

後輩を援助する大学生のストレスについての研究

Research about the stress of college students who help younger students

文学研究科教育学専攻博士前期課程修了

長谷川 聡 士

Satoshi hasegawa

I. 問題と目的

1. はじめに

本研究は、クラブ・サークルや寮などで後輩の援助をする学生を対象にし、彼らが抱えるストレスの一端を明らかにすると共に、彼らに対してどのような援助が可能か検討する。ここでいう「援助」とは、「学生寮などにおいて先輩が後輩の日常生活のサポートをしたり、クラブ・サークルで先輩が技術的な面で後輩を指導すること」である。本研究では、クラブ・サークルや寮で後輩の援助をする学生を「援助提供学生」と名付けた。

例として、筆者が在学していた A 大学の例を挙げる。A 大学では、1 年生の頃に寮に住んでいた学生の一部が、次に寮に入ってくる 1 年生の面倒を見て、寮の運営を行うために「残寮生」として寮に住んでいる。また、2～3 年生の学生の多くはクラブ・サークルにおいて中心となって組織を運営し、後輩の面倒を見ることが多いようである。このような学生が、援助提供学生の例として挙げられる。

在学中の筆者の周囲にも、援助提供学生は数多くおり、彼らの多くは後輩の援助をするというその役割に、大きな喜びや自己の成長を感じていた。しかし中には、その役割を担う中でストレスや負担を感じる者や、中には抑うつ状態になってしまう者もいた。鶴田 (2001) は、クラブ・サークルで「これまで、自分のことだけで精一杯だった人が、他人の世話をするという課題に直面する」「人が自分についてきてくれないというような経験をする」と述べている。このような自分の経験や先行研究から、後輩の援助をする学生には、ストレスとうまく付き合うことへのサポートが必要なのではないかというのが、筆者の問題意識である。

2. ストレスについて

(1) ストレスの定義

ストレスという専門用語を最初に用いたのは Selye, H. (1988) であり、「ひずみ」を表す言葉として物理学から導入された。ストレスの定義には専門家の間にもさまざまな考え方があがるが、中野

(2005)によると、一般的には以下の4つの考え方があるという。1つ目は、ストレスはその状態を引き起こす出来事であるという考え方で、専門的にそれはストレッサーと呼ばれている。2つ目は、ストレスは反応であるという考え方である。例えば、頭痛、腹痛などの身体的な症状、あるいは不安、抑うつなどの精神的な症状がストレスであるとする。3つ目は、ストレッサーに対する個人の認知および値踏みを重視し、個人がその出来事をストレスと受け止めるために身体的・精神的なストレス反応が生じるとする考え方である。4つ目の考え方は、ストレスを全体的な現象と捉え、1つの出来事や状況がストレスの原因になるのではなく、環境や生活様式、社会適応などさまざまな要因がストレスに影響を及ぼしているとするものである。さらに、この4つの考え方をまとめ、ストレスを「総合的ストレス過程」と定義するのが最近の傾向だという (Cooper,2004)。中野 (2005)によると、「総合的ストレス過程」とは「ある出来事をプレッシャーと感じ、そのために精神的あるいは身体的ストレス反応が起きるといった一連の過程をストレスとする考え方」である。

(2) ソーシャルサポートについて

ストレッサーの悪影響を緩和する要因として、ソーシャルサポート (社会的支援) が挙げられる。嶋 (1992)によると、ソーシャルサポートとは、Caplan,G.により概念化されたものであり、「家族や友人、隣人など、ある個人を取り巻くさまざまな人からの有形・無形の援助を指す」ものとされる。久田 (2005)によると、「自分の周囲の人々 (家族、友人、同僚など) から適切な支援を受けられる人は、高度のストレス状況でも病気になりにくい」という。

3. 援助要請について

園田 (2011) はストレス反応に影響を与える要因の1つとして「社会的支援 (ソーシャルサポート) を挙げており、近年、他者に助けを求める力「対人援助要請力」が注目されていると述べている。「援助要請」とは、自分の力で解決できない困難な場面や問題に直面した個人が、他者に援助を求めることである (中村・高木,1987)。日本における、大学生の援助要請に関する研究の例として、與久田・太田・高木 (2011) が挙げられる。彼らは女子大学生を対象に、どんな内容のことを、誰に、どのくらいの頻度で相談するかを調査した。その結果、「授業・学業」、「サークル・課外活動」、「対人関係」、「性格・容姿」の4領域は友人、家族の順で援助要請の頻度が高く、「心身の健康」、「進学・就職・将来」の2領域では家族、友人の順で援助要請の頻度が高かった。教員・専門家への援助要請は、どの領域でも低かったという。友人や家族が、大学生にとって身近な援助提供者となっていることが窺える。

4. 完全主義について

「完全主義 (Perfectionism)」とは、達成状況や評価場面において、自己 (あるいは周囲) に対し

後輩を援助する大学生のストレスについての研究

て完全を求める考え方や振る舞いの傾向をいう（大谷,2010）。彼によると、完全主義という言葉は、一切の妥協なくストイックに高みを目指していくという意味で、個人を称賛する言葉として使われることもあるが、過度に完全主義を求めすぎることがメンタルヘルスに悪影響を与えるという主張もあるという。

完全主義に関する先行研究として、完全主義は適応的なものか不適応的なものかという研究がある。現在では、完全主義には適応的な面と不適応的な面の2つの側面があるということが、広く受け入れられている。Frost et al (1990) は女子大生を対象にした研究から、「ミスを過度に気にすること (Concern over Mistakes)」と「自分の行動に漠然とした疑いをもつこと (Doubting of Actions)」という完全主義の側面はうつ状態と正の関連がある不適応的な因子で、「高い目標を課すること (Personal Standard)」はうつ状態とは関連を示さないことを確認した。

5. 本研究の目的と仮説

本研究の仮説は、以下のように設定する。

仮説 1 援助提供学生における完全主義とストレスの間には関連があるだろう。また、援助提供学生は非援助提供学生よりも、完全主義の不適応的な側面とストレスの関連が強いだろう。

仮説 2 援助要請をする傾向のある援助提供学生は、援助要請をしない傾向の援助提供学生よりも、ストレスは低いだろう。

仮説 3 援助提供学生は、非援助提供学生よりもストレスは高いだろう。また、援助提供の活動時間が長い援助提供学生は、活動時間が短い援助提供学生よりもストレスが高いだろう。

