



## セルフ・コンパッションが被援助志向性およびストレス反応に及ぼす影響

著者	仲嶺 実甫子, 竹森 啓子, 佐藤 寛
雑誌名	関西大学心理学研究
巻	9
ページ	13-19
発行年	2018-03
その他のタイトル	The Effects of Self-compassion and Help-Seeking on Stress Response in Adolescents
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10112/13210">http://hdl.handle.net/10112/13210</a>

## セルフ・コンパッションが被援助志向性および ストレス反応に及ぼす影響

仲 嶺 実甫子 関西大学大学院心理学研究科, 平谷子ども発達クリニック  
竹 森 啓 子 京都女子大学大学院発達教育学研究科  
佐 藤 寛 関西学院大学文学部

### The Effects of Self-compassion and Help-Seeking on Stress Response in Adolescents

Mihoko NAKAMINE (Graduate School of Psychology, Kansai University, Hiratani  
Child Development Clinic)

Keiko TAKEMORI (Graduate School of Human Development and Education, Kyoto  
Women's University)

Hiroshi SATO (School of Humanities, Kwansai Gakuin University)

The purpose of this study was to examine the effect of self-compassion on help-seeking and stress response. Six-hundred seventeen junior high school students (315 men and 302 women) participated. Results suggested that high "positive attitude" and "fear and disinclination" for help-seeking associated with stress response. These results indicated that increasing positive attitude for help-seeking would not be able to lead improved mental health, but decreasing fear and disinclination for help-seeking would improve it. Self-compassion has negative impact for fear and disinclination for help-seeking, but doesn't increasing positive attitude for help-seeking. increasing self-compassion will elicit adaptive help-seeking for improving mental health.

**Keywords:** self-compassion, help-seeking preference, response to stress, adolescent

#### 問題と目的

中学生は友人関係や学業をはじめ、日常的にさまざまな困難を経験している(岡安・嶋田・丹羽・森・矢富, 1992)。困難な場面にさらされたときに、他者に援助を求める態度や意図を持つことは、中学生の精神的健康と関連することが示されている。このような他者に援助を求める態度や意図は被援助志向性と呼ばれ、「個人が情緒的、行動的問題および現実生

活における中心的な問題でカウンセリングやメンタルヘルスサービスの専門家、教師などの職業的な援助者および友人・家族などのインフォーマルな援助者に援助を求めるかどうかの認知的枠組み」と定義されている(水野・石隈, 1999; 本田他, 2011)。

被援助志向性には2つの側面がある。1つは被援助に対する期待感であり、援助を受けることは問題の解決に役立つと考え、援助要請をする意思がある状態をさしている。もう1つは被援助に対する抵抗

感であり、援助を求めることによって他者に否定的に評価されることへの恐れや、援助を求めると自己を否定的にとらえていること、相談した相手が期待通りの対応をとらないことを懸念している状態を表している(本田他, 2011)。本田他(2011)の中学生を対象とした調査において、被援助に対する抵抗感はストレス反応の増大と関連があることが示されている。また、このような援助要請に対する否定的な態度に対しては、援助要請に関する心理教育を行う他に、援助要請への肯定的な態度を促す心理学的な介入が必要であることが指摘されている(本田, 2015)。

援助要請に対する肯定的な態度を促す心理学的介入として、セルフ・コンパッションの向上が有効であることが考えられる。セルフ・コンパッションとは、自分自身に対する慈しみや思いやりの態度であり、3つの要素からなる(Neff, 2003)。1つ目はマインドフルネス(mindfulness)であり、価値判断せず、思考や感情にとらわれずに注意を向けることを指す。2つ目は自分に対するやさしさ(self-kindness)であり、自分に対して批判的になったり防衛的になったりせずにやさしくあることを示す。3つ目は、人間みな同じという感覚(sense of common humanity)であり、つらい状況や経験を自分だけに特異的なものとしてとらえるのではなく、人間なら誰も経験するものであるととらえることを示している。セルフ・コンパッションには、困難な状況を個人だけが経験する特別なものとみなすのではなく、人として生きる以上避けられない普遍的なものとしてとらえることが含まれている。このような態度は困難な場面において、他者へ援助を求めることを可能にする(Allen & Leary, 2010)。すなわち、セルフ・コンパッションを高めることは、援助を求めるとに対する肯定的な態度の向上に結びつくことが推察される。

