

令和 2 年 6 月 24 日現在

機関番号：10102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K04336

研究課題名(和文) 過剰な援助要請行動の実態把握と最適化のための介入法の開発

研究課題名(英文) Exploring excessive help-seeking and development the intervention program.

研究代表者

本田 真大 (Honda, Masahiro)

北海道教育大学・教育学部・准教授

研究者番号：40579140

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究課題は援助要請に関する3つの問題、すなわち過少性(自己解決できなくても相談しない)、過剰性(自己解決可能でも相談する)、非機能性(相談するが結果が否定的である)のうち、過剰性を取り上げたものである。

過剰性の研究が少ない中、本研究により過剰性の実態把握がなされ、援助要請スキルと感情調整能力が過剰性と関連することが明らかになった。中学生、高校生、大学生を対象とした過剰性の最適化プログラムを開発し効果を検証した結果、仲間同士で支え合う(助ける、相談する)スキルは向上したが感情調整能力は向上しなかった。プログラムの介入効果は限定的であったものの、過剰性に関して一定の知見が得られた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

援助要請研究の中心は過少性(自己解決できなくても相談しないこと)であり、いかに「助けて」と言えるようになるかを研究している。一方、本研究で検討した過剰性(自己解決可能でも相談すること)はいくつかの研究から相談者自身のメンタルヘルスの悪化を招くことが示唆されており、過少性と同じく研究する意義のある現象である。

本研究成果はこれまで注目されなかった援助要請の過剰性というテーマを学術界に示した点に学術的意義がある。さらに作成したプログラムは日常的な支え合い(仲間同士で助ける、相談する)のスキルを高める効果が得られ、相談できる力を高めることを目的としたいじめ未然防止活動や自殺予防教育にも貢献し得る。

研究成果の概要(英文)： According to the concepts of "Help-seeking Focused Counseling" (Honda and Mizuno, 2017), the problem situations which should be dealing with are "unable to seek help," "excessive help-seeking," and "non-functioned help-seeking." The purpose of this research is exploring excessive help-seeking. As the results, it revealed that the frequencies of "excessive help-seeking" is lower than "unable to seek help," and emotional regulation was correlated with "excessive help-seeking."

Based on these studies, the intervention program focused on reducing "excessive help-seeking" was developed. This program included social skills training targeted on emotional control skills, providing social support skills, and help-seeking skills. Although the effects of the program was small, this research provided important insights about "excessive help-seeking."

研究分野：発達臨床心理学

キーワード：援助要請 被援助志向性 援助要請に焦点を当てたカウンセリング 認知行動療法 発達臨床心理学 学校心理学

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

人は生活する中で様々な悩みを持ち、自分で解決したり相談したりして乗り越えていく。悩みの相談は援助要請行動と呼ばれ、「情動的または行動的問題を解決する目的でメンタルヘルスサービスや他のフォーマルまたはインフォーマルなサポート資源に援助を求めること」と定義される (Srebnik, Cause, & Baydar, 1996)。

本田 (2015) は国内外の臨床心理学領域の援助要請研究を概観し、援助要請に関する問題状況を「過少性」(ニーズがあっても援助を求めない)、「過剰性」(自己解決可能でも援助を求めすぎる)、「非機能性」(援助要請行動の結果が望ましくない)の3つにまとめている。先行研究の大部分は過少性に関する研究でありメタ分析も複数報告されている(例えば Li, Dorstyn, & Denson, 2014)。しかし、過剰性については学業的援助要請(授業中に分からない問題を教師に質問する行動)の研究において「依存的援助要請」として若干研究されるのみであり臨床心理学領域ではほとんど研究されていない。

2. 研究の目的

本研究では先行研究が少ない過剰性に関する研究を行う。具体的な目的は、過剰性の実態把握(研究1)、過剰性の関連要因の検討(研究2)、そして過剰性を最適化する介入法の開発(研究3, 4)の3つである。

3. 研究の方法

(1) 研究1

研究1の目的は援助要請行動の過剰性の実態把握である。中学生～成人(有職者の59歳まで)1442名を対象にオンライン調査を実施し、援助要請行動の実態把握の項目(本研究で作成)、援助要請スタイル、被援助志向性、知覚された自立性への欲求、を測定した。

(2) 研究2

研究2の目的は援助要請の過剰性の関連要因の検討である。中学校2校の生徒338名(研究2-1)と大学2校の大学生219名(研究2-2)を対象に質問紙調査を実施し、過剰な援助要請行動と負、自立的な援助要請行動と正の関連を示す変数の検討を行った。

(3) 研究3

研究3の目的は新たな介入法を開発する必要があるかを検証するために、既存の予防介入の副次的効果として援助要請スキルや感情調整能力が促進されるかを検証することである。高校2校の1年生122名を対象とした過剰性とソーシャルスキル、感情調整能力の関連の検討を踏まえ、高校2校で「上手な聴き方スキル」「あたたかい言葉かけスキル」「上手な伝え方スキル」を含めたソーシャルスキル教育を行った(A高校1年生には50分×4回、B高校1年生には50分×8回)(研究3-1, 研究3-2)。

