

大学生の援助要請行動を促進する社会的要因の探索 —“ゆるやかな紐帯”の検討から—

植松 晃子*

抄録

本研究は、大学生の援助要請行動を促進する社会的要因として、自殺希少地域の研究によって見出された自殺予防因子の1つである“ゆるやかな紐帯”(岡・山内, 2012a)に注目し、その性質について探索的に分析することを第一の目的とした。また COVID-19 の感染症対策のための社会的隔離を経験した現在の大学生の援助要請の特徴を明らかにすることを、第二の目的とした。自殺予防因子の“ゆるやかな紐帯”は、近所づきあいの仕方を指標として検証されている。同様の指標を用いた結果、大学生に最も多い人付き合いは、「立ち話程度の気軽な付き合い方」であることが示された。また①居場所の実感と②必要時に頼れる人がいる実感の違いを検討したところ、「立ち話程度の気軽な付き合い方」は他の付き合い方よりこれらの実感が高かった。最後に、援助要請行動を促進する社会的要因として、このコミュニティ特性を検討していく意義について考察した。

Keywords: 援助要請行動、大学生、自殺予防因子、ゆるやかな紐帯、社会的要因

I. 問題と目的

自分で対応しきれないような困難を抱えた際に、他者に何らかの支援をを求めることを援助要請という。少しずつではあるが減少傾向にあった大学生を含む学生の自死は2019年から増加に転じてしまい、2021年には再び若年層(10代～30代)の死亡原因の第一位となった(厚生労働省、

2022)。若者の自死の動機や原因としては、学校問題、家庭問題、健康問題が多く、健康問題では精神疾患の割合が高い(厚生労働省, 2022)。メンタルヘルス上の困難は、精神科の受診や心理相談など専門的支援が必要なことが多いが、若者については以前から、専門的支援の必要性を自覚しても援助要請を行うことが少ないと指摘されている(e.g., Gulliver et al., 2010; 木村他, 2014; Radez et al., 2021)。日本の9割近くの大学には、学生が無料でいつでも利用できる学生相談室が設置されている。専門家による学内カウンセリングを利

* Akiko, Uematsu
ルーテル学院大学

用し、メンタルヘルス上の困難に取り組むことは大学生生活を支え、在籍継続率の向上にも貢献していることが明らかにされているが、大学生は悩みを抱えていても来談しないことが多く、そうした学生への支援は学生相談における長年の課題とされる(木村, 2017)。

援助要請に関する要因としては、実際に援助をを求めることを示す援助要請行動、その動機づけに関わる援助要請意図、他者に相談し支援を求めることに対する本人の価値観や規範を示す援助要請態度があり、それぞれ国内外で多く研究がなされている。そして援助要請には、専門家に対して行うフォーマルな援助要請と、友人や家族などの非専門家に対して行うインフォーマルな援助要請があり、いずれの場合も、援助要請態度が意図を予測し、意図が行動を予測するという理論的背景にもとづく要因間関係が検証されている(Nagai, 2015; 梅垣, 2017)。援助要請行動は経時的に予測することが難しく、援助要請態度や意図がその指標として検討されている(梅垣, 2017)。しかし介入研究のレビューによれば、援助要請態度や意図に比べ行動は介入による変化が難しく、特に若者の援助要請行動を促進する要因は明らかにされていない(Guliver et al., 2012; Xu et al., 2018)。また、メンタルヘルス上の問題を自覚しながら援助要請行動をしなかった約1200人の大学生のうち半数以上は、援助要請に関する偏見(スティグマ)が低く、専門的な援助についての前向きな態度や信念を持っていたという結果もある(Eisnberg et al., 2012)。すなわち、これまでに援助要請態度や意図の研究によって検討されてきた要因は、援助要請行動に対しては明らかな効果があるのか疑問が残る。若者が一人で問題を抱え込まず、必要時に援助要請行動を行うために有効な要因については、さらなる探索が必要であるといえる。

援助要請行動の促進要因としての社会的要因

岡・山内(2011; 2012a)は、国内の自殺希少地域の地域コミュニティの特性をフィールドワー

クと質問紙調査から検討し、5つの特徴を自殺予防因子として提案した。まず、助け合いを強要せず、個々の自由を重視する柔軟性を特徴とする“ゆるやかな紐帯”^{ちゆうたい}、また見知らぬ他者であっても信頼度が高いことに見いだされた“身内意識の希薄さ”、他者に相談したり、助けを求めるといった“援助希求への抵抗の低さ”、年功や学歴よりもその人の持つ力を重視する“人物本位の他者評価”、そして自己信頼感や自己効力感と対応する“意欲的な政治参画”である。後に他の地域を含む調査により、各地の自殺希少地域に共通した特徴としては、先ほどの“ゆるやかな紐帯”^{ちゆうたい}と、“異分子への寛容さ”、“人物本位の他者評価”、“適切な援助希求(援助要請)”の4つの自殺予防因子が提案されている(岡, 2016)。

一連の研究の興味深い点は、フィールドワークによってコミュニティ特性として明らかにされた社会的な特徴が、そこに住む地域住人の援助要請に関する心理的特徴としても確認されたところにある。コミュニティ特性に見られる自殺予防因子の1つには、“病は市に出せ”という地域の価値観に代表される“援助要請への抵抗感の低さ”が挙げられている。質問紙調査を用いて、「悩みを抱えたとき誰かに相談したり助けを求めたりすること」に抵抗があるかどうかを確認したところ、他の地域に比べ有意に抵抗感が低いことが分かった(岡・山内, 2012)。そして実際にこの地域では、自殺多発地域に比べて軽症での精神科受診率が高く(岡, 2013)、フォーマルな援助要請行動も多いことが明らかにされている。このような結果から、地域住人はフォーマル、インフォーマルを問わず、援助要請に対する抵抗感の低さを持ち、実際に援助要請行動を行っていると考えられる。これまでに、大学がメンタルヘルスや援助要請について持っている方針や価値観といったコミュニティの特徴(風土)が、それを知覚することを通して学生自身の援助要請態度や意図に関連していることが複数の研究から明らかにされており、援助要請をしやすい大学コミュニティの特徴をアセスメントすることや、大学全体へのアプ

