

# 大学生が心理的問題を抱える友人と関わるプロセス

## The process of university students are concerned that friends have mental problems.

文学研究科教育学専攻博士前期課程修了

島田朝美

Shimada Asami

本研究では、大学生が心理的問題を抱える友人の相談にのる際に、相談者と被相談者の双方に生じる課題やリスクを探索的に検討するため、心理的問題を抱える友人と関わった経験のある大学生ら10名を対象に半構造化面接を行った。そのインタビュー内容についてM-GTAを用いて分析を行った。

その結果、被相談者が「負担となる心理状態」で「能動的な姿勢」を保ちながら友人に関わる場合には、相互作用的に「関係のもつれ」が生じることが示された。また、被相談者が「支えられない」と諦めることで「周囲の人を頼る」ことができ、「サポート環境が構築」されていくことが示された。

以上の結果から、被相談者に対して、援助者を増やすことの意義、および適切な距離を保つことの難しさや大切さと伝えることの重要性が明らかとなった。また、より適切な相談関係を目指すうえで、被相談者が友人との関りをめぐって抱く罪悪感に寄り添うことの意義について考察を加えた。

## I 問題と目的

### 1. 問題

#### (1) 学生相談の課題と援助要請の研究

心理的問題を抱える大学生の専門的な相談窓口として、学生相談室の存在は欠かせない。しかし、学生相談室への調査(独立行政法人日本学生支援機構,2018)によれば、8割以上の大学が、「悩みを抱えていながら相談に来ない学生への対応」を課題として挙げている。

この課題について援助要請の観点から多くの研究が行われている。永井(2010)は、友人からのサポートの不足のみが、専門家への援助要請意図をわずかながら高めるという。これは大学生の時期には、サポートする友人が少ない状況が、専門家への援助要請を生起させやすいことを指摘したものである。また、木村、水野(2008)は、大学生の周囲の重要な人物が学生相談室の利用に対して抱く期待感の影響を調査している。その結果、大学生の周囲の人々の抱く利用期待が高い場合ほど、その大学生は自らの抑うつ症状を学生相談に相談しようとする意思が高い、という結果が示された。このように援助要請の主要な変数についてさまざまな検討がなされているが、その解釈にあたっては、い

くつかの課題が指摘されている。

これらの研究の中から筆者は以下の2点に着目した。1つ目は、抑うつや自殺念慮などの症状が生じた際には、専門機関である学生相談よりも家族や友人などの身近な人に援助を求めるという点である。2つ目は、友人のサポートがある状況によって専門家への援助を求めにくくなる要因である。

## (2) 自己開示と抑うつの研究

心理的問題を友人に相談することは、友人に対して何らかの自己開示が行われることを意味する。心理的問題を抱える者、中でも抑うつを呈する者による自己開示と、被開示者の反応については以下のような研究がある。

森脇ら(2005)は、抑うつを呈する人が他者への自己開示を行うと、他者からの拒絶的な反応を引き起こしやすいことを報告した。こうした拒絶的反応が、「否定的・嫌悪的な事柄を長い間、何度もくりかえし考えること」、すなわち否定的な反すうをもたらし、自己開示を行った人の抑うつ症状が増悪する(伊藤・上里,2001)(塚本・長谷川,2017)との報告もなされている。

以上のように、友人への対応の内容によっては、抑うつ症状の悪化に繋がりがねないことが指摘されており、相談関係のあり方を検討する上で、重要な意義を持つ。

## 2. 先行研究と目的

### (1) 先行研究

上記で述べたことから、大学生の援助要請行動においては、身近な存在である友人や家族への心理教育的アプローチが大切と考える。その上で、それらのアプローチの中に、専門的な機関である学生相談室への連携という視点を盛り込むことによって、効果的な援助への道筋が開けるのではないかと筆者は考える。

しかし相談者—被相談者間でのやりとりには、いくつもの困難が伴い、その後の経過にもさまざまな影響が認められる。こうした点を踏まえれば、心理的問題を抱える友人との相談関係が、どのように展開し、いかなる道筋をたどるのかを検討することも重要であると筆者は考える。

このことに関連し、河合ら(2016)は、相談者—被相談者間でのやりとりを検討し、抑うつを呈する学生の友人への相談行為に注目し、被相談者の初期対応に関する質的研究を行っている。そして、どのような意思決定過程を経て、いかなる初期対応がなされるのかという視点から、相談のプロセスを検討し、より効果的に専門的援助へとつなげる方策を指摘した。

### (2) 本研究の目的

本研究では、大学生が心理的問題を抱える友人の被相談者の立場を取った場合、どのような相互作用が展開し、いかなる情緒が体験されるのか、問題の解決を目指す双方に生じる課題やリスクを探索

