

大学生の親しい友人に対する援助要請

— 自己開示の適切性と援助不安、評価懸念の関連に着目して —

増岡 もも子・高野 恵代・夫馬 綾子

要旨

本研究は、援助要請時における、自己開示の適切性と援助不安、評価懸念の関連について検討することを目的に、大学生204名を対象にアンケート調査を実施した。不適切な自己開示から評価懸念、援助不安に至るプロセスと、適切な自己開示から評価懸念、援助不安に至るプロセスを見るためにそれぞれパス解析を行った。パス解析の結果、不適切な自己開示をするほど評価懸念が高くなり、援助不安も高くなることが示された。また、適切な自己開示をするほど評価懸念が高くなり、援助不安も高くなることが明らかになった。適切な自己開示と不適切な自己開示が評価懸念に正の影響を与えていることから、自己開示の適切性に関わらず、自己開示そのものが評価懸念を高める不適切な行動であり、自己開示の否定的な側面を示唆している可能性がある。さらに、不適切な自己開示は援助不安を高め、適切な自己開示は援助不安を低めることから、自己開示の適切性が援助不安に関連している可能性が示唆された。

キー・ワード：援助要請、自己開示の適切性、援助不安、評価懸念

問題と目的

1. 援助要請

我々は日常生活で様々な問題や悩みを抱えそれらを解決するために、自分で対処したり、他者に援助を求めたりする行為を行っている。DePaulo (1983) は、援助要請を「①個人が問題の解決の必要性があり、②もし他者が時間、労力、ある種の資源を費やしてくれるのなら問題が解決、軽減するようなもので、③その必要のある個人がその他者に対して直接的に援助を要請する行動」と定義している。水野・石隈 (1999) によると、「援助要請」は「被援助志向性」という認知的側面と「被援助行動」という行動的側面に分けられる。被援助志向性とは「個人が、情緒的、行動的問題および現実生活における中心的な問題で、カウンセリングやメンタルヘルスサービスの専門家、教師などの職業的な援助者および友人・家族などのインフォーマルな援助者に援助を求めるかどうかについての認知的枠組み」のことである。被援助

行動とは、「個人がこのような援助者に援助を求める行動」と定義されている。

援助要請は回避的な行動や依存的な関係であるとして、否定的に一側面で捉えるのではなく、他者への援助要請を表出したり抑制したりすることが個人の適応感と関連しており、「生きることや成長することの必然」として捉えることが可能であると指摘されている (西川, 2003)。このことから、適度な援助要請を行い、問題を解決することで個人が社会に適応していくことが望まれる。また、近年、我が国でもカウンセリングが受け入れられるようになりつつあり、臨床心理学領域においても研究が進んでいる。例えば、被援助志向性を向上させることを目指す研究や、被援助志向性が低くとも利用可能な援助サービスの開発が進められている (木村・水野, 2004)。さらに日常生活の支援をする場合に、援助要請を促進することで、問題や悩みの深刻化を予防したり、解決したりすることが重要である。つまり、援助要請研究を行うことは、臨床心理学的支援を促進させる

ことに繋がると考えられる。

2. 被援助志向性と援助不安

被援助志向性に類似する概念として「援助不安」が挙げられる。援助不安は「援助を求める際に生じる主観的な不安」で、被援助志向性に影響を及ぼす変数である。援助不安に関連する研究では、大学生を対象に援助を求めたいときに援助者が自分の援助に対して呼応的に反応してくれないのではないかという「呼応性の心配」が指摘されている(水野・今田, 2001)。後の木村・水野(2004)による学生相談への被援助志向性の研究では、援助を受けることで周りから問題のある人だと思われる、特別扱いを受けたり、汚名を着せられることに関連する不安として「汚名の心配」が指摘されている。そして、呼応性の心配や汚名の心配が高い群の方が、低い群よりも被援助志向性が低いことが報告されており、被援助志向性と援助不安は関連した概念であると明らかになっている。

また、被援助志向性を測定するために援助不安が使用された研究がいくつかあるが、カウンセラーや医師、看護師への援助要請を調査した研究(木村・水野, 2004)が多く、「友人に援助要請をする際の援助不安」という点について解明された研究は少ない。

3. 友人への援助要請

では、大学生は友人への援助要請をどのように捉えているのだろうか。嶋(1992)は、大学生の男女ともに、家族や異性友人よりも同性友人のサポートを最も好んでおり、大学生にとって重要なサポート源となっていることを示した。

大学生を対象とした援助要請に関連する研究では、友人や家族のようなインフォーマルな援助者のほうが学生相談のようなフォーマルな援助者より被援助志向性が高いことが明らかにされている(木村・水野, 2004)。また、身近に援助を求めることができる他者が存在すること自体が、被援助志向性を向上させるのではないかという指摘もある(雨宮・松田, 2015)。これらの先行研究により、大学生にとって友人は最も援助要請をしやすい相手であり、援助要請を高める重要な存在であ