ローチの重要性が指摘されている（木村，2017）。この点からも、援助要請行動について、個人が所属するコミュニティの社会的要因を検討していくことの意義が示唆される。

Rickwood et al. (2005) は援助要請のプロセスモデルを提案した際に、援助要請を思考や感情に関する心理的な個人領域と、社会における対人領域の間の社会的取引として概念化し、援助要請を、個人的な問題を解決するために社会的関係を積極的に探し出し利用するプロセスとして定義した。そして、援助要請は、問題への取り組みの個人的なものと同人的なものとの境界線上にあり、したがって、両領域が交わる部分に関する要因は特に重要であると指摘した（Rickwood et al., 2005）。援助要請行動の関連要因としては、これまでスティグマやメンタルヘルスの知識、動機付けなど、個人の心理的要因が検討されることが多く、介入研究においてはメンタルヘルス上のリスクが高い場合に効果的であることが分かっている（Xu et al., 2018）。しかし必ずしもリスクが高くない一般を対象にした場合や、若者を対象とした場合には明確な成果が出ていないため、個人の要因だけでなく、社会的要因を検討していくことが一層重要になるのではないかと考える。

“ゆるやかな紐帯”への注目

自殺予防因子の研究において、援助要請におけるフォーマルとインフォーマルな対象は区別されていないが、援助・被援助の意識があまり高いことや日常的な協力関係よりも軽い付き合いが特徴的である。つまり、相互扶助を重視しながら「助けるのも助けられるのも個人の自由」という意識や、「助け合いを強要されるのが煩わしい」という意識の高さが明らかにされ、個々の判断の自由度が許容されていたのである（岡・山内，2012）。また、質問紙調査によって、「日常的な近所づきあい」について尋ねた項目では、自殺多発地域に比べて「立ち話程度の付き合い」が最も多く、「あいさつ程度の最小限の付き合い」が次いで多いことが明らかにされた（岡・山内，

2012）。この“ゆるやかな紐帯”が表す、相互扶助を重視しながらも自由が許容される柔軟な関係のあり方と、援助要請への抵抗感の低さ（岡・山内，2012）、ならびに精神科受診率の高さ（岡，2013）が一地域のコミュニティ特性として同時に観察されている事実から、“ゆるやかな紐帯”のもつ特徴には、Rickwood et al. (2005) が指摘する、個人の問題対処を対人的な問題対処に結び付けやすくする社会的要因として、援助要請行動をしやすくすることに、深くかかわっていると考える。

これまでに、大学生の援助要請研究において、先述の自殺予防因子の観点から検討された研究はほとんどない。そこで、本研究ではこの“ゆるやかな紐帯”について、大学生を対象に予備的な調査を行う目的とし、以下の点を検討することとした。まず、岡・山内（2012）と同様の項目を用いて、大学生の普段の人付き合いの実感を尋ね、大学生の日常的な人付き合いにどのような特徴が見出せるかを明らかにする。その際、2020年以降にCOVID-19の感染症対策で社会的隔離が増えたため、現在実感している人付き合いだけでなく、理想的であると考えた付き合いについても尋ねることとした。さらに、この人付き合いの仕方の性質について明らかにするために、日ごろ他者との関係において①居場所を実感するか、また②必要時に頼れる人がいると実感するか、についても尋ねた。

さらに現在の大学生の援助要請行動の状態を把握するために、オンラインの遠隔ツールを用いた人付き合いならびに相談援助が増加していることを踏まえ、援助要請行動の対象、ならびに専門的援助要請を行う場合に利用しやすい専門機関についても明らかにすることとした。そして、以前よりも遠隔ツールを用いやすくなっているため、現在の大学生が個人的な悩みを相談する場合に用いる方法について、現在用いている方法と理想的と考える方法の両面を明らかにすることとした。

II. 方法

調査対象

対象者は大学生 365 名（男性 90 名，女性 269 名，その他 3 名）である。平均年齢は 19.2 ($SD=1.2$; range=18—23 歳)。学年の内訳は，1 年生 205 名 (56.2%)，2 年生 97 名 (26.6%)，3 年生 41 名 (11.2%)，4 年生 21 名 (11.2%) である。

調査方法

2023 年 3 月～7 月に、大学の授業において調査用紙，もしくは Google フォームで作成したインターネット上の調査フォームの URL を配布し回収した。授業内で記入できなかった場合は，後日回収を行った。

倫理的配慮

本研究の実施に際して，データは統計的に処理され研究目的以外には使用しないこと，また参加は任意であり成績等には関係がないこと，正しい解答や間違った回答はないこと，個人の意思でいつでもやめても良いことを，調査前に説明し，質問紙への回答をもって研究協力の同意とみなした。本研究は，著者の所属機関の倫理審査委員会の承認を得た。

調査内容

1) 人付き合いの特徴 大学生の日常的な人付き合いの特徴を明らかにするため，岡・山内 (2012) の調査と同様に「ソーシャル・キャピタル：豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて」における「近所づきあい」について尋ねた項目 (内閣府国民生活局，2003) を参考にした。「近所づきあい」については，大学生にも分かりやすいように説明を加え「特別な友人，恋人，家族ではなく，いわゆる近所づきあいとして，あなたの一般的な人付き合いの仕方に近いものを 1 つ選んでください」という質問項目を作成した。選択肢についても，大学生にもととの選択肢の主旨が伝わりやすいように説明を加え「日常的に生活面で協力」

