

大学生が友人の悩みを聞く場面における聞き手への精神的影響

The psychological effects when university students listen to their friends' worries.

文学研究科教育学専攻博士前期課程修了

味村直美

Naomi Mimura

本研究では、本学学生が友人の悩みを聞く場面での精神的な影響を明らかにする事を目的とし、質問紙調査ならびに面接調査を行った。

その結果、本学学生の特徴として友人の悩みを聞く場面では、共感的態度が高く感情的にも影響をされやすいと感じる傾向がある事が分かった。筆者は、本学学生は他者の役に立ちたいという思いを強く持つ為、他者から感情的に影響されやすいのではないかと考えた。この感情的な影響のされやすさは、本学学生にとって肯定的な意味を持つ事が示されたが、この思いが強すぎると相手との境界が揺らぐ危険性もある。その為、友人の悩みを聞く場面では境界を保てず、自身の心身の健康を損なう程相手をサポートすることに没頭してしまう学生もいた。

以上を踏まえ、本学学生に向けたよりよい悩みの聞き方に関する心理教育の一助となるように「自己一致しながら聞くこと」、「対人援助要請力を身に付けること」という2つの視点を提唱した。

I. 序章

1. 問題

人が悩みに直面する時、友人や家族など身近な他者に相談する人は多いのではないだろうか。他者に悩みを相談することで、話し手が得られる肯定的な影響は様々存在するだろう。

それでは、悩みを打ち明けられた聞き手にはどのような影響があるのだろうか。「他者の悩みを聞く」という場面は、友人との会話など身近なコミュニケーションでも起こる。筆者がこれまで友人の悩みを聞いた経験を振り返ると、「役に立てて良かった」という気持ちの一方で、時には疲労感を感じることに気付いた。

友人の悩み相談は、専門家とは異なり場所や時間といった枠組みが設定されておらず、終わりが見えないことや、友人という日常的な関係性から「相手に良く思われたい」といった思いが湧きやすい。それで自身の能力を超えた関わりをしてしまい、ストレスを感じることも多いのではないだろうか。このように、友人の悩みを聞く行為はストレスを伴いやすいと、筆者は考える。

本研究では、このような他者の悩みを聞く聞き手側の心理に焦点を当てる。具体的には対象を大学生とし、大学生が友人の悩みを聞く場面での精神的な影響を明らかにする。大学生を対象とする理由は大きく2つある。

1つ目は、聞き手への肯定的な影響と否定的な影響、両側面を検討することが出来ると考える為である。友人という関係性は、相手の悩みに共感しやすさとして作用することもあるだろう。その結果、人の役に立つことで自己肯定感を得られたり、他者との繋がりを実感出来たりといった肯定的な影響が考えられる。一方で、友人であるからこそ、自身の領域を超えた関わりをしてしまうといった、境界の保ちにくさに影響するのではないだろうか。

境界とは、自他境界線、またはバウンダリーとも呼ばれる。小山(2016)¹によると「バウンダリー(自他境界線)とは、文字通り自分と他者との境界線のことを指し、自分がどこから始まり、どこで終わるのか、つまり他者はどこから始まるのか明確にする役割を果たすライン(領域を明確にするために設ける線・柵)の様なもの」という。大学生が友人の悩みを聞く場面を対象とすることで、この両側面を検討し聞き手の精神的影響の理解を深めることが出来ると考える。

2つ目は、大学生はその発達の特徴から友人の悩みを受ける機会が多いと推測できる為である。大学生は、学生から社会人へと移行する時期であり、将来を意識し自分自身を見つめ直す中で、「自分はどのような人間なのか」を考える時期でもある。その為、自身を振り返る中で思い悩み、誰かに相談する機会も多いのではないだろうか。友人である大学生がその相談相手になる機会も多く、聞き手にとっても重要な機会であると同時に、疲労感やストレス等否定的な影響を受ける事もあり、問題にも繋がりがねない。よって、対象を大学生とする。

2. 目的

本研究では、対象を本学の大学生に限定する。筆者が学部生として過ごした中で、本学学生は真面目で責任感が強く、人の為に役に立つ事に価値を見出す人が多いという印象を抱いた。それに伴い、友人の悩みを聞く場面では、友人の為に親身に相談にのり、心を配ってサポートをしている友人も多かった。しかし一方で、自身の生活を犠牲にしてまでサポートをしたり、悩みの内容に感情的に巻き込まれ、聞き手自身が疲弊したり、体調を崩す友人も少なくなかった。

