

## 科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）研究成果報告書

平成25年 5月30日現在

機関番号： 10102  
 研究種目： 若手研究（B）  
 研究期間： 2011 ～ 2012  
 課題番号： 23730601  
 研究課題名（和文） 適応に寄与する援助要請行動を促進する介入法の有効性の検討

研究課題名（英文） Effectiveness of interventions that promote functional help-seeking behavior

### 研究代表者

本田 真大（HONDA MASAHIRO）  
 北海道教育大学・教育学部・講師  
 研究者番号： 40579140

研究成果の概要（和文）：研究代表者がこれまでに作成した「適応の改善に寄与する援助要請行動を促進する介入法（プログラム名：支えあいの心理学）」（本田，2012；本田・新井，2010，2011）は，中学生，高校生，大学院生を対象にした研究から一部の有効性が示されている。しかし，それらの研究では統制群が設定されていなかった。そこで本研究では本介入法の有効性を，大学生を対象として統制群との比較によって検討した。その結果，従来のプログラムでは統制群との比較によって効果が見られなかったが，改良した介入法のプログラムでは介入群の援助要請スキルに向上が認められた。本研究の結果よりストレス反応などへの効果をより高めるためには，被援助志向性に対する認知的介入法を加えることが必要であることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：According to present studies, interventions that promote functional help-seeking behavior (Honda, 2012; Honda & Arai, 2010, 2011) may be partially effective for junior high school, high school, and graduate school students. However, the results compared with a control group have not been revealed. Therefore, this research examines the effectiveness of an intervention program (Honda, 2012; Honda & Arai, 2010, 2011) on undergraduates in Japan. Although the findings suggest that the program was ineffective, the revised program did enhance the help-seeking skills of the participants when compared with those of a control group. These results suggest that in order to obtain more information regarding stress responses, additional components of cognitive interventions for help-seeking are required.

### 交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
交付決定額	1,200,000	360,000	1,560,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・教育心理学

キーワード：援助要請，被援助志向性，認知行動療法，援助評価，集団ソーシャルスキルトレーニング，介入研究，発達臨床心理学

### 1. 研究開始当初の背景

人は生活する中で様々な悩みを抱え，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へする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）。

援助要請行動研究では，援助要請行動の促進・抑制要因に関する研究は非常に多い一方で，援助要請行動がその後の適応や精神的健

康に与える影響に関する研究は少なく、知見も一貫していなかった (e.g. 本田・新井・石隈, 2006; Millman, 2001; Rickwood, 1995)。そこで研究代表者は、先行研究の問題点として援助要請行動の実行された量のみに着目しており、援助要請行動から適応に至るプロセスが十分に実証されていないことを指摘し、中学生を対象に援助要請行動から適応に至る過程を詳細に検討した (e.g. 本田・新井・石隈, 2010)。それらの研究知見から得られたモデルを踏まえて、適応の改善に寄与する援助要請行動を促進する介入法 (プログラム名: 支えあいの心理学, 以下, 介入法) を開発し (Figure1), 大学院生, 高校生, 中学生に実施して効果を検証した (本田, 2012a; 本田・新井, 2010, 2011)。

しかし、これまでの介入効果の検証では統制群との比較, 及び長期的効果の検証がされておらず, より厳密な効果を検証しながら介入法を改良することが課題として残されていた。

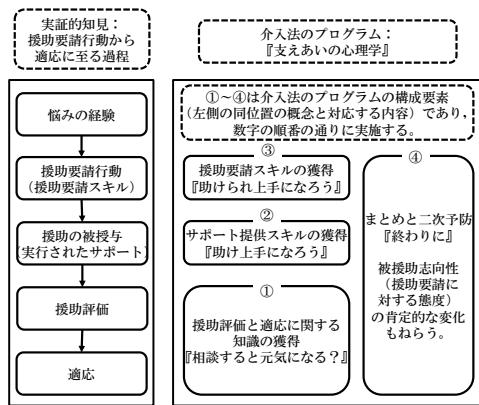


Figure1 援助要請行動から適応に至るプロセスモデルと介入法のプログラムの対応

## 2. 研究の目的

(1) ①大学生を対象に介入法の効果を統制群と比較して検証し, 結果に基づき介入法を改良する。

②被援助志向性とストレス反応の関連を検討する。

(2) 大学生を対象に改良した介入法を実施し, 統制群との比較, 及び長期的効果を検証する。

## 3. 研究の方法

(1) 介入法の効果の検証

①統制群との比較による効果の検証

介入群:

