

他者からの相談に応えることで人は何を得ているのか¹⁾ —相談者との相互作用が被相談者の心理的 well-being に与える影響—

高比良 美詠子 (立正大学心理学部)

What can be gained from providing support and advice to others? :

The effect of interacting with the person seeking support on the psychological well-being of the person providing support

Mieko TAKAHIRA (*Faculty of Psychology, RISSHO University*)

Abstract

In everyday life, people often disclose their concerns to their friends or family and seek their non-professional support and advice. The act of self-disclosure can help improve both mental and physical health. However, not many studies investigate its psychological effect on a person who provides support and advice. One thousand six hundred participants in the age of 20s were included in this study to examine the effects on a person providing support. The study confirmed the factor structure and reliability of two types of scales: the one that measure the behavior of the person providing support to the person seeking support, and the other that measure the behavior of the person seeking support toward the person providing support. Hierarchical multiple regression analysis showed that the state of psychological well-being (self-acceptance, environmental mastery, personal growth, purpose in life, autonomy, and positive relations with others) of the person providing support is affected by the behavior of the person seeking support as well as the supporter himself/herself, and vice versa.

Key words : self-disclosure, recipient's response, psychological well-being

問題と目的

自己開示が開示者に与える影響

日常的なコミュニケーション場面において、親しい人に自分の気持ちや現在悩んでいることなどを打ち明ける行為は頻繁に行われている。人は、怒りや悲しみなど衝撃的な出来事を経験した後、特にその感情経験を周囲に語りたがる傾向を持っている (Yogo & Onoue, 1998)。そのため、ストレスを感じたときの行動について尋ねると、「話・愚痴」「相談をする」など、自分が抱えている問題を人に打ち明ける行動がしばしば上位に挙がってくる。Jourad (1974) は、このように、他者が知覚しうるような形で自分の個人的な情報を打ち明ける行為を「自己開示」と呼んだ。人が日常生活の中で行う自己開示の内容は、ネガティブなものからポジティブなものまで多岐に渡るが (八田, 2009)、自分の苦しかった経験や悩み事を吐露することで心身の健康状態が改善するというストレス緩和効果が広く認められている (Frattoroli, 2006)。また、自己開示は、自分の内面に关わる情報を他者に伝える行為であるため、

被開示者との信頼感を高め、関係を親密にする効果も持っている (e.g., Reis & Shaver, 1988)。このように、適切な自己開示は開示者の社会適応に繋がるが、開示者の内面やプライバシーに関わる情報を被開示者に伝えることで、開示者に対する評価が低下し、その結果お互いの関係性が悪くなるというリスクも存在する (永井, 2010)。

そこで、このようなリスクを抑えて、自己開示の効果を得るための1つの方法として「筆記療法」が開発された (Pennebaker & Beall, 1986)。そして、自分の胸の内を直接親しい人に伝えるのではなく、日記形式で書き記すだけでも心身の健康状態が改善する効果があることが、多くの後続研究によって示されている (e.g., Frattoroli, 2006; 佐藤, 2012)。筆記療法のように被開示者が明確に存在しない状況でも自己開示による健康増進効果が見られたことは、臨床的には大きな意義がある。しかし、日常場面で行われている自己開示の多くは、相談や打ち明け話や愚痴という形で相手が存在する状況で生じている。そこで本研究は、相手の存在する状況で生じる自己開示として、相談場面に

着目する。

なお、自己開示を伴う相談場面の中で、被開示者の経験に着目する場合、「自己開示」という用語より「相談」という用語がよく使用される (e.g., 原田, 2003)。また、開示者の経験に着目する場合も、研究参加者への教示では、より一般的な「相談」という用語が使われることが多い (e.g., 森脇・坂本・丹野, 2002; 八田, 2009)。そこで本研究では、自己開示を伴う相談場面において開示者の立場にある者を「相談者」、被開示者の立場にある者を「被相談者」と総称する。

相談場面で生じるコミュニケーションに関する研究

相談場面における自己開示の研究としては、相談者が自己開示をしやすい状況について検討したものに加え (永井・鈴木, 2018)、相談者の自己開示に対して被相談者が示す反応に着目したものがよく見られる。例えば、森脇他 (2002) は、大学生による自由記述をもとに、自己開示の聞き手 (被相談者) の反応を測定する尺度を作成している。これによると、自己開示の聞き手 (被相談者) の反応は受容的反応と拒絶的反応に大別され、前者としては「真剣な姿勢」「アドバイス」「親身な行動」「共感性」の4因子が、後者としては「否定・無視」「無関心」「真剣味のなさ」「少ない反応」の4因子が抽出されている。そして、自己開示が持つ健康増進効果の強さは、被相談者が示すこのような反応の種類によって異なることが指摘されており (遠藤・湯川, 2013)、相談者側が享受する健康増進効果を最大化するためには、被相談者はどのようにふるまうことが望ましいのかが研究の焦点になっている (e.g., 茨木・松井, 2014; 川西, 2008; 熊野, 2002; 丸山・今川, 2001; 森脇他, 2002, Wortman & Lehman, 1985)。つまり、これらの研究では、相談場面で相談者の視点から解釈されており、被相談者は「相談者にとって理想的な援助提供者」になることを暗黙裡に期待されている。

しかし、日常場面における相談の多くは、身近な友人や恋人、家族などを対象に実行されるため、常に相談者が望む形で援助や支援が提供される訳ではない。このような2者間のコミュニケーションの様相について説明した“社会的交換理論 (Adams, 1965)”に基づくなら、被相談者も相談者と同様に、自己利益を追求する主体として相談の場に参加していると考えられる。そして相談場面において、被相談者が取り得る行動の選択肢は複数存在するため、その中から援助や支援を積極的に行わないという選択をする場合も当然あり得るだろう。そのため、従来の研究のように、相談者にとって望ましい被相談者の行動を特定するだけでは、現実の相談場面において十分な実効性を持たない可能

性がある。

被相談者からみた相談行為の意味づけ

これまでの研究では、相談場面で生じるコミュニケーションを相談者の視点から解釈する研究が大半を占めていた。そのため、相談場面を相談者と被相談者の相互コミュニケーションの場として新たに捉え直すためには、まず、被相談者が何を感じ、どのように行動し、その行動をどのような観点から評価しているのかを明らかにする必要がある。

日常的な相談場面に関する研究で、被相談者の行動により注目したものとしては、「素人カウンセラー」の研究が存在する (e.g., 篠崎, 1997; 原田, 2003)。例えば、原田 (2003) は、大学生が同年代・同性の人に相談を持ちかける場面を想定したロールプレイングを行わせることで、相談場面における被相談者の発言を収集し、それをグラウンデッド・セオリー・アプローチ (GTA) によって分析している。その結果、他者の悩みを聞くときの発言として、「推測・理解・確認」「肯定・受容」「情報探索」「自己および周辺の開示」「違う視点の提示」「問題解決に向けた発言 (行動化計画および問題受容促進)」という6つのカテゴリーが抽出されている。そして、原田 (2003) は、専門家によるカウンセリング場面では見られない、自分自身や周囲の人々の体験を語る「自己および周辺の開示」や、今の状況の受容を促す「問題受容促進」が、非専門家 (素人カウンセラー) による相談場面では見られたことを指摘している。しかし、原田 (2003) の抽出したカテゴリーは、被相談者が実際に相談場面で行った発言を、意味内容に基づきまとめたものであり、被相談者が行った非言語的な反応を含めた行動や、その行動を行ったときの被相談者の感情および認知については不明瞭である。

なお、被相談者の感情と、非言語的な反応を含めた行動との関係については、森脇・坂本・丹野 (2004) が検討を行っている。この研究では、ネガティブ内容に偏った相談文 (自己開示文) と、そのような特徴を持たない相談文のいずれかを提示し、そのときに被相談者 (被開示者) が抱く感情と、相談者 (開示者) への反応について検討している。その結果、ネガティブな内容に偏った相談文が提示されたときに被相談者のポジティブ感情が低くなっていたが、ネガティブ感情および、相談者への反応については、開示内容による違いは見られなかった。ただしこの研究では、提示される相談内容のネガティブ度の違いによって、被相談者の反応に違いが見られるかを検討することが主眼となっており、日常的な相談場面において被相談者が経験している感情、認知、行動のバリエーションを包括

的に捉えることを目的としたものではない。また、この研究において使用された尺度（e.g. 森脇他，2002）は、相談者（開示者）に対して被相談者（被開示者）が示す反応を相談者の視点から自由記述してもらったものを元に作成されており、内容が被相談者の視点とはずれている可能性も考えられる。