を「日常的に協力し合う親密な付き合い方」，「立ち話程度の付き合い」を「立ち話程度の軽い付き合い方」，「挨拶程度の最小限の付き合い方」，「付き合いは全くしていない」を「人付き合いはしていない」とし，いずれかを選択するよう求めた。理想とする人付き合いについては「特別な友人，恋人，家族ではなく，いわゆる近所づきあいとして，あなたの一般的な人付き合いの仕方として『理想的だ』と思うものを 1 つ選んでください」とした。先行研究において，これらの選択肢は名義尺度として扱われているが，現状と理想を比較できるように本研究では順序尺度化した（「日常的に協力し合う親密な付き合い方 = 4 点」，「立ち話程度の軽い付き合い方 = 3 点」，「挨拶程度の最小限の付き合い方 = 2 点」，「人付き合いはしていない = 1 点」）。現状と理想の差は，理想の方が現状の付き合いよりも親密度が高い場合はプラスの値となり，現状の付き合い方が高い場合はマイナスの値となる。

また，この人付き合いの性質について検討する項目として，①「私には居場所があると感じる」と②「私には必要時に頼れる人がいる」という問いを設けることとし「全くあてはまらない」から「あてはまる」までの 7 件法で尋ねた。

2) 援助要請の対象 援助要請行動の対象については，非専門（インフォーマル）と専門（フォーマル）の区分だけでなく，友人や親密なパートナー，家族などのインフォーマルな対象，教師などメンタルヘルスの専門ではない周囲の大人のようなセミ・インフォーマルな対象，心理職や医師のようなメンタルヘルスの専門家のようなフォーマルな対象に区分できる (Rickwood et al., 2023)。したがって本研究では，「あなたが，悩んだ時や困った時に，一番初めに相談する人は誰ですか」という問いについて，インフォーマルな対象として「親」，「友人」，「恋人（配偶者）」，「セミ・インフォーマルな対象として「教師など家族以外の身近な大人」，フォーマルな対象として「心理相談・精神科などの専門的サービスを利用する」，「その他」から 1 つを選択するよう求め

た。

3) 利用しやすい専門機関 メンタルヘルス上のリスクが高いほど、フォーマルな対象である専門家への援助要請を促進していくのは重要な課題であるため、大学生にとって最も身近な専門機関について「心についての専門機関のうち、あなたが一番行きやすいものを教えてください」という問いについて、「大学の心理相談室（学生相談など）」、「私設の心理相談室」、「精神科クリニックなど精神科医師のいる病院」、「小中学校にあるスクールカウンセラーの相談室」、「その他」について1つだけ選択するように求めた。

4) 相談のための方法 「普段あなたが大事な悩みを他者に相談する時、どのような方法を一番よく使いますか?」という問いについて、「直接会って話す」、「電話・Zoomなどの通話ツール」、「LINEなどのチャット機能でのやりとり」、「メールなどの文章でのやりとり」、「その他」から1つを選択するように求めた。また理想とする方法を尋ねる際には、「普段あなたが大事な悩みを他者に相談する時、どのような方法が一番『理想的]ですか?」とした。

Ⅲ. 結果と考察

結果の分析には SPSS Ver.27 を用いた。

1) 日常的な人付き合いの仕方

現在の日常的な人付き合いの仕方を探った結果、「立ち話程度の気軽な付き合い方」が最も多く ($n = 145; 39.7\%$)、2番目に多かったのは「挨拶程度の最小限の付き合い方」($n = 118; 32.3\%$)であった。次いで「協力的で親密な付き合い方」が多く ($n = 66; 18.1\%$)、「人付き合いはしていない」が最も少ない回答であった ($n = 33; 9.0\%$)。自殺希少地域においては20代以上の成人351人に同様の調査をし、最も多かったのが「立ち話程度の付き合い」(49.9%)、次に「挨拶程度の最小限の付き合い」(31.3%)、次いで「日常的に生活面で協力」(16.5%)、「人付き合いはしていない」(2.4%)であった(岡・山内, 2012)。本研究の結果は、自

殺希少地域の分布と類似していた。

理想とする人付き合い方について尋ねた結果、最も多かったのは「立ち話程度の気軽な付き合い方」($n = 166; 45.5\%$)であった。そして現状についての回答と異なり、2番目に多かったのが「協力的で親密な付き合い方」($n = 136; 37.3\%$)であり、次いで「挨拶程度の最小限の付き合い方」($n = 52; 14.2\%$)、最後に「人付き合いはしていない」($n = 7; 1.9\%$)であった。

現状と理想の間で、「協力的で親密な付き合い方」を選ぶ割合は19.2%、「立ち話程度の気軽な付き合い方」では5.8%増加した。「挨拶程度の最小限の付き合い方」と「人付き合いはしていない」は理想的な付き合い方として、それぞれ18.1%と7.1%の減少があった。理想と現状の差異については、尺度得点化した「理想」と「現状」の選択肢による得点差を求めた。結果、得点差の平均は.51 ($SD = .83; range = -2.0-3.0$)で、プラスの値が示され、本研究の対象となった大学生は、今よりも親密な関係を求めていると考えられる。文部科学省が、大学生に遠隔形式のオンライン授業の悪かった点を複数回答で求めたところ「友人などと一緒に授業を受けられず、寂しい(53.0%)」、「質問等、相互のやりとりの機会がない・少ない(43.9%)」と、他者とのかわりが少ないことを挙げる学生が半数近くいた(文部科学省, 2021)。過去数年間、高校生活や大学生活において、人との関りが減っていたことによる求めを反映している可能性がある。

理想の付き合い方として「協力的で親密な付き合い方」を選ぶものは増加しているが、ただし、得点差が0のもの、すなわち現状と理想の付き合い方で同じ付き合い方を選択をし、現状の付き合い方に満足している学生の割合が、約半数を占めていた ($n = 186; 51.1\%$)。そして、大学生が現状・理想の人付き合いとして、ともに最も多く選んだのは“ゆるやかな紐帯”^{ちゆうたい}で示されたような「立ち話し程度」の付き合い方であった。無回答(現状の人付き合い: $n = 3$ /理想的な人付き合い: $n = 4$)を除き、結果をFigure 1に示した。参考資料