仮説 4 活動に充実感を多く感じている援助提供学生は、そうでない援助提供学生よりもストレスは低いだろう。

続いて、このような仮説を設定した理由について述べる。完全主義とストレスや抑うつなど、不適応的な側面との関連は Frost,R.O.et al (1990) など、これまでの研究で既に述べられている。本研究における援助提供学生においても同様の関連があると思われる。本研究ではさらに、援助提供学生は後輩の援助をするという責任感から、援助提供学生ではない学生（以下、非援助提供学生）よりも完全主義の不適応的な側面とストレスとの関連が強いのではないかという仮説を立てた（仮説1）。

さらに本研究では、援助提供学生の援助要請についても扱う。田村・石隈（2002）は自ら援助要請を行うことはソーシャルサポートを得るための重要な手段であると示唆している。永井（2013）によると、これまでの先行研究から、援助要請は基本的に個人の適応にとってよいものであるということが確かめられてきている。しかしながら、本研究における援助提供学生というような、「後輩の世話をしたり援助をしたりする大学生」というような対象にフォーカスした研究はあまり見られないように

思われる。このことから筆者は、援助提供学生が行う援助要請とストレスの関係を調査したいと考えた。これまでの研究から、援助提供学生においても、援助要請をする方が彼らのストレスは低減されることが予想される。よって仮説2では、援助要請をする傾向の援助提供学生は、援助要請をしない傾向の援助提供学生よりもストレスが低いだろうという仮説を立てた。

仮説3では、援助提供学生が感じるストレスの程度と非援助提供学生が感じるストレスの程度について比較する。さらに援助提供学生の活動時間とストレスの程度の関連について検討する。後輩の援助をするという、責任の重い役割のある援助提供学生のストレスは、そのような役割のない非援助提供学生よりも高くなる可能性が考えられる。同様に、活動時間の長い援助提供学生は活動時間の短い援助提供学生よりもストレスが高くなると予想される。

仮説4においては、援助提供学生が感じる充実感とストレスの関連を検討する。マイナビ(2013)は社会人を対象に、仕事におけるストレスの有無と充実感の関連について調査した。それによると、ストレスがないと回答した者は、ストレスがあると回答した者よりも仕事に充実感を感じていると答えた者が10%ほど多いという結果であった。逆に言えば、仕事に充実感を感じている者は充実感を感じていないものよりもストレスの程度が低いといえる可能性がある。本研究における援助提供学生は社会人ではないが、特に残寮生においては1日の時間の多くを後輩と関わる時間に割かれるということもあり、充実感を感じないで後輩と関わるということはストレスになりうると考えられる。このことから、活動に充実感を多く感じている援助提供学生は、そうでない援助提供学生よりも、ストレスの程度は低いだろうという仮説を立てた。

これらの仮説を、統計的手法を用いて検証することにより、援助提供学生のストレスに影響を与える要因について、その一端を明らかにしたい(研究I)。さらに、援助提供学生が、自身が後輩と関わることにどう考えているのか、またどのような支援が必要なのか、生の声を聞きたいと考え、インタビュー調査を実施する(研究II)。これらから得られた情報が、援助提供学生を理解し支援を考える際の参考の一つとなれば幸いである。

II. 研究I : 質問紙調査

1. 方法

(1) 調査対象者

本学の1~4年生の学生338名を調査対象とした。記入漏れや記入ミスのある50名を無効として取り除き、288名を有効回答とした(有効回答率85.20%)。年齢は、18~25歳、平均年齢19.26歳、標準偏差1.097であった。性別内訳は男性143名、女性145名であった。

(2) 調査時期

2015年5月~7月

(3) 実施手続き

学部の授業時間内及び学生課を経由して、残寮生に質問紙を届ける方法で実施した。授業においては、何名かの教員に許可を得て授業時間の一部を使い調査を実施し、質問紙の説明も含め 15 分程度で実施した。

また、筆者が面識のある教員は学部一年生の授業を担当している方が多かったため、援助提供学生が十分な数まで集まらなかった。そのため学生課に協力を依頼し、学生課を経由して残寮生に質問紙を配布し、調査を実施した。

(4) 質問紙の構成

質問紙 A：フェイスシート

対象者の年齢、性別、学部、学年、援助提供学生かどうかの判別、活動時間と充実感を問う。

質問紙 B：自己志向的完全主義尺度（Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale:MSPS）

桜井・大谷（1997）が自己志向的完全主義にポジティブな面とネガティブな面があると想定して作成した尺度。「完全欲求（Desire for Perfection:DP）」、「高目標設定（Personal Standard:PS）」、「失敗過敏(Concern for Mistakes:CM)」、「行動疑念（Doubting of Actions:D）」の 4 下位尺度からなる。「非常にあてはまる」～「全くあてはまらない」の 6 件法で回答を求める。

質問紙 C：援助要請スタイル尺度

永井（2013）が、援助要請の実行に至る過程に注目し作成した、援助要請のスタイルを 3 つに分類する尺度。まず自力での問題解決を試み、どうしても解決困難な場合に援助を求める「援助要請自立型」、十分な自助努力を行わずに安易に援助を求める「援助要請過剰型」、困難な問題を抱えても、一貫して援助を回避する「援助要請回避型」、の 3 つのスタイルである。「非常によくあてはまる」～「全くあてはまらない」の 7 件法で回答を求める。

質問紙 D：SRS-18（Stress Response Scale-18）

鈴木他（1997）によって作成された、心理的ストレス反応を測定する尺度。鈴木他（1997）は心理的ストレス反応を、「日常体験するさまざまなストレッサーによって引き起こされる情動的、認知的、行動的变化」と定義している。「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の 3 因子、全 18 項目からなる。「あてはまる」～「あてはまらない」の 4 件法で回答を求める。

2. 因子分析

質問紙 A：自己志向的完全主義尺度（MSPS）の因子分析

本学学生の自己志向的完全主義について探索的に調べるため、因子分析を行った。自己志向的完全主義尺度 (MSPS) の 20 項目 (表 1) について、主因子法プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、40 未満の負荷量を示した 7 項目を除外し (表 2)、再度、主因子法プロマックス回転による因子分析を行ったところ、3 因子 13 項目の構造となった (表 3)。

固有値と解釈可能性を考え、得られた 3 因子 13 項目を採用し、本研究独自の因子の命名を行った。第 I 因子は、「高い目標の追求」因子と命名した。第 II 因子は、「完璧への過度なこだわり」因子と命名した。第 III 因子は、「やり残し・失敗への不安」因子と命名した。

