6.3%)	(0.0%)	(2.4%)	3.89	0.87
45) 最後まで時間をかけて聞いてくれた	(24.6%)	(38.9%)	(27.0%)	(7.1%)	(0.8%)	(1.6%)	3.81	0.92
46) 解決の行動まで一緒にとってくれた	(6.3%)	(8.7%)	(23.8%)	(30.2%)	(29.4%)	(1.6%)	2.31	1.17
47) 目が真剣であった	(14.3%)	(31.7%)	(31.0%)	(15.1%)	(5.6%)	(2.4%)	3.35	1.08
48) 心から喜んだり悲しんだりしてくれた	(13.5%)	(29.4%)	(34.9%)	(8.7%)	(11.9%)	(1.6%)	3.24	1.17
49) 一緒に考えてくれた	(22.2%)	(52.4%)	(15.1%)	(7.1%)	(1.6%)	(1.6%)	3.88	0.89
50) 聞き手も、自分の体験を話してくれた	(23.0%)	(31.7%)	(22.2%)	(10.3%)	(11.1%)	(1.6%)	3.46	1.27
51) ただうなずきだけだった	(0.8%)	(4.0%)	(22.2%)	(39.7%)	(31.7%)	(1.6%)	2.01	0.88
52) 興味のない表情で聞いていた	(0.8%)	(2.4%)	(15.9%)	(37.3%)	(42.1%)	(1.6%)	1.81	0.85
53) そっけない返事をされた	(1.6%)	(1.6%)	(10.3%)	(35.7%)	(49.2%)	(1.6%)	1.69	0.85
54) 生返事、単調な反応しか返さなかった	(0.8%)	(0.0%)	(11.1%)	(34.1%)	(52.4%)	(1.6%)	1.60	0.75
55) 何も考えていないようなコメントをされた	(0.8%)	(1.6%)	(6.3%)	(31.7%)	(57.9%)	(1.6%)	1.53	0.76
56) 話題をそらされた	(0.8%)	(1.6%)	(5.6%)	(32.5%)	(57.9%)	(1.6%)	1.52	0.75
57) 話の腰をおった	(0.8%)	(0.0%)	(7.9%)	(33.3%)	(56.3%)	(1.6%)	1.53	0.71
58) 返事・コメントをしなかった	(0.0%)	(1.6%)	(3.2%)	(26.2%)	(66.7%)	(2.4%)	1.38	0.63
59) 他の作業をしながら聞いていた	(2.4%)	(3.2%)	(6.3%)	(30.2%)	(55.6%)	(2.4%)	1.63	0.92
60) 否定的・嫌悪的なことを言われた	(1.6%)	(0.8%)	(5.6%)	(32.5%)	(57.1%)	(2.4%)	1.54	0.78

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
61) 時間を気にしながら聞いていた	(0.8%)	(0.8%)	(11.9%)	(31.7%)	(52.4%)	(2.4%)	1.63	0.79
62) 関係のない話をはじめた	(0.8%)	(0.0%)	(7.1%)	(34.9%)	(54.8%)	(2.4%)	1.54	0.70
63) 集中して聞かなかった	(0.8%)	(0.0%)	(3.2%)	(38.9%)	(54.8%)	(2.4%)	1.50	0.64
64) 聞いているとき、落ち着きがなかった	(0.8%)	(1.6%)	(3.2%)	(32.5%)	(59.5%)	(2.4%)	1.48	0.71
65) 話の途中でさえぎった	(0.8%)	(0.0%)	(7.1%)	(33.3%)	(56.3%)	(2.4%)	1.52	0.70
66) 何も質問をしなかった	(0.8%)	(5.6%)	(14.3%)	(25.4%)	(51.6%)	(2.4%)	1.76	0.96
67) つきはなされた	(0.8%)	(2.4%)	(3.2%)	(26.2%)	(65.1%)	(2.4%)	1.44	0.75
68) 的のはずれたコメントをされた	(1.6%)	(0.8%)	(5.6%)	(29.4%)	(60.3%)	(2.4%)	1.50	0.78
69) 無視された	(0.8%)	(0.0%)	(1.6%)	(18.3%)	(77.0%)	(2.4%)	1.25	0.56
70) (忙しいからなど)理由をつけて、聞くことを断られた	(0.8%)	(0.8%)	(4.0%)	(20.6%)	(71.4%)	(2.4%)	1.35	0.67
71) 全く他人事のような返事をされた	(0.8%)	(2.4%)	(2.4%)	(23.0%)	(69.0%)	(2.4%)	1.39	0.73
72) 意見を言わなかった	(0.8%)	(1.6%)	(4.0%)	(26.2%)	(64.3%)	(3.2%)	1.43	0.72

Q7. 相談・助言やなぐさめを求めたことで、あなたはどのような状態になりましたか。以下の項目を読み、自分の状態にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
1) 問題と向き合えるようになった	(11.9%)	(48.4%)	(29.4%)	(6.3%)	(1.6%)	(2.4%)	3.64	0.84
2) 安らぎを感じた	(21.4%)	(46.8%)	(19.8%)	(7.9%)	(1.6%)	(2.4%)	3.80	0.93
3) 元気が出てきた	(23.8%)	(54.8%)	(14.3%)	(4.8%)	(0.0%)	(2.4%)	4.00	0.77
4) 気を取り直した	(26.2%)	(50.0%)	(16.7%)	(3.2%)	(1.6%)	(2.4%)	3.98	0.85
5) 笑えるようになった	(17.5%)	(32.5%)	(34.1%)	(7.9%)	(5.6%)	(2.4%)	3.50	1.05
6) 気が晴れた	(28.6%)	(44.4%)	(18.3%)	(4.0%)	(2.4%)	(2.4%)	3.95	0.93
7) トラブル相手とやり直そうと思った	(5.6%)	(23.8%)	(37.3%)	(19.8%)	(11.1%)	(2.4%)	2.93	1.06
8) 原因がはっきりした	(9.5%)	(23.0%)	(43.7%)	(15.1%)	(6.3%)	(2.4%)	3.15	1.01
9) やる気が出た	(16.7%)	(38.9%)	(31.7%)	(8.7%)	(1.6%)	(2.4%)	3.62	0.92
10) 落ち着いた	(23.8%)	(54.8%)	(12.7%)	(6.3%)	(0.0%)	(2.4%)	3.98	0.80
11) 強気になった	(10.3%)	(27.8%)	(33.3%)	(21.4%)	(4.8%)	(2.4%)	3.18	1.04
12) 目が覚めた	(6.3%)	(16.7%)	(45.2%)	(24.6%)	(4.8%)	(2.4%)	2.95	0.94
13) どうすればいいかわかった	(7.9%)	(31.0%)	(38.9%)	(12.7%)	(7.1%)	(2.4%)	3.20	1.01

	非常に あてはまる	4	どちらとも いえない	2	全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5		3		1			
14) すっきりした	(35.7%)	(48.4%)	(10.3%)	(2.4%)	(0.8%)	(2.4%)	4.19	0.78
15) 反省した	(10.3%)	(26.2%)	(33.3%)	(18.3%)	(9.5%)	(2.4%)	3.10	1.12
16) 安心した	(24.6%)	(46.8%)	(16.7%)	(7.1%)	(2.4%)	(2.4%)	3.86	0.96
17) 冷静に考えられるようになった	(19.0%)	(47.6%)	(23.8%)	(4.8%)	(2.4%)	(2.4%)	3.78	0.90
18) 自分を見つめ直した	(17.5%)	(39.7%)	(28.6%)	(9.5%)	(2.4%)	(2.4%)	3.62	0.97
19) 自信がついた	(9.5%)	(28.6%)	(37.3%)	(15.1%)	(7.1%)	(2.4%)	3.19	1.05
20) 感謝でいっぱいになった	(28.6%)	(31.7%)	(23.8%)	(7.9%)	(5.6%)	(2.4%)	3.72	1.14
21) 我にかえった	(9.5%)	(19.8%)	(40.5%)	(19.8%)	(7.9%)	(2.4%)	3.03	1.06
22) ほっとした	(20.6%)	(41.3%)	(26.2%)	(6.3%)	(3.2%)	(2.4%)	3.72	0.98
23) 楽になった	(27.0%)	(53.2%)	(15.1%)	(2.4%)	(0.0%)	(2.4%)	4.07	0.72
24) 気が静まった	(20.6%)	(48.4%)	(19.0%)	(7.9%)	(1.6%)	(2.4%)	3.80	0.92
25) 心強く感じた	(25.4%)	(36.5%)	(25.4%)	(6.3%)	(4.0%)	(2.4%)	3.75	1.04
26) ふっきれた	(16.7%)	(38.1%)	(27.0%)	(7.1%)	(8.7%)	(2.4%)	3.48	1.13
27) 嬉しかった	(36.5%)	(34.1%)	(19.0%)	(6.3%)	(1.6%)	(2.4%)	4.00	0.99

Q8. 誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことで、「対人関係で悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと感じたこと」は**解決しましたか**。気持ちとできごと、それぞれの**解決の程度**について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5 (9.5%)	4 (41.3%)	3 (12.7%)	2 (4.0%)	1 (5.6%)

②そのできごとは、

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5(7.1%)	4 (29.4%)	3 (33.3%)	2 (20.6%)	1 (7.1%)

Q10. 気心が知れた、特に親しい友人に自分の思いや考えを話したくなることがあると思います。あなたは、**どんな時に自分の思いや考えを話したくなりますか**。以下の項目を読み、**自分の思いや考えを話したくなる時にあてはまる数字に○をつけてください**。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
1) 自分の考えや選択が正しいかどうか不安で、確かめたいとき	(31.0%)	(43.7%)	(12.7%)	(4.0%)	(5.6%)	(3.2%)	3.93	1.06
2) 自分の気持ちや考えを誰かに理解してほしいとき	(29.4%)	(45.2%)	(11.1%)	(7.9%)	(1.6%)	(4.8%)	3.98	0.95
3) とても頭にくることがあり、胸の中にしまっておけないとき	(30.2%)	(38.9%)	(11.9%)	(11.1%)	(4.8%)	(3.2%)	3.81	1.14
4) 良いことがあり、うれしくてたまらないとき	(38.1%)	(36.5%)	(15.1%)	(4.8%)	(2.4%)	(3.2%)	4.07	0.98
5) 相手の気持ちや考えを知りたいとき	(29.4%)	(44.4%)	(11.9%)	(7.9%)	(3.2%)	(3.2%)	3.92	1.02
6) 相手から好意を得たいとき	(11.1%)	(23.8%)	(31.0%)	(19.8%)	(11.1%)	(3.2%)	3.04	1.17
7) 自分だけがみんなと違うのではないかと不安になるとき	(19.0%)	(30.2%)	(24.6%)	(14.3%)	(8.7%)	(3.2%)	3.38	1.21
8) 悲しみやつらさに打ちひしがれているとき	(19.8%)	(36.5%)	(18.3%)	(15.1%)	(7.1%)	(3.2%)	3.48	1.19
9) 思いがけない発見をしたとき	(32.5%)	(38.1%)	(19.0%)	(3.2%)	(4.0%)	(3.2%)	3.95	1.02
10) 悩みを抱えているとき	(28.6%)	(34.9%)	(15.1%)	(15.1%)	(3.2%)	(3.2%)	3.73	1.14
11) さびしさを感じる時	(24.6%)	(31.7%)	(20.6%)	(15.9%)	(4.0%)	(3.2%)	3.59	1.15
12) すべてが虚しいような思いにとらわれるとき	(15.9%)	(20.6%)	(27.8%)	(22.2%)	(10.3%)	(3.2%)	3.10	1.23
13) 重大な決断を迫られ、迷っているとき	(30.2%)	(36.5%)	(15.1%)	(8.7%)	(6.3%)	(3.2%)	3.78	1.17
14) 未知の状況を前にして、不安が高まっているとき	(23.0%)	(42.9%)	(19.0%)	(8.7%)	(3.2%)	(3.2%)	3.76	1.02

