

カウンセリングに対する抵抗感を規定する要因の検討

谷 口 弘 一*

Predictors of Attitudes Toward Seeking Counseling Among Japanese College Students

Hirokazu TANIGUCHI

Abstract

This study examined predictors of Japanese students' attitudes toward seeking counseling. Participants were 149 undergraduate and graduate students (42 males and 107 females) with a mean age of 20.5 years. They answered the measures of attitudes toward emotional experiences, perception of stigma of seeking counseling, distress, and attitudes toward seeking counseling. Results of simultaneous multiple regression analyses indicated that perception of stigma and discomfort with emotions were significant predictors of more reluctance to seek counseling.

Key Words: help-seeking, emotional experiences, stigma, distress, Japanese college students

問題と目的

情緒的・行動的問題を解決するために、メンタルヘルス・サービスやその他の公的サービス、あるいは、インフォーマルなサポート資源から援助を求めることを援助要請 (help-seeking) という (Srebnik, Cauce, & Baydar, 1996)。援助要請に関する複数のレビュー論文の結果をまとめると、援助要請を規定する要因には、主として、(1) 人口統計学的要因 (性別、年齢、人種、教育水準、社会経済的地位、文化的背景など)、(2) 心理的要因 (スティグマ、過去の経験、自己開示、自尊心、援助の有効性評価など)、(3) 社会的要因 (良好な対人関係、サービスの利用しやすさ、サービスに関する知識など)、(4) 問題関連要因 (問題の種類、症状の深刻さなど) が挙げられる (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010; 前川・金井, 2016; 水野・石隈, 1996; 野村・五十嵐, 2004; Rothi & Leavey, 2006; Srebnik et al., 1996)。

こうした中で、Komiya, Good, & Sherrod (2000) は、アメリカの大学生男女を対象にして、専門的心理援助要請態度の規定要因として、性別、スティグマ、感情経験に対する

* 長崎大学教育学部

無条件の受容的態度, 心理的・身体的苦悩を取り上げ, 各要因の独自効果について検討を行った。専門的心理援助要請態度とは, 心理的問題に対して, カウンセラーなど専門家の援助を求めることに関する肯定的・否定的態度を意味する (Fischer & Farina, 1995; Fischer & Turner, 1970)。分析の結果, いずれの変数も援助要請態度に対して有意な独自効果を示した。具体的には, (1) 女性よりも男性の方がカウンセリングを受けることに対して否定的態度をもつ, (2) カウンセリングを受けると周囲の人から悪く思われるのではないかと感じているほど, カウンセリングを受けることに対して否定的である, (3) 自分の感情を無条件に受容できない人ほど, カウンセリングに対して否定的態度をもつ, (4) 心理的・身体的苦痛が少ない人ほど, カウンセリングを受けることに対して否定的である。これらの結果のうち, 自分の感情経験を無条件に受け入れる態度は, 精神分析理論 (Freud, 1961) や来談者中心療法 (Rogers, 1961) において中心的な位置を占める概念であり, 個人の精神的健康には欠かせない要因でもあることから (古宮, 2000, 2007), 援助要請の規定要因としても, とりわけ重要な心理的要因であるといえる。Komiya et al. (2000)と同様の結果は, アメリカの大学に通う留学生を対象にした研究 (Komiya & Eells, 2001) においても確認されている。そこでは, (1) 女性よりも男性の方が, (2) 過去にカウンセリングを受けたことがない人ほど, (3) 感情経験を無条件に受容できない人ほど, カウンセリングに対して否定的態度をもつことが示された。

日本を含むアジアの文化的価値観では, 感情を適切にコントロールすることや曖昧で間接的なコミュニケーションを行うことが重視されている (Kim, 1995; Kim, Atkinson, & Yang, 1999; Kim & Omizo, 2003; Narikiyo & Kameoka, 1992; Sue, 1994)。そうした文化的価値観は, アジア文化圏出身のアメリカ人がメンタルヘルス・サービスを使用することが少ない理由の一つであると考えられている (Leong, 1986; Loo, Tong, & True, 1989)。先述したとおり, Komiya et al. (2000) や Komiya & Eells (2001) では, 感情経験に対する無条件の受容的態度が援助要請態度 (カウンセリングを受けることに対する態度) の規定要因であることが示されたが, そうした結果は, 調査対象者がアメリカの大学生や留学生であったことが影響しているかもしれない。結果の一般化可能性を検討するためには, アジアの文化的価値観をもつ日本の大学生を対象にした研究が必要不可欠である。そこで, 本研究では, Komiya et al. (2000) と同様に, 援助要請態度の規定要因として, 4つの変数 (性別, ステイグマ, 感情経験に対する無条件の受容的態度, 心理的・身体的苦悩) を取り上げ, 日本においても, 各要因が独自効果を持つかどうかについて検討を行った。