そこで、本学学生を対象に研究を行うことで、本学学生が友人の悩みを聞く場面における聞き手への精神的影響を明らかにしたい。方法としては、質問紙調査並びに面接調査を行う。

2つの調査の結果から、大学生における、より良い悩みの聞き方を筆者なりに考察したい。より良い悩みの聞き方として、どうすればストレスを過剰に担うことなく境界を保ちながら、悩みを聞くことが出来るのかを明らかにする。さらにそこから、そのことを主題とした本学学生に向けた心理教育

¹ 小山 顕「相談援助実践者の情緒的・関係的健全性：バウンダリー(自他境界線の機能と重要性)」(『聖和短期大学紀要』1号, 2016) 3-16

の考案にも役に立つのではないかと考える。

II. 研究 I : 質問紙調査

1. 目的

質問紙調査では、悩みを聞く場面における聞き手の共感性と境界の働きがどのような関係を示すかについて検討する。さらに、共感性と境界の働きは、悩みを聞くという行為に対する聞き手の評価とどのような関連があるのかを調べる。

2. 質問紙調査の作成ならびに構成

以下に質問紙調査の概要について述べる。

①フェイスシート

学部学科、学年、性別の記載を求めた。

②調査票 A

調査票 A は、友人の悩みを聞くことに関する大学生の自己認知を測定することを目的とする。筆者が考えた友人の悩みを聞く場面に関する質問項目から構成し、悩みを聞くことに対する肯定的な質問と否定的な質問を合計 5 項目設定した。「よくあった/とても肯定的」～「全くなかった/とても否定的」の 5 段階評定で回答を求める。

③調査票 B

調査票 B は、「共感的態度」と「感情的な影響のされやすさ」の 2 つの内容から成り、筆者はそれらをまとめて「多面的共感性尺度」と称す。

・「共感的態度」は、登張（2003）²によって作成された標準化されている多次元共感性尺度の中から「共感的関心」、「ファンタジー」、「気持ちの想像」の 3 つの下位項目から成り、合計 24 項目で構成される。「非常に当てはまる」～「全く当てはまらない」の 5 段階評定で回答を求めた。

・「感情的な影響のされやすさ」は、先述した登張（2003）の多次元共感性尺度の中から「個人的苦痛」並びに、加藤・高木（1980）³によって作成された情動的共感性尺度から「感情的被影響性」、それに加えて筆者が作成したオリジナル項目から成る。筆者は、これら 3 つの項目を総称して「感情的な影響のされやすさ」と称す。合計 16 項目から成り、「非常に当てはまる」～「全く当てはまらない」の 5 段階評定で回答を求めた。研究 I の目的として、共感性と境界の働きの関係性を測定することを掲げたが、筆者が調べた限り、境界の働きを測定する尺度を見つけることが出来なかった。「感情的被影響性」の質問項目は、他者からの感情的な影響の受けやすさを測定することが出来る。その為、

² 登張真穂「青年期の共感性の発達：多次元視点による検討」（『発達心理学研究』第 14 巻第 2 号，2003）136-148

³ 加藤隆勝、高木秀明「青年期における情動的共感性の特質」（『筑波大学心理学研究』2，1980）33-42

境界の働きを測定する項目として代用可能であると判断した。

④面接調査への協力者の募集

質問紙調査の結果を踏まえ、面接調査を行う為協力者を募集した。面接調査への参加に同意する場合のみ、氏名とメールアドレスの記載を求めた。

3. 仮説

質問紙調査において筆者が考えた仮説として、以下3点を設定した。

仮説①「調査票Bにおいて、本学学生の共感的態度と感情的な影響のされやすさは正の相関を示すだろう。」

仮説②「友人の悩みを聞くことに関する大学生の肯定的な自己認知は、共感的態度と正の相関を示すだろう。」

仮説③「友人の悩みを聞くことに関する大学生の否定的な自己認知は、感情的な影響のされやすさと負の相関を示すだろう。」

4. 方法

<調査手続き>

教科担当教員に依頼し、授業時間の一部を使い質問紙調査への回答の協力を求めた。その際、回答の内容は授業の成績評価とは一切関係が無いこと、並びに調査への協力は個人の意思でいつでもやめられること等を説明した。説明から回答まで10分～15分程を用い、回答用紙はその場で回収した。