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施担当者または研究実施責任者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士による支援を検討させていただきます。

ここからは、1ページのQ3で、相談・助言やなぐさめを求めたことがこの1年間に「まったくない」と回答された方のみについてうかがいます。

Q1. 対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことについて、あなたはどのような対応をしましたか。以下の項目を読み、そのときの対応にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる	4	3	2	1	NA	平均	SD
	5		どちらとも いえない		全くあて はまらない			
1) 誰かに一緒に悩んでもらった	(4.2%)	(12.5%)	(12.5%)	(12.5%)	(54.2%)	(4.2%)	1.96	1.27
2) 誰かになぐさめてもらった	(0.0%)	(8.3%)	(20.8%)	(8.3%)	(58.3%)	(4.2%)	1.78	1.06
3) 相手を完全に無視した	(0.0%)	(8.3%)	(25.0%)	(25.0%)	(33.3%)	(8.3%)	2.09	1.00
4) 相手と関わらないようにした	(12.5%)	(29.2%)	(25.0%)	(12.5%)	(16.7%)	(4.2%)	3.09	1.28
5) 相手を意識しないようにした	(16.7%)	(20.8%)	(25.0%)	(12.5%)	(20.8%)	(4.2%)	3.00	1.38
6) 相手に積極的に話しかけてみた	(0.0%)	(12.5%)	(12.5%)	(33.3%)	(37.5%)	(4.2%)	2.00	1.02
7) 誰かに相談した	(4.2%)	(12.5%)	(8.3%)	(8.3%)	(62.5%)	(4.2%)	1.83	1.27
8) 気が休まるまで誰かにそばにいてもらった	(4.2%)	(0.0%)	(16.7%)	(4.2%)	(70.8%)	(4.2%)	1.57	1.06
9) 誰かにアドバイスを受けた	(4.2%)	(16.7%)	(8.3%)	(16.7%)	(50.0%)	(4.2%)	2.04	1.30
10) 誰かに愚痴をいった	(16.7%)	(12.5%)	(20.8%)	(8.3%)	(37.5%)	(4.2%)	2.61	1.52
11) そのことについて反省した	(8.3%)	(45.8%)	(8.3%)	(12.5%)	(20.8%)	(4.2%)	3.09	1.35
12) 相手のことをよく知ろうとした	(12.5%)	(20.8%)	(25.0%)	(12.5%)	(25.0%)	(4.2%)	2.83	1.37
13) 相手への仕返しをたくらんだ	(0.0%)	(8.3%)	(12.5%)	(25.0%)	(50.0%)	(4.2%)	1.78	0.98
14) 相手を悪者にした	(4.2%)	(12.5%)	(20.8%)	(25.0%)	(33.3%)	(4.2%)	2.26	1.19
15) 誰かに話をきいてもらった	(8.3%)	(29.2%)	(8.3%)	(8.3%)	(41.7%)	(4.2%)	2.52	1.50
16) 一人で真剣に考えてみた	(29.2%)	(20.8%)	(8.3%)	(20.8%)	(16.7%)	(4.2%)	3.26	1.51
17) そのことを気にしないようにした	(12.5%)	(37.5%)	(29.2%)	(8.3%)	(8.3%)	(4.2%)	3.39	1.09
18) 誰かに共感してもらった	(4.2%)	(8.3%)	(25.0%)	(12.5%)	(45.8%)	(4.2%)	2.09	1.21
19) 相手に謝罪させた	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(12.5%)	(83.3%)	(4.2%)	1.13	0.34
20) 誰かから役立つ情報を聞き出した	(0.0%)	(12.5%)	(12.5%)	(16.7%)	(54.2%)	(4.2%)	1.83	1.09
21) 相手に責任を押しつけた	(0.0%)	(0.0%)	(29.2%)	(16.7%)	(50.0%)	(4.2%)	1.78	0.88
22) 解決方法を考えた	(16.7%)	(33.3%)	(20.8%)	(8.3%)	(16.7%)	(4.2%)	3.26	1.33
23) 誰かに困っている状況を説明した	(8.3%)	(20.8%)	(8.3%)	(12.5%)	(45.8%)	(4.2%)	2.30	1.46
24) 誰かに泣き言を聞いてもらった	(4.2%)	(12.5%)	(8.3%)	(20.8%)	(50.0%)	(4.2%)	1.96	1.23
25) そのトラブルについてあまり考えないようにした	(16.7%)	(20.8%)	(25.0%)	(8.3%)	(25.0%)	(4.2%)	2.96	1.43
26) 相手と話し合った	(0.0%)	(20.8%)	(16.7%)	(12.5%)	(45.8%)	(4.2%)	2.13	1.23
27) 誰かに自分の気持ちを受け止めてもらった	(8.3%)	(8.3%)	(12.5%)	(16.7%)	(50.0%)	(4.2%)	2.04	1.33

Q2. 上記の対応を行ったことで、あなたはどのような状態になりましたか。以下の項目を読み、自分の状態にあてはまる数字に○をつけてください。

	5	4	3	2	1	NA	平均	SD
1) 問題と向き合えるようになった	(8.3%)	(37.5%)	(20.8%)	(0.0%)	(25.0%)	(8.3%)	3.05	1.36
2) 安らぎを感じた	(4.2%)	(25.0%)	(12.5%)	(20.8%)	(29.2%)	(8.3%)	2.50	1.31
3) 元気が出てきた	(8.3%)	(25.0%)	(20.8%)	(12.5%)	(25.0%)	(8.3%)	2.77	1.35
4) 気を取り直した	(8.3%)	(37.5%)	(12.5%)	(8.3%)	(25.0%)	(8.3%)	2.95	1.40
5) 笑えるようになった	(8.3%)	(20.8%)	(33.3%)	(12.5%)	(16.7%)	(8.3%)	2.91	1.20
6) 気が晴れた	(12.5%)	(25.0%)	(16.7%)	(12.5%)	(20.8%)	(12.5%)	2.95	1.40
7) トラブル相手とやり直そうと思った	(4.2%)	(16.7%)	(29.2%)	(20.8%)	(20.8%)	(8.3%)	2.59	1.15
8) 原因がはっきりした	(12.5%)	(20.8%)	(20.8%)	(8.3%)	(29.2%)	(8.3%)	2.77	1.44
9) やる気が出た	(0.0%)	(25.0%)	(33.3%)	(8.3%)	(25.0%)	(8.3%)	2.64	1.15
10) 落ち着いた	(4.2%)	(29.2%)	(29.2%)	(8.3%)	(20.8%)	(8.3%)	2.86	1.22
11) 強気になった	(8.3%)	(16.7%)	(29.2%)	(12.5%)	(25.0%)	(8.3%)	2.68	1.29
12) 目が覚めた	(8.3%)	(20.8%)	(29.2%)	(12.5%)	(20.8%)	(8.3%)	2.82	1.27
13) どうすればいいかわかった	(4.2%)	(33.3%)	(20.8%)	(8.3%)	(25.0%)	(8.3%)	2.82	1.30
14) すっきりした	(8.3%)	(33.3%)	(16.7%)	(8.3%)	(25.0%)	(8.3%)	2.91	1.38
15) 反省した	(4.2%)	(29.2%)	(29.2%)	(4.2%)	(25.0%)	(8.3%)	2.82	1.27
16) 安心した	(0.0%)	(33.3%)	(25.0%)	(12.5%)	(20.8%)	(8.3%)	2.77	1.17
17) 冷静に考えられるようになった	(8.3%)	(33.3%)	(20.8%)	(4.2%)	(25.0%)	(8.3%)	2.95	1.36
18) 自分を見つめ直した	(8.3%)	(33.3%)	(8.3%)	(20.8%)	(20.8%)	(8.3%)	2.86	1.36
19) 自信がついた	(0.0%)	(20.8%)	(20.8%)	(25.0%)	(25.0%)	(8.3%)	2.41	1.11
20) 感謝でいっぱいになった	(0.0%)	(16.7%)	(8.3%)	(12.5%)	(54.2%)	(8.3%)	1.86	1.18
21) 我にかえた	(4.2%)	(16.7%)	(41.7%)	(8.3%)	(20.8%)	(8.3%)	2.73	1.14
22) ほっとした	(0.0%)	(29.2%)	(29.2%)	(4.2%)	(29.2%)	(8.3%)	2.64	1.23
23) 楽になった	(4.2%)	(37.5%)	(20.8%)	(8.3%)	(20.8%)	(8.3%)	2.95	1.26
24) 気が静まった	(4.2%)	(37.5%)	(20.8%)	(4.2%)	(25.0%)	(8.3%)	2.91	1.31
25) 心強く感じた	(0.0%)	(20.8%)	(29.2%)	(4.2%)	(37.5%)	(8.3%)	2.36	1.23
26) ふっきれた	(4.2%)	(33.3%)	(8.3%)	(20.8%)	(25.0%)	(8.3%)	2.68	1.33
27) 嬉しかった	(4.2%)	(25.0%)	(16.7%)	(16.7%)	(29.2%)	(8.3%)	2.55	1.30
28) ゆっくりした	(0.0%)	(29.2%)	(25.0%)	(4.2%)	(33.3%)	(8.3%)	2.55	1.27
29) うろたえた	(0.0%)	(12.5%)	(25.0%)	(16.7%)	(37.5%)	(8.3%)	2.14	1.10
30) 恐ろしい	(0.0%)	(16.7%)	(16.7%)	(4.2%)	(54.2%)	(8.3%)	1.95	1.22

