

青年期のソーシャル・サポート利用について (2)

——原因帰属と自己開示——

八 田 純 子*

本研究では、原因帰属が自己開示に与える影響について検討することが目的である。大学生345名を対象とした質問紙調査より、大学生の多くが、開示内容によって適切に相手を選択していること、また問題の捉え方によっては開示をしたり抑制したりしていることが明らかとなった。これらのことから、適切に調節して自己開示をおこなえることこそが、健康的であると考えられる。青年期はストレスが多いものだが、それらについて、何事についても他者に頼るばかりでなく時には自身で悩んだり対処をしたりすることは、自己の成長にとって重要なことであろう。

キーワード：自己開示，原因帰属，ストレス対処

問 題

普段の生活において、身近な人々に対し自分に関する情報を伝えていくことは大切である。とくに、自分が困難な状況に陥った際には、他者にその困難を開示することで、適切な援助が得られたりする可能性が高い。すなわち、自身にとって困難な出来事を他者に開示することは、ストレス対処のひとつの方法ともいえる。実際、ネガティブな出来事を経験した際、その経験や感情について他者に話すことは、抑うつや孤独感の軽減につながり、相手に受容されることによって自尊心の高揚が促されるなど、有効な対処法であることは先行研究でも確認されている (Cohen & Wills, 1985; Sarason, Sarason, & Pierce, 1990; 片山, 1996)。しかし、人は自身の困難や悩みを、ところ構わず話して安心感や援助を得ようとするわけではなく、開示内容や開示することのリスクの見積もりによっては、自己開示を控えることもある。和田 (1995) は、自己開示の量が多いことが精神的健康に結びつくわけではないと指摘し、適度な自己開示がもっとも望ましいとしている。八田 (2008; 2012) の調査でも、いじめや犯罪の被害など、非常に深刻な内容については開示が控えられたり、開示相手の選択に特徴があったりすることが示されている。つまり、もっとも効果的な自己開示の方法

を選択することが自身の精神的健康を図る上で大事だといえよう。開示する問題の質 (内容や深刻さ) によって開示の程度を調整したり、適切な相手を選択したりすることは対処能力にかかわることと捉えることもできる。困難を経験した際に、自分を取り巻く人的環境 (資源) をいかに利用してその問題に対処していくかは、対処スキルやセルフ・エフィカシーなどと関連するものであり、総体として個人の適応を考える上で重要であろう。それゆえ、ストレスへの対処として自己開示をおこなうために自己の持つ人的リソース資源をどのように活用していくかは、コーピングの重要な部分といえる。

本研究は、現在の青年が抱えているストレス事象と人的資源の活用に焦点を当て、青年が開示しやすい事柄と開示しにくい事柄、開示しやすい相手とそうでない相手について具体的に検討するものである。例えばいじめの問題は開示しにくい内容である (八田, 2008) が、他にも問題の性質や誰に相談するかによって、開示の量や範囲は変わると予想される。八田 (2012) では、青年が日常生活で遭遇しやすいトラブル7領域について家族や友人などにどの程度相談する可能性があるかを検討した。その結果、男性と女性では開示相手の選択に違いがあり、男性はトラブルの内容によって開示相手を選択する傾向があるが、女性は開示内容

* 愛知学院大学心身科学部心理学科
(連絡先) 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12 E-mail: hatta105@dpc.agu.ac.jp

にかかわらず母親や同性の友人など特定の相手を選んで話す傾向があること、また、これら開示相手の選択にはストレス対処方略の違いが関与している可能性が示唆された。統報となる本研究では、問題の原因の違いによって開示がどの程度影響されるかに注目する。自身が起こした問題なのか、自分以外の要因によってもたらされた問題なのか、偶然起こった問題なのかなどの違いによって人は相談をするのか控えるのか、どのような相手を選択するのか、つまり、生じた困難について自分に原因があるかどうかの認識（原因帰属の方法）と人的資源（ソーシャル・サポート）の利用法や開示の程度の変化について検討することに焦点を当てる。

方 法

愛知県内の大学生を対象とした調査を2008年6月ならびに2009年6月の2回実施した。方法は質問紙による。1回目の調査では、困難を経験した際の主要な相談相手を内集団（父、母、きょうだい、祖父母、親戚・いとこ）とし、日常生活上の困難（3領域）を原因帰属別に、各相談相手にどの程度相談すると思うか、評定を依頼した。1回目の調査対象者は、男性65名（平均年齢19.11歳（SD=1.32））、女性114名（18.95歳（1.29））の179名であった。2回目の調査では同じ困難について身近な他者（恋人、同性の友人、異性の友人、部活・サークルやアルバイト先での仲間、教員）にどの程度相談するかを尋ねた。回答に不備のあった3名を除外、分析対象者は男性64名（20.14歳（1.70））、女性102名（19.76歳（1.29））の166名であった。

質問紙では、日常生活で生じうる困難を、(1)自分に原因を帰属できる問題か、(2)自分以外の要因に帰属できる問題かを区別し、各3領域を設定した（計6領域）。具体的には、自分が原因で生じた①精神的な悩み（あまり勉強していなかったため単位が取れるかどうか心配、アルバイトでミスをしてしまった、など）、②身体的な悩み（ぼんやりしていたら転んで大怪我をしてしまった、など）、③物的・金銭的な悩み（財布を落としてしまった、車をぶつけてしまった、など）、そして自分に原因はないのだが生じてしまった④精神的な悩み（友人同士のトラブルに巻き込まれてしまった、など）、⑤身体的な悩み（見知らぬ犬に突然噛まれてしまった、など）、⑥物的・金銭的な悩み（お金を貸した友人と連絡が取れない、上階の部屋から雨漏りしてきて部屋が水浸しになった、など）である。そ

れぞれの相談相手にどの程度相談すると思うかを、「1：まったく相談しようと思わない」～「7：必ず相談すると思う」の7段階で評定を求めた。

結 果

(1) 内集団

1-1 全体的な傾向

日常生活での困難6領域における、父親、母親、きょうだい、祖父母、いとこなど家族や親族への開示について検討した。男性と女性での相談相手別開示得点の平均値と標準偏差を表1に示す。各問題での平均開示得点は、自分に原因を帰属できる精神的な悩み（2.79）、身体的な悩み（3.68）、物的・金銭的な悩み（3.92）、そして自分以外に原因帰属できる精神的な悩み（2.67）、身体的な悩み（3.59）、物的・金銭的な悩み（3.81）であった。原因によらず、物的・金銭的な悩みは精神的な悩みよりも平均開示得点が1点以上高かった。