方 法

調査対象者と手続き

大学生158名が調査に参加した。分析には, 欠損値がない149名 (男性42名, 女性107名) のデータを用いた。平均年齢は20.45歳 ($SD = 1.42$) であった。調査は, スマートフォンやPCを利用して, ウェブ上で実施された。

調査内容

調査には、年齢、性別など人口統計学的変数を質問する項目に加えて、下記の尺度が含まれていた。

感情に対する無条件の受容的態度 4つの感情（怒り、恐れ、喜び、悲しみ）の経験や表出に対する態度を測定する尺度（Allen & Haccoun, 1976）を日本語に翻訳して用いた。本尺度は、Test of Emotional Styles（Allen & Hamsher, 1974）のOrientation尺度を改訂したもので、自分自身の感情に対する態度（8項目）と他者（同性・異性の友人）が自分に対して示す感情に対する態度（8項目）の両方を測定する尺度である。本研究では、自分自身の感情に対する態度のみを測定した。調査参加者は、各項目に示された感情を経験することに関してどのように思うかについて、とても嫌い（1）～とても好き（7）の7件法で回答した。分析には各項目の合計点を用いた。得点が高いほど、感情の経験に対して好意的態度をもつことを示す。本尺度の α 係数は.66であった。

スティグマ Vogel, Wade, & Haake（2006）が作成したSelf-Stigma of Seeking Help Scaleの日本語版（宮仕, 2010）を用いた。自己スティグマ（self-stigma）とは、自分自身のことを社会から受け入れられない人間と見なすことで自尊心や自己価値が低下することである（Vogel et al., 2006）。原版はもともと10項目で構成されているが、日本語版では、因子分析の結果、1項目が削除され9項目となっている¹⁾。調査参加者は、援助を求めたいと思うような悩みや問題に直面したとき、各項目で示された内容に関してどのように思うかについて、当てはまらない（1）～当てはまる（5）の5件法で回答した。分析には各項目の合計点を用いた。得点が高いほど、自己スティグマの程度が高いことを示す。本尺度の α 係数は.81であった。

心理的・身体的苦悩 Derogatis, Lipman, Rickels, Uhlenhuth, & Covi（1974）が作成したHopkins Symptom Checklist（HSCL）の日本語版54項目（中野, 2016; Nakano & Kitamura, 2001）から、Green, Walkey, McCormick, & Taylor（1988）のHSCL短縮版（21-item version of the HSCL）に含まれる21項目を選択して用いた。調査参加者は、最近1週間で、各項目に示された精神的・身体的状態をどの程度感じるがあったかについて、全くない（1）～よくある（4）の4件法で回答した。各項目の合計点を算出し、それを心理的・身体的苦悩得点とした。得点が高いほど、心理的・身体的苦悩の程度が高いことを示す。本尺度の α 係数は.91であった。

援助要請態度 Fischer & Farina（1995）が作成したAttitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form（ATSPPH-SF）の日本語版（宮仕, 2010）を用いた。原版はもともと10項目で構成されているが、日本語版では、因子分析の結果、2項目が削除され8項目となっている。調査参加者は、心理的問題に対処するために、カウンセラーなど専門家から援助を求めることに関してどのように思うかについて、当てはまらない（1）～当てはまる（4）の4件法で回答した。分析には各項目の合計点を用いた。得点が高いほど、カウンセリングを受けることに対して肯定的態度をもつことを示す。本尺度の α 係数は.73であった。

1) 本研究で使用した9項目のうち、1項目のみ、日本語版（宮仕, 2010）と若干ワーディングが異なる。

結 果

測定変数間の関連

測定変数の基本統計量と測定変数間の相関を Table 1 に示す。援助要請態度は、感情受容、スティグマとそれぞれ有意な負の相関があった ($r = -.162, p < .05$; $r = -.296, p < .01$)。また、スティグマは、心理的・身体的苦悩、性別とそれぞれ有意な正の相関があった ($r = .363, p < .01$; $r = .196, p < .05$)。自分の感情を無条件に受容できない人ほど、そして、カウンセリングを受けると自尊心や自己価値が下がるのではないかと感じている人ほど、カウンセリングを受けることに対して否定的であった。さらには、心理的・身体的苦悩が高い人ほど、そして、男性よりも女性の方が、カウンセリングを受けると自尊心や自己価値が下がるのではないかと感じていた。

