

修士論文（要旨）

2021年1月

高校生の抑うつ低減に寄与する適応的な援助要請行動に関する検討

指導 小関 俊祐 准教授

心理学研究科  
臨床心理学専攻

219J4008

藤野 佳奈

Master's Thesis(Abstract)

January 2021

A Study of the Effects of Adaptive Help-seeking Behavior for Depression in High School  
Students

Kana Fujino

219J4008

Master's Program in Clinical Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Shunsuke Koseki

## 目次

第1章 問題と目的 .....	1
1.1 高校生の抑うつの問題 .....	1
1.2 援助要請について .....	1
1.3 援助要請行動と抑うつに関連 .....	1
1.4 援助要請研究の現状と課題 .....	1
1.5 本研究の目的 .....	1
第2章 方法 .....	1
2.1 対象者 .....	1
2.2 手続き .....	1
2.3 使用した尺度 .....	1
第3章 結果 .....	2
3.1 記述統計量の算出 .....	2
3.2 ストレッサーの認知と被援助志向性、他者評価懸念、援助要請行動および抑うつと の関連 .....	2
第4章 考察 .....	2

## 参考文献

## 第1章 問題と目的

### 1.1 高校生の抑うつの問題

青年期は抑うつ状態を引き起こしやすいことが知られている。高校生全体の約 27.0% が抑うつ的な傾向があると報告されており（武内・小島・藤田・渡邊, 2011), 子どもの抑うつは学校不適応を引き起こしやすいことが指摘されている(阿部・野井・中島・下里・鹿野・七戸・正木, 2011)。このように, 高校生の抑うつは軽視できない問題であり, 高校生の抑うつに対する予防的支援が求められる。

### 1.2 援助要請について

悩みを相談するという行動は「援助要請」として研究され, 認知的側面を持つ「被援助志向性」と, 行動的側面を持つ「援助要請行動」の 2 つの概念に大別できる（本田・石隈・新井, 2009)。高校生の悩んだ時の相談相手として友人が 38.0%と最も多かった（石隈・小野瀬, 1997)。

### 1.3 援助要請行動と抑うつに関連

援助を求めようという行動を起こすことが問題解決の糸口になると考えられている（武内他, 2011)。知覚された援助が肯定的であるほど, 社交不安症やうつ状態になりにくいとされている（牧野, 2006; 武内他, 2011)。

しかしながら, 抑うつ傾向にある生徒たちは, 自ら積極的な援助を求めることができないという問題も指摘されている（武内他, 2011)。

### 1.4 援助要請研究の現状と課題

本田（2015）によると, これまでの援助要請研究には 2 つの方向性があり, 1 つは個人が一人で解決することが困難な悩みや問題を抱えてから援助要請行動を起こすまでのプロセスに関する研究, もう 1 つは援助要請行動の生起からその後の適応という問題意識を扱う研究である。これまで援助要請行動を対象とした研究では, 問題の生起から援助要請後の適応に至るプロセスを総合的に検討されていない点が課題である。

### 1.5 本研究の目的

そこで本研究では, 高校生の抑うつ低減に寄与する適応的な援助要請行動を促進することをねらいとした介入において, 介入のターゲットとなる変数を明らかにすることを目的として, ストレッサーの認知, 被援助志向性, 援助要請行動, 抑うつを一連のプロセスとするモデルを作成し, その検討を行う。本研究によって明らかになった知見に基づき, 抑うつの低減や予防のためのアプローチの新たな方略について検討することが可能であると期待されることに, 研究の臨床的意義があると考ええる。

## 第2章 方法

### 2.1 対象者

私立高等学校に通う 1 年生から 2 年生の生徒合計 417 名を分析対象とした。

### 2.2 手続き

X 年 6 月に, 質問紙調査を実施した。調査の実施においては, 桜美林大学研究倫理委員会の承認を得て実施した（倫理申請番号: 19077)。

### 2.3 使用した尺度

1) ストレッサーの認知: 高校生用ストレッサー認知尺度（菅・上地, 1996)

