

大学生の学生相談利用を促す心理教育的プログラムの開発  
—援助要請行動のプロセスに焦点を当てた冊子の作成と効果検証—

木村 真人\*

**Effects of a Psychoeducational Intervention on  
Process, Attitudes, and Intention of Seeking Help  
from a Student Counseling Service**

Masato Kimura \*

**Abstract**

The purpose of this study was to investigate effects of a psychoeducational program on the process of help-seeking from student counseling services among university students. Japanese university students ( $N=39$ ) participated in the psychoeducational program to aim to increase intentions of seeking help from a student counseling service and attitudes toward seeking professional psychological help. The results showed that help-seeking intentions increased significantly only among participants with a help-seeking stage. Implications for practice in the field of student counseling services are discussed.

**キーワード**

援助要請行動、学生相談、大学生、介入、心理教育

**Key words**

help-seeking behavior, student counseling, university students, intervention, psychoeducation

**1. 問題と目的**

大学の学生相談において悩みを抱えながら相談に来ない学生への対応が課題となっている(独立行政法人日本学生支援機構, 2014)。このような学生相談の現場における課題に対して、我が国において学生相談室の利用を促す様々な取り組みが行われてきた。近年はその取り組みの効果検証を行う研究も増えてきている(木村, 2014)。たとえば伊藤(2011)

---

\*きむら まさと：大阪国際大学学生総合支援部学生相談室講師〈2015.9.25受理〉

は、学生相談機関のガイダンスの効果を検証し、学生相談機関のガイダンスにより学生の学生相談に対する周知度が高まること、ガイダンスにより学生相談機関の「有益な支援の提供」イメージ、「利用対象者」イメージが高まることで、学生相談機関への来談意思が高まることを明らかにしている。吉武（2012）は学生相談室のリーフレット、学生相談室便り、学生相談室内の入室が利用促進に及ぼす効果を検証し、学生相談室の抵抗感が低下し、学生相談室のイメージが上昇することを明らかにした。カウンセラーのビデオ映像が学生相談機関への援助要請意識に及ぼす効果を検証した中岡・兒玉・栗田（2012）は、カウンセラーの映像がある方がないよりも、援助要請不安を低減し、援助要請期待を高めることを報告している。高野・吉武・池田・佐藤・長尾（2014）は、学生相談所のカウンセラーが担当する初年次対象の講義「学生生活概論」が援助要請に及ぼす効果を検証し、統制群と比べて講義を受講した処遇群の方が、援助要請の態度が肯定的に変化したことを報告している。

このように学生相談領域における援助要請促進のための介入研究が徐々に増えてきているが、一方で学生相談領域に限らないが、永井・新井（2013）は援助要請促進のための介入研究における課題として、得られる成果とその検証が十分ではない点とそれぞれの介入活動が十分な理論的基盤を持たないという点が指摘している。また、学生相談活動における現場での実践上の制約を考慮した場合、より短時間で実施可能な介入プログラムの必要性が挙げられる。そこで本研究では理論的基盤にもとづく介入プログラムを開発し、その効果を検証することを目的とする。

本研究の介入プログラムの理論的基盤として援助要請行動のプロセスのモデル（木村・梅垣・水野，2014；Figure 1）を採用した。このモデルでは援助要請行動をプロセスの観点からとらえ、問題の生起から実際の援助要請行動に至るまでのプロセスにおいて、6つのフィルターと7つのステージを設定している。フィルターは問題の生起から実際の援助要請行動に至るまでの意思決定の分岐点を示し、ステージは各フィルターでの意思決定によってたどり着いた一連の援助要請行動のプロセスにおける各段階を意味する。6つのフィルターとは、問題が生起した時にそれを普通でないとして認識するかどうかを判断するフィルター1（問題の認識）、認識した問題に対処する必要があるかを判断するフィルター2（問題の対処）、他者に援助要請を検討するかどうかを判断するフィルター3（援助要請の検討）、専門家である学生相談機関への援助要請を検討するかどうかを判断するフィルター4（学生相談機関への援助要請の検討）、友人・家族のみに援助要請を検討した場合に実際に援助要請行動をするかどうかのフィルター4a、学生相談機関に援助要請を検討した場合に実際に援助要請行動をするかどうかのフィルター4bである。7つのステージは、各フィルターの通過の有無により、問題の認識なし（ステージⅠ）、対処の必要なし（ステージⅡ）、自力対処のみ（ステージⅢ）、友人・家族のみに援助要請意図あり・行動なし（ステージⅣ-1）、友人・家族のみに援助要請行動あり（ステージⅣ-2）、学生相談機関に援助要請意図あり・行動なし（ステージⅤ-1）、学生相談機関に援助要請行動あり（ステージⅤ-2）となる。

