

被援助志向性と不合理な信念との関連—自己期待に着目して—

The Relationships between Help-seeking preferences and Irrational beliefs about the self-expectation

文学研究科教育学専攻博士前期課程修了

牛 田 優 子

Yuko Ushida

I 問題と目的

発達段階において青年期にあたる大学生は、アイデンティティを確立していく時期であり、その過程においてうつ病、引きこもり、自殺など、さまざまな問題を起こしやすい時期であると考えられる。例えば、大学生の自殺に関しては、1996 年以降は自殺による死亡が大学生の死因の第 1 位という状態が続いており（杉岡・若林，2012）、深刻な問題となっている。内野（2006）は大学生の自殺事例について調査し、大学生の自殺者の特徴として「自分から援助を求められない」「友人や家族など周囲の人に悩みや問題を隠し、本人は孤立し、問題が遷延化、深刻化した事態にある」「生真面目で完全癪が極端に強く融通が利きにくい」などを見出している。杉岡・若林（2012）の調査では、「あなたはこれまでに自殺したいと思ったことはありますか」と尋ねたところ、「1 度もない」と回答した者が 44.8%であるのに対して、「ある」と回答した者が 55.2%と、自殺願望を抱いたことのある大学生の割合の方が多かった。これらのことから、大学生の自殺予防策、またメンタルヘルス向上のための方策を考案していくことが急務であることが考えられる。

悩みがあるときに他者に悩みを相談できる人もいれば、前述の内野（2006）の調査における自殺者の特徴にみられるように、他者に相談せずに、問題を抱え込んでしまう人もいる。なぜ、援助を求めることをしないのだろうか。その点を考えるにあたって、筆者が注目したのが、「被援助志向性」と「自己期待に関する不合理な信念」である。

自己に対する高い期待が不合理な信念として根底にあることで、「問題は自己解決しなければならない」「すべてやり遂げなければならない」などの考えにつながり、援助を求めることを躊躇させているのではないだろうか。

被援助志向性と自己期待に関する不合理な信念との関連については岡野・森田(2009)と森田(2011)が大学生を対象に研究を行い、自己期待の高さが被援助志向性の低さに影響を及ぼすという結果を得ている。しかし、被援助志向性を高めるためのより具体的で効果的な介入方法を今後検討していくた

めにも、より詳しくその関連を研究する必要がある。

本研究では、被援助志向性と自己期待に関する不合理な信念との関連を量的研究によって明らかにし、さらに、より詳しくその関連性を検討するために質的な研究も行い、その関連の特徴を明らかにすることを目的とする。

II 先行研究

1. 被援助志向性

他者に援助を求めることに関する概念である「援助要請 (help-seeking)」については、1970年代後半より主として社会心理学の分野で展開され、近年では社会心理学が扱ってきた一般的な日常生活場面での援助要請だけでなく、専門家への援助要請行動に関する研究も臨床心理学や教育心理学などの分野で研究されている(久田, 2000)。援助要請研究では、被援助志向性(help-seeking preference)、援助要請意図(help-seeking intention)、援助要請意思(willingness to seek help)、援助要請態度(attitude toward seeking help)などの概念がある(本田・新井・石隈, 2011)。

そのうちの1つの概念である「被援助志向性」は「個人が、情緒的、行動的問題および現実生活における中心的な問題で、カウンセリングやメンタルヘルスサービスの専門家、教師などの職業的な援助者および友人・家族などのインフォーマルな援助者に援助を求めるかどうかについての認知的枠組み」と定義されている(水野・石隈, 1999)。被援助志向性は援助要請の意図や意思、態度を区別せずに包括的に捉えた概念である。

被援助志向性に関しても近年さまざまな研究がなされている。水野・石隈(1999)は被援助志向性に関する研究の動向を概観し、被援助志向性に影響を及ぼす変数として、①性差・年齢・教育レベルと収入・文化背景の違いなどのデモグラフィック要因、②ソーシャルサポート・事前被援助体験などのネットワーク変数、③自尊感情・帰属スタイル・自己開示などのパーソナリティ変数、④個人が抱えている問題の深さ・症状の4領域に分類し、介入のための変数を一つ一つ検討する必要性を示した。