るといえる。

利益・コストと中学生友人への相談行動の関係性を調査した研究では、ある程度の心理・社会的な問題を抱えていた際に、相談行動を行わないために「問題の維持」が予想された場合、または相談行動を行い「ポジティブな結果」が予想された場合に、相談行動は促進される(永井・新井, 2007)。つまり、友人への援助要請が問題解決というポジティブな効果を生み出し、その効果が予測される場合、ポジティブな効果を求めて友人への援助要請が促進されると考えられる。逆に、ネガティブな効果があると予測される場合、友人への援助要請は抑制あるいは促進されないのではないか。

以上から、多くの大学生にとって友人は問題解決のために援助を求める身近な存在であることがわかる。

4. 援助要請の質

しかし、援助要請をすることが必ずしも望ましいわけではない。援助を求めたとき適切な方法で適切な人に援助要請をするかどうかで、援助を求めた者の援助評価は変化し、援助した者のストレス反応も同様に左右される。個人の援助要請の傾向は、3つのスタイルに分類できる。十分な自助努力を行わずに安易に援助要請を行う「援助要請過剰型」、困難を抱えても自身での問題解決を試みどうしても解決が困難な場合に援助要請を行う「援助要請自立型」、困難な問題を抱えても一貫して援助要請を回避する「援助要請回避型」である。援助要請スタイルと援助要請の適切性・不適切性との関連を調査した永井(2017)は、援助要請過剰型は不適切な援助要請を促進すること、援助要請自立型と援助要請回避型は適切な援助要請を促進することを明らかにした。このことから、単に援助要請をすることが将来の適応に繋がるのではなく、援助要請の適切性に注目することが重要である。

5. 自己開示

自己開示研究をもとに援助要請の適切性を検討した研究では(永井, 2017)、自己開示は心理的な問題の軽減において他者への相談と共通してお

り、援助要請につながる過程の一部として研究されている（新岡，2018）。自己開示とは「他者に対して、言語を介して伝達される自分自身に関する情報、およびその伝達行為」と定義されている（中島他，2007）。自己開示の自分自身に関する情報とは、本当の自分というものを相手に伝えるということである。これは自己開示に類似する概念である自己呈示が「自分が他者からどう見られているのかを気にかけながら、他者に対して与える自分の印象をコントロールしようとすること」（竹村，2018）であるのと対照的である。自己呈示は印象操作とも呼ばれ、良い印象や社会的承認・報酬を獲得するため、本当の自分とは異なる偽りの自分を伝達することや、選択的に良い面だけを聞き手に伝達することも含まれており、自己開示とは異なる。つまり、自己開示は意図的ではない伝達であるのに対して、自己呈示は意図的に自分自身の印象を操作する伝達であるといえる（古川，2008）。そこで本研究では、悩みを偽ったり隠したりする意図なく伝達する自己開示を取り上げ、援助要請と自己開示の関連を検討する。

自己開示は、否定的な心理状態にある人にとって身体的健康上、または精神的健康上、重要な効果をもつ。友人に対して普段から自己開示をする人は、問題が比較的軽度の段階から積極的に援助要請を行うこと、援助要請に抵抗感がないこと、被援助志向性が高いことが明らかになっている（新岡，2018）。しかし、自己開示の適切性によって、開示者が受けられる援助要請や聞き手の反応は変化する。聞き手への配慮がなくネガティブなものに偏るような不適切な自己開示の場合、聞き手は非受容的な対応をとるため、自己開示をした開示者はかえって抑うつが高まること、逆に、適切な自己開示の場合、聞き手は受容的な対応をとるため、開示者の抑うつを低めることが示唆された（森脇・坂本・丹野，2002a）。また、本田（2013）は、中学生を対象に「援助を提供されたときやその後に行われる、他者から提供された援助が自分自身に与えた影響に対する認知的評価」である援助評価についての研究を行った。その結果、問題状況の改善や他者からの支えの知覚を感じている者や、肯定的に評価している者がいる一

方、否定的に評価している者も存在していることが明らかとなった。適切な自己開示をする者は、受容的な態度を得た経験から否定的に評価されるという不安がなく、援助要請に対してポジティブな評価を抱きやすいと考えられる。しかし、不適切な自己開示をする者は、非受容的な態度をされた経験から、否定的に評価されるのではないかと認知することで自身に悪影響があると予測すると考えられる。

