

心理専門家への援助要請行動を阻害する認知構造モデルの検討 — 完全主義認知と恥感情に着目して —

松田 琴音・山崎 洋史

Cognitive structure model of inhibiting help-seeking behavior from psychologists: Focusing on perfectionist cognitions and shame

Kotone MATSUDA and Hirofumi YAMAZAKI

We examined a cognitive structure model focusing on perfectionist cognitions and shameful feelings on the help-seeking behavior from psychologists for psychological problems. Adolescence ($N = 254$, 41.9% Men and 56.1% women) participated in the study. The results indicated that when the perfectionist tendency was high, the tendency to solve the problem by oneself was high. Moreover, the feeling of shame increased this tendency. The results also indicated that help-seeking behavior might not be hindered despite having high perfectionism tendencies if shameful feelings were not experienced.

Key words : *help requesting behavior* (援助要請行動), *recognizing perfectionists* (完全主義認知),
shame (恥感情), *cognitive structure model* (認知構造モデル)

問 題

1. 心理専門家への援助要請行動

「援助要請」とは、個人が問題の解決の必要性があり、もし他者が時間、労力、ある種の資源を費やしてくれるのなら、問題が解決、軽減するようなもので、その必要のある個人がその他者に対して直接的に援助を要請する行動 (DePaulo, 1983) のことをいう。援助要請自体は、特に援助要請をする相手やその内容を限定した概念ではない。しかし、相手の立場や関係性、援助要請内容は多岐にわたるものであり、それらを一次的に捉えることには限界があるといえる。したがって、本研究では、相手を「心理専門家」に、内容を「心理的問題」に限定する。

過度なストレスや疲労などにより精神的不調を抱えたとき、精神科医や心理士といった専門家の支援を受けることは、問題の深刻化を防ぐ上で重要である (前川・金井, 2016)。我が国でも「公認心理師法」が2015年9月に公布、2017年9月に施行され、心理支援に関する国家資格が制定される

など、心理的な支援への関心が高まっているといえる。

しかしながら、実際には心理専門家に対する援助要請は期待値よりも少ないのが現状である。本田・水野 (2017) は、現代社会における様々な問題状況に悩みながらも誰にも相談できないという困難さを抱える事例が数多く見られることを指摘し、家族や友人といった身近な人間だけでなく専門機関の利用も少ないこと、ニーズがあっても相談しない、カウンセリングなどの援助を求めないことを現状として取り上げ、これを解消することが課題となっていると述べている。

前川・金井 (2016) は、心理専門家への援助要請に関する国内外の研究のレビューのなかで、専門家への援助要請を促進あるいは阻害する要因についてまとめている。その中から援助要請を阻害する要因についていくつか紹介する。

心理専門家への援助要請を阻害する要因として、代表的なものにスティグマがある。スティグマとは烙印のことであり、専門家への援助要請においては、「メンタルヘルスケアを利用すること

により精神疾患の烙印を押されることを回避しようとする社会的認知プロセス(前川・金井, 2016)」のことを指す。「心理的な治療を求める人は望ましくない、あるいは社会的に受け入れられないという認知」である社会的スティグマ(Vogel, Wade, & Haake, 2006)、「自己を社会的に受け入れられないとラベルづけすることによって生じる自尊心や自己価値の低下」である自己スティグマ(Vogel et al., 2006)のふたつに分類されるといわれており(Corrigan, 2004)、どちらも援助要請態度との関連が深いことが明らかになっている。他にも、援助を求めた際にどのような対応、治療をされるのかという不安、どのように思われるのかという恐れ(Vogel, Wade, Wester, Larson & Hackler, 2007)、援助を求めた時に援助者が呼応的に対応してくれないのではないのかという「呼応性の心配」(木村・水野, 2004)や、「私がこのようになったのは、私自身に原因がある」という内的要因への原因帰属(木村, 2015)、否定的、もしくは嫌悪的と感じられる個人的な情報を他者から積極的に隠蔽する(河野, 2000)自己隠蔽等、幅広い種類の変数が援助要請を阻害する心理的要因として取り上げられている。

しかしながら、扱われている要因の数が多くそれぞれの説明力が小さいゆえに、何が絶対的な影響力を持つのかということ結論付けることはできないのが現状である(森岡, 2007)。その理由として、個人個人の複数の要因が重なっているうえ、どのような状況における援助要請なのかという背景の要因による影響が大きいことを指摘している。本来援助要請とは定義にもある通り本人にとってポジティブな影響をもたらすものであ

るはずだ。にもかかわらずそれが阻害される理由は、援助要請行動をすることが本人にとって脅威をもたらさうからであるといえよう。

川上(2006)のこころの健康についての疫学調査によると、こころの健康問題についての相談・受診に対する抵抗感について尋ねたとき、回答者の半数以上が専門家への受診および専門家に自分の問題を話すことに前向きであった。半面、専門家を受診したことが友人にしれたら「とても」あるいは「いくらか」恥ずかしいと答えた者は43%と比較的多かった。恥は、人前での行動の仕方を決めるうえでの重要な行動原理であり(菅原, 1998)、恥に対する自己の意識の在り方が行動原理の根幹をなす(坂口, 2000)といわれている。そこで、まずは援助要請行動と恥について着目したい。

心理専門家への援助要請について測定する尺度には、代表的なものにFischer & Turner(1970)のAttitude toward seeking professional psychological help 以下、ATSPPH)がある。のちにFischer & Farina(1995)によってその短縮版が作成されている。植松・橋本・小室(2013)は、これらの尺度は大学生を対象として作成されているために、今後大学生の心理専門家への援助要請を研究する際に有意義であるとし、ATSPPH-Short(以下、ATSPPH-S)の日本語版を作成している。質問項目の内容について、表1に示した。

日本語版ATSPPH-Sは、9項目2因子構造で、第一因子は「専門的援助の求め」(例：私は将来、心理的な相談を受けたいと思う)、第二因子は「自己解決志向」(例：心理相談は最後の手段として、人は自分の問題に取り組むべきである)で、

表1 日本語版専門家による心理援助を求める態度尺度(ATSPPH-S)(植松・橋本・小室, 2013)

因子	項目内容
専門的援助の求め	1. もし私が心理的に深く悩んだり落ち込んだりしたら、まず専門家に相談に行くと思う。 2. もし私が今、重い心の葛藤を抱えたら、カウンセリングでそれを解消できると信じている。 3. もし長い間、悩み動揺していたら、私はカウンセラーの助けを求めるだろう。 4. 悩みを抱えた人は、一人でそれを解決しようとせず、専門家と解決するほうが良いだろう。 5. 私は将来、心理的な相談を受けたいと思う。
自己解決志向	6. カウンセラーと何らかの問題について話し合うというのは、心の葛藤を乗り越えるために有効ではないと思う。 7. 専門家の助けに頼らず、自分の葛藤や恐怖心に進んで立ち向かおうとする人は何か立派なものがあると思う。 8. カウンセリングに費やす時間やコストを考えると、私のような人間にその価値があるのかどうか疑問。 9. カウンセリングは最後の手段として、人は自分の問題に取り組むべきである。