<実施期間>

2022年5月～2022年7月

5. 結果

(1) 対象者の属性

本学教育学部の1年生～4年生の学生、198名に調査協力を依頼し、159名分を回収した。そのうち、回答に不備のある者は分析対象から除き、最終的に141名を有効回答数として分析の対象とした。

(男性70名、女性69名、無回答2名)有効回答率は、71.2%だった。有効対象者の性別、学年は以下の通りである【表1】。

【表 1 有効対象者の性別・学年別の人数分布】

学年	男	女	無回答	合計	比率 (%)
1 年	27	28	1	56	39.7
2 年	15	8	1	24	17.0
3 年	17	22	0	39	27.7
4 年	11	11	0	22	15.6
合計	70	69	2	141	100.0
比率 (%)	49.6	48.9	1.4	100.0	

(2) 信頼性の検討

使用した尺度の信頼性を検討する為に、Cronbach の α 係数を算出した。調査票 A の α 係数は、 $\alpha = .318$ であった。調査票 A は項目数が 5 項目と少ないことや、予備調査が出来ず、筆者が作成したオリジナル項目に対する構成概念妥当性の検討が不十分だったことから、 α 係数は低い数値となったと考えられる。その為調査票 A に関する分析は、慎重に行うこととする。

調査票 B で今回筆者が使用した多面的共感性尺度は $\alpha = .902$ であった。その内訳としては、共感的態度に関しては $\alpha = .887$ 、感情的な影響のされやすさに関しては $\alpha = .842$ であった。調査票 B の使用尺度は全て信頼性が確認された。

(3) 相関分析

筆者が立てた 3 つの仮説に基づき、対象者全体の検討に加え、男女別および、学年別の検討を行った。このような検討を行う理由は、男女の違い、学年による違いを検討する事で、本学学生の友人の悩みを聞く場面における聞き方の特徴を、より明確にすることが出来ると思える為である。

学年の比較においては、全体のデータを 1 年生と 2 年生の低学年のグループと、3 年生と 4 年生の高学年のグループに分けて検討した。その理由を以下に示す。

本調査では、大学生になってから友人の悩みを聞いた経験を振り返り、質問紙調査に回答してもらった。大学生活の長さから低学年と比べ高学年の方が、友人の悩みを聞く機会が多いだろうことが推測される。また、高学年は進路を意識する為、自分自身をじっくりと振り返ることもあるだろう。そうすることで高学年は低学年と比べると、自分を客観的に捉える視点が培われているのではないだろうか。これらのことが友人の悩みの聞き方にも影響するのではないかと考え、2 つのグループに分けて学年の違いを検討する。

<仮説①>

仮説①を検証する為、「共感的態度」の計24項目と「感情的な影響のされやすさ」の計16項目の相関分析を行った。その結果、全学生の相関係数は.486で比較的強い正の相関関係が得られた。よって、仮説①は支持された。さらに、男女および学年におけるどの分析においても、同様に比較的強い正の相関関係が得られた。【表2】

【表2 共感的態度と感情的な影響のされやすさの相関係数】

	全学生 (n=141)	男性 (n=70)	女性 (n=69)	低学年 (n=80)	高学年 (n=61)
Pearsonの 相関係数	.486**	.490**	.450**	.489**	.501**
有意確率 (両側)	.000	.000	.000	.000	.000

**．相関係数は1%水準で有意（両側）である。

<仮説②>

仮説②を検証する為、「共感的態度」の計24項目と友人の悩みを聞くことに関する大学生の自己認知の項目から、肯定的な質問である2項目の相関分析を行った。その結果、全学生の相関係数は.397で弱い正の相関関係が得られた。よって、仮説②は一応支持されたといえる。また、男女の比較について男性は、比較的強い正の相関関係が得られたが、女性は統計的に有意な結果は得られなかった。学年の比較については、どちらも正の相関関係が得られたが、低学年よりも高学年の相関係数がやや高い結果となった。【表3】

【表3 共感的態度と悩みを聞くことに関する大学生の肯定的な自己認知の相関係数】

	全学生 (n=141)	男性 (n=70)	女性 (n=69)	低学年 (n=80)	高学年 (n=61)
Pearsonの 相関係数	.397**	.538**	.002	.300**	.482**
有意確率 (両側)	.000	.000	.984	.007	.000