そこで、Takahira（2012）では、被相談者の視点から、日常的な相談場面で生じる感情、認知、行動のバリエーションについてより詳細に検討するために、大学生を対象とした自由記述調査を行った。そして、原田（2003）および森脇他（2002）の先行研究の内容なども参考にしながら、集められた質的データをGTAによって分析し、被相談者自身が相談を受けているときに経験する感情、認知、行動を測定する尺度を新たに作成した。そして、2種類の典型的な相談文（自己開示文）を別の調査参加者に提示することで、相談を受けたときの感情、認知、行動の関係について検討を行った。

さらに、高比良（2016）では、相談場面で生じるコミュニケーションに関するインタビュー面接から得たデータを基にTakahira（2012）で作成した尺度の内容を修正・拡張した上で、20代の男女1000名を対象にした1時点の質問紙調査を行った。そして、相談を受けたときに生じる感情と認知、相談者に返した反応、相談を受けたことによって生じる効果認識の関係について、構造方程式モデリングを用いて分析した。それにより、被相談者が他者から相談されるという行為をどのように捉えているのかを明らかにした。

本研究の目的

以上のように、被相談者から見た相談行為の意味づけや、そこでの心理行動プロセスについての知見の蓄積は徐々に進んでいるが、未検討の部分もいくつか残されている。第1に、被相談者が相談行為からどのような利得を得ることができるのかという点については、十分な検討が行われていない。相談者が他者に知覚しうような形で自分の個人的な情報を打ち明ける「自己開示」を行なうことは、現在直面しているストレスや自己に対する感情的・認知的処理を促すことにつながる。そしてその結果、身体の過緊張が解消することによって、心身の健康および社会への適応状態が向上することが多くの研究により明らかになっている（高比良，2014）。

このように、自己開示を伴う相談を行うことで、相談者は心身ともに回復に向かうことが示されているが、自己開示の受け手である被相談者については、本人自身が直接的にストレスを経験していないため、相談者と同様の形で心身の回復効果が生じるわけではない。

しかし、相談行為の中で、相談者と一緒に未解決の出来事の再処理を行うことは、相談者のみならず、被相談者にも視野の拡大や認識の変化をもたらすと考えられる。また、他者の相談内容について共に考えることで、自分が将来経験するストレスへの対処方法をシミュレーションする機会が得られ、結果的に、ストレス処理のスキルおよび効力感の向上につながる可能性もある。このように相談を受けることで被相談者の心理・社会的機能が発達する可能性を示唆する研究としては、相談などのピア・サポート活動を行なった結果、サポーターのコミュニケーション能力の向上、心理的発達の促進、意欲形成などが見られたという実践報告が存在する（鳥越・武・川西，2013）。しかし、友人や家族との相談コミュニケーションが、被相談者の心理・社会的機能の発達全般に及ぼす影響については系統的な検討が行なわれていない。

なお、相談を受けることによって獲得される可能性があるポジティブな心理・社会的機能の1つとして、「心理的 well-being」を挙げることができる。Ryff（1989）によれば、心理的 well-being は、人生全般にわたるポジティブな心理的機能であり、「人格的成長」「人生における目的」「自律性」「環境制御力」「自己受容」「積極的な他者関係」から構成される。そして、このような心理的 well-being を備えている個人は、将来の問題への対処可能性を高める心理的機能を持つと考えられている（Ryff & Singer, 1996）。そこで本研究では、日常生活の中で友人や家族からの相談に応じることが、これらの心理的 well-being の向上に繋がるかについて検討する。

また、第2の未検討課題としては、被相談者が相談者に示す行動と、相談者が被相談者に示す行動の交互作用効果に関する検討が十分に行なわれていない点が挙げられる。これまでの研究では、被相談者が相談者に示す行動の違い（例えば、受容的反応か拒絶的反応か）によって、相談者に生じる心身の回復効果は異なることが示されている（e.g. 遠藤・湯川，2013）。また、森脇（2004）は、相談者の反応と被相談者の反応を組み合わせで分析し、その組み合わせのパターンによって、相談者に生じる心身の回復効果が異なることを明らかにしている。そのため、被相談者の心理的 well-being についても同様に、相談者と被相談者の行動の組み合わせのパターンによって効果の生じ方に違いが見られる可能性がある。そこで本研究では、被相談者の心理的 well-being を目的変数として、被相談者が相談者に示す行動と、相談者が被相談者に示す行動の主効果に加え、これらの行動の交互作用効果についても検討する。

方 法

調査参加者

インターネット調査会社に依頼し、当該調査会社が保有する全国登録モニターの中で20代の男女を対象にスクリーニング調査を実施した。この中で、「3カ月以内に、友人、知人、恋人、家族などから、現在抱えている問題や悩み事についての相談を受けたことがありますか」という質問に対して、「ある」と回答した人を対象に本調査への回答を依頼した。回収したサンプル数は1600名であり、性別（女性・男子）と年代（20代前半・20代後半）別の4セルで、それぞれ400名の回答を回収した。また、職種については、本調査の実施時期（2020年2月）の時点で最新となる平成27年国勢調査の結果に基づき、各年代の人口において「主に仕事をしている就業者」と「その他」の割合を算出し、その割合に合わせて回答を回収した。対象者の職種は、スクリーニング調査時の回答に基づいて同定した。

調査項目

相談者との関係 日常生活において、誰から相談を受けているかを測定するために、高比良（2016）で使用了項目を用いた。「最近3カ月の間に、他者から受けた私的な相談（例えば、現在抱えている問題や悩み事などについての相談）を全体的に思い出しながら答えてください。最近3カ月の間に、以下の人たちから、それぞれどれくらいの頻度で相談を受けましたか」と尋ね、「1. 友人」、「2. 恋人・配偶者」、「3. 職場の同僚・先輩・後輩」、「4. 両親・兄弟姉妹・祖父母」、「5. 1～4以外の人」の各項目に対して、「ほとんど受けなかった（1点）」から「たびたび受けた（4点）」までの4件法で回答を求めた。

相談者の相談内容 日常生活において、どのような内容の相談を受けているかを測定するために、高比良（2016）で使用了項目を用いた。「あなたが最近3カ月の間に受けた相談を全体的に思い出しながら答えてください。あなたが受けた相談内容は、以下の項目にどの程度あてはまりますか」と尋ね、「1. キャリア選択についての相談（就職・転職・離婚など）」「2. 現在の仕事内容についての相談」「3. 人との出会いや別れについての相談」「4. 人とのトラブルや不満についての相談」「5. 経済問題、心身上の悩みについての相談」「6. 1～5以外についての相談」の各項目に対して、「全くあてはまらない（1点）」から「非常にあてはまる（7点）」までの7件法で回答を求めた。

相談者に対する被相談者の行動 被相談者が相談者に示す行動を測定するために、高比良（2016）の「被相談者の認識・行動尺度」から該当する21項目を使用

した。なお、高比良（2016）の尺度項目は、大学生32名（女性19名、男性13名）を対象とした相談時の双方向コミュニケーションに関するインタビュー面接のデータを、修正版 GTA（木下，2003）により分析した結果を基に作成されたものである。これらの項目に対して、「あなたが最近3カ月の間に受けた相談を全体的に思い出しながら答えてください。相談を受けているときのあなた自身の行動は、以下の項目にどの程度あてはまりますか」と尋ね、「全くあてはまらない（1点）」から「非常にあてはまる（7点）」までの7件法で回答を求めた。

被相談者に対する相談者の行動 相談者が被相談者に対して示す行動を測定するために、高比良（2016）の「被相談者の認識・行動尺度」から該当する16項目を使用した。これらの項目に対して、「あなたが最近3カ月の間に受けた相談を全体的に思い出しながら答えてください。あなたが相談を受けているときの相手の行動は、以下の項目にどの程度あてはまりますか」と尋ね、「全くあてはまらない（1点）」から「非常にあてはまる（7点）」までの7件法で回答を求めた。

心理的 well-being 被相談者の心理的 well-being を測定するために、西田（2000）によって作成された well-being 尺度の43項目から項目を一部抜粋して使用した。この尺度は、Ryff（1989）の定義に基づき、心理的 well-being を6因子で構成し、各因子を6～8項目で測定している。本研究では、この6因子のそれぞれにおいて因子負荷量の高い6項目を抜粋した全36項目を使用した。これらの項目に対して、「あなたの現在の考えや行動は、以下の項目にどの程度あてはまりますか」と尋ね、「全くあてはまらない（1点）」から「非常にあてはまる（7点）」までの7件法で回答を求めた。

デモグラフィック変数 インターネット調査会社が回答者に紐づけて所有しているデータから、性別、年齢、居住地域（都道府県）に関する回答を得た。また、本調査に先立って行われたスクリーニング調査から、現在の職業に関する回答を得た。回答は選択方式とし、会社員、公務員・団体職員、専門家（医師・弁護士・会計士など）、自由業（フリーランス）、アルバイト、学生、家事手伝い、主婦・主夫、無職、その他からあてはまるものを1つ選択するように求めた。