また、各因子の信頼性を検討するために Cronbach の α 係数を算出した。その結果、第 I 因子 $\alpha = .805$ 、第 II 因子 $\alpha = .792$ 、第 III 因子 $\alpha = .592$ となった。第 III 因子の信頼性はやや低いものの、概ね信頼性は確認された。この新たに抽出された因子構造は先行研究とは異なるが、本研究の対象者の完全主義の傾向をより正確に反映している可能性があるため、分析の対象として採用することとした。

表 1. 先行研究の因子構造 MSPS (桜井・大谷, 1997)

完全欲求 (DP)
5. どんなことでも完璧にやり遂げるのが私のモットーである。 9. 物事は常にうまくできていないと気が済まない。 13. 中途半端な出来では我慢できない。 16. できる限り、完璧であろうとする。 20. やるべきことは完璧にやらなければならない。
高目標設定 (PS)
1. いつも、周りの人より高い目標を持つと思う。 4. 何事においても最高の水準を目指している。 7. 高い目標を持つ方が、自分のためになると思う。 11. 簡単な課題ばかり選んでは、だめな人間になる。 14. 自分の能力を最大限に引き出すような理想を持つべきである。
失敗過敏 (GM)
3. "失敗は成功のもと" などとは考えられない。 6. ささいな失敗でも、周りの人からの評価は下がるだろう。 10. 人前で失敗するなど、とんでもないことだ。 17. 少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である。 19. 完璧にできなければ、成功とはいわない。
行動疑念 (D)
2. 注意深くやった仕事でも、欠点があるような気がして心配になる。 8. 何かをやり残しているようで、不安になることがある。 12. 納得できる仕事をするには、人一倍時間がかかる。 15. 念には念を入れる方である。 18. 戸締りや火の始末などは、何回か確かめないと不安である。

表 2. 因子分析後の削除項目

3. "失敗は成功のもと" などとは考えられない。
6. ささいな失敗でも、周りの人からの評価は下がるだろう。
9. 物事は常にうまくできていないと気が済まない。
10. 人前で失敗するなど、とんでもないことだ。
11. 簡単な課題ばかり選んでは、だめな人間になる。
12. 納得できる仕事をするには、人一倍時間がかかる。
13. 中途半端な出来では我慢できない。

表 3. MSPS (本研究) の因子分析結果

	I	II	III
I 高い目標の追求 $\alpha = .805$			
4. 何事においても最高の水準を目指している。	.743	.125	-.102
7. 高い目標を持つ方が、自分のためになると思う。	.639	-.227	.067
1. いつも、周りの人よりも高い目標を持つと思う。	.630	.042	-.227
14. 自分の能力を最大限に引き出すような理想をもつべきである。	.586	-.195	.054
5. どんなことでも完璧にやり遂げることが私のモットーである。	.565	.268	.010
16. できる限り、完璧であろうとする。	.550	.231	.074
15. 念には念を入れる方である。	.458	-.118	.342
II 完璧への過度なこだわり $\alpha = .792$			
17. 少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である。	-.117	.812	.075
19. 完璧にできなければ、成功とはいわない。	-.184	.800	.042
20. やるべきことは完璧にやらなければならない。	.161	.655	-.025
III やり残し・失敗への不安 $\alpha = .592$			
2. 注意深くやった仕事でも、欠点があるような気がして心配になる。	-.022	.061	.676
8. 何かをやり残しているようで、不安になることがある。	.046	.026	.662
18. 戸締りや火の始末などは、何回か確かめないと不安である。	-.084	.065	.433

因子間相関	I	II	III
I	-	.508	.293
II	.508	-	.316
III	.293	.316	-

質問紙 C : SRS-18 (心理的ストレス反応尺度) の因子分析

本研究で用いた 18 項目に対して主因子法プロマックス回転による因子分析を行い、先行研究 (表 4) と比較した。その結果、因子負荷量 .40 未満を示した 6 項目を除外し (表 5)、再度、主因子法プロマ

ックス回転を行ったところ、3因子12項目の因子構造となった(表6)。因子分析後の因子構造は、「13. よくないことを考える」の項目が先行研究(鈴木他,1997)とは異なる因子に分類されたが、その他の構造は先行研究と同様であったため、因子名については先行研究に従うこととした。

また、尺度の信頼性を検討するため Cronbach の α 係数を算出したところ、第 I 因子 $\alpha = .847$ 、第 II 因子 $\alpha = .662$ 、第 III 因子 $\alpha = .753$ となり、尺度の信頼性は概ね確かめられた。

表 4. 先行研究の因子構造 SRS-18 (鈴木他,1997)

抑うつ・不安
2. 悲しい気分だ。
3. 何となく心配だ。
5. 泣きたい気持ちだ。
9. 気持ちが沈んでいる。
12. 何もかもいやだと思う。
15. なぐさめてほしい。
不機嫌・怒り
1. 怒りっぽくなる。
4. 怒りを感じる。
6. 感情を抑えられない。
7. くやしい思いがする。
8. 不愉快だ。
10. いらいらする。
無気力
11. いろいろなことに自信がない。
13. よくないことを考える。
14. 話や行動がまとまらない。
16. 根気がない。
17. ひとりでいたい気分だ。
18. 何かに集中できない。

表 5. 因子分析の削除項目

6. 感情を抑えられない。
7. くやしい思いがする。
11. いろいろなことに自信がない。
12. 何もかもいやだと思う。
15. なぐさめてほしい。
17. ひとりでいたい気分だ。

表 6.SRS-18 (本研究) の因子分析結果

	I	II	III
I 不機嫌・怒り $\alpha = .847$			
4. 怒りを感じる。	.892	.013	-.092
1. 怒りっぽくなる。	.869	-.074	-.028
10. いらいらする。	.750	-.058	.148
8. 不愉快だ。	.484	.282	-.040
II 抑うつ・不安 $\alpha = .662$			
5. 泣きたい気持ちだ。	-.076	.833	-.131
2. 悲しい気分だ。	.030	.828	-.118
9. 気持ちが沈んでいる。	.002	.656	.221
3. 何となく心配だ。	.025	.536	.094
13. よくないことを考える	.053	.486	.295
III 無気力 $\alpha = .753$			
18. 何かに集中できない。	-.006	-.130	.832
14. 話や行動がまとまらない。	.000	-.002	.719
16. 根気がない。	-.024	.093	.612

因子間相関	I	II	III
I	-	.509	.325
II	.509	-	.566
III	.325	.566	-

3. 結果の考察

(1) 仮説1の検討

援助提供学生における MSPS の得点と SRS-18 の得点の関連を確認するために、ピアソンの積率相関係数を算出した。

表 7.MSPS と SRS-18 の得点の相関分析 (援助提供学生)