(4) 研究4

前年度までの研究で、過剰性の抑制には援助要請スキルと感情調整の向上が有効であると示唆された。さらに既存の予防介入ではこれら2つの変数は変容しなかった。そこで今年度は新たな介入方法を開発し、4つの研究により効果を検証した。中学校1校(研究4-1)、大学1校(研究4-2)で感情コントロールスキル、ソーシャルサポート提供スキル、援助要請スキルを組み合わせたプログラム(50分×2回、1回あたり約50分)を実施した。さらに、高校2校で「上手な聴き方スキル」「あたたかい言葉かけスキル」「上手な伝え方スキル」を含めたソーシャルスキル教育を行った(A高校1年生には50分×4回、B高校1年生には50分×7回)(研究4-3, 研究4-4)。

4. 研究成果

(1) 研究1

分析の結果、以下の点が明らかになった。第一に実態として、悩みを抱えなかった人を除くと若者(中学生～大学生)の過剰な援助要請行動の経験率は7.84～15.82%、成人は12.35～14.00%であった。また、援助要請スタイル尺度の「過剰型」得点は若者の方が成人より高く、男性より女性の方が高かった。過少な援助要請行動の経験率は、若者は23.96～32.35%、成人は28.69～33.04%であり、過剰な援助要請行動の実態は過少な援助要請行動よりも少ないことが明らかになった。第二に、共分散構造分析の結果、援助要請スタイル尺度の「過剰型」には被援助志向性と知覚された自立性への欲求が関連していることが明らかになった。若者の方が実態として過剰性が多いことが明らかになったため、介入を行うのであれば成人よりも若者の方が対象として適切であると思われる。さらに、過剰な援助要請行動の関連要因が本研究より一部明らかになった。

(2) 研究2

パス解析の結果、中学生、大学生共に「援助要請スキル」は援助要請行動の過剰性と自立性の双方に正の関連を示すのに対し、「感情調整」は過剰性と負、自立性と正の関連を示すことが明らかになった。この結果より、過剰な援助要請行動の最適化をめざす介入においては、過剰性の抑制のためには感情調整能力を高めることが不可欠であること、過剰ではない援助要請行動の望ましい在り方の1つである自立的な援助要請行動を促進するためには援助要請スキルを高めることが重要であること、の2点が示唆された。さらに、中学生と大学生の双方のデータで同様の関連が認められたことから、若者(中学生~大学生)を対象とした介入方法として共通の要素を含めたプログラムを開発しうると考えられる。

(3) 研究3

質問紙調査の結果より、過剰性と負の関連が得られたのは、複数のソーシャルスキル(上手な聴き方スキル,あたたかい言葉かけスキル,主張性スキル,ソーシャルサポート提供スキル,援助要請スキル)の影響を考慮しても援助要請スキルと感情調整能力であった。

介入研究の結果、A高校では「上手な伝え方スキル」のみが向上し、B高校では「上手な聴き方スキル」の向上と過剰性の低下が認められた。いずれの高校でも「感情調整能力」と「援助要請スキル」は変化しなかったことから、これら2つを取り入れた介入を実施し効果を検証する必要があると判断された。

(4) 研究4

中学生ではソーシャルサポート提供スキルと援助要請スキルの向上が見られたものの、大学生では変容は見られなかった。そして、高等学校1校(研究4-4)で3つのスキルを含めたソーシャルスキルプログラム(合計7回)を実施した結果、ソーシャルサポート提供スキル、援助要請スキルが向上し感情調整能力は低下した。3つの研究すべてにおいて援助要請スタイルに変容は見られなかった。

以上、中学生から成人を対象とした合計9つの研究成果より、本研究の成果は援助要請の過剰性の実態を明らかにしたこと、及び過剰性の関連要因を一部明らかにしたことであり、課題は援助要請の過剰性を最適化する介入法の効果が限定的であったことである。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計6件（うち査読付論文 3件／うち国際共著 0件／うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 本田真大	4. 巻 11
2. 論文標題 中学生のソーシャルサポート提供スキル尺度の作成	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 日本学校心理士会年報	6. 最初と最後の頁 65-72
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 本田真大	4. 巻 10
2. 論文標題 援助要請の最適性と機能性 「相談すること」 の困難さに関する研究と実践	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 日本学校心理士会年報	6. 最初と最後の頁 33-41
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 本田真大	4. 巻 15
2. 論文標題 援助要請行動の生起過程に基づく介入モデルの妥当性の検討	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 学校臨床心理学研究（北海道教育大学大学院教育学研究科紀要）	6. 最初と最後の頁 23-30
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 本田真大・水野治久	4. 巻 50
2. 論文標題 援助要請に焦点を当てたカウンセリングに関する理論的検討	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 カウンセリング研究	6. 最初と最後の頁 23-31
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 本田真大	4. 巻 31 (3)
2. 論文標題 子どもの「相談できる力」を育てる 援助要請の心理学	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 月刊学校教育相談	6. 最初と最後の頁 18-21
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 本田真大・益子洋人・永井智	4. 巻 17
2. 論文標題 統合的葛藤解決スキル, 感情調整と援助要請スタイルの関連	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 学校臨床心理学研究 (北海道教育大学大学院研究紀要)	6. 最初と最後の頁 23-31
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計15件 (うち招待講演 0件 / うち国際学会 4件)