1-2 内容別分析

表1に示す通り、内集団においてはいずれの困難についても父親、母親、きょうだいへの開示は多く、祖父母やいとこへの開示が少ない傾向があり、このことは八田（2012）と同様であった。そこで、開示しやすい相手を上位3者である父親、母親、きょうだいに限定し、6つの問題領域それぞれの開示得点について相談相手（3）×性別（2）の2要因分散分析をおこなった（図1～図2）。

1-2-1 自分に原因を帰属した場合

自分が原因で生じた精神的な悩みの開示得点については、相談相手要因の主効果が有意であった（ $F(1.92, 290.29) = 49.08, p < .001$ ）。下位検定の結果、全体では母親に対する開示がもっとも多く（ $ps < .001$ ）、父親ときょうだいへの開示に違いはなかった。また、性別の主効果（ $F(1, 151) = 4.22, p < .05$ ）および相談相手と性別の交互作用が有意であった（ $F(1.92, 290.29) = 25.69, p < .001$ ）。下位検定の結果、相談相手が父親の場合、男性の方が女性よりも父親に対する開示得点が高く（ $p < .05$ ）、母親（ $p < .05$ ）ときょうだい（ $p < .001$ ）については女性の方が得点が高かった。男性は母親（ $ps < .001$ ）に対してもっとも開示しやすく、次いで父親（ $p < .05$ ）、きょうだいの順であった。女性では母親がもっとも開示相手として選ばれやすく、次いできょうだい、そして父親の順となった（ $ps < .001$ ）。

青年期のソーシャル・サポート利用について (2)

表1 性別と相談相手別開示得点 (内集団)

問題の領域	男 65名 女 114名	父親		母親		きょうだい		祖父母		いここ	
		平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD
自分に原因帰属 精神的な悩み	男性	3.48	2.25	4.11	2.00	2.13	1.66	1.81	1.51	1.83	1.51
	女性	2.61	1.65	4.79	1.90	3.74	2.05	1.84	1.25	1.90	1.53
	全体	2.92	1.93	4.54	1.96	3.12	2.06	1.83	1.35	1.88	1.52
自分に原因帰属 身体的な悩み	男性	4.37	2.34	5.00	2.07	3.30	2.05	2.39	1.95	1.75	1.19
	女性	3.99	2.16	5.83	1.72	4.23	2.06	2.60	1.77	2.10	1.65
	全体	4.12	2.23	5.53	1.89	3.88	2.10	2.52	1.83	1.98	1.52
自分に原因帰属 物的・金銭的な悩み	男性	5.33	1.94	5.65	1.73	3.11	2.02	2.43	1.83	1.75	1.51
	女性	4.94	2.08	6.42	1.05	4.29	1.91	2.70	1.91	1.90	1.51
	全体	5.08	2.04	6.14	1.39	3.84	2.03	2.60	1.88	1.85	1.50
自分以外に原因帰属 精神的な悩み	男性	2.98	2.17	3.31	2.30	2.44	1.84	1.79	1.46	1.66	1.44
	女性	2.34	1.58	4.43	2.15	3.94	2.20	1.64	1.08	1.78	1.50
	全体	2.57	1.83	4.02	2.26	3.36	2.19	1.70	1.23	1.74	1.48
自分以外に原因帰属 身体的な悩み	男性	3.82	2.23	4.38	2.19	3.23	2.03	2.38	1.93	1.82	1.53
	女性	4.43	2.15	5.85	1.51	4.57	1.92	2.57	1.94	2.00	1.65
	全体	4.21	2.20	5.31	1.92	4.06	2.06	2.50	1.93	1.94	1.61
自分以外に原因帰属 物的・金銭的な悩み	男性	4.97	2.08	5.05	1.90	2.87	2.05	2.44	1.93	1.85	1.58
	女性	4.75	2.11	6.14	1.27	4.52	1.97	2.59	1.84	2.00	1.63
	全体	4.83	2.10	5.74	1.61	3.89	2.15	2.53	1.87	1.95	1.61
6領域の合計平均	男性	4.16	1.67	4.64	1.47	2.86	1.59	2.15	1.46	1.78	1.29
	女性	3.84	1.61	5.57	1.21	4.21	1.75	2.35	1.37	1.96	1.40
	全体	3.95	1.63	5.23	1.38	3.70	1.81	2.27	1.40	1.90	1.36