的に検討することを目的とする。

このことは、以下の3点の意義を持つと考える。1つ目は被相談者が早い段階でリスクに気づき、専門機関へのガイドの役割を担っていくこと。2つ目は継続的なサポート源として友人による援助をより有効なものとする一助となること。3つ目は被相談者という「支える側の人を支える」ことの一助となること。

なお、本研究で用いる心理的問題の定義は厚生労働省（2008）が定義した「メンタルヘルス不調」の用語をもとにして、「労働者」を「大学生」に置き換えたうえで、「精神及び行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず、ストレスや強い悩み、不安など、大学生の心身の健康、大学生活及び生活の質に影響を与える可能性のある精神的及び行動上の問題を幅広く含むもの」とする。

## II. 研究方法

### 1. 調査手続き

調査時期は、2019年5月～11月である。研究協力者は、心理的問題を抱えた友人に関わった経験のある大学生・大学院生10名であり、その経験を肯定的に捉えているとアンケートによって判断された者に限定して行った。

### 2. 質問項目

- (1)心理的問題を抱える友人との関係性について
- (2)心理的問題を抱えていると感じ始めた時とその理由について
- (3)心理的な問題を抱える友人に対する思いや関わり
- (4)一連の関わりの中で生じたことについて

インタビューでは、基本的に研究協力者の自由な語りを尊重した。

### 3. 分析方法

本研究では、大学生が心理的問題を抱える友人に被相談者として関わるプロセスを検討するため、プロセス分析に適した上記特徴を持つM-GTAを採用した。以下、分析の手順である。

始めに分析テーマと分析焦点者の設定を行う。分析テーマを「大学生が心理的問題を抱える友人に対応する際の相談者―被相談者間における情緒変容や行動のプロセス」とし、分析焦点者を「心理的問題を抱える友人の被相談者」と設定した。その後、分析ワークシートによる概念生成、カテゴリーの生成、結果図、ストーリーラインの作成を行った。

### Ⅲ. 結果ならびに考察

#### 1. 分析結果

分析の結果、41の概念、14のカテゴリー、4のコアカテゴリーが生成された。コアカテゴリーは表1、カテゴリーは表2に示した。これらを文章化し、ストーリーラインを記載した。また、概念とカテゴリーとコアカテゴリーとの関係を図にし、カテゴリーマップとした。

表 1 コアカテゴリー

1.能動的な姿勢	2.サポート環境の構築	3.関係性維持の動機付け
4.関わりを振り返る		

表 2 カテゴリー

1.問題を知る	2.支えられない	3.悪影響の回避
4.友人の話を引き出す	5.負担の軽減策	6.知識・経験の活用
7.負担となる心理状態	8.関係のもつれ	9.周囲の人を頼る
10.周囲が支える	11.力になりたい	12.友人は必要な存在
13.関わりを通じての思い	14.関係を通じて生じた変化	

#### 2. ストーリーライン

※( )は概念、< >はカテゴリー、【 】はコアカテゴリーを示している。

被相談学生が、<問題を知る>までには大きく2通りある。1つは被相談学生が異変を察知する場合であり、もう1つは友人から（悩みを打ち明けられる）場合である。そして、友人の心理的問題を知った際にも、2通りの流れがある。1つは、友人に対して何もしてあげられないという（無力感）を抱くことや、（手に余る問題）と感じ<支えられない>という思いを抱くものである。もう1つは、<知識・経験の活用>や、<負担の軽減策>を講じる中で、【能動的な姿勢】で友人に対応していくことである。

<支えられない>という思いを抱いた場合には、その思いを（別の人に聞いてもらう）ことや、（友人の状況の周知）を行うなどの<周囲の人を頼る>ことで対応する。<周囲の友人を頼る>中で、（周囲の人からの働きかけ）や、（助言の獲得）ができ、友人の（孤立の防止）のために工夫がなされるなど、<周囲からの支え>が得られる。このようにして【サポート環境が生まれる】ことで、周囲からは（専門家への相談の勧め）がなされ、【能動的な姿勢】のヒントを得られる。

【能動的な姿勢】には、様々な関わりや態度がある。例えば、（相談の促し）や、友人の話を（聴くことに徹する）ことによって<友人の話を引き出す>ことである。

また、友人に対し（変わらない自分の維持）を心がける、（友人の立場に立つ）、（言葉への配慮）をするなどの対応の背景に<悪影響の回避>の意図が認められる。その他には、（高頻度の接触）や（友