手続き

インターネット調査会社が公表する個人情報保護方針を提示した上で調査の協力依頼を行い、同意が得られた対象者からデータを収集した。調査は、2020年2月25日から1週間の期間を設けて実施した。

結 果

調査参加者の属性

調査参加者の年齢、性別、職種の内訳は、Table 1 に示した。職種については、平成27年国勢調査に基づき、会社員、公務員・団体職員、専門家（医師・弁護士・会計士など）、自営業のいずれかを選択した場合は「就業者」、自由業（フリーランス）、アルバイト、学生、家事手伝い、主婦・主夫、無職、その他のいずれかを選択した場合は「その他」に分類した。また、調査参加者が在住する都道府県は全国に渡っており、北海道地方66名（4.1%）、東北地方110名（6.9%）、関東地方514名（32.1%）、中部地方296名（18.5%）、近畿地方346名（21.6%）、中国地方113名（7.1%）、四国地方41名（2.6%）、九州・沖縄地方114名（7.1%）であった。

Table 1 調査参加者の年齢、性別、職種別の内訳（人数）

	女性		男性		計
	就業者	その他	就業者	その他	
20代前半（20～24歳）	203	197	199	201	800
20代後半（25～29歳）	260	140	344	56	800
計	463	337	543	257	1600

Table 2 最近3カ月間に相談を受けた相手（人数）

	ほとんど相談を 受けなかった	あまり相談を 受けなかった	ときどき 相談を受けた	たびたび 相談を受けた	計
1. 友人	220 (13.75%)	193 (12.06%)	829 (51.81%)	358 (22.38%)	1600 (100.00%)
2. 恋人・配偶者	512 (32.00%)	220 (13.75%)	514 (32.13%)	354 (22.13%)	1600 (100.00%)
3. 職場の同僚・ 先輩・後輩	622 (38.75%)	314 (19.63%)	483 (30.19%)	181 (11.31%)	1600 (100.00%)
4. 両親・兄弟姉妹・ 祖父母	597 (37.31%)	339 (21.19%)	465 (29.06%)	199 (12.44%)	1600 (100.00%)
5. 1～4以外の人	1212 (75.75%)	199 (12.44%)	118 (7.38%)	71 (4.44%)	1600 (100.00%)

各変数の因子分析

相談者に対する被相談者の行動 高比良（2016）では、最近受けた特定の相談における被相談者の行動を測定して因子分析を行い、3因子を抽出した。そこで、本研究では、この3カ月間で受けた相談全体を通した被相談者の行動を測定したため、改めて因子構造の確認を行った。

相談者に対する被相談者の行動を測定する21項目に対して最尤法・プロマックス回転により因子分析を行

調査参加者が相談を受けた相手と相談内容

調査参加者が最近3カ月の間に人から相談を受けた相手を Table 2 に示した。ときどき、あるいは、たびたび相談を受けた相手としては、友人が最も多く7割以上に達していた。一方、恋人・配偶者は5割程度、職場の同僚・先輩・後輩や、親・兄弟姉妹・祖父母は4割程度だった。その他の人は、1割程度だった。

相談を受けた内容については、その内容にあてはまると回答した人の割合は、「1. キャリア選択についての相談（就職・転職離職など）」が56.57%、「2. 現在の仕事内容についての相談」が59.18%、「3. 人との出会いや別れについての相談」が47.88%、「4. 人とのトラブルや不満についての相談」が56.38%、「5. 経済問題、心身上的悩みについての相談」が37.88%、「6. 1～5以外についての相談」が21.00%だった。

い、MAP 基準および平行分析の結果と因子の解釈可能性から3因子構造が妥当であると判断した。因子負荷量の絶対値が.40未満になった1項目を除外して、再度因子分析を行った結果を Table 3 に示した。第1因子は8項目で構成されており、「そうだねと同意しながら話を聞いた」「相手の話を否定せずに、そのような事実があることを受け止めた」など、相談者の話を受容的に受け止めるような、受信主体の支援行動に言及した項目に高い負荷量を示した。そこで、「受容支援」因

子とした。第2因子は8項目で構成されており、「相手の意見がおかしいと思ったときには、それは違うのではないかと伝えた」「他の道もあるという選択肢を挙げた」など、相談者の視野を拡張するような、発信主体の支援行動に言及した項目に高い負荷量を示した。そこで、「拡張支援」因子とした。第3因子は4項目で構成されており、「軽く流して、自分の意見はあまり言わなかった」「あまり深くかわからず、表面的に対応し

た」など、被相談者の支援を意図的に回避する行動に言及した項目に高い負荷量を示したため「支援回避」因子とした。この因子分析の結果は、高比良（2016）の結果と同様であり、改めて因子的妥当性の高さが確認された。なお、内的整合性を確認するために因子ごとに α 係数を算出したところ、.84～.91と妥当な水準に達していた。

Table 3 相談者に対する被相談者の行動の因子分析結果（最尤法、プロマックス回転）

項目内容	F 1	F 2	F 3
そうだねと同意しながら話を聞いた	.88	-.09	-.02
相手の話を否定せずに、そのような事実があることを受け止めた	.86	-.08	-.01
相手の話を、うなずきながら聞いた	.84	-.04	-.10
時間が許す限り、じっくり相手の話を聞いた	.83	-.02	-.07
相手が言いたいことを全て出し切るまで、ひたすら話を聞いた	.69	.01	.07
相手を傷つけないように気をつけて発言した	.64	.07	.07
最初から否定で入らないように注意して話した	.64	.12	.02
相手の考えを後押しする発言をした	.49	.25	.08
相手の意見がおかしいと思ったときには、それは違うのではないかと伝えた	-.15	.80	-.04
他の道もあるという選択肢を挙げた	-.01	.74	-.02
相手のことを考えて、直す必要があると思った部分は正直に指摘した	-.11	.74	.03
こんな考え方もあるかもしれないという可能性を示した	.14	.66	-.11
類似の状況での自分の経験談を伝えた	.10	.53	.01
何が問題となっているのか明確になるように助けながら話を聞いた	.26	.51	.04
自分が知っている情報を紹介した	.25	.47	-.06
相手が自分で問題に気付くように、質問などを挟みながら話を聞いた	.28	.42	.09
軽く流して、自分の意見はあまり言わなかった	.06	-.12	.94
あまり深く関わらず、表面的に対応した	.01	-.01	.83
一通り話を聞いて、後は他の人に任せた	-.10	.01	.82
今悩んでいる問題から距離をとるように勧めた	.05	.32	.44
因子間相関	F 1	F 2	F 3
F 1	—	.663	-.056
F 2		—	.201
F 3			—

被相談者に対する相談者の行動 高比良（2016）では、一番最近に受けた特定の相談における相談者の行動を測定して因子分析を行い、2因子を抽出した。本研究では、この3カ月間で受けた相談全体を通しての相談者の行動に着目したため、改めて因子構造の確認を行った。

被相談者に対する相談者の行動を測定する16項目に対して最尤法・プロマックス回転により因子分析を行い、MAP基準および平行分析の結果と因子の解釈可能性から2因子構造が妥当であると判断した。因子負荷量の絶対値はいずれも.40以上であったため、全ての項目を採用した（Table 4）。第1因子は9項目で構成されており、「自分の意見だけを話して、こちらからの返答はよく聞いていなかった」「こちらがどんな意見を

言っても、「でも」と否定された」など、相談者が、被相談者の行動に十分な注意を払わず、拒絶的にコミュニケーションを進める態度をとったことに言及した項目に高い負荷量を示した。そこで、「拒絶的態度」因子とした。第2因子は7項目で構成されており、「こちらの意見に真剣に耳を傾けていた」「相談に乗ったことに対して「ありがとう」と感謝された」など、相談者が被相談者の行動を受け止め、受容的にコミュニケーションを進める態度をとったことに言及した項目に高い負荷量を示した。そこで、「受容的態度」因子とした。この因子分析の結果は、高比良（2016）の結果と同様であり、改めて因子的妥当性の高さが確認された。なお、内的整合性を確認するために因子ごとに α 係数を算出したところ、.86～.89と妥当な水準に達していた。