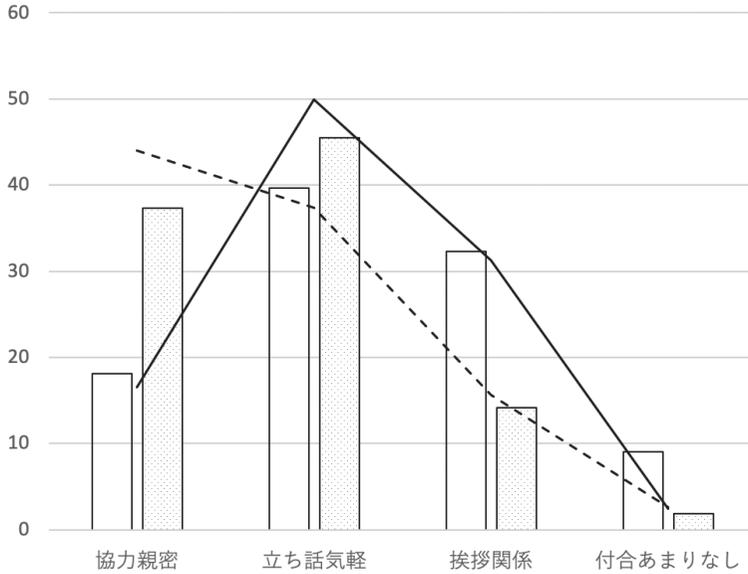


Figure 1 日常的人付き合いの現状と理想 (%)

注) 左：現状の付き合い方、右：理想の付き合い方

折れ線グラフは、実線が自殺希少地域、点線が自殺多発地域の回答の割合を示す

として、自殺希少地域と自殺多発地域の結果 (岡・山内, 2012) も掲載した。

2) 日常的人付き合いの性質

次に、このような日常的人付き合いの仕方の性質を検討するために、本研究で用いた2つの項目について平均得点を求め、その得点について、現状の人付き合いと理想の人付き合いの条件ごとに一元配置分散分析を行った。

2つの項目の記述得点を算出したところ、①「私は居場所があると感じる」は平均得点が5.23 (SD = 1.58; range = 1-7) であり、②「私は必要時に頼れる人がいる」については平均得点が5.55 (SD = 1.68; range = 1-7) であった。いずれの質問についても、中央値より上の得点 (5点から7点) を選択したものが7割を超えていた (居場所の実感: 70.8% / 必要時に頼れる人の実感: 76.4%)。また必要時に頼れる人がいるかどうかについては、「非常に当てはまる (7点)」を選択した学生が最も多く (n = 149) 全体の40.9%を占めた。多くの大学生が、日常生活の中で居場所があると感じ、また必要時に頼れる人の存在を

実感していたといえるだろう。

次に、現状の日常的人付き合いについての4つの選択肢を条件とし、一元配置分散分析を行った。結果、いずれの項目でも有意差が明らかになった (居場所の実感: $F(3, 357) = 2.98, p < .001, \eta_p^2 = .024$ / 必要時に頼れる人の実感: $F(3, 356) = 3.06, p = .028, \eta_p^2 = .025$)。Tukey法を用いて多重比較を行ったところ、①居場所の実感に関しては、「立ち話程度の軽い付き合い方 (M = 5.37 SD = 1.51)」と「人付き合いはしていない (M = 4.48; SD = 1.57)」の間に有意差があり、また「挨拶程度の最小限の付き合い方 (M = 5.3; SD = 1.6)」と「人付き合いはしていない」の間にも有意差が示された。「日常的に協力し合う親密な付き合い方 (M = 5.26; SD = 1.59)」の間にいずれも有意差は見いだされなかった。②必要時に頼れる人の実感については「立ち話程度の軽い付き合い方 (M = 5.82; SD = 1.57)」と「人付き合いはしていない (M = 4.91; SD = 1.79)」の間に有意な差が明らかにされた。「立ち話程度の軽い付き合い方」と、「日常的に協力し合う親密な付き合い方 (M = 5.46; SD = 1.72)」、「挨拶程度の

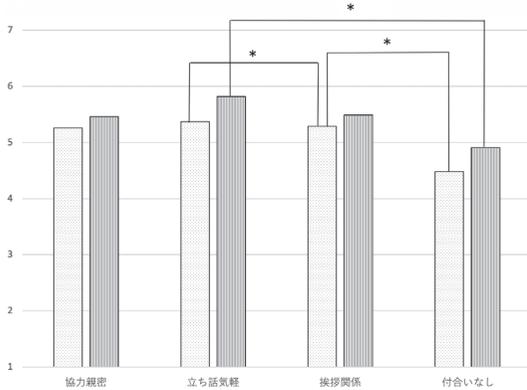


Figure 2 現状の人付き合いの仕方ごとの居場所や頼れる人の実感

注) 左: 居場所の実感、右: 頼れる人がいる実感 * $p < .05$

最小限の付き合い方 ($M = 5.49$; $SD = 1.67$)」の間には有意差は示されなかった。結果を Figure 2 に示した。

さらに、理想的な付き合い方を条件とした一元配置分散分析を行ったところ、いずれの項目でも有意な差が明らかになった (居場所の実感: $F(3, 356) = 3.19$, $p = .024$, $\eta_p^2 = .026$ / 必要時に頼れる人の実感: $F(3, 355) = 6.57$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .053$)。Tukey を用いて多重比較を行ったところ、①居場所の実感に関しては、「立ち話程度の軽い付き合い方 ($M = 5.40$ $SD = 1.52$)」と「人付き合いはしていない ($M = 3.71$; $SD = 1.38$)」の間に有意差が示された。「挨拶程度の最小限の付き合い方 ($M = 5.04$; $SD = 1.67$)」と、「日常的に協力し合う親密な付き合い方 ($M = 5.15$; $SD = 1.60$)」には有意差は明らかにならなかった。②必要時に頼れる人の実感については「日常的に協力し合う親密な付き合い方 ($M = 5.46$; $SD = 1.72$)」、「立ち話程度の軽い付き合い方 ($M = 5.82$; $SD = 1.57$)」、「挨拶程度の最小限の付き合い方 ($M = 5.49$; $SD = 1.67$)」について、「人付き合いはしていない ($M = 4.91$; $SD = 1.79$)」との間に有意な差が明らかにされた。結果を Figure 3 に示した。