反転項目である。

なお、援助要請には、実際に援助要請をする援助要請行動の他に、「援助を求めることについてどう思うか」という援助要請態度、「困った時に援助を求めようと思うか」という援助要請意図が存在する。実際の行動を測定することが困難であることを踏まえ、従来の援助要請にまつわる研究では主に態度や意図を測定することが一般的であり、ATSPPH-Sは援助要請態度について測定する尺度である。梅垣(2017)は、心理的問題に関するフォーマルな援助要請において、態度が意図を予測し、意図が行動を予測することを示唆しており、そのために援助要請行動について明らかにするために態度や意図を測定することは矛盾のあるものではないといえる。

2. 恥感情

「恥」とは、無意図的な、あるいは自らの望まない苦境や逸脱を意識した際の情緒反応(樋口, 2000)であり、日常生活において誰もがよく経験する強烈な不快感情(岡野, 1998)である。なお、恥を表すにあたっては、恥、羞恥、対人不安、恥ずかしさ等様々な用語が使用されてきている(樋口, 2000)。捉え方も、パーソナリティ、認知、感情と多岐に渡るが、本研究では一貫して「恥」という用語を使用し、「感情」として捉えることとする。

井上(1977)は、恥を「自分自身を所属集団の内部における劣位者として認知し、所属集団から孤立している自己を見出したときに覚える恥」である公恥、「自分自身の自我理想によって、理想自己とくらべれば、現実的自己が劣位者であると認知に、ひとり密かに覚える種類の恥」である私恥、「仲間集団の一員として行動している自己と、家族の一員として見つめられるまなざしとの、認知志向のズレにもとづいているもの」である羞恥に分類した。

恥は強烈な否定的感情であるために、恥を感じるによって遂行中の行動ができなくなったり思考が混乱したり、話すことができなくなったりする(Lewis, 1997; 高橋・上淵訳)。中里・松井(2007)は、恥が行動に及ぼす影響として、恥ずかしいからしないという行動を抑制する側面と、何らかの行動をしないことが恥ずかしいという行

動を促進する側面の、二つの側面を指摘した。また、菅原(2005)によると、恥はこれから起こる事態を予測し、自分にとって危機となるような行動を事前に抑制するという機能をもっているが、これは必ずしも適応的にはたらく機能であるといえるのではなく、本来必要な行動が阻止されてしまう危険性もあるという。

樋口(2002)は恥の構造について、特に公恥と私恥を取り上げ、次のように述べている。自らの劣位性が公衆の面前で露呈する公恥状況では、自分の行動と自分自身が抱えている自己イメージとの不一致に気づくことによって他者からの望ましくない評価を気にし、人前でどう振る舞ったら良いかわからなくなり、その結果自分自身がだめな人間だと思い、恥を感じる。自らの行動等について反省する私恥状況では、自分の行動と自分自身が抱えている自己イメージとの不一致に気づくことによって他者からの望ましくない評価を受けることを懸念し、どのように振る舞ったら良いかわからなくなると同時に自分はだめな人間だと思い、さらに振る舞いの混乱によっても自分はだめな人間だと思うことによって、恥を感じるという。これらを踏まえると、心理専門家への援助要請行動の場面では、自身の所属する社会的集団の中で心理専門家に援助要請をしているのが自身だけであると認識している場合や、そのような状況でかつ心理専門家に援助要請をしていることが所属集団に知られることで、公恥状況に陥ると考えられる。また、心理専門家の前で自身の心理的不調について話すことで相手から望ましくない評価を受けることを懸念したり、日常場面であまり接する機会のない心理専門家を前にどのように振舞うべきなのかと混乱が生じたりすることで、私恥状況に陥るとも考えられる。つまり、心理専門家への援助要請行動をする際には、公恥と私恥の、どちらも体験される可能性がある。

恥は、多くの対人関係の基盤にある感情である(Lewis, 1997; 高橋・上淵訳)。また、他者に自身の感情を見せそれに対する支えが得られなかった際に生じる感情である(Greenberg, 2002)ことから、自身について、また自身の感情について語ることが必要とされる可能性がある心理専門家への援助要請場面は、恥を感じやすい状況であるとも考えられる。また、援助を必要とする状況ではそ

の原因が自己の失態や能力不足である場合が多く、誰かに助けてもらうことは自己のマイナスイメージにつながる(菅原, 1998) ために、そもそも援助要請行動は恥を喚起させる状況として感じられる可能性が高いと考えられる。恥を感じることで「こんな自分は決して受け入れられない」という疎外感を抱かせ、人を孤立した状態へと追いやってしまう(山内, 2015) ことで、より援助要請が阻害されるという、悪循環が発生する可能性も考えられる。

また、恥は他者に対して抱く不安ではなく、あくまで自己、それも他者の目に映った自己の姿に対して抱く不安であり、この他者とは現実に存在する他者だけでなく個人が想像した他者によっても喚起されることがある(新垣, 2018)。つまりは、実際に起こった出来事や現実に存在する他者よりも、個人の認知や体験との関係が深いと考えられる。山内(2015)によると、批判的な他者の有無にかかわらず、恥の強い人は自らの弱さや傷付きを情けなさ、あるいはふがいなささであると感じ、それらを嫌悪したり軽蔑したりして、弱く傷ついた自己の側面に触れることを回避するという。その点からも、想像上の他者に対する予期不安的な抵抗感が抱かれる可能性が考えられる。

菅原(1998)によれば、恥は身内(遠慮が存在しない人間関係)と他人(遠慮する必要のない人間関係)の間に世間(遠慮の必要な中間の人間関係)が存在しており、羞恥度は身内を相手にした場合には低く、世間を相手にすると高まり、他人を相手にすると再び低くなるという、これを「中間的親密さの法則」という(井上, 1977; 堤, 1992)。また、現在の親密度は低くても後に関係をもつことを予想するだけで恥ずかしさが高まることを示されている(Brown & Garland, 1971)。専門家に対して援助要請を行う際、相談者にとってその相手となる専門家は、「現在の親密度は低いが後に関係をもつことになる」対象であると考えられるため、他の例えば親や友人に対する援助要請よりも恥が高まりやすい状況であるといえる。

しかし、一度恥の状況に身をおかれたからといって、必ずしも恥感情を感じるとは限らず、その経験の有無は自分自身の状態に焦点化するかどうかという個人の状況の解釈による(Lewis, 1997;

高橋・上淵訳)。ある1つの状況において個人に多様な恥のうち複数が同時に生じること、また状況が同一であっても実際に感じられる情緒は人によって全く異なり得ることも指摘されている(井上, 1977)。

また、恥が喚起された際に、二次的な反応として怒りが表出されることも多く(岡野, 2014)、怒りや自己価値に関する訴えなどに形を変えて表現されることも少なくない(山内, 2015)。恥を引き起こす場面は多様性があり、恥自体がとても複雑な現象であることを示唆している(菅原, 1998; 樋口, 2000)。

恥そのものが個人差の大きいものであり、さらには必ずしもはっきりとした「恥」として表出されるものでもないことから、恥感情そのものを測定することは難しいため、本研究ではその内容ではなく「恥感情を感じているかどうか」という点に着目することにした。そこで、心理専門家への援助要請行動場面において、それ自体を恥の発生因として感じているかどうかを測定したいと考えた。