MSPS の項目	SRS-18 の項目			
	合計点	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
高い目標の追求	-.032	.014	.010	-.135
完璧への過度なこだわり	.236**	.257**	.186*	.074
やり残し・失敗への不安	.220**	.256**	.011	.245**

*p<.05 **p<.01

援助提供学は、「高い目標の追求」因子は SRS-18 の各得点と有意な関係は示されなかったが、「完璧への過度なこだわり」因子は「合計点」「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」得点との有意な正の相関を示した。また、「やり残し・失敗への不安」因子においても、「合計点」「抑うつ・不安」「無気力」得点と有意な正の相関が示された。よって、援助提供学生における完全主義とストレスとの間に一定の関連が見られた。

続いて、非援助提供学生についても同様に MSPS と SRS-18 の得点についてピアソンの積率相関係数を算出し、援助提供学生と比較した。表 8 は、非援助提供学生における MSPS と SRS-18 の相関分析を行った結果である。

表 8.自己志向的完全主義と心理的ストレス反応の相関分析（非援助提供学生）

MSPS の項目	SRS-18 の項目			
	合計点	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
高い目標の追求	-.036	-.020	.030	-.113
完璧への過度なこだわり	.071	.098	-.037	.113
やり残し・失敗への不安	.338**	.409**	.114	.244**

**p<.01

非援助提供学生については、「やり残し・失敗への不安」のみが「合計点」「抑うつ・不安」「無気力」と 1%水準で有意な正の相関を示した。

援助提供学生と非援助提供学生を比較してみると、2 つの特徴が見出せる。一つは、「完璧への過度なこだわり」因子が、援助提供学生においてのみ SRS-18 の項目と有意な正の相関を示していることである。もう一つは、「やり残し・失敗への不安」因子は、援助提供学生・非援助提供学生どちらにおいても SRS-18 との有意な正の相関を示しているが、相関係数の値は、非援助提供学生の方が若干高いということである。

(2) 仮説 2 の検討

まず、本学の援助提供学生の援助要請スタイルを分類したところ、表 9 のようになった。対象者の援助要請スタイルの分類は、永井（2013）に基づき、援助要請自立型、援助要請回避型、援助要請過剰型、の 3 つの下位尺度のうち、最も得点が高いものをその個人の援助要請スタイルとした（ただし、3 つの下位尺度全てが、下位尺度の最大得点である 28 点の半分を超えない場合、分類不可能となる）。分類不可能な 10 名を除き、多くの援助提供学生（116 名）が援助要請自立型であった。また、援助要請過剰型に分類される者は 37 名だった。援助要請回避型の者は 6 名と少なかった。

表 9.援助提供学生の援助要請スタイルの分類

援助要請自立型	援助要請回避型	援助要請過剰型	合計
116 名	6 名	37 名	159 名

続いて、援助要請スタイルの違いによって SRS-18 の平均得点に差があるのかどうかを検討するために、1 要因の分散分析を行った（表 10）。援助要請スタイル別の人数が偏ってしまったことの影響か、SRS-18 の項目についての有意差は示されなかった。よって、仮説 2 は否定された。

表 10.援助要請スタイルと SRS-18 の分散分析（援助提供学生）

SRS-18 の項目	援助要請スタイル			F 値 (df=2,156)
	自立型 (n=116)	回避型 (n=6)	過剰型 (n=37)	
合計点	15.06	16.17	16.11	.290(n.s)
抑うつ・不安	7.35	7.00	7.00	.115(n.s)
不機嫌・怒り	3.61	4.83	4.41	1.22(n.s)
無気力	4.09	4.33	4.70	.807(n.s)

(3) 仮説 3 の検討

まず、援助提供学生と非援助提供学生の SRS-18 の平均得点の違いについて調べるために t 検定を行ったところ、表 11 のような結果になった。SRS-18 の「合計点」の平均値は、援助提供学生 15.27、非援助提供学生 17.39 ($t=-2.276, p<.05$) であり、非援助提供学生の方が高いことが示された。

また、「抑うつ・不安」因子の平均得点は、援助提供学生で 7.24、非援助提供学生で 8.38($t=-2.367, p<.05$)であり、「合計点」同様に、非援助提供学生の方が高いことが示された。

表 11.援助提供学生と非援助提供学生の SRS-18 の t 検定

SRS-18 の項目	援助提供学生 (n=169)	非援助提供学生 (n=119)	t 値 df=(286)
合計点	15.27	17.39	-2.276*
抑うつ・不安	7.24	8.38	-2.367*
不機嫌・怒り	3.80	4.28	-1.219(n.s)
無気力	4.24	4.74	-1.612(n.s)

* $p<.05$

続いて、援助提供学生の活動時間の違いによって SRS-18 の平均得点に差があるのかを調べるために、1 要因の分散分析を行ったところ、表 12 のような結果となった。活動時間の違いによる SRS-18

の得点の有意差は示されなかった。

表 12.活動時間と SRS-18 の分散分析

SRS-18 の項目	1～2時間くらい (n=43)	3～4時間くらい (n=50)	5～6時間くらい (n=43)	それ以上 (n=33)	F 値 df=(3, 165)
合計点	16.67	14.50	13.72	16.64	1.602 (n. s)
抑うつ・不安	7.77	6.70	6.51	8.30	1.762 (n. s)
不機嫌・怒り	4.09	3.96	3.40	3.70	.429 (n. s)
無気力	4.81	3.84	3.81	4.64	1.189 (n. s)

(4) 仮説 4 の検討

援助提供学生が感じる充実感の違いによって、SRS-18 の得点に有意差が見られるのかどうか検討するために 1 要因の分散分析を行ったところ、表 13 のような結果となった。「合計点」および「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の各因子について、有意差は示されなかった。

表 13.充実感と SRS-18 の分散分析

SRS-18 の項目	非常に感じる (n=84)	ある程度感じ る (n=78)	あまり感じな い (n=7)	全く感じない (n=0)	F 値 df=(2, 166)
合計点	14.24	16.42	14.86	—	1.668 (n. s)
抑うつ・不安	6.90	7.71	6.00	—	1.118 (n. s)
不機嫌・怒り	3.37	4.27	3.71	—	1.742 (n. s)
無気力	3.96	4.45	5.14	—	1.232 (n. s)