Table 1 測定変数の基本統計量と測定変数間の相関

	相関					
	<i>M</i>	(<i>SD</i>)	1	2	3	4
1. 援助要請態度	19.16	(3.97)	—			
2. 感情受容	26.37	(4.77)	-.162*	—		
3. スティグマ	24.06	(6.29)	-.296**	-.050	—	
4. 心理的・身体的苦悩	39.64	(10.94)	-.138	-.050	.363**	—
5. 性別			.056	-.130	.196*	.034

注) $N = 149$. * $p < .05$, ** $p < .01$

援助要請態度に対する各規定要因の独自効果

援助要請態度に対する性別、スティグマ、感情受容、心理的・身体的苦悩の独自効果を検討するために、重回帰分析を行った (Table 2)。相関の結果と同様に、感情受容ならびにスティグマがそれぞれ援助要請態度に対して独自の寄与を示した ($\beta = -.167, p < .05$; $\beta = -.310, p < .01$)。自分の感情を無条件に受容できない人ほど、また、カウンセリングを受けると自尊心や自己価値が下がるのではないかと感じている人ほど、カウンセリングを受けることに対して否定的態度を持っていた。

Table 2 重回帰分析の結果

	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	95% <i>CI</i>
感情受容	-.139	.065	-.167	-2.124*	[-.268, -.010]
スティグマ	-.196	.054	-.310	-3.642**	[-.302, -.090]
心理的・身体的苦悩	-.014	.030	-.037	-.447	[-.074, .046]
性別	.846	.704	.096	1.202	[-.545, 2.236]
R^2	.129**				

注) $N = 149$. * $p < .05$, ** $p < .01$

考 察

本研究では、援助要請態度を規定する要因として、性別、スティグマ、感情経験に対する無条件の受容的態度、心理的・身体的苦悩を取り上げ、各要因の独自効果を検討した。その結果、感情経験に対する無条件の受容的態度ならびにスティグマがそれぞれ援助要請態度に対して独自の効果を持っていた。Komiya et al.(2000) や Komiya & Eells (2001) と同様に、日本の大学生においても、感情経験に対する無条件の受容的態度が援助要請態度の重要な規定要因の一つとなっていることが確認された。カウンセリングに対する抵抗感を取り除くためには、感情をありのままに受け入れ経験することに対する恐れをなくす必要があるといえる。スティグマに関しても、Komiya et al.(2000) や Han & Pong (2015), Cheng, McDermott, & Lopez (2015) の結果と一致して、日本の大学生においても、援助要請態度を阻害する要因であることが示された。本研究と同様の結果は、日本の勤労者でも確認されている(宮仕, 2010)。カウンセリングを受けることによって自分を否定的に見たり、劣等感を感じたりすることがないように、学校や職場において、メンタルヘルス教育を充実させ、心理的問題に対する理解を高めることが望まれる。

本研究では、心理的・身体的苦悩と援助要請態度との間に有意な関連は見られなかった。日本の男性労働者を対象にした前川・金井(2015)の研究においても、ディストレス(抑うつ・不安傾向、心身症傾向)は、専門的心理援助要請態度の2つの下次元のうち、援助要請意図とは弱い正の相関があったものの、抵抗感とは関連がなかった。同様に、日本の職業人を対象とした研究(宮仕, 2010)でも、悩みの深刻度および精神疾患リスクと援助要請態度との間には有意な関連が示されなかった。アジア系アメリカ人は、心理的な葛藤を身体的症状で表現する傾向にあること(S. Sue & Sue, 1974)、また、アメリカの大学に通う留学生は、大学カウンセリング室よりも医務室(student health center)に相談に訪れることが多いこと(Ebbin & Blankenship, 1986, 1988)などの研究結果を考慮すると、アジアの文化的価値観をもつ人では、身体的・心理的苦悩は、カウンセラーなどの心理専門職よりも、医者などの医療専門職に対する援助要請態度と関連している可能性が考えられる。