デモグラフィック要因の1つである性差についてはこれまでもさまざまな研究がなされ、男性よりも女性の方が被援助志向性が高いという結果を得ているものが多いものの、性差はないとしている研究もあることから、一貫した研究結果を得られているわけではない(水野・石隈, 1999; 森岡, 2007)。

パーソナリティ変数の1つである自尊感情と被援助志向性の関連については「認知的一貫性仮説」と「傷つきやすさ仮説」の2つの研究仮説がある。前者の「認知的一貫性仮説」とは、自尊感情の高い人が他者に援助を求めることは、現在の自己が持っている高い自己認知との一貫性がなくなるために援助を求めないとするものである。後者の「傷つきやすさ仮説」とは、自尊感情の低い人は援助を求めることでさらに傷つくことを恐れて援助を求めないとするものである(木村・水野, 2004)。田村・石隈(2002)が中学校教師を対象とした研究では、45歳以下の男性教師においては自尊感情が

高いほど被援助志向性も高く、41 歳以上の女性教師においては自尊感情が高いほど被援助志向性が低い傾向がみられ、年齢や性別によって異なった結果が得られていることから、必ずしも一貫した結果が得られているわけではない。

その他に被援助志向性に関連するパーソナリティ変数として取り上げられるのが「援助不安」である。援助不安とは援助を求める際に生じる主観的な不安であり、水野・今田（2001）が大学生を対象とした研究で、援助を求めたいときに援助者が呼応的に対応してくれないのではないかという「呼応性の心配」を抽出し、後の木村・水野（2004）の研究では「呼応性の心配」のほかに援助を受けることで周りから汚名を着せられることに関する不安として「汚名の心配」が抽出されている。

ネットワーク変数のうちの 1 つであるソーシャルサポートについては、教師を対象とした研究において、職場でのソーシャルサポートが高いほど援助への欲求が高く、女性は援助への抵抗感が少ないという結果を得ている（田村・石隈，2001）。

個人が抱える問題の深さ・症状については、現在抱えている悩みが深刻であると認識しているほど被援助志向性が高いという研究結果（木村・水野，2004）もあれば、個人の悩みの深刻度は専門的心理的援助要請に関連しないという研究結果を得たもの（宮仕，2010）もある。

以上のように、被援助志向性に影響する要因の研究はさまざま行われてきているが、一貫した結果を得られていないものあり、関連性をより明らかにするために、今度 1 つ 1 つの変数についてさらに研究を重ねていく必要があることが伺われる。

2. 不合理な信念

不合理な信念とは、Ellis（1962）が提唱した論理療法における中心概念のひとつであり、さまざまな出来事を「～でなければならない」「～であるのが当然だ」といった教条主義的・絶対論的にとらえてしまう認知的評価を意味する（金築，2010）。その特徴は①事実に基づいていない、②論理的必然性がない、③気分をみじめにさせる（森・長谷川・石隈・嶋田・坂野，1994）というものである。

不合理な信念の程度を測定する尺度は諸外国を中心に開発がされてきたが、日本における不合理な信念に関する研究報告は、その測定尺度の整備がなされていなかったこともあり、それほど多くは見受けられず、村松（1991）によって日本人向けの不合理な信念の測定尺度（Japanese Irrational Belief Test;以下 JIBT）の開発が試みられている程度であった（森ら，1994）。村松が作成した JIBT は合計 70 項目という項目数の多さから、臨床現場で用いるにはかなり煩雑であり、また、被調査者に不必要な負担を強いることにもなると考えられ、森ら（1994）によって JIBT の短縮版である不合理な信念測定尺度（JIBT-20）が開発された。

これらの尺度が開発されると、不合理な信念に関する研究がさまざま報告されるようになった。例えば、抑うつとの関連（渡辺，2001）、向社会行動や過剰適応との関連（金築，2010）、ストレス反応との関連（岡村・清水，2011）などの研究がある。