樋口(2002; 2009)は、恥の発生因について、他者からの否定的な評価を気にすることである「社会的評価懸念(例: 他者から、私が望んでいない評価をうけるのではないかと気になる)」、自分自身も持っている本来の自己イメージとは異なると考えることである「自己イメージ不一致(例: 私が普段もっている自己イメージとは異なる)」、周囲の人との相互作用が混乱することであり、その場でのふるまい方がわからないという状態である「相互作用混乱(例: この状況における、他者に対する適切なふるまい方が思いつかない)」、自分を劣った存在だと考えることである「自尊心低下(例: 自分はだめな人間だと感じる)」の4つの因子を挙げている。質問項目内容について、表2に示した。

樋口(2002)は、自らの劣位性が公衆の面前で露呈する公恥状況、もしくは自らの行動等について反省する私恥状況に相当するものとして設定された場면을対象者に提示し、どの程度各因子について当てはまるのかを測定した。よって、本研究では「心理専門家への援助要請行動場面」を想定させ、回答を求める。

当然ながら、必ずしも援助要請行動が恥感情と

表2 恥の発生因(樋口, 2002)

因子	項目内容
社会的評価懸念	1.他者から、私が望んでいない評価を受けるのではないかと気になる。 2.他の人が私のことをどのように評価するか、気がかりだ。 3.他者に対して思い通りの印象が与えられなかったのでは、と不安になる。
自己イメージ不一致	4.私が普段もっている自己イメージとは異なる。 5.周りの人がもっている普段の私の印象から考えると、思いがけないことだろう。 6.そのような私は、自分らしくないと思う。
相互作用混乱	7.この状況における、他者に対する適切なふるまい方が思いつかない。 8.他者に対してどのように行動すべきか、混乱してしまう。 9.周りの人に対してどのようにふるまったら良いかわからない。
自尊心低減	10.自分はだめな人間だと感じる。 11.自分の価値は他の人よりも劣ると思う。 12.自分自身のことをみじめだと思う。

直結しているわけではない。援助要請行動がこれらの恥の発生因に該当するように感じられることで行動が阻害されているとすると、さらに援助要請行動と恥を結び付けやすくしている認知傾向があるのではないだろうか。そこで、「自己イメージ」「自尊心低下」のキーワードから、完全主義を取り上げたい。

3. 完全主義認知

完全主義とは、広義には、すべてのことに過度に完全性を求めることをいう。

Hewitt & Flett (1990; 1991) は、完全主義を自分に対し完璧を求める「自己志向的完全主義」、自分が他者のすること(主に自分が課した課題や仕事)に対して完璧を求める「他者志向的完全主義」、自分が他者から完璧を求められていると認知する「社会規定的完全主義」の3つに分類した。とりわけ自己志向的完全主義に関しては、ポジティブな側面とネガティブな側面それぞれの存在が示唆され、いくつかの側面に分けて構造的に捉えることが望ましいとされている(桜井・大谷, 1997)。

東(2007)は、自己志向的完全主義には二つの側面が存在するとし、他者の存在を想定することで、不適応に陥る可能性を指摘し、自己の納得できる基準を設定し、それを達成するために完全性を追求する「自己追求の完全主義」と、直接的に他者から完全性を求められたわけではないのに他者

評価を恐れ、他者に納得、満足してもらえられる基準を自己の基準として取り入れ、達成しようとする「他者意識的完全主義」を取り上げた。

桜井(2019)によると、自己志向的完全主義者は、短期的にみれば、大きな努力と高いパフォーマンス、成果によって、他者からの高い評価を得たり、自身も達成感を得たり、適応的に過ごすことができる。しかし、長期的にみると、高い目標を達成し続けることは現実的に不可能であり、自己批判や無力感、ときにはうつ病や不安障害といった精神疾患に罹患する等、不適応状態に陥る可能性が高いという。

このように、自己志向的完全主義には、適応的な側面と不適応的側面が存在すると考えられており、桜井・大谷(1997)は、自己志向的完全主義の「高い目標を自分に課す」という側面と健康とのポジティブな関係を示唆した。大谷(2010)によると、自己志向的完全主義下位尺度と自尊感情・抑うつ傾向の関連を検討したところ、自己志向的完全主義のなかには、自尊感情や抑うつ傾向などの精神的健康と正の関係をもつ側面と、負の関係をもつ側面が観察されたという。完全を求めたり、高水準の目標を設定することは、概ね直接的な精神的健康の悪化とは関係がなく、ミスを感じたり自分の行動に確信を持ってないことが精神的健康の悪化と関連していた。精神的健康を悪化させる完全主義の側面は、「完全を求める」というよりも「不完全を認められない」ということであ

ると明らかにされた。

自己志向的完全主義の適応的側面は、完全主義というよりも完全志向に近い内容であると考えられる。完全志向とは、完璧であることはあくまでも理想であることを理解し、現実的な高い目標を設定し実現に向けて努力をすること（櫻井, 2019）を指し、目標が達成されることも多く、周囲からの信頼感や自己に対する自信も培われる。

自己志向的完全主義者は非現実的な目標を設定することにより、失敗とみなす範囲が非完全主義者よりも広く、自己を否定的に評価する傾向（Tangney, 2002）があるという（齋藤・沢崎・今野, 2008）。判断力が歪んでいる状態では、いかなるときにも自分に満足することができない。自分の思い描く目標、そうありたいと思う自己イメージとのズレが、より大きく、さらに慢性的に感じられるということになる。

また、「完璧ではない」という判断は「完璧である」という判断よりも容易なこともあり（櫻井 2019）、目標を達成できない「駄目な自分」の範囲が広くなり、自分の短所ばかりに目が向くことで、自尊心が低下することを招く可能性がある。これらは、先に挙げた恥の発生因の構成要素とも関連の深いものであると考えられる。

本来完全を求めるのであれば周囲の資源を利用した方が合理的かつ堅実だが、完全主義者は、自分に厳しいがゆえに他者の援助を求めることをしない（櫻井, 2019）。そのことについて櫻井（2019）は、他者に援助を求めることで自分が能力のない人間であると周囲に示すことを回避するためだと推察している。完全主義者は、自分が有能な人間であると示したい、あるいは無能な人間であると思われたくないと考えているからこそ、他者に弱みを見せることを避けようとするのである。

また、東（2007）によると、完全主義者は「できない自分」への直面化を回避するために行動を先延ばしする傾向があるという。先延ばし行動とは、「主観的な不快感を経験するまで、不必要に課題を遅らせる行為であり、精神的健康を阻害する可能性のある行動（Solomon & Rothblum, 1984）」である。藤田（2008）は、大学生の課題に対する先延ばし行動と完全主義傾向の関連についての研究で、自己志向的完全主義のなかでもミスを過度に気にする傾向を指す「失敗過敏傾向」および自分