Table 4 被相談者に対する相談者の行動の因子分析結果（最尤法、プロマックス回転）

項目内容	F 1	F 2
自分の意見だけを話して、こちらからの返答はよく聞いていなかった	.86	-.11
こちらがどんな意見を言っても、「でも」と否定された	.82	-.07
相談中も、こちらに自分の意見や感情をあまり話そうとしなかった	.69	-.01
こちらの都合をあまり考えずに、相談された	.68	-.02
自分の味方を増やすことが、相談の目的になっていた	.67	.01
自分にとって都合の悪い情報はこちらに話そうとしなかった	.66	.05
相手も自分が何について悩んでいるのかよくわかっていなかった	.66	.07
結論が出ず、話が堂々巡りになっていた	.63	.10
何度も同じことを相談された	.58	.15
こちらの意見に真剣に耳を傾けていた	-.09	.90
こちらの意見に対して納得していた	-.09	.87
相談に乗ったことに対して「ありがとう」と感謝された	.00	.71
問題が起こった状況や自分の気持ちを、こちらに素直に話した	.04	.64
こちらの意見を受け入れて、自分の考えや行動を変えようとしていた	.17	.61
自分なりにある程度考えを持った上で、こちらの意見を聞こうとした	.10	.54
相談された内容はある程度整理されていた	.04	.46
因子間相関	F 1	F 2
F 1	—	.08
F 2		—

心理的 well-being 西田（2000）では、「人格的成長」「人生における目的」「自律性」「自己受容」「環境制御力」「積極的な他者関係」の6因子が確認されているが、西田（2000）の研究が成人女性のみを対象としていることと、本研究において項目の抜粋を行っていることから、改めて因子構造の確認を行った。

心理的 well-being を測定する36項目に対して最尤法・プロマックス回転により因子分析を行い、MAP 基準および平行分析の結果と因子の解釈可能性から5因子構造が妥当であると判断した。因子負荷量の絶対値が.40未満になった3項目と、当該の因子以外の因子負荷量の絶対値が.40以上になった4項目を除外した最終的な因子分析結果を Table 5 に示す。

第1因子は11項目で構成されており、「私は、うまく周囲の環境に適応して、自分を生かすことができる」「私は自分の生き方や性格をそのまま受け入れることができる」「私は、あたたかく信頼できる友人関係を築いている」など、複雑な周囲の環境を統制できる有能さの感覚を示す「環境制御力」と、自己に対する積極的な感覚を示す「自己受容」に該当する項目が多く含まれていた。全体的に、自己と自己を取り巻く環境の調整がうまく行っており、環境に柔軟に対応できる力が自分にあると認識する内容になっていることから、これらを合わせて「自己受容・環境制御力」とした。

第2因子は8項目で構成されており、「自分らしさや個性を伸ばすために、新たなことに挑戦することは重要だと思う」「これからも、私はいろいろな面で成長し

続けたいと思う」など、発達と可能性の連続上にいて、新しい経験に向けて開かれている感覚を示す「人格的成長」に該当する項目が多く含まれていた。また全体的に、自己の成長を目指す内容になっていることから、「人格的成長」とした。

第3因子は4項目で構成されており、「私は現在、目的なしにさまよっているような気がする」「私は、自分が生きていることの意味を見出せない」など、人生における目的と方向性の感覚である「人生における目的」の逆転項目から成る。全体的に自分の目的を明確に意識化できていないことへの不全感を表す内容になっていることから、「人生における目的不全」とした。

第4因子は4項目で構成されており、「自分の生き方を考えるとき、人の意見に左右されやすい」「自分の考え方は、そのときの状況や他の人の意見によって、左右されがちである」など、自己決定し、独立、内的に行動を調整できるという感覚に対応する「自律性」の逆転項目から成る。全体的に、自分が周囲から独立しておらず、自律的に判断できないという不全感を表す内容になっていることから、「自律性不全」とした。

第5因子は2項目で構成されており、「私はこれまでに、あまり信頼できる人間関係を築いてこなかった」「他者との親密な関係を維持するのは、面倒くさいことだと思う」など、暖かく、信頼できる他者関係を築いているという感覚に対応する「積極的な他者関係」の逆転項目から成る。全体的に、自分が社会の中で他者と適切な関係性を築けていないという不全感を表す内

容になっていることから、「積極的な他者関係不全」とした。

なお、内的整合性を確認するために因子ごとに α 係

数を算出したところ、項目数が少ない第5因子は.68に留まるが、他の因子については.82～.92であり、項目数を勘案すれば概ね妥当な水準だった。

Table 5 心理的 well-being 尺度の因子分析結果（最尤法、プロマックス回転）

項目内容	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5
私は、うまく周囲の環境に適応して、自分を生かすことができる	.84	-.11	.08	.01	-.04
私は自分の生き方や性格をそのまま受け入れることができる	.78	-.02	.00	-.06	.00
私は、周囲の状況にうまく折り合いをつけながら、自分らしく生きていると思う	.73	.00	.05	.03	-.03
良い面も悪い面も含め、自分自身のありのままの姿を受け入れることができる	.73	.12	-.05	-.08	.12
自分の身に降りかかってきた悪いことを、自分の力でうまく切り抜けることができる	.72	.06	-.01	-.04	.13
自分の周りで起こった問題に、柔軟に対応することができる	.71	.03	.08	-.09	.05
私は、自分自身が好きである	.71	-.06	-.17	.10	.10
私は、これまでの人生において成し遂げてきたことに、満足している	.71	-.11	-.19	.19	.11
状況をよりよくするために、周りに柔軟に対応することができる	.68	.11	.12	-.06	-.06
私は、あたたかく信頼できる友人関係を築いている	.57	.10	.15	.06	-.41
私は他者というと、愛情や親密さを感じる	.40	.21	.09	.15	-.25
自分らしさや個性を伸ばすために、新たなことに挑戦することは重要だと思う	.04	.80	-.07	.02	-.04
これからも、私はいろいろな面で成長し続けたいと思う	.07	.78	-.07	-.03	-.08
新しいことに挑戦して、新たな自分を発見するのは楽しい	.22	.66	-.13	.00	.04
私は、今とは異なる自分になりたいとよく思う	-.20	.65	.27	.05	.09
私は、新しい経験を積み重ねるのが、楽しみである	.23	.62	-.11	-.02	-.02
私は、自分の行動は自分で決める	.33	.51	.00	-.19	.22
私は、自分の性格についてよく悩むことがある	-.24	.47	.27	.19	.06
私の今の立場は、様々な状況に折り合いをつけながら、自分で作り上げたものである	.34	.40	.04	.06	.03
私は現在、目的なしにさまよっているような気がする	.00	-.01	.88	-.09	.05
私は、自分が生きていることの意味を見出せない	-.04	-.06	.80	-.05	.13
私の人生にはほとんど目的がなく、進むべき道を見出せない	.09	-.16	.79	.06	.11
本当に自分のやりたいことが何なのか、見出せない	-.01	.04	.66	.13	-.05
自分の生き方を考えるとき、人の意見に左右されやすい	-.02	-.04	-.07	.92	.04
自分の考え方は、そのときの状況や他の人の意見によって、左右されがちである	.00	.05	-.02	.77	.07
重要なことを決めるとき、他の人の判断に頼る	.14	-.13	.12	.60	.08
私は何かを決めるとき、世間からどうみられているかとても気になる	-.07	.19	.17	.49	-.04
私はこれまでに、あまり信頼できる人間関係を築いてこなかった	.01	.08	.18	.11	.67
他者との親密な関係を維持するのは、面倒くさいことだと思う	.21	-.03	.21	.05	.59
因子間相関	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5
F 1	—	.57	-.11	.19	-.21
F 2		—	.24	.36	-.14
F 3			—	.61	.33
F 4				—	.03
F 5					—

各変数の記述統計量および相関係数

相談者に対する被相談者の行動の3因子、被相談者に対する相談者の行動の2因子、心理的 well-being の

6因子の平均値および標準偏差、 α 係数を Table 6 に示した。各変数の相関係数を Table 7 に示した。

Table 6 各変数の平均と標準偏差、 α 係数

変数名	<i>M</i>	<i>SD</i>	α 係数
1. 「被相談者→相談者」行動			
受容支援	4.85	1.05	.91
拡張支援	4.46	1.03	.87
支援回避	3.34	1.28	.84
2. 「相談者→被相談者」行動			
拒絶的態度	3.41	1.13	.89
受容的態度	4.50	1.02	.86
3. 心理的 well-being			
環境制御力	4.33	1.02	.92
人格の成長	4.70	1.00	.86
目的不全	4.08	1.38	.88
自律性不全	4.23	1.16	.82
関係不全	3.76	1.35	.68

Table 7 変数間の相関係数

	被相談者→相談者			相談者→被相談者			心理的 well-being			
	受容支援	拡張支援	支援回避	拒絶的態度	受容的態度	環境制御力	人格の成長	目的不全	自律性不全	関係不全
受容支援	—									
拡張支援	.67 **	—								
支援回避	.01	.20 **	—							
拒絶的態度	.05 *	.24 **	.61 **	—						
受容的態度	.64 **	.59 **	.01	.12 **	—					
環境制御力	.46 **	.53 **	.15 **	.15 **	.48 **	—				
人格の成長	.63 **	.56 **	-.02	.09 **	.57 **	.61 **	—			
目的不全	.16 **	.15 **	.32 **	.33 **	.11 **	-.10 **	.19 **	—		
自律性不全	.33 **	.25 **	.28 **	.30 **	.28 **	.21 **	.36 **	.55 **	—	
関係不全	.05	.11 **	.47 **	.37 **	.03	-.02	.13 **	.52 **	.31 **	—