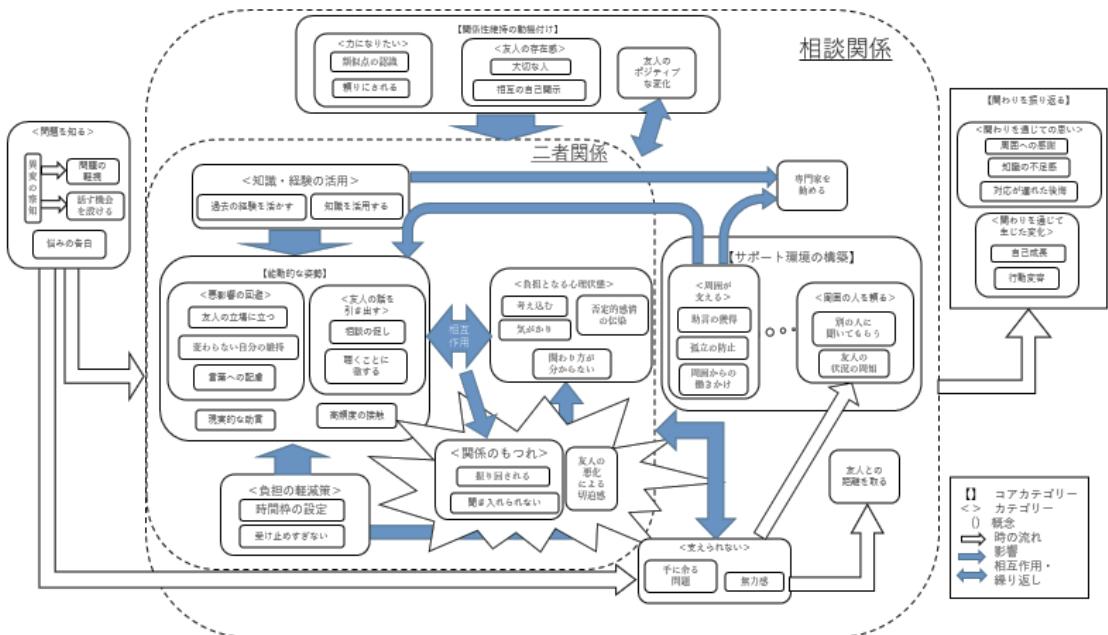
## 大学生が心理的問題を抱える友人と関わるプロセス

人への現実的な助言)を行うことがみられた。こうした【能動的な姿勢】によって(友人のポジティブな変化)があり、そのことによって【能動的姿勢】が促進されるという相互の循環的な影響が生じる。

いずれの場合にも、<問題を知る>と同時に、友人の様子が(気がかり)となり、(友人のことを考え込む)ことや(否定的感情の伝染)、(関わり方が分からない)と感じるなどの<負担となる心理状態>が生じる。その<負担となる心理状態>と【能動的な姿勢】は相互に影響しあい、繰り返される。その中で、友人の要求などに(振り回される)ことや、助言を(聞き入れられない)などにより、<関係性のもつれ>や、(友人の悪化による切迫感)が生じる。

しかし、友人と自分の(類似点の認識)や(頼りにされる)ことによって<力になりたい>という思いが生じる。友人が(大切な人)であり(相互の自己開示)をする相手であるという<友人の存在感>が大きい場合や、(友人のポジティブな変化)が見られた場合には、それらが【関係性維持の動機付け】となり、相談関係が続行される。

最後に【関わりを振り返る】場合には、(周囲への感謝の思い)や(知識の不足感)、(対応が遅れた後悔)などの<関わりを通じての思い>と、(自己成長)や(行動変容)<関わりを通じて生じた変化>が抽出された。



### 3. 考察

カテゴリーごとにプロセスの様相を詳述する。以下、文章中の表示を表5に記す。

表5 表示とその意味

表示	意味
( )	生成された概念
< >	カテゴリー
【 】	コアカテゴリー
「 」	具体例の引用
[ ]	具体例を語った人

#### (1) <問題を知る>

このカテゴリーは、相談関係に入る前にどのように友人の心理的問題を知っていくのか、ということに関するものである。(異変の察知)は、多くの人から抽出されており、相談関係の始まりに先立つ段階として、重要な意義を持つと考えられる。

(異変の察知)をしたうえでの反応には、以下の2通りがある。1つ目は、友人に対し自ら(話す機会を設ける)という積極的介入へとつながるものである。2つ目の(異変の軽視)は、友人の異変を察知しているながらも、その異変を軽視するに至ったものである。ただし、最初は問題を軽視していても、異変が長期化や、その状態が悪化する様子を契機として、問題意識を持つに至るようである。

また、友人から(悩みの告白)がなされる場合も抽出された。これは、友人自らで相手を選び、助けを求めていると考えられるため、被相談者に「自分が助けなければ」という強い思いが生じることが推察される。