**．相関係数は1%水準で有意（両側）である。

<仮説③>

仮説③を検証する為、「感情的な影響のされやすさ」の16項目と友人の悩みを聞くことに関する大学生の自己認知の項目から、否定的な質問である2項目の相関分析を行った。その結果、全学生の相関係数は、-.338で弱い負の相関関係が得られた。この結果から仮説③は一応支持されたといえる。また、男女および学年におけるどの分析においても、同様に弱い負の相関関係が得られた。【表4】

【表4 感情的な影響のされやすさと悩みを聞くことに関する大学生の否定的な自己認知の相関係数】

	全学生 (n=141)	男性 (n=70)	女性 (n=69)	低学年 (n=80)	高学年 (n=61)
Pearsonの 相関係数	-.338**	-.289*	-.364**	-.333**	-.339**
有意確率 (両側)	.000	.015	.002	.003	.008

*. 相関係数は5%水準で有意(両側)である。

**. 相関係数は1%水準で有意(両側)である。

(6) 考察

相関分析の結果を踏まえて、筆者が立てた仮説について考察を深める。

<仮説①>

相関分析の結果から、本学学生は友人の悩みを聞く時に、共感的態度が高く感情的にも影響をされやすいと感じる傾向が特徴としてあるのではないだろうか。そして、このことは性別や学年は関係なく、本学学生全体の特徴と言えるのではないかと考える。

本学学生がこの様な傾向を持つ背景には、筆者が本学学生に抱いている特色が影響しているのではないか。その特色とは、人の役に立つ事に価値を見出し、行動する学生が多いというものである。そのような気持ちを強く持った学生が友人に悩みを打ち明けられたら、その話に熱心に耳を傾け、相手の気持ちを理解しようと、心を尽くして想像するのではないだろうか。その様な姿勢が、本学の特徴として「共感的態度」の高さへと繋がったのではないかと推測する。また、相手の事を理解しようと心を配る為、相手と同じ様に悲しみや苦痛を感じ、それが「感情的な影響のされやすさ」の高さへと繋がったと考える。

<仮説②>

相関分析の結果から、「共感的態度」が高いということは、本学学生は友人の悩みを聞く場面では、相手の気持ちに寄り添ったり、理解することが出来ると推測する。その結果、理解して貰えたことにより友人から感謝されたり、自身が心を配ってサポートしたことにより友人が元気を取り戻したりするかもしれない。さらに、自身のサポートにより問題が好転すれば、達成感ややりがいを感じることもあるのではないだろうか。それが、肯定的な質問項目にあるような「役に立てて良かった」、「頼りにされている」という実感に繋がったのではないかと考える。

また、低学年よりも高学年の相関係数が高くなった理由として、友人の悩みを聞く経験や回数の違いが影響しているのではないだろうか。学生生活の長さの違いから、低学年よりも高学年の方が相談される経験を積み重ねていると推測できる。その為、友人の悩みを聞く場面を通して感じる達成感ややりがいを感じる事が低学年よりも多く、その実感がこの様な結果に繋がったのではないだろうか。

<仮説③>

相関分析の結果から、感情的に影響をされやすい傾向のある本学学生は、悩みを聞くことに対し否定的な評価はしないことが分かった。これは、本学学生にとって感情的に影響されやすいことは否定的な意味合いを持たず、肯定的な意味を持つからではないかと考える。また、性別および学年におけるどの分析においても同様の結果になったことから、これは本学学生全体の特徴と言えるのではない。本学学生にとって、感情的に影響されることが肯定的な意味合いを持つのは、感情的に影響されるということは、相手に寄り添い心を配った結果だからと捉えているのではないだろうか。

Ⅲ. 研究Ⅱ：面接調査

1. 目的

面接調査では、大学生になってから友人の悩みを聞いた経験の中で、最も印象的なエピソードに関してその時の心情などを主に質問し、自由に語ってもらう。

また、本研究では共感的態度が高く、感情的にも影響を受けやすい学生を対象を絞ることで、本学学生において友人の悩みを聞くことにどのような特徴があるのかを明らかにしたい。

2. 面接項目の作成

面接項目は、大きく2つに分かれている。1つ目は、大学生になってから友人の悩みを聞いた経験を基に、その時の感情を語ってもらう。2つ目は、友人の悩みを聞くという行為を総合的に振り返り、自身の考えを語ってもらう。