これまでの学生相談領域における援助要請研究から、大学生の援助要請の特徴および援

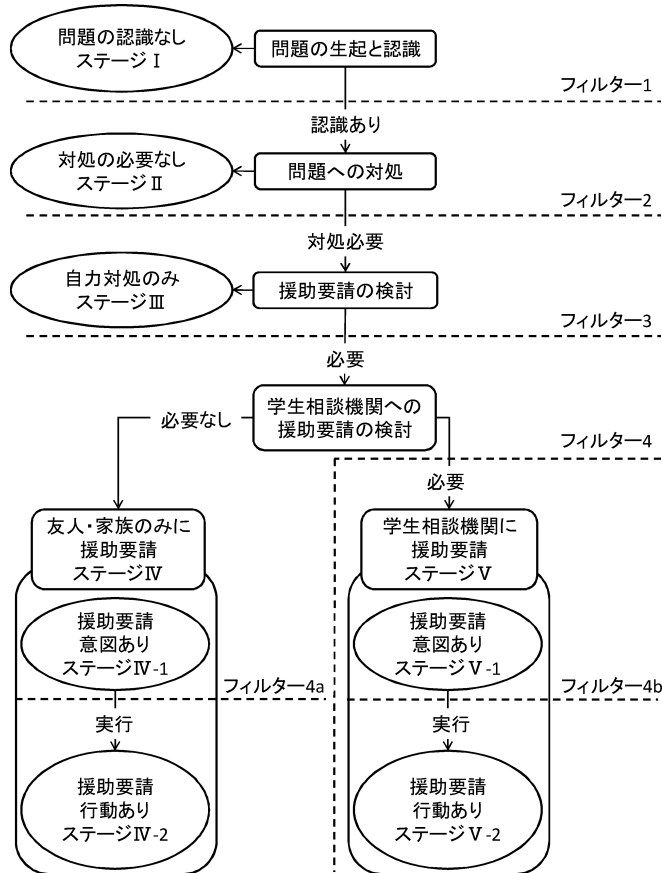


Figure 1 援助要請行動プロセスおよびステージ (木村・梅垣・水野, 2014)

助要請を促進・抑制する要因が抽出されている。それらの要因を援助要請行動のプロセスの観点から整理すると、各フィルターの通過の有無に影響する要因を捉えることができる。本研究の介入プログラムでは、これらの援助要請行動に関する知見を大学生に伝えることにより、援助要請行動のプロセスの特徴および援助要請行動のプロセスを促進・抑制する要因を学生自身が理解することで、悩みや問題を抱えた際の適応的な援助要請行動につながる事が予想される。

介入プログラムの方法としては冊子を用いた心理教育的アプローチを採用した。冊子やリーフレットの配布は学生相談機関が利用促進活動として多くの大学が実施しており（早坂他, 2013）、学生は必要に応じて、自分の都合に合わせて読み返すことができること、さらに同内容のものをweb上で公開することも可能であるというメリットがある。

以上の議論を踏まえ、本研究では大学生の学生相談機関の利用を促すことをねらいとした、援助要請行動のプロセスに焦点をあてた冊子を用いた心理教育的プログラムを開発し、その効果を検証することを目的とする。

## 2. 方法

### 1) 研究協力者

研究協力の得られた関西圏の私立大学の大学生49名であった。そのうち全2回の質問紙調査に回答した34名（男性10名、女性24名）を分析の対象とした。

### 2) 介入プログラムの作成および概要

介入プログラムに用いる A5版12ページ（表紙等含む）からなる冊子を作製した。冊子のタイトルは「学生相談機関の上手な活用の仕方」で、「1. 学生相談ってなに?」、「2. 悩みが生じてから相談に至るまで」、「3. あなたの大学の学生相談機関を調べよう」、「4. 充実した学生生活を送るために」の4つの項目から構成されている（Table 1, Figure 2）。協力者に冊子を配布し、冊子と同じ内容のパワーポイントを用いて、筆者が説明を行っ

Table 1 介入プログラムの構成および実施計画

	時間	項目	ねらい	内容	冊子
1	1分	導入		プログラム実施者の自己紹介	表紙
2	1分	はじめに	プログラムの内容を理解する	本プログラムの紹介とねらいを伝える	P. 1
3	3分	1. 学生相談ってなに?	学生相談についての基本的な知識を獲得する	学生相談に関する疑問点や基本情報を、Q&A形式で説明	P. 2
4	12分	2. 悩みが生じてから相談に至るまで	悩みが生じてから相談に至るまでの援助要請のプロセスについて理解する	援助要請行動のプロセスを図示し、そのプロセスの流れとプロセスの促進・抑制に影響を及ぼす要因について各プロセスごとに紹介	P. 3
		2-1. 悩みや問題が生じる	悩みや問題の気づきに影響する要因を理解する	悩みや問題に気がつく場合、気がつかない場合のメリットとデメリットおよびその判断に影響する要因の説明	P. 4
		2-2. 悩みへの対処を考える	悩みや問題に対処するかどうかの判断に影響する要因を理解する	悩みや問題に対処する場合、対処しない場合のメリットとデメリットおよびその意思決定に影響する要因の説明	P. 5
		2-3. 誰かに相談するか考える	誰かに相談するかどうかの判断に影響する要因を理解する	誰かに相談する必要があると判断する場合、必要ないと判断する場合のメリットとデメリットおよびその意思決定に影響する要因の説明	P. 6
		2-4. 身近な人に相談する	身近な人に相談するかどうかの判断に影響する要因を理解する	友人・家族に相談するかどうかの意思決定に影響する要因と実際に行動することの難しさの説明	P. 7
		2-5. 学生相談機関を利用する	学生相談室を利用するかどうかの判断に影響する要因を理解する	学生相談を利用するかどうかの意思決定に影響する要因と実際に行動することの難しさの説明	P. 8