#### (2) <支えられない>

このカテゴリーは、友人の抱える問題に直面し、自分にできることがとても限られたものであると痛感した場合や、関わる中で大きな負担を感じた場合に、同じ関係性を続けることを難しく感じるというものである。こうした心情は、友人の心理的問題を知った直後だけでなく、<負担となる心理状態>や<関係のもつれ>が生じた場合にも、抱かれるものである。

(手に余る問題)は、自分一人では友人を支えられない、と感じるものである。一人で<支えられない>という気持ちになった際に、<周囲の人を頼る>という自分だけで抱え込まない状況を作ることにつながっている。このことから、自分一人では友人を支えられないと認めることや、自分にはできないと諦めることが、状況を打開する大きな一歩でもある。つまり、この心情を抱くことは、援助要請へとつながるものである。

(無力感)は、自分は友人に対して何もしてあげられない、というものであり、自己否定的な感情が含まれている概念と考えられる。

### (3) 【能動的な姿勢】

このコアカテゴリーは、〈問題を知る〉ことと同時に、相談関係の中で被相談者が友人の役に立つのではないかと考え、積極的に取り組むことや、友人に対する態度を表すものである。これは、〈悪影響の回避〉、〈友人の話を引き出す〉の2つのカテゴリーと(現実的な助言)、(高頻度の接触)の2つの概念で構成される。【能動的な姿勢】には、〈経験や知識の活用〉で見出されたものも含まれている。また、〈負担の軽減策〉を同時並行的に行うことで、【能動的な姿勢】を維持することができる。この繰り返しの中で、(友人のポジティブな変化)が生じてくるのである。

〈友人の話を引き出す〉は、友人の考えを整理させることや、気持ちを軽くするなどのために、友人の話をもっと多く聞くという関わりを表すもので、(相談の促し)、(聞くことに徹する)という2つの概念から構成されるカテゴリーである。

(聴くことに徹する)は5人の語りから抽出されており、友人との関わりの中で多く用いられている姿勢と考えられる。その語りからは、話を聴くことが友人の役に立つという前提のもとに、その取り組みがなされていることが推察された。

〈悪影響の回避〉のカテゴリーは、友人への気遣いや悪影響になるのではないかという警戒心が背景にあるものをまとめたもので、(変わらない自分の維持)、(友人の立場に立つ)、(言葉への配慮)、の3つの概念で構成されている。

(変わらない自分の維持)は、できるだけいつも通りの自分であることによって、友人の気分を損ねないようにできるのではないかと、友人の自尊心を保てるのではないかと、との考えが背景にあったことが推察された。

(友人の立場に立つ)を具体例からは友人の置かれている状況を自分の立場に引き寄せて、その気持ちを感じ取ろうとしているように思われる。そして、自分が相手の立場であれば苦痛に感じると想像するものを避けようとする様子が見受けられる。

(言葉への配慮)は、友人が心理的に傷つきやすい状態にあると感じ、友人に接する中で、自分の発する言葉が悪い刺激になってはいけない、という警戒心が働いているものと考えられる。

このような、〈悪影響の回避〉という警戒心によって、関わりの上での禁忌事項を自ら設定しながら、友人の役に立つ関わりを考えていくものといえる。したがって、このような関わりは、被相談者の心理的な負荷につながることも推察される。

友人に対して(現実的な助言)を行っている者もみられた。これは友人に対し、相談内容に即して、これからの行動に関する助言をすることであり、上記の2つのカテゴリーとは異なる立場を示す概念である。友人の悩みや、辛い状況を何とかしたいという思いから生じている行動であるが、結果とし

て、(友人のポジティブな変化)につながったものもあれば、不適切な関わりだった、という後悔に繋がるものもみられ、その結果は一様ではない。

また、友人との(高頻度の接触)の背景には、友人を(気がかり)に思う気持ちがあり、それに伴って友人のことを(考え込む)ことも見いだされた。

#### (4) <負担の軽減策>

【能動的な姿勢】で関わる際には、<負担となる心理状態>が生じる。その負担感を低減するなど、自分自身の大変さの軽減のための工夫を表すカテゴリーであり、(時間枠の設定)と(受け止めすぎない)という2つの概念で構成されている。

(時間枠の設定)は、友人と話す時間や、共に過ごす時間に制限を持たせることを表す概念である。これにより、被相談者が友人との関わりで感じる負担が軽減され、友人に費やす時間を制限することで、自分自身のための時間を取り戻すことができるようになる。

(受け止めすぎない)は、友人のネガティブな話に引き込まれすぎないようにしながら聞くことを表す概念である。これを意識することによって、<負担となる心理状態>の中でも、特に(否定的感情の伝染)の回避を意図した工夫がなされていた。