セルフ・コンパッションと援助要請には関連があることが考えられるが、セルフ・コンパッションが被援助志向性の改善を促すかどうかについて実証的に検討した研究や、中学生を対象としてその関連性を検討したものは見当たらない。そこで本研究は、中学生におけるセルフ・コンパッションと援助要請に対する態度である被援助志向性がストレス反応にあたえる影響について検討することを目的とする。なお、中学生の援助要請の対象は友人、家族、教師、専門家などが考えられるが、中学生において主な相

談相手は友人であることが明らかになっていることから(石隈・小野瀬, 1997)、本研究では友人を対象とした被援助志向性に焦点を当てて検討を行うこととする。

## 方法

### 調査対象者

大阪府内の中学生1年生から3年生617名(男性315名, 女性302名, 平均年齢 = 13.49歳, 標準偏差 = 0.94歳)を調査対象者とした。

### 調査内容

Self-Compassion Scale Short Form中学生版(仲嶺・甲田・伊藤・佐藤, 2015) セルフ・コンパッションを測定する尺度として用いた。この尺度は、「自己への思いやりの態度」、「自己への冷やかな態度」の2つの下位尺度からなり、12項目5件法で構成された。中学生を対象に行った調査で信頼性と妥当性については確認されている(仲嶺・甲田・伊藤・佐藤, 2015)。

被援助志向性尺度(本田・新井・石隈, 2011) 援助要請に対する肯定的、否定的認知を測定することを目的として用いた。本田(2014)を参考に下位尺度名は、「被援助に対する期待感」、「被援助に対する抵抗感」とした。下位尺度の項目の構成は本田他(2011)と同様であり、5件法で回答するものであった。信頼性と妥当性については確認されている(本田他, 2011)。被援助志向性尺度(2011)において援助を要請する対象は「友人」、「家族」、「教師」であったが、本研究では「友人」を対象とした被援助志向性のみを測定した。

中学生用心理的ストレス反応尺度(奥野・小林, 2007) ストレス反応を測定することを目的として用いた。この尺度は「抑うつ・不安」、「怒り」、「身体症状」、「無気力」の4因子18項目からなる尺度であり5件法で回答するものであった。信頼性と妥当性については確認されている(奥野・小林, 2007)。

中学生用ストレス尺度(岡安他, 1992) ストレスの測定を目的として用いた。中学生用ストレス尺度(岡安他, 1992)の6つの下位尺度のうち、中学生にとって特にインパクトの大きいストレスであることが示されている「友人関係」(岡安他, 1992)の下位尺度に含まれる質問項目のみを採用した。質問項目の全ての項目に対して、その出

来事の最近数カ月の経験頻度とその嫌悪性をそれぞれ4段階で記入することが求められるものであり、両者の粗点を掛け合わせたものをその項目の得点とした。信頼性と妥当性については確認されている(岡安他, 1992)。

### 手続き

各学級の担任教師に対して一斉に質問紙を配布し生徒に回答を求めるよう依頼した。

### 倫理的配慮

本研究の実施に先立ち、学校管理職である校長もしくは教頭に研究の目的、生徒への倫理的配慮、データの使用と秘密保持に関して書面・口頭で説明し、同意書への記入を得た。調査に参加する生徒への倫理的配慮として、a) 調査への参加は強制ではないこと、b) 教師や保護者に個人の調査結果が知られることはないこと、c) 学校の成績とは関係がないことが担任教師より説明された。なお、本研究における倫理的配慮はCITIプログラム(Hicks, 2014)に示