6. 評価懸念

このように、開示者が否定的に評価されるのではないかという認知は評価懸念と言い換えられるのではないか。評価懸念とは、社会的評価不安の構成要因の1つで「他者からの否定的な評価に対する心配、及び否定的に評価されるのではないかという予測に対する不安の程度」と定義されている（Watson & Friend，1969）。評価懸念は、不安障害や不安障害以外の精神疾患との関連が指摘されており、様々な不適応問題を説明する可能性のある概念である（臼倉・濱口，2014）。

先行研究は被援助志向性と評価懸念の関連を検証したものが多く、援助不安を扱った研究はない。そこで本研究では、援助不安と評価懸念の関連に注目する。評価懸念と気遣いが援助要請に関連があるかを検討した先行研究では、評価懸念が高く、自分の気持ちを我慢して相手を気遣う人は、問題を抱えた場合に援助要請に対する懸念や抵抗感が強い可能性や親しい友人に対しては関係性の変化を懸念するため被援助志向性が抑制されると示唆されている（長谷川・高橋，2020）。また、小川・上里（2003）によって、他者から見た自分を意識する場合や他者からの否定を回避したい場合は対人不安を感じる程度が強いことが明らかにされている。以上より、評価懸念が高まるほど、援助不安も高まると推測される。

7. 研究目的と仮説

以上に基づき本研究では、大学生の親しい友人に対する援助要請時の自己開示の適切性と援助不安、評価懸念の関連の検討を行う。友人との親密性や関係性によって援助要請の方法も多様であり、

相手との親密性の高低自体が自己開示に関連していることが明らかになっているため(片山, 1991), 本研究では, 長谷川・高橋(2020)を参考に「親しい友人」と定義した。

本研究の仮説は次のようになる。不適切な自己開示は評価懸念と援助不安に正の関連を示し, 評価懸念は援助不安に正の関連を示すだろう。適切な自己開示は評価懸念と援助不安に負の関連を示し, 評価懸念は援助不安に正の関連を示すだろう。

方 法

1. 調査対象者

大学生239名を対象に質問紙調査を実施し, 同意した者だけが回答した。この内, 下記尺度項目の全項目に欠損のない204名(平均年齢19.86歳, $SD=1.56$)を調査対象者とした。

2. 調査時期

2021年6～7月, 2022年6月であった。

3. 手続き

GoogleフォームによるWEB調査方式で行った。

4. 測定項目

親しい友人一人を思い浮かべながら, 次に続く質問項目に回答するよう指示した。

1) **援助不安尺度** 援助を求める際に生じる主観的な不安を測定するために, 木村・水野(2004)の援助不安尺度を参考に, 援助を求める対象を友人に修正した。この尺度は, 「呼応性の心配」と「汚名の心配」の2つの下位尺度から, 計8項目で構成される尺度である。本研究では, 「学生相談室カウンセラー」を「友人」に, 「能力の低い学生」を「能力の低い人間」に, 「学生としての在籍や成績に悪い影響」を「友人との関係にひびが入る」に, 「学生の問題」を「私の問題」という記述に変更した。「私の問題は同じ世代の人しか理解できないので年上である学生相談室カウンセラーは問題を理解できないだろう」という項目は「私の問題はカウンセラーにしか理解できないので, 友人には問題を理解できないであろう」

に変更した。「呼応性の心配」因子は4項目, 「汚名の心配」因子は4項目であった。それぞれの項目に対して, 5件法(1:まったくあてはまらない-2:ややあてはまらない-3:どちらでもない-4:ややあてはまる-5:とてもあてはまる)で回答を求めた。得点が高いほど, 援助不安が高いことを示す。

2) **社会的不安測定尺度** 評価懸念を測定するために, 笹川他(2004)の短縮版Fear of Negative Evaluation 日本語版(FNE)を使用した。この尺度は, 12項目から構成される尺度である。それぞれの項目に対して, 5件法(1:まったくあてはまらない-2:ややあてはまらない-3:どちらでもない-4:ややあてはまる-5:非常にあてはまる)で回答を求めた。得点が高いほど, 評価懸念が高いことを意味している。

3) **不適切な自己開示尺度** 不適切な自己開示を測定するために, 森脇・坂本・丹野(2002b)の不適切な自己開示尺度を使用した。この尺度は, 「聞き手等無選択」, 「無配慮」, 「ネガティビティ」, 「しつこさ」の4つの下位尺度から, 計23項目で構成される尺度である。「聞き手等無選択」因子は9項目, 「無配慮」因子は4項目, 「ネガティビティ」因子は5項目, 「しつこさ」因子は5項目であった。それぞれの項目に対して5件法(1:まったくあてはまらない-2:ややあてはまらない-3:どちらでもない-4:ややあてはまる-5:非常にあてはまる)で回答を求めた。得点が高いほど, 不適切な自己開示が高いことを意味している。