このように、被相談者自身が、負担が増大しないためにセルフマネジメントを行っていることが示された。それによって、バーンアウトに陥る、友人との関係を突然断たざるを得ない、などの危機的な事態を引き起こすことなく、【能動的な姿勢】を維持できたと考えられる。

#### (5) <知識・経験の活用>

このカテゴリーは、友人の<問題を知る>と同時に、友人への関わり方を模索する中で、一般的な知識として知っていたことや、過去に心理的問題を抱えた人に関わった際に得た感覚等を、関わり方のヒントとしていたことを表すカテゴリーである。これは、(過去の経験を活かす)と(知識を活用する)の2つの概念で構成されている。

(過去の経験を活かす)の具体例を見てみると、次のような特徴が示されている。すなわち、過去に心理的問題を抱えた友人や家族に関わった経験を持つ人が、その際に得た異変を感じ取る感覚や、その時に得た知識などが、(専門機関を勧める)という判断の基準となっているというものである。このように、(専門機関を勧める)という判断は、経験によって促される場合がある。これらのことから、今までに心理的問題に関わった経験のない人が、友人の問題に直面した際に、専門機関につなぐという判断をすることには、困難が伴うと言える。

この過去の経験が(専門機関を勧める)という判断基準に役立っているということは、河合(2016)の研究結果とは異なる点である。河合(2016)によると、「過去の自他の精神的不調の参照」が行われたとしても「うつ病に関する知識不足」である場合には、「楽天的な見通し」がなされ、専門機関を勧



めるに至らないという。このような相違がみられたことは、本研究においては、過去に心理的問題を抱えた人に関わった際、その人が専門機関を利用していた場合や、利用を勧めたことを肯定的な経験であったと認知していた場合であることに関連すると思われる。その際、友人に関わった経験の中で、心理的問題についての有益な情報を得ていたためと考えられる。

(知識を活用する)の具体例には、一般的に言われていることや、医師から得た助言などが含まれている。ここからは、関わり方がわからないという思いを抱きながらも、得ている情報を活用して関わろうとする姿勢が読み取れる。このことは、〈負担の軽減策〉へもつながるものである。

#### (6) 〈負担となる心理状態〉

このカテゴリーは、【能動的な姿勢】と同様、〈問題を知る〉と同時に、関わる中で生じるもので、被相談者である大学生が抱く心理的な負担に関するものである。これは、(考え込む)、(気がかり)、(関わり方がわからない)、(否定的感情の伝染)という4つの概念から構成されている。

ここでは、今まで一緒にいた友人が、授業や活動場所に来られなくなったことによって、友人の現状が(気がかり)になったり、友人から連絡が頻繁に来るようになったり、自分自身が深く考えすぎる、などという状況を経て、友人について(考え込む)ようになり、日常的に友人に関する思考を反すうしていることが推察された。

(関わり方がわからない)においては、「初めての体験だったから、どう接すれば正しいのかなって思ってた[B]」や、「良いのかなって思ったことが一つもなかった。(中略)正解だって思ってたことが急に不正解になったり[G]」という語りがあった。どのように接すれば良いのかわからないために、適切な関わりとはどのようなものか、繰り返し考え、相手の反応を見ながら、さらに関わりを続けていたものと推察される。

また、[G]の語りから、相手の状況によっては、自分の関わりが「正解だった」と判断できるような反応が返ってこない場合もあることがわかる。その場合、被相談者は、友人のためを思い、関わりを考え続けるが、そのような自身の努力に意味を感じる事が難しくなるものと考えられる。

(否定的感情の伝染)は、ネガティブな感情を有する友人と関わることによって、被相談者自身も、友人と同じようなネガティブな感情を体験することを表す概念である。具体例を見ていくと、友人の話を聴く中で生じるものと、友人と深い関係になっていくことで生じるもの、という2種類が見られた。これらは、〈負担の軽減策〉をバランスよく行っている人にはあまり見られなかった特徴である。このことから、〈負担の軽減策〉によって、〈負担となる心理状態〉は、抑えられるものと考えられる。

以上のことから〈負担となる心理状態〉によって、【能動的な姿勢】は促進され、【能動的な姿勢】で関わる中で〈負担となる心理状態〉を増大させるという循環が生じる。そして、〈負担の軽減策〉へと至るといった循環も生じる。

### (7) <関係のもつれ>

これは、【能動的な姿勢】と<負担となる心理状態>の両者が繰り返される中で生じてくるもので、被相談者と友人の関係がうまくいかない状況になることを表すものであり、(振り回される)、(聞き入れられない)の2つの概念から構成されている。