対象者: 大学生 32 名 (男性 4 名, 女性 28 名, 20.37±0.55 歳) を対象とした。

介入内容: 先行研究の介入法 (本田, 2012a; 本田・新井, 2010, 2011) を用いた。

介入は約 90 分実施した。効果測定として, 介入約 1 週間前に pre の質問紙を実施し, 介

入を行い, 介入約 1 週間後に post の質問紙を行った。

質問紙の内容: 援助要請スキル (本田・新井・石隈, 2010 から 9 項目を使用), サポート提供スキル (本田・新井・石隈, 2008 を基に作成), 被援助志向性 (本田・新井・石隈, 2011), ストレス反応 (三浦・坂野・上里, 1998)。

統制群:

対象者: 大学生 34 名 (男性 7 名, 女性 27 名, 20.95±0.36 歳) を対象とした。

質問紙の内容: 介入群と同じ。なお, 質問紙は介入群とほぼ同時期に実施した。

②介入効果に影響を与える要因の検討

3. (1) ①より十分な効果は確認されなかったため (詳細は 4. 研究成果(1)参照), 介入効果に影響を与える要因に関する研究を追加した。

対象者: 大学生 131 名 (男性 50 名, 女性 80 名, 不明 1 名, 20.01±0.77 歳)

質問紙の内容: 被援助志向性 (本田他, 2011), ストレス反応 (三浦他, 1998)。なお, Time1 の調査の約 2 週間後に Time2 の質問紙を実施した。Time2 ではストレス反応 (三浦他, 1998) のみを使用した。

(2) 改良版介入法の効果の検証

介入群:

対象者: 大学生 12 名 (男性 4 名, 女性 8 名, 20.67±0.65 歳) を対象とした。

介入内容: 改良版介入法 (詳細は 4.(1)②参照) を用いた。介入第 1 週は約 45 分, 第 2 週は約 60 分, 第 3 週は約 10 分の介入が実施された。効果測定として, 介入直前に pre の質問紙を実施し, 介入を行い, 介入直後に post の質問紙を行った。follow-up の質問紙は介入終了時点から約 2 ヶ月後に実施した。質問紙の内容: 援助要請スキル (本田他, 2010), サポート提供スキル (本田他, 2008 を基に作成), 被援助志向性 (本田他, 2011), Stress Response Scale-18 (SRS-18) (鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬・坂野, 1997)

統制群:

対象者: 大学生 32 名 (男性 9 名, 女性 23 名, 19.47±0.80 歳) を対象とした。

質問紙の内容: 介入群と同じ。なお, 質問紙は介入群とほぼ同時期に実施した。

## 4. 研究成果

(1) 介入法の効果の検証

①統制群との比較による効果の検証

時期 (pre, post) と群 (統制群, 介入群) を要因とした 2 要因混交計画の分散分析の結果, 有意な介入効果は認められなかった。

②介入効果に影響を与える要因の検討

介入効果が見られなかったことから、介入効果のメカニズムを更に明らかにするために、被援助志向性とストレス反応の関連を検討した。重回帰分析の結果、Time1のストレス反応を統制しても、Time2のストレス反応に対して被援助志向性の下位尺度である「被援助に対する懸念や抵抗感」が負の影響を与えることが示された (Table1)。このことから、介入によるストレス反応の低下を期待するためには、被援助志向性の否定的認知を低めることが重要であることが明らかにされた。

Table1 Time2のストレス反応を従属変数とした重回帰分析(ステップワイズ法)

独立変数	ストレス反応 (Time2) N=86
ストレス反応 (Time1)	.68 ** (.73**)
被援助に対する肯定的態度 (Time1)	- (.12n.s.)
被援助に対する懸念や抵抗感 (Time1)	.16 * (.40**)
<i>adj.R<sup>2</sup></i>	.55

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

注)表中の値には標準偏回帰係数を、括弧内の値には単相関係数の値を示した。

また、介入法の改良が必要であるため、以下の3点に改良を加えた。第1に、介入対象者の動機づけを高めることをねらいとして、介入①(援助評価の心理教育)の分量を増加した。第2に、ターゲット・スキルの般化促進をねらいとして、介入②、介入③にホームワーク(以下、HW)を追加した。第3に、介入②、介入③におけるスキルのリハーサル場面を大学生の日常生活により良く合うように変更し、さらに介入実施中のリハーサルの機会を増加した。