心理的・身体的苦悩と同様に、性別も、援助要請態度に対して有意な関連を示さなかった。同様の結果は、日本の大学生を対象にした木村・水野(2004)や永井(2010)の研究においても確認されている。たとえば、後者の研究では、家族や友人に対する援助要請意図については男性よりも女性の方が高いという性差が見られたが、学生相談やカウンセラーなどの専門家に対する援助要請意図については有意な性差が見られなかった。日本では、大学生における専門的心理援助要請について検討した研究がほとんど見当たらないことから(永井, 2010)、その性差も含めて、今後、さらに検討を進める必要があろう。

最後に、本研究の限界と今後の課題について述べる。本研究では、感情に対する無条件の受容的態度を測定する尺度として、4つの感情経験(怒り、恐れ、喜び、悲しみ)に対する態度を測定する尺度(Allen & Haccoun, 1976)を日本語に翻訳して用いた。本尺度の α 係数は.66であり、必ずしも信頼性が高いとは言えない。この尺度の元になった Test of Emotional Styles (Allen & Hamsher, 1974) の Orientation 尺度は、高い信頼性($\alpha = .92$)をもっており、他にも、Emotional Openness Scale (古宮, 2000; Komiya & Eells,

2001)といった比較的信頼性の高い尺度 ($\alpha = .77$) が存在する。こうした尺度を使用して、感情に対する無条件の受容的態度と援助要請態度との関連を再検討する必要がある。あわせて、それら2尺度の日本語版を標準化することも早急に求められる。

スティグマに関しては、本研究で測定した自己スティグマの他にも、社会的スティグマ (public stigma) が存在する。社会的スティグマとは、ある個人たとえば心理的治療を受けている人に対して、集団や社会が抱く、社会的に受け入れられないまたは望ましくないという認知のことである (Corrigan, 2004)。こうした社会的スティグマは、自己スティグマを仲介して、専門的心理援助要請態度に影響を与えることが確認されている (Vogel, Wade, & Hackler, 2007)。今後の研究では、自己スティグマと社会的スティグマを同時に取り上げ、援助要請態度に対する両者の独自効果ならびに仲介効果を詳細に検討することが望まれる。

日本における文化的価値観の多様性に注意を向けることも重要である。そうした個人差変数の一つに、相互独立的-相互協調的自己観がある。高田 (2000) によると、相互独立的自己観は、自己を他者から分離した独自な存在として捉える考え方であり、欧米などの個人主義社会において一般的である。一方、相互協調的自己観は、自己を他者との関係の一部として捉える考え方であり、アジアなどの集団主義社会において顕著である。これら2つの自己観の相対的な優勢度により個人差が生じることになる。高田・井邑・芥川 (2014) は、日本の大学生を対象にして、相互独立的-相互協調的自己観と友人に対する援助要請意識との関連を検討し、(1) 相互協調的自己観が高い人ほど、友人への援助要請に対する態度が肯定的であり、(2) 相互独立的自己観が高い人ほど、友人への援助要請に対する不安が低いことを明らかにした。こうした結果が、カウンセラーなどの専門的心理援助要請態度においても認められるかどうかについて、今後、検討を進める必要がある。

引用文献

- Allen, J. G., & Haccoun, D. M. (1976). Sex differences in emotionality: A multidimensional approach. *Human Relations, 29*, 711-722.
- Allen, J. G., & Hamsher, J. H. (1974). The development and validation of a test of emotional styles. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*, 663-668.
- Cheng, H. L., McDermott, R. C., & Lopez, F. G. (2015). Mental health, self-stigma, and help-seeking intentions among emerging adults: An attachment perspective. *Counseling Psychologist, 43*, 463-487.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist, 59*, 614-625.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL) : A self-report symptom inventory. *Behavioral Science, 19*, 1-15.
- Ebbin, A. J., & Blankenship, E. S. (1986). A longitudinal health care study: International versus domestic students. *Journal of American College Health, 34*, 177-182.
- Ebbin, A. J., & Blankenship, E. S. (1988). Stress-related diagnosis and barriers to