友人から頻繁にお願いをされたり、約束を突然破られたり、友人に(振り回される)ことにより、被相談者は友人に対して怒りや呆れの感情を抱くようになった。また、友人の相談に対してアドバイスをするが、友人に受け止めてもらえず、(聞き入れられない)状況が見られた。このことから、<友人の話を引き出す>中で、友人のためになるという思いから助言をした場合でも、<聞き入れられない>ことが頻繁に生じるものと想定しうる。

このように、<関係のもつれ>が生じることによって、友人との関係を続けることが難しいと感じるなど、<支えられない>という心情に至る場合も見られた。

### (8) (友人の悪化による切迫感)

これは、友人の状況が悪化した際の動揺を表す概念である。具体的には、「焦りしかない感じ。僕らはそれを放置したら本当に死ぬ可能性があるじゃないですか。でも、僕には何もできないじゃないですか[D]」などがあり、焦燥感や差し迫った緊迫感を感じていることが分かる。このように、心理的問題を抱える友人と関わっていくプロセスの中で、友人の悪化状況によっては被相談者である大学生が心理的に大きく揺り動かされる場合があることが示されている。

### (9) 【サポート環境が生まれる】

このコアカテゴリーは、友人を<支えられない>と感じた被相談学生が、周囲の人にその状況を聞いてもらう、などの助けを求めることから、周囲の人々のサポートが始まることを表したものである。これは、<周囲の人を頼る>と、<周囲からの支え>の二つのカテゴリーから構成されている。

<周囲の人を頼る>ことは、サポート環境が生まれる契機となるものであり、(別の人に聞いてもらう)、(友人の状況の周知)という2つの概念で構成されたカテゴリーである。

(別の人に聞いてもらう)ことは、友人と関わる中で抱えた苦しさや疲労感などを、自分の親しい友人に吐き出すという意味で、一種の対処行動である。その対処行動によって、心理的問題を抱えた友人についての情報を得た周囲の人が、友人や相談者の支え手となっていくのである。(友人の状況の周知)は、友人のためを思って意図的に行った場合と、立場上の必要に迫られ周知した場合とがあった。いずれにしても、友人の心理的問題の状況を友人の関係者に伝えることは、<周囲からの支え>を得るきっかけとなっていた。

<周囲が支える>は、<周囲の人を頼る>という被相談者の行動によって、周囲が大学生やその友人を支えようと、動き始めることを表したカテゴリーである。これは、(助言の獲得)、(周囲からの働

きかけ)、(孤立の防止)の3つの概念から構成されている。

友人のことを相談した周囲の人から、友人との関わり方についての(助言の獲得)ができるようになる。さらに、同一の所属コミュニティの人が、友人に対してストレス軽減のための働きかけや、激励をするなどの(周囲からの働きかけ)が生じ、問題を抱えた友人が所属するコミュニティの中に、居場所を感じられるような(孤立の防止)という工夫がなされるようになる。

被相談者が、<周囲の人を頼る>行動によって、心理的問題を抱えた友人との閉ざされた二者関係に対して、第三者が様々な形でそこに参与する開かれた関係を持てるようになるものである。これによって、問題を抱えた友人は、より豊富な援助を得ることができると加えて、友人を支えるための環境を整えることができる。

また、「やっぱ自分も、1人でできることに限界があるので、やっぱほかの人たちに、知っておいてもらうことでこっちも気持ち的に楽になったなって思います。[D]」という語りが表すように、他に援助を求めることによって、被相談者の負担も軽減される。

#### (10) (専門家を勧める)

これは、医療機関や学生相談などの専門家に援助を求めることを、友人に積極的に勧めることを表す概念である。被相談者である大学生が友人の問題を知り、過去の経験と照らし合わせる中で、専門家への相談を勧めた場合と、最初は被相談者と相談者の二者関係が続くが、疲労感の増大や改善が見られないことにより、<支えられない>と感じはじめ、その後、周囲の人と話す中で専門家への相談を勧めるに至った場合の、2通りが見受けられた。

具体例には「一人じゃやっぱり不安って言うから、私も行って欲しいって言われて、一緒に相談室に予約をして一緒に行きました。[A]」「行くの渋ってたんで、一緒に行きました。[E]」という語りがあった。このことから専門家を勧めた場合に、友人から抵抗を示される場合もあることがわかる。

このことは、インタビューの対象になった方は、同行することによって解決を図ることができたが、同行が難しい場合には、専門機関を勧めたとしても、実際に援助に繋がらない場合もあることを意味するであろう。

#### (11) 【関係性維持の動機付け】

これは、問題を知った際に、友人のために何かできることはないかと考えることや、関わりを続けていくことの動機を表したコアカテゴリーであり、<友人の存在感>、<力になりたい>、(友人のポジティブな変化)という2つのカテゴリーと1つの概念によって構成されている。