岡・山内 (2012) において、人付き合いの仕方は“ゆるやかな紐帯”の特徴が表れる指標として検討されたものであり、自殺率の少ないコミュニティの特徴として「立ち話程度の付き合い」が

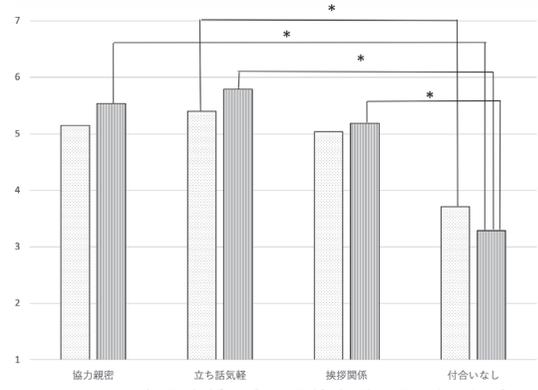


Figure 3 理想の人付き合いの仕方ごとの居場所や頼れる人の実感

注) 左: 居場所の実感、右: 頼れる人がいる実感 * $p < .05$

多いことが明らかにされていた。本研究においては、この付き合い方の性質を検討するため、居場所に実感と、頼る人がいる実感についても尋ねた。結果、現状としても理想としても「立ち話程度の付き合い方」における居場所の実感や頼れる人の存在の実感が高いことが示された。「日常的に協力し合う親密な付き合い方」と「立ち話程度の軽い付き合い方」の間には、現状と理想のいずれも居場所や頼れる人の実感の有意差は明らかにならなかった。ただし、協力的で親密な付き合い方は、唯一、理想の付き合い方において、「人付き合いはしていない」場合に比べ、頼れる人のいる実感が有意に高いことが示されただけであった。

本研究の結果は探索的ではあるものの、日常的に親密で協力的な人付き合いで、居場所の実感や頼れる人の実感がもっとも高いという結果は示されなかった。そして、立ち話し程度の付き合いにおいて、こうした実感が顕著であったことは注目し値する。立ち話し程度の付き合い方については、他の指標を用いるなどして、この性質をさらに検討する必要があるだろう。

3) 援助要請の対象と利用しやすい専門機関

必要時に一番初めに援助を求める対象について尋ねた結果、最も多かったのは「友人 ($n = 164$; 45.1%)」、次に「親 ($n = 146$; 40.4%)」であった。

その他の結果は、「恋人（配偶者）（ $n = 34$; 9.3 %）」、「教師など家族以外の身近な大人（ $n = 2$; 0.5 %）」、「心理相談・精神科などの専門的サービスを利用する（ $n = 3$; 0.8 %）」、「その他・無回答（15; 4.1 %）」であった。若者は、特に家族や友人、親密なパートナーから、インフォーマル（非専門的）なサポートを受けることを好むと指摘されるが（Rickwood et al., 2023）、本研究でも同様の結果が明らかになった。

援助要請行動までのプロセスでは、メンタルヘルスの問題の発生から、その対処に他者の助けが必要であることを認識することに始まり、そしてどのような種類の助けを必要とするかを決定し、援助要請を行う自分の意思や準備性を評価する必要がある（Ishikawa et al., 2023）。本研究では、セミ・インフォーマルな対象として「教師などの家族以外の身近な大人」を選ぶものや心理職や医師のいる専門的サービスのようなフォーマルな対象を選ぶものは少なかったが、援助要請を行う際のメンタルヘルス上のリスクの程度については特定していないため、友人や家族が援助要請の対象になったのは妥当であると思われる。ただし、大学生のような若者は、メンタルヘルス上の重篤な問題を抱えていると実感した場合にも、専門機関を利用しない傾向が多くの研究で明らかにされているため（Guliver et al., 2010; 木村他, 2014; Radez et al., 2021）、個人の抱える問題の度合いによって援助要請対象が適切に結びつくようにしていく必要がある。

心についての専門機関としてもっとも行きやすい専門機関について尋ねたところ、一番多かったのは、「大学の学生相談（ $n = 170$; 46.6 %）」、次に「精神科クリニックなど精神科医師のいる病院（ $n = 73$; 20.0 %）」、「小・中・高校にあるスクールカウンセラーの相談室（ $n = 60$; 16.4 %）」が続き、「私設の心理相談室（ $n = 38$; 10.4 %）」、「その他（ $n = 15$; 6.6 %）」となった（Figure 4）。大学生にとって最も身近な専門機関は大学の学生相談であった。これは大学の専門的な学生支援の認知度の高さを反映している可能性がある。そし

て、精神科クリニックのような精神科医のいる施設や私設の心理相談室は、学生という立場がない場合にはもっとも一般的に心理的な問題に対応できる専門機関だが、併せると3割近くの大学生が選択しており、メンタルヘルスリテラシーの1つとして、大学生の知識の高さを反映している可能性がある。そして、小・中・高校のスクールカウンセラーの相談室は、大学生になってからも身近に感じる専門機関になっているようだった。大学の学生相談を挙げた学生が多かったことから、学内のコミュニティの中にいる心理の専門家の存在が認知され、身近に感じられていることが分かった。