された手続きに準拠して行われた。

### 統計解析

共分散構造分析を用いた仮説モデルの検討を行った。仮説モデルでは、セルフ・コンパッションが被援助志向性に影響をあたえることを仮定した。また、セルフ・コンパッションと被援助志向性がストレス反応にあたえる影響についても仮定した。ストレス反応はストレスラーによって統制することとした。

## 結果

### 基礎統計量と学年差・性差

質問紙への回答漏れなどの不備が無かった479名に関して分析を行った(1年生男子140名、女子125名、2年生男子56名、女子54名、3年生男子55名、女子49名; 平均年齢 = 13.45歳, 標準偏差 = 0.94歳)。各尺度の合計得点および下位尺度得点の基本統計量をTable 1に示す。

各尺度の合計得点・下位尺度得点について学年差と性差を分析した結果、友人に対する被援助に対す

Table 1 基礎統計量

	全体 (N=479)	1年生		2年生		3年生		主効果			
		男子 (n=140)	女子 (n=125)	男子 (n=56)	女子 (n=54)	男子 (n=55)	女子 (n=49)	性別	学年	交互作用	多重比較
年齢	13.45 (0.94)	12.74 (0.47)	12.76 (0.49)	13.86 (0.44)	13.87 (0.33)	14.82 (0.38)	14.76 (0.43)	0.03	896.08***	0.39	1<2<3
<b>【セルフ・コンパッション】</b>											
合計得点	33.55 (4.72)	33.89 (5.00)	33.24 (4.96)	33.38 (4.14)	33.59 (4.30)	33.44 (4.87)	33.67 (4.30)	0.01	0.01	0.50	
自己への思いやりの態度	15.54 (3.62)	15.33 (4.29)	15.34 (3.29)	15.71 (3.32)	16.26 (3.38)	15.58 (3.19)	15.65 (3.41)	0.33	1.27	0.21	
自己への冷やかな態度	17.99 (4.22)	17.44 (4.57)	18.10 (4.37)	18.34 (4.12)	18.67 (3.78)	18.15 (3.81)	17.98 (3.73)	0.42	1.18	0.36	
<b>【被援助志向性】</b>											
被援助に対する期待感	16.96 (4.54)	15.99 (4.73)	17.22 (4.80)	17.02 (4.34)	17.78 (4.15)	16.98 (3.99)	18.10 (4.20)	5.26*	2.20	0.10	男子<女子
被援助に対する抵抗感	14.15 (4.95)	14.92 (5.10)	14.32 (4.93)	14.14 (4.62)	13.59 (4.43)	13.69 (4.98)	12.63 (5.20)	2.22	3.45*	0.09	3<1
<b>【ストレス反応】</b>											
合計得点	46.56 (18.78)	46.28 (18.50)	49.86 (18.76)	46.62 (20.30)	45.94 (15.52)	41.18 (18.55)	45.59 (20.58)	1.69	2.36	0.63	
怒り	12.81 (6.57)	13.07 (6.72)	13.98 (6.62)	12.46 (6.46)	12.43 (5.91)	11.22 (6.62)	11.67 (6.47)	0.45	4.01*	0.21	1<3
抑うつ・不安	12.62 (6.10)	11.85 (6.05)	14.02 (6.37)	12.73 (6.41)	13.11 (4.72)	10.45 (5.67)	13.00 (6.30)	7.89**	1.61	1.07	男子<女子
身体症状	9.96 (4.95)	9.91 (4.95)	10.66 (5.21)	9.95 (5.11)	10.19 (4.49)	8.69 (4.12)	9.51 (5.29)	1.47	2.15	0.12	
無気力	11.17 (4.71)	11.44 (4.47)	11.21 (4.77)	11.48 (5.08)	10.22 (4.34)	10.82 (4.83)	11.41 (5.06)	0.40	0.40	1.03	
<b>【ストレスラー】</b>											
合計得点	6.85 (11.29)	9.26 (14.05)	7.14 (9.75)	6.04 (13.90)	4.50 (5.98)	4.85 (8.97)	4.98 (8.23)	1.09	4.55*	0.37	2,3<1