Ⅲ. 研究Ⅱ：面接調査

1. 目的

援助提供学生が自身の援助活動にどのような大変さややりがいを感じているのか探り、また彼らに対する支援の方法について示唆を得ることを目的とする。

2. 方法

(1) 調査協力者

研究Ⅰに協力していただいた援助提供学生の中で、インタビュー調査の協力にも了承してくれた 9 名を対象に実施した。

後輩を援助する大学生のストレスについての研究

(2) 実施手続き

協力を了承してくれた学生に対して、ICレコーダーを用いて録音しながらインタビューを実施した。プライバシーに配慮し、心理教育相談室の個室で実施した。事前に用意したインタビュー項目を用いて半構造化面接を行った。面接時間は1人当たり30分～65分程度であった。

(3) 調査時期

2015年7月～8月

(4) 分析方法

KJ法(川喜多,1967)を使用した。本研究ではインタビューの録音の逐語録を作り、質問項目に関連する部分についてKJ法を行った。

3. 結果並びに考察

項目①：後輩の援助をする中で、大変さやストレスを感じたことはありますか。
それはどのような場面で感じ、どんな内容でしたか。

表 15.項目①の分類

大カテゴリー	小カテゴリー
【集団生活上の対人関係】	(1) 人間関係の仲介 (2) ミーティングでの意見のすり合わせ (3) 大人数の中で、普段合わない人と話したり、面倒を見ること (4) みんなで触れ合う時間の確保 (5) 集団の中でテンションを上げなければいけないこと (6) 仕事の後輩の都合に左右されること (7) 後輩のバックグラウンドを知ること (8) 常に人といること
【自分の内的なことに関する大変さ】	(1) タイムマネジメント (2) 理想と現実のギャップ (3) 未熟だけど責任を全うしなければいけないこと

項目①は大カテゴリーが2つに分けられた。【集団生活上の対人関係】は8つの小カテゴリーからなっている。(1)「人間関係の仲介」や(2)「ミーティングでの意見のすり合わせ」など、1対1の関

係ではなく、集団生活ゆえに生じる大変さが特徴的である。【自分の内的なことに関する大変さ】は3つの小カテゴリーからなっている。(1)「タイムマネジメント」に関する語りは4人の協力者が語っており、援助提供学生としてやらなければならないことと、自分のやりたいこととの間で苦勞している様子がかがえる語りが得られた。

項目②：そのようなストレスなどを感じた時、それを解消するためにどんなことを行っていますか。

表 16.項目②の分類

大カテゴリー	小カテゴリー
【人と話して発散】	(1) 友人や先輩と話す (2) 大学の施設に相談する
【趣味・嗜好品】	
【睡眠】	
【叫ぶ】	
【そもそもストレスを溜めない】	

項目②は5個の大カテゴリーに分かれた。【人と話して発散】は(1)「友人や先輩と話す」、(2)「大学の施設に相談する」という2つの小カテゴリーからなっている。全部で6人の協力者が【人と話して発散】に含まれる語りをしており、人と話したり相談したりすることが重要なストレス発散の手段であることがうかがえる。【趣味・嗜好品】、【睡眠】に関する内容も、複数人が語ってくれた。また、中には、【叫ぶ】というユニークな対処法を取る協力者もいた。【そもそもストレスを溜めない】ようにしていることを語る協力者もあり、それぞれ工夫して大変さやストレスと付き合っている様子であった。

項目③：そのような大変さやストレスを感じたとき、家族や友人などに相談しますか。

表 17.項目③の分類

大カテゴリー	小カテゴリー
【相談する】	(1) 母親に相談 (2) 父親に相談 (3) 同期・先輩に相談
【家族にはあまり相談しないが、友人や先輩なら相談する】	

項目③は2つの大カテゴリーに分かれた。さらに【相談する】は相談相手によって3つの小カテゴリー

後輩を援助する大学生のストレスについての研究

リーに分かれている。人に全く相談しないというような語りは聞かれず、皆、誰かしらの相談相手がいるという結果だった。

項目④：物事に取り組むときに完璧を目指すことを完全主義と言いますが、ご自分の傾向として、そのようなところはあると思いますか。それはどのようなときに感じますか。

表 18.項目④の分類

大カテゴリー	小カテゴリー
【完全主義だと自分で思う】	(1) しっかりした出来栄えのものを作りたい (2) 理想に近づけたい (3) 次々と目標を課すところ (4) 後輩の前で悪いところを見せたくない (5) 高すぎる目標の設定 (6) ミスが悔しい
【完全主義から変わってきている】	
【他の人から完全主義と言われる】	
【完全主義だとは思わない】	

項目④は 4 つの大カテゴリーに分かれた。【完全主義だと自分で思う】は、どういうときに自身の完全主義を感じるかを示す 6 つの小カテゴリーからなっている。(1)「しっかりした出来栄えのものを作りたい」は 3 人が該当する語りをしているものの、他の 5 つの小カテゴリーは 1 人の語りのみからなる。自分の完全主義を感じる部分は人それぞれのものである。また、昔は完全主義だったが今は変わってきていることが語られたり、自分では自覚がないものの他の人から完全主義だと言われた経験を語ってくれる協力者もあり、完全主義の感じ方にもさまざまある。【完全主義だとは思わない】ということ語ってくれた協力者は 2 人で、協力者の多くは自分に完全主義などところがあると感じていた。

項目⑤：後輩と関わることによって、自分自身について変わったなと思うことがあれば教えてください。

表 19,項目⑤の分類

大カテゴリー	小カテゴリー
【人間関係の広がり】	
【自分のこだわりが柔軟に】	
【自分の意見を言うようになった】	
【価値観の広がり】	
【欲求への対処】	
【人のために尽くせるようになった】	

項目⑤においては、6つの大カテゴリーに分かれた。【人間関係の広がり】は2人の協力者が語ってくれたが、その他の大カテゴリーは共通項を見つけるのは難しい。自身の変化については、協力者ごとに自覚する内容が違う傾向が強いのもかもしれない。

項目⑥：あなたが後輩の援助をする上で支え、モチベーション、やりがいがあれば教えてください。

表 20,項目⑥の分類

大カテゴリー	小カテゴリー
【後輩との関わり】	(1) 後輩の反応 (2) 後輩の成長 (3) 後輩と一緒にいること自体 (4) 後輩の頑張っている姿 (5) 後輩に勉強を教えること (6) 入寮から卒業までの過程に携わること (7) 演技をやりきった後輩を見ること
【周囲からの称賛】	
【創立者からの励まし】	
【使命を見つめ直す】	
【残寮生同士の関わり】	
【先輩からの恩を、後輩を通して返していく】	
【相談してもらえることで自分が満足感を得る】	