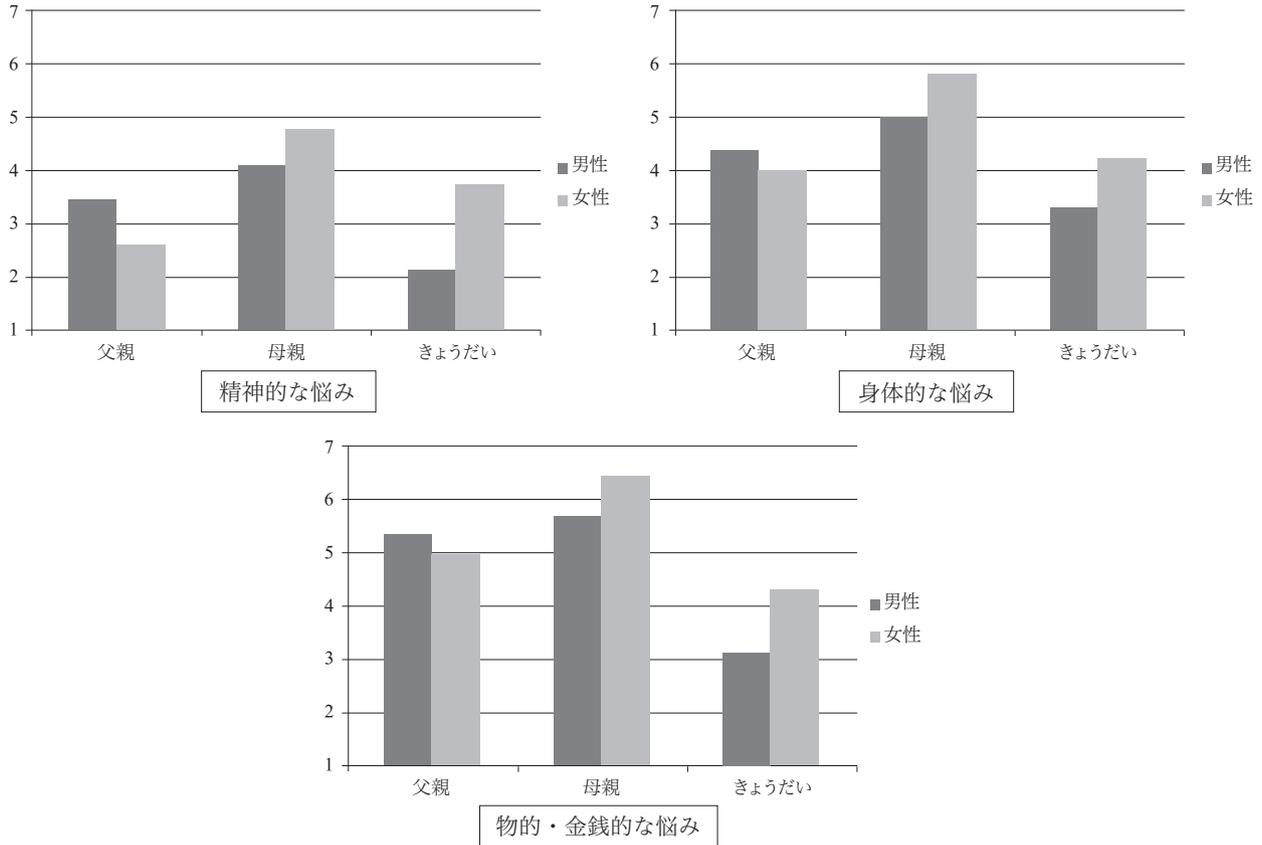


図1 自分に原因帰属した場合の開示得点 (内集団)

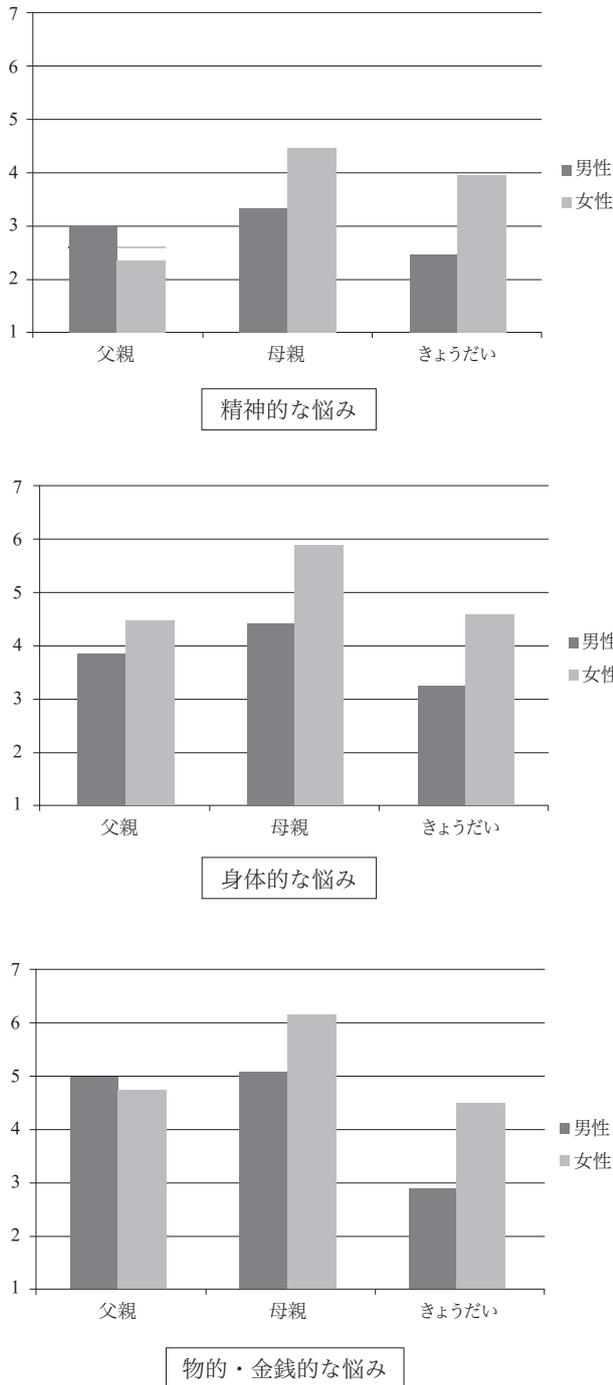


図2 自分以外に原因帰属した場合の開示得点 (内集団)

次に自分が原因で生じた身体的な悩みについては、相談相手要因の主効果が有意であった ($F(1.86, 281.48)=52.23, p<.001$)。全体として母親がもっとも開示相手として選択されやすく ($p<.001$)、父親ときょうだいの間に差はなかった。性別要因の主効果は有意でなかったが ($F(1, 151)=2.36, n.s.$)、相談相手要

因と性別要因の交互作用が有意であり ($F(1.86, 281.48)=10.52, p<.001$)、下位検定の結果、父親への開示に関して性差はなかったものの、母親およびきょうだいへの開示はいずれも女性の方が高得点であった ($ps<.05$)。身体的な悩みの相談に関して、男性はもっとも母親に相談しやすく ($ps<.001$)、次いで父親 ($p<.05$)、きょうだいの順となり、女性はまず母親に相談することが顕著で ($ps<.001$)、父親ときょうだいへの開示に違いはなかった。