- health care among foreign students: Results of a survey. *Journal of American College Health*, 36, 311-312.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368-373.
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professional help. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Freud, S. (1961). *Introductory lecture on psychoanalysis*. (J. Strachey, Series Ed. & Trans.) *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. Vol. 15. London: Hogarth Press.
- Green, D. E., Walkey, F. H., McCormick, I. A., & Taylor, A. J. W. (1988). Development and evaluation of a 21-item version of the Hopkins Symptom Checklist with New Zealand and United States respondents. *Australian Journal of Psychology*, 40, 61-70.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 13-121.
- Han, M., & Pong, H. (2015). Mental health help-seeking behaviors among Asian American community college students: The effect of stigma, cultural barriers, and acculturation. *Journal of College Student Development*, 56, 1-14.
- Kim, Y. (1995). Cultural pluralism and Asian-Americans: Culturally sensitive social work practice. *International Social Work*, 38, 69-78.
- Kim, B. S. K., Atkinson, D. R., & Yang, P. H. (1999). The Asian values scale: Development, factor analysis, validation, and reliability. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 342-352.
- Kim, B. S. K., & Omizo, M. M. (2003). Asian cultural values, attitudes toward seeking professional psychological help, and willingness to see a counselor. *Counseling Psychologist*, 31, 343-361.
- 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.
- 古宮 昇 (2000). 日本語版感情受容度尺度作成の可能性 大阪経大論集, 51, 173-183.
- 古宮 昇 (2007). 人はなぜカウンセリングを受けたがらないか 水野治久・谷口弘一・福岡欣治・古宮 昇 (編) カウンセリングとソーシャルサポート — つながり支えあう心理学 — (pp.162-186) ナカニシヤ出版
- Komiya, N., & Eells, G. T. (2001). Emotional openness as a predictor of attitudes toward seeking counseling among international students. *Journal of College Counseling*, 4, 153-160.
- Komiya, N., Good, E. G., & Sherrod, N. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking professional psychological help. *Jour-*

- nal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Leong, F. T. L. (1986). Counseling and psychotherapy with Asian-Americans: Review of the literature. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 196-206.
- Loo, C, Tong, B., & True, R. (1989). A bitter bean: Mental health status and attitudes in Chinatown. *Journal of Community Psychology*, 17, 283-296.
- 前川由未子・金井篤子 (2015). 職場におけるメンタルヘルス風土と労働者の援助要請およびメンタルヘルスの実態 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), 62, 27-37.
- 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.
- 宮仕聖子 (2010). 心理的援助要請態度を抑制する要因についての検討 — 悩みの深刻度, 自己ステイグマとの関連から — 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, 16, 153-172.
- 水野治久・石隈利紀 (1999). 被援助志向性, 被援助行動に関する研究の動向 教育心理学研究, 47, 530-539.
- 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.
- 中野敬子 (2016). ストレス・マネジメント入門 — 自己診断と対処法を学ぶ — 第2版 金剛出版
- Nakano, K., & Kitamura, T. (2001). The relation of the anger subcomponent of Type A behavior to psychological symptoms in Japanese and foreign students. *Japanese Psychological Research*, 43, 50-54.
- Narikiyo, T. A., & Kameoka, V. A. (1992). Attributions of mental illness and judgments about help seeking among Japanese-American students. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 363-369.
- 野村照幸・五十嵐透子 (2004). 我が国のメンタルヘルス・サービス領域における援助要請行動研究の課題と方向性の検討 上越教育大学心理教育相談研究, 3, 53-65.
- Rogers, C. R. (1961) *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rothi, D. M., & Leavey, G. (2006). Mental health help-seeking and young people: A review. *Pastoral Care in Education*, 24(3), 4-13.
- Srebnik, D., Cauce, A. M., & Baydar, N. (1996). Help-seeking pathways for children and adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 4, 210-220.
- Sue, D. W. (1994). Asian-American mental health and help-seeking behavior: Comment on Solberg et al. (1994), Tata and Leong (1994), and Lin (1994). *Journal of Counseling Psychology*, 41, 292-295.
- Sue, S., & Sue, D. W. (1974). MMPI comparisons between Asian-American and non-Asian students utilizing a student health psychiatric clinic. *Journal of Counseling Psychology*, 21, 423-427.

- 高田 純・井邑智哉・芥川 亘 (2014). 大学生の友人に対する援助要請意識と文化的自己観の関連. 総合保健科学 (広島大学保健管理センター研究論文集), 30, 15-19.
- 高田利武 (2000). 相互独立的 - 相互協調的自己観尺度に就いて. 総合研究所所報, 8, 145-163.
- 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., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 40-50.