5	5分	3. あなたの大学の学生相談機関を調べよう	各大学の学生相談室についての具体的な情報を得ることで利用しやすくする	自身の大学の学生相談機関の具体的な情報を収集させ(または提供)、各情報を冊子に記入	P. 9
6	2分	4. 充実した学生生活を送るために	多様な援助資源について知る 援助要請にかかわる不安を低減する	大学には多様な相談窓口があることを伝える 相談に伴う不安をあらかじめ伝えることで、不安の低減を図る	P. 10
7	1分	まとめ	本プログラムの内容をまとめる	本プログラムの目的、ねらいを再度伝える	裏表紙
計	25分				

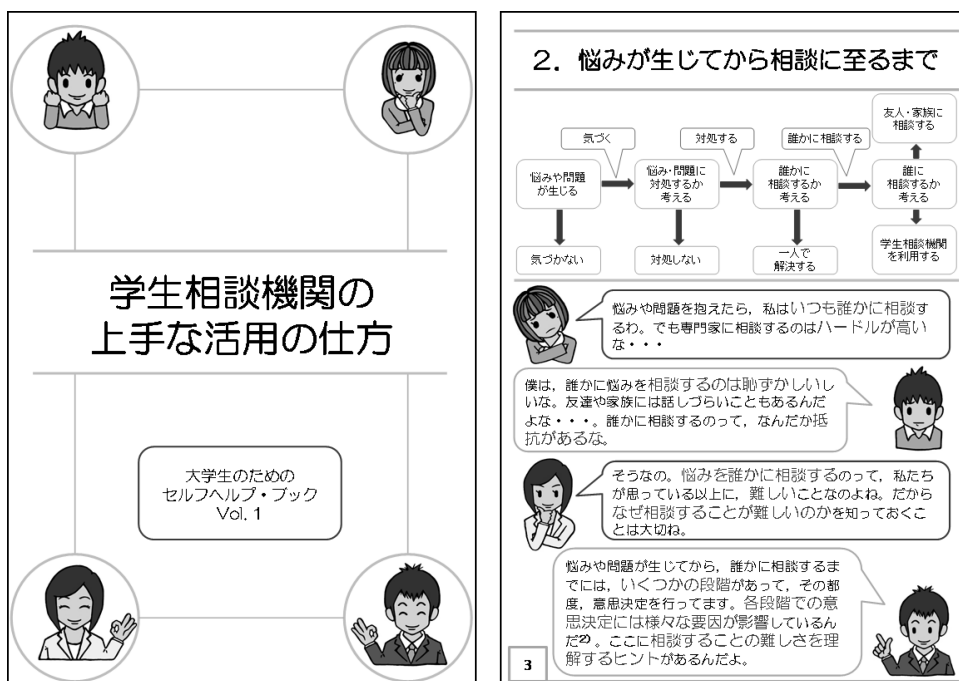


Figure 2 介入プログラムで用いられた冊子の一部 (左:表紙、右: P. 3)

た。時間はおよそ25分であった。介入プログラムを担当した著者は対象となった大学の学生相談室に所属し、実際に学生相談の業務を担当している。

### 3) 手続き

著者が担当する講義において2014年6月に介入プログラムを実施した。なお介入プログラム実施1週間前(プレ)と介入プログラム実施後(ポスト)の計2回、質問紙調査を実施した。

#### 4) 質問紙の構成

質問紙の構成は以下の通りであった。

- ①**デモグラフィック変数** 年齢・性別を尋ねた。
- ②**調査協力者の照合のための番号** 質問紙調査を複数回実施するため、調査協力者の回答を照合する目的として、回答者の生まれた月日および携帯電話番号の下4桁の記入を求めた。
- ③**援助要請行動のプロセス** 大学生の援助要請行動のプロセスのステージを測定するために、木村他(2014)で用いられた方法を用いた。まず抑うつ症状のシナリオ(「あなたは、悲しくなったり落ち込んだり、いつも楽しんでいることも楽しめなくなったりして、非常につらく感じたり、いつも通りの生活に支障が出たりするような状態になりました。」)を提示し、もし自分自身がそのような状況になった場合どのように考え、行動するか回答を求めた。援助要請行動のプロセスモデル(Figure 1)に沿った7つの選択肢から回答を求め、複数回答を認めた。選択肢は、「普通のことなので何もしない」(ステージⅠに該当)、「普通のことではないと思うが、特に何もしない」(ステージⅡ)、「自分の力で対処する」(ステージⅢ)、「友人や家族に相談・援助を求めようとするが、結局は相談・援助を求めない」(ステージⅣ-1)、「友人や家族に相談・援助を求めようと考え、実際に相談・援助を求める」(ステージⅣ-2)、「大学の学生相談やカウンセラーなどの専門家に相談・援助を求めようとするが、結局は相談・援助を求めない」(ステージⅤ-1)、「大学の学生相談やカウンセラーなどの専門家に相談・援助を求めようと考え、実際に相談・援助を求める」(ステージⅤ-2)であった。
- ④**心理専門職への援助要請に対する態度尺度** 心理専門職への援助要請に対する態度を測定するために、大島・久田(2010)によって作成された心理専門職への援助要請に対する態度尺度(以下SASPPH)を用いた。「専門性に対する信頼と期待」(11項目)、「汚名に対するおそれ」(5項目)、「特殊な状況に対する抵抗感」(5項目)、「心理的援助に対する無関心」(4項目)の4つの下位因子、26項目、4件法からなる尺度である。
- ⑤**学生相談に対する援助要請意図** 学生相談に対する援助要請意図を測定するために木村・水野(2004)の項目を用いた。3領域、それぞれ2つの悩み(「対人・社会面」:対人関係/恋愛・異性、「心理・健康面」:性格・外見/健康、「修学・進路面」:進路・将来/学力・能力)を提示し、もし自分一人で解決できない場合、どれくらい学生相談室を利用しようと思うか5件法で尋ねた。
- ⑥**友人に学生相談室の利用を勧める意図** ⑤と同じ6つの悩みを提示し、同じ大学の友人が悩みを抱えて、自分一人では解決できずに悩んでいる場合、学生相談室の利用をどの程度勧めようと思うか5件法で尋ねた。
- ⑦**冊子・プログラムの評価・感想** ポスト時にのみ、冊子・プログラムの評価(「1. 内容はわかりやすかった」、「2. 冊子は見やすかった」、「3. 内容を理解できた」)を5件法で、また自由記述形式で感想を尋ねた。



