

# 援助要請の振り返りが援助要請意識に 及ぼす影響について

○時安翔太郎・井上蘭俊和  
(東亜大学大学院総合学術研究科)

## 問題と目的

大学生は心理社会的発達において、大きな変化が生じる時期とされている(小塩ら,2002)。例えば、一人暮らし、将来の進路決定、卒業などさまざまな変化を経験し、たくさんの問題や困難に直面することとなるだろう。

困難に直面し自分自身で解決が難しいと感じた時、必要な援助を他者に求める。このような行動を援助要請と中谷(1998)は定義している。先行研究によると、援助要請には、援助要請過剰型、援助要請回避型、援助要請自立型の3つのスタイルが存在することが明らかにされている(永井,2013)。その中でも自立型は、大学生活における、生活適応感を増加させると指摘されているが、回避型は生活適応感を低下させることが明らかにされている(石黒等,2016)。過剰型についても困り感が強まり、この困り感が生活適応感を低下させることが示唆されている(坂元等,2014)。先行研究では、他者に依存し過ぎずに自立的な援助要請を行うことが良いとされている。

では、過剰型や回避型の者は困難場面においてどのように対処しているのだろうか。先行研究では、過剰型であっても、過剰依存的になるだけでなく、情緒的な安定を求めるために他者に依存することもとされている(竹澤・小玉,2004)。また、回避型であっても自身で問題解決する事に意味を見出していたり(石黒ら,2016)、回避する事で援助を求める際に生起するストレスを避けていたりする場合もある(肥田ら,2015)。このように、ただ単に他者依存的になったり、援助要請を安易に回避していたりするわけではないということが考えられる。しかし、先行研究から言えるように、これらのスタイルが適応的かと言われればそうではない、少しでも自立型傾向に変化するにはどうすれば良いだろうか。

木村(2016)は、援助要請スタイルの振り返りが、自身にとってふさわしい援助要請方法を模索することに繋がるとし、振り返りの重要性を指摘している。また、藤村(2014)によれば、成功体験の振り返りを行うことによって心理的側面と行動的側面の両方に

おいて、ポジティブな変化をもたらし、失敗体験の振り返りは、注意深く自身の失敗を注目する事が出来ると、振り返りの有用性について指摘している。そこで本研究では、過剰型や回避型の者に、援助要請の失敗体験や成功体験を振り返ってもらうことによって、振り返りが今後の援助要請にどのような影響を及ぼすかを検討する。また、振り返りから得られる情報からそれぞれのスタイルの特徴について検討する事も目的とする。

## 本研究の意義

援助要請スタイルの振り返り効果を明らかにすることにより、援助要請について新たな知見を増やし専門家が介入する際に必要な情報になりうることに意義があるとする。

## 方法

### 予備調査

対象者：大学生 100 名程度

目的：対象者を援助要請スタイルに分類する。

材料：①フェイスシート

②援助要請スタイル尺度(永井,2013)

③援助要請意識尺度(芥川・兒玉,2009)

④相談行動の利益・コスト尺度(永井・新井,2008)

### 本研究

対象者：援助要請過剰型、回避型の者、各 10 名計 20 名

目的：①援助要請の振り返りが今後の援助要請にどのような影響を及ぼすか検討する。

②振り返りから得られた情報からそれぞれのスタイルの特徴について検討する。

振り返り：援助要請スタイル尺度の結果をフィードバックした後、援助要請の成功体験、失敗体験を、インタビューによる振り返りによって内省してもらう。

材料：予備調査で用いた尺度