

# 大学生における援助要請の方法と適応との関連の検討

渡部 雪子<sup>\*1</sup>・永井 智<sup>\*2</sup>・桑原 千明<sup>\*3</sup>

## The relationship between the means of help seeking and adaptation among university students

WATABE Yukiko, NAGAI Satoru and KUWABARA Chiaki

### Abstract

This study sets out to investigate the means of help seeking such as direct meeting, E-mail, phone, and social network service (SNS).

In the first part of this study we examined whether social skill and friendship satisfaction influence the means of help seeking. Regression analysis revealed the followings: (a) A direct meeting and phone showed a significant path from crowded friendship and social skill. (b) The social skill promoted the means of help seeking using E-mail (c) Social network service showed a significant path from crowded friendship.

Second, we investigated the relationship between the means of help seeking and adjustment of university students. The participants were divided into 4 groups according to their mean scores on direct help seeking (direct meeting) and indirect help seeking (phone, E-mail, and SNS). We make direct meeting and indirect meeting was both high group (DHIH), group of High direct helping and low indirect helping (DHIL), group of low direct helping and high indirect helping (DLIH), direct meeting and indirect meeting was both low group (DLIL). Analysis of variance revealed the following: (a) DHIL and DHIH students were more satisfied with their friendship than DLIL students. (b) DHIL students were more satisfied with their friendship than DLIH students.

[Keywords] the means of help seeking, Satisfaction with interpersonal relationship, mental health

### 問題と目的

近年、援助要請に関する研究がわが国でも増加傾向にある。これまでの多くの研究では、単純に援助要請の量の多さが問題とされることが多かった。しかしながら、同じように援助要請をするといっても、どのような方法で相談するかといった具体的な部分については、余り検討が行われてこなかった。そこで本研究では、援助要請の方法や、援助要請で扱う問題の種類に注目し、検討を行う。

海外の援助要請の研究では、援助要請の対象として最も好まれるのは友人など身近な対象であることが明らかになっている (e. g., Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2001; Offer, Howard, Schonert, & Ostrov, 1991)。同様の結果は、わが国においても報告されている。例えば與久田・太田・高木 (2011) は、大学生の援助要請対象として、「家族」、「友人」、「教員」、「カウンセラー等の専門家」の比較を行い、6種類の問題の領域のうち、授業・学業、サークル・課外活動、対人関係、性格・容姿の4領域において、友人への援助要請が最も頻度が多いことを報告している。このことから、大学生において友人は多くの相談領域について友人に援助要請を行っていると言えよう。したがって、本研究においては大学

\* 1 立正大学心理学部特任講師

\* 2 立正大学心理学部准教授

\* 3 関東短期大学講師

生の友人に対する援助要請行動に焦点を当てて検討することとする。

### 援助要請の方法

悩みを相談する際に用いられる方法としては、直接相手に会って援助を要請する他に、メールや電話、SNSでの援助要請が想定される。特に、近年インターネットなどの通信手段の普及が著しく、大学生においても援助要請の際に用いられる援助要請の方法が多様化しているのではないかと考えられる。

援助要請を行う者は、援助者を選択するだけでなく、適切な援助要請の方略を思いつくかどうかというプロセスを辿るとされている。高木（1997）によれば、援助要請行動の生起モデルは、①自己の問題に気づくか、②問題が重要だと判断するか、③問題の解決能力が自分にあると判断するか、④問題解決のために他者に援助を要請すると意思決定するか、⑤適当な援助者を探し出せるか、⑥適当な援助要請の方略を思いつけるか、⑦実行した援助要請が応諾されたか、という7段階で説明されている。このような援助要請のプロセスを踏まえるならば、援助要請の実行には、適切なソーシャルスキルが要求されると考えられる。

また特に、⑦実行した援助要請が応諾されるかについては援助要請の方法によって大きな違いがあると考えられる。例えば、メールや電話での援助要請は、援助を要請する相手への負荷が小さく、援助要請に対する応答性がタイムリーに得られる可能性が高いというメリットがある。一方で、実際に会って援助を要請する場合、都合を合わせるなど相手への負荷は高まるが、実際に会って相談することによって、より深い応答性が得られるといったメリットがあるだろう。さらに近年普及が著しいSNSによる援助要請は、不特定多数を対象とした援助要請行動となるため、応答性が得られないことに対する不安感、あるいは適当な援助者を見つけ出せなかった場合に選択されるのではないかと予測される。このように援助要請者は、この援助要請の応諾性を予期して援助要請の方法を選択している可能性が考えられる。