後輩を援助する大学生のストレスについての研究

項目⑥は 7 つの大カテゴリーにわかれた。【後輩との関わり】はさらに 7 つの小カテゴリーで構成されている。ここにおいて特徴的なのは回答の多さである。協力者 9 人から、18 個の回答が得られた。協力者たちは、多くのモチベーションややりがいを持っていることがうかがえる。特に【後輩との関わり】に多くの回答が分類されており、得られた回答の半数以上を占めた。後輩と関わる援助提供学生のモチベーションややりがいの多くは、後輩との関わりの中にあることが明らかになった。

項目⑦：大変さとやりがいの割合について教えてください。

表 21.項目⑦の分類

大カテゴリー	小カテゴリー
【やりがいを感じる上で大変さも必要】	(1) 大変さを超えた先にやりがいを感じる
	(2) 大変だからこそやりがいを感じる
【今はわからない】	

項目⑦では、2 つの大カテゴリーに分かれた。【やりがいを感じる上で大変さも必要】はさらに (1) 「大変さを超えた先にやりがいを感じる」と (2) 「大変だからやりがいを感じる」の 2 つの小カテゴリーからなっている。どちらの小カテゴリーも、それなりの大変さを感じつつも、その大変さがやりがいを感じる上で必要であるという点で共通している。協力者のほとんどの語りは、この【やりがいを感じる上で大変さも必要】に分類された。

項目⑧：後輩の援助をすることに関して、周囲に対してもっとこうしてほしい、こういうサポートがあればいいのと思うようなことは何かありますか。

表 22.項目⑧の分類

大カテゴリー	小カテゴリー
【仲間への要望】	(1) 卒寮したメンバーも寮のことを考えてほしい (2) クラブのメンバーは他の人のことも考えてほしい
【サポートに関する要望】	(1) もっと大人のサポートがほしい (2) 相談室はもっと行きやすくしてほしい
【特に要望はない】	

項目⑧は、3 つの大カテゴリーに分かれた。【仲間への要望】を構成する小カテゴリーのうち (1) 「卒寮したメンバーも寮のことを考えてほしい」は残寮生である C さんから見て、卒寮生が寮のこと

を考えなくなるのはさみしいという訴えであった。(2)「クラブのメンバーは他の人のことも考えてほしい」に分類される語りをした A さんはあるクラブのマネージャーである。自身はプレイはせず、仲間の健康面でのサポートが主な仕事とのことである。主にプレイをしている人もプレイだけではなく、もっと他の人のことを考えてほしいという話であった。【サポートに関する要望】を構成する(1)「もっと大人のサポートがほしい」は、残寮生である H さんによれば、残寮生は学生課と連携する機会があるそうだが、もっと学生課の人などの大人が、一人ひとりの残寮生をサポートしてほしいという話であった。【サポートに関する要望】のうち(2)「相談室はもっと行きやすくしてほしい」に属する語りは2人の協力者から得られた。2人とも、相談室の存在はなんとなく知ってはいた。しかしながら行きにくさを感じていたり、誰でも入れることをもっとアピールするべきという意見を、2人の協力者が出してくれた。

IV. 総合考察

1. 仮説1について

(1) 援助提供学生における完全主義

まず、MSPSを因子分析した結果、先行研究とは異なる3因子の構造になった。実際に援助提供学生を対象にMSPSとSRS-18の得点の関係を相関分析で確認したところ、両者の間には一定の関連が見られた(表7)。「完璧への過度なこだわり」と「やり残し・失敗への不安」という側面が高い援助提供学生は、心理的ストレス反応も高いということである。これまでの先行研究(桜井・大谷,1997など)で完全主義には適応的な側面と不適応的な側面があるとされているが、因子分析をして得られた自己志向的完全主義のこの2つの側面は、援助提供学生において不適応的な側面だといえるだろう。なお、「高い目標の設定」因子は、SRS-18の合計点・下位尺度との間に有意な相関は示さなかった。桜井・大谷(1997)が用いたMSPSにおける「完全欲求(DP)」因子同様、完全主義傾向全体に影響する因子であり、精神的健康とは関連が薄いことが考えられる。

(2) 援助提供学生と非援助提供学生の比較

援助提供学生の特徴をより明らかにするために、非援助提供学生についてもMSPSとSRS-18の得点で相関分析を行った。その結果、本研究で用いたMSPSの因子のうち、「高い目標の追求」と「やり残し・失敗への不安」因子は、援助提供学生と同様の傾向を示した。すなわち、「高い目標の追求」因子はSRS-18の合計点・下位尺度との間に有意な相関は示されず、「やり残し・失敗への不安」因子は有意な正の相関を示した。このことから、援助提供学生・非援助提供学生どちらにおいても、「高い目標の追求」因子は精神的健康とは関連が薄く、「やり残し・失敗への不安」因子が高いほど心理的ストレス反応が高まるということが示唆された。

援助提供学生においてはSRS-18の合計点・下位尺度と有意な正の相関を示した「完璧への過度な

こだわり」因子は、非援助提供学生においては有意な相関を示さなかった。このことは、「完璧への過度なこだわり」という傾向が、心理的ストレス反応に影響を与える要因の中でも、援助提供学生に特有のものである可能性を示唆する。なぜこのような結果になったのであろうか。研究Ⅱにおけるインタビュー調査の語りも踏まえて検討する。

表 18 は、インタビュー協力者が自分に完全主義的な傾向があると思うかどうか、また、どのようなときにそれを感じるかについて分類したものである。【完全主義だと自分で思う】の中でも、(4)「先輩の前で悪いところを見せたくない」の小カテゴリーに注目してみたい。筆者の推測の域を出ないが、「悪いところを見せられない相手」として先輩がいるということが、援助提供学生の「完璧への過度なこだわり」という傾向をストレスと関連づけているのではないだろうか。

また、援助提供学生・非援助提供学生どちらにおいても SRS-18 の合計点・下位尺度と有意な正の相関を示したのは「やり残し・失敗への不安」因子である。その相関係数を比べてみると、非援助提供学生の方が、わずかだが相関係数が高いという結果となった。仮説 1 では援助提供学生の方が非援助提供学生よりも完全主義の不適応的な側面とストレスの関連は強いだろうと予想したが、予想とは逆の結果になった。このことについては後の第 3 節のところで、さらに総合的に考察したい。