3. 方法

(1) 調査対象者

研究Ⅰの相関分析の結果から、「共感的態度」が高群であり、「感情的な影響のされやすさ」も高群である学生を抽出し、その中から面接の同意を得られた学生に再度連絡を取り、面接調査への協力を依頼した。

(2) 調査対象者の抽出方法

「共感的態度」の合計得点高群と「感情的な影響のされやすさ」の合計得点高群を抽出した。まず、「共感的態度」の合計得点から高群・中群・低群に分け、同様に「感情的な影響のされやすさ」の合計得点から高群・中群・低群に分けた。「共感的態度」が高群であり、且つ「感情的な影響のされやすさ」も高群に位置する学生の中で、面接調査に同意している学生 9 名を抽出した。その中で都合のつく以下 4 名の学生を調査対象とした。【表 5】

【表 5 面接対象者の学年と性別】

	性別	学年
A さん	女性	3 年
B さん	女性	4 年
C さん	男性	3 年
D さん	女性	3 年

(3) 調査方法

<調査手続き>

大学生になってから友人の悩みを聞いた経験について、30 分～60 分程度の半構造化の面接を実施した。面接調査実施前に、録音の許可を得て、調査の内容についてプライバシーは守られる事を説明した。

<面接実施期間>

2022 年 10 月～12 月

4. 分析方法

面接調査の分析方法として、ナラティブ・アプローチ法を使用する。ナラティブとは、森岡 (2018)⁴によると、「プロットを通じて出来事が配列され、体験の意味を伝える言語形式」であるという。同

⁴ 森岡正芳『公認心理士の基礎と実践 3 臨床心理学概論』野島一彦、岡村達也 (編) (遠見書房, 2018) 140-153

じく森岡(2018)は、対人援助領域で用いられるナラティブの特徴を「ナラティブの素材は個人の生、人生の出来事、体験である」としている。面接対象者の一人一人の生の語りを活かし、その語りの意味を捉える為、この分析方法を用いる。

ただし、個人が特定される可能性のある語り(例、所属する部活等)については、予め全て削除している。

5. 結果ならびに考察

4名の語りを比較してみると、友人の悩みを聞く場面において様々な精神的影響を受けていた事が分かる。以下、4名の語りから精神的影響を受けていると思われる部分を、肯定的な影響と否定的な影響に分け、特徴的な語りを引用しながら考察を加える。

(1) 肯定的な影響

まず、友人の悩みを聞く場面における聞き手への肯定的な影響を記述する。4名共に共通していたのは、友人の悩みを聞く経験を、自分自身の為にも活かしているという点である。悩みを受けた当初は、皆「相手の為」という想いを強く持ち相談にのっていたようだが、悩みを聞いた経験を通し、自身を見つめ直したり、新しい学びを得たりといった様に、結果としては自分自身の為の時間にもなったと捉えている事が分かった。ここでは、BさんとCさんの語りを以下に記す。

Bさんは、心理的に体調を崩している友人のサポートを熱心に行った結果、Bさん自身の生活にも心身にも大きな影響を受けていた。しかし、第3者への相談をきっかけに、友人に対して「自己犠牲的」になってしまう自身の傾向に気付き、悩み相談に対して「自分を客観視しつつ、その子の為に何が出来るのか」という新たな気付きを得ている。Cさんは、大学祭の実行委員という同じ立場に立つ友人の悩みを聞く事で、自分自身の精神状態に気付くことが出来た。また、友人が悩みを打ち明けてくれたことで、Cさんも自身の悩みを打ち明けることが出来、「気が楽になった」と語った。

この様に、友人の為に悩みを聞いた経験を通し、学びや気付きを得る事が出来、その経験を自身に活かしていることが分かった。

(2) 否定的な影響

次に否定的な影響について、2点挙げる。1点目は、無力感や不全感を感じる事である。例えば、Aさんは進路の資金について悩む友人に対して、「どうしようも出来ない」気持ちを抱いた。友人の為に出来ることがあれば何かしたいという想いを抱えつつも、学生の身であるAさんでは直接的な解決は難しい状態を、「自分の出来なさ」という自己評価に繋げているようであった。Dさんは、心理的な問題を抱えた友人のサポートに対して、「どう解決したらいいか分からない」と語り、「無力感」で悩んだという。