また適当な援助要請の方略を選択する際には、援助要請者が抱えている問題の程度によって、選択される方法が異なってくると考えられる。悩みが深刻な場合、たとえ即時的に援助者と接触できない状況であろうとも、深い応答が得られ、守秘が補償される可能性が高い直接的な援助要請が選択される可能性が高まると考えられる。しかし、より即自的な解決を求める悩みに関しては、タイムリーな応答性が得られる援助要請の方略が選択されるであろう。

### 援助要請の方法に関連する要因の検討

以上のように、援助要請の際に用いられる方法によって、援助要請に対する抵抗感や援助要請した際の相手からの応諾性の予期が異なると考えられる。またその際、ソーシャルスキルの高さは援助要請対象者の選択に関わることが予想される。ソーシャルスキルが高い場合、直接会うなどのソーシャルスキルが必要とされる援助要請方法を取ることができ、ソーシャルスキルが低い場合より間接的コミュニケーションに近い形の援助要請方法を選択するのではないかと考えられる。また、援助要請の方法の選択は、友人関係の取り方によって異なることが予測される。岡田（1995）は大学生の友人関係を互いに傷つけあわぬよう気遣う関係、互いの領域に踏み込まぬよう関係の深まりを回避する関係、楽しさを追求し群れる関係の3つに分類しているが、お互いに気を使う関係性においては、直接相談するよりも、メールや電話といった相手の負荷の小さい間接的な援助要請の方法がとられやすい可能性がある。群れる関係性においては、軽い気持ちで相談することが可能なため、あらゆる援助要請の方法が気軽に選択されるのではないかと予想される。

また援助要請は一般に、男性よりも女性の方が多く実行することが繰り返し報告されている（e.g., Nam, Chu, Lee, Lee, Kim, & Lee, 2000）。そのため、本研究で注目する援助要請の方法の性差についても検討する必要があると考えられる。

### 援助要請の方法と適応の関連

このように、援助要請は援助要請の方法や、援助要請で扱う問題によって様々なあり方が想定されるが、実際にどのような援助要請が適応に資するかについても、検討を行う必要がある。従来の援助要請研究では、援助要請の規定因を探る研究が中心であり、それらが実際に適応にどのように影響するかについては、ほとんど検討されてこなかった（永井・本田, 2010）。そのため、援助要請の方法と適応との関連について明らかにすることで、援助要請と適応の関連性についてより具体的な示唆が得られると考えられる。

以上から本研究では、高木（1997）による一連の援助要請のプロセスに関わる援助要請の方略と援助要請で扱う問題

の種類と関連について具体的に明らかにするため、以下の2つ検討を行う。

1. 援助要請の方法の選択に関連する要因を明らかにするため、大学生の友人関係およびソーシャルスキルと援助要請の方法との関連を検討する。また、援助要請の方法については、性差を検討する。
2. 大学生における援助要請の方法と適応の関連を検討する。本研究では、援助要請の方法として直接会う、電話、メール、SNSを取り上げる。適応の指標として友人満足感およびストレス反応を用いる。

## 方 法

### 調査対象者

関東地方の私立大学の学生277名（男性106名、女性171名）

### 調査方法

心理学関連科目の授業後に集団法により実施した。調査者は調査の趣旨説明を行い、続いて記入方法について教示した。また調査は無記名式とし、成績とは無関係であること、結果は統計的に処理されるため個人情報の保護について説明を行った。

### 調査内容

1. **悩みの経験** 木村・水野（2004）が大学生における被援助志向性の研究で用いた項目を使用した。6領域（対人関係に関する悩み、恋愛・異性に関する悩み、性格・外見に関する悩み、健康に関する悩み、卒業後の進路や将来のことに関する悩み、学力・能力に関する悩み）について過去一年の間の悩み経験の有無を尋ねた（6項目）。「悩んだことはない」から「悩んだことがある」までの5段階で評定を求めた。