4) **適切な自己開示尺度** 適切な自己開示を測定するために, 森脇他(2002b)の適切な自己開示尺度を使用した。この尺度は, 「文脈等配慮」, 「聞き手配慮」, 「時間および場所選択」の3つの下位尺度から, 計12項目で構成される尺度である。「文脈等配慮」因子は4項目, 「聞き手配慮」因子は4項目, 「時間および場所選択」因子は4項目であった。それぞれの項目に対して5件法(1:まったくあてはまらない-2:ややあてはまらない-3:どちらでもない-4:ややあてはまる-5:非常にあてはまる)で回答を求めた。得点が高いほど, 適切な自己開示が高いことを意味して

いる。

5) **フェイス項目** 年齢, 所属 (大学生, 大学院生, 専門学生, その他) について回答を求めた。

結 果

1. 尺度の検討

1) **援助不安尺度** 援助不安尺度の因子構造を明らかにするため, 因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を行った。結果, 項目 8 は, 第 1 因子と第 3 因子に交差負荷を示したことから, 除外して再度因子分析を行った。結果, 全ての項目がいずれか 1 つの因子に対して高い因子負荷量を示した (Table 1)。なお, 回転前の 2 因子での累積寄与率は 40.25% であった。先行研究で使用されている因子名を採用し, 第 1 因子を「応答性の心配」, 第 2 因子を「汚名の心配」とした。次に, 下位尺度の信頼性を検討するため, α 係数を算出したところ, 応答性の心配は $\alpha = .74$, 汚名の心配は $\alpha = .78$ で内的整合性が確認された。尺度得点は, 尺度を構成する項目の得点の平均点を用いた。

2) **社会的不安測定尺度** 社会的不安測定尺度は先行研究に則り, 単因子を扱った。次に, 信頼

性を検討するため, α 係数を算出したところ, $\alpha = .91$ で内的整合性が確認された。そこで, 12 項目の得点を平均し, 尺度得点を算出した。

3) **不適切な自己開示尺度** 不適切な自己開示尺度の因子構造を明らかにするため, 因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を行った。結果, 項目 13 は, 第 1 因子と第 2 因子に交差負荷を示したことから, 除外して再度因子分析を行った。その結果, 全ての項目がいずれか 1 つの因子に対して高い因子負荷量を示した (Table 2)。なお, 回転前の 5 因子での累積寄与率は 57.70% であった。

第 1 因子は, 「同じ話を繰り返す」や「何度も聞いたことのあるはずの聞き手に同じような話をする」など, 聞き手に構わず何度も繰り返し同じことを話すことを示す項目を含むことから, 「自己中心的発言」因子と命名した。

第 2 因子は, 「相手が疲れているときでも個人的な話をする (話し続ける)」や「相手が忙しいときでも個人的な話をする (話し続ける)」など, 聞き手の状況を考えないで行動することを示す項目を含むことから, 「聞き手無配慮」因子と命名した。

第 3 因子は, 「全体的に内容がネガティブであ

Table 1
援助不安尺度の因子分析結果

質問項目	因子負荷		共通性
	I	II	
応答性の心配 ($\alpha = .74$)			
1 友人は, 私の問題を理解してくれないだろう	.83	.02	.72
3 友人は, 相談した問題を真剣に扱ってくれないだろう	.65	-.07	.36
2 友人は, 私が相談したことを解決できないだろう	.62	.05	.42
4 私の問題はカウンセラーにしか理解できないので, 友人には問題を理解できないであろう	.40	.14	.25
汚名の心配 ($\alpha = .78$)			
5 友人に相談したら, 能力の低い人間だと思われるだろう	-.02	.89	.77
7 友人に相談していることを, 私の他の友人が知ったら, 私のことを弱い人間だと思うだろう	-.04	.76	.54
6 友人に相談したら友人関係にひびが入るだろう	.24	.48	.43
削除した項目			
8 友人に相談したことについて秘密が守られるかどうか心配だ			
	因子間相関		
	II	.65	