3. 自己期待に関する不合理な信念

村松（1991）が作成した JIBT は、下位尺度が「自己期待」「問題回避」「倫理的非難」「内的無力感」「依存」「協調主義」「外的無力感」の合計 7 つから構成されている。そのうち、本研究で取り上げるものが「自己期待」である。自己期待は、例えば「私は欠点のない人間でなければならない」、「物事は完全無欠になし遂げなければならない」などのように、自分の行為や能力に対する高い期待を課す不合理な信念である。

自己期待に関する不合理な信念に特化した研究はさほど多くはないが、不合理な信念を実際にロールプレイすることによって起こされる不安の程度や結果の予測に及ぼす影響について実験を行った研究（村松，1992）や自己期待に関する不合理な信念と自己受容の関連についての研究（渡部・高橋，2012）や保育者養成課程の大学生と専門学生との自己期待に関する不合理な信念の違いについての研究（戸草・鈴木・朝木，2010）などがある。

以上のことを踏まえ、本研究では、研究Ⅰにおいて被援助志向性と自己期待に関する不合理な信念との関連を量的に調査し、研究Ⅱにおいてその関連を質的調査によって明らかにすることを目的とする。

Ⅲ 研究Ⅰ：質問紙調査

1. 目的

研究Ⅰでは、被援助志向性と自己期待に関する不合理な信念との関連を検証し、同時に研究Ⅱで行うインタビュー調査の対象者を選定するための参考データとすることを目的として、大学生を対象とした質問紙調査を行う。

2. 方法

<調査時期>

2013年6月下旬

<調査対象者>

A大学の学生388名に集団で調査を実施した。有効回答数は367名（男性157名、女性210名）であった。有効回答率は94.58%であった。

<質問紙の構成>

①フェイスシート（学部、学科、学年、性別）

研究Ⅱのインタビュー調査への参加を承諾する対象者には、氏名とメールアドレスの記入を求め

た。

②日本版 Irrational Belief Test(JIBT) (松村,1991) より「自己期待」因子 10 項目

A.Ellis が見出した不合理的信念の程度を測定する日本版の尺度である。第 1 章で述べた 7 つの下位尺度のうち、「自己期待」因子の 10 項目のみを使用する。

③特性被援助志向性尺度 (田村・石隈,2006) 13 項目

田村・石隈 (2006) は「状態被援助志向性尺度」と「特性被援助志向性尺度」の 2 つの尺度から構成される「状態・特性被援助志向性尺度」を作成した。状態被援助志向性尺度は現在の状況下で他者に援助を求める態度を測定するための尺度であり、特性被援助志向性尺度は普段の比較的安定した状況の中で、他者に援助を求める態度を測定するための尺度である。特性被援助志向性尺度は状態被援助志向性尺度に比べて、より安定した個人内特性としての被援助志向性を測定するものである。本研究では、個人内特性としての被援助志向性を測定するため、特性被援助志向性尺度のみを使用した。

特性被援助志向性尺度は「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」因子と「被援助に対する肯定的態度」因子の 2 因子で構成されている。

3. 仮説

- ①「自己期待」因子と「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」因子の間には負の相関がある。
- ②「自己期待」因子と「被援助に対する肯定的態度」因子の間には負の相関がある。

4. 結果

(1) JIBT と特性被援助志向性尺度の因子妥当性の検討

JIBT と特性被援助志向性尺度の各項目得点に関して調査対象者ごとに算出し、その得点をもとに主因子法、バリマックス回転による因子分析を行った。その結果、JIBT においては先行研究の通りに 1 因子 (寄与率 47.87%) のみが抽出された (表 1)。因子名は先行研究と同一の「自己期待」とした。

特性被援助志向性尺度においては先行研究の通りに 2 因子が抽出された。2 因子の累積寄与率は 44.80%であった。また、因子寄与率は、第 1 因子 23.11%、第 2 因子 21.69%であった (表 2)。因子名は先行研究と同一のものをを用いて、第 1 因子を「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」、第 2 因子を「被援助に対する肯定的態度」とした。