物的・金銭的な悩みについては、相談相手要因の主効果が有意であり ($F(1.78, 270.63)=85.72, p<.001$)、下位検定をおこなったところ開示得点の高い順に母親、父親、きょうだいとなりそれぞれの差が有意であった ($ps<.001$)。また、性別の主効果 ($F(1, 152)=6.45, p<.05$) および、相談相手と性別の交互作用も有意で ($F(1.78, 270.63)=11.73, p<.001$)、父親への開示に関して性差はなかったものの、母親、きょうだいへの開示は女性の方が有意に多かった ($ps<.001$)。男性は物的・金銭的な悩みを、きょうだいよりも父親と母親に相談する傾向にあり ($ps<.001$)、女性は、母親へもっとも相談しやすく ($ps<.001$)、きょうだいよりは父親へ話しやすい傾向にあるようだった ($p=.06$)。

まとめると、精神的な悩みよりも身体的な悩みや物的・金銭的な悩みの方が開示得点が高く、男性も女性もわかりやすい問題については開示しやすいようであった。また、母親への開示がもっとも多いことは男女いずれにも共通していたものの、父親への開示には性差があり、男性は父親にどんな問題もそれなりに相談するが、女性は、現実的な損失に関しては相談してもそれ以外の悩みについて話すことは少なかった。

1-2-2 自分以外に原因を帰属した場合

自分が原因ではないのに、さまざまな困難に巻き込まれた問題の開示についても同様に検討した。まず精神的な悩みでは相談相手要因の主効果が有意であり ($F(1.79, 272.08)=25.75, p<.001$)、全体としては母親への開示がもっとも多く、次いできょうだい、父親の順であった ($ps<.01$)。また、性別の主効果 ($F(1, 152)=6.25, p<.05$) および相談相手要因と性別要因の交互作用も有意で ($F(1.79, 272.08)=18.53, p<.001$) あった。下位検定の結果、父親への開示には性差はないが、母親、きょうだいへの開示は女性の方が有意に多かった ($ps<.01$)。男性は、父親と母親に対し同程度に相談し、きょうだいへ開示することは少なかったが ($ps<.05$)、女性では、母親ときょうだいに開示し

やすく、父親への開示は少なかった ($ps<.001$).

身体的な悩みについては、相談相手要因の主効果が有意で ($F(1.85, 281.42)=34.13, p<.001$), 父親ときょうだいに比べると母親への開示得点が高かった ($ps<.001$). 性別要因の主効果 ($F(1, 152)=18.55, p<.001$) および、相談相手要因と性別要因の交互作用も有意であった ($F(1.85, 281.42)=6.31, p<.01$). 父親への開示について性差はなかったが、母親、きょうだいへの開示は女性の方が有意に多かった ($ps<.001$). 男性は、父親と母親に対し同程度に相談し、きょうだいへ開示することは少なかったが ($ps<.05$), 女性は開示相手として母親をもっとも優先的に選択していた ($ps<.001$).

次に物的・金銭的な問題での悩みは、相談相手要因の主効果が有意で ($F(1.73, 259.69)=60.44, p<.001$), 開示得点の高い順に母親、父親、きょうだいとなった ($ps<.001$). 性別要因の主効果 ($F(1, 150)=11.15, p<.01$), および相談相手要因と性別要因の交互作用が有意で ($F(1.73, 259.69)=16.06, p<.001$), 下位検定の結果、母親ときょうだいに対する開示は男性よりも女性の方が高く ($ps<.001$), 父親への開示には性差はなかった. 男性は、物的・金銭的な悩みを、きょうだいよりも父親と母親に相談しやすく ($ps<.001$), 女性は、父親ときょうだいよりも母親に相談しやすいこ

とが示された ($ps<.001$).

自分以外に原因帰属した場合も、自分に原因帰属した場合と同様に、精神的な悩みは開示されにくく、身体的あるいは物的・金銭的な悩みは開示しやすい傾向があった.

(2) 外集団

2-1 全体的な傾向

次に、日常生活での困難 6 領域での、同性友人、異性の友人、恋人、部活動やアルバイトにおける仲間、教員に対する開示について検討した. 男性と女性での相談相手別開示得点の平均値と標準偏差を表 2 に示す. 各領域での平均開示得点は、自分に原因を帰属できる精神的な悩み (4.16), 身体的な悩み (4.14), 物的・金銭的な悩み (4.00), 自分以外に原因帰属できる精神的な悩み (4.32), 身体的な悩み (4.32), 物的・金銭的な悩み (4.28) であった. すべての領域で平均値が 4 点 (どちらでもない) を超えており、内集団よりも外集団に対して相談しやすいようであった.

2-2 内容別分析

表 2 に示す通り、外集団においてはいずれのトラブルについても同性の友人、異性の友人、恋人および仲間集団への開示は多く、教員への開示が少ない. そこで、内集団に関する分析同様、開示しやすい相手を上

表 2 性別と相談相手別開示得点 (外集団)

問題の領域	男 65名 女 102名	同性友人		異性友人		恋人		仲間		教員	
		平均	SD								
自分に原因帰属 精神的な悩み	男性	4.77	1.83	3.83	1.88	4.62	1.97	4.22	1.89	2.76	1.82
	女性	5.41	1.43	3.74	1.54	5.10	1.59	4.34	1.85	2.28	1.58
	全体	5.16	1.62	3.78	1.67	4.91	1.76	4.30	1.86	2.46	1.69
自分に原因帰属 身体的な悩み	男性	4.26	2.10	3.26	1.94	4.71	2.09	3.61	2.03	2.33	1.48
	女性	5.50	1.43	3.70	1.78	5.41	1.54	4.56	1.89	2.31	1.58
	全体	5.02	1.80	3.54	1.85	5.14	1.79	4.20	1.99	2.31	1.54
自分に原因帰属 物的・金銭的な悩み	男性	4.77	2.12	3.53	2.08	4.07	2.17	3.61	2.12	2.10	1.58
	女性	5.38	1.75	4.04	1.89	5.30	1.70	4.45	1.91	2.41	1.61
	全体	5.15	1.92	3.85	1.97	4.83	1.98	4.13	2.03	2.29	1.60
自分以外に原因帰属 精神的な悩み	男性	5.00	1.74	4.31	1.76	4.53	2.01	3.81	1.94	2.46	1.70
	女性	6.07	1.24	4.22	1.87	5.30	1.66	4.42	2.08	1.91	1.31
	全体	5.66	1.53	4.25	1.83	5.01	1.83	4.19	2.04	2.12	1.48
自分以外に原因帰属 身体的な悩み	男性	4.63	1.97	4.03	1.99	4.40	1.09	3.56	1.99	2.51	1.65
	女性	5.73	1.39	4.26	1.76	5.73	1.40	4.52	2.02	2.30	1.49
	全体	5.31	1.72	4.17	1.85	5.22	1.81	4.15	2.06	2.38	1.55
自分以外に原因帰属 物的・金銭的な悩み	男性	5.06	1.75	4.00	1.92	4.24	2.02	3.61	2.02	2.48	1.83
	女性	5.89	1.27	4.35	1.82	5.61	1.52	4.42	1.99	2.52	1.57
	全体	5.58	1.52	4.22	1.86	5.09	1.84	4.11	2.03	2.51	1.66
6領域の合計平均	男性	4.74	1.51	3.81	1.40	4.42	1.56	3.73	1.60	2.81	1.22
	女性	5.66	1.11	4.05	1.41	5.41	1.26	4.44	1.71	2.81	1.11
	全体	5.31	1.35	4.00	1.41	5.04	1.46	4.17	1.70	2.81	1.14