** $p < .01$, * $p < .05$.

被相談者および相談者の行動が被相談者の Well-being に及ぼす影響

分析モデル 相談者に対する被相談者の反応、被相談者に対する相談者の反応の2変数が、被相談者の心理的 Well-being に及ぼす主効果および交互作用を明らかにするために、階層的重回帰分析を行った。結果は Table 8 にまとめた。目的変数には、心理的 Well-being の下位因子である自己受容・環境制御力、人格の成長、人生における目的不全、自律性不全、積極的な他者関

係不全をそれぞれ用いた。説明変数として、Step 1 には相談者に対する被相談者の反応（拡張支援、受容支援、支援回避）を投入し、Step 2 には、被相談者に対する相談者の反応（拒絶的態度、受容的態度）を投入した。そして Step 3 には、Step 1 と Step 2 で投入した被相談者の反応と相談者の反応の一次の交互作用項を投入した。交互作用項を作る際には、説明変数の中心化を行った。

Table 8 心理的 well-being の5 因子を目的変数とした階層的重回帰分析

	自己受容・環境制御力			人格的成長			人生における目的不全			自律性不全			積極的な他者関係不全		
	b*	ΔR^2	$\Delta F (df)$	b*	ΔR^2	$\Delta F (df)$	b*	ΔR^2	$\Delta F (df)$	b*	ΔR^2	$\Delta F (df)$	b*	ΔR^2	$\Delta F (df)$
Step 1		.30	232.16**		.44	419.63**		.13	76.14**		.19	122.76**		.23	155.74**
受容支援	.21**		(3, 1596)	.44**		(3, 1596)	.18**		(3, 1596)	.37**		(3, 1596)	.05		(3, 1596)
拡張支援	.37**			.29**			-.04			-.06			-.02		
支援回避	.07**			-.09**			.32**			.29**			.48**		
Step 2		.03	35.79**		.03	40.46**		.03	26.14**		.03	31.82**		.01	9.61**
拒絶的態度	-.01		(2, 1594)	.06**		(2, 1594)	.21**		(2, 1594)	.18**		(2, 1594)	.12**		(2, 1594)
受容的態度	.24**			.21**			.00			.13**			-.01		
Step 3		.02	6.41**		.02	8.24**		.02	6.78**		.02	6.18**		.02	8.29**
受容×拒絶的	-.11**		(6, 1588)	-.01		(6, 1588)	.00		(6, 1588)	.01		(6, 1588)	.03		(6, 1588)
受容×受容的	-.04			-.10**			-.18**			-.11**			-.08		
拡張×拒絶的	.14**			.11**			.07			.15**			-.02		
拡張×受容的	.01			-.04			-.01			-.01			-.12**		
回避×拒絶的	.08**			.02			.02			-.03			.12**		
回避×受容的	-.02			-.03			.05			-.03			.04		

注：Step 1 は、被相談者から相談者への行動の主効果、Step 2 は相談者から被相談者への行動の主効果、Step 3 は被相談者から相談者への行動×相談者から被相談者への行動の交互作用効果。b* は標準偏回帰係数、 ΔR^2 は決定係数の当該ステップにおける増分を表している。 ** $p < .01$ 、* $p < .05$ 。

自己受容・環境制御力への影響 自己受容・環境制御力を目的変数とした場合、Step 1 の被相談者の反応に関する主効果のセットが有意であった。このセットでは、拡張支援、受容支援、支援回避から有意な正の効果がみられ、相談者に対して被相談者が拡張支援、受容支援、支援回避を行ったとき、被相談者の自己受容・環境制御力は高まっていた。Step 2 の相談者の反応に関する主効果のセットも有意であり、受容的態度から有意な正の効果がみられた。つまり、被相談者に対して相談者が受容的態度を示したとき、被相談者の自己受容・環境制御力は高くなっていた。また、Step 3 の一次の交互作用のセットも有意であり、このセットでは、受容支援×拒絶的態度、拡張支援×拒絶的態度、支援回避×拒絶的態度の3種類の交互作用が有意な効果を示した (Table 8)。

そこで、続けて Aiken & West (1991) の手法に基づいて、単純傾斜検定を行った。まず、推定された回帰式の説明変数の得点に各平均点 ± 1 SD の値を代入して、各変数の値が平均より 1 SD 高いあるいは低い場合の目的変数の予測値を算出した (Figure 1)。第1に、被相談者の受容支援の高低別に相談者の拒絶的態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その結果、被相談者の受容支援が少ない場合 (-1 SD)、相談者の

拒絶的態度から被相談者の自己受容・環境制御力に有意な効果は示されなかった ($b^* = .06$, ns)。一方、被相談者の受容支援が多い場合 (+1 SD)、それに対して相談者が拒絶的態度を示すほど被相談者の自己受容・環境制御力は低くなっていた ($b^* = -.12$, $p < .01$)。

第2に、被相談者の拡張支援の高低別に、相談者の拒絶的態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その結果、被相談者の拡張支援が少ない場合 (-1 SD) は、それに対して相談者が拒絶的態度を示すほど被相談者の自己受容・環境制御力は低くなっていた ($b^* = -.14$, $p < .001$)。しかし、被相談者の拡張支援が多い場合 (+1 SD)、それに対して相談者が拒絶的態度を示すほど被相談者の自己受容・環境制御力は高くなっていた ($b^* = .08$, $p < .05$)。

第3に、被相談者の支援回避の高低別に相談者の拒絶的態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その結果、被相談者の支援回避が少ない場合 (-1 SD) は、それに対して相談者が拒絶的態度を示すほど被相談者の自己受容・環境制御力は低くなっていた ($b^* = -.10$, $p < .01$)。しかし、被相談者の支援回避が多い場合 (+1 SD)、相談者の拒絶的態度から被相談者の自己受容・環境制御力に有意な効果は示されなかった ($b^* = .04$, ns)。

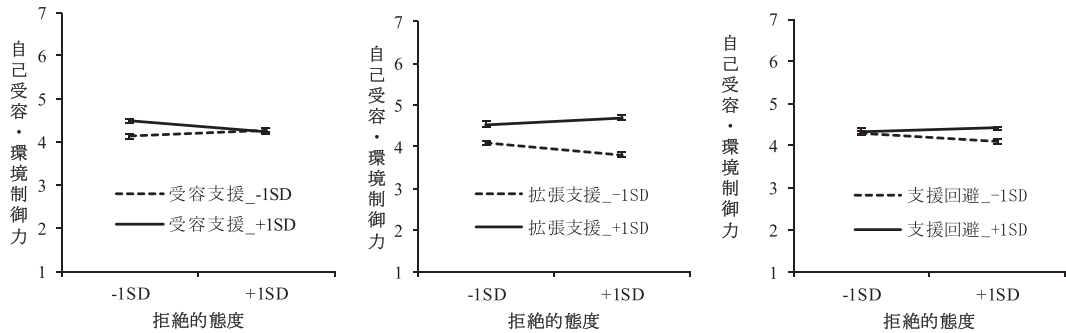


Figure 1. 自己受容・環境制御力を目的変数とした場合の交互作用

人格的成長への影響 人格的成長を目的変数とした場合、Step 1 の被相談者の反応に関する主効果のセットが有意であった。このセットでは、拡張支援、受容支援から有意な正の効果が見られ、支援回避からは有意な負の効果が見られた。相談者に対して被相談者が拡張支援や受容支援を行ったとき、被相談者の人格的成長が高くなっていたが、支援回避を行ったときは、被相談者の人格的成長は低くなっていた。Step 2 の相談者の反応に関する主効果のセットも有意であり、拒絶の態度と受容の態度から有意な正の効果が見られた。つまり、被相談者に対して相談者が拒絶の態度を示したときも、受容の態度を示したときも、被相談者の人格的成長は高まっていたが、受容の態度を示したときの方が、効果量は大きかった。また、Step 3 の一次の交互作用のセットも有意であり、このセットでは、受容支援×受容の態度、拡張支援×拒絶の態度の2種類の交互作用が有意な効果を示した。そこで、続けて単

純傾斜検定を行った (Figure 2)。

第 1 に、被相談者の受容支援の高低別に相談者の受容の態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その結果、被相談者の受容支援が少ない場合 (-1SD) は、それに対して相談者が受容の態度を示すほど、被相談者の人格的成長は高くなっていた ($b^* = .26, p < .001$)。また、被相談者の受容支援が多い場合 (+1SD)、それに対して相談者が受容の態度を示すほど被相談者の人格的成長は高くなっていた ($b^* = .12, p < .001$)。