## 5) 倫理的配慮

本研究は著者が所属する機関の倫理審査委員会の承認を経て実施された。

## 3. 結果

### 1) 基礎統計量

本研究で測定した変数の基礎統計量は Table 2・3の通りであった。また調査協力者の援

Table 2 基礎統計量および *t* 検定の結果

変数	range	プレ		ポスト		<i>t</i> 値 ( <i>df</i> =33)	効果量 <i>d</i>
		<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )		
援助要請態度 (SASPPH)							
専門性に対する信頼と期待	11-44	33.21 (6.03)	32.47 (7.48)			1.10	0.01
汚名に対するおそれ	5-20	11.29 (2.89)	11.82 (3.81)			0.92	0.16
特殊な状況に対する抵抗感	5-20	11.82 (3.48)	11.85 (3.33)			0.06	0.01
心理的援助に対する無関心	4-16	9.21 (3.02)	9.62 (3.14)			0.84	0.13
学生相談に対する援助要請意図							
対人・社会面	2-10	4.18 (1.82)	4.91 (1.93)			2.51*	0.39
心理・健康面	2-10	4.44 (1.89)	5.50 (1.86)			2.90**	0.57
修学・進路面	2-10	5.65 (2.19)	6.29 (2.34)			1.90	0.32
友人に学生相談の利用を勧める意図							
対人・社会面	2-10	5.12 (2.11)	5.32 (1.82)			0.71	0.09
心理・健康面	2-10	5.26 (1.73)	5.59 (1.69)			0.91	0.19
修学・進路面	2-10	7.00 (2.32)	6.65 (2.16)			1.03	0.16

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

Table 3 援助要請行動のプロセスの質問に対する回答

選択肢	“あてはまる” と回答した人数とその割合	
	プレ	ポスト
1. 普通のことなので何もしない	3 (8.8%)	5 (14.7%)
2. 普通のことではないと思うが、特に何もしない	12 (35.3%)	11 (32.4%)
3. 自分の力で対処する	18 (52.9%)	18 (49.5%)
4. 友人や家族に相談・援助を求めようと考えるが、結局は相談・援助を求めない	7 (20.6%)	12 (35.3%)
5. 友人や家族に相談・援助を求めようと考え、実際に相談・援助を求める	12 (35.3%)	13 (38.2%)
6. 大学の学生相談やカウンセラーなどの専門家に相談・援助を求めようと考えるが、結局は相談・援助を求めない	3 (8.8%)	4 (11.8%)
7. 大学の学生相談やカウンセラーなどの専門家に相談・援助を求めようと考え、実際に相談・援助を求める	0 (0.0%)	2 (5.9%)

*N* = 34. 複数回答を許可

Table 4 援助要請行動のステージとその人数および割合

援助要請行動のステージ	プレ	ポスト
I 問題の認識なし	1 (2.9%)	3 (8.8%)
II 対処の必要なし	6 (17.6%)	2 (5.9%)
III 自力対処のみ	8 (23.5%)	6 (17.6%)
IV 友人・家族のみに援助要請	16 (47.1%)	17 (50.0%)
- 1 友人・家族のみに援助要請意図あり・行動なし	5 (14.7%/31.3%)	6 (17.6%/35.3%)
- 2 友人・家族のみに援助要請行動あり	11 (32.3%/68.8%)	11 (32.3%/64.7%)
V 学内の学生相談機関に援助要請	3 (8.8%)	6 (17.6%)
- 1 学生相談機関に援助要請意図あり・行動なし	3 (8.8%/100.0%)	4 (11.8%/66.7%)
- 2 学生相談機関に援助要請行動あり	0 (0.0%/0.0%)	2 (5.9%/33.3%)

N = 34

/の左は全体における人数の割合を、右はそのステージ内における人数の割合を示す

援助要請行動のプロセスの各ステージの人数を示したものが Table 4である。プレの段階での援助要請行動のステージで最も多かったのはステージIV「友人・家族のみに援助要請」で16名（47.1%）であり、次いでステージIII「自力対処のみ」が8名（23.5%）、ステージII「対処の必要なし」が6名（17.6%）、ステージV「学内の学生相談機関に援助要請」が3名（8.8%）、ステージI「問題の認識なし」が1名（2.9%）の順であった。なお、ステージV-2「学生相談機関に援助要請行動あり」は0名であった。