4) 援助要請のために用いる方法

大学生が、他者に自分の悩みを相談するために一番よく用いている方法について尋ねたところ、結果「直接会って話す」が最も多く（227; 62.2 %）で、2番目に「LINE などチャット機能でのやりとり」(73; 20 %)、次いで「電話・Zoom などの遠隔通話ツール」(48; 13.2 %)、最後に「メールなどの文章でのやりとり」(4, 1.1 %)であった。「その他」は5 (1.4 %)、無回答は8 (2.2 %)であった。

理想的な方法として最も多かったのが「直接会って話す」(299; 81.9 %)であった。2番目に多かったのは「電話・Zoom などの遠隔通話ツール」(37; 10.1 %)、次いで「LINE などチャット機能でのやりとり」(35; 9.6 %)、そして「メールなどの文章でのやりとり」を理想の方法に挙げるものはいなかった。「その他」は2 (0.5 %)、無回答は6 (1.6 %)であった。これらの結果は Figure 5 に示した

本研究は、対象者がどのような悩みを想定しているかは特定せず、単に自身にとって「大切な悩みを相談する場合」として一番よく用いる方法を尋ねている。現在は遠隔ツールを用いたオンライン授業やチャット機能を用いたやり取りが盛んにおこなわれており、自分の悩みを他者に相談する際に用いる方法としては、LINE など SNS の

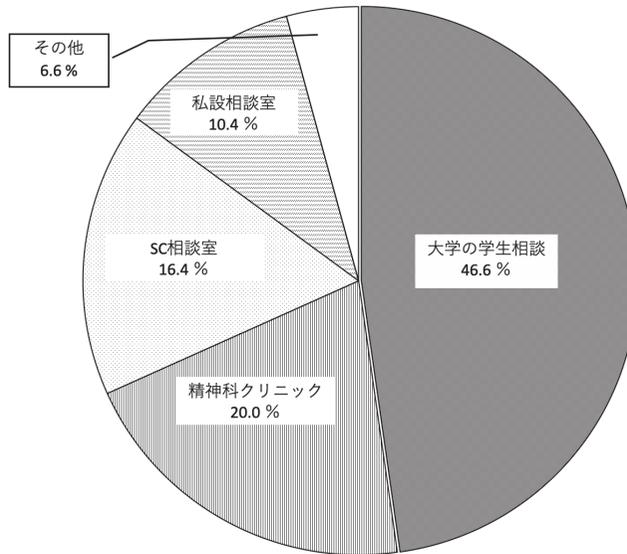


Figure 4 相談しやすい専門機関 (n = 365)

チャット機能を用いることが多い可能性もあったが、直接会って話す方法が最もよく用いられていた。さらに理想的な方法としても対面での相談が最も多いこと分かった。

相談方法についての質問は、自分の悩みをはじめに相談する方法として尋ねたものではなく、対象も限定していない。設問の順番についても、結果3)の援助要請の対象を尋ねる項目とは連続させずに独立して尋ねているため、大学生がどの対象を想定したのかは明らかではない。しかし、約8割の大学生が他者に悩みを相談する際に、対面での対話を理想としていたことから、大学生が悩みを相談する際には、直接的なコミュニケーションを重視すると考えることができる。そして大学生が現状より親密な付き合いを理想としていることもあわせて考えると、援助要請は直接見知った対象に、直接話をすることが望ましく、彼らのメンタルヘルス上のリスクを軽減するためには、日常的な社会的関係の中にインフォーマルからフォーマルまでの支援者が位置づいていることが重要になる可能性がある。

IV. 総合的考察

本研究で明らかになった結果を含め、今後大学

生の援助要請行動を促進していく際に重要と考えられる社会的要因の特徴について考察する。

立ち話程度の付き合いが持つ意味

自殺予防因子の研究で見いだされた“ゆるやかな紐帯”は、「立ち話程度の付き合い」の多さや、相互扶助に関する考え方として、「助けるのも助けられるのも個人の自由」という意識や「助け合いを強要されるのが煩わしい」という意識の高さを持ち、“援助要請への抵抗感の低さ”だけでなく、相互扶助における柔軟性や自由度の高さを特徴としている(岡・山内, 2012)。また、自殺希少地域における「朋輩組」という若者の相互扶助組織についての分析からは、自殺多発地域における同様の組織に比べて、心理的負担や対人ストレスの低さが明らかにされ、“ゆるやかな紐帯”と通ずる特徴があるとされている(岡, 2012)。すなわち、自殺予防因子として見いだされた“ゆるやかな紐帯”は、ある程度の所属感はあるけれども、組織に所属することに起因する心理的負担や対人ストレスの低さを生じさせる自由度を有しており、それゆえに、対人ストレスが少ないという特徴としていると考えられる。

本研究では、大学生に日常的な人付き合い(近

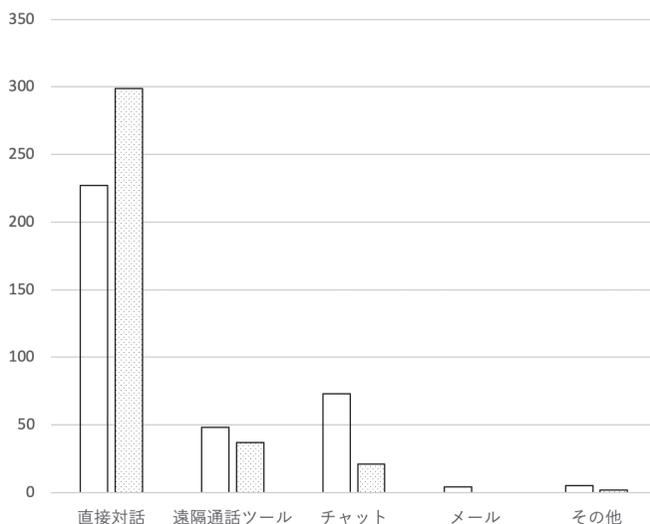


Figure 5 他者に相談をする方法の現状と理想
注) 左：現状でよく用いる方法、右：理想の方法

所づきあい)を尋ねることで、現状と理想のいずれも「立ち話程度」の気軽な付き合いの割合が高いことを明らかにした。また、このような付き合い方については、現状の付き合いとしても、理想の付き合いとしても居場所感の実感や頼る人がいるという実感の高さが見いだされた。したがって、「立ち話程度の付き合い」は、ある程度の所属感や頼る人がいる安心感を持てる付き合い方であると推察できる。