このことから、悩み相談に対し「役に立てた」という実感が持てないと、「役に立てなかった」という無力感、不全感にもなりうるのではないだろうか。

2点目は、相手が望む正しい返答をしなければいけないというプレッシャーである。BさんとDさんの2人は、相手に対する声掛けに特に注意をし、気を張っていた様子が伺えた。

具体的には、Bさんは自身の言動を、相手の「正解」か「正解じゃないか」に分けられている様に感じるようになってから、自分の思っていることが言い辛くなり「窮屈さ」を覚えたという。Dさんは、友人の言葉を否定してしまうと、友人が崩れてしまうのではないかとの思いから、相手の言葉を否定せず受け止めていた。しかし、悩みを聞く場面では、「言葉を間違えてはいけない」と気を張って対応していた為、「心をすり減らした」とその疲労感について語った。

この様に、友人の悩みを聞く場面では、自身の言動が友人に与える影響や、友人からの反応を気にするあまり、正しい返答をしなければいけないというプレッシャーを抱くことがあるようである。

IV. 総合考察

質問紙調査および面接調査の結果を経て、総合的な考察を行う。

1. 友人の悩みを聞く場面における本学学生の特徴

研究Ⅰの結果から、本学学生は「共感的態度」が高く、「感情的な影響のされやすさ」も高いという結果が得られた。筆者は本学学生の「感情的な影響のされやすさ」に焦点を当て、以下2点の見解を記述する。

(1) 「感情的な影響のされやすさ」の高さについて

筆者は「感情的な影響のされやすさ」の高さの背景には、他者の役に立ちたいとの思いを持ち、その事に価値を見出す本学学生の特色が影響しているのではないかと考察した。この点について、以下面接調査の語りと照らし合わせながら、検討を深める。

面接調査の語りから、4人共に共通して語られたのが、「友人の為」という相手を思う気持ちであった。ここでは、BさんとDさんの具体的な語りを示す。Bさんは、友人である相手の事を「大事な友人の1人」とし、友人の悩みを聞くことに対する自身の考えを「誰かの力になりたい」、「気持ちの支えになりたい」と表現した。Dさんは、心理的に問題を抱えた友人に対し「抛り所になれば」との思いから、献身的にサポートをしていた事を語った。

この様な、友人を始めとする他者の役に立ちたいとの思いは、本学学生の優しさや思いやりの表れであり、本学学生の持つ長所であると感じる。しかし筆者は、この長所は、その度合いの強さによっては心身の健康を損なう危うさを持つのではないかと懸念している。それは、相手を思う気持ちが過剰になると、自分と相手との境界が保ちづらくなると考える為である。

筆者は、これまで境界の保ちづらさは友人という関係性が強く影響するのではないかと推測し

てきた。4人の面接対象者の中で、BさんとDさんは友人への関わりについて悩むようになり、第三者へと助けを求めていた。これは、自分と友人との境界が曖昧になる位友人へ献身的に尽くした結果、1人で抱えることが困難になるほど精神的な負担が募ってしまったからではないかと推測する。具体的な語りとして、ここではBさんの語りを挙げる。

Bさんは、「大切な友人の1人」との思いから、友人の話を知ったり、連絡が来たら駆けつけたり、友人の最寄りまで送る等、友人の心理面、生活面を支えることに尽力していた。しかし、次第に「この子には私しかいないのかもしれない」、「その子の為に、何もかもを犠牲にしてじゃないですけど、動かなきゃいけないという使命感」等を抱くようになった。この語りから、友人の問題を自分の問題であるかの様に捉え、自分がなんとかしなければいけないと思い込んでいることが分かる。その結果、何もない場面で涙が出たり、夜眠れなくなったりと、心身共に限界の状態まで追い詰められていた。

相手が友人であるからこそ、支えたい、何とかしてあげたいという気持ちはより強く湧くのであろう。また、専門家への相談とは異なり、時間や空間など枠組みが設定されていないことによる危険性も考えられる。BさんもDさんも、連絡があるとすぐに友人の下へ向かったり、毎日電話で話を聞いたり、相手の為にたくさんのエネルギーと時間を割いていたことが分かる。