## 2) 介入効果の検討

介入プログラムの効果を検討するために、まずプレとポストにおける援助要請行動のプロセスのステージの変化を比較した (Table 5)。その結果、プロセスのステージが促進された学生は34名中13名（38.2%）、変化がなかった学生は15名（44.1%）、ステージが後退した学生は6名（17.7%）であった。プレ時にステージIII「自力対処のみ」の学生は、8名中4名がポスト時にステージが促進されていた。一方で、ステージIV-2「友人・家族のみに援助要請行動あり」では11名中6名に変化はなく、2名はステージが後退していた。またステージV-1「学生相談機関に援助要請意図あり・行動なし」では、3名ともにステージの促進は認められなかった。

次に、プレ・ポスト時の各変数の得点について対応のある *t* 検定を実施した (Table 2)。その結果、「対人・社会面」「心理・健康面」における学生相談に対する援助要請意図においてプレとポストの間の平均値に有意な差が認められ、プレ時よりもポスト時の平均値の方が高かった。援助要請態度、友人に学生相談の利用を勧める意図、および「修学・進路面」における学生相談に対する援助要請意図ではプレ時とポスト時の平均値の間に有意な差は認められなかった。

援助要請の促進の観点から、他者への援助要請行動を検討しないステージにいる学生へのアプローチが求められている。そこで、プレの段階で他者への援助要請を検討しないステージに該当した群（ステージI～IIIの15名：援助要請検討なし群）と学生相談への援助



要請を検討していないが家族・友人のみに援助要請を検討するステージに該当した群（ステージⅣの16名：援助要請検討あり群）で、介入の効果に違いが認められるかどうかを検討するために、プレ・ポスト時の各変数の得点について対応のある  $t$  検定を実施した。援助要請検討なし群ではすべての変数においてプレ時とポスト時の間の平均値に有意な差は認められなかった（Table 6）。援助要請検討あり群では、「対人・社会面」「心理・健康面」における学生相談に対する援助要請意図と友人に学生相談の利用を勧める意図においてプレ時とポスト時の間の平均値に有意な差が認められ、プレ時よりもポスト時の平均値の方が高く、効果量  $d$  は小～中の大きさであった。援助要請態度、「修学・進路面」における

Table 5 援助要請行動プロセスのステージにおける人数の変化

援助要請行動のステージ	プレ	ポスト		
		後退	変化なし	促進
I 問題の認識なし	1	0	1	0
II 対処の必要なし	6	1	1	4
III 自力対処のみ	8	0	4	4
IV 友人・家族のみに援助要請				
- 1 友人・家族のみに援助要請意図あり・行動なし	5	1	1	3
- 2 友人・家族のみに援助要請行動あり	11	3	6	2
V 学内の学生相談機関に援助要請				
- 1 学生相談機関に援助要請意図あり・行動なし	3	1	2	0
- 2 学生相談機関に援助要請行動あり	0	0	0	0
計	34	6	15	13

Table 6 援助要請検討なし群における得点の変化 ( $n=15$ )

変数	プレ	ポスト	$t$ 値 ( $df=14$ )	効果量 $d$
	$M$ ( $SD$ )	$M$ ( $SD$ )		
援助要請態度 (SASPPH)				
専門性に対する信頼と期待	32.00 (7.18)	32.33 (9.36)	0.33	0.09
汚名に対するおそれ	11.47 (2.92)	12.40 (4.53)	0.98	0.25
特殊な状況に対する抵抗感	11.73 (3.39)	12.13 (3.98)	0.47	0.13
心理的援助に対する無関心	10.20 (2.65)	10.40 (3.46)	0.23	0.06
学生相談に対する援助要請意図				
対人・社会面	4.60 (1.92)	4.73 (2.25)	0.38	0.10
心理・健康面	4.67 (2.02)	5.40 (2.20)	1.32	0.33
修学・進路面	6.07 (2.31)	6.07 (2.63)	0.00	0.00
友人に学生相談の利用を勧める意識				
対人・社会面	5.47 (2.33)	5.00 (1.96)	1.13	0.29
心理・健康面	5.20 (2.04)	5.33 (2.02)	0.21	0.06
修学・進路面	6.93 (2.66)	6.47 (2.67)	0.76	0.20

Table 7 援助要請検討あり群における得点の変化 (n=16)

変数	プレ	ポスト	t 値 (df=15)	効果量 <i>d</i>
	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )		
援助要請態度 (SASPPH)				
専門性に対する信頼と期待	33.31 (4.60)	31.50 (5.45)	1.79	0.42
汚名に対するおそれ	10.94 (3.07)	11.63 (3.34)	0.88	0.22
特殊な状況に対する抵抗感	12.06 (3.47)	11.94 (2.46)	0.20	0.05
心理的援助に対する無関心	9.00 (2.97)	9.31 (2.55)	0.49	0.13
学生相談に対する援助要請意図				
対人・社会面	3.44 (1.50)	4.69 (1.45)	2.66*	0.57
心理・健康面	3.94 (1.77)	5.38 (1.63)	2.49*	0.54
修学・進路面	5.06 (2.05)	6.13 (2.16)	1.73	0.41
友人に学生相談の利用を勧める意図				
対人・社会面	4.31 (1.62)	5.44 (1.59)	4.14**	0.73
心理・健康面	4.88 (1.15)	5.69 (1.30)	2.15*	0.49
修学・進路面	6.75 (2.11)	6.69 (1.49)	0.16	0.04