の行動に漠然とした疑いをもつ傾向を指す「行動疑念傾向」が高いと課題先延ばし行動が多いことを明らかにした。

心理専門家への援助要請行動についても同様のことがいえるとすると、完全主義者は自身が心理的問題を抱えた際にも、心理専門家への援助要請行動を先延ばしする可能性が考えられる。また、それによって心理的問題が深刻化したり、完全ではない自分に対して自尊心が低下し続けたり、精神的健康に悪影響が及ぼされるおそれもある。心理的問題を抱きやすい、所謂高リスクな群であることを考えると、より援助要請行動との関連性を明らかにすることが重要であると考えられる。

小堀・丹野（2004）は、完全主義をパーソナリティとしてではなく認知として想定し、「自己志向的完全主義がセルフ・スキーマとして活性化した結果、意識化された思考であり、できごとの解釈や注意に影響を与えるもの」と定義した。

大谷（2010）は完全主義認知について、パーソナリティとしての完全主義とは状況変動性・安定性において性質が異なるものの、完全を求める認知・行動パターンという点では共通しており、また具体状況での完全主義認知が集積されて完全主義的なスキーマやパーソナリティが形成されると考えられることから、完全主義を発生させる要因を検討する際、完全主義的認知を取り上げることは十分意義があると述べている。個人の基底的なパーソナリティよりも、ある程度変容が容易であると考えられる認知の側面に目を向けることは、実際の臨床現場における心理支援においても有意義なものであると考える。

小堀・丹野（2004）の多次元完全主義認知尺度（MPCI）では、「高目標設置（例：目標は高いほどやりがいがある）」、「完全性追求（例：完ぺきにやらなければ安心できない）」、「ミスへのとらわれ（例：ミスがあると、自分が惨めに思えてくる）」の3因子を取り上げている。質問項目内容について表3に示した。

また、「過去1週間でどの程度これらの思考が頭に浮かんだか」を尋ねることで、完全主義のスキーマの強さ自体ではなく、スキーマが活性化される頻度を反映している点が特徴的である。

表3 多次元完全主義認知尺度 (MPCI) (小堀・丹野, 2004)

因子	項目内容
高目標設置	1. 目標は高いほどやりがいがある。 2. 高い基準を自分に課すことが大切だ。 3. 基準が高いほど、自分のためになるだろう。 4. 目標は高ければ高いほどいい。 5. 最高の水準を目指そう。
完全性追求	6. 完璧にやらなければ安心できない。 7. 完璧にやらなければ、どうしても気がすまない。 8. わたしは“完璧”でなければならない。 9. “完璧にやること”に意味がある。 10. 不完全ではいけない。
ミスへのとらわれ	11. ミスがあると、自分が惨めに思えてくる。 12. ミスがあると、自分を責めたくなる。 13. 失敗したら、私の価値は下がるだろう。 14. ここでまちがえるなんて情けない。 15. うまくできなければ、人並み以下ということだ。

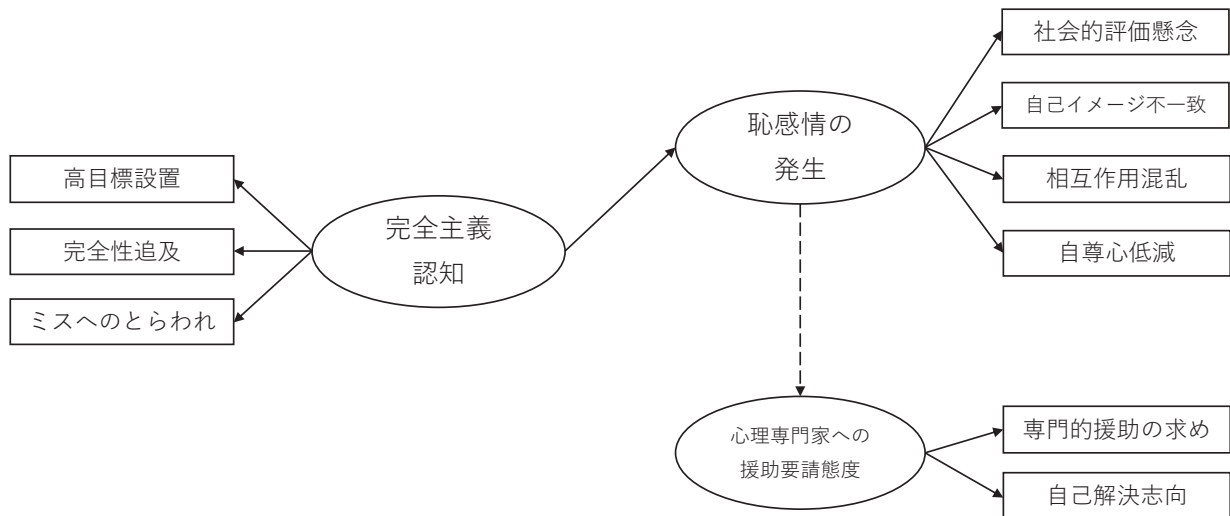


図1 心理専門家への援助要請行動における認知構造の仮説モデル

4. 本研究の目的

本研究では、専門家への援助要請行動を促進する、または抵抗感を軽減する手がかりを得るために、専門家への援助要請行動を阻害する要因について、完全主義の認知と、それに伴い援助要請行動を恥と認識することの関連を検討することを目的とする。

「認知—完璧主義認知」、「感情—恥」、「行動—専門家への援助要請行動」と設定し、その認知構

造モデルを検討する。仮説モデルについて、図1に示した。

方法

1. 調査参加者

大学生、大学院生、専門学校生、社会人等の男女。n = 254、うち男性41.9%、女性56.1%、無回答2%。M = 21.18、SD = 2.156。

2. 手続き

2-1. 調査形式

Google フォームを用いたインターネット調査。

2-2. 調査時期

2020年10月中旬から11月中旬頃。

2-3. 倫理に関する配慮について

アンケートページには、①回答されたデータは研究のみに使用すること、②データは厳重に保管され統計的に処理されること、③プライバシーは保護され、分析後には個人情報漏洩しないよう慎重に破棄すること、④回答の拒否や中断が可能でありそれによる不利益は生じないことを明記した。

Google フォームは、メールアドレスを入力せずとも回答が可能な設定にし、こちらからは誰が回答したのかのログは閲覧できない設定にした。代わりに研究者の名前と連絡先を明記し、回答参加者が必要である場合にはこちらと連絡を取る手段を用意した。

3. 質問紙

3-1. フェイスシート

年齢、性別、心理援助について専門的に学んだ経験の有無を問う。

3-2. 専門家への援助要請行動

日本語版専門家による心理的援助を求める態度尺度 (ATSPPH-S) (植松・橋本・小室, 2013)。9項目4件法。対象者らに近いイメージをもってもらうため、項目の「心理相談員 (心理士)」を「カウンセラー」に、「心理面接」を「カウンセリング」に変更して用いた。

3-3. 恥の発生因

恥の発生因 (樋口, 2002)。12項目4件法。「専門家へ援助要請行動をするとき」を場面想定させた。

3-4. 完全主義認知

多次元完全主義認知尺度 (MPCDI) (小堀・丹野, 2004)。15項目4件法。過去一週間でどの程度これらの思考が頭に浮かんだかを尋ねた。

4. 分析の手続き

はじめに、各尺度を得点化し、記述統計量を算出した。続いて、尺度毎に因子分析を行い、信頼性係数を算出した。採用した因子間の相関係数を算出した後、共分散構造分析によってパス図を作成した。統計ソフトは、IBM社のSPSS Statistics ver.25ならびにAmos ver.25を使用した。