また大学生の最初の援助要請の対象として、友人や親のようなインフォーマルな対象が選ばれていることが明らかになった。この結果は先行研究の知見と一致する (e.g., Rickwood, et al., 2023)。日本の研究でもこの傾向は明らかであり、大学生は、抑うつ症状やさらにリスクの高い希死念慮の問題を抱えた場合にも、専門家よりは友人・家族に援助を求めることが分かっている (木村他, 2014)。援助を求める動機付けとしての援助要請意図については、専門的支援の効果についての知識がありインフォーマルな対象への援助要請意図が高いものほど、フォーマルな対象、すなわち専門家への援助要請意図が高くなることが明らかにされている (Goodfellow et al., 2022)。自殺希少地域のコミュニティの特性においても、同様の関

係が推察される。援助要請への抵抗感の低さと軽症での精神科受診率の高さは、この地域に同時に見いだされており (岡・山内, 2012)、“病は市に出せ”という格言の通り、インフォーマルな援助要請だけでなく、「うつになっているのでは」と尋ね、調子が悪いなら病院に行くように助言するといったフォーマルな援助要請を促す隣人間の会話も多いとされる (岡, 2013)。

大学生が最も行きやすい専門機関は、大学にある学生相談室であることが分かり、さらに、大学生は悩みを相談する場合に対面で行うことが多く、理想的な相談方法としても、対面で直接話ができることを望ましいと考えていることが明らかになった。大学生が直接的な関りの中で、自分の大事な悩みを相談することを求めているのであれば、大学生の所属するコミュニティに位置づく大学の学生相談室の果たす役割は大きいと考える。例えば、相談の動機づけが少なくても関われるような身近な他者としての専門家が彼らの日常的なコミュニティに存在し、「立ち話程度の付き合い」ができることの意義についても検討される必要があるだろう。

自由度の重要性

先述したように、自殺希少地域では親密で協力的な関係より立ち話程度の付き合いが多く、相互扶助の考え方として「助けるのも助けられるのも自由」、「助け合いを強要されるのはわずらわしい」という意識が高いことが分かっている（岡・山内, 2012）。また、この地域にある相互扶助組織の「朋輩組」の特徴からも、個別性への柔軟性や自由度の高さが推察される（岡, 2012）。このような特徴は、“ゆるやかな紐帯”の他に、この地域で見いだされた“異分子への寛容さ”、“人物本位の他者評価”といった自殺予防因子にも関連すると思われる。

特に、大学生のような若者については、彼らの自己信頼や自助の志向を尊重することが、援助要請を促進する際に必要な観点であるとされる（Guliver et al., 2010; Radez et al., 2021）。自助の志向は、専門的援助要請と相反する要因に見えるが、植松他（2013; 2019）による専門的援助要請態度尺度の検討においては、下位尺度となる専門的援助を求める態度と、自助の志向に通じる問題の自己解決の態度に正の相関が見いだされており、また最近の研究では、自分で心理的問題に対処しようとする自助の意図が、専門機関へのフォーマルな援助要請意図をポジティブに予測することが明らかにされた（Ishikawa et al., 2023）。自殺希少地域においては、“病は市に出せ”と助け合いを重視しながらも、個別性への柔軟性と自由度のある相互扶助の意識が高い。このようなコミュニティの特性は、若者に特徴的な自己信頼や自助の志向性の受け皿としても重要なのではないだろうか。

また、援助要請研究では、自死のような重篤な悩みになるほど援助要請が難しくなり、特に家族への困難が最も高くなると指摘されている（Rickwood et al., 2005）。自殺予防因子の研究においては、複数の地域の比較から、緊密なつながりのコミュニティである方が、悩みを開示することへの抵抗感が高いとされる（岡, 2020）。問題が重いほど、また親密であるほど援助要請が難し

くなる理由には、「迷惑がかかる」と相手を気遣うことや、そこから自死のリスク要因の一つである“負担感の知覚”（Van Ogden et al., 2010）が増すことに関連する可能性がある。本研究において「立ち話程度の付き合い方」と「日常的に協力しあう親密な関係」の間に居場所や頼れる人のいる実感の有意差は検出されなかったが、一方で親密で協力的な関係だからといって、こうした実感が有意に高いという結果にもならなかった。自殺希少地域が持つ個別性への柔軟性や自由度の高いコミュニティの特性は、親密さが高くないために、他者への気遣いや負担感の知覚を減じる可能性があり、インフォーマル、フォーマルいずれの援助要請のしやすさにも関連している可能性がある。所属するコミュニティにおける自由度の実感や援助要請行動のしやすさとの関連、ならびに気軽な人付き合いに表される社会的要因の意味について、今後も探求を続けていく必要があると考える。

本研究の限界と今後の展望

本研究は自殺予防因子について、大学生を対象とした予備的な調査を目的としており、限られた質問項目を利用している。また、調査対象者の男女比において女性が多く、学年としては大学1年生が多いため、調査結果の一般化には限界がある。岡・山内（2012）による自殺予防因子に関する一連の研究は、フィールドワークののち、地域住人への質問紙調査によって、心理的特徴としても確認されたものである。よって、援助要請研究において検討されてきた心理学的要因との対応付けについては今後さらに検討する必要がある。

本研究は限界があるものの、大学生において、立ち話程度の付き合いが多かったことや、立ち話程度の関係において、居場所の実感や頼れる人がいる実感の高さが明らかにできた。そして大学生が相談の方法としては対面を用い、また対面による相談を望ましく考えていることを明らかにした。総合考察で検討されたように、個人的な問題対処と対人的な問題対処の間をつなぎやすくし、