位3者である同性の友人、恋人、仲間限定し、6つの問題でのそれぞれの開示得点について相談相手(3)

×性別(2)の2要因分散分析をおこなった(図3～図4)。

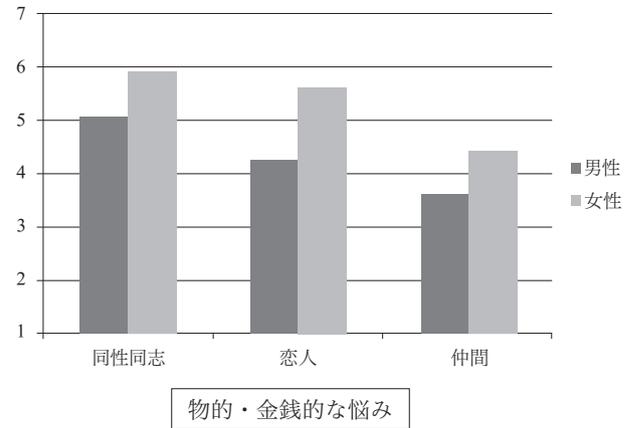
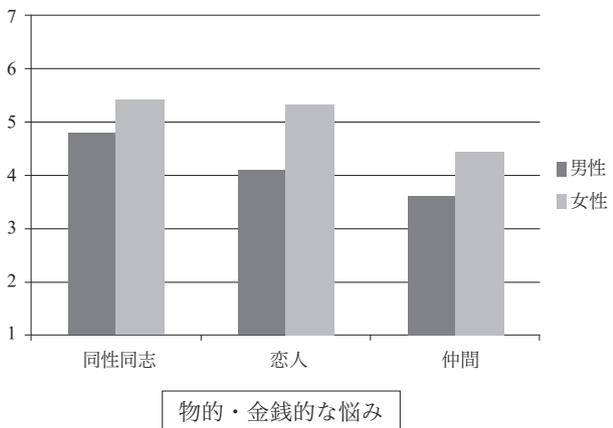
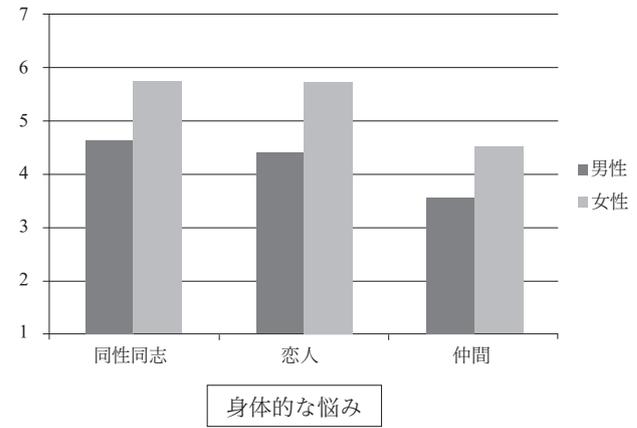
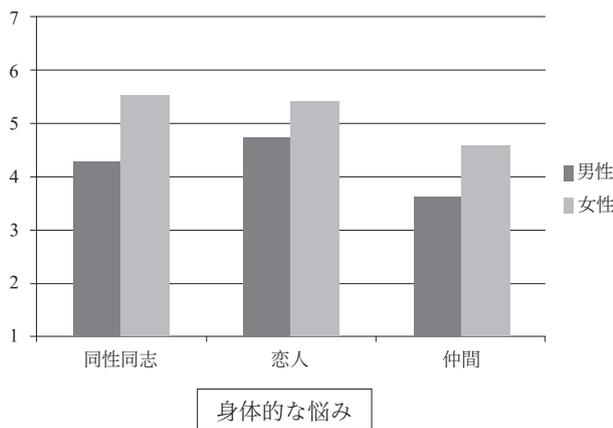
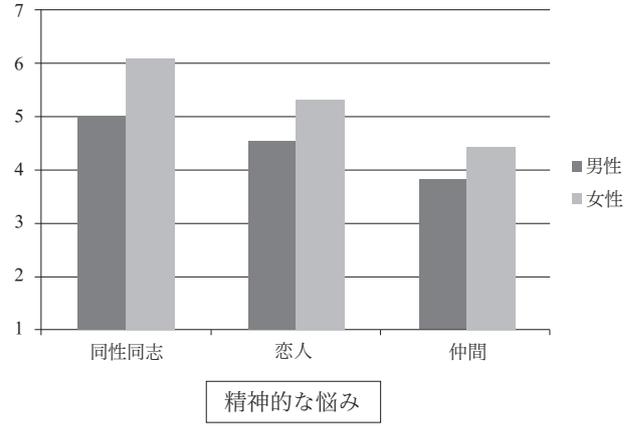
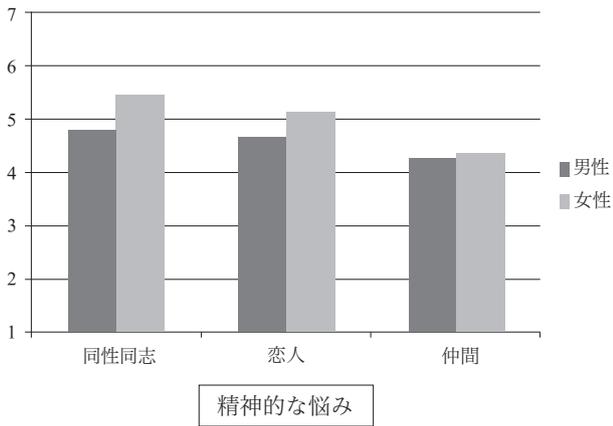