<友人の存在感>は、関わりを持っている心理的問題を抱えた友人が、自分にとってなくてはならない存在であることを表すカテゴリーであり、(大切な人)と(相互の自己開示)の2つの概念で構成されている。

友人は、相談関係になる以前から、お互いにとって（大切な人）であり、相互に悩みや自分のことなどを相談する関係性であった。青年期の友人関係の重要性を考慮すれば、自分にとって重要な友人と、今までのような関係でいられなくなるのを避けたい気持ちと、大切な友人を自分が守りたいという気持ちがあったことが推察できる。

<力になりたい>は、自分であれば友人の役に立てるのではないかという気持ちや、自分が頑張りたいという気持ちが引き起こされることを表すカテゴリーで、（類似点の認識）と（頼りにされる）という2つの概念から構成されている。

（類似点の認識）は、友人の心理的問題と自分の重なる部分を見出していることを表す概念である。

（頼りにされる）は、友人が自分を頼りにしていると感じ取れるような言葉や行動がみられることを表す概念である。このことから、<友人の存在感>と、<力になりたい>というカテゴリーは、相談関係を継続させる動機に大きく寄与していると考えられる。

（友人のポジティブな変化）は、友人の状況が改善されることや、精神的な回復が見られることを表す概念であり、【能動的な姿勢】で友人に関わる中で生じてくるものである。

以上のことから【関係性維持の動機付け】は、友人との相談関係全般を保つことの動機を表すものとなっていることがわかる。このことは、【サポート環境の構築】の契機ともなる心情、すなわち、<支えられない>という心情へと至ることを妨げる可能性をも示していると筆者は考える。

## （12）<関わりを通じての思い>

このカテゴリーは、友人との関わりを通じて生じた気持ちや考えを表すものである。（周囲への感謝の思い）は3つの概念の中で唯一の肯定的な内容である。具体的には、「ほんとに周りの人の存在の大きさに気付けた期間でもあった[A]」、「カウンセリングの場所があるとか調べてくれたのは周囲の人だった[D]」などの語り示されるように、周囲の人に助けられた、という思いを感じていることが分かる。このことは、心理的問題を抱えた友人と関わる際には、周囲との連携が重要であることを意味するものである。

また、友人と適切に関わるためには、心理的問題にはどのような特徴があり、どのように対処したら良いのかなどの知識が必要であるという（知識の不足感）、友人の精神的な不調に気が付いた時点ですぐに対応していたら良かった、という（対応が遅れた後悔）など、自身の関わりを反省する概念も抽出された。

心理的問題に関する（知識不足感）においては、河合（2016）の先行研究でも、大学生のうつ病に関する知識不足が友人の抑うつ症状を見過ごす大きな要因であると言われている。

（対応が遅れた後悔）の具体例には、「もうちょっと早い段階で、信頼できる人に相談してたら、もっと、うつの初期段階みたいな感じで、回復も早かったのかなって思う[B]」などの語りがあった。このように、被相談者は友人の姿を見て自分をもっと早く介入できていれば事態の深刻化を防ぐことがで

きたのではないかと、という自責的な思いを抱くことが見受けられた。

### (13) <関わりを通じて生じた変化>

これは、関わりを通じて被相談者に生じた、実際の行動や精神的な変化をまとめたカテゴリーである。

(自己成長)は、友人と関わる中で自分自身が成長できたと感じられたことを表す概念である。具体的には、「大学生活でも1番っていうくらい、苦しかった時期だったけど、今思えば、その子と一緒に成長できた期間だった[A]」という語りがあった。このような振り返りから、心理的問題を抱えた友人に関わる経験は、苦しさ以上に自己成長できたことに価値を感じられるような、貴重な経験と感じられていることが推察される。

(行動変容)は、関わりを通じて身についたものを表す概念である。友人と深い関係になることを通じて、友人のものの見え方や、考え方を知るなかで、被相談者である大学生が学び取ったものを表している。

以上のことから、心理的問題を抱える友人の被相談者となる経験は、自分自身が成長できたという充実感を感じられる契機ともなるものであった。特に、青年期は、友人との人間関係が自己を確立していく大きな糧となる時期であるため、こうした経験は重要な意味を持つものと考えられる。

## IV.総合考察

### 1. 総合考察

#### (1) 援助者を増やすことの意義を伝える

<周囲の人を頼る>ことは、<周囲が支える>ことに繋がるもので、【サポート環境の構築】の契機となる、という結果が得られた。そして、【サポート環境の構築】によって、心理的問題を抱えた友人が、より豊富な援助を得ることができ、このことに加え、被相談者の負担も軽減させるものであることも示された。