Table 2
不適切な自己開示尺度の因子分析結果

質問項目	因子負荷					共通性
	I	II	III	IV	V	
自己中心的発言 ($\alpha = .86$)						
19 同じ話を繰り返す	.85	.19	-.02	-.08	-.05	.82
22 何度も聞いたことのあるはずの聞き手に同じような話をする	.83	-.15	-.15	.15	-.14	.54
23 ひとつのことがらについて、何度も話す	.77	-.11	.19	-.11	.14	.70
21 何度も同じ話をする	.77	.11	-.01	.08	-.03	.71
20 話が堂々めぐりになる	.54	-.01	.26	-.12	.13	.48
17 人の悪口や愚痴ばかりいう	.51	-.14	-.05	.14	.00	.24
18 個人的な話をするとう感情的になることが多い	.35	.07	.15	-.15	.16	.25
聞き手無配慮 ($\alpha = .84$)						
11 相手が疲れているときでも個人的な話をする (話し続ける)	-.05	.96	.00	-.08	-.06	.75
10 相手が忙しいときでも個人的な話をする (話し続ける)	-.17	.74	.07	.01	.03	.51
12 乗り気でない相手に対しても個人的な話をする (話し続ける)	.21	.70	-.08	.03	-.07	.59
4 話が合わない相手に個人的な話をする	.01	.66	-.04	.16	.02	.58
9 別の目的 (作業など) があるとき、みんなで1つのことをすべきときに個人的な話をする	-.09	.39	.09	-.01	.26	.34
ネガティブ話題 ($\alpha = .92$)						
14 全体的に内容がネガティブである	-.01	.01	.94	.09	-.09	.90
16 話す内容はネガティブなものが多い	.01	-.07	.92	.06	-.03	.83
15 ネガティブな内容にかたよっている	.03	.07	.82	-.03	-.09	.70
聞き手無選択 ($\alpha = .79$)						
7 相手を選ばずに個人的な話をする	.14	.04	-.06	.83	-.17	.64
3 あまり親しくない人に対して個人的な話をする	-.13	.05	.20	.63	.10	.54
2 個人的な話を初対面の相手にする	-.01	-.02	.09	.59	.24	.57
場所無選択 ($\alpha = .80$)						
5 飲み会・パーティーなどで騒いでいるとき、集団で遊んでいるようなときに個人的な話をする	.01	-.06	-.09	-.08	.85	.58
1 みんなの前で個人的な話をする	-.06	.14	-.08	.08	.74	.74
6 騒がしいところで個人的な話をする	.17	.02	-.10	.25	.36	.39
8 場所を選ばずに個人的な話をする	.11	.21	-.03	.15	.34	.44
削除した項目						
13 相手の話に耳を傾けず、個人的な話を一方的にする						
	因子間相関					
	II	.50				
	III	.38	.31			
	IV	.31	.55	.17		
	V	.39	.65	.17	.59	

る」や「話す内容はネガティブなものが多い」など、話す内容がネガティブなものに偏っていることを示す項目を含むことから、「ネガティブ話題」因子と命名した。

第4因子は、「相手を選ばずに個人的な話をする」や「あまり親しくない人に対して個人的な話をする」など、聞き手を選択していないことを示す項目を含むことから、「聞き手無選択」因子と命名した。

第5因子は、「飲み会・パーティーなどで騒いでいるとき、集団で遊んでいるようなときに個人的な話をする」や「みんなの前で個人的な話をす

る」など、場所を選択していないことを示す項目を含むことから、「場所無選択」因子と命名した。

次に、信頼性を確認するため、 α 係数を算出したところ、自己中心的発言は $\alpha = .86$ 、聞き手等無配慮は $\alpha = .84$ 、ネガティブ話題は $\alpha = .92$ 、聞き手無選択は $\alpha = .79$ 、場所無選択は $\alpha = .80$ で内の整合性が確認された。尺度得点は、尺度を構成する項目の得点の平均点を用いた。

4) 適切な自己開示 適切な自己開示尺度の確証的因子分析を行った結果、GFI=.904、AGFI=.854、CFI=.863、RMSEA=.09であり、適合度は概ね満足できる値であったため、3因子

構造を用いた。次に、信頼性を確認するため、適切な自己開示尺度の α 係数を算出したところ、 $\alpha = .82$ で内的整合性が確認された。尺度得点は、尺度を構成する項目の得点の平均点を用いた。

2. パス解析

不適切な自己開示から評価懸念、援助不安に至るプロセスと、適切な自己開示から評価懸念、援助不安に至るプロセスを見るためにそれぞれパス解析を行った。

1) 不適切な自己開示から、評価懸念、援助不安に至るパス解析 第一に、不適切な自己開示から評価懸念と援助不安、評価懸念から援助不安にパスを引いたモデルを検討した (Figure 1)。パス解析の結果、モデルの適合度は $GFI = .863$ 、 $AGFI = .726$ であった。この分析から、不適切な自己開示から評価懸念へ有意傾向の正の関連 ($\beta = .13$, $p < .10$) を、評価懸念から援助不安へ有意な正の関連 ($\beta = .32$, $p < .001$) を示した。さらに、不適切な自己開示から援助不安へ有意な正の関連 ($\beta = .26$, $p < .001$) を示した。

2) 適切な自己開示から、評価懸念、援助不安に至るパス解析 第二に、適切な自己開示から評価懸念と援助不安、評価懸念から援助不安にパスを引いたモデルを検討した (Figure 2)。パス解析の結果、モデルの適合度は、十分に高い値