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

る期待感は性別における主効果が認められ ( $F(1, 473) = 5.26, p < .05$ ), 女子の得点の方が男子の得点よりも高いことが示された。友人に対する被援助に対する抵抗感においては学年の主効果が確認され ( $F(2, 473) = 3.45, p < .05$ ), 1年生の得点の方が3年生の得点の方が高いことが示された。

### 各変数間の相関

セルフ・コンパッション, 友人に対する被援助志向性, ストレス反応, ストレッサーの関連を検討するため, 各変数間の相関係数を算出した (Table 2)。

被援助に対する期待感とセルフ・コンパッション合計得点と弱い負の相関 ( $r = -.10$ ), 自己への思いやりの態度, 自己への冷やかさと弱い正の相関が示された (順に,  $r = .18, r = .27$ )。被援助に対する抵抗感とセルフ・コンパッション合計得点と弱い負の相関 ( $r = -.21$ ), 自己への思いやりの態度, 自己への冷やかな態度と弱い正の相関が示された (順に,  $r = .14, r = .35$ )。

セルフ・コンパッションの合計得点はストレス反応と弱い負の相関が示された (合計得点,  $r = -.33$ ; 怒り,  $r = -.27$ ; 抑うつ・不安,  $r = -.34$ ; 身体症状,  $r = -.21$ ; 無気力,  $r = -.27$ )。また, 自己への思いやりの態度は抑うつ・不安, 身体症状と弱い相関が認められた (順に,  $r = .09, r = .09$ )。自己への冷やかな態度はストレス反応合計得点, 抑うつ・不安と中程度の正の相関が認められ (順に,  $r = .44, r = .46$ ), 怒り, 身体症状, 無気力とは弱い正の相関が認められた (順に,  $r = .37, r = .32, r = .31$ )。

被援助に対する期待感, ストレス反応合計得点, 抑うつ・不安, 無気力と弱い正の相関を示していた

(順に,  $r = .12, r = .17, r = .13$ )。また, 被援助に対する抵抗感とストレス反応合計得点, 怒り, 抑うつ・不安と中程度の正の相関を示しており (順に,  $r = .46, r = .43, r = .43$ ), 身体症状, 無気力とは弱い正の相関を示していた (順に,  $r = .34, r = .31$ )。

### セルフ・コンパッションが被援助志向性とストレス反応の関連

セルフ・コンパッションが友人に対する被援助志向性 (被援助に対する期待感, 被援助に対する抵抗感) を媒介しストレス反応 (怒り, 抑うつ・不安, 身体症状, 無気力) に影響をあたえるという仮説モデルを検討するために構造方程式モデリングによる分析を行った。母数の推定には最尤推定法を用いた。なお, ストレッサーから被援助志向性とストレス反応への影響を統制するために, ストレッサーを統制変数としてモデルに投入した。有意水準5%で有意でなかったパスを削除し, Figure 1を最終的なモデルとして採用した。モデルの適合度は十分であった ( $\chi^2 = .74, df = 2, n.s., GFI = 1.00, AGFI = .993, NFI = .999, CFI = 1.00, RMSEA = 0.00$ )。なお, モデル内において, 同じ尺度に含まれる下位尺度についてはすべての誤差間に共変を仮定した。なお, Figure 1においてはこれらの共変に関する表記は省略している。

セルフ・コンパッションから被援助に対する期待感, 抵抗感には負のパスが見られた (順に,  $\beta = -.08, p < .10, \beta = -.13, p < .001$ )。被援助に対する期待感から抑うつ・不安, 無気力には正のパス (順に,  $\beta = .11, p < .001, \beta = .09, p < .05$ ), 抵抗感からストレス反応のすべての因子に対する正のパスが認めら