図3 自分に原因帰属した場合の開示得点 (外集団)

図4 自分以外に原因帰属した場合の開示得点 (外集団)

2-2-1 自分に原因を帰属した場合

自分が原因で生じた精神的な悩みの開示については、相談相手要因の主効果が有意であり ($F(2, 230)=7.95, p<.001$)、同性の友人と恋人に対して、仲間よりも多く開示がおこなわれていた ($ps<.05$)。性別要因の主効果が有意傾向であった ($F(1, 115)=3.66, p=.06$) が、相談相手要因と性別要因の交互作用は認められなかった ($F(2, 230)=1.66, n.s.$)。

身体的問題に関する悩みは相談相手要因の主効果が有意で ($F(2, 228)=17.69, p<.001$)、下位検定をおこなった結果、同性の友人と恋人への開示が仲間よりも多かった ($ps<.001$)。また、性別要因の主効果が有意で ($F(1, 114)=13.45, p<.001$)、同性の友人 ($p<.001$)、恋人 ($p<.05$)、仲間 ($p<.05$) のいずれにも、男性より女性のほうがより多く相談していた。相談相手要因と性別要因の交互作用は有意傾向であった ($F(2, 228)=2.92, p=.06$)。

物的・金銭的悩みにおいては相談相手要因の主効果が有意であり ($F(1.74, 197.78)=16.02, p<.001$)、同性の友人と恋人は仲間よりも相談相手として選択されやすかった ($ps<.01$)。性別要因の主効果が有意で ($F(1, 114)=8.28, p<.01$)、同性の友人 ($p<.05$)、恋人 ($p<.01$)、仲間 ($p=.09$) のいずれにおいても女性の方が多く相談する傾向にあった。相談相手要因と性別要因の交互作用は有意でなかった ($F(1.74, 197.78)=1.67, n.s.$)。

相談相手が両親やきょうだいなどの場合と異なり、いずれの悩みもそれなりに開示されていた。また、女性は同性の友人と恋人を優先的に相談相手として選択しているようであったが、男性は同性の友人、恋人、仲間のいずれに対しても同程度に開示しているようであった。

2-2-2 自分以外に原因を帰属した場合

自分が原因ではないが抱えてしまった精神的な悩みの開示については、相談相手要因の主効果が有意であり ($F(1.78, 199.07)=27.21, p<.001$)、もっとも開示得点が高かったのが同性の友人で、次いで恋人、仲間の順となった ($ps<.01$)。また、性別の要因の主効果が有意で、($F(1, 112)=9.99, p<.01$) 同性の友人 ($p<.001$) および恋人 ($p<.05$) への開示は女性の方がより多くおこなっていたが、仲間への開示に関して違いはなかった。相談相手要因と性別要因の交互作用は有意でなかった ($F(1.78, 199.07)=1.11, n.s.$)。

身体的な悩みでは相談相手要因に主効果が有意で ($F(1.59, 179.54)=28.10, p<.001$)、同性の友人と恋人

に対する開示が仲間と比べて多かった ($ps<.001$)。性別要因の主効果も有意で ($F(1, 113)=17.86, p<.001$)、身体的な悩みは同性の友人 ($p<.001$)、恋人 ($p<.001$)、仲間 ($p=.06$) のいずれに対しても女性の方がより多く相談していた。相談相手要因と性別要因の交互作用は有意でなかった ($F(1.59, 179.54)=2.35, n.s.$)。

物的・金銭的悩みでは相談相手要因の主効果が有意であり ($F(1.72, 196.54)=36.42, p<.001$)、もっとも開示得点が高かったのは同性友人、次いで恋人、そして仲間の順であった ($ps<.001$)。また、性別要因の主効果も有意で ($F(1, 114)=13.65, p<.001$)、同性の友人 ($p<.01$)、恋人 ($p<.001$)、仲間 ($p=.07$) のいずれにも女性の方がより開示する傾向にあった。相談相手要因と性別要因の交互作用は有意でなかった ($F(1.72, 196.54)=1.93, n.s.$)。

(3) 原因帰属と開示

自分が抱えている困難について、その原因が自分にあると考えるか、自分にはないと考えるか、つまり原因帰属による開示の相違について検討した。内集団、外集団それぞれ5者の相談相手について原因帰属別に開示得点に違いがあるかを検討するため、対応のある t 検定を実施した (表3, 表4)。

まず相談相手が内集団の場合であるが、精神的な悩みについて父親 ($p<.01$) と母親 ($p<.001$) へ開示する上では、自分に原因があると思う場合の方が自分に原因がないと思う場合よりも開示量が増していた。しかし、きょうだいに対しては、自分に原因がないと思った時の方が開示しやすいようであった ($p<.05$)。身体的な悩みについては、自分に原因があるうがなかるうが、どの相手に対しても開示の程度に違いはなかったが、物的・金銭的悩みに関して父親 ($p<.05$) と母親 ($p<.001$) へ相談する際には、自分に原因があると思った時の方がより相談が増えていた。祖父母やいとこへの開示に関しては原因帰属によって開示量に違いはなかった。

相談相手が外集団の場合は、表4に示す通り、相手が同性の友人、異性の友人いづれでも、自分に原因がないと思った時の方が開示しやすいことが明らかであり、3つの問題領域すべてに共通する傾向であった。しかし、相手が恋人の場合、物的・金銭的悩みについて、自分に原因がない場合の方が若干相談しやすい傾向 ($p=.05$) が見られたものの、全体的に原因をどう帰属するかは開示に影響していなかった。仲間への