結果

1. 心理専門家への援助要請行動

1-1. 記述統計量

日本語版ATSPPH-Sの全9項目について、最大値、最小値、平均値および標準偏差を算出した。「1.もし私が心理的に深く悩んだり落ち込んだりしたら、まず専門家に相談に行くと思う」という項目について床効果が見られたが、項目を吟味したところ、心理専門家への援助要請行動について測定する上で必要な項目であると判断したため、項目を削除せずにすべての項目について分析を行った。結果について、表4に示した。

また、反転項目について、尺度の総合得点ではなく因子得点ごとに分析を行うため、また元尺度の「自己解決志向」という因子名が説明する内容

表4 日本語版専門家による心理的援助を求める態度尺度 (ATSPPH-S) の記述統計量

項目内容	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1.もし私が心理的に深く悩んだり落ち込んだりしたら、まず専門家に相談に行くと思う。	254	1.76	.86
2.もし私が今、重い心の葛藤を抱えたら、カウンセリングでそれを解消できると信じている。	253	2.36	.81
3.もし長い間、悩み動揺していたら、私はカウンセラーの助けを求めるだろう。	254	2.53	.99
4.悩みを抱えた人は、一人でそれを解決しようとせず、専門家と解決するほうが良いだろう。	253	2.89	.79
5.私は将来、心理的な相談を受けたいと思う。	254	1.93	.93
6.カウンセラーと何らかの問題について話し合うというのは、心の葛藤を乗り越えるために有効ではないと思う。	254	2.03	.82
7.専門家の助けに頼らず、自分の葛藤や恐怖心に進んで立ち向かおうとする人は何か立派なものがあると思う。	254	2.54	.93
8.カウンセリングに費やす時間やコストを考えると、私のような人間にその価値があるのかどうか疑わしい。	253	2.21	.98
9.カウンセリングは最後の手段として、人は自分の問題に取り組むべきである。	252	2.63	.95

表5 日本語版専門家による心理的援助を求める態度尺度 (ATSPPH-S) の因子分析結果

項目内容	因子	
	F1	F2
第一因子<心理専門家への期待> $\alpha = .73$		
3.もし長い間、悩み動揺していたら、私はカウンセラーの助けを求めるだろう。	.70	-.01
5.私は将来、心理的な相談を受けたいと思う。	.70	.07
1.もし私が心理的に深く悩んだり落ち込んだりしたら、まず専門家に相談に行くと思う。	.56	.01
4.悩みを抱えた人は、一人でそれを解決しようとせず、専門家と解決するほうが良いだろう。	.51	-.10
2.もし私が今、重い心の葛藤を抱えたら、カウンセリングでそれを解消できると信じている。	.47	.00
第二因子<自己解決志向> $\alpha = .55$		
8.カウンセリングに費やす時間やコストを考えると、私のような人間にその価値があるのかどうか疑わしい。	.03	.57
7.専門家の助けに頼らず、自分の葛藤や恐怖心に進んで立ち向かおうとする人は何か立派なものがあると思う。	-.03	.55
9.カウンセリングは最後の手段として、人は自分の問題に取り組むべきである。	-.01	.48
因子間相関	F1 F2	-.23

にするために、反転させずに分析を行った。

1-2. 因子分析

日本語版ATSPPH-Sの9項目を用いて探索的因子分析(最尤法)を行った。固有値の減衰状況(2.48, 1.49, .83, .81, .73…)および植松・橋本・小室(2013)と同じ因子構造に準じており、内容的に解釈妥当であることを理由に2因子構造を採用した。その後、因子負荷量が.35に満たない項目、1項目を除外し、残りの8項目を用いて再度確認的因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行い、最終的な因子パターンを決定した。結果について、表5に示した。

第一因子は、「もし長い間、悩み動揺していたら、私はカウンセラーの助けを求めるだろう」、「私は将来、心理的な相談を受けたいと思う」といった5項目から構成されていた。これらは、心理専門家への援助要請行動に対する肯定的な態度を示すもので、植松・橋本・小室(2013)における日本語版ATSPPH-Sの「専門的援助の求め」と同様のものである。よって本研究でも「専門的援助の求め」という因子名を採用した。信頼性係数は $\alpha = .73$ であり、整合性があるといえる。

第二因子は、「カウンセリングに費やす時間やコストを考えると、私のような人間にその価値があるのかどうか疑わしい」、「専門家の助けに頼らず、自分の葛藤や恐怖心に進んで立ち向かおうとする人は何か立派なものがあると思う」といった3項目から構成されていた。これらは、心理専門家への援助要請行動に対する否定的な態度を示すもので、削除した項目を除けば植松・橋本・小室

(2013)における日本語版ATSPPH-Sの「自己解決志向」と同様のものである。よって本研究でも「自己解決志向」という因子名を採用した。信頼性係数は $\alpha = .55$ であり、検討の必要性があると判断されたが、尺度作成時の同因子の信頼性係数についても $\alpha = .58$ であったため、今回はこのまま使用することとした。

2. 恥感情の発生

2-1. 記述統計量

恥の発生因の全12項目について、最大値、最小値、平均値および標準偏差を算出した。結果について、表6に示した。

3. 完全主義認知

3-1. 記述統計量

MPCIの全15項目について、最大値、最小値、平均値および標準偏差を算出した。「6.完ぺきにやらなければ安心できない。」、「9.“完ぺきにやること”に意味がある。」、「10.不完全ではいけない。」の三項目について床効果がみられたが、項目を吟味したところ、完全主義認知について測定する上で必要な項目であると判断したため、項目を削除せずにすべての項目について分析を行った。結果について、表7に示した。

3-2. 因子分析

MPCIの15項目を用いて探索的因子分析(最尤法)を行った。固有値の減衰状況(6.609, 2.530, 1.063, .770, .565…)およびスクリープロットを参照し、小堀・丹野(2004)と同じ因子構造に準じ

表6 恥の発生因の記述統計量

項目内容	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1.他者から、私が望んでいない評価を受けるのではないかと気になる。	254	2.34	.89
2.他の人が私のことをどのように評価するか、気がかりだ。	253	2.60	.98
3.他者に対して思い通りの印象が与えられなかったのでは、と不安になる。	253	2.38	.93
4.私が普段もっている自己イメージとは異なる。	253	2.18	.83
5.周りの人がもっている普通の私の印象から考えると、思いがけないことだろう。	253	2.41	.83
6.そのような私は、自分らしくないと思う。	254	2.23	.90
7.この状況における、他者に対する適切なふるまい方が思いつかない。	253	2.12	.80
8.他者に対してどのように行動すべきか、混乱してしまう。	254	2.24	.89
9.周りの人に対してどのようにふるまったら良いかわからない。	253	2.08	.86
10.自分はだめな人間だと感じる。	254	2.39	1.00
11.自分の価値は他の人よりも劣ると思う。	253	2.40	.98
12.自分自身のことをみじめだと思う。	254	2.06	.95