2. 仮説 2 について

まず、援助提供学生を対象に援助要請スタイル尺度(永井,2013)を用いて援助要請スタイルを分類したところ、援助要請自立型 116 名、援助要請回避型 6 名、援助要請過剰型 37 名という分類になった(分類不可能な 10 名を除き、合計 159 名)。援助要請自立型と援助要請過剰型を合わせると 153 名の援助提供学生が、何らかの形で援助を要請できるスタイルであった。続いて、援助提供学生の援助提供スタイルの違いによって、SRS-18 の平均得点に違いがあるのかを検討するために、1 要因の分散分析を行った。しかし、援助要請スタイルの違いによる SRS-18 の合計点・下位尺度得点の有意な差は示されなかった。

これには、援助要請スタイルを分類したときに、スタイル毎の人数に大きな偏りができていることが影響している可能性がある。援助要請スタイルの各人数がほぼ同数だったとしても同じ結果になる可能性があるが、今の時点では断定的なことを述べることはできない。あらかじめ予備調査ができていれば、援助要請スタイルの偏りに対して何らかの手を打っていたかもしれないが、時間の都合や対象の確保の難しさから予備調査ができず、このような結果になったことは反省点である。

3. 仮説 3 について

(1) 援助提供学生と非援助提供学生の比較

まず、援助提供学生と非援助提供学生で SRS-18 の平均得点に差はあるのかどうかを調べるために、t 検定を行った。その結果、合計点と「抑うつ・不安」因子において非援助提供学生の方が、有意に

得点が高いことが示された（表 11）。当初の仮説とは正反対の結果が出ることになる。また、仮説 1 の検討では、非援助提供学生における「やり残し・失敗への不安」因子と SRS-18 の得点との相関係数は、援助提供学生の場合よりも高い値を示すことが述べられた。仮説 1・仮説 3 において、なぜこのような予想に反する結果が出たのであろうか。インタビュー調査の結果も合わせて筆者なりに考察してみたい。

まず、非援助提供学生の方が援助提供学生よりも SRS-18 の得点が高いという結果になるには、援助提供学生の側に非援助提供学生よりもストレスを低くする要因がある場合と、非援助提供学生の側に援助提供学生よりもストレスが高くなる要因がある場合が考えられる。援助提供学生側については、まずソーシャルサポートの得やすさが考えられる。研究Ⅱにおける（表 16）は、協力者がストレスを感じた際に、どのようにしてそれを解消しているかをまとめたものである。そこには【人と話して発散】という項目がある。例を挙げた語りをしてくれたのはみな残寮生であり、同じ寮に住んでいる同じ残寮生同士、あるいは寮の先輩という、互いに相談や愚痴を言い合える相手がすぐ身近にいるということが考えられる。非援助提供学生の周りに、そのような相談相手がいないとは限らないが、同じ残寮生という役割を経験している仲間が身近にいるということは、残寮生にとってアクセスしやすいソーシャルサポートになりうるのではないだろうか。

もう一つ、援助提供学生側のストレスを低減させる要因として考えられるのが、援助提供学生のやりがいとモチベーションである。研究Ⅱにおいてモチベーションややりがいを尋ねた（表 20）では、多数の語りが得られている。また、フェイスシートにおける充実感の調査では、援助提供学生 169 名のうち 84 名が充実感を「非常に感じる」、78 名が充実感を「ある程度感じる」と回答しており、合わせると全体の 95.8%が充実感を感じているという結果であった。このように、多くのモチベーションや充実感を感じられるということが、援助提供学生が非援助提供学生よりも SRS-18 の得点が低くなるという結果に関連している可能性がある。

次に、非援助提供学生側に、ストレスを高くする要因があるのかについて考えてみる。

本研究では、非援助提供学生の多くを、1 年生が占めている。このことから、非援助提供学生の方が援助提供学生よりも SRS-18 の得点が有意に高いという結果には、1 年生の特徴が強く反映されているのではないかと考えた。鶴田（2001）は、大学 1 年生の頃を「大きな変化の時期」だと述べている。鶴田（2001）によると、この時期の変化として、学業・進路・学生生活・対人関係・親子関係といった領域で課題が生じるという。多様な面で変化が生じることから、そのストレスは大きいものであろうことは十分に考えられる。本研究において質問紙調査を実施したのは 5 月～7 月であり、まだまだ新しい大学生生活に慣れ始め、というタイミングであった。このことから、1 年生が多くの割合を占める非援助提供学生では、大学生生活に慣れているであろう 2～3 年生がメインの援助提供学生よりも SRS-18 の得点が有意に高いという結果につながったのではないだろうか。また、仮説 1 において非援助提供学生の方が援助提供学生よりも「やり残し・失敗への不安」因子と SRS-18 の得点の相関

後輩を援助する大学生のストレスについての研究

係数が高かった理由も、この辺にあるのではないかと筆者は考える。しかし、今回、非援助提供学生にインタビュー調査を行ってはおらず、考察を深めるのは難しい。今回インタビュー調査を行ったのは援助提供学生のみであったが、今後は非援助提供学生についても研究を深めていく必要がある。

(2) 援助提供学生と活動時間について

また、仮説 3 では援助提供学生の援助提供の活動時間によって SRS-18 の平均得点に差はあるのかを調べるために、1 要因の分散分析を行った。しかし、有意な差は示されなかった。その理由について考察する。研究Ⅱにおける表 21 は、大変さとやりがいの割合について尋ねたものである。【今はわからない】に属する語りをした 1 人を除いて、他の協力者から得られた語りは【やりがいを感じる上で大変さも必要】に属する語りであった。さらに詳しく見ていくと 2 つの小カテゴリーに分かれる。

(1)「大変さを超えた先にやりがいを感じる」と(2)「大変だからこそやりがいを感じる」の 2 つである。彼らにとっては、長時間の活動も単なるストレスの要因となるのではなく、やりがいにつながるものとなっている可能性が考えられる。そのために、今回の仮説 3 の結果のように、活動時間によっては SRS-18 の得点に有意な差がないという結果につながったのではないだろうか。

4. 仮説 4 について

仮説 4 では、活動に充実感を感じている援助提供学生は、そうでない援助提供学生よりもストレスが低いだろうという仮説を立て、1 要因の分散分析を行った。しかし、SRS-18 の得点における有意差は確認されなかった。表 13 で確認してみると、充実感を「非常に感じる」と回答した者が 84 名、「ある程度感じる」と回答した者が 78 名と、援助提供学生 169 名のうち 162 名が充実感を感じているという結果になった。「あまり感じない」が 7 名、「全く感じない」と回答したものは 0 名であった。このように、ほとんどが充実感を感じているという対象者であったために、充実感を多く感じている者とそうでない者を比較するという仮説 4 は、そもそも実態と合わない内容となったのかもしれない。