	非常に あてはまる	4	どちらとも いえない	3	2	1	全くあて はまらない	NA	平均	SD
31) 驚いた	(0.0%)	(4.2%)	(20.8%)	(20.8%)	(45.8%)	(8.3%)			1.82	0.94
32) 楽しい	(0.0%)	(12.5%)	(29.2%)	(20.8%)	(29.2%)	(8.3%)			2.27	1.05
33) 陽気な	(0.0%)	(12.5%)	(29.2%)	(12.5%)	(37.5%)	(8.3%)			2.18	1.11
34) ドキドキした	(4.2%)	(8.3%)	(25.0%)	(12.5%)	(41.7%)	(8.3%)			2.14	1.22
35) 元気な	(0.0%)	(25.0%)	(20.8%)	(16.7%)	(29.2%)	(8.3%)			2.45	1.20
36) 快調な	(0.0%)	(29.2%)	(20.8%)	(16.7%)	(25.0%)	(8.3%)			2.59	1.19
37) 活気のある	(0.0%)	(25.0%)	(25.0%)	(16.7%)	(25.0%)	(8.3%)			2.55	1.16
38) 静かな	(8.3%)	(16.7%)	(37.5%)	(12.5%)	(16.7%)	(8.3%)			2.86	1.18
39) くつろいだ	(4.2%)	(25.0%)	(20.8%)	(12.5%)	(29.2%)	(8.3%)			2.59	1.30
40) 愉快的な	(0.0%)	(16.7%)	(25.0%)	(16.7%)	(33.3%)	(8.3%)			2.27	1.14
41) びくびくした	(4.2%)	(16.7%)	(8.3%)	(16.7%)	(45.8%)	(8.3%)			2.09	1.31
42) 充実した	(0.0%)	(29.2%)	(16.7%)	(12.5%)	(33.3%)	(8.3%)			2.45	1.27
43) ゆったりした	(0.0%)	(25.0%)	(25.0%)	(16.7%)	(25.0%)	(8.3%)			2.55	1.16
44) 平静な	(0.0%)	(33.3%)	(25.0%)	(12.5%)	(20.8%)	(8.3%)			2.77	1.17
45) やる気に満ちた	(0.0%)	(16.7%)	(20.8%)	(29.2%)	(25.0%)	(8.3%)			2.32	1.06
46) 動揺した	(4.2%)	(16.7%)	(8.3%)	(20.8%)	(41.7%)	(8.3%)			2.14	1.29
47) のんきな	(4.2%)	(25.0%)	(20.8%)	(12.5%)	(29.2%)	(8.3%)			2.59	1.30
48) 緊張した	(16.7%)	(16.7%)	(12.5%)	(20.8%)	(25.0%)	(8.3%)			2.77	1.47
49) そわそわした	(8.3%)	(12.5%)	(16.7%)	(12.5%)	(41.7%)	(8.3%)			2.27	1.39
50) のどかな	(0.0%)	(29.2%)	(20.8%)	(16.7%)	(25.0%)	(8.3%)			2.59	1.19
51) 平穏な	(0.0%)	(33.3%)	(16.7%)	(20.8%)	(20.8%)	(8.3%)			2.68	1.18

Q3. 何らかの対応を行ったことで、「対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたこと」は**解決しましたか**。気持ちとできごと、それぞれの**解決の程度**について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5 (12.5%)	4 (33.3%)	3 (4.2%)	2 (16.7%)	1 (12.5%)

②そのできごとは、

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5 (29.2%)	4 (20.8%)	3 (4.2%)	2 (20.8%)	1 (12.5%)

Q4. 気心が知れた、特に親しい友人に自分の思いや考えを話したくなることがあると思います。あなたは、**どんな時に自分の思いや考えを話したくなりますか**。以下の項目を読み、**自分の思いや考えを話したくなる時にあてはまる数字に○をつけてください**。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 自分の考えや選択が正しいかどうか不安で、確かめたいとき	(12.5%)	(33.3%)	(4.2%)	(20.8%)	(16.7%)	(12.5%)	3.05	1.40
2) 自分の気持ちや考えを誰かに理解してほしいとき	(29.2%)	(20.8%)	(4.2%)	(20.8%)	(12.5%)	(12.5%)	3.38	1.50
3) とても頭にくることがあり、胸の中にしまっておけないとき	(12.5%)	(16.7%)	(20.8%)	(16.7%)	(20.8%)	(12.5%)	2.81	1.37
4) 良いことがあり、うれしくてたまらないとき	(29.2%)	(25.0%)	(20.8%)	(4.2%)	(8.3%)	(12.5%)	3.71	1.24
5) 相手の気持ちや考えを知りたいとき	(12.5%)	(41.7%)	(16.7%)	(4.2%)	(12.5%)	(12.5%)	3.43	1.22
6) 相手から好意を得たいとき	(8.3%)	(20.8%)	(25.0%)	(16.7%)	(16.7%)	(12.5%)	2.86	1.25
7) 自分だけがみんなと違うのではないかと不安になるとき	(4.2%)	(12.5%)	(29.2%)	(12.5%)	(29.2%)	(12.5%)	2.43	1.22
8) 悲しみやつらさに打ちひしがれているとき	(4.2%)	(16.7%)	(16.7%)	(20.8%)	(29.2%)	(12.5%)	2.38	1.25
9) 思いがけない発見をしたとき	(16.7%)	(45.8%)	(16.7%)	(0.0%)	(8.3%)	(12.5%)	3.71	1.08
10) 悩みを抱えているとき	(8.3%)	(8.3%)	(20.8%)	(20.8%)	(29.2%)	(12.5%)	2.38	1.29
11) さびしさを感じる時	(8.3%)	(29.2%)	(8.3%)	(16.7%)	(25.0%)	(12.5%)	2.76	1.41
12) すべてが虚しいような思いにとらわれるとき	(4.2%)	(8.3%)	(20.8%)	(20.8%)	(33.3%)	(12.5%)	2.19	1.18
13) 重大な決断を迫られ、迷っているとき	(12.5%)	(20.8%)	(16.7%)	(16.7%)	(20.8%)	(12.5%)	2.86	1.39
14) 未知の状況を前にして、不安が高まっているとき	(16.7%)	(12.5%)	(29.2%)	(8.3%)	(20.8%)	(12.5%)	2.95	1.40

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施担当者または研究実施責任者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士による支援を検討させていただきます。



## 対人関係に関する調査(研究 11:GT 表)

研究実施者 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子  
研究責任者 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊

この調査は、対人関係で困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているのかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 調査倫理に関わる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意志で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめなくなった場合には、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的にのみ使用され、学会発表や学術論文に投稿されます。ただし、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開したりすることはありません。
6. 調査結果は鍵付きロッカーに保管するなど厳重に管理されます
7. ご質問やご意見がある場合は、調査実施者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただけたとさせていただきます。

-----  
この研究は、筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施者または責任者までお尋ね下さい。

【研究実施者】 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子 (029-853-6779 松井研究室)

e-mail : s0730276@ipe.tsukuba.ac.jp

【研究責任者】 筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊 (029-853-6779 松井研究室)

〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学心理学系

本研究に関する倫理的な問題につきましては、人間総合科学研究科研究倫理委員会までご相談ください。

【人間総合科学等支援室 体芸支援室 研究支援担当 029-853-2571([hitopinri@sec.tsukuba.ac.jp](mailto:hitopinri@sec.tsukuba.ac.jp))】

Q1. あなたの性別をお答えください。(N=814)

- 1) 男 (37.9)                      2) 女 (62.1)

Q2. あなたの年齢をお答えください。(N=272)

- (                      )歳                      19.7(SD=2.2)

Q3. この1年間に、相手に振り回されている気がしたり、相手の言動に疲れを感じたりしたことを経験しましたか。該当する番号に1つ〇をつけて下さい。(被攻撃の場合)

(被拒否の場合)この1年間に、相手に受け入れられていない感じがしたり、疎外されている感じがしたりしたことを経験しましたか。該当する番号に1つ〇をつけて下さい。

(加害の場合)この1年間に、相手に迷惑をかけた気がしたり、傷つけてしまった気がしたりしたことを経験しましたか。該当する番号に1つ〇をつけて下さい。

(関係理解不能の場合)この1年間に、相手とどのようにつきあえばいいのかわからなくなったり、相手と仲良くやっていけるか心配だったりしたことを経験しましたか。該当する番号に1つ〇をつけて下さい。

<p>1) かなりある(16.6)                      2) ある(44.0)</p> <p>3) どちらかといえばある(22.2) 4) ほぼない(13.1) 5) まったくない(4.1)</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>①被攻撃</td> <td style="text-align: right;">162(94/68)</td> </tr> <tr> <td>②被拒否</td> <td style="text-align: right;">254(106/148)</td> </tr> <tr> <td>③加害</td> <td style="text-align: right;">146 (31/115)</td> </tr> <tr> <td>④関係理解不能</td> <td style="text-align: right;">216(105/111)</td> </tr> </table>	①被攻撃	162(94/68)	②被拒否	254(106/148)	③加害	146 (31/115)	④関係理解不能	216(105/111)
①被攻撃	162(94/68)								
②被拒否	254(106/148)								
③加害	146 (31/115)								
④関係理解不能	216(105/111)								

↓

7ページ(ピンク色)にお進みください

**Q3で1~4だった N=781 男性 336 (43.0) 女性 444 (56.9) 不明 1 (0.1) 平均年齢 19.7 (SD=2.1)**

Q4. そのできごとで、もっとも印象に残った経験について伺います。それは、誰との間で起きましたか。該当する番号に1つ〇をつけて下さい。

- 1)親 8.7                      2)大学の友人 38.0                      3)恋人 14.6                      4)バイト先の人 8.5
- 5)小中高時代の友人 15.2                      6)兄弟姉妹 1.3                      7)知人 5.9
- 8)その他 4.4                      N.A. 2.4

Q5. そのことを経験したことで、あなたは**どのような気持ち**になっていましたか。以下の項目を読み、**そのときの気持ち**にあてはまる数字に○をつけてください。

n=779	非常に あてはまる		どちらとも いえない			全くあて はまらない		NA	平均	SD
	7	6	5	4	3	2	1			
1) 自己嫌悪	23.6%	22.5%	22.2%	9.8%	5.5%	7.4%	8.9%	0.3%	4.91	1.89
2) 後悔した	18.1%	20.7%	21.4%	11.9%	8.5%	7.8%	11.4%	0.3%	4.59	1.94
3) 恐ろしくなった	7.1%	9.2%	13.4%	20.2%	12.2%	14.6%	23.0%	0.4%	3.42	1.9
4) つらくなった	25.0%	21.8%	27.1%	8.7%	4.5%	4.6%	7.8%	0.5%	5.09	1.78
5) うろたえた	10.7%	13.6%	19.5%	21.8%	8.6%	11.0%	14.5%	0.4%	4.05	1.88
6) いらだった	18.2%	16.9%	22.0%	14.0%	10.9%	8.3%	9.5%	0.1%	4.54	1.88
7) がっかりした	11.8%	16.0%	22.1%	17.3%	11.6%	10.5%	10.5%	0.1%	4.25	1.83
8) 不快だった	21.1%	21.6%	24.9%	13.9%	6.9%	5.5%	6.0%	0.3%	4.95	1.71
9) 心配になった	22.7%	21.4%	25.3%	11.2%	5.4%	6.3%	7.3%	0.4%	4.97	1.79
10) 悩んだ	31.1%	21.4%	21.1%	9.2%	5.4%	5.4%	6.3%	0.3%	5.22	1.79
11) 嫌になった	28.2%	22.2%	24.1%	11.2%	5.6%	3.1%	5.4%	0.3%	5.25	1.66
12) さみしくなった	18.5%	16.3%	20.2%	13.7%	8.6%	8.6%	13.9%	0.4%	4.41	2.01
13) 不安を感じた	23.2%	22.2%	24.6%	9.4%	4.7%	6.8%	8.6%	0.5%	4.95	1.85
14) 申し訳なく思った	22.1%	13.9%	15.0%	12.2%	9.9%	9.9%	16.8%	0.4%	4.29	2.15
15) むかむかした	14.2%	13.9%	19.3%	16.4%	13.9%	8.2%	14.1%	0.1%	4.17	1.93
16) うんざりした	16.8%	15.7%	18.4%	17.5%	10.7%	8.6%	12.5%	0.1%	4.35	1.94
17) 悲しくなった	20.2%	18.5%	20.5%	13.0%	8.0%	6.5%	12.8%	0.6%	4.59	1.98
18) おびえた	5.9%	5.5%	11.4%	17.2%	14.1%	15.5%	30.0%	0.3%	3.05	1.85
19) 怒った	9.5%	8.6%	16.6%	15.9%	15.0%	12.8%	21.4%	0.3%	3.57	1.94
20) 落ち込んだ	23.0%	22.2%	21.4%	9.6%	7.2%	6.9%	9.2%	0.5%	4.86	1.9
21) 動揺した	15.4%	12.7%	21.7%	19.5%	9.4%	9.6%	11.2%	0.6%	4.31	1.88
22) 落ち着かなかった	16.0%	16.4%	23.4%	17.2%	8.2%	7.2%	11.0%	0.6%	4.49	1.87

