

修士論文（要旨）

2025年1月

心理療法に対する援助要請の促進方法の検討  
—援助利益の予期とセルフスティグマに着目して—

指導 池田 美樹 准教授

国際学研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム 臨床心理分野

223J2004

小嶺 幸司

Master's Thesis (Abstract)

January 2025

An Examination of facilitation Methods of help-seeking for Psychotherapy: Focusing on  
anticipated benefit and self-stigma

Koji Komine

223J2004

Master of Arts Program in Clinical Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advances Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Miki Ikeda

## 目次

第1章 問題と目的	1
1-1 精神疾患と治療効果	1
1-2 サービスギャップ	2
1-3 援助要請	2
1-4 援助要請の指標	3
1-5 援助要請の関連要因	3
1-6 援助要請の促進研究	4
1-7 課題	5
1-8 目的と意義	6
1-9 仮説	6
第2章 方法	6
2-1 調査時期・研究参加	6
2-2 材料	6
2-3 手続き	7
2-4 分析方法	7
第3章 結果	8
3-1 介入前の援助要請意図得点のばらつきの確認	9
3-2 介入の妥当性の確認	9
3-3 介入による援助要請意図得点の変化について	10
3-4 K6 高群・K6 低群ごとの援助要請意図得点	12
第4章 考察	12
4-1 介入効果について	13
4-2 介入による援助要請意図についての仮説の検討	13
4-3 メンタルヘルス状態の高低と援助要請意図についての仮説の検討	13
4-4 総合考察	14
4-5 課題と今後の展望	14
引用文献	I
資料	1 -
資料1 基本的属性 (Google forms による質問票)	1 -
資料2 メンタルヘルスの状態 (Google forms による質問票)	2 -
資料3 援助要請意図 (Google forms による質問票)	3 -
資料4 援助利益の予期&セルフスティグマ (Google forms による質問票)	6 -

資料5 援助利益の予期を高める情報 (Google forms による情報刺激)	7 -
資料6 セルフスティグマを低減させる情報 (Google forms による情報刺激)	9 -
資料7 メンタルヘルスに関連のない情報 (Google forms による情報刺激)	10 -
資料8 研究概要説明書	11 -
資料9 研究参加同意書	13 -

メンタルヘルスの問題があっても専門的な支援を受ける人が少なく、その現象はサービスギャップと呼ばれている。このサービスギャップの問題と関連する要素として援助要請行動がある。援助要請行動は「仮に他者が時間や労力を費やしてくれるなら解決・軽減する見込みのある問題を抱えている個人が、他人に援助を求める行動」と定義されている (DePaulo, 1983)。

先行研究を概観した結果、援助要請のモデルや関連要因について検討している研究はあるが、それらの研究に基づいた援助要請の促進に関する介入研究は少なく、エビデンスのある促進方法は確認されていない。健康信念モデル (Rosenstock, 1996) の「行動自体の障壁と利点」に対応し、援助要請態度・意図と相関のあった「援助利益の予期」と「セルフスティグマ」の2つの要因 (Nam et al., 2013; Li et al., 2014) を操作した介入の検討も行われていない。また、数多くの促進研究が一般集団を対象としているため、精神的に不調を抱える者を対象とした検討も不十分であった (Gulliver et al., 2012)。

そこで、本研究は次に示す2つを目的とした。1つ目は、「援助利益の予期」を高める情報や「セルフスティグマ」を低減させる情報を提示した際の、心理療法への援助要請意図の変化を検討することであった。2つ目は、メンタルヘルス状態によって情報提示を行った際の効果に差が生じるのかを検討することであった。

情報提示内容群3 (援助利益予期群, セルフスティグマ低減群, 統制群) ×メンタルヘルス状態2 (K6 高群・K6 低群) の分散分析を行った結果、統制群より情報提示を行った群 (援助利益予期群, セルフスティグマ低減群) の方が有意に援助要請意図は高まったが、メンタルヘルス状態の高低による群間の差異は認められなかった。この結果は、情報提示の介入を行った方が援助要請意図は高まるという点を仮説を一部支持するものであったが、参加者のメンタルヘルス状態が悪い者の方が援助要請意図は高まるという仮説は支持されなかった。本研究により、基礎研究に基づいた要因を操作することで援助要請意図が高まることが分かり、メンタルヘルス状態の高低による介入効果の差異は認められなかった。メンタルヘルス状態が悪い者に限らずに心理療法が効果的だという情報を伝えることで、心理療法への援助要請意図が高まり、サービスギャップ改善の一助となるのではないかと考える。

## 引用文献

- DePaulo, B.M. (1983). Perspectives on help seeking. In J.D.Fisher, A.Nadler, & B.M. Depaulo(Eds), *New directions in helping: Volume 2 help-seeking*. New York: Academic Press. 3-12.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Christensen, H., & Brewer, J. L. (2012). A systematic review of help-seeking interventions for depression, anxiety and general psychological distress. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/1471-244x-12-81>
- Li, W., Dorstyn, D. S., & Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students' help-seeking intention: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, *45*, 163-170.
- Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, *44*, 37-45.
- Rosenstock, I.M. (1966). Why people use health services. *Milbank Mem Fund Q*, *44* (3), 94-127.