2. **援助要請の方法** 木村・水野（2004）が大学生における被援助志向性の研究で用いた項目を使用した。6領域（対人関係に関する悩み、恋愛・異性に関する悩み、性格・外見に関する悩み、健康に関する悩み、卒業後の進路や将来のことに関する悩み、学力・能力に関する悩み）について友達への相談方法（会う、電話、メール、SNS）の使用頻度を尋ねた（24項目）。「ほとんど使わない」から「よく使う」までの4段階で評定を求めた。

3. **友人関係** 友人関係の取り方を測定するため、岡田（1995）が作成した友人関係尺度（17項目）を用いた。友人関係尺度は気遣い、ふれあい回避、群れの3因子から構成されている。各項目について、「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの、6段階で評定を求めた。

4. **ソーシャルスキル** 菊池（1988）が作成した尺度（18項目）を使用し、「いつもそうでない」から「いつもそうだ」の5段階で評定を求めた。

5. **友人関係満足度** 加藤（2001）が作成した友人満足感尺度（6項目）を用いた。「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの、6段階で評定を求めた。

6. **ストレス反応** 鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野（1997）が作成した心理的ストレス反応尺度（18項目）を使用し、「全く違う」から「そのとおりだ」の4段階で評定を求めた。

## 結 果

### 領域別援助要請の方法の使用頻度の検討

6つの悩み領域ごとに友達への相談方法（会う、電話、メール、SNS）が実際にどの程度使用されているのかを検討するため、相談の方法ごとの領域別使用頻度を TABLE 1～4 に示した。

### 友人関係およびソーシャルスキルと援助要請の方法との関連

まず援助要請の方法を測定するために用いた友達への相談方法（直接会う、電話、メール、SNS）に用いた項目の内的一貫性を検討するため、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、直接会う（ $\alpha=.85$ ）、電話（ $\alpha=.91$ ）、メール（ $\alpha=.88$ ）、SNS（ $\alpha=.89$ ）であり、いずれの援助要請の方法においても十分な内的一貫性が確認された。援助要請の方法の測定項目において一定の信頼性が得られたことから以下の分析において用いることとした。

TABLE 1 直接会々の領域別使用頻度

		ほとんど 使わない	あまり 使わない	ときどき 使う	よく 使う	合計
対人	度数	24	24	103	121	272
	総和の %	8.8%	8.8%	37.9%	44.5%	100.0%
恋愛	度数	41	24	76	130	271
	総和の %	15.1%	8.9%	28.0%	48.0%	100.0%
性格 外見	度数	86	38	70	77	271
	総和の %	31.7%	14.0%	25.8%	28.4%	100.0%
健康	度数	98	44	66	63	271
	総和の %	36.2%	16.2%	24.4%	23.2%	100.0%
進路	度数	33	20	84	134	271
	総和の %	12.2%	7.4%	31.0%	49.4%	100.0%
学力	度数	61	40	77	93	271
	総和の %	22.5%	14.8%	28.4%	34.3%	100.0%

TABLE 2 電話の領域別使用頻度

		ほとんど 使わない	あまり 使わない	ときどき 使う	よく 使う	合計
対人	度数	119	63	70	20	272
	総和の %	43.8%	23.2%	25.7%	7.4%	100.0%
恋愛	度数	133	48	54	36	271
	総和の %	49.1%	17.7%	19.9%	13.3%	100.0%
性格 外見	度数	183	43	29	16	271
	総和の %	67.5%	15.9%	10.7%	5.9%	100.0%
健康	度数	192	28	37	14	271
	総和の %	70.8%	10.3%	13.7%	5.2%	100.0%
進路	度数	159	41	44	27	271
	総和の %	58.7%	15.1%	16.2%	10.0%	100.0%
学力	度数	168	51	34	18	271
	総和の %	62.0%	18.8%	12.5%	6.6%	100.0%

TABLE 3 メール利用の領域別使用頻度

		ほとんど 使わない	あまり 使わない	ときどき 使う	よく 使う	合計
対人	度数	92	65	79	36	272
	総和の %	33.8%	23.9%	29.0%	13.2%	100.0%
恋愛	度数	104	47	77	43	271
	総和の %	38.4%	17.3%	28.4%	15.9%	100.0%
性格 外見	度数	154	49	43	25	271
	総和の %	56.8%	18.1%	15.9%	9.2%	100.0%
健康	度数	161	44	48	18	271
	総和の %	59.4%	16.2%	17.7%	6.6%	100.0%
進路	度数	120	56	58	37	271
	総和の %	44.3%	20.7%	21.4%	13.7%	100.0%
学力	度数	141	43	59	28	271
	総和の %	52.0%	15.9%	21.8%	10.3%	100.0%