Table 2 セルフ・コンパッション, 被援助志向性, ストレス反応ストレッサーの相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
【セルフ・コンパッション】										
1. 合計得点	-									
2. 自己への思いやりの態度	.51***	-								
3. 自己への冷やかな態度	-.67***	.28***	-							
【被援助志向性】										
4. 被援助に対する期待感	-.10*	.18***	.27***	-						
5. 被援助に対する抵抗感	-.21***	.14***	.35***	-.09*	-					
【ストレス反応】										
6. 合計得点	-.33***	.08	.44***	.12***	.46***	-				
7. 怒り	-.27***	.08	.37***	.05	.43***	.89***	-			
8. 抑うつ・不安	-.34***	.09*	.46***	.17***	.43***	.87***	.75***	-		
9. 身体症状	-.21***	.09*	.32***	.05	.34***	.81***	.64***	.60***	-	
10. 無気力	-.27***	.00	.31***	.13***	.31***	.74***	.53***	.50***	.52***	-
【ストレッサー】										
11. 合計得点	-.20***	.07	.29***	.14***	.38***	.45***	.41***	.46***	.32***	.30***

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

れた（怒り,  $\beta = .29, p < .001$ ; 抑うつ・不安,  $\beta = .29, p < .001$ ; 身体症状,  $\beta = .23, p < .001$ ; 無気力,  $\beta = .21, p < .001$ ）。また、セルフ・コンパッションからストレス反応に対する直接のパスでは、負のパスが見られた（怒り,  $\beta = -.15, p < .001$ ; 抑うつ・不安,  $\beta = -.21, p < .001$ ; 身体症状,  $\beta = -.12, p < .01$ ; 無気力,  $\beta = -.18, p < .001$ ）。

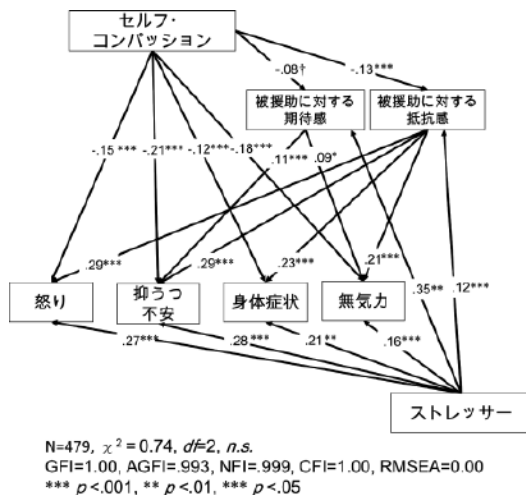


Figure 1 セルフ・コンパッションと被援助志向性、ストレス反応との関連

### 考 察

本研究の目的は、セルフ・コンパッションと友人に対する被援助志向性、ストレス反応との関連について中学生を対象として検討することであった。本研究の結果から、①被援助に対する抵抗感の高さはストレス反応に高さに影響し、②被援助に対する期待感の高さはストレス反応の低さに影響しているわけではなく、むしろわずかに高さに影響をあたえること、③セルフ・コンパッションの高さは被援助に対する抵抗感の低さに影響し、期待感の高さには影響せず、むしろ低さにつながることが示された。

本田他（2011）は本研究と同じ中学生を対象とした調査において、友人への被援助に対する懸念や抵抗感が高いとストレス反応も高いが、友人への被援助に対する肯定感はストレス反応と無関係であることを報告している<sup>1)</sup>。これらの知見は本研究とほぼ一致するものであるが、中学生の被援助志向性を標

的とした心理学的介入を行う際に留意すべき点を示したデータであると言える。自分では解決が困難な状況にあるにも関わらず、他者に援助を求められない個人の被援助志向性に介入する際に、被援助に対する抵抗感を和らげるアプローチは効果的であると考えられる。しかし、本研究と本田他（2011）の知見を考え合わせると、被援助に対する期待感を高めようとするのは適応的な状態を導かない可能性がある。