表7 多次元完全主義認知尺度 (MPCI) の記述統計量

項目内容	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1.目標は高いほどやりがいがある。	253	2.39	.84
2.高い基準を自分に課することが大切だ。	254	1.96	.95
3.基準が高いほど、自分のためになるだろう。	254	2.12	.92
4.目標は高ければ高いほどいい。	252	2.21	.97
5.最高の水準を目指そう。	254	2.05	.84
6.完ぺきにやらなければ安心できない。	254	2.21	.93
7.完ぺきにやらなければ、どうしても気がすまない。	253	1.96	.88
8.わたしは“完ぺき”でなければならない。	253	1.75	.90
9.“完ぺきにやること”に意味がある。	254	1.93	.89
10.不完全ではいけない。	254	1.83	.87
11.ミスがあると、自分が惨めに思えてくる。	253	2.50	1.04
12.ミスがあると、自分を責めたくなる。	253	2.50	1.06
13.失敗したら、私の価値は下がるだろう。	250	2.12	1.03
14.ここでまちがえるなんて情けない。	251	2.15	1.00
15.うまくできなければ、人並み以下ということだ。	252	1.96	1.04

ており、内容的に解釈妥当であることを理由に3因子構造を採用した。再度確認的因子分析(最尤法、プロマックス回転)を行い、最終的な因子パターンを決定した。結果について、表8に示した。

第一因子は、「ミスがあると、自分が惨めに思えてくる」、「ミスがあると、自分を責めたくなる」といった5項目から構成されていた。これらは、失敗に対する不安を示すもので、小堀・丹野(2004)におけるMPCIの「ミスへのとらわれ」と同様のものである。よって本研究でも「ミスへの

とらわれ」という因子名を採用した。信頼性係数は $\alpha = .90$ であり、整合性があるといえる。

第二因子は、「目標は高ければ高いほどいい」、「目標は高いほどやりがいがある」といった5項目から構成されていた。これらは、高い目標を課すことへの肯定的評価を示すもので、小堀・丹野(2004)におけるMPCIの「高目標設置」と同様のものである。よって本研究でも「高目標設置」という因子名を採用した。信頼性係数は $\alpha = .84$ であり、整合性があるといえる。

表8 多次元完全主義認知尺度 (MPCI) の因子分析結果

項目内容	因子		
	F1	F2	F3
第一因子：<ミスへのとらわれ> $\alpha = .90$			
11. ミスがあると、自分が惨めに思えてくる。	.90	-.07	-.02
12. ミスがあると、自分を責めたくなる。	.88	.08	-.10
13. 失敗したら、私の価値は下がるだろう。	.78	-.12	.07
14. ここでまちがえるなんて情けない。	.74	.02	-.07
15. うまくできなければ、人並み以下ということだ。	.63	.08	.12
第二因子：<高目標設置> $\alpha = .84$			
4. 目標は高ければ高いほどいい。	.07	.85	-.14
1. 目標は高いほどやりがいがある。	-.25	.84	.04
2. 高い基準を自分に課すことが大切だ。	.02	.77	.02
3. 基準が高いほど、自分のためになるだろう。	.15	.67	.04
5. 最高の水準を目指そう。	.02	.53	.01
第三因子：<完全性追求> $\alpha = .87$			
8. わたしは“完べき”でなければならない。	-.03	-.14	.93
6. 完べきにやらなければ安心できない。	-.01	-.05	.74
7. 完べきにやらなければ、どうしても気がすまない。	.16	.02	.68
10. 不完全ではいけない。	.04	.18	.60
9. “完べきにやること”に意味がある。	.13	.21	.55
因子間相関	F1	.61	.56
	F2		.71
	F3		

第三因子は、「わたしは“完べき”でなければならない」、「完べきにやらなければ安心できない」といった5項目から構成されていた。これらは、完璧さへのこだわりを示すもので、小堀・丹野(2004)におけるMPCIの「完全性追求」と同様のものである。よって本研究でも「完全性追求」という因子名を採用した。信頼性係数は $\alpha = .87$ であり、整合性があるといえる。

4. パス図の作成

各尺度得点を用いて共分散構造分析を行い、修正指数を参照しながらモデルを相関のない変数を削除する等複数回修正、改良し、複数のモデルの中から最も適合度の高いモデルを、最終的なモデルと決定した。結果について、図2に示した。

決定したモデルの適合度を算出したところ、 $\chi^2(3) = 1.49 (n.s.)$ 、GFI = 1.00、AGFI = .99、CFI = 1.00、RMSEA = 0.00であった。よって、このモデルは適合度が高いといえる。

分析の結果、ミスへのとらわれは、恥感情の発生、専門的援助の求めに有意な正の影響($\beta = .67, p < .001$; $\beta = .17, p < .05$)を及ぼしていることが示された。高目標設置は、恥感情の発生に有意な負の影響($\beta = -.16, p < .05$)を、自己解決志向に有意な正の影響($\beta = .19, p < .001$)を及ぼしていることが示された。恥感情の発生は、自己解決志向に有意な正の影響($\beta = .48, p < .001$)を、専門的援助の求めは自己解決志向に有意な負の影響($\beta = -.19, p < .001$)を及ぼしていることが示された。

また、ミスへのとらわれと完全性追求には比較的強い正の相関($\beta = .66, p < .001$)が、高目標設置と完全性追求、ミスへのとらわれと高目標設置の間には弱い正の関連($\beta = .48, p < .001$; $\beta = .28, p < .001$)が示された。