TABLE 4 SNS利用の領域別使用頻度

		ほとんど 使わない	あまり 使わない	ときどき 使う	よく 使う	合計
対人	度数	153	58	44	17	272
	総和の %	56.3%	21.3%	16.2%	6.3%	100.0%
恋愛	度数	176	48	30	17	271
	総和の %	64.9%	17.7%	11.1%	6.3%	100.0%
性格 外見	度数	184	44	30	13	271
	総和の %	67.9%	16.2%	11.1%	4.8%	100.0%
健康	度数	202	29	29	11	271
	総和の %	74.5%	10.7%	10.7%	4.1%	100.0%
進路	度数	180	43	31	17	271
	総和の %	66.4%	15.9%	11.4%	6.3%	100.0%
学力	度数	186	39	29	17	271
	総和の %	68.6%	14.4%	10.7%	6.3%	100.0%

TABLE 5 援助要請の方法を従属変数とする重回帰分析結果

	直接会々	電話	メール	SNS
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
気遣い	.08	.08	.01	.05
ふれあい回避	-.24 **	-.06	-.10	-.09
群れ	.13 *	.12 †	.09	.17 *
ソーシャルスキル	.22 **	.27 *	.19 **	-.03
重決定係数 ( $R^2$ )	.18	.13	.07	.05
F値	13.972 **	9.56 **	4.86 **	3.21 *

†  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

友人関係とソーシャルスキルが援助要請の方法に与える影響を検討するため、友人関係尺度の各下位尺度およびソーシャルスキルを独立変数、各援助要請の方法を従属変数とした重回帰分析を行った (TABLE 5)。その結果、いずれの従属変数においても回帰式は有意であった。「直接会々」に対しては、群れ ( $\beta = .13, p < .05$ ) とソーシャルスキルから正の影響 ( $\beta = .22, p < .01$ ) が見られた。逆に、回避からは負の影響 ( $\beta = -.24, p < .01$ ) が示された。「電話」に対しては、ソーシャルスキル ( $\beta = .27, p < .01$ ) および群れから正の影響が示された ( $\beta = .12, p < .10$ )。「メール」に対してはソーシャルスキルから正の影響 ( $\beta = .19, p < .01$ ) が見られ、SNS は群れのみから正の影響 ( $\beta = .17, p < .05$ ) が示された。

TABLE 6 援助要請の方法ごとの男女の平均値と標準偏差

	男子		女子		t値
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
直接会う	2.66	0.80	2.95	0.84	15.56 **
電話	1.66	0.76	1.79	0.86	1.38 n.s.
メール	1.96	0.78	1.99	0.86	2.25 n.s.

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

TABLE 7 援助要請タイプと友人満足感の記述統計と分散分析結果

	直接高 間接高群	直接高 間接低群	直接低 間接高群	直接低 間接低群	F値
	①	②	③	④	
N	80	45	24	78	
友人満足感	3.55 (0.74)	3.44 (0.77)	3.13 (0.64)	2.91 (0.70)	11.358 ** ④ < ②, ① ** ③ < ② *

( )内は標準偏差.

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

### 援助要請の方法における性差の検討

男女別の援助要請の方法の平均値と標準偏差を TABLE 6 に示した。援助要請の方法における男女差を検討するため、各援助要請に対して  $t$  検定を行った。その結果、「直接会う」援助要請は、女子の方が男子よりも多く行うことが示された ( $t_{(269)} = 2.87, p < .01$ )。しかし、「直接会う」以外の「電話 ( $t_{(269)} = 1.19, n.s.$ )」「メール ( $t_{(235)} = 0.26, n.s.$ )」「SNS ( $t_{(269)} = 0.35, n.s.$ )」など、その他の援助要請の方法については、有意な男女差はみられなかった。

### 援助要請タイプと友人関係満足感の関連

各援助要請の方法の使用頻度に基づき、援助要請タイプの群分けを行った。まず、直接会う援助要請の方法を直接的援助要請とし、電話、メール、SNS の合計点を算出し間接的援助要請とした。次いで、両得点の平均値に基づき、調査対象者を直接高・間接高群、直接高・間接低群、直接低・間接高群、直接低・間接低群の 4 群に分類した。

