

2020年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	大学生が援助要請行動に至るまでの認知的プロセスに関する検討 ーインタビュー調査による質的分析ー
キーワード	①援助要請行動、②認知的プロセス、③インタビュー調査

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	コンドウ ユミカ 近藤 有美香
配付時の所属先・職位等 (令和2年4月1日現在)	東京家政大学 人文学部 期限付助教
現在の所属先・職位等 (令和4年7月1日現在)	東京家政大学 人文学部 期限付助教
プロフィール	東京家政大学大学院人間生活学総合研究科修士課程（臨床心理学専攻）を修了し、修士（心理学）を取得。卒業論文および修士論文で「援助要請行動」に関する研究に取り組む。修了後は、公認心理師・臨床心理士として医療・教育分野の臨床現場に携わり、2019年4月から現職。

1. 研究の概要

大学生は日常生活において様々なストレスを経験しており、心身の健康や不適応などの問題が生じやすいことが報告されている。このような様々な問題に直面した際に、必要に応じて他者に援助を求めることは重要な対処方略であり、これを援助要請行動という。近年は、何でも周りに助けを求めるのではなく、「自分一人で解決できない場合には他者に援助を求め、援助を求めた結果、自分にとって良い状態になる」といった状態が最適で機能的な援助要請行動として考えられている。これを日常生活場面で考えると、「最初は援助を求めずに自分で解決を試みたが、その結果うまく解決に至らなかったため、誰かにサポートしてもらう必要性を感じて援助要請をする」というように、一つの問題に対して状況に応じて意思決定を変えていくことが考えられる。このような時間の経過や状況の変化による考えや行動の変化を明らかにすることは、大学生のメンタルヘルスの保持・増進につながる事が予想される。

そこで本研究では、大学生を対象としたインタビュー調査を実施し、コロナ禍における大学生活の中での悩みや困りごとへの対処方法について、どのような経緯で問題の解消に至ったかのプロセスを明らかにすることを目的とした。インタビューでは、コロナ禍における大学生活でどのような悩みや困りごとがあるか、悩みにいつ気づき、どのように対処したか、などを中心に、具体的な問題の発生から解消までの流れを聞き取った。

2. 研究の動機、目的

援助要請行動のプロセスには複数の意思決定段階があり、各段階の意思決定に関連する要因が明らかにされている。その一方で、以下が今後の課題として指摘されている。

1. 研究手法

先行研究の多くは質問紙調査により変数間の関連性を統計的に検討したもので、援助要請行動のプロセスに焦点を当てたものや質的研究法を用いたものは少ない。したがって、インタ

ビュー調査による質的研究を行い、このような心理的プロセスを明らかにすることが望まれる。

2. 適切な援助要請とはどのような状態を指すのか

これまでの研究では、援助要請の過小性（援助が必要であるにもかかわらず援助要請をしない）に焦点が当てられていたが、近年では援助要請の過剰性（自己解決できるにもかかわらず援助要請する）も指摘されており、最適で機能的な援助要請行動とはどのようなものかに関心が向けられている。特に2020年から新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大、いわゆるコロナ禍となり、大学生に多大なストレスをもたらしている。コロナ禍であっても適切に援助要請することは、大学生のメンタルヘルスの保持・増進につながる事が予想される。

そこで本研究では、コロナ禍で大学生活に変化が生じた大学生を対象としたインタビュー調査を行い、コロナ禍における大学生活での問題について問題生起後の時間の経過や状況の変化が援助要請行動の意思決定に及ぼす影響ならびに心理的プロセスに影響する要因について明らかにすることを目的とした。

3. 研究の結果

4年制大学に在籍する大学生男女（18歳～24歳）を対象に、援助要請スタイル尺度と新型コロナウイルスによって大学生活に変化があったかについて尋ねた。そのうち、新型コロナウイルスによる大学生活の変化があったと感じており、なおかつ援助要請スタイル尺度の下位尺度である「援助要請自立型」「援助要請過剰型」「援助要請回避型」においてそれぞれ高得点となった5名ずつ合計15名を対象にインタビュー調査を実施した。

インタビューを通して、コロナ禍の大学生は「オンライン授業に伴う不具合や課題の多さ」や「人間関係の形成困難」、「生活リズムの乱れ」といった問題を抱えていることが分かった。そして、困った状況が繰り返されることや問題が維持されることで周囲へ影響が出るようになると、それまでの解決方法から別の方法へ変えていく傾向があることが明らかになった。自己解決の方法にはネット検索やSNSが多く、相談先としては友人・親などのインフォーマルな相手が多く挙げられた。しかしその一方で、大学の教員や窓口、外部の専門相談機関を相談先にすることは少なく、「そもそも相談先として選択肢に浮かばない」という相談先の周知度が援助要請先の選択において影響を及ぼしていることが示唆された。また、相談先を決定するにあたっては「現在の困っている状況をどの程度理解しているか」、「自分の性格などを知っているか」、「相談することで解決できる見通しがあるか」などを踏まえて判断していることが示された。

続いて、自己解決と他者へ相談することのイメージを尋ねたところ、それぞれに対してポジティブなイメージとネガティブなイメージの両側面が挙げられた。この結果から、援助要請のタイプによって、自己解決と他者への相談に対して持っているイメージが異なる可能性が予想される。

4. 研究者としてのこれからの展望

私は、大学院修了後の数年は研究から離れており、現職に就いた1年目に若手・女性研究者奨励金に応募し、採択されました。このことは、自分が大学生の頃から「知りたい」、「世の中の困っている人のために役立てたい」と考えてきたことが一定の評価をいただけたという自信につながる出来事でした。その一方で、研究者としては未熟な面も多く、多くの方からご教授をいただくことで本研究をやり遂げることができました。

心理学は人の心と行動を科学する学問です。今後も人の心に携わる者として、様々な問題に対して丁寧に向き合っていきたいと思っております。また、研究者として今回の経験をもとに、今後も継続した研究活動と積極的な成果の公表を行い、社会に貢献することを目指していきます。

5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

今回のご支援により、今まではただ思い描くだけであった研究を実際に形にすることができました。特に、ご支援をいただくことが決定した直後に新型コロナウイルス感染症という

未曾有の事態に見舞われ、計画していた研究を本当に実施できるのかと不安に感じておりました。その中で、2021年度までの研究継続をお認めいただきましたこと、心より感謝申し上げます。

この2年間を通して、研究者として様々な視野を広げることができたと感じております。当初の計画から変更せざるを得ない箇所もあり、その点は研究仲間と意見を出し合いながら柔軟に対応する力を身に付けることができました。研究手法でいえば、オンラインシステムの普及スピードは想像を超え、ビデオ会議システムは当たり前のように利用されるようになりました。できないと最初から諦めてしまうのではなくできる方法を模索することと、変化に対応できるだけの柔軟性の大切さを改めて感じた次第です。

本研究において、現代の大学生が周囲に援助を求める際にどのようなことを考え、判断しているのかを明らかにすることができ、適切な援助要請のあり方や必要な支援方法に関する知見を得ることができました。今後は、今回の研究結果に基づいた質問紙調査を実施して、適切な援助要請を促すためにはどのようなアプローチを行っていく必要があるのかという視点で研究を進めていきたいと考えております。今後もしもご支援のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。