JIBT と特性被援助志向性尺度の両尺度とも、因子負荷量が先行研究と多少の差異はあるものの、総体的には先行研究とほぼ同様の結果が得られたと言える。

表 1. 自己期待の因子負荷量行列（主因子法・バリマックス回転）

項目	因子 I	共通性
2. 私はいつも頭が良く働かなければならない。	. 797	. 635
6. 私はすべての点で有能でなければならぬ。	. 772	. 595
4. 私は常に業績を上げなければならぬ。	. 756	. 572
3. いつも目覚ましい行いをしなくてはならぬ。	. 755	. 569
7. 物事は完全無欠になし遂げねばならぬ。	. 702	. 492
5. いつも申し分ない行為をしなくてはならぬ。	. 699	. 489
1. 私は欠点のない人間でなければならぬ。	. 699	. 488
8. 自分の評判が落ちるようなことなどあってはならぬ。	. 644	. 415
10. たくさんの仕事を引き受けても立派にこなさなければならぬ。	. 558	. 311
9. 知らないことがあるなんて我慢できない。	. 469	. 220
因子負荷量の 2 乗和	4. 79	
寄与率 (%)	47. 87	

表 2. 特性被援助志向性の因子負荷量行列 (主因子法・バリマックス回転)

項目	因子Ⅰ	因子Ⅱ	共通性
①被援助に対する懸念や抵抗感の低さ (7 項目)			
11. 援助者は、自分の抱えている問題を真剣に考えてはくれないだろう。 (*)	.754	.108	.580
10. 援助者は、自分の抱えている問題を理解してくれないだろう。(*)	.718	.199	.555
12. 援助者は、自分の抱えている問題を解決できないだろう。(*)	.688	.273	.548
8. 他者に援助を求めると、自分が能力のない人間と思われそうである。(*)	.638	-.054	.410
7. 他者に援助を求めると、自分が弱い人間と思われそうである。(*)	.593	-.005	.352
9. 援助者が、自分の期待通りに応えてくれるかどうか、心配になる。(*)	.553	-.010	.306
13. 援助者は、相談内容についての秘密を守ってくれないだろう。(*)	.549	.115	.315
②被援助に対する肯定的態度 (6 項目)			
3. 問題解決のために、他者からの適切な助言が欲しいと思う方である。	-.072	.778	.611
1. 直面した困難な問題について、誰かに話を聞いて欲しいと思う方である。	.056	.731	.537
2. 問題解決のために、一緒に対処してくれる人が欲しいと思う方である。	-.015	.729	.531
4. 困難に直面するたびに、まわりの人に助けられながら、問題を解決していく方である。	.115	.635	.417
5. 他者の援助や助言は、問題解決に大いに役立つと考える方である。	.134	.604	.382
6. 自分の役割を十分に果たすために、必要ならば他者に援助を求める方である。	.201	.488	.278
因子負荷量の 2 乗和	3.01	2.82	
寄与率 (%)	23.11	21.69	
累積寄与率 (%)	23.11	44.8	

(*)は逆転項目

(2) 信頼性の検討

次に、尺度の信頼性を検討するため、Chronbach の α 係数を算出した。

その結果、JIBT の「自己期待」因子の α 係数は.898、特性被援助志向性尺度の「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」因子は.832、「被援助に対する肯定的態度」因子は.825 であり、いずれの因子も $\alpha = .80$ 以上であり、信頼性があると言える。

(3) 性差の検討

先行研究（森ら 1994；田村ら 2006）において性差が検討されていることから、男女間で t 検定を行った（表 3）。

表 3. 男性と女性の平均値と SD および t 検定の結果

	男性 (N=157)		女性 (N=210)		t 値
	平均	SD	平均	SD	
自己期待	26.77	8.64	26.52	8.47	.281
特性被援助志向性	46.82	8.05	46.92	7.61	-.130
抵抗感の低さ	24.12	5.50	24.01	5.51	.184
肯定的態度	22.70	4.43	22.91	4.67	-.443

その結果、「自己期待」因子、「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」因子、「被援助に対する肯定的態度」因子、「特性被援助志向性尺度の総得点」それぞれの得点について、すべて男女間で平均値に有意な差は認められなかった。