第 2 に、被相談者の拡張支援の高低別に、相談者の拒絶の態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その結果、被相談者の拡張支援が少ない場合 (-1SD) は、相談者の拒絶の態度から被相談者の人格的成長に有意な効果は示されなかった ($b^* = -.06, ns$)。しかし、被相談者の拡張支援が多い場合 (+1SD)、それに対して相談者が拒絶の態度を示すほど被相談者の人格的成長は高くなっていた ($b^* = .11, p < .001$)。

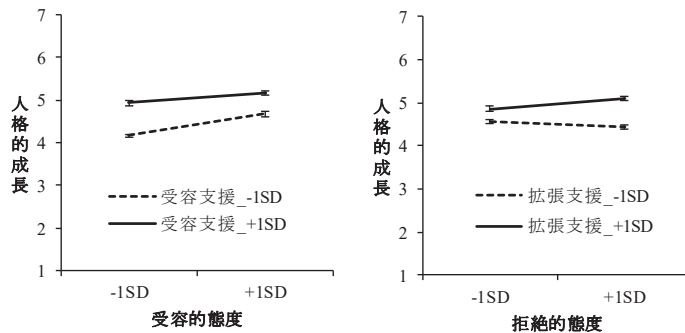


Figure 2. 人格的成長を目的変数とした場合の交互作用

人生における目的不全への影響 人生における目的不全を目的変数とした場合、Step 1 の被相談者の反応に関する主効果のセットが有意であった。このセット

では、受容支援と支援回避から有意な正の効果が見られ、相談者に対して被相談者が受容支援と支援回避を行ったときほど、被相談者の人生における目的不全は

高くなっていた。Step 2 の相談者の反応に関する主効果のセットも有意であり、拒絶の態度から有意な正の効果が見られた。つまり、被相談者に対して相談者が拒絶の態度を示したときほど、被相談者の人生における目的不全は高くなっていた。また、Step 3 の一次の

交互作用のセットも有意であり、このセットでは、受容支援×受容的態度の交互作用が有意な効果を示した。そこで、続けて単純傾斜検定を行った (Figure 3)。

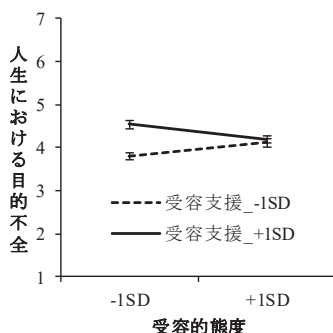


Figure 3. 人生における目的不全を目的変数とした場合の交互作用

被相談者の受容支援の高低別に、相談者の拒絶の態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その結果、被相談者の受容支援が少ない場合 (-1SD) は、それに対して相談者が受容的態度を示すほど被相談者の人生における目的不全は高くなっていた ($b^*=.11, p<.05$)。しかし、被相談者の受容支援が多い場合 (+1SD)、それに対して相談者が受容的態度を示すほど被相談者の人生における目的不全は低くなっていた ($b^*=-.13, p<.01$)。

自律性不全への影響 自律性不全を目的変数とした場合、Step 1 の被相談者の反応に関する主効果のセットが有意であった。このセットでは、受容支援、支援回避から有意な正の効果がみられ、被相談者が受容支援や支援回避を行ったとき、被相談者の自律性不全は高くなっていた。Step 2 の相談者の反応に関する主効果のセットも有意であり、相談者の拒絶の態度と受容的態度から有意な正の効果がみられた。つまり、被相談者に対して相談者が拒絶の態度を示したときも、受容的態度を示したときも、被相談者の自律性不全は高まっていた。また、Step 3 の一次の交互作用のセット

も有意であり、このセットでは、受容支援×受容的態度と、拡張支援×拒絶の態度の2種類の交互作用が有意な効果を示した。そこで、続けて単純傾斜検定を行った (Figure 4)。

第1に、被相談者の受容支援の高低別に、相談者の受容的態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その結果、被相談者の受容支援が少ない場合 (-1SD)、それに対して相談者が受容的態度を示すほど被相談者の自律性不全は高くなっていた ($b^*=.20, p<.001$)。一方、被相談者の受容支援が多い場合は (+1SD)、相談者の受容的態度から被相談者の自律性不全に有意な効果は示されなかった ($b^*=.05, ns$)。

第2に、被相談者の拡張支援の高低別に、相談者の拒絶の態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その結果、被相談者の拡張支援が少ない場合 (-1SD) は、相談者の拒絶の態度から被相談者の自律性不全に有意な効果は示されなかった ($b^*=.01, ns$)。しかし、被相談者の拡張支援が多い場合 (+1SD)、それに対して相談者が拒絶の態度を示すほど被相談者の自立不全感が高くなっていた ($b^*=.26, p<.05$)。

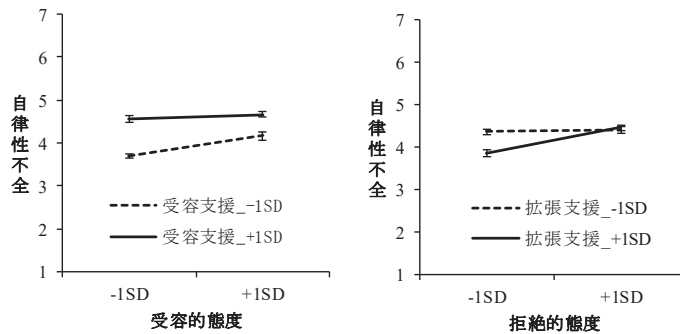


Figure 4. 自律性不全を目的変数とした場合の交互作用

積極的な他者関係不全への影響 積極的な他者関係不全を目的変数とした場合、Step 1 の被相談者の反応に関する主効果のセットが有意であった。このセットでは、支援回避から有意な正の効果が見られ、被相談者が支援回避を行ったとき、被相談者の積極的な他者関係不全は高くなっていた。Step 2 の相談者の反応に関する主効果のセットも有意であり、相談者の拒絶的態度から有意な正の効果が見られた。つまり、相談者が拒絶的な態度を示したとき、被相談者の積極的な他者関係不全は高まっていた。また、Step 3 の一次の交互作用のセットも有意であり、このセットでは拡張支援×受容的態度と、支援回避×拒絶的態度の2種類の交互作用が有意な効果を示した。そこで続けて単純傾斜検定を行った (Figure 5)。

第1に、被相談者の拡張支援の高低別に、相談者の受容的態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その

結果、被相談者の拡張支援が少ない場合 (-1SD) は、相談者の受容的態度から被相談者の積極的な他者関係不全に有意な効果は示されなかった ($b^* = .03$, ns)。しかし、被相談者の拡張支援が多い場合 (+1SD)、それに対して相談者が受容的態度を示すほど被相談者の積極的な他者関係不全は低くなっていた ($b^* = -.13$, $p < .01$)。

第2に、被相談者の支援回避の高低別に相談者の拒絶的態度の単回帰直線 (単純傾斜) を求めた。その結果、被相談者の支援回避が少ない場合 (-1SD)、相談者の拒絶的態度から被相談者の積極的な他者関係不全に有意な効果は示されなかった ($b^* = -.02$, ns)。しかし、被相談者の支援回避が多い場合 (+1SD)、それに対して相談者が拒絶的態度を示すほど被相談者の積極的な他者関係不全は高くなっていた ($b^* = .18$, $p < .001$)。

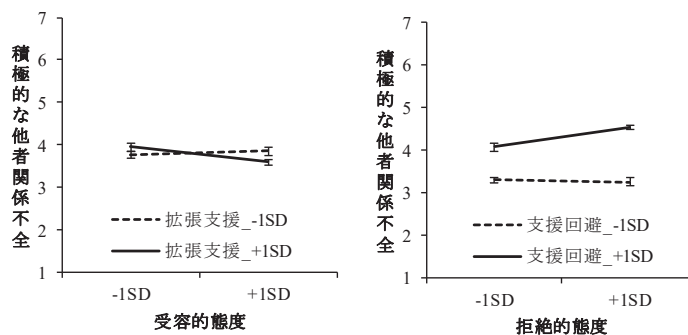


Figure 5. 積極的な他者関係不全を目的変数とした場合の交互作用

考察

本研究では、友人や家族からの相談に応じることが、心理的 well-being の向上に繋がるかどうかについて検討した。そのための準備として、相談者に対する被相

談者の行動と、被相談者に対する相談者の行動を測定する尺度について因子分析を行なった。その結果、いずれの場合も、高比良 (2016) と同様の因子構造が確認された。