このように他者の役に立ちたいという思いは、本学学生の長所でもあるが、相手との境界が揺らぐ原因にもなりかねない。そして、その相手が友人であると、悩み相談の場面では境界を保つことはさらに難しくなり、自身の心身の健康を損なう程相手をサポートすることに没頭してしまう危険性があるということが分かった。

(2) 本学学生にとって「感情的な影響のされやすさ」が持つ意味

本項では、「感情的な影響のされやすさ」が持つ意味について考察する。BさんとDさんが、自身が限界になるまで他者に助けを求めなかった背景には、本学学生の「感情的な影響のされやすさ」に対する捉え方が影響しているのではないだろうか。研究Iの結果から、感情的に影響をされやすい傾向のある本学学生は、悩みを聞くことに対し否定的な評価はしないことが分かった。

この様な結果から、筆者は本学学生にとって「感情的な影響のされやすさ」が高いことは、肯定的な意味を持つのではないかと考える。本学学生にとって、感情的に影響されるということは、相手のことを思い、献身的に寄り添いサポートした結果という様に捉えているのではないだろうか。感情的に影響されることがあっても、相手に献身的に尽くし相手の為に役に立つことが出来れば、そこに価値ややりがいを見出すのかもしれない。その為、感情的に大きく影響されたとしても、その影響や心の動きに対して、それをストレスだと認識しづらいのではないだろうか。相手の辛い思いや悲しみに影響されるほど、それは「こんなにも自分は心を砕いている」という実感になるのかもしれない。つまり、感情的に影響されることにより、人の役に立っているという実感に繋がり、その様な自分に価

値を見出すのではないだろうか。よって、本学学生にとって「感情的な影響のされやすさ」が高いことは、人の役に立っているという実感にもなり、肯定的に捉えられていると考える。

2. 本学学生に向けた心理教育「よりよい悩みの聞き方」について

(1) 自己一致しながら聞くこと

筆者はよりよい悩みの聞き方として、これまでの考察から、境界を保ちながら友人の悩みを聞くことが必要不可欠であると考え。その方法の1つとして、自己一致しながら聞くことを提案したい。

自己一致とは、Rogers (1986)⁵が提唱したセラピストに求められる必要で十分な3条件の内の一つであり、純粋性ともいう。中村 (2014)⁶の論文を基に、Rogers (1986) の定義を以下に示す。自己一致 (純粋性) とは、「セラピストが自分自身の内面でその瞬間ごとに流れつつある感情や態度に十分にひらかれており、ありのままであることを意味する。」という。つまり、自分がその時感じている本心に目を向け、自分自身への理解を深める事であると言える。

友人の悩みを聞く場面で想定すると、友人の悩みを聞きながら生じた自身の素直な感情に目を向ける事が、境界を維持しながら過剰なストレスを感じることなく、友人の悩みを聞くことへと繋がるのではないだろうか。その為、より良い悩みの聞き方の1つとして、自己一致しながら聞くことを心理教育の中に組み込む事を提案したい。

また、筆者は、自己一致するためには自分自身の内面に常に向き合う習慣を身に付ける必要があると考える。そこで具体的な方法として、心理教育にて「セルフモニタリング法」を取り上げることを提唱したい。セルフモニタリング法とは、認知行動療法に多用される技法の1つである。坂野 (1995)⁷によると「患者自身が自己の行動や態度、感情、思考等を観察したり記録する事によって、自己の行動や態度、感情、思考過程等に対する具体的で客観的な気付きをもたらし、評価可能なものとする手続き」という。日頃から自分の内面に目を向け、自分の本音をしっかりと感じ取る習慣をつけることで、自分を客観視する力が身に付き、自己一致しながら聞くことに繋がるのではないだろうか。

(2) 対人援助要請力を身に付けること

2つ目に、対人援助要請力を身に付けることを挙げる。面接調査の語りから、BさんとDさんの2人は、第三者に助けを求める援助要請行動を行っていた事が分かった。2人共助けを求めた結果、自身の状態を初めて客観視することが出来、友人の悩みを聞くことにおける新たな気付きを得たようで

⁵ Rogers, C.R 「A client-centered/person centered approach to therapy. In Kutash, I. & Wolf, A. (Eds.), Psychotherapist's casebook. 」 (San Francisco: Jossey-Bass, 1986) 197-208 (伊藤博・村山正治 監訳 『ロジャーズ選集 (上) - カウンセラーなら一度は読んでおきたい激選 33 論文 -』 誠信書房, 2001 162-185)