Q6. その経験についてあなたは、**誰かに**相談・助言やなくさめを求めましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

1) 親 6.1      2) 大学の友人 27.5      3) 恋人 6.1      4) バイト先の人 4.2

5) 小中高時代の友人 6.9      6) 兄弟姉妹 1.5      7) 知人 3.4

8) その他 2.7

9) 相談・助言やなくさめを求めている 42.0



8ページ(黄色)にお進みください

Q7. その人に相談・助言やなぐさめを求めようとしたのはどのような気持ちや考えからですか。以下の項目を読み、気持ちや考えにあてはまる数字に○をつけてください。

n=408	非常に あてはまる	どちらとも いえない				全くあて はまらない	平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
1) そばにいて欲しくて	8.1%	20.8%	23.3%	21.1%	25.7%	1.0%	2.64	1.29
2) 客観的にとらえたくて	25.0%	31.6%	21.3%	12.5%	9.1%	0.5%	3.51	1.25
3) 泣きたくて	6.1%	9.1%	17.9%	23.0%	42.6%	1.2%	2.12	1.23
4) 役立つ情報を集めたくて	17.4%	28.4%	18.6%	16.2%	18.4%	1.0%	3.1	1.37
5) なぐさめてほしくて	20.6%	29.4%	18.4%	14.2%	16.4%	1.0%	3.24	1.37
6) 立ち直るきっかけが欲しくて	19.6%	30.6%	15.9%	14.7%	18.4%	0.7%	3.19	1.4
7) イライラしてがまんできなくなって	19.9%	25.7%	16.2%	15.7%	21.6%	1.0%	3.07	1.44
8) 気分を紛らしたくて	20.6%	34.1%	14.7%	11.8%	17.9%	1.0%	3.28	1.39
9) 自分ではどうしようもなくて	27.7%	31.9%	15.9%	10.0%	13.5%	1.0%	3.51	1.35
10) 自分の気持ちを受けとめて欲しくて	31.1%	29.2%	15.9%	9.3%	13.2%	1.2%	3.56	1.37
11) 心を軽くしたくて	34.3%	38.2%	11.8%	5.4%	9.1%	1.2%	3.84	1.22
12) 何がいけないかをはっきりさせたくて	20.1%	26.0%	23.0%	13.7%	16.2%	1.0%	3.2	1.35
13) 話を聞いてほしくて	55.1%	33.8%	3.7%	3.2%	3.2%	1.0%	4.36	0.94
14) すっきりしたくて	33.8%	39.2%	11.3%	7.1%	7.4%	1.2%	3.86	1.18
15) 愚痴をいいたくて	29.4%	34.3%	14.7%	10.3%	10.3%	1.0%	3.63	1.29
16) とにかく解決したくて	17.2%	24.0%	27.0%	15.4%	15.4%	1.0%	3.12	1.3
17) 励まして欲しくて	18.6%	28.4%	23.5%	11.8%	16.7%	1.0%	3.21	1.34
18) わかって欲しくて	28.2%	35.5%	14.5%	9.1%	11.5%	1.2%	3.61	1.3
19) 何となく落ち着かなくて	18.4%	31.9%	22.5%	14.2%	12.0%	1.0%	3.31	1.26
20) 泣き言を聞いて欲しくて	11.0%	24.5%	20.1%	19.6%	23.8%	1.0%	2.79	1.34
21) 意見を聞きたくて	28.9%	38.2%	15.0%	9.1%	8.1%	0.7%	3.71	1.21
22) アドバイスを受けたくて	27.5%	34.3%	14.7%	10.8%	12.0%	0.7%	3.55	1.32
23) 解決手段を教えて欲しくて	20.1%	25.5%	21.1%	15.0%	17.4%	1.0%	3.16	1.38
24) 優しくして欲しくて	15.2%	20.8%	22.1%	16.7%	24.3%	1.0%	2.86	1.4

Q8. 相談・助言やなぐさめを求めたときに、**相手はどのような対応**をしましたか。以下の項目を読み、**相手の対応**にあてはまる数字に○をつけてください。

n=408	非常に あてはまる	どちらとも いえない			全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 自分を諭してくれた	17.4%	37.5%	24.8%	11.5%	6.9%	2.0%	3.48	1.12
2) ものごとの本質を突いてくれた	14.2%	33.1%	29.9%	12.5%	9.1%	1.2%	3.31	1.14
3) はげましてくれた	32.1%	44.6%	12.0%	3.2%	6.6%	1.5%	3.94	1.09
4) 真剣に聞いてくれた	49.5%	36.8%	8.3%	2.2%	1.7%	1.5%	4.32	0.85
5) さえぎらずに黙って聞いてくれた	29.9%	38.5%	19.4%	6.6%	3.9%	1.7%	3.85	1.05
6) 味方でいてくれた	36.8%	37.0%	18.6%	3.4%	2.7%	1.5%	4.03	0.97
7) 良いアドバイスをくれた	25.7%	35.0%	24.0%	9.1%	4.7%	1.5%	3.69	1.1
8) なぐさめてくれた	28.2%	39.2%	17.9%	6.4%	6.6%	1.7%	3.77	1.13
9) よくうなずいて聞いてくれた	29.9%	36.5%	20.3%	5.6%	5.9%	1.7%	3.8	1.11
10) 問題点を教えてくれた	15.9%	28.9%	28.4%	14.0%	10.8%	2.0%	3.26	1.21
11) 失った何かを思い出させてくれた	6.4%	13.5%	25.0%	25.7%	27.5%	2.0%	2.45	1.21
12) しかってくれた	6.6%	12.3%	18.9%	21.3%	39.0%	2.0%	2.25	1.28
13) 解決策を教えてくれた	11.5%	26.7%	24.8%	16.2%	18.9%	2.0%	2.96	1.29
14) そばにいてくれた	19.6%	28.7%	25.0%	9.3%	15.2%	2.2%	3.29	1.31
15) すべてをわかってくれた	10.5%	25.5%	31.6%	18.1%	11.8%	2.5%	3.05	1.17
16) 共感してくれた	27.2%	42.9%	14.5%	7.1%	5.9%	2.5%	3.8	1.11
17) あいづちをうって聞いてくれた	35.1%	41.5%	13.5%	3.4%	4.2%	2.2%	4.1	1.81
18) 一緒に悩んだり考えたりしてくれた	31.4%	35.5%	17.9%	7.1%	6.1%	2.0%	3.81	1.15
19) 自分を受けとめてくれた	33.1%	36.8%	18.6%	4.9%	4.4%	2.2%	3.91	1.06
20) 話を聞いてくれた	52.7%	36.8%	5.9%	1.5%	1.2%	2.0%	4.41	0.78
21) 気持ちを理解してくれた	35.8%	39.7%	15.4%	3.2%	3.7%	2.2%	4.03	1
22) 話を整理してくれた	14.5%	29.7%	29.4%	15.4%	8.8%	2.2%	3.26	1.16
23) 反省すべき点を気づかせてくれた	14.5%	25.7%	27.2%	16.2%	14.2%	2.2%	3.1	1.26
24) 自分の悪いところを指摘してくれた	15.2%	26.5%	20.6%	18.6%	17.2%	2.0%	3.04	1.33
25) じっくり聞いてくれた	37.0%	39.0%	14.5%	3.7%	3.9%	2.0%	4.04	1.02
26) 痛みを分かち合ってくれた	17.6%	29.4%	24.0%	15.4%	11.5%	2.0%	3.27	1.26
27) 解決のヒントをくれた	14.0%	29.9%	26.7%	15.9%	11.5%	2.0%	3.19	1.21
28) 最後までずっと聞いてくれた	39.7%	40.9%	10.0%	4.4%	2.9%	2.0%	4.12	0.97

Q9. 相談・助言やなぐさめを求めたことで、あなたはどのような状態になりましたか。以下の項目を読み、自分の状態にあてはまる数字に○をつけてください。

n=408	非常に あてはまる					どちらとも いえない		全くあて はまらない	
	5	4	3	2	1	NA	平均	SD	
1) 問題と向き合えるようになった	20.1%	36.5%	31.9%	5.9%	3.4%	2.2%	3.65	0.98	
2) 安らぎを感じた	24.3%	43.4%	18.6%	5.9%	5.9%	2.0%	3.76	1.08	
3) 元気が出てきた	32.4%	37.7%	18.6%	5.4%	3.4%	2.5%	3.92	1.03	
4) 気を取り直した	30.9%	44.6%	15.4%	4.2%	2.9%	2.0%	3.98	0.96	
5) 笑えるようになった	24.8%	30.4%	27.7%	8.8%	5.6%	2.7%	3.61	1.13	
6) 気が晴れた	30.9%	40.2%	16.9%	5.4%	4.4%	2.2%	3.9	1.05	
7) トラブル相手とやり直そうと思った	14.5%	25.5%	29.9%	16.9%	10.0%	3.2%	3.18	1.19	
8) 原因がはっきりした	13.7%	23.5%	34.1%	16.4%	10.0%	2.2%	3.15	1.17	
9) やる気が出た	14.7%	34.6%	31.6%	11.0%	5.4%	2.7%	3.43	1.05	
10) 落ち着いた	30.9%	43.6%	16.2%	3.9%	3.2%	2.2%	3.97	0.97	
11) 強気になった	10.8%	22.8%	35.0%	16.7%	12.5%	2.2%	3.03	1.16	
12) 目が覚めた	9.1%	16.2%	36.3%	18.9%	17.4%	2.2%	2.8	1.18	
13) すっきりした	33.6%	38.2%	14.7%	6.4%	4.9%	2.2%	3.91	1.09	
14) 反省した	16.7%	26.0%	25.5%	16.4%	13.2%	2.2%	3.17	1.28	
15) 安心した	26.2%	38.5%	19.4%	8.1%	5.6%	2.2%	3.73	1.12	
16) 自分を見つめ直した	18.1%	36.8%	25.2%	10.3%	7.1%	2.5%	3.5	1.13	
17) 自信がついた	8.1%	20.8%	33.6%	18.9%	16.2%	2.5%	2.85	1.18	
18) 感謝でいっぱいになった	25.5%	29.9%	25.2%	6.6%	10.3%	2.5%	3.55	1.24	
19) 我にかえた	7.4%	18.1%	37.7%	18.1%	16.4%	2.2%	2.81	1.14	
20) ほっとした	21.8%	38.7%	22.3%	8.6%	6.4%	2.2%	3.62	1.12	
21) 楽になった	32.4%	43.9%	13.2%	4.2%	4.2%	2.2%	3.98	1.01	
22) 気が静まった	27.7%	37.7%	21.6%	5.4%	5.1%	2.5%	3.79	1.08	
23) ふっきれた	16.2%	27.9%	28.9%	13.2%	11.5%	2.2%	3.25	1.22	
24) 嬉しかった	31.9%	35.8%	18.6%	5.6%	5.6%	2.5%	3.85	1.12	
25) 心強く感じた	34.8%	32.1%	18.6%	6.9%	5.1%	2.5%	3.87	1.13	
26) 冷静に考えられるようになった	17.6%	34.1%	32.8%	8.1%	5.1%	2.2%	3.52	1.04	
27) どうすればいいかわかった	13.5%	23.8%	36.0%	14.7%	9.8%	2.2%	3.17	1.15	