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

学生相談に対する援助要請意図および友人に学生相談の利用を勧める意図ではプレ時とポスト時の平均値の間に有意な差は認められなかった (Table 7)。

### 3) 研究協力者の冊子・プログラムに対する評価

研究協力者のプログラムに対する評価は、「1. 内容はわかりやすかった」は平均値が3.77 ( $SD = 1.15$ )、「2. 冊子は見やすかった」は平均値が3.74 ( $SD = 1.12$ )、「3. 内容を理解できた」は平均値が3.87 ( $SD = 1.16$ )であった。冊子に対する自由記述の回答では、良かった点としては、「秘密が守られるところが良かった。広まってほしくない悩みに対し、誰かに相談する時に怖いからだ。」「相談する前に、気づくことや、対処まで書かれています見やすかった。学生相談機関についてよく分かったし、利用してみようという気が少し出てきた。全体的に読みやすく、気軽に相談できそうだった。」「カラフルで良い」、「くわしく書かれていたので良かった。」「図があってよかった。」「字が大きく見やすかった」、「図が見やすかった。色とかも見やすい。」という記述がみられた。改善点としては「字がぎっしりすぎてちょっと見にくい」、「文字が多すぎて見にくかった。」「もうちょっとイラストを入れるなどしてわかりやすくした方がよいと思った。」という記述がみられた。

## 4. 考察

本研究では、大学生の学生相談利用を促す、援助要請行動のプロセスに焦点をあてた心理教育的介入プログラムの開発およびその効果を測定することを目的とした。以下に本研

究で得られた結果を考察する。

### 1) 援助要請行動のプロセスに焦点を当てた心理教育的介入プログラムの効果について

結果より、本プログラムは援助要請行動のプロセスにおける一部のステージの学生に対して、プロセスのステージを促進させる効果が認められた。しかしステージによっては変化が認められない、あるいはステージが後退する場合もあり、効果は限定的であったため、今後さらなるプログラムの修正が必要である。なお、この結果は援助要請の促進を狙いとした介入プログラムを実施する際の注意点・危険性についても示唆するものである。つまり、大多数の学生にとって、援助要請をしやすくなるような介入を行ったとしても、一部の学生にとっては、逆に援助要請しづらくなる事態を招く危険性があるということである（高野，2004）。本プログラムの場合には、援助要請行動のプロセスとその関連要因、および学生相談機関の情報・知識について心理教育的な情報提供を行うことで、学生は悩みを抱えてから他者に相談するまでの心理やその際に影響する要因について直面化し、さらには今までは考えたり、イメージしたことがないことについてもより具体的に考える機会となった。そのため、援助要請行動のプロセスに伴う不安や心配がより現実的に喚起されるという介入の負の効果が考えられる。しかしながら、このような援助要請に伴う不安や心配の喚起は自分自身の援助要請行動の特徴を振り返る機会ともなり得るだろう。例えば、永井（2013）の援助要請スタイルの3分類（「援助要請自立型」「援助要請過剰型」「援助要請回避型」）の観点から、学生自身に援助要請スタイルを振り返らせ、自分にとってよりふさわしい援助要請スタイルを模索していく機会を提供する方法などが考えられる。

援助要請態度、学生相談に対する援助要請意図および友人に学生相談の利用を勧める意図に及ぼす効果について着目すると、友人・家族のみに援助要請を検討するステージの学生（ステージⅣ）に対しては、学生相談に対する援助要請意図および友人に学生相談の利用を勧める意図を高める効果が認められた。しかしながら、他者への援助要請を検討しないステージの学生（ステージⅠ・Ⅱ・Ⅲ）に対しては、援助要請態度・学生相談に対する援助要請意図・友人に学生相談の利用を勧める意図、すべてにおいて介入プログラムの効果は認められなかった。この結果から、本プログラムの効果は学生が援助要請行動のプロセスのどのステージにいるかによって、異なることが示唆される。

では、なぜ友人・家族のみに援助要請を検討するステージの学生には効果が認められて、他者への援助要請を検討しないステージの学生には効果は認められなかったのだろうか。その可能性として、プレ時における得点の違いが影響したことが考えられる。プレ時の得点を見ると、援助要請検討あり群の方が援助要請検討なし群よりも平均値が低く、そのために得点上昇の余地が大きかったことが考えられる。援助要請検討あり群は友人・家族のみへの援助要請を検討しているステージの学生であり、学生相談への援助要請は検討していない。つまり他者への援助要請を検討した上で、援助要請の相手として学生相談を選択せずに、友人や家族といった身近な人のみへの援助要請の選択したことになり、学生相談への援助要請を積極的に回避しているとも考えることができる。そのために、このステージにいる学生は他のステージの学生と比べて、学生相談に対する援助要請意図が低

い可能性が示唆される。友人・家族に対する援助要請では解決できない場合や、時間や距離などの物理的な制約のために友人・家族に援助要請できない場合に、学生相談機関が援助要請の対象として選択肢の一つとなるよう、このステージにいる学生に対する学生相談利用を促すアプローチも重要であると考えられる。今回の介入プログラムにより、このステージの学生における学生相談に対する援助要請意図の得点が増加した結果は、本プログラムの成果の一つと言えよう。