($GFI = .912$, $AGFI = .823$) を示した。この分析から、適切な自己開示から評価懸念へ有意傾向の正の関連 ($\beta = .12$, $p < .10$) を、評価懸念から援助不安へ有意な正の関連 ($\beta = .37$, $p < .001$) を示した。さらに、適切な自己開示から援助不安へ有意傾向の負の関連 ($\beta = -.11$, $p < .10$) を示した。

考 察

本研究の目的は、大学生が親しい友人に援助要請をする際の、自己開示の適切性と援助不安、評価懸念の関連について検討することであった。

まず、不適切な自己開示と評価懸念、援助不安の関連について述べる。仮説では、不適切な自己開示は評価懸念と援助不安に正の関連を示し、評価懸念は援助不安に正の関連を示すと推測した。分析の結果、仮説は支持された。不適切な自己開示をする人は、自己開示すべき場所や時間、相手を考慮し選択できないため、聞き手の非受容的な態度を作り出すと考えられた。非受容的な態度をとられることを繰り返し経験しているため、「否定的なことをまた言われるかもしれない」と不安になり、評価懸念を高めると解釈できる。

評価懸念は援助不安に正の関連を示しており、これは長谷川・高橋 (2020) の研究結果と一致し

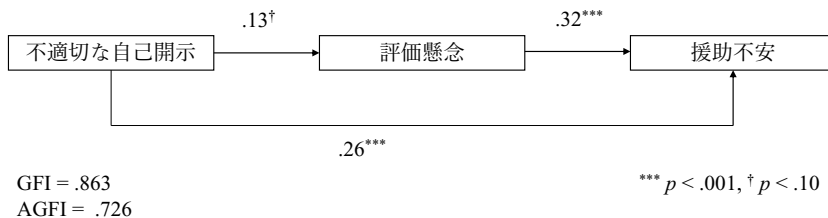


Figure 1. 不適切な自己開示から援助不安に至るパス解析。

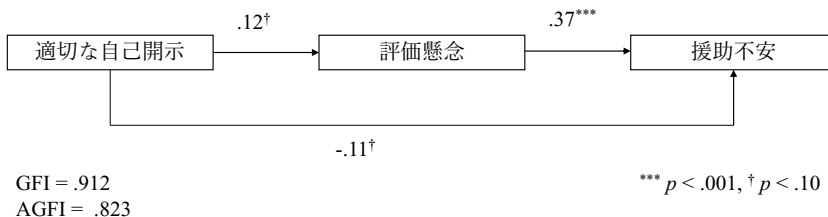


Figure 2. 適切な自己開示から援助不安に至るパス解析。

ている。評価懸念は、援助要請をする際にも「問題を理解されないかもしれない」、「弱い人間だと思われるかもしれない」という気持ちを高めてしまうと解釈できる。

さらに、不適切な自己開示をするほど援助不安が高くなるという結果も得られた。この結果は、不適切な自己開示をして援助要請を行うと、否定的な評価を得るかもしれないというネガティブな効果が予想されたため、援助不安が高まったと解釈できる。これは、永井・新井（2007）研究結果を支持しているといえる。以上より、不適切な自己開示によって援助要請を行うことで、評価懸念という心理的負荷が加わり、援助不安を高めてしまうという繰り返しが、援助要請への意欲を低下させる原因になっている可能性がある。

次に、適切な自己開示と評価懸念、援助不安の関連について述べる。仮説では、適切な自己開示は評価懸念と援助不安に負の関連を示し、評価懸念は援助不安に正の関連を示すと推測した。分析の結果、適切な自己開示は評価懸念に正の、援助不安に負の関連を示し、評価懸念は援助不安へ正の関連を示し、仮説は一部支持された。適切な自己開示をする人は、自己開示すべき場所や時間、聞き手を考慮し選択でき、聞き手の立場で物事を慎重に考えており、聞き手がどのように開示者のことを捉えているのか鋭く反応できると考えられる。野田・浜崎・佐々木・城月（2020）の研究では、「他者からの評価に対する恐れ」と「困難な経験に対する自己開示」は正の関連を示しており、他者からの評価を懸念することは、良い評価を他者に与えるために努力することに繋がる可能性があると示唆している。本研究において、適切な自己開示は、否定的評価を回避し他者に好印象を与える効果をより高めるための手段として使用されたと解釈できる。吉澤（2018）より、「ミスを過度に気にする傾向」や「自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向」は他者からの否定的評価への恐れに影響することがわかっている。失敗を気にして自分を良く見せようとすることは、評価懸念を高める可能性があるとして示唆される。以上より、適切な自己開示をする人は、聞き手の立場になり気持ちを敏感に読み取れるため、聞き手からの否定的

的な評価を恐れ、開示者自身の印象を良くすることを意識し、評価懸念が高まった可能性がある。本研究では、適切な自己開示尺度を用いて、自己開示を測定したが、自己開示が自己呈示の役割をしていたと考えられる。