Q10. 誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことで、「相手に受け入れられていない感じがしたり、疎外されている感じがしたりしたこと」あるいは「相手に振り回されている気がしたり、相手の言動に疲れを感じたりしたこと」は解決しましたか。気持ちとできごと、それぞれの解決の程度について、あてはまる数字に○をつけてください。

	完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
①そのときの気持ちは					
平均=3.4					
SD=0.86	5	4	3	2	1
NA=3.2					
	7.4	39.7	36.0	12.0	1.7
②そのできごとは、					
平均=3.1					
SD=1.09	5	4	3	2	1
NA=3.2					
	8.1	28.9	29.9	22.1	7.8

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。

ここからは、1ページのQ3-Aで、「5)まったくない」と回答された方のみにかかいます。

Q あなたは対人関係で悩んだり困ったりして一人では解決できそうもないと感じた経験はありますか。

1) かなりある

2) ある

3) どちらかといえばある

4) ほぼない

5) まったくない

Q その経験をどのように解決されていますか。できるだけ具体的にお答えください。

Q 対人関係で悩んだり困ったりしない方法をお持ちでしたら、ぜひお教えてください。

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。



ここからは、2ページのQ6で、「9)特に相談・助言やなぐさめを求めている」と回答された方のみにかかっています。

Q 対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないできごとについて、誰かに相談・助言やなぐさめを求める以外の方法でどのように解決されましたか。

①その解決方法について、「ひたすら考えた」「書籍やインターネットなどで情報を集めた」「直接相手と話し合った」「とくかく忘れた」「気晴らしをして気を紛らした」等、できるだけ具体的にお答え下さい。

②その解決方法を選んだ理由について、「自分で何とかしたかったから」「そういうことで悩んだことがない」「特に解決する必要はないと感じたから」等、できるだけ具体的にお答え下さい。

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士を交えた支援を検討させていただきます。

## 対人関係に関する調査 (研究 10:GT 表)

研究実施分担者 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子  
研究実施責任者 筑波大学人間系 教授 松井 豊

この調査は、対人関係で困ったり悩んだりした状況を、みなさんがどのように解決しているのかについて調べることを目的としています。下記の注意事項をお読みいただいた上で、調査にご協力いただける方は次のページにお進み下さい。お忙しいところ大変恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### 研究倫理に関わる注意事項

1. この調査への参加は強制されるものではありません。回答するかどうかはあなたの意思で自由に決めることができます。
2. 答えたくない質問がある場合には、その質問をとばして次の質問に移ってください。
3. 回答を途中でやめたくなった場合には、すぐにやめてもかまいません。
4. 回答しなかったり、回答を途中でやめたりしても、いかなる不利益も生じません。
5. 調査の結果は研究目的にのみ使用され、学会発表や学術論文に投稿されます。ただし、結果は統計的に処理され、あなたの回答をそのままの形で公開したりすることはありません。
6. 調査結果は鍵付きロッカーに保管するなど厳重に管理されます。
7. 回答内容は、現在受講している授業の成績と一切関連しません。
8. 回答時間は 15～20 分程度になります。
9. ご質問やご意見がある場合は、研究実施分担者または研究実施責任者の連絡先まで遠慮なくお問い合わせ下さい。

なお、質問紙への記入をもって、回答に同意いただけたものとさせていただきます。

この研究は、筑波大学人間系研究倫理委員会の承認を得て、調査協力者の皆様に不利益がないよう万全の注意を払って行われています。調査協力への同意後においても、いつでも調査協力者となることを不利益を受けずに撤回することができます。本研究の内容に関してご質問などございましたら、お気軽に研究実施分担者または研究実施責任者までお尋ね下さい。

【研究実施分担者】 筑波大学人間総合科学研究科 高橋幸子(たかはし さちこ)

e-mail : s-taka@human.tsukuba.ac.jp

【研究実施責任者】 筑波大学人間系 教授 松井 豊(まつい ゆたか)

e-mail : matsui08rinnri@gmail.com

〒305-8572 つくば市天王台 1-1-1 筑波大学人間系 Tel:029-853-6779 松井研究室

本研究に関する倫理的な問題につきましては、筑波大学人間系研究倫理委員会までご相談下さい。

人間系支援室 総務係 TEL : 029-853-5605 e-mail: hitorinri@un.tsukuba.ac.jp

Q1. あなたの性別をお答えください。


- 1) 男 (29.1%)      2) 女 (70.9%)

Q2. あなたの年齢をお答えください。

(18.76(±1.26))歳

あなたは、対人関係で悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと  
感じた時に、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはありますか。  
そのことを思い出しながら、以下の質問にお答えください。

Q3. この1年間に、誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことはどのくらいありましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) かなりある (20.7%)      2) ある (38.0%)      3) どちらかといえばある (18.4%)      4) あまりない (10.6%)  
5) まったくない (11.7%)       8ページにお進みください

その中で、もっとも印象に残っている「相談・助言やなぐさめ」についてうかがいます。

Q4. あなたは誰に相談・助言やなぐさめを求めましたか。該当する番号に1つ○をつけて下さい。

- 1) 親 (17.9%)      2) 大学の友人 (16.2%)      3) 恋人 (6.7%)      4) バイト先の人 (1.7%)  
5) 小中高時代の友人 (32.4%)      6) 兄弟姉妹 (1.7%)      7) 知人 (2.2%)  
8) 専門家(カウンセラーやそれに準ずる人) (0.6%)      9) その他 ( ) (3.9%)

Q5. 相談・助言やなぐさめを求めたとき、あなたは**どのような対人関係上のできごとで「悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと感じていましたか。**以下の項目を読み、その**できごと**にあてはまる数字に○をつけて下さい。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 相手が無責任な行動をした	(8.4%)	(24.6%)	(15.6%)	(17.9%)	(17.9%)	(3.9%)	2.85	1.31
2) 相手の言動に疲れを感じた	(22.9%)	(31.8%)	(8.4%)	(8.4%)	(13.4%)	(3.4%)	3.50	1.39
3) 孤独感を感じた	(14.0%)	(19.6%)	(16.2%)	(16.2%)	(19.0%)	(3.4%)	2.92	1.40
4) 相手を裏切ってしまった	(3.4%)	(10.6%)	(7.8%)	(19.6%)	(43.6%)	(3.4%)	1.95	1.21
5) けんかした	(9.5%)	(12.3%)	(9.5%)	(11.2%)	(42.5%)	(3.4%)	2.24	1.46
6) 相手とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった	(21.2%)	(33.0%)	(13.4%)	(8.9%)	(7.8%)	(3.9%)	3.60	1.23
7) 相手が自分のことをどう思っているのか気になった	(19.6%)	(24.0%)	(14.5%)	(11.2%)	(14.5%)	(4.5%)	3.27	1.40
8) 相手に劣等感を感じた	(8.4%)	(12.8%)	(16.2%)	(17.3%)	(29.6%)	(3.9%)	2.44	1.36
9) 相手から無理な要求をされた	(4.5%)	(13.4%)	(11.7%)	(19.0%)	(34.6%)	(5.0%)	2.21	1.28
10) 相手と上手くやっていくために苦労した	(17.3%)	(27.4%)	(14.0%)	(11.7%)	(14.0%)	(3.9%)	3.26	1.37
11) 相手に利用されている気がした	(8.4%)	(13.4%)	(12.3%)	(12.3%)	(37.4%)	(4.5%)	2.32	1.43
12) 相手から疎外された気がした	(7.3%)	(15.1%)	(14.0%)	(12.8%)	(35.2%)	(3.9%)	2.36	1.39
13) 嫌な思いをさせられた	(20.1%)	(20.1%)	(12.8%)	(11.7%)	(19.6%)	(3.9%)	3.11	1.50
14) 相手を傷つけてしまった	(6.7%)	(13.4%)	(16.2%)	(16.2%)	(31.8%)	(3.9%)	2.37	1.34
15) 相手に迷惑をかけてしまった	(9.5%)	(21.8%)	(15.6%)	(13.4%)	(24.0%)	(3.9%)	2.75	1.40
16) 相手に優しく接することができなかった	(8.4%)	(18.4%)	(17.9%)	(15.1%)	(24.6%)	(3.9%)	2.66	1.36
17) 相手に振り回されている気がした	(13.4%)	(15.6%)	(14.0%)	(15.6%)	(25.7%)	(3.9%)	2.71	1.46
18) 相手から拒否された気がした	(8.9%)	(16.2%)	(15.1%)	(14.0%)	(29.6%)	(4.5%)	2.53	1.41
19) 相手から一方的に責められた	(10.1%)	(9.5%)	(10.1%)	(17.3%)	(37.4%)	(3.9%)	2.26	1.42
20) 相手が何を考えているのか分からなくなった	(16.2%)	(25.1%)	(11.7%)	(12.3%)	(18.4%)	(4.5%)	3.10	1.45
21) 相手にやつあたりしてしまった	(7.3%)	(10.1%)	(10.1%)	(20.1%)	(36.3%)	(4.5%)	2.19	1.33
22) 相手と仲良くやっていけるか心配だった	(12.3%)	(27.9%)	(15.1%)	(7.3%)	(21.2%)	(4.5%)	3.03	1.42
23) 相手に無理強いしてしまった	(2.2%)	(2.8%)	(11.7%)	(22.9%)	(44.1%)	(4.5%)	1.76	0.99
24) 相手から無視された気がした	(3.4%)	(8.4%)	(13.4%)	(19.6%)	(39.1%)	(4.5%)	2.01	1.18
25) 相手に受け入れられていない気がした	(12.8%)	(16.2%)	(13.4%)	(11.7%)	(29.6%)	(4.5%)	2.65	1.50