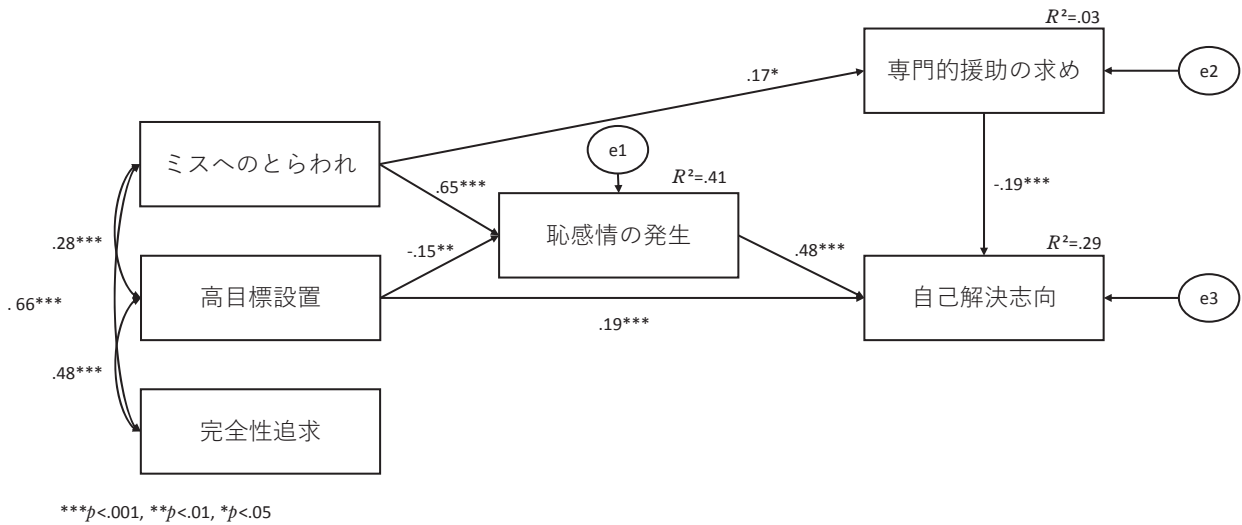


図2 完全主義認知、恥感情、心理専門家への援助要請行動のパス図

考察

1. 心理専門家への援助要請行動における認知構造モデル

完全主義認知のうち「ミスへのとらわれ」が高いと、心理専門家への援助要請行動場面において「恥感情」が発生する。「恥感情」が発生すると、心理的問題を抱えたときに「自己解決志向」が高くなる。「自己解決志向」の項目には「専門家に頼らず」、「カウンセリングは最後の手段」といった、心理専門家への援助要請行動について消極的な項目が含まれていることを踏まえると、完全主義認知の傾向が高いと、心理専門家への援助要請行動について消極的になり、専門家に頼るよりも自分の力でなんとか問題を解決しようとするために、積極的な援助要請行動を起こすことはしないと考えられる。

また、完全主義認知のうち「高目標設置」が高いと、心理専門家への援助要請行動場面について「恥感情」が発生しにくい。加えて、「自己解決志向」が高まるが、これは前述した「ミスへのとらわれ」が高い場合とは分けて考えるべきものではないだろうか。前者が、「恥ずかしいと感じるから心理専門家に頼ることをせず自分で解決しようとする」のであれば、後者は「自身に高い目標を課し、それを達成するために自分で努力する」という解釈が可能であると考えられる。

いずれにせよ、完全主義認知が高いと「自己解

決志向」が高くなる。心理的問題について自分で解決しようとするために、あえて心理専門家を頼ることについて積極的にはならないことが考えられる。

また、完全主義認知のうち「ミスへのとらわれ」が高いが、心理専門家への援助要請行動場面について「恥感情」が発生しない場合には、「専門的援助の求め」が高くなる。失敗について、「自分が惨めに思えてくる」、「自分の価値が下がる」という認知をもっていると、自分ではなく他者、ひいては心理専門家に援助要請をすることに積極的になると考えられる。「専門的援助の求め」が高いと「自己解決志向」が低くなることと合わせて考えると、心理専門家への援助要請行動の阻害要因として恥感情が媒介変数として存在しているといえる。

自己志向的完全主義は、適応的側面と不適応的側面に分けて捉えられるが、完全主義認知についても、適応的側面である高目標設置と不適応的側面であるミスへのとらわれ、完全性追求に分けて捉えることができる。しかし、適応的、不適応的に関わらず、完全主義認知が高いと心理的問題について自分の力で解決しようとするために、心理専門家への援助要請行動について積極性は抱かれないことが示唆された。したがって、完全主義認知の傾向が高い者は、心理的問題について自力で解決しようとする、なかでも、自身の不完全性を許せない不適応的側面の傾向が強い完全主義

者は、心理専門家への援助要請行動が恥感情を発生させるために、心理的問題について自力で解決しようとするのが示された。

2. 社会への提言

山口・阿部・森本 (2013) は、完全主義認知の傾向が高い人に対する支援の在り方について、不適応的側面の傾向が高い場合でも、不安を緩和させると同時に、共存しているであろう適応的側面としての高い目標設定を維持できるような、有効なサポートの手段を検討していく必要性を述べている。

櫻井 (2019) は、完全主義の不適応的側面が強く表れることによって日々の生活に不具合が生じている場合の対処として、様々なアプローチ方法を提案している。例としては、不安定なアタッチメントや現代社会におけるプレッシャーへの対処等、信頼感があり安心できる対人関係をメインとしたもの、さらには自分が現実的ではないレベルの完全な状態を目指している自分を客観的に見つめ直し自覚すること等が挙げられている。

また、恥感情の軽減方法についても、先行研究でいくつか取り上げられている。

Lewis (高橋・上淵訳) (1997) は、人が恥から逃れることはとても難しいとしたうえで、恥を取り去る方法を挙げている。例としては、「それを自分のものとし、時間とともに消え去るのを待つ」、「恥を感じた事後にその体験を否認する」、「恥を感じた出来事に関して意図的に忘却し焦点化しない」、「自分自身を笑うことで自己と情動経験との間に距離をおき、他の情動に焦点を移行させる」、「恥を感じた体験について語ることで、失敗とそれに伴う恥を公的に認めてもらう」等が挙げられる。総合して、「恥を感じている側から他者とともに恥を見ている側へ自分が移行する」ということが重要であると述べられている。

さらに、福田・樋口 (2016) は、羞恥場面における観察者の行動が羞恥感情に及ぼす影響についての研究で、観察者によって放置が行われた時には、援助やユーモア化が行われた時よりも相対的に羞恥感情を悪化させてしまうことを明らかにした。羞恥を感じた際に、観察者に利己的な人物だと思われないことで、観察者から放置されることを避け、結果的に自身の羞恥感情の増加を回避す

ることにつながると述べている。

以上のことを踏まえると、自身を客観視して状況を捉え直し、「自分が恥を感じている」ということまでも語り、昇華させることが必要であるといえる。完全主義認知の不適応的側面の悪影響を軽減する、あるいは恥から逃れる方法の一つに、心理専門家への援助要請行動が挙げられるといえるが、それ自体が完全主義認知や恥によって阻害されるというのは悪循環であり、どこかを出口にしなくてはならない。認知と感情そして行動阻害に至る悪循環を断つことによる適応支援が求められるのである (山崎, 2015)。

近年注目されている新しい心理援助形態に、SNSカウンセリングがある。SNSカウンセリングとは、LINEやTwitterなどのソーシャルネットワークワーキングサービスを用いて、悩みを抱えている人の相談に乗ること (杉原・宮田, 2019) である。杉原 (2020) は、SNSカウンセリングの最大のメリットとして「敷居の低さ」を取り上げ、対面や電話での相談にアクセスしてこないような、幅広い相談者とつながることができる相談形態であるとした。また、オンラインでのカウンセリングでは、抑制解除と呼ばれる、対面カウンセリングにおけるクライアント側の緊張が減じられる現象が起きる (中村, 2017)。Suler (2004) は、テキストを用いたコミュニケーションが、心理療法におけるナラティブアプローチに類似していることを指摘している。一度文章に起こすという作業を介することで、恥について外在化することができる可能性がある。完全主義認知や恥感情を外在化させる手段のひとつとしてSNSカウンセリングを利用することで、心理専門家への援助要請行動の呼び水にすることができるのではないかと考えられる。

3. 今後の課題

心理専門家への援助要請行動を測定する尺度として使用した「日本語版専門家による心理的援助を求める態度尺度 (ATSPPH-S) (植松・橋本・小室, 2013)」について、信頼性係数が低く、その原因として質問項目にダブルバーレル質問が含まれていたことが考えられた。そのため、原文の質問項目を改めて見直し、日本語訳についてももう一度検討し、信頼性および妥当性をもたせる必要