- 2) 抑うつ: CES-D (島・鹿野・北村 俊則・浅井, 1985)
- 3) 援助要請行動: 援助要請行動尺度 (本田他, 2009)
- 4) 被援助志向性: 被援助志向性尺度 (本田・新井・石隈, 2011)

### 第3章 結果

#### 3.1 記述統計量の算出

対象となる生徒の質問紙における記述統計量, および統計的資料とすることを目的として, 性別×学年の二要因分散分析を算出した。

#### 3.2 ストレッサーの認知と被援助志向性, 他者評価懸念, 援助要請行動および抑うつとの関連

ストレッサーの認知の下位尺度を説明変数, 被援助志向性の下位尺度および援助要請行動の得点を媒介変数, 抑うつを目的変数とするモデルでパス解析を行い, 変数間の相関が確認されたもの, また誤差変数間には相関を仮定し, 有意なパスのみを採用した。なお, パス解析には IBM SPSS Amos 25 Graphics を用いた。

分析の結果, 「友人との関係」から「被援助に対する懸念・抵抗感の低さ」に負の標準回帰係数 (-.46) が得られた。「学業・進路」からは「被援助に対する肯定的態度」に (.24), 「被援助に対する肯定的態度」から「援助要請行動」に (.37), そして「援助要請行動」から「抑うつ」に (.10), 正の標準回帰係数が認められた。

### 第4章 考察

本修士論文では, ストレッサーの認知, 被援助志向性, 援助要請行動, 抑うつを一連のプロセスとするモデルを作成し, その検討を行った。分析の結果, 「学業・進路」の問題については深刻に認知しているほど, 友人への「被援助に対する肯定的態度」が高まるため, 「援助要請行動」が促進されるが, 「抑うつ」を高めること, ならびに, 「友人との関係」に関する深刻な問題において, 「被援助に対する懸念・抵抗感」が高まることが示唆された。

本研究は, 問題の生起から, 被援助志向性, 援助要請行動を媒介して, 抑うつの低減に寄与する適応的な援助要請行動の一連のモデルを作成した点で意義がある。また, ストレッサーの認知の深刻さと被援助志向性の関連性, 被援助志向性と援助要請行動の関連性, 援助要請行動と抑うつの関連性が改めて裏付けられたといえる。本研究で得られた, 高校生の抑うつ低減を目的とした介入を行う際には, 被援助の肯定的態度を高めて援助要請行動を促進する介入と, 環境調整, 周囲のサポート源の拡充, 認知面など複数のアプローチを組み合わせて介入をすることが望ましいという知見は, 今後, 子どもの抑うつの低減および予防を積極的に進めるうえで, 基盤となることで期待される。

## 参考文献

- 本田 真大 (2015). 幼児期, 児童期, 青年期の援助要請研究における発達の観点の展望と課題 北海道教育大学紀要. 教育科学編, 65(2), 45-54.
- 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(3), 254-263.
- 本田 真大・石隈 利紀・新井 邦二郎 (2009). 中学生の悩みの経験と援助要請行動が対人関係適応感に与える影響 カウンセリング研究, 42(2), 176-184.
- 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の結果より 平成6年度～平成8年度科学研究費補助金(基盤研究(c)(2)) 研究報告書 06610095
- 菅 徹・上地 安昭 (1996). 高校生の心理・社会的ストレスに関する一考察 カウンセリング研究, 29, 197-207.
- 島 悟・鹿野 達男・北村 俊則・浅井 昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について 精神医学, 27, 717-723.
- 武内 珠美・小島 夕佳・藤田 敦・渡邊 亘 (2011). 高校生のメンタルヘルスに関する実態調査(1)ーメンタルヘルスと相談への意識・援助要請の関連ー 大分大学教育福祉科学部研究紀要, 163-177.