Q6. その対人関係上のできごとに遭遇したことで、あなたは**どのような気持ち**になっていましたか。以下の項目を読み、**そのときの気持ち**にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる 5	4	どちらとも いえない 3	2	全くあて はまらない 1	NA	平均	SD
1) 自己嫌悪	(18.4%)	(6.1%)	(3.9%)	(3.4%)	(7.8%)	(7.3%)	5.08	1.86
2) 後悔した	(21.8%)	(8.9%)	(4.5%)	(6.7%)	(9.5%)	(6.1%)	4.59	1.88
3) 恐ろしくなった	(13.4%)	(12.8%)	(15.1%)	(12.3%)	(17.9%)	(6.7%)	3.36	1.86
4) つらくなった	(22.9%)	(5.6%)	(1.7%)	(3.4%)	(5.6%)	(6.1%)	5.33	1.72
5) うろたえた	(20.1%)	(14.0%)	(9.5%)	(9.5%)	(16.8%)	(7.3%)	3.61	1.85
6) いらだった	(20.1%)	(3.9%)	(5.0%)	(6.7%)	(8.4%)	(6.7%)	4.91	1.99
7) がっかりした	(17.9%)	(13.4%)	(8.9%)	(4.5%)	(12.8%)	(6.7%)	4.27	1.96
8) 不快だった	(21.2%)	(9.5%)	(3.9%)	(4.5%)	(7.3%)	(6.7%)	4.97	1.86
9) 心配になった	(15.1%)	(10.6%)	(9.5%)	(6.7%)	(8.4%)	(6.1%)	4.54	1.90
10) 悩んだ	(12.8%)	(6.1%)	(3.4%)	(2.2%)	(3.4%)	(6.1%)	5.71	1.63
11) 嫌になった	(20.1%)	(5.0%)	(2.8%)	(3.9%)	(5.0%)	(6.1%)	5.38	1.75
12) さみしくなった	(15.1%)	(8.4%)	(10.6%)	(6.7%)	(11.7%)	(6.1%)	4.38	2.05
13) 不安を感じた	(23.5%)	(6.1%)	(3.9%)	(2.8%)	(8.9%)	(6.1%)	5.00	1.88
14) 申し訳なく思った	(17.9%)	(9.5%)	(7.8%)	(9.5%)	(13.4%)	(6.1%)	4.16	2.07
15) むかむかした	(13.4%)	(11.7%)	(7.3%)	(3.9%)	(14.0%)	(6.1%)	4.46	2.10
16) うんざりした	(13.4%)	(8.4%)	(6.7%)	(5.6%)	(16.2%)	(6.1%)	4.36	2.21
17) 悲しくなった	(16.8%)	(7.3%)	(5.6%)	(3.9%)	(9.5%)	(6.1%)	4.91	1.98
18) おびえた	(7.3%)	(11.2%)	(9.5%)	(12.3%)	(34.1%)	(6.1%)	2.69	1.88
19) 怒った	(14.0%)	(11.2%)	(10.6%)	(8.9%)	(16.8%)	(6.1%)	3.90	2.12
20) 落ち込んだ	(16.2%)	(7.8%)	(3.9%)	(2.8%)	(8.4%)	(6.1%)	5.13	1.91
21) 動揺した	(15.1%)	(15.6%)	(6.1%)	(8.9%)	(15.6%)	(6.1%)	3.95	2.01
22) 落ち着かなかった	(20.1%)	(13.4%)	(4.5%)	(6.7%)	(11.2%)	(6.1%)	4.43	1.95

Q7. その対人関係上のできごとに遭遇したとき、**相談・助言やなぐさめを求めようとしたのはどのよ  
うな気持ちや考え**からですか。以下の項目を読み、**気持ちや考え**にあてはまる数字に○をつけてく  
ださい。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) そばにいて欲しくて	(8.9%)	(14.0%)	(22.9%)	(15.6%)	(20.7%)	(6.1%)	2.69	1.31
2) 客観的にとらえたくて	(22.9%)	(27.9%)	(13.4%)	(8.4%)	(9.5%)	(6.1%)	3.56	1.30
3) 泣きたくて	(10.1%)	(7.8%)	(12.8%)	(16.8%)	(34.6%)	(6.1%)	2.29	1.41
4) 役立つ情報を集めたくて	(16.8%)	(25.1%)	(10.6%)	(12.3%)	(17.3%)	(6.1%)	3.14	1.45
5) なぐさめて欲しくて	(17.9%)	(18.4%)	(16.8%)	(10.6%)	(18.4%)	(6.1%)	3.08	1.45
6) 立ち直るきっかけが欲しくて	(17.9%)	(22.9%)	(17.3%)	(10.1%)	(14.0%)	(6.1%)	3.25	1.37
7) イライラしてがまんできなくなって	(25.1%)	(17.3%)	(8.9%)	(13.4%)	(17.3%)	(6.1%)	3.24	1.54
8) 気分を紛らしたくて	(25.7%)	(22.9%)	(10.1%)	(11.7%)	(11.7%)	(6.1%)	3.48	1.42
9) 自分ではどうしようもなくて	(31.3%)	(24.6%)	(8.4%)	(7.3%)	(10.1%)	(6.7%)	3.73	1.37
10) 自分の気持ちを受けとめて欲しくて	(25.1%)	(24.0%)	(10.1%)	(11.2%)	(11.7%)	(6.1%)	3.48	1.41
11) 心を軽くしたくて	(30.7%)	(29.1%)	(10.1%)	(6.7%)	(5.6%)	(6.1%)	3.88	1.19
12) 何がいけないかをはっきりさせたくて	(16.2%)	(24.0%)	(12.3%)	(16.2%)	(13.4%)	(6.1%)	3.16	1.38
13) 話を聞いて欲しくて	(48.0%)	(23.5%)	(6.7%)	(1.1%)	(2.8%)	(6.1%)	4.37	0.94
14) すっきりしたくて	(34.6%)	(24.6%)	(6.1%)	(9.5%)	(7.3%)	(6.1%)	3.85	1.32
15) 愚痴をいいたくて	(30.7%)	(19.6%)	(10.1%)	(10.6%)	(11.2%)	(6.1%)	3.59	1.44
16) とにかく解決したくて	(17.9%)	(20.1%)	(16.8%)	(16.2%)	(11.2%)	(6.1%)	3.21	1.35
17) 励まして欲しくて	(16.8%)	(20.7%)	(15.6%)	(14.5%)	(14.5%)	(6.1%)	3.13	1.39
18) わかって欲しくて	(26.3%)	(26.3%)	(12.3%)	(9.5%)	(7.8%)	(6.1%)	3.65	1.29
19) 何となく落ち着かなくて	(16.2%)	(20.1%)	(16.2%)	(16.2%)	(13.4%)	(6.1%)	3.12	1.37
20) 泣き言を聞いて欲しくて	(12.3%)	(11.2%)	(14.0%)	(17.9%)	(26.8%)	(6.1%)	2.56	1.44
21) 意見を聞きたくて	(33.5%)	(25.1%)	(12.3%)	(3.9%)	(7.3%)	(6.1%)	3.90	1.24
22) アドバイスを受けたくて	(29.1%)	(26.8%)	(11.2%)	(7.3%)	(7.8%)	(6.1%)	3.76	1.28
23) 解決手段を教えて欲しくて	(17.9%)	(26.3%)	(12.3%)	(12.3%)	(13.4%)	(6.1%)	3.28	1.38
24) 優しくして欲しくて	(10.1%)	(15.6%)	(21.8%)	(13.4%)	(21.2%)	(6.1%)	2.76	1.35

Q8. 相談・助言やなぐさめを求めたときに、**相手はどのような対応**をしましたか。以下の項目を読み、**相手の対応**にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる	4	どちらとも いえない	3	2	1	全くあて はまらない	NA	平均	SD
1) 自分を諭してくれた	(17.3%)	(26.3%)	(21.2%)	(8.9%)	(6.7%)	(7.8%)	(7.8%)	3.48	1.18	
2) ものごとの本質を突いてくれた	(13.4%)	(24.6%)	(27.4%)	(9.5%)	(5.6%)	(7.8%)	(7.8%)	3.38	1.11	
3) はげましてくれた	(29.1%)	(31.3%)	(8.9%)	(6.7%)	(4.5%)	(7.8%)	(7.8%)	3.92	1.14	
4) 真剣に聞いてくれた	(48.6%)	(22.3%)	(4.5%)	(2.8%)	(1.7%)	(8.4%)	(8.4%)	4.42	0.90	
5) さえがらずに黙って聞いてくれた	(30.7%)	(25.7%)	(15.1%)	(5.0%)	(3.9%)	(7.8%)	(7.8%)	3.92	1.12	
6) 味方でいてくれた	(33.5%)	(24.6%)	(16.2%)	(3.9%)	(2.2%)	(7.8%)	(7.8%)	4.03	1.03	
7) 良いアドバイスをくれた	(22.9%)	(30.7%)	(19.0%)	(5.0%)	(2.8%)	(7.8%)	(7.8%)	3.82	1.03	
8) なぐさめてくれた	(24.6%)	(26.8%)	(16.2%)	(8.4%)	(4.5%)	(7.8%)	(7.8%)	3.73	1.16	
9) 最後までずっと聞いてくれた	(41.9%)	(27.9%)	(6.7%)	(2.2%)	(1.7%)	(7.8%)	(7.8%)	4.32	0.89	
10) 解決のヒントをくれた	(14.0%)	(24.6%)	(26.3%)	(8.9%)	(6.7%)	(7.8%)	(7.8%)	3.38	1.14	
11) ようなずいて聞いてくれた	(26.8%)	(27.4%)	(16.8%)	(5.0%)	(4.5%)	(7.8%)	(7.8%)	3.83	1.12	
12) 問題点を教えてくれた	(16.2%)	(21.2%)	(29.6%)	(5.0%)	(8.4%)	(7.8%)	(7.8%)	3.40	1.18	
13) 失った何かを思い出させてくれた	(5.6%)	(6.7%)	(25.7%)	(19.6%)	(22.9%)	(7.8%)	(7.8%)	2.41	1.18	
14) しかってくれた	(8.4%)	(10.1%)	(14.0%)	(18.4%)	(29.6%)	(7.8%)	(7.8%)	2.37	1.36	
15) 解決策を教えてくれた	(10.6%)	(19.6%)	(21.8%)	(15.1%)	(13.4%)	(7.8%)	(7.8%)	2.99	1.27	
16) そばにいてくれた	(19.6%)	(24.0%)	(21.8%)	(8.4%)	(6.7%)	(7.8%)	(7.8%)	3.51	1.20	
17) すべてをわかってくれた	(14.5%)	(16.8%)	(28.5%)	(12.8%)	(7.8%)	(7.8%)	(7.8%)	3.22	1.20	
18) 痛みを分かち合ってくれた	(14.5%)	(24.0%)	(20.1%)	(12.3%)	(8.9%)	(8.4%)	(8.4%)	3.29	1.24	
19) 共感してくれた	(25.7%)	(31.8%)	(14.0%)	(5.6%)	(3.4%)	(7.8%)	(7.8%)	3.88	1.06	
20) あいづちをうって聞いてくれた	(26.8%)	(35.2%)	(12.3%)	(2.2%)	(3.9%)	(7.8%)	(7.8%)	3.98	1.02	
21) 一緒に悩んだり考えたりしてくれた	(30.7%)	(31.8%)	(10.6%)	(3.9%)	(3.4%)	(7.8%)	(7.8%)	4.03	1.04	
22) 自分を受けとめてくれた	(26.3%)	(24.0%)	(22.9%)	(3.9%)	(3.4%)	(7.8%)	(7.8%)	3.82	1.07	
23) 話を聞いてくれた	(51.4%)	(25.7%)	(1.7%)	(1.1%)	(0.6%)	(7.8%)	(7.8%)	4.57	0.67	
24) 気持ちを理解してくれた	(33.0%)	(30.2%)	(15.1%)	(1.1%)	(1.1%)	(7.8%)	(7.8%)	4.15	0.87	
25) 話を整理してくれた	(18.4%)	(21.8%)	(25.7%)	(7.3%)	(7.3%)	(7.8%)	(7.8%)	3.46	1.20	
26) 反省すべき点を気づかせてくれた	(12.8%)	(21.2%)	(27.4%)	(8.9%)	(10.1%)	(7.8%)	(7.8%)	3.22	1.21	
27) 自分の悪いところを指摘してくれた	(13.4%)	(17.3%)	(25.7%)	(12.8%)	(11.2%)	(7.8%)	(7.8%)	3.11	1.26	
28) じっくり聞いてくれた	(37.4%)	(27.9%)	(11.7%)	(1.7%)	(1.7%)	(7.8%)	(7.8%)	4.22	0.91	