さらに、適切な自己開示から援助不安へ負の関連を示したことから、仮説は支持された。適切な自己開示をする人は、不適切な自己開示をする人に比べ、受容的な態度を得られることが多く、援助要請の際に問題解決や情緒的なサポートなどのポジティブな結果が得られやすいと考えられる。本田・新井・石隈（2008）は、受けた援助から「問題状況の改善」や「他者からの支えの知覚」といったポジティブな援助評価が得られると適応感が増すことを明かにしている。適切な自己開示をすることで、受容的な態度を引き出すことができ、ポジティブな援助評価を獲得しやすいため、援助不安が低くなったと考えられる。

阿賀・福岡（2021）は、適切な自己開示とその際の受容的反応によって、開示者は問題状況の再構築を行い、このような積み重ねが自己の否定的な考えや感情を変化させようとする傾向の高さをもたらすと示唆している。本研究においても、適切な自己開示によって、聞き手から受容的な態度を引き出すことを前提として仮説を立てた。そのため、適切な自己開示によって、聞き手の受容的な態度を引き出し、問題の再解釈がなされたと推察され、適切な自己開示をすることで援助不安が低くなったと考えられる。適切な自己開示は、他者から寛容に受容されるための方法で、援助不安を低めるという効果をもたらしたと考えられる。

以上より、不適切な自己開示から評価懸念へ、評価懸念から援助不安へ正の関連を示すことが明らかとなった。また、適切な自己開示から評価懸念へ、評価懸念から援助不安へ正の関連を示すことが明らかとなった。さらに、不適切な自己開示は援助不安を高め、適切な自己開示は援助不安を低めることから、自己開示の適切性が援助不安に関連している可能性が示唆された。

先行研究より、援助要請を求めることは環境に適応するために必要な行動であることが明らかにされている。しかし、本研究の結果より、適切な

自己開示、不適切な自己開示のどちらも同様に評価懸念に影響を与えており、援助要請時の自己開示によって否定的な評価に対する不安や恐れは避けられないものであることが明らかにされた。自己開示の適切性に関わらず自己開示をすることによって否定的に評価されることを不安に思っていると考えられる。つまり自己開示の行為そのものが、評価懸念を高める不適応な行動であると解釈できる。本研究の結果は、このような自己開示の否定的な側面を示唆している可能性がある。自己開示を回避することの肯定的な意味について、今後の検討が必要である。

今後の課題

第1に、聞き手の反応を検討する必要がある。本研究では、開示者が自己開示後に聞き手からどのような態度を受けたかについては明らかにできなかった。そのため、森脇他（2002b）の作成した聞き手の受容的反応尺度および聞き手の拒絶的反応尺度を用いてさらなる検討が必要であろう。

第2に、本研究では、援助要請の質を自己開示の適切性を用いて測定した。教示文では「以下のそれぞれの項目は、あなた自身にどの程度あてはまりますか。」と質問した。そのため、回答者が援助要請を求めるような否定的な状況にあると認識していたかは測定できなかった。今後の調査では、場面想定法などを用いて、回答者がなんらか否定的な自己開示をする場面を用意する必要が求められるだろう。

第3に、結果より、不適切な自己開示から評価懸念が、適切な自己開示から評価懸念と援助不安があくまで有意傾向になっており、評価懸念や援助要請に影響を及ぼす要因は本研究で扱った概念以外に存在する可能性がある。例えば、養育態度や対人関係などが挙げられる。今後の調査では、上記のような環境を考慮して検討する必要がある。

付 記

本研究は、第一著者が2021年度に愛知淑徳大学心理学部心理学科に提出した卒業論文を加筆・修

正したものである。

引用文献

- 阿賀 敬士・福岡 忻治（2021）. 自己開示に対する聞き手の受容的反応による再解釈が開示者のゆるし傾向性に与える影響 川崎医療福祉学会誌, 31, 213-224.
- 雨宮 千沙都・松田 英子（2015）. 大学生の家族および友人への援助要請行動に被援助志向性、ソーシャルサポート、その他の心理的変数が及ぼす影響 江戸川大学紀要, 25, 159-165.
- DePaulo, B. M. (1983). Perspectives on help seeking. In DePaulo, B. M., Nadler, A. & Fisher, J. D. (Eds.), *New directions in helping. Vol.2: Help-seeking* (pp.3-12). New York: Academic Press.
- 長谷川 彩香・高橋 知音（2020）. 評価懸念および気遣いと新しい友人への被援助志向性との関連 信州心理臨床紀要, 19, 95-106.
- 本田 真大（2013）. 中学生の援助要請者と非援助要請者の学校適応の比較——援助評価の類型に基づいた検討—— 北海道教育大学紀要, 教育科学編, 64, 89-95.
- 本田 真大・新井 邦二郎・石隈 利紀（2008）. 中学生の援助要請時の状況要因と援助評価, 学校適応の関連の検討——悩みの深刻さ, 受けた援助, 受けた援助の期待との一致に焦点をあてて—— 日本心理学会第72回大会発表論文集, 316.
- 古川 良治（2008）. インターネットにおける自己開示研究の方向性に関する考察 社会イノベーション研究, 3, 1-18.
- 片山 美由紀（1991）. 自尊心が自己のネガティブな側面の開示に及ぼす影響について 日本社会心理学会第32回大会発表論文集, 226-229.
- 木村 真人・水野 治久（2004）. 大学生の被援助志向性と心理的変数との関連について——学生相談・友達・家族に焦点を当てて—— カウンセリング研究, 37, 260-269.
- 水野 治久・今田 里佳（2001）. 大学生の援助に対する不安と被援助志向性に関する研究 日