1. 発表者名 Masato Kimura, Toshiharu Iida, Satoru Nagai, Masahiro Honda, & Haruhisa Mizuno
2. 発表標題 Meta-analysis of help-seeking across Japanese studies (1): An association with self-esteem
3. 学会等名 The 40th International School Psychology Association Conference (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Toshiharu Iida, Satoru Nagai, Masahiro Honda, Haruhisa Mizuno, & Masato Kimura
2. 発表標題 Meta-analysis of help-seeking across Japanese studies (2): An association with social support
3. 学会等名 The 40th International School Psychology Association Conference (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Satoru Nagai, Masahiro Honda, Haruhisa Mizuno, Masato Kimura, & Toshiharu Iida
2. 発表標題 Meta-analysis of help-seeking across Japanese studies (3): An association with gender differences
3. 学会等名 The 40th International School Psychology Association Conference (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Masahiro Honda, Haruhisa Mizuno, Masato Kimura, Toshiharu Ida, & Satoru Nagai
2. 発表標題 Meta-analysis of help-seeking across Japanese studies (4): An association with subjective distress
3. 学会等名 The 40th International School Psychology Association Conference (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 本田真大
2. 発表標題 援助要請の過剰性の実態把握と関連要因の検討 (公募シンポジウム 援助要請の「過剰性」の特徴)
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 本田真大
2. 発表標題 思春期を対象とした援助要請への介入
3. 学会等名 第13回援助要請研究会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 本田真大・水野治久
2. 発表標題 援助要請への介入に関する理論的検討(3) - 援助要請行動への介入研究を包括する理論的枠組みの提案 -
3. 学会等名 日本コミュニティ心理学会第20回記念大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 本田真大・永井智
2. 発表標題 若者と成人を対象とした援助要請行動の最適性と機能性の実態把握
3. 学会等名 日本認知・行動療学会第43回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 本田真大
2. 発表標題 高校生の援助要請スキルへの介入(シンポジウム「小・中・高校生の現代的な課題の解決に資するソーシャルスキル教育 感謝, 統合的葛藤解決, 援助要請」の話題提供)
3. 学会等名 日本カウンセリング学会第50回記念大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 水野治久・本田真大・千賀則史・中井大介
2. 発表標題 学校内と他機関とのコラボレーション 援助要請カウンセリング
3. 学会等名 日本学校心理学会第18回大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 本田真大
2. 発表標題 援助要請行動後の認知（援助評価）を標的とした認知再構成法の改良版の効果検証
3. 学会等名 第16回日本認知療法学会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 本田真大
2. 発表標題 ソーシャルスキル，感情調整と援助要請スタイルの関連 ソーシャルサポート提供スキル，援助要請スキルを含めた検討
3. 学会等名 日本コミュニティ心理学会第22回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 本田真大・益子洋人・永井智
2. 発表標題 統合的葛藤解決スキル，感情調整と援助要請スタイルの関連
3. 学会等名 日本カウンセリング学会第52回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 本田真大・永井智
2. 発表標題 被援助志向性，援助要請スキルと援助要請スタイルの関連 援助要請を促進する介入が過剰性を招く可能性の検討
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第45回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 本田真大
2. 発表標題 援助要請に焦点を当てたカウンセリング(シンポジウム「カウンセリングに活かす援助要請の視点」)
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計3件

1. 著者名 本田真大	4. 発行年 2017年
2. 出版社 金子書房	5. 総ページ数 103
3. 書名 いじめに対する援助要請のカウンセリング 「助けて」が言える子ども, 「助けて」に気づける援助者になるために	

1. 著者名 水野治久・永井智・本田真大・飯田敏晴・木村真人	4. 発行年 2017年
2. 出版社 金子書房	5. 総ページ数 224
3. 書名 援助要請・被援助志向性の心理学 困っていても援助を求められない人の理解と援助	

1. 著者名 水野治久・木村真人・飯田敏晴・永井智・本田真大	4. 発行年 2019年
2. 出版社 金子書房	5. 総ページ数 169
3. 書名 事例から学ぶ心理職としての援助要請の視点 「助けて」と言えない人へのカウンセリング	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----