この点について永井（2013）は、援助要請のスタイルを援助要請自立型、援助要請過剰型、援助要請回避型の3つのタイプに分類しており、援助要請過剰型の個人は悩みの量よりも過剰に援助要請を多くおこなっており、そのような援助要請のタイプは依存性の高さといった不適応的な状態と関連していることが示されている。また、竹森・仲嶺・佐藤・下津（2016）が青年期を対象に行った調査によると、中学生の女子においては他者に配慮しながら自分の要求を伝える他者配慮と援助要請の両方を兼ね備えることが学校適応感の高さにつながることが示されている。以上のことから、援助要請を過剰に行うことは精神的健康や社会的適応を妨げることになると考えられる。被援助志向性や援助要請行動を促す心理学的なアプローチを試みる際には、悩みの状況に合った援助要請や、他者の状況に対しても配慮した援助要請など機能的な援助要請を高めることが求められると推察される。セルフ・コンパッションは被援助に対する期待感を高めることなく、抵抗感を低減することが本研究の結果から示されていることから、セルフ・コンパッションへの介入は期待感への影響を最小限度に抑えながら被援助への抵抗感を和らげるための手段として役に立つ可能性がある。

セルフ・コンパッションを高めることは、被援助に対する抵抗感の軽減を通じてストレス反応の緩和にも結びつく可能性があることが示された。セルフ・コンパッションには、個人の抱える困難な状況を自分だけが経験するものであるととらえるのではなく、人類共通のものであるととらえることが含まれている（Allen & Leary, 2010）。このような態度の向上は、自分の悩みの経験を他者に否定的に評価されることに対する懸念を示す被援助への抵抗感の軽減につながると考えられる。実際に、自分が症状を有していることに対する否定的な捉え方であるセルフ・スティグマは援助要請を妨げることが示されている

が (Ina & Morita, 2015), セルフ・コンパッションを高めることによって, 症状に関連したセルフ・スティグマを改善し, 精神的な苦痛感を低減できることが示されている (Skinta, Lezama, Wells, & Dilley, 2015)。また, 個人の経験を自分特有のものであり, 他人には理解できないであろうととらえる青年期特有の自己中心性である個人的寓話とセルフ・コンパッションとは負の相関関係にあることが示されている (Neff & McGehee, 2010)。これらのことから, 自分の抱えている苦しみが個人に特有なものであると考えて他者からの批判を恐れたり, 困難な状況を抱える自分を否定的にとらえたりする態度を和らげる上で, セルフ・コンパッションは有用であり, 結果として適切な援助要請を導くことを可能にすると考えられる。

本研究の限界と展望について述べる。本研究は友人を対象とした被援助志向性についてのみ検討しており, 家族や教師, 専門家といった中学生が援助を求める可能性のある他の対象については検討していない。援助を求める対象によって被援助志向性は変化することが考えられることから, 今後はその他の援助を求める対象におけるセルフ・コンパッションと被援助志向性, ストレス反応との関連性を検討する必要があると考えられる。また, 本研究は中学生を対象として調査を行ったが, 発達段階が異なることによって本研究で扱った概念間の関連が変化する場合も否定できない。そのため, 今後は中学生以外の発達段階においても同様の関連性が認められるかについて検討していく必要があると考えられる。最後に, 本研究は調査研究であり, より明確な因果関係についての結論を得るためにはセルフ・コンパッションに基づく介入を実施した上で, 被援助志向性の変化について検証する必要があると考えられる。

### 注

- 1) 下位尺度の名称が異なっているが, 「被援助に対する懸念や抵抗感」とは本研究における「被援助に対する抵抗感」に相当し, 「友人への被援助に対する肯定感」は本研究の「被援助に対する期待感」に相当する。