これらのことから、心理的問題を抱える友人の被相談者の役割を持つようになった場合、1人で抱え込まずに、相談者から「誰にも言わないで欲しい」と言われている状況も含め、ケースワークの専門家、特に心理援助の専門家である学生相談のカウンセラーに相談することが重要になると考える。

また、<周囲に頼る>ようになる前には、1人では<支えられない>という思いを抱くというプロセスを経由する。したがって、<支えられない>と感じることは、援助資源を増やすためには、大切な情緒的体験であるとも言える。そのため、<支えられない>ことを認識する重要性を教示することは、強調される必要がある。友人の心理的問題に際して、自分の限界を認め、他者に援助を求めることは、被援助者である大学生の、援助要請力に関わる問題とも言える。このことから、被相談者も援助の対象であり、友人や専門家の援助を必要とする人たちである、と伝えていくことは大きな意味を

持つと考えられる。

### (2) 適切な距離を保つことの難しさと大切さを伝える

(聴くことに徹する)など、友人の話に傾聴姿勢を持つことは、<負担となる心情>に繋がるため、友人の話(受け止めすぎない)ことは、有用な対処法略である。他方で、(相談の促し)や、友人の話(話をひたすら(聴くことに徹する)ことで、機会を逃さずに、友人の話を受け止めようとする)ことが分析結果として示された。こうした相反する要素のバランスをとり、被相談者が友人との関わりにおいて、負担を感じすぎないようにすることは、問題解決への道筋として、とても重要な課題であると考えられる。

自己開示がなされた場合にみられる悪循環的な相互作用についての研究(伊藤・上里(2001)、塚本・長谷川(2017))、Rose(2002)による共同反すうの研究などを踏まえれば、深刻な内容の相談が長時間にわたって行われることには、さまざまなリスクがあり、相互作用的に新たな問題を惹きしかねないものである。以上を踏まえて、<時間枠を設ける>ことのメリットについて、被相談者がよく理解するような形で心理教育を行うことが重要である、と筆者は考える。

### (3) 被相談者が、自身の関わりをめぐって抱く自責感に寄り添う

<関わりを通じての思い>には、(対応が遅れた後悔)があり、もっと早く介入できていれば深刻化を防げたのではないか、という自責的な思考や、自己非難的な思いが抱かれていた。ただし、小川(2001)らの研究を踏まえれば、こうした重責感、現実に即していない過度なものとも考えられる。実際、語りから推察できることは、被相談者が過度に責任感を背負う状態にあり、しかも、その状況に陥っていることに自らは気がついていない、というものである。

これらのことから、情緒的巻き込まれという事態について、わかりやすく説明し、それに伴う問題や対処について、心理教育的なアプローチをしていくことが重要であると筆者は考える。

## 2. 本研究の限界と今後の課題

1点目は、概念生成に至らず、削除された具体例が多くあった点である。より実態に即した結果を得るためには、心理的問題の性質により分類を行ったうえで、データを収集し、比較・検討を行う必要がある。2点目は、相談関係を肯定的にとらえた人を対象とする中で、双方にとって好ましくない関係性が生じる場合についても考察を行ったことである。今後は、相談関係を否定的な経験として捉えている人にもインタビューを行い、肯定的な人と否定的な人のプロセスの比較検討を行いたい。

## 謝辞

本論文の作成にあたり、多くの指導をしていただきました、本学大学院の遠藤幸彦教授に心から御礼申し上げます。

## 引用・参考文献

- 伊藤拓・上里一郎 2001 ネガティブな反すう尺度の作成およびうつ状態との関連性の検討 カウンセリング研究 34 (1) ,31-42.
- 小川俊樹 2001 「情緒的巻き込まれ」に関する心理学的研究 I 一尺度の作成— 筑波大学研究,23, 237-245.
- 河合輝久 2016 大学生は身近な友人の心理的問題にどのように対応するか—抑うつ症状に対する初期対応の生起過程モデルの生成— 教育心理学研究,64, (3) ,376-394.
- 木村真人・水野治久 2008 大学生の学生相談に対する被援助志向性の予測—周囲からの利用期待に着目して— 41 (3) ,235-244.
- 厚生労働省 2008 「労働者の心の健康の保持増進のための指針について」  
<<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0331-1.html>> (閲覧日 2019年12月15日)
- 塚本亮太・長谷川晃 2017 自己開示がネガティブな反すうと被開示者の反応を介して抑うつに与える影響 東海学院大学紀要 (11) ,63-72.
- 独立行政法人日本学生支援機構 2018 大学等における学生支援の取組状況に関する調査.
- 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 (1) ,46-56.
- 森脇愛子 2005 抑うつと自己開示の臨床心理学 風間書房.
- Rose,A. 2002 Co-ruminatio in the friendships of boys and girls. Child Development,73,1830-1843