表 3 原因帰属と開示（開示相手が内集団）

問題の領域	相談相手	平均値（標準偏差）		t 検定	
		自分が原因	自分以外	t 値	有意水準
精神的な悩み	父親	2.92 (1.93)	2.57 (1.83)	3.02	$p < .01$
	母親	4.54 (1.96)	4.03 (2.26)	3.98	$p < .001$
	きょうだい	3.12 (2.06)	3.36 (2.19)	-2.03	$p < .05$
	祖父母	1.83 (1.35)	1.70 (1.23)	1.47	n.s.
	いとこ	1.87 (1.53)	1.74 (1.48)	1.71	n.s.
身体的な悩み	父親	4.12 (2.23)	4.23 (2.19)	-0.81	n.s.
	母親	5.53 (1.89)	5.34 (1.90)	1.55	n.s.
	きょうだい	3.88 (2.10)	4.06 (2.07)	-1.69	n.s.
	祖父母	2.52 (1.83)	2.52 (1.94)	0.06	n.s.
	いとこ	1.99 (1.52)	1.95 (1.61)	0.45	n.s.
物的・金銭的な悩み	父親	5.08 (2.04)	4.83 (2.10)	2.25	$p < .05$
	母親	6.13 (1.39)	5.74 (1.61)	3.82	$p < .001$
	きょうだい	3.84 (2.02)	3.89 (2.15)	-0.37	n.s.
	祖父母	2.60 (1.88)	2.53 (1.87)	0.63	n.s.
	いとこ	1.86 (1.51)	1.95 (1.61)	-1.18	n.s.

表 4 原因帰属と開示（開示相手が外集団）

問題の領域	相談相手	平均値（標準偏差）		t 検定	
		自分が原因	自分以外	t 値	有意水準
精神的な悩み	同性友人	5.15 (1.62)	5.66 (1.53)	-4.68	$p < .001$
	異性友人	3.75 (1.66)	4.25 (1.83)	-4.09	$p < .001$
	恋人	4.90 (1.76)	5.01 (1.83)	-0.83	n.s.
	仲間	4.28 (1.87)	4.19 (2.04)	0.69	n.s.
	教員	2.43 (1.65)	2.12 (1.48)	2.74	$p < .01$
身体的な悩み	同性友人	5.02 (1.80)	5.31 (1.72)	-2.32	$p < .05$
	異性友人	3.54 (1.85)	4.17 (1.85)	-4.25	$p < .001$
	恋人	5.17 (1.78)	5.22 (1.81)	-0.38	n.s.
	仲間	4.20 (1.99)	4.15 (2.06)	0.34	n.s.
	教員	2.31 (1.54)	2.38 (1.55)	-0.55	n.s.
物的・金銭的な悩み	同性友人	5.15 (1.92)	5.58 (1.52)	-3.58	$p < .001$
	異性友人	3.85 (1.97)	4.22 (1.86)	-2.83	$p < .01$
	恋人	4.83 (1.98)	5.09 (1.84)	-1.94	$p = .05$
	仲間	4.13 (2.03)	4.11 (2.03)	0.16	n.s.
	教員	2.30 (1.60)	2.51 (1.66)	-1.95	$p = .05$

開示は、原因帰属の違いによって開示が異なることはなかったが、教員への開示は、精神的な悩みは自分に原因がある場合に、物的・金銭的な悩みは自分に原因がない場合により開示しやすい傾向が示された ($p = .05$).

これらの結果から、開示相手が父親や母親の場合は、自分に原因があると感じた場合の方が話しやすいが、それ以外の相手については自分に原因がないと感じた

際に話すことが多いようであった。

考 察

本研究では青年が困難を経験した際、自分に原因があるかどうかという原因帰属の仕方によって、自己開示の様相に違いがあるか、相談相手ごとに検討することを目的としていた。(1)自分に原因帰属できる悩み、

(2)自分以外に帰属できる悩み、それぞれ3つの内容について内集団と外集団のそれぞれの相談相手への開示について明らかにするため質問紙調査を実施した。

調査の結果、開示内容については、精神的な悩みよりも身体的な問題の方が、さらに物理的な被害に関する悩みの方が開示量が多いことがわかった。つまり、顕在的、あるいは可視的な問題ほど開示しやすく、不可視的な精神的悩みなどは開示しにくいということであろう。この傾向は男女ともに共通していた。また、開示相手については、母親や同性の友人への開示が多いことも性別にかかわらず共通する傾向であったものの、男性ではさまざまな相手に開示をおこなう一方で、女性は特定の相手を優先的に選択して相談する傾向が認められ、これは八田 (2012) と同様であった。

原因帰属と開示に関しては、両親に限っては、自身の問題だと思った時の方が精神的な悩みや物的・金銭的な悩みを開示しやすいものの、それ以外の相手には自分に原因はないと思った時の方が話しやすいようであった。この結果については、親密度が関与していると思われる。相手を自身の身内であると認識すると、自分が原因で生じた問題、つまり、よりプライベートな話題についても開示しやすいのかもしれない。この点は、親密性が低い相手の場合に自己開示が抑制されるという片山 (1996) の指摘通りであろう。父・母・自分の心的距離が近いと認識し、家族関係への満足感が高いことが精神的健康に影響していること (内田・藤森, 2007) からしても、両親に親密性を感じ、何事も相談できると捉えている青年ほど適応が良好といえそうである。

しかし、親密度という点からいえば、同性の友人も親密度の高い相手ではある。実際、本研究でもっとも開示得点が高かったのは同性の友人であり、八田 (2012) からしても、大学生にとってもっとも相談しやすい相手は同性の友人のようである。ところが本研究では、問題の原因は自分にあると考えてしまうと開示が若干抑制される可能性があることが明らかとなった。いくら親しく話しやすい相手だからといって、すべての問題について開示できるわけではない。大学生の多くが、出来事の原因をどのように捉えるかによって、相手を選択して相談していることを本研究は示唆しているといえよう。

原因帰属によって開示が促進されたり、反対に抑制されたりするということは臨床的にも興味深い。カウンセリングは、プライベートでの関わりが一切ないカウンセラーに対し自己開示をする場である。本研究で