Q9. 相談・助言やなぐさめを求めたことで、あなたはどのような状態になりましたか。以下の項目を読み、自分の状態にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5	4	3	2	1			
1) 問題と向き合えるようになった	(16.8%)	(30.7%)	(22.9%)	(2.2%)	(5.0%)	(10.6%)	3.67	1.05
2) 安らぎを感じた	(20.7%)	(29.6%)	(16.8%)	(6.1%)	(4.5%)	(10.6%)	3.72	1.11
3) 元気が出てきた	(27.4%)	(27.9%)	(14.5%)	(4.5%)	(3.4%)	(10.6%)	3.92	1.07
4) 気を取り直した	(27.4%)	(26.8%)	(18.4%)	(2.8%)	(2.2%)	(10.6%)	3.96	1.00
5) 笑えるようになった	(22.9%)	(22.9%)	(22.9%)	(4.5%)	(4.5%)	(10.6%)	3.71	1.12
6) 気が晴れた	(31.8%)	(24.0%)	(15.1%)	(3.9%)	(2.8%)	(10.6%)	4.01	1.06
7) トラブル相手とやり直そうと思った	(11.7%)	(17.9%)	(24.0%)	(10.6%)	(13.4%)	(10.6%)	3.05	1.29
8) 原因がはっきりした	(16.8%)	(15.1%)	(23.5%)	(14.0%)	(8.4%)	(10.6%)	3.23	1.27
9) やる気が出た	(15.6%)	(22.9%)	(22.9%)	(8.9%)	(7.3%)	(10.6%)	3.40	1.20
10) 落ち着いた	(29.6%)	(27.9%)	(14.0%)	(1.7%)	(4.5%)	(10.6%)	3.99	1.08
11) 強気になった	(16.2%)	(11.7%)	(22.3%)	(13.4%)	(14.0%)	(10.6%)	3.04	1.37
12) 目が覚めた	(6.7%)	(11.2%)	(27.9%)	(17.3%)	(14.5%)	(10.6%)	2.72	1.18
13) どうすればいいかわかった	(8.4%)	(22.3%)	(24.0%)	(13.4%)	(9.5%)	(10.6%)	3.09	1.17
14) すっきりした	(33.0%)	(26.3%)	(8.9%)	(4.5%)	(5.0%)	(10.6%)	4.00	1.16
15) 反省した	(12.8%)	(15.1%)	(24.0%)	(14.5%)	(11.2%)	(10.6%)	3.05	1.27
16) 安心した	(24.0%)	(26.3%)	(16.2%)	(5.6%)	(5.6%)	(10.6%)	3.74	1.18
17) 冷静に考えられるようになった	(21.8%)	(22.9%)	(22.3%)	(4.5%)	(6.1%)	(10.6%)	3.64	1.18
18) 自分を見つめ直した	(22.3%)	(27.4%)	(16.8%)	(4.5%)	(6.7%)	(10.6%)	3.70	1.19
19) 自信がついた	(8.9%)	(12.8%)	(27.4%)	(14.5%)	(14.0%)	(10.6%)	2.85	1.23
20) 感謝でいっぱいになった	(28.5%)	(19.6%)	(14.5%)	(6.7%)	(7.8%)	(11.2%)	3.70	1.32
21) 我にかえった	(6.7%)	(9.5%)	(31.3%)	(15.6%)	(14.5%)	(10.6%)	2.72	1.16
22) ほっとした	(21.8%)	(26.8%)	(16.8%)	(5.6%)	(6.7%)	(10.6%)	3.66	1.20
23) 楽になった	(30.7%)	(31.8%)	(8.4%)	(2.8%)	(3.4%)	(11.2%)	4.09	1.02
24) 気が静まった	(24.0%)	(25.1%)	(15.6%)	(6.7%)	(5.6%)	(11.2%)	3.72	1.20
25) 心強く感じた	(27.4%)	(22.3%)	(14.0%)	(6.7%)	(6.7%)	(11.2%)	3.74	1.26
26) ふっきれた	(20.7%)	(17.9%)	(17.3%)	(8.9%)	(12.3%)	(11.2%)	3.33	1.40
27) 嬉しかった	(29.6%)	(26.3%)	(10.1%)	(6.7%)	(4.5%)	(11.2%)	3.91	1.17
28) ゆっくりした	(11.7%)	(15.1%)	(26.3%)	(14.5%)	(9.5%)	(11.2%)	3.07	1.22
29) うろたえた	(1.7%)	(1.7%)	(14.0%)	(26.3%)	(33.5%)	(11.2%)	1.86	0.94
30) 恐ろしい	(1.7%)	(1.1%)	(11.7%)	(16.2%)	(46.4%)	(11.2%)	1.64	0.94



	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
31) 驚いた	(1.1%)	(3.9%)	(11.2%)	(22.3%)	(36.9%)	(12.8%)	1.81	0.97
32) 楽しい	(7.3%)	(8.4%)	(21.2%)	(18.4%)	(20.1%)	(12.8%)	2.53	1.26
33) 陽気な	(5.6%)	(10.1%)	(17.3%)	(19.6%)	(22.9%)	(12.8%)	2.41	1.25
34) ドキドキした	(1.1%)	(4.5%)	(18.4%)	(20.7%)	(30.7%)	(12.8%)	2.00	1.01
35) 元気な	(10.1%)	(14.0%)	(17.3%)	(15.6%)	(18.4%)	(12.8%)	2.76	1.36
36) 快調な	(7.8%)	(11.2%)	(20.7%)	(21.2%)	(14.0%)	(13.4%)	2.70	1.23
37) 活気のある	(6.1%)	(11.2%)	(18.4%)	(24.0%)	(15.1%)	(13.4%)	2.59	1.20
38) 静かな	(2.2%)	(14.5%)	(20.7%)	(20.7%)	(17.3%)	(12.8%)	2.52	1.13
39) くつろいだ	(5.6%)	(18.4%)	(19.0%)	(17.9%)	(14.5%)	(12.8%)	2.77	1.22
40) 愉快的な	(4.5%)	(8.9%)	(20.1%)	(19.0%)	(21.8%)	(14.0%)	2.40	1.19
41) びくびくした	(0.6%)	(0.6%)	(9.5%)	(22.3%)	(42.5%)	(12.8%)	1.60	0.79
42) 充実した	(9.5%)	(19.0%)	(20.1%)	(11.7%)	(14.5%)	(13.4%)	2.96	1.30
43) ゆったりした	(6.7%)	(17.9%)	(19.0%)	(16.8%)	(15.1%)	(12.8%)	2.79	1.25
44) 平静な	(6.1%)	(16.8%)	(21.2%)	(16.8%)	(14.0%)	(13.4%)	2.79	1.22
45) やる気に満ちた	(5.0%)	(10.6%)	(19.6%)	(21.8%)	(18.4%)	(12.8%)	2.50	1.19
46) 動揺した	(1.7%)	(2.2%)	(10.1%)	(21.2%)	(40.2%)	(12.8%)	1.73	0.95
47) のんきな	(2.8%)	(7.3%)	(16.2%)	(21.8%)	(27.4%)	(12.8%)	2.16	1.13
48) 緊張した	(2.2%)	(5.0%)	(11.2%)	(22.9%)	(33.5%)	(13.4%)	1.93	1.06
49) そわそわした	(2.2%)	(3.9%)	(10.1%)	(22.9%)	(36.3%)	(12.8%)	1.84	1.03
50) のどかな	(1.7%)	(15.1%)	(19.6%)	(18.4%)	(20.7%)	(12.8%)	2.45	1.15
51) 平穏な	(6.1%)	(16.8%)	(23.5%)	(12.8%)	(14.5%)	(14.5%)	2.83	1.22

Q10. 誰かに相談・助言やなぐさめを求めたことで、「対人関係で悩んだり困ったりして一人ではどうしようもないと感じたこと」は**解決しましたか**。気持ちとできごと、それぞれの**解決の程度**について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5 (5.0%)	4 (33.5%)	3 (27.9%)	2 (9.5%)	1 (1.7%)

②そのできごとは、

完全に 解決した	ほぼ 解決した	どちらかといえば 解決した	あまり 解決しなかった	まったく 解決しなかった
5 (10.1%)	4 (22.3%)	3 (25.1%)	2 (14.5%)	1 (5.6%)

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施分  
担者または研究実施責任者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士による支援を検  
討させていただきます。