友人・家族のみに援助要請を検討するステージの学生には効果が認められて、他者への援助要請を検討しないステージの学生には効果は認められなかったもう一つの可能性としては、学生相談機関に対する援助要請を検討するステージに至るまでのプロセスのステージへの介入が不十分であったという点である。他者への援助要請を検討していないステージでは、そのステージに至るまでに、問題への気づき、対処の必要性の認識、自力では解決できないことによる他者への援助要請の必要性の認識という援助要請行動のプロセスのステージを経る必要がある。このステージを通過していない状態では、ステージを飛び越えて学生相談機関への援助要請の検討には至らないために、他者への援助要請を検討しないステージの学生において効果が認められなかったと考えられる。したがって、他者への援助要請を検討する前のステージにいる学生に対しては、自分が抱える問題への気づき、その問題に対する対処の必要性の判断、自力対処が可能かどうかの判断が可能となるような内容の構成が必要と考えられる。本介入プログラムにおいても、それらの内容が含まれていたが、各ステージでの意思決定に必要なような具体的・客観的な情報が必ずしも十分とは言えなかった。具体的にどのような情報を含めればよいかについては、「精神疾患の認識・管理・予防を援助する知識と信念」であるメンタルヘルス・リテラシー (Jorm, 2000) の内容が参考になるだろう。

心理専門職への援助要請に対する態度については、介入プログラムの前後で変化は認められなかった。メタ分析の結果、大学生の心理専門職への援助要請意図に関連する要因として、心理専門職への援助要請に対する態度は期待される有用性とともに入力量が大きかったと報告されており (Li, Dorstyn, & Denson, 2014)、また学生相談機関の利用の促進においても援助要請に対する態度はその関連が報告されている (木村他, 2014)。心理専門職への援助要請に対する態度に変化が認められなかった結果についてはいくつかの解釈が考えられる。

1点目は本研究で用いた効果指標の点である。本プログラムは援助要請の対象としての心理専門職として学生相談機関に対象を絞った内容であった。一方で、「心理専門職への援助要請に対する態度尺度」は全般的な心理専門職を対象とした援助要請の態度を測定する尺度となっている。そのために、本プログラムの実施では態度に変化が認められなかったと考えられる。

2点目は、本プログラムのような短時間でのガイダンスでは、態度変容にはつながらないということである。より長期的・継続的なアプローチが必要と考えられる。しかしながら、「心理専門職への援助要請に対する態度尺度」に変化が認められなくても、学生相談への援助要請意図の上昇が確認された。行動に対する意図を予測する変数として態度は重

要な要因の一つである (Ajzen, 1991)。このことから考えられることとして、一つには前述の内容とも関連するが、心理専門職全般への援助要請に対する態度と学生相談機関への援助要請に対する態度とでは、その構造や構成要素が異なる可能性である。学生相談に対する援助要請の態度を測定する尺度も開発されており (高野・吉武・池田・佐藤・関谷, 2008) それらの指標を用いた検証が必要であろう。もう一つには、学生相談への援助要請意図に対して、態度よりも他の要因の影響が強い可能性である。木村・水野 (2008) は学生相談への被援助志向性に影響する要因として、学生相談利用のメリットと周囲からの利用期待を報告している。介入プログラムを通して、これらの変数が上昇したことで、結果として学生相談への援助要請意図が上昇した可能性が考えられる。本介入プログラムでは援助要請検討あり群において、友人に学生相談の利用を勧める意図が上昇した。大学生が自分自身の問題での学生相談利用の意識のみならず、学内の友人に学生相談の利用を勧める意識が高まることで、友人間で相互に学生相談の利用を勧める意識が共有されて、学生相談利用における周囲からの利用期待の知覚も高まることが期待される。

なお、専門的な心理的援助に対する援助要請の態度の向上には、メタ分析の結果、メンタルヘルス・リテラシーの内容を含んだ介入が、効果があることが明らかとなっている (Gulliver, Griffiths, Christensen, & Brewer, 2012)。また Nam, Choi, Lee, Lee, Kim, and Lee (2012) は大学生の専門的な心理的援助に対する援助要請の態度に関連する要因についてメタ分析を行った結果、特に効果量の大きかった変数の一つとして予期される利益を報告している。したがって学生相談に対する援助要請の態度にターゲットを当てる場合には、メンタルヘルス・リテラシーに関する内容や専門的な心理的援助を利用することで得られる利益を具体的に伝える内容を介入プログラムの構成要素に含めることを検討する必要があるだろう。

## 2) 本研究の限界と今後の課題

最後に本研究の限界と今後の課題について触れたい。

1点目は介入の実施時期および対象学生の属性が介入効果に及ぼす影響についてである。本研究は6月に介入プログラムを実施した。また対象となった学生の多くは1年次生であった。プログラムの実施時期や学年によって、学生の学生相談室に対する意識やその時に抱える悩みや問題は異なることが予想される。より効果的な介入プログラムの実施に向けて、実施時期や学年による効果の違いについて検討する必要があるだろう。

2点目は、援助要請行動のプロセスにおける各ステージの特性に合わせたプログラム内容の検討の必要性である。本研究の結果、援助要請行動のプロセスのステージによって、介入プログラムの効果に違いが認められた。各ステージの特徴を明らかにしたうえで、その特徴に合わせたプログラムの内容・構成を検討する必要があるだろう。加えて、援助要請のどの側面にアプローチするか、つまり援助要請における態度、意図・意志、行動を区別して捉えた上で、介入対象を明確にし、介入目標や内容を検討することも必要であろう (本田, 2015)。