一方、心理的 well-being については、想定された 6 因子ではなく 5 因子が抽出され、内 3 因子は逆転項目のみで構成されていた。Macleod & Moore (2000) は、ポジティブな心理的機能とネガティブな心理的機能は、一次元の連続体としてではなく、異なる二次元として扱うことを推奨しているため、本論文では逆転項目のみからなる 3 因子については、ネガティブな心理的機能を示す因子として扱った。その上で、心理的 well-being のそれぞれの下位因子を目的変数として、階層的重回帰分析を行なった。

自己受容・環境制御力への影響

被相談者の相談者に対する行動は、いずれの種類の場合も被相談者の自己受容・環境制御力の高さに影響していたが、特に、拡張支援からの影響が強く見られた。つまり、相談者の視野を広げ積極的に環境に働きかけることを目指す拡張支援を行いやすいほど、被相談者の環境制御力も高いことが示された。また、相談者の被相談者に対する行動については、相談者が受容的態度を示すほど、全般的に被相談者の自己受容・環境制御力が高かった。相談者が受容的だと、被相談者は自らが選択した行動に対して効力感を得やすくなり、それが自己受容・環境制御力の増大に繋がった可能性がある。

しかし、相談者が被相談者に対して拒絶的な態度を示す場合は、被相談者が相談者に対して示す行動の種類によって、自己受容・環境制御力への効果が異なることが示された。被相談者が、相談者の意見の受容を重視する受容支援をよく行っていた場合、相談者から拒絶的な反応を受けるほど、被相談者の自己受容・環境制御力は低くなっていた。被相談者が相談者に対して受容的に振る舞ったにも関わらず、相談者がコミュニケーションを拒絶したことで、被相談者は自己受容・環境制御力に対する自信を失ったのかもしれない。同様のネガティブな効果は、被相談者が、拡張支援や支援回避を行わず、相談者と対立するような姿勢を積極的に示さなかったにも関わらず、相談者が拒絶的な態度だった場合にも見られた。

一方、被相談者が拡張支援をよく行っていた場合は、相談者から拒絶的な反応を受けるほど、被相談者の自己受容・環境制御力は高くなっていた。被相談者が、積極的に意見を提案する拡張支援をよく行っていた場合、それに対して拒絶的な態度を示す相談者と意見を戦わせる中で思考が深まり、結果的に、被相談者の環境制御力への自信が高まった可能性がある。

人格的成長への影響

被相談者の相談者に対する行動は、いずれの種類の

場合も被相談者の人格的成長の高さに影響しており、拡張支援や受容支援が高いほど人格的成長が高く、支援回避が高いほど人格的成長は低かった。このように、拡張か受容かという内容を問わず、相談者に積極的な支援を提供する行動は、被相談者の人格的成長を促すと考えられる。

また、被相談者の人格的成長には、相談者が被相談者に示すいずれの種類の行動も影響していたが、特に、受容的態度からの影響が強く見られ、相談者の態度が受容的であるほど、被相談者の成長志向は高いことが示唆された。ただし、相談者の受容的態度からの影響は、被相談者が示す受容支援の程度によって異なっていた。被相談者が受容支援をよく行っている場合も、あまり行っていない場合も、相談者から受容的な対応をされるほど被相談者の人格的成長は高くなるが、被相談者が受容支援をあまり行っていない場合の方が、効果がより強く見られた。被相談者が相談者に対して受容的な行動をあまり示していないにもかかわらず、相談者が受容的に振る舞ってきたことで、それに報いるためにも今度は自分が変わらなければという人格的成長がより志向されやすかったのかもしれない。

さらに、相談者の拒絶的態度からの影響も、被相談者の拡張支援の程度によって異なっていた。被相談者が拡張支援をあまり行っていない場合は、相談者の拒絶的態度の効果は見られなかったが、拡張支援をよく行っている場合は、相談者から拒絶的な対応を示されるほど人格的成長が志向されていた。これは、自己受容・環境制御力を目的変数としたときと同様の結果であり、相談者に対して積極的に意見を提案する拡張支援をよく行っている場合は、相談者の反応が拒絶的なことで、相談者にわかってもらうためには自分をもっと成長しなければという動機づけがより強まる可能性がある。

人生における目的不全への影響

被相談者の相談者に対する行動については、受容支援や支援回避が高いほど、被相談者の目的意識化も進みにくいことが示された。受容支援は相談者の意見を受け入れて相手に合わせる支援であり、支援回避は相談されている事柄に積極的に関与しない行動である。そのため、このような自己主張をしない行動が増えるほど、被相談者の目的を意識化する力の育成は困難になるのかもしれない。また、相談者の被相談者に対する行動については、相談者の態度が拒絶的であるほど、被相談者の人生における目的不全感が高かった。相談者との間に双方向的なコミュニケーションが成立しないことは、被相談者の目的意識化を妨げる可能性がある。

なお、被相談者の受容支援と相談者の受容的態度には交互作用が見られ、被相談者が受容支援をあまり行っていない場合は、相談者から受容的態度を示されるほど人生における目的不全感が高いが、受容支援をよく行っている場合は、相談者から受容的態度を示されるほど人生における目的不全感は低かった。つまり意見の受信を主体とする受容支援を被相談者が多く行うほど、人生における目的不全感が高くなる傾向が全般的に見られるものの、それに対する相談者の態度が受容的であれば、人生における目的不全感の上昇は抑制されたといえる。このように自分の意見は強く主張せず、相手に寄り添う支援であっても、その支援の方法が相談者から肯定的に受け入れられた場合は、自らの行動の意味や目的をより認識しやすくなる可能性がある。

一方、相談者の意見に寄り添う姿勢を被相談者が見せていないにも関わらず、相談者から受容的態度を示されると、何が相談者から評価されているのかわからず、目的を見失う感覚がむしろ強まるのかもしれない。

自律性不全への影響

被相談者の相談者に対する行動については、人生における目的不全を目的変数とした場合と同じく、相談者の意見の受信を主体とする受容支援や、相談内容に関与しない支援回避が高いほど、被相談者は自律の感覚を得にくい様子が示された。

また、相談者の被相談者に対する行動に関しては、受容的態度から自律性不全への影響が見られたが、その影響は、被相談者の受容支援の程度によって異なっていた。被相談者が受容支援をあまり行っていない場合は、相談者から受容的な態度を示されるほど自律性不全感が高いが、受容支援をよく行っている場合は、受容的な態度から自律性不全感への影響は見られなかった。人生における目的不全を目的変数としたときと同様に、被相談者が相談者の意見を受容する姿勢を示していないにも関わらず、相談者から受容的態度を示された場合、自分の行動が何によって評価されているのかわからず、自分が自律できていない感覚をより強く持つ可能性がある。

なお、被相談者の自律性不全には、相談者の拒絶的態度からの影響も見られ、相談者の態度が拒絶的であるほど、被相談者の自律性不全感が高いことが示された。ただし、この影響も、被相談者の拡張支援の程度によって異なっていた。被相談者が拡張支援をあまり行っていない場合は、拒絶的態度の効果は見られなかったが、拡張支援をよく行っている場合は、それに対して相談者から拒絶的な態度を示されるほど自律性不全感が高かった。先述のように相談者に対して積極的に意見を提案する拡張支援をよく行っている場合

は、相談者の反応が拒絶的である方が、結果的に環境制御能力や人格的成長は高まるが、その反面、自分の意見が受け入れられなかったことで自らの自律性に自信が持たなくなっている可能性もある。

積極的な他者関係不全への影響

被相談者の相談者に対する行動については、相談内容に関与しない支援回避が高いほど、被相談者は他者と親密な関係が築けていなかった。また、相談者の被相談者に対する行動に関しては、拒絶的態度から積極的な他者関係不全への影響が全般的に見られたが、その影響は、被相談者の支援回避の程度によって異なっていた。被相談者が支援回避をあまり行っていない場合は、相談者の拒絶的態度から積極的な他者関係不全への影響は見られなかったが、被相談者が支援回避をよく行っている場合は、相談者から拒絶的態度を示されるほど被相談者の積極的な他者関係不全感が高かった。被相談者が支援を回避し、相談者もそれに対して拒絶的な態度を示す場合には2者関係は悪化し、それがさらに対人関係全般への不信につながっている様子が伺える。

また、被相談者の積極的な他者関係不全に対する相談者の受容的態度からの影響も被相談者の拡張支援の程度によって異なっていた。被相談者が拡張支援をあまり行っていない場合は、受容的態度の効果は見られなかったが、拡張支援をよく行っている場合は、相談者から受容的な対応を示されるほど、被相談者の積極的な他者関係不全感は低かった。相談者に対して意見を提案する拡張支援を行っているときに、それに対する相談者の反応が受容的だと、相談者に対して好意を抱きやすく、結果的に、他者と関係を築くことに関する否定的な考え方が抑制されるのかもしれない。