### 引用文献

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107-118.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045.
- Hicks, L. (2014). *Human Subjects Research (HSR) Guide for social, behavioral, and education research*. Miami, The CITI Program at the University of Miami.
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀 (2011). 中学生の友人, 教師, 家族に対する被援助志向性尺度の作成 カウンセリング研究, 44, 254-263.
- 本田真大 (2014). 大学生の援助要請行動後の援助評価と関連する認知的変数の検討 日本認知・行動療法学会第40回大会プログラム・抄録集, 172-173.
- 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.
- Ina, M. & Morita, M. (2015). Japanese university students' stigma and attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Japanese Clinical Psychology*, 2, 10-18.
- 石隈利紀・小野瀬雅人 (1997). スクールカウンセラーに求められる役割に関する学校心理学的研究—子ども・教師・保護者を対象としたニーズ調査より—平成6年度~平成8年度科学研究費補助金 (基盤研究 (c) (2)) 研究成果報告書 (課題番号 06610095).
- 水野治久・石隈利紀 (1999). 被援助志向性, 被援助行動に関する研究の動向 教育心理学研究, 47, 530-539.
- 仲嶺実甫子・甲田宗良・伊藤義徳・佐藤 寛 (2015). 中学生版 Self-compassion Scale Short Form の作成と信頼性, 妥当性の検討 関西大学社会学部紀要, 47, 21-30.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9, 225-240.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・丹羽洋子・森 俊夫・矢富直美 (1992). 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係 心理学研究, 63, 310-318.
- 奥野 誠・小林正幸 (2007). 中学生の心理的ストレスと相互独立性・相互協調性との関連 教育心理学研究, 55, 550-559.
- Skinta, M. D., Lezama, M., Wells, G., & Dilley, J. W. (2015). Acceptance and compassion-based group therapy to reduce HIV stigma. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22, 481-490.
- 竹森啓子・仲嶺実甫子・佐藤 寛・下津咲絵 (2016). 中

高生の援助要請行動と他者配慮が適応感に及ぼす影響  
第16回日本認知療法学会大会論文集, 173.

キーワード：セルフ・コンパッション, 被援助志向性,  
ストレス反応, 青年期

## 付記

本論文は、以下の抄録原稿に、同一著者らが大幅な加筆・修正を加えて再構成したものである。仲嶺実甫子・佐藤 寛 (2015, 9月) セルフ・コンパッションが被援助志向性およびストレス反応に及ぼす影響, 日本心理学会第79回大会発表論文集, 362.

## 謝辞

調査に協力頂いた生徒のみなさん, 先生方, データの収集にご協力頂いた山本愛梨さん, 横井渚さん, 吉原董さんに感謝申し上げます。

## 利益相反

著者全員に報告すべき利益相反はありません。

## 著者分担

第1著者が本研究を発案, データ分析を分析し, 草稿をまとめた。第2著者はデータの収集を行った。第3著者は研究デザインと分析計画に助言を行い, 草稿の修正を行った。最終稿は著者3名で確認した。

## 著者紹介

仲嶺実甫子 2008年琉球大学教育学部卒業。2012年同大学教育学研究科修了。2014年より関西大学大学院心理学研究科在籍。

竹森啓子 京都女子大学大学院発達教育学研究科。

佐藤 寛 関西学院大学文学部准教授。

Correspondence concerning to this article should be addressed to Mihoko Nakamine at mih0na07@gmail.com

## 要旨

本研究ではセルフ・コンパッションと被援助志向性およびストレス反応の関連について, 中学生 617名 (男性 315名, 女性 302名) を対象とする質問紙調査によって検討した。その結果, 被援助志向性のうち他者に援助を求めることに対する抵抗感・期待感のどちらもストレス反応に促進的な影響をあたえることが示された。つまり, 他者に援助を求めることに対する期待感を高めるだけでは精神的健康の向上にはつながらず, 抵抗感を低減させることが精神的健康の改善を促すと考えられる。セルフ・コンパッションは他者に援助を求めることに対する抵抗感に抑制的に働くが, 期待感には促進的に働かないことが示唆されており, セルフ・コンパッションを向上させることは, 精神的健康を改善するうえで適応的な援助要請につながると考えられる。