以上の改良を行った介入法を改良版介入法とし、以降の研究に用いた。

(2)改良版介入法の効果の検証

follow-upのデータが得られた対象者が9名と少なかったため、pre・post比較による分析を行った。時期と群を要因とする2要因混交計画の分散分析を行った結果、ターゲット・スキルである援助要請スキルに交互作用が見られ ( $F_{(1,42)}=4.54, p < .05$ )、介入群は介入前よりも介入後に援助要請スキル得点が上昇していたが、ソーシャルサポート提供スキルには介入による有意な得点の向上は見られず、群の主効果のみが有意であり ( $F_{(1,42)}=7.73, p < .01$ )、統制群よりも介入群

の方がサポート提供スキル得点が高かった (Table2)。

また、被援助志向性の「被援助に対する肯定的態度」( $F_{(1,42)}=4.03, p < .10$ )、「被援助に対する懸念や抵抗感」( $F_{(1,42)}=3.21, p < .10$ )、及びストレス反応 ( $F_{(1,42)}=3.33, p < .10$ )については時期の主効果に有意傾向が見られ、いずれも改善する方向であった (Table3)。

Table2 改良版介入法のターゲット・スキルへの効果

		統制群 (n=32)		介入群 (n=12)	
		pre	post	pre	post
援助要請スキル (1-4)	M	2.82	2.83	2.86	3.07
	SD	.39	.42	.47	.29
サポート提供スキル (1-4)	M	3.09	3.12	3.35	3.50
	SD	.39	.35	.37	.42

Table3 改良版介入法の被援助志向性、ストレス反応への効果

		統制群 (n=32)		介入群 (n=12)	
		pre	post	pre	post
被援助志向性(1-4)					
被援助に対する 肯定的態度	M	2.90	2.94	2.99	3.21
	SD	.67	.65	.48	.55
被援助に対する 懸念や抵抗感	M	3.01	2.94	3.24	3.07
	SD	.56	.55	.58	.51
ストレス反応(SRS-18) (0-3)	M	1.07	.88	.88	.75
	SD	.73	.68	.48	.61

介入後に援助要請スキルが向上することは介入の主要な目的であり、介入法の改良が奏功したと思われる。しかし、もう1つのターゲット・スキルであるサポート提供スキルや被援助志向性、ストレス反応には介入の効果は見られなかった。介入法の効果のメカニズムとして援助要請スキルの遂行の強化子として他者のサポート提供スキルを位置づけ、環境側(他者)のサポート提供スキルが高まることで個人の援助要請スキルが向上すると考えられていた。本研究では群間の差として介入群の方がサポート提供スキルが高かったために、介入群において援助要請スキルが向上したことが示唆される。

また、被援助志向性は援助要請に対する認知的変数であり、下位概念の「被援助に対する肯定的態度」は援助要請を促進し(e.g.永井・新井,2007)、「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」は2週間前のストレス反応を統制してもストレス反応と弱いながらも負の関連を示すことが明らかになっている(本研究成果(1)②)(本田,2012b)。したがって、ストレス反応への効果を得るには被援助志向性の中でも否定的認知の変容が重要であると考えられる。そのためには、改良版介入法においては十分ではない認知的技法を開発し、改良版介入法に組み合わせることが今後の課題として挙げられる。

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計4件)

- ① 本田真大 適応に寄与する援助要請行動を促進する介入法の開発—大学生を対象とした改良版プログラムの効果の検討—第8回援助要請研究会, 2013年3月25日, 立正大学.
- ② 本田真大 大学生の友人に対する被援助志向性がストレス反応に与える影響 日本心理学会第77回大会, 2012年9月12日, 専修大学.
- ③ 本田真大 適応に寄与する援助要請行動を促進する介入法の開発—大学生を対象とした統制群法による効果の検討—第7回援助要請研究会, 2012年3月26日, 名古屋大学.
- ④ 太田仁・水野治久・永井智・本田真大・妹尾香織・橋本剛 援助要請研究から提案できること—支え合いの社会をどう作るのか— 日本心理学会第76回大会, 2011年9月17日, 日本大学.

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

本田 真大 (HONDA MASAHIRO)  
北海道教育大学・教育学部・講師  
研究者番号：40579140

### (2) 研究分担者

なし

### (3) 連携研究者

なし