があるといえる。

性差についても、本研究では「心理専門家への援助要請行動」、「恥感情」、「完全主義認知」の認知構造モデルを明らかにすることを目的としていたため取り上げなかったが、援助要請行動自体に性差が認められているために、詳細な検討が必要であると考えられる。

また、今回は質問紙調査の段階で「心理援助について専門的に学んだ経験の有無」を問うたが、そのサンプル数の偏りから比較検討することが現実的ではないと判断したため、今回は群分けを行わなかった。しかし、心理専門家への心的距離や所謂心理教育による行動の変容がある可能性は十分に考えられ、認知や感情に対してもどのように影響を与えているのかを検討する意味はあるといえる。よって、サンプル数を増やし、今後検討を続けていくことが課題であるといえる。

謝 辞

山崎洋史教授には、研究テーマの組み立て方や枠組みについてご助言いただき、支えていただきました。ありがとうございました。

昭和女子大学生生活機構研究科心理学専攻の同期の皆様には、分析についてご助言をいただき、議論を交わしたり、ときに励まし合ったり、切磋琢磨し執筆に臨みました。

質問紙調査を行うにあたってご尽力いただきました岩佐殊巳様、ならびに質問紙調査にご協力いただきました皆様に、心から感謝いたします。本当にありがとうございました。

引用文献

新垣有貴 (2018). 恥感情における臨床心理学的研究の動向と展望 お茶の水女子大学心理臨床相談センター紀要, 20, 57-65.

Brown, B. R., & Garland, H. (1971). The effect of incompetency, audience acquaintanceship, and anticipated evaluative feedback on face saving behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 490-502.

DePaulo, B. M. (1983). Perspective on help seeking. In B. M. DePaulo, A. Nadler, & J. D. Fish-

er (Eds.), *New directions in helping: Help-seeking*. New York: Academic Press, 2, 3-12.

Fischer, E. & Farina, A. (1995). Attitude toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of college student development*, 36, 368-373.

Fischer, E. & Tuner, J.L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 35, 79-90.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*. Washington DC, American Psychological Association.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Dimensions of perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

東 真由美 (2007). 新しい完全主義尺度の作成 追手門学院大学心理学論集, 15, 1-9.

樋口匡貴 (2000). 恥の構造に関する研究 社会心理学研究, 16, 103-113.

樋口匡貴 (2002). 公恥状況および私恥状況における恥の発生メカニズム—恥の下位情緒別の発生プロセスの検討— 感情心理学研究, 9, 112-120.

本田真大・水野治久 (2017). 援助要請に焦点を当てたカウンセリングに関する理論的検討 カウンセリング研究, 50, 23-31.

福田哲也・樋口匡貴 (2016). 羞恥場面における観察者の行動が羞恥感情に及ぼす影響—公恥状況における影響およびその影響プロセスの検討— 感情心理学研究, 23, 116-122.

藤田 正 (2008). 大学生の完全主義傾向と先延ばし行動の関係について 教育実践総合センター研究紀要, 17, 125-128.

井上忠司 (1977). 「世間体」の構造—社会心理史への試み— NHKブックス 日本放送出版

- 協会
- 川上憲人 (2006). こころの健康についての疫学調査に関する研究 平成18年度厚生労働科学研究費 こころの健康科学研究事業
- 河野和明 (2000). 自己隠蔽尺度 (Self-Concealment Scale)・刺激希求尺度・自覚的身体症状の関係 実験社会心理学研究, 40, 115-121.
- 木村真人 (2015). 大学生の学生相談利用におけるパーソナル・サービス・ギャップ—抑うつ症状の場面想定法を用いた検討 心理臨床学研究, 33, 275-285.
- 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・家族に焦点をあてて カウンセリング研究, 37, 260-269.
- 小堀 修・丹野義彦 (2004). 完全主義の認知を多次元で測定する尺度作成の試み パーソナリティ研究, 13, 34-43.
- 前川由未子・金井篤子 (2016). メンタルヘルス専門家への援助要請に関する研究の動向—援助要請態度、意図、行動の観点から— 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学), 63, 57-72.
- 中村洸太 (2017). メールカウンセリングの技法と実際—オンラインカウンセリングの現場から 川島書店
- 中里至正・松井 洋 (2007). 「心のブレーキ」としての恥意識—問題の多い日本の若者たち— ブレーン出版
- 岡野憲一郎 (1998). 恥と自己愛の精神分析—対人恐怖から差別論まで 岩崎学術出版社
- 岡野憲一郎 (2014). 恥と「自己愛トラウマ」—あいまいな加害者が生む病理 岩崎学術出版
- 大谷保和 (2010). 自己に向けられた完全主義の心理学 風間書房
- 齋藤路子・沢崎達夫・今野裕之 (2008). 自己志向的完全主義と攻撃性および自己への攻撃性の関連の検討—抑うつ、ネガティブな反すうを媒介として— パーソナリティ研究, 17, 60-71.
- 坂口哲司 (2007). 女子専門学生が体験した看護・教育・保育・介護場面 羞恥 ナカニシヤ出版
- 桜井茂男・大谷佳子 (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, 68, 179-186.
- 櫻井茂男 (2019). 完璧を求める心理 自分や相手がラクになる対処法 金子書房
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- 菅原健介 (1998). セレクション社会心理学19人はなぜ恥ずかしがるのか—羞恥と自己イメージの社会心理学— サイエンス社
- 菅原健介 (2005). 羞恥心はどこへ消えた? 光文社新書
- 杉原保史 (2020). SNSカウンセリング・ケースブック—事例で学ぶ支援の方法 誠信書房
- 杉原保史・宮田智基 (2019). SNSカウンセリング・ハンドブック 誠信書房
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 321-326.
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: *American Psychological Association*, 199-215.
- 堤 雅雄 (1992). 想像的他者との心理的距離の関数としての羞恥心 島根大学教育学部紀要 (人文・社会科学), 26, 87-92.
- 植松晃子・橋本和幸・小室安宏 (2013). 日本語版「専門家による心理的援助を求める態度尺度 (ATSPPH-S)」の信頼性・妥当性の検討 ルーテル学院研究紀要, 47, 1-11.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L. M., & Hackler, L. M. (2007). Seeking Help from a Mental Health Professional: The Influence of One's Social Network. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 233-245.
- 山口葉純・阿部晋吾・森本美奈子 (2013). 自己志向的完全主義が先延ばし行動と失敗行動に

及ぼす影響—自己志向的完全主義の適応的側面と不適応的側面からの検討— 対人社会心理学研究, 13, 15-21.
山内志保 (2015). エモーション・フォーカスト・セラピーによるうつへのアプローチ—恥

の変容に注目して— 心理相談研究, 6, 17-29.
山崎洋史 (2015). 青年期食行動異常と認知行動的セルフモニタリング 学文社

まつだ ことね (生活機構研究科心理学専攻)
やまざき ひろふみ (生活機構研究科心理学専攻)