5. 援助提供学生への支援

(1) 相談室の利用推進

援助提供学生への支援として、どのようなものが考えられるだろうか。まず第一には、インタビューでも意見が出たように、相談室の利用を推進することである。伊藤(2011)の研究では、学生相談機関がガイダンスを行うことにより、学生の学生相談機関への周知度が高まること、そして周知度が高まると来談意思が高まることが示されている。また、足立・安住(2007)は、学生相談室の利用のきっかけを作る上で、学生が相談以外の場で直接カウンセラーに接する機会をもつことの重要性を指摘している。このことから、新入生のオリエンテーションの場などで、学生相談室のカウンセラーが相談室についてガイダンスを行うということが、学生相談室の利用を促すことにつながると考えられ

る。さらに、吉武（2012）は、学生相談室への抵抗感や不安を低減させる方法として、学生を実際に学生相談室を見学させるという方法の有効性を提唱している。しかし、本学の学生総数は7973名（2015年5月1日現在）と、全学生に学生相談室を見学させるのは現実的ではない。そのため、残寮生や各クラブ・サークル団体の代表の者を対象に、実際に学生相談室を訪れ見学する機会を設けることを提案したい。木村・水野（2010）によると、学生が学生相談機関について知ることは、その学生の周囲にいる、相談へのニーズを抱えた学生を学生相談機関に紹介することにつながるという。このことから、残寮生や各クラブ・サークル団体の代表の者に学生相談室を見学させることは、その本人の学生相談室への抵抗感・不安感を低減させるだけでなく、その周囲にいる寮のメンバーやクラブ・サークル団体に所属する学生をも、学生相談室へつなげるよいきっかけとなりうるのではないだろうか。

（2）ピア・サポート

続いて第二に、ピア・サポート（peer support）について取り上げたい。日本ピア・サポート学会では、ピア・サポートプログラムを「学校教育活動の一環として、教師の指導・援助の下に、子どもたちが互いに思いやり、助け合い、支え合う人間関係を育むために行う学習活動であり、そのことがやがては思いやりのある学校風土の醸成につながることを目的とする」と定義している（中野他、2008）。ピア・サポートは小学校～高校までの児童・生徒が対象になることが多いが、それだけでなく、大学や地域の人々が支援の方法を学び、困っている仲間を支援する活動でもある（森川、2002）。ここでは元残寮生だった上級生や、1年生の頃に寮に住んでいたものの、残寮生にはならなかった学生から有志を募り、残寮生の相談に乗るピア・サポートを行ってもらうことを提案してみたい。インタビュー調査の結果から、本研究の対象になった援助提供学生は、大変さやストレスを感じたときに人に話して発散したり、相談したりすることが多いことが明らかになっている。このことから、先に挙げた学生たちがピア・サポーター養成プログラムを受けて残寮生の相談に乗るならば、残寮生にとってよき相談相手になるのではないだろうか。

謝辞

本研究論文を作成するに当たり、本学大学院園田雅代教授には多大なご尽力を賜りました。心より感謝申し上げます。授業において調査を実施させてくださった諸先生方、そして調査に協力してくださった学生のみなさんも、本当にありがとうございました。

引用文献

- 足立由美・安住伸子（2007）『学生相談室を利用するきっかけについて-利用者データベースと学生生活実態調査結果からの分析-』 学生相談研究,28,113 頁-121 頁
- Frost,R.O.,Marten,P.A.,Lahart,C.,&rosenblate,R. 1990 The dimintions of perfectionism. Cognitive therapy and Research,14,pp449-468
- 早川亮馬（2011）『大学のピア・サポート実践』 春日井敏之・西山久子・森川澄男・栗原慎二・高野利雄 やってみよう！ピア・サポート 66 頁-73 頁
- 伊藤直樹（2011）「学生相談機関のガイダンスの効果に関する研究-学生相談機関のガイダンスと周知度・来談意思・学生相談機関イメージの関係-」 学生相談研究,31,252 頁-264 頁
- 川喜田二郎（1967）『発想法:創造性開発のために』 中公新書
- 木村真人・水野治久（2010）「学生相談の利用を勧める意識に関連する要因の検討」 心理臨床学研究,28,2,238 頁-243 頁
- マイナビ 2013年3月31日 ストレスは充実度にも影響？仕事のやりがいとストレスの関係性
<https://gakumado.mynavi.jp/freshers/articles/10992> (2015年12月27日閲覧)
- 森川澄男（2002）『ピア・サポートとは』 中野武房・日野宣千・森川澄男（編） 学校でのピア・サポートのすべて ほんの森出版 21 頁-35 頁
- 中出佳操（2002）『大学でのピア・サポート活動』 中野武房・日野宣千・森川澄男（編） 学校でのピア・サポートのすべて ほんの森出版 108 頁-126 頁
- 永井智（2013）「援助要請スタイル尺度の作成 ?縦断調査による実際の援助要請行動との関連から-」 教育心理学研究,61,44 頁-55 頁
- 中村陽吉・高木修（1987）『「他者を助ける行動」の心理学』 光生館
- 中野敏子（2005）『ストレス・マネジメント入門』 金剛出版
- 中野武房・森川澄男・高野利雄・栗原慎二・菱田準子・春日井敏之（2008）『ピア・サポート実践ガイドブック』 ほんの森出版
- 大谷保和（2010）『自己に向けられた完全主義の心理学』 風間書房
- 桜井茂夫・大谷佳子（1997）「“自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係」 心理学研究,68,3,179 頁-186 頁
- セリエ,H. 杉靖三郎・田多井吉之助・藤井尚治・竹宮隆（訳） 1988 『現代社会とストレス』 法政大学出版局（Selye,H. 1956/1976 THE STRESS OF LIFE,revensed edition New York:McGraw-Hill）
- 嶋信宏（1992）『ストレスとコーピング』 氏原寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕（共編）心理臨床大辞典 培風館 154 頁-156 頁
- 園田雅代・無藤清子（2011）『臨床心理学とは何だろうか』 新曜社
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二（1997）『新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討』 行動医学研究 4,1, 22 頁-29 頁
- 田村修一・石隈利紀（2002）「中学校教師の被援助志向性と自尊感情の関連」 教育心理学研究,50,291 頁-300 頁
- 鶴田和美（2001）『学生のための心理相談』 培風館
- 與久田巖・太田仁・高木修（2011）「女子大学生の援助要請行動の領域、対象、頻度と大学生活不安および社会的スキルとの関連」 関西大学社会学部紀要,42,2,105 頁-116 頁
- 吉武久美子（2012）「学生相談室利用促進のための取り組みとその効果についての実証的検討」 学生相談研究,32,231 頁-240 頁