援助要請タイプと友人関係満足感との関連を検討するため、援助要請タイプを独立変数、友人関係満足感を従属変数とした 1 要因分散分析を行った (TABLE 7)。その結果、援助要請タイプによる効果が有意であり ( $F_{(3,223)} = 11.36, p < .01$ )、Tukey 法による多重比較の結果、直接低・間接低群は直接高・間接低群、直接高・間接高群よりも友人関係満足感が有意に低かった ( $p < .01$ )。また、直接高・間接低群は直接低・間接高群よりも友人関係満足感が有意に高かった ( $p < .05$ )。

### 援助要請タイプおよび悩み経験の量とストレス反応の関連

援助要請タイプと悩み経験の量がストレス反応に及ぼす影響を検討するため、悩み経験の平均値を用いて悩み経験高群と悩み経験低群を作成した。援助要請タイプ×悩みの高低を独立変数とした 2 要因の分散分析を行った。その結果、悩みの主効果 ( $F_{(1,135)} = 20.11, p < .01$ ) が有意であり、悩み高群の方が悩み低群よりもストレス反応が高かった。援助要請タイプの主効果 ( $F_{(3,135)} = 1.68, n.s.$ )、交互作用は ( $F_{(3,135)} = 1.19, n.s.$ ) いずれも有意ではなかった。

## 考 察

友人関係とソーシャルスキルが援助要請の方法に与える影響を検討した結果、直接会うという方法は友人関係において群れ傾向が高く、回避傾向が低く、ソーシャルスキルが高い学生において選択される援助要請の方法であることが明らかになった。間接的な援助要請の方法の間でも違いが見られた。電話は群れ、ソーシャルスキルの高さによって影響されるが、メールは友人関係の取り方に規定されず、ソーシャルスキルの高低のみが影響することが示された。SNSにおいては、ソーシャルスキルが影響せず、群れのみから影響を受けることが明らかになった。SNSでの援助要請は、ソーシャルスキルによって影響を受けないため、ソーシャルスキルが低くても援助要請の際に用いられる可能性が示唆されたといえよう。ソーシャルスキルの高さによって援助要請を行う対象者が異なることが示唆されているように（興久田ら、2011）、援助要請の方法においてもソーシャルスキルは影響を与えていることが示された。直接会う、電話、メールという援助要請の方法を選択する場合、ソーシャルスキルがある程度必要とされることが考えられる。特にソーシャルスキルが低いと感じている者においては、こうした援助要請の方法は選択されにくい可能性があるといえよう。また、メールを用いた援助要請の方法は友人関係に規定されないため、ある程度のソーシャルスキルを有していれば、友人関係の取り方に関わらず用いられると考えられる。このように、ソーシャルスキルと友人関係の取り方によってある程度援助要請の際に使われる方法に違いがあることが示された。

さらに援助要請タイプと適応の関連について検討した結果、援助要請方法を直接・間接ともに用いない群は直接援助要請を多く用いる群に比べて友人関係満足感が低いことが示された。間接高・直接低群と直接高・間接低群に有意な差がみられたことから、援助要請の際に、直接会って援助を要請することによって友人関係満足感が高められることが示された。本田・新井・石隈（2008）は中学生を対象に、援助を求めた時や、その後他者から提供された援助が自分自身に与えた影響に対する認知的評価として「援助評価」を提唱し、悩み領域ごとに援助評価と適応の関連を検討したところ、「問題状況の改善」といったポジティブな評価を行っている場合に、学校適応感を高めることが示されている。直接会うことによって相談の解決のみならず、友人に会って相談してよかったというポジティブな援助評価を得られ、さらなる関係構築に援助要請行動が寄与したために、友人関係満足感が促進されたのではないかと考えられる。その他の間接的な援助要請においては、一時的な問題の解決や改善が図られた可能性はあるが、友人関係満足感を高めるまでには至らなかったと考えられる。また、直接会って相談できる友人関係を構築できていないために友人関係満足感が低い可能性も否定できない。実際に用いた援助要請の方法と援助評価の関連性については今後さらなる検討が必要である。近年、援助要請方法は多様化しているが、友人との連絡や近況報告とは異なり、援助を要請する際に直接会うという手段を用いることが友人関係満足感を高めることが示唆された。