ここからは、1ページのQ3で、相談・助言やなぐさめを求めたことがこの1年間に「まったくない」と回答された方のみにかかっています。

Q1. 対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたことについて、あなたはどのような対応をしましたか。以下の項目を読み、そのときの対応にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
1) 誰かに一緒に悩んでもらった	(0.0%)	(4.8%)	(4.8%)	(14.3%)	(76.2%)	(0.0%)	1.38	0.79
2) 誰かになぐさめてもらった	(0.0%)	(0.0%)	(4.8%)	(14.3%)	(81.0%)	(0.0%)	1.24	0.53
3) 相手を完全に無視した	(9.5%)	(0.0%)	(23.8%)	(14.3%)	(52.4%)	(0.0%)	2.00	1.27
4) 相手と関わらないようにした	(10.0%)	(20.0%)	(20.0%)	(10.0%)	(40.0%)	(5.0%)	2.50	1.43
5) 相手を意識しないようにした	(9.5%)	(28.6%)	(23.8%)	(9.5%)	(28.6%)	(0.0%)	2.81	1.37
6) 相手に積極的に話しかけてみた	(4.8%)	(4.8%)	(9.5%)	(23.8%)	(57.1%)	(0.0%)	1.76	1.11
7) 誰かに相談した	(0.0%)	(0.0%)	(9.5%)	(19.0%)	(71.4%)	(0.0%)	1.38	0.65
8) 気が休まるまで誰かにそばにいてもらった	(0.0%)	(4.8%)	(0.0%)	(9.5%)	(85.7%)	(0.0%)	1.24	0.68
9) 誰かにアドバイスを受けた	(0.0%)	(14.3%)	(0.0%)	(14.3%)	(71.4%)	(0.0%)	1.57	1.05
10) 誰かに愚痴をいった	(4.8%)	(14.3%)	(14.3%)	(9.5%)	(57.1%)	(0.0%)	2.00	1.31
11) そのことについて反省した	(9.5%)	(19.0%)	(28.6%)	(9.5%)	(33.3%)	(0.0%)	2.62	1.36
12) 相手のことをよく知ろうとした	(14.3%)	(14.3%)	(19.0%)	(23.8%)	(28.6%)	(0.0%)	2.62	1.40
13) 相手への仕返しをたくらんだ	(4.8%)	(0.0%)	(0.0%)	(14.3%)	(81.0%)	(0.0%)	1.33	0.89
14) 相手を悪者にした	(9.5%)	(4.8%)	(4.8%)	(14.3%)	(66.7%)	(0.0%)	1.76	1.31
15) 誰かに話をきいてもらった	(9.5%)	(4.8%)	(9.5%)	(9.5%)	(66.7%)	(0.0%)	1.81	1.33
16) 一人で真剣に考えてみた	(38.1%)	(23.8%)	(19.0%)	(14.3%)	(4.8%)	(0.0%)	3.76	1.23
17) そのことを気にしないようにした	(19.0%)	(33.3%)	(9.5%)	(14.3%)	(23.8%)	(0.0%)	3.10	1.48
18) 誰かに共感してもらった	(9.5%)	(0.0%)	(9.5%)	(19.0%)	(61.9%)	(0.0%)	1.76	1.23
19) 相手に謝罪させた	(14.3%)	(0.0%)	(4.8%)	(4.8%)	(76.2%)	(0.0%)	1.71	1.42
20) 誰かから役立つ情報を聞き出した	(9.5%)	(9.5%)	(0.0%)	(0.0%)	(81.0%)	(0.0%)	1.67	1.39
21) 相手に責任を押しつけた	(0.0%)	(0.0%)	(0.0%)	(23.8%)	(76.2%)	(0.0%)	1.24	0.43
22) 解決方法を考えた	(28.6%)	(23.8%)	(23.8%)	(14.3%)	(9.5%)	(0.0%)	3.48	1.30
23) 誰かに困っている状況を説明した	(4.8%)	(14.3%)	(9.5%)	(9.5%)	(61.9%)	(0.0%)	1.90	1.31
24) 誰かに泣き言を聞いてもらった	(0.0%)	(0.0%)	(4.8%)	(19.0%)	(76.2%)	(0.0%)	1.29	0.55
25) そのトラブルについてあまり考えないようにした	(9.5%)	(0.0%)	(19.0%)	(28.6%)	(42.9%)	(0.0%)	2.05	1.21
26) 相手と話し合った	(4.8%)	(14.3%)	(9.5%)	(14.3%)	(57.1%)	(0.0%)	1.95	1.29
27) 誰かに自分の気持ちを受け止めてもらった	(14.3%)	(0.0%)	(9.5%)	(19.0%)	(57.1%)	(0.0%)	1.95	1.40

Q2. 上記の対応を行ったことで、あなたはどのような状態になりましたか。以下の項目を読み、自分の状態にあてはまる数字に○をつけてください。

	非常に あてはまる		どちらとも いえない		全くあて はまらない		平均	SD
	5	4	3	2	1	NA		
1) 問題と向き合えるようになった	(15.0%)	(25.0%)	(40.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(5.0%)	3.25	1.13
2) 安らぎを感じた	(5.0%)	(10.0%)	(25.0%)	(15.0%)	(45.0%)	(5.0%)	2.15	1.24
3) 元気が出てきた	(10.0%)	(15.0%)	(5.0%)	(30.0%)	(40.0%)	(5.0%)	2.25	1.37
4) 気を取り直した	(25.0%)	(40.0%)	(5.0%)	(15.0%)	(15.0%)	(5.0%)	3.45	1.40
5) 笑えるようになった	(15.0%)	(25.0%)	(30.0%)	(15.0%)	(15.0%)	(5.0%)	3.10	1.26
6) 気が晴れた	(15.0%)	(20.0%)	(30.0%)	(10.0%)	(25.0%)	(5.0%)	2.90	1.37
7) トラブル相手とやり直そうと思った	(5.0%)	(25.0%)	(25.0%)	(15.0%)	(30.0%)	(5.0%)	2.60	1.28
8) 原因がはっきりした	(15.0%)	(25.0%)	(35.0%)	(15.0%)	(10.0%)	(5.0%)	3.20	1.17
9) やる気が出た	(15.0%)	(15.0%)	(15.0%)	(25.0%)	(30.0%)	(5.0%)	2.60	1.43
10) 落ち着いた	(25.0%)	(30.0%)	(25.0%)	(15.0%)	(5.0%)	(5.0%)	3.55	1.16
11) 強気になった	(5.0%)	(25.0%)	(15.0%)	(15.0%)	(40.0%)	(5.0%)	2.40	1.36
12) 目が覚めた	(0.0%)	(0.0%)	(30.0%)	(20.0%)	(50.0%)	(5.0%)	1.80	0.87
13) どうすればいいかわかった	(15.0%)	(25.0%)	(40.0%)	(15.0%)	(5.0%)	(5.0%)	3.30	1.05
14) すっきりした	(20.0%)	(15.0%)	(30.0%)	(20.0%)	(15.0%)	(5.0%)	3.05	1.32
15) 反省した	(15.8%)	(15.8%)	(42.1%)	(10.5%)	(15.8%)	(10.5%)	3.05	1.23
16) 安心した	(10.0%)	(10.0%)	(15.0%)	(35.0%)	(30.0%)	(5.0%)	2.35	1.28
17) 冷静に考えられるようになった	(25.0%)	(40.0%)	(20.0%)	(5.0%)	(10.0%)	(5.0%)	3.65	1.19
18) 自分を見つめ直した	(20.0%)	(35.0%)	(30.0%)	(10.0%)	(5.0%)	(5.0%)	3.55	1.07
19) 自信がついた	(10.0%)	(5.0%)	(15.0%)	(30.0%)	(40.0%)	(5.0%)	2.15	1.28
20) 感謝でいっぱいになった	(5.0%)	(10.0%)	(10.0%)	(20.0%)	(55.0%)	(5.0%)	1.90	1.22
21) 我にかえた	(10.0%)	(5.0%)	(20.0%)	(20.0%)	(45.0%)	(5.0%)	2.15	1.31
22) ほっとした	(15.0%)	(10.0%)	(25.0%)	(15.0%)	(35.0%)	(5.0%)	2.55	1.43
23) 楽になった	(20.0%)	(10.0%)	(25.0%)	(20.0%)	(25.0%)	(5.0%)	2.80	1.44
24) 気が静まった	(20.0%)	(10.0%)	(40.0%)	(15.0%)	(15.0%)	(5.0%)	3.05	1.28
25) 心強く感じた	(15.0%)	(10.0%)	(20.0%)	(10.0%)	(45.0%)	(5.0%)	2.40	1.50
26) ふっきれた	(20.0%)	(30.0%)	(25.0%)	(10.0%)	(15.0%)	(5.0%)	3.30	1.31
27) 嬉しかった	(5.0%)	(5.0%)	(30.0%)	(10.0%)	(50.0%)	(5.0%)	2.05	1.20
28) ゆっくりした	(5.0%)	(5.0%)	(30.0%)	(25.0%)	(35.0%)	(5.0%)	2.20	1.12
29) うろたえた	(0.0%)	(0.0%)	(35.0%)	(20.0%)	(45.0%)	(5.0%)	1.90	0.89
30) 恐ろしい	(0.0%)	(0.0%)	(20.0%)	(15.0%)	(65.0%)	(5.0%)	1.55	0.80

	非常に あてはまる	4	どちらとも いえない	2	全くあて はまらない	NA	平均	SD
	5		3		1			
31) 驚いた	(0.0%)	(0.0%)	(26.3%)	(21.1%)	(52.6%)	(1.1%)	1.74	0.85
32) 楽しい	(10.5%)	(0.0%)	(15.8%)	(26.3%)	(47.4%)	(1.1%)	2.00	1.26
33) 陽気な	(10.5%)	(5.3%)	(21.1%)	(10.5%)	(52.6%)	(1.1%)	2.11	1.37
34) ドキドキした	(5.3%)	(5.3%)	(15.8%)	(21.1%)	(52.6%)	(1.1%)	1.89	1.17
35) 元気な	(10.5%)	(5.3%)	(21.1%)	(10.5%)	(52.6%)	(1.1%)	2.11	1.37
36) 快調な	(10.5%)	(15.8%)	(15.8%)	(15.8%)	(42.1%)	(1.1%)	2.37	1.42
37) 活気のある	(10.5%)	(15.8%)	(21.1%)	(10.5%)	(42.1%)	(1.1%)	2.42	1.43
38) 静かな	(10.5%)	(5.3%)	(21.1%)	(26.3%)	(36.8%)	(1.1%)	2.26	1.29
39) くつろいだ	(10.5%)	(5.3%)	(21.1%)	(15.8%)	(47.4%)	(1.1%)	2.16	1.35
40) 愉快的な	(15.8%)	(10.5%)	(10.5%)	(21.1%)	(42.1%)	(1.1%)	2.37	1.49
41) びくびくした	(5.3%)	(10.5%)	(15.8%)	(15.8%)	(52.6%)	(1.1%)	2.00	1.26
42) 充実した	(10.5%)	(10.5%)	(21.1%)	(15.8%)	(42.1%)	(1.1%)	2.32	1.38
43) ゆったりした	(10.5%)	(26.3%)	(26.3%)	(10.5%)	(26.3%)	(1.1%)	2.84	1.35
44) 平静な	(15.8%)	(31.6%)	(26.3%)	(10.5%)	(15.8%)	(1.1%)	3.21	1.28
45) やる気に満ちた	(5.3%)	(15.8%)	(15.8%)	(21.1%)	(42.1%)	(1.1%)	2.21	1.28
46) 動揺した	(0.0%)	(5.3%)	(15.8%)	(21.1%)	(57.9%)	(1.1%)	1.68	0.92
47) のんきな	(15.8%)	(5.3%)	(26.3%)	(15.8%)	(36.8%)	(1.1%)	2.47	1.43
48) 緊張した	(0.0%)	(10.5%)	(21.1%)	(15.8%)	(52.6%)	(1.1%)	1.89	1.07
49) そわそわした	(10.5%)	(15.8%)	(10.5%)	(10.5%)	(52.6%)	(1.1%)	2.21	1.47
50) のどかな	(10.5%)	(0.0%)	(31.6%)	(21.1%)	(36.8%)	(1.1%)	2.26	1.25
51) 平穏な	(21.1%)	(10.5%)	(36.8%)	(5.3%)	(26.3%)	(1.1%)	2.95	1.43

Q3. 何らかの対応を行ったことで、「対人関係で悩んだり困ったりしてどうしようもないと感じたこと」は**解決しましたか**。気持ちとできごと、それぞれの**解決の程度**について、あてはまる数字に○をつけてください。

①そのときの気持ちは

完全に解決した	ほぼ解決した	どちらかといえば解決した	あまり解決しなかった	まったく解決しなかった
5 (21.1%)	4 (31.6%)	3 (36.8%)	2 (10.5%)	1 (0.0%)

②そのできごとは、

完全に解決した	ほぼ解決した	どちらかといえば解決した	あまり解決しなかった	まったく解決しなかった
5 (21.1%)	4 (26.3%)	3 (36.8%)	2 (10.5%)	1 (5.3%)

以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。なお、調査に回答してストレスを感じられた方は、研究実施分担者または研究実施責任者までご連絡ください。場合により、相談窓口をご紹介したり臨床心理士による支援を検討させていただきます。