援助要請行動を促進する社会的要因については、今後さらに研究を重ね、いずれ大学コミュニティへのアプローチに活かしていくことが望まれる。

謝辞

本研究の調査にご協力いただきました皆様に、心より御礼申し上げます。

引用文献

- Eisenberg, D., Speer, N. and Hunt, J. B. (2012) Attitudes and Beliefs About Treatment Among College Students With Untreated Mental Health Problems, *Psychiatric Service*, 63(7), 117-113.
- Goodfellow C., Macintyre, A., Knifton, L. and Sosu, E. (2022) Associations between dimensions of mental health literacy and adolescent help-seeking intentions. *Child and Adolescent Mental Health*. (<https://doi.org/10.1111/camh.12608>, 2023.10.31)
- Gulliver, A., Griffiths, K., and Christensen, H. (2010) Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, Article number: 113. (<https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>, 2023.10.31)
- 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*, 12, article number 81. (<https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-81>, 2023.10. 31).
- Ishikawa, A., Rickwood, D., Bariola, E., & Bhullar, N. (2023) Autonomy versus support: self reliance and help seeking for mental health problems in young people. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58, 489-499.
- 木村真人・梅垣佑介・水野治久(2014)「学生相談機関に対する大学生の援助要請行動のプロセスとその関連要因—抑うつと自殺念慮の問題に焦点を当てて」『教育心理学研究』, 62, 173-186.
- 木村真人(2017)「悩みを抱えているながら相談に来ない学生の理解と支援—援助要請研究の視座から」『教育心理学年報』, 56, 186-201.
- 厚生労働省(2022)「令和4年版自殺対策白書」(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo2022.html, 2023.10.31).
- 文部科学省(2021)「令和3年 新型コロナウイルス感染症の影響による学生等の学生生活に関する調査(結果)」(https://www.mext.go.jp/content/20210525-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf, 2023.10.31)
- 内閣府国民生活局(2003)「平成14年度 ソーシャル・キャピタル—豊かな人間関係と市民活動の好循環を求めて」. (<https://www.npo-homepage.go.jp/toukei/2009izen-chousa/2009izen-sonota/2002social-capital>, 2023.10.31)
- Nagai, S. (2015) Predictors of help-seeking behavior: Distinction between help-seeking intentions and help-seeking behavior. *Japanese Psychological Research*, 57, 313- 322.
- 岡檀・山内圭太(2011)「自殺希少地域における自殺予防因子の探索—徳島県旧海部町の住民調査意識から」『日本社会精神医学会雑誌』, 20(3), 213-233.
- 岡檀・山内圭太(2012)「自殺希少地域のコミュニティ特性から抽出された『自殺予防因子』の検証—自殺希少地域および自殺多発地域における調査結果の比較から」『日本社会精神医学会雑誌』, 21(2), 167-180.
- 岡檀(2012)「『自殺希少地域』徳島県旧海部町における相互扶助組織の特性—旧海部町の「朋輩組」と他町の類型組織との比較から」『コミュニティ心理学研究』, 15(2), 136-148.
- 岡檀(2013)『生き心地の良い町』講談社.
- 岡檀(2016)『日本の自殺希少地域における自殺予防因子の研究』科学研究費助成事業研究成果報告書.
- Radez, J., Reardon, T., Creswel, B., Lawrence, P. J., Burton, G. E., Waite, P. (2021) Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems?: A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30, 183-211.
- Rickwood D., McEachran, J., Saw, A., Telford, N., Trethowan, J. and McGorry, P. (2023) Sixteen years of innovation in youth mental healthcare: Outcomes for young people attending Australia's headspace centre services, *PloS One*, 18(3), e0282040 (<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282040>, 2023.10.31)
- Rickwood D., Deane F., Wilson C., and Ciarrochi J. (2005) Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4, 1446-7984. (<https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>, 2023.10.31)
- 植松晃子・橋本和幸・小室安宏(2013)「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」『ルーテル学院大学紀要』, 47, 1-11.
- 植松晃子・橋本和幸・高城絵里子(2019)「大学生が心理的問題を専門家に相談する際のレディネスの検討」『学生相談研究』, 40, 113-123.

- 梅垣佑介(2017)「心理的問題に関する援助要請行動と援助要請態度・意図の関連」『心理学研究』, 88 (2), 191-196. (<https://doi.org/10.4992/jjpsy.88.16314>, 2023.10.31)
- Xu, Z., Huang, F., Kösters, M., Staiger, T., Becker, T., Thornicroft, G., Rüsç, N. (2018)Effectiveness of interventions to promote help-seeking for mental health problems: systematic review and meta-analysis, Psychological Medicine, 48, 2658-2667.
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E., Jr. (2010) The Interpersonal Theory of Suicide, Psychological Review, 117(2), 575-600.

Exploring Social Factors Driving Help-Seeking Behavior in College Students; An Examination of “Loose Social Bonds”

Akiko Uematsu

The primary objective of this study was to focus on “loose social bonds” (Oka and Yamauchi, 2012), which is one of the suicide prevention factors found in studies of geographical areas with low rates of suicide, as a social factor that promotes help-seeking behavior among university students, and to conduct an exploratory analysis of its nature. The second objective was to clarify the characteristics of help-seeking from current college students who have experienced social isolation to prevent the spread of COVID-19. The suicide prevention factor, “loose social bonds,” has been examined using style of relations between neighbors as an indicator. Making use of a similar index, results showed that the most common style of the relations among university students was “a relationship of casual acquaintance.” The difference in scores for (1) “the realizing of a place in one’s community,” and (2) “the realizing of having someone when needed,” were examined for each style. The results showed that the style of a relationship of casual acquaintance had higher scores than other styles. Finally, the significance of examining this community characteristic as a social factor that promotes help-seeking behavior was discussed.

Keywords: Help seeking behavior, university students, suicide prevention factors, losing social bonds, social factor