- 本心理臨床学会第20回大会研究発表集, 233.
- 水野 治久・石隈 利紀 (1999). 被援助志向性, 被援助行動に関する研究の動向 教育心理学研究, 47, 530-539.
- 森脇 愛子・坂本 真士・丹野 義彦 (2002a). 大学生における自己開示の適切性, 聞き手の反応の受容性が開示者の抑うつ反応に及ぼす影響——モデルの縦断的検討—— カウンセリング研究, 35, 229-236.
- 森脇 愛子・坂本 真士・丹野 義彦 (2002b). 大学生における自己開示および被開示者の反応の尺度作成の試み 性格心理学研究, 11, 12-23.
- 永井 智 (2017). 援助要請スタイルと愛着および適切な援助要請行動の関連の検討 立正大学心理学研究紀要, 15, 25-31.
- 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.
- 中島 義明・安藤 清志・子安 増生・坂野 雄二・繁柘 算男・立花 政夫・箱田 裕司 (監修) (2007). 心理学辞典 有斐閣
- 新岡 美希 (2018). 身近な他者に対する援助要請と自己開示の関連 北星学園大学大学院論集, 9, 35-43.
- 西川 隆蔵 (2003). 対人依存行動の研究——対人依存の自己制御と自己意識, ソーシャルスキル, 及び対人適応感との関係の検討—— 人間文学部研究年報, 5, 1-19.
- 野田 昇太・浜崎 うらら・佐々木 洋平・城月 健太郎 (2020). 社交不安, 他者からの評価に対する恐れ, 回避行動と自己開示との関係性 健康心理学研究, 32, 65-74.
- 小川 恭子・上里 一郎 (2003). 対人不安の発生過程——自己呈示との関連—— 広島国際大学心理臨床センター紀要, 2, 13-18.
- 笹川 智子・金子 嘉宏・村中 泰子・鈴木 伸一・嶋田 洋徳・坂野 雄二 (2004). 他者からの否定的な評価に対する社会不安測定尺度 (FNE) 短縮版作成の試み——項目反応理論による検討—— 行動療法研究, 30, 87-97.
- 嶋 信宏 (1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, 7, 45-53.
- 竹村 和久 (編) (2018). 社会・集団・家族心理学 遠見書房
- 臼倉 瞳・濱口 佳和 (2014). 評価懸念研究の動向と今後の展望——その形成プロセスに着目して—— 筑波大学心理学研究, 48, 49-58.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- 吉澤 英里 (2018). 高校生および大学生の評価への恐れと自己志向的完全主義が社交不安に与える影響 感情心理学研究, 25, 36-43.

Help-seeking close friends in university students:
Relationship between adequacy of self-disclosure, anxiety for support, and
fear of negative evaluations

Momoko Masuoka, Yasuyo Takano and Ayako Fuma

Abstract:

The purpose of the present study was to examine the relationship between the appropriateness of self-disclosure, anxiety for support, and fear of negative evaluations among help-seeking university students. Questionnaires were administered to 204 undergraduate students. Path analysis revealed that inadequate self-disclosure increased their fear of negative evaluations and this in turn fear of negative evaluations increased their anxiety for support. Meanwhile, adequate self-disclosure increased their fear of negative evaluations and this in turn fear of negative evaluation increased their anxiety for support. Regardless of the appropriateness of self-disclosure, self-disclosure itself can be interpreted as a maladaptive behavior that threatens to increase has a risk of increasing fear of negative evaluations. The results of this study suggest that there may be a negative aspect of self-disclosure. Furthermore, inadequate self-disclosure increased anxiety for support, while adequate self-disclosure decreased this anxiety for support, suggesting that the appropriateness of self-disclosure may be related to anxiety for support.

Key words: help-seeking; adequacy of self-disclosure; anxiety for support;
fear of negative evaluations