⁶ 中村香理 「セラピストの純粋性に関する質的研究 - 対人プロセス想起法を用いた一貫性と透明性の検討 -」 (『カウンセリング研究』 Vol.47 No.2, 2014) 49-57

⁷ 坂野雄二 『認知行動療法』 (日本評論社, 1995) 19-22

あった。以下に2人の語りについて記す。

Bさんは、相談した先生から「やめたほうがいい」、「今のままいくと、あなたもダメになっちゃう」と諭された事で、追い詰められている自身の状態に気付いた様であった。Dさんは、相談した先輩から「聞いてるほうもよっぽどしんどいから」との言葉を受け、「しんどいって言っているんだ」ということに気付き、気持ちが楽になったという。相手が抱えている問題は、自分では「どうしようもない」ことであると理解し、「専門職の人に任せるしかない」と語った。この経験はDさんにとって、1人で抱え込まないことの大切さに気付く重要な機会だったのでないかと考える。

心理教育において対人援助要請力を強調する上で重要なのは、他者に助けを求めることに対するネガティブなイメージの払拭であると考えられる。対人援助要請力を身に付けるといっても、簡単には助けを求めることが出来ない学生は多いのではないだろうか。

面接対象者のCさんも、語りの中で「(自分は)相談するのが苦手」と明かしてくれた。さらに友人に相談することに対し、「打ち明けるのが怖い」、「弱いところ見せづらい」と自身の思いを語った。Cさんのように、他者に助けを求めることに対し、ネガティブなイメージを持つ学生は少なくないのではないかと。例えば、「助けを求めるなんて、ダメな自分」、「周囲に迷惑を掛けたら申し訳ない」、「皆自分の事で大変だから」等、人に助けを求めることを悪と捉える様な誤った価値観が学生達の中に存在し、それが相談しにくさとして影響していると感じる。

よって、心理教育においてポイントとなるのは、人に助けを求める事に対する誤った価値観を正し、人に助けを求めることは決して悪いことではないということ、学生達に理解して貰う事であると考えられる。

3. 今後の課題並びに展望

まず、本論文の課題として、2点挙げる。1点目は、質問紙調査の予備調査をしておく必要があったという事である。質問紙調査Aは質問項目が5項目と少なかったことや、構成概念妥当性の検討が不十分だったことから、 α 係数が低い数値になったと考えられる。その為、事前に予備調査を行い、質問項目について吟味する必要があった。

2点目は、他大学生との比較が挙げられる。他大学生と比較することにより、本学学生の特色をさらに明確にすることが出来たのではないだろうか。

さらに、本研究の目的は、本学学生の友人の悩みを聞く場面での精神的影響を明らかにする事により、よりよい悩みの聞き方を考え、心理教育の一助とすることであった。本研究の結果を反映させた心理教育を作成することを今後の展望としたい。

引用参考文献

- 加藤隆勝、高木秀明（1980） 青年期における情動的共感性の特質 筑波大学心理学研究 2 33-42
- 小山頭（2016） 相談援助実践者の情緒的・関係的健全性：バウンダリー（自我境界線の機能と重要性） 聖和短期大学紀要 1号 3-16
- 坂野雄二（1995） 認知行動療法 日本評論社 19-22
- 登張真稲（2003） 青年期の共感性の発達：多次元的視点による検討 発達心理学研究 第14巻 第2号 136-148
- 中村香理（2014） セラピストの純粋性に関する質的研究－対人プロセス想起法を用いた一致性と透明性の検討－ カウンセリング研究 Vol.47 No.2 49-57
- 森岡正芳（2018） 公認心理士の基礎と実践 3 臨床心理学概論 野島一彦、岡村達也（編） 遠見書房 140-153
- Rogers,C.R(1986) A client-centered/person centered approach to therapy. In Kutash,I.&Wolf,A.(Eds.),Psychotherapist`s casebook. San Francisco: Jossey-Bass.pp.197-208(伊藤博・村山正治 監訳 2001 ロジャーズ選集(上)－カウンセラーなら一度は読んでおきたい激選 33 論文－ 誠信書房 162－185)

謝辞

本論文の作成にあたり、どんな時も温かく適切な指導をして下さいました、本学大学院の園田雅代教授に、心から御礼申し上げます。