援助要請タイプはいずれもストレス反応と関連を示さなかった。つまり、どのような援助要請の方法をとったとしても、ストレス反応に差は生じないという結果であった。悩み経験の量のみストレス反応を予測していた。相談するかどうかの援助要請の意図ともストレス反応は直接関連していなかったことから、援助要請をすることで直接ストレスが軽減されるわけではない可能性が考えられる。本田他（2008）によれば、相談したことを肯定的に評価することは援助を求める前よりもストレス反応を低下させるとされている。一方で、相談したことを否定的に評価した場合、援助を求めなかった場合よりもストレス反応が高まることが示されている（本田、2013）。本研究においても援助要請行動そのものがストレス反応の低減に繋がるわけではないことが再確認され、援助を必要とするときに適切な人に適切な方法で援助を求められたかによって、援助評価が異なり、ストレス反応が左右されるのではないかとという新たな仮説が立案された。高木（1997）による援助要請行動の生起モデルのうち、問題解決のために他者に援助を要請すると意思決定するプロセスや適当な援助者を探し出せるか、適当な援助要請の方略を思いつけるかというプロセスにおいて援助要請の方法が選択されていると考えられる。援助要請の方法によってはタイムリーに援助要請が応諾されるかということや援助の質が異なることも十分に有り得る。援助要請の方法を適切に選択しない場合、援助に対する評価が下がってしまうことが予想される。援助要請行動においてストレス反応を増大させる相談行動に対するネガティブな評価を招かないようにすることが重要であるとされていることから（本田、2013）、援助要請の方法と援助要請の評価の関連性を含むストレス反応に至るプロセスモデルの検討が必要であろう。

## 本研究の限界と今後の課題

本研究は援助要請の方法に友人関係とソーシャルスキルが関連することを示した。しかし、直接的援助要請の方法以外の使用頻度が低く、十分に活用されていないという問題があった。近年、援助要請の方法は多様化しているが、友人との連絡や近況報告とは異なり、自分の悩みについて援助を要請する場合にはなぜ、直接会う以外の援助要請の方法があまり用いられていないのかを明らかにする必要があるだろう。さらに、大学生が悩み相談の際に用いる援助要請の方法について悩みの深刻度や緊急性別に具体的な方法を測定する尺度を開発し再検討する必要がある。援助要請の方法別にメリットとデメリットの認識や援助要請の方法別の応答性の認識の差異についても詳細に検討していく必要があるといえよう。

援助要請の方法が直接ストレス反応を低減しなかったことから、援助要請の方法とストレス反応に至る包括的なモデルを再検討し、援助要請と適応の関連について明らかにしていくことが今後の課題である。

## 引用文献

- Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2001). Suicidal ideation and help-negation: Not just hopelessness or prior help. *Journal of Clinical Psychology*, *57*, 901-914.
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀 (2008). 中学生の悩みの深刻さ, 援助要請時に受けた援助, 受けた援助の期待との一致, 援助評価と学校適応の関連の検討 筑波大学心理学研究 *36*, 57-65.
- 本田真大 (2013). 中学生の援助要請者と非援助要請者の学校適応の比較: 援助評価の類型に基づいた検討 北海道教育大学紀要. 教育科学編 *64*, 89-95.
- 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, *49*, 295-304.
- 菊池章夫 (1988). 思いやりを科学する 川島書店
- 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.
- 永井 智 (2010). 大学生における援助要請意図—主要な要因間の関連から見た援助要請意図の規定因— 教育心理学研究, *58*, 46-56.
- 永井 智・本田真大 (2010). 青年期における援助要請研究の動向 筑波大学発達臨床心理学研究, *21*, 17-21.
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N., & Lee, S. M. (2010). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*, *59*, 110-116.
- 岡田 努 (1999). 現代大学生の認知された友人関係と自己意識の関連について 教育心理学研究, *47*, 432-439.
- Offer, D., Howard, K. I., Schonert, K. A., & Ostrov, E. (1991). To whom do adolescents turn for help? Differences between disturbed and nondisturbed adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *30*, 623-630.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい, 心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, *4*, 22-29.
- 高木 修 (1997). 援助行動の生起過程に関するモデルの提案 関西大学社会学部紀要, *29*, 1-21.
- 與久田巖・太田 仁・高木 修 (2011). 女子大学生の援助要請行動の領域, 対象, 頻度と大学生生活不安および社会的スキルとの関連 関西大学社会学部紀要, *42*, 105-116.