本研究のまとめと今後の課題

本研究では、他者からの相談に応えることで、被相談者の6種類の心理的 well-being にどのような影響が生じるのかという問題について検討を行なった。またその際に、被相談者が相談者に示す行動と、相談者が被相談者に示す行動の影響に加えて、これらの行動の交互作用効果についても検討を行った。

その結果、被相談者自身が「拡張支援」を行なうことで、心理的 well-being の中の環境制御力、自己受容、人格的成長に対応するポジティブな心理的機能が高まっていた。一方、「受容支援」は、同じく心理的 well-being の中の環境制御力、自己受容、人格的成長を高める一方で、自律性や人生における目的に対してはネガティブな影響を与えていた。「支援回避」については、心理的 well-being の中の自律性、人生における目的、積極的な他者関係に対して特にネガティブな影響を与えていた。

鳥越他 (2013) は、相談などのピア・サポート活動により、サポーター自身に、コミュニケーション能力の向上、心理的発達の促進、意欲形成などの効果が見られたことを報告しているが、本研究の結果、友人や家族などからの相談を回避せずに積極的に応じることが、心理的 well-being の向上につながることを示唆された。しかし、同時にカウンセリングの基本的な態度とされ、専門家による支援の基盤となる「受容支援」は、相談者の立場を尊重するものであるがゆえに、非専門家同士の相談においては、被相談者の心理的 well-being にネガティブな影響を与える場合もあることが示された。被相談者の「受容支援」と「拡張支援」は、相談者の視点からはどちらも「支援」であり、被相談者が示す「受容的反応」として1つにまとめて扱われることが多い (e.g., 遠藤・湯川, 2013)。しかし、本研究の結果、被相談者に及ぼす影響に焦点を当てた場合、2種類の支援方法の間には明確な違いが存在することが明らかになった。この点については、今後も検討が必要だと思われる。

一方、相談者の行動と被相談者の行動の交互作用について検討したところ、相談者が被相談者に対して受容的態度を示す場合は、被相談者が受容的支援を行うことによって生じるネガティブな影響は抑制されることが示された。このため、被相談者による受容的支援の提供が被相談者自身の心理的 well-being に及ぼす影響について検討する場合は、相談相手の反応も含めて交互作用に着目した研究を行う必要があるだろう。

続いて、相談者が示す行動の效果に焦点を当てると、「受容的態度」が示される場合は、被相談者の環境制御力、自己受容、人格的成長を高めていたが、自律性に対してはネガティブな影響を与えていた。一方、「拒絶的態度」が示される場合は、特に自律性、人生における目的、積極的な他者関係に対してネガティブな影響を与えていた。なお、相談者の視点から被相談者の行動について考えた場合、「受動的反応」と「拒絶的反応」に二分して捉えられやすいことがこれまでの研究で示されている (e.g., 森脇他, 2002)。そして、本研究の結果、被相談者の視点から相談者の行動について考えた場合も、同様に、「受容的態度」と「拒絶的態度」という二分法が用いられている可能性が示唆された。さらに、コミュニケーション相手の受容的態度が、個人の心理的 well-being に対してポジティブな効果を持ち、拒絶的態度がネガティブな効果を持つという点も、相談者の視点に立ったこれまでの研究結果に類似している (e.g., 森脇, 2004)。

しかし、本研究で相談者の行動と被相談者の行動の交互作用について検討したところ、被相談者が拡張支援をよく行っている場合に限っては、相談者が拒絶的態度を示すほど、被相談者の環境制御力、自己受容、

人格的成長が逆に高くなるという傾向が一貫して示された。一方で、自律性に対してはこの組み合わせはネガティブな影響をもたらしていた。このような、被相談者が行う拡張支援と相談者が示す拒絶的態度の組み合わせが被相談者にもたらす影響については、今後もさらに検討を続ける必要があると思われる。

最後に、本研究の結果は、1時点の調査結果であり、相談場面での相互作用のあり方が、被相談者の心理的 well-being に影響しているのか、被相談者の心理的 well-being が相談場面での相互作用のあり方に影響しているのかについて、明確に検討することができない。そこで、今後は、縦断調査などを行い、相談場面での相互作用のあり方と被相談者の心理的 well-being の関係についてさらに検討を進めていく必要がある。

引用文献

- Adams, J.S. (1965). Inequity in Social Exchange. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2, 267-299.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*. Thousand Oaks: Sage.
- 遠藤寛子・湯川進太郎 (2013). 対人的ネガティブ感情経験の開示と被開示者の反応——女子大学生を対象に—— *心理学研究*, 84, 1-9.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 823-865.
- 原田杏子 (2003). 人はどのように他者の悩みをさくのか——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.
- 茨木詩織・松井豊 (2014). 悩みを相談したくてもできない時に身近な人に求める接し方の検討 *筑波大学心理学研究*, 48, 19-28.
- Jourard, S.M. (1974). *Healthy Personality. An Approach from the Viewpoint of Humanistic Psychology*. New York: Macmillan.
- 川西千弘 (2008). 被開示者の受容・拒絶が開示者に与える心理的影響：開示者・被開示者の親密性と開示者の自尊心を踏まえて *社会心理学研究*, 23, 221-232.
- 木下康仁 (2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践——質的研究への誘い—— 弘文堂
- 熊野道子 (2002). 自ら進んで自己開示する場合と尋ねられて自己開示する場合との相違 *教育心理学研究*, 50, 456-464.
- Macleod, A. K., & Moore, R. (2000). Positive thinking revisited: Positive cognitions, well-being and mental health. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7,

- 1-10.
- 丸山利弥・今川民雄 (2001). 対人関係の悩みについての自己開示がストレス低減に及ぼす影響 対人社会心理学研究, 1, 107-118.
- 森脇愛子 (2004). 抑うつと自己開示の臨床心理学 風間書房
- 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.
- 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦 (2004). 自己開示が被開示者の肯定的・否定的反応に及ぼす影響——被開示者の特性ごとに見た自己開示による反応の違い——健康心理学研究, 17, 70-78.
- 永井智 (2010). 大学生における援助要請意図——主要な要因間の関連から見た援助要請意図の規定因——教育心理学研究, 58, 46-56.
- 永井智・鈴木真吾 (2018). 大学生の援助要請意図に対する利益とコストの予期の影響 教育心理学研究, 66, 150-161.
- 西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究 教育心理学研究, 48, 433-443.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhabitation and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367-389). John Wiley & Sons.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- 佐藤徳 (2012). 筆記開示はなぜ効くのか——同一体験の継続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進——感情心理学研究, 19, 71-80.
- 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.
- Takahira, M. (2012). How do people feel and react when friends consult them?: Responses of non-professionals during consultations in daily life, *Journal of Educational Sciences & Psychology*, Vol. II, 84-95.
- 高比良美詠子 (2014). オープニングアップ 森津太子 (編) 社会心理学 (pp. 171-188). 放送大学教育振興会
- 高比良美詠子 (2016). 友人の相談にのりやすいのはどんなときか——相談相手からみた相談行為の意味—— 第29回日本健康心理学会発表論文集
- 鳥越ゆい子・武佐和子・川西千弘 (2013). K女子大学のピア・サポート活動における学生の成長——ピア・サポーターの成長に注目して—— 帝京科学大学, 9, 45-56.
- Wortman, C. B. & Lelman, D. R. (1985). Reactions to victims of life crises: Support attempts that fail. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social Support: Theory Research and Applications*. (pp. 463-489). Martinus Nijhoff Publishers.
- 八田純子 (2009). 大学生が抱える日常のトラブルと他者への開示について 愛知学院大学心身科学部紀要, 5, 41-47.
- Yogo, M., & Onoue, K. (1998). Social sharing of emotion in a Japanese sample. In A. Fischer (Ed.), *ISRE'98: Proceedings of the 10th Conference of the International Society for Research on Emotions*. (pp. 335-340).

注

- 1) 本研究は平成31年度立正大学研究所研究助成を受けて実施した。

要約

自分が抱えている悩みを友人や家族などに相談する行為は、日常生活の中で頻繁に行なわれており、相談者は自分の個人的な情報を打ち明ける自己開示を行なうことで、心身の健康状態の改善など多くの利点を得ている。一方、相談に応えることが、被相談者の心理的機能に及ぼす影響については、十分に検討が行なわれていない。そこで、20代の男女1600人を対象に、他者からの相談に応えることで心理的 well-being にどのような影響が生じるのかについて検討を行なった。階層的重回帰分析の結果、相談場面における被相談者と相談者の行動は、被相談者の心理的 well-being に影響していることが示された。

キーワード：自己開示、被開示者、心理的 Well-being