3点目は、介入プログラムの提供方法についてである。本研究では、冊子を配布し、大



学の講義の時間を利用してプログラムを実施した。しかしながらこの提供方法では、大学に来た学生にしかプログラムを提供することができない。近年、大学の学生支援においても課題となっている不登校や引きこもりの学生は、そもそも大学の授業に参加できない、登学できない状況であるため、大学への登学を前提とした介入プログラムではアプローチすることができない。大学に来校することを前提としない、より利用しやすい提供方法を検討する必要があるだろう。例えば本研究の介入プログラム・冊子をwebで閲覧できる形式や動画の形式にすることで、大学に来ることができない学生にもアプローチすることができるであろう。さらに、提供方法とともに、介入プログラムの実施者による効果の違い（たとえば、学生相談機関の担当者か否か、性別・年齢などの属性など）についても検討が必要であろう。

4点目は、介入効果の持続についてである。本研究では介入プログラム実施後にプレの質問紙調査を行い、その後のフォローアップは実施していない。今回の介入効果がどれだけの期間持続されるのか、さらなる検証が必要である。

5点目は、援助要請行動のプロセスの測定についてである。本研究では援助要請行動のプロセスの測定において、抑うつ状態の場面を想定して調査協力者に回答を求めた。したがって、調査協力者の援助要請行動のプロセスのステージが、抑うつ状態の場合にのみ当てはまるのか、それともその他の問題においても同様に当てはまるのかは、明らかとなっていない。抱える問題に特有の援助要請行動におけるプロセスのステージの測定とともに、個々の学生のより特性的な援助要請行動のプロセスのパターンやステージの測定方法の開発も必要であろう。

## 付記

本研究はJSPS 科研費25780434（平成25-27年度若手研究（B）「援助ニーズを持つ大学生の学生相談機関の利用を促す介入プログラムの開発と効果測定」）の助成を受けて行われたものです。なお、本研究は日本心理臨床学会第34回秋季大会において発表したものです。介入プログラムで用いた冊子の詳細についての問い合わせや冊子の送付を希望される方は、著者までご連絡ください（m-kimura@oiu.jp）。

## 5. 引用文献

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- 独立行政法人日本学生支援機構（2014）。「大学等における学生支援の取組状況に関する調査（平成25年度）」集計報告（単純集計）独立行政法人日本学生支援機構 Retrieved from [http://www.jasso.go.jp/gakusei\\_plan/documents/h25torikumi\\_chousa.pdf](http://www.jasso.go.jp/gakusei_plan/documents/h25torikumi_chousa.pdf)（2015年2月20日）
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Christensen, H., & Brewer, J. L. (2012). A systematic review of help-seeking interventions for depression, anxiety and general psychological distress. *BMC Psychiatry*, 12, 81.
- 早坂浩志・佐藤 純・奥野 光・阿部千香子（2013）. 2012年度学生相談機関に関する調査報告 学生相談研究, 33, 298-320.



- 本田真大 (2015). 援助要請のカウンセリング—「助けて」と言えない子どもと親への援助—金子書房.
- 伊藤直樹 (2011). 学生相談機関のガイダンスの効果に関する研究—学生相談機関のガイダンスと周知度・来談意思・学生相談機関イメージの関係— 学生相談研究, 31, 252-264.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177, 396-401.
- 木村真人 (2014). わが国の学生相談領域における援助要請研究の動向と課題—2006年から2012年を対象として— 国際研究論叢, 27(3), 123-142.
- 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.
- 木村真人・水野治久 (2008). 大学生の学生相談に対する被援助志向性の予測—周囲からの利用期待に着目して— カウンセリング研究, 41, 235-244.
- 木村真人・梅垣佑介・水野治久 (2014). 学生相談機関に対する大学生の援助要請行動のプロセスとその関連要因—抑うつと自殺念慮の問題に焦点をあてて— 教育心理学研究, 62, 173-186.
- Li, W., Dorstyn, D. S., & Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students' help-seeking intention: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45, 163-170.
- 永井 智 (2013). 援助要請スタイル尺度の作成—縦断調査による実際の援助要請行動との関連から— 教育心理学研究, 61, 44-55.
- 永井 智・新井邦二郎 (2013). ビア・サポートトレーニングが中学生における友人への援助要請に与える影響の検討 学校心理学研究, 13, 65-76.
- 中岡千幸・兒玉憲一・栗田智未 (2012). カウンセラーのビデオ映像が学生の援助要請意識に及ぼす影響の実験的検討 学生相談研究, 32, 219-230.
- Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44, 37-45.
- 大畠みどり・久田 満 (2010). 心理専門職への援助要請に対する態度尺度の作成—信頼性と妥当性の検討— コミュニティ心理学研究, 13, 121-132.
- 高野 明 (2004). 第11章 援助要請行動—利用者からみた臨床心理サービス— 下山晴彦 (編) 臨床心理学の新しいかたち 心理学の新しいかたち第9巻 (pp. 205-218.) 誠信書房.
- 高野 明・吉武清實・池田忠義・佐藤静香・関谷佳代 (2008). 学生相談に対する援助要請の態度と学生相談に関して求める情報の関係 学生相談研究, 28, 191-201.
- 高野 明・吉武清實・池田忠義・佐藤静香・長尾裕子 (2014). 初年次講義『学生生活概論』受講学生の援助要請態度に対する介入の試み 東北大学高等教育開発推進センター紀要, 9, 51-57.
- 吉武久美子 (2012). 学生相談室利用促進のための取り組みとその効果についての実証的検討 学生相談研究, 32, 231-252.