の知見からすれば、親密性を認識しにくいカウンセラーに対しては、より表面的かつ現実的な悩みについては開示しやすくとも、自己の内面にかかわる深奥な部分についての開示は抑制されてしまうと予想できる。実際の問題を解決しつつ自己成長を図るのがカウンセリングの場であるが、自分自身が深くかかわるテーマについて開示が抑制されてしまうことは、相談者にとってもカウンセラーにとっても望ましいことではない。とくに、自分に原因があると感じてしまう事柄の開示が抑制されるとすれば、相談者が「自分だけが悪い」と思い詰めてしまうと開示が進まず、カウンセラーが問題の様相を正確にとらえることが難しくなる。問題を解決していくためにも、カウンセラーは、原因が別にある可能性も指摘しつつ、多面的な見方を与えていくことが必要であろう。それによって問題の詳細が明らかになっていくのではなからうか。

Seiffge-Krenke, Weidemann, Fentner, Aegenheister & Poeb lau (2001) は、青年を対象とした調査によって、臨床群と健常群ではストレスの評価や、原因帰属、ストレス対処行動に違いがあったこと、臨床群は学校でも家庭でもより多くのストレスを経験しているにもかかわらず、あまり効果的でないコーピング・スタイルを示すことを明らかにしている。このことから、より問題の多い臨床群の方が、物事に関してより一方的で偏った捉え方をしやすくなり、それによって適応的なコーピングがなされにくいことがわかる。実際、臨床的に問題の多い学生には抑うつ的な者が多いが、抑うつ者には自己没入的な自己注目が多く認められる (坂本, 1993)。自身に原因を感じると開示が抑制されやすいという本研究の知見からすれば、自分に注目しやすく何事も自身と結びつけて考えやすい人ほど、困難に遭遇しても誰にも相談せずに自身で抱え込んでしまうため、抑うつが増悪すると考えられる。したがって、とくに抑うつが目立つ青年に対する援助に関しては、単につらい気持ちを傾聴するだけでなく、原因が自分にあると考える傾向にブレーキをかけつつ開示を促し、より適応的な対処法を提案していくことを、積極的にこなしていく必要があるだろう。

八田 (2012) および本研究を通じて、青年のソーシャル・サポート利用のあり方について検討してきた。総じてわかったことは、現在の大学生は、開示内容によって適切に相手を選択していること、また問題の捉え方によっては開示をしたり抑制したりしていることであった。つまり、自分と相手の関係によって、あるいは、開示することによって得られる効果への期待に

よって、自己開示を適切に調節しているといえる。このように適度に自己開示をおこなえることこそが、もっとも望ましく（和田，1995）、健康的であるといえそう。また、男性と女性ではソーシャル・サポートの利用に特徴があり、男性は広く浅い範囲で、女性は深く狭い範囲で利用する傾向にあった。青年が日常生活で抱えるストレスは、進路や学業に関することから、家庭内の問題、恋愛問題、自己の内面に関する問題までさまざまである。これらのストレスについて適切に対処していくことが望まれるが、何事についても他者に頼るばかりでなく、相手を選んで相談したり、時には自身で悩んだり時間の経過を待つなどの対処をしたりすることは、自己の成長にとっても、また良好な人間関係を維持していく上で重要なことであろう。

本研究より、一般の大学生の多くが困難に遭遇した際、身の回りの人間関係を適切に利用しながら、適応を図っていることが確認された。このようにソーシャル・サポートを効果的に活用できる力は、近年注目されている resiliency（ストレス状態からの回復力・復元力）にもつながるものであろう。しかし、問題の捉え方によっては開示が適切におこなわれない場合があることも示され、これらの知見は、とくに不適応感が強い青年の援助を目指す上で有用な示唆となると思われる。医療機関や学生相談などでカウンセリングを利用する青年などは、とくに自己の成長を図るために必要な開示を抑制してしまう可能性が高い。したがって、支援者の側から開示を促す工夫に努め、彼らが身の回りの人的資源を有効活用できるようにどの資源に注目

すべきか提案したり具体的なスキルを与えたりすることによって、resiliencyの向上や良好な対人関係の形成および維持が達成されるであろう。青年における自己開示と適応との関連について精査することが今後の課題である。

文 献

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310–357.
- 八田純子 (2008). いじめ被害経験者の原因帰属および対処法 愛知学院大学心身科学部紀要, **3**, 89–94.
- 八田純子 (2012). 青年期のソーシャル・サポート利用について (1) 一ストレス対処としての自己開示— 愛知学院大学心身科学部紀要, **8**, 17–27.
- 片山美由紀 (1996). 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連 心理学研究, **67**, 351–358.
- 坂本真土 (1993). 自己に向けた注意の硬着性と抑うつとの関係 教育心理学研究, **41**, 407–413.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The research for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **9**, 133–147.
- Seiffge-Krenke, I., Weidemann, S., Fentner, S., Aegenheister, N., & Poebblau, M. (2001). Coping with school-related stress and family stress in healthy and clinically referred adolescents. *European Psychologist*, **6** (2), 123–132.
- 内田利広・藤森崇志 (2007). 家族関係と児童の抑うつ・不安感に関する研究—子どもの認知する家族関係— 京都教育大学紀要, **110**, 93–110.
- 和田実 (1995). 青年の自己開示と心理的幸福感の関係 社会心理学研究, **11**, 11–17.

最終版平成24年12月30日受理

Social Support and Disclosure in Adolescent
—Effects of causal attribution on self-disclosure to close relationship—

Junko HATTA

Abstract

The present study examined the effects of causal attribution on self-disclosure in adolescents. Participants were 345 undergraduate students, and they completed questionnaires regarding 6 troubles and disclosing that in close relationships. Results showed that many adolescents selected targets of disclosure adequately by the topic, and prompted or controlled disclosure depending on the causal attribution. It was suggested that adjustment of self-disclosure were related to psychological well-being. Adolescents may not necessarily disclose every experience of stress but occasionally cope with various stresses on their own, and they will achieve well-being.

Keywords: self-disclosure, causal attribution, stress-coping, psychological well-being