(4) 「自己期待」と「特性被援助志向性尺度」の関連の検討

「自己期待」因子と特性被援助志向性尺度との関連を検討するために、Pearson の積率相関係数を算出した。（表 4）

表 4. 自己期待と特性被援助志向性尺度の相関分析 (N=367)

		特性被援助 志向性尺度	被援助に対する懸念 や抵抗感の低さ	被援助に対する 肯定的態度
自己期待	全体	-.243*	-.340*	-.006
	男性	-.139	-.295*	.113
	女性	-.326*	-.374*	-.091

* $p < .01$

その結果、「自己期待」因子と特性被援助志向性尺度との間には、全体では弱い負の相関が認められた。男性は有意な相関は認められず、女性は弱い負の相関が認められた。また、「自己期待」因子と特性被援助志向性尺度の「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」因子との間には男女ともに弱い負の相関が認められた。一方で、「自己期待」因子と特性被援助志向性尺度の「被援助に対する肯定的態度」因子との間には有意な相関が認められなかった。

IV 研究Ⅱ：インタビュー調査

1. 目的

研究Ⅰの結果を踏まえ、人に援助を求めることに関する意識や態度について、自己期待の不合理な信念がどのように影響を及ぼすのかを、半構造化面接によるインタビュー調査を行い、語りから探索的に分析する。

2. 方法

<調査時期>

2013年8月

<調査対象者>

研究Ⅰで行った質問紙調査の際にインタビュー調査の研究協力を承諾した学生10名。

<調査手続き>

質問紙調査においてインタビュー調査の承諾が得られた協力者に個別に連絡を取り、再度協力の依頼をした。研究Ⅰにおける「自己期待」因子の得点上位25%を高群、下位25%を低群とし、「自己期待」高群6名、「自己期待」低群4名に半構造化面接を実施した。場所は創価大学心理教育相談室の一室を使用し、所要時間は25～40分程度であった。

インタビューの前に録音の許可とプライバシー保護についての説明をし、同意を得た上で筆者が作成した「インタビュー調査に関する同意書」への署名を求めた。

3. 分析方法

インタビュー内容は逐語記録に起こし、SCAT（大谷，2008）を用いて分析を行った。SCAT（Steps for Coding and Theorization）は大谷（2008）によって開発された質的データの分析方法である。以下、その手順を示す。

SCATでは以下の4つのステップが踏まれる。

<1> データの中の着目すべき語句の記入

<2> それを言いかえるためのデータ外の語句の記入

<3> それを説明するための語句の記入

<4> そこから浮き上がるテーマ・構成概念の記入

この4つのステップの後に<4>のテーマ・構成概念をもとにストーリー・ラインをつくる。ストーリー・ラインとは、データに記述されている出来事に潜在する意味や意義を主に<4>に記述したテーマを紡ぎ合わせて書き表したものである（大谷，2008）。

ストーリー・ライン作成後には理論記述を作成する場合もあるが、本研究では対象が少数であるため、確定的で一般化可能な理論を得ることは困難であるため、理論記述はせずに、ストーリー・ラインの作成を目的とする。

4. 結果

SCAT の分析結果を示す。なお、本稿では紙幅の関係から、ストーリーラインのみ記載する。<4>テーマ・構成概念に下線を引き、考察の際にキーワードとなる語句は太字で示す。

【自己期待高群】

<A（男性）ストーリーライン>

1. 被援助志向性

A は、他者へ援助を求めることについて、第三者の視点は求めるが、具体的援助を依頼することへの抵抗感を持っている。自分に手におえない場合に限り援助を依頼したり、実現可能性を高めるために未経験領域に限定した情報の収集という例外としての援助要請を行うことがあるが、基本的には依頼への抵抗感があるため、独立独行を至上としている。そのように独立独行を至上としていたり、基本的態度として自助努力を重視している背景には心理的負債感があり、援助要請と他者依存の混同が起こっている。

例外的に援助要請を行う場合は、自分の意見の支持をしたり建設的な意見を提供してくれる賛同者を希求する。その理由としては、自己承認欲求が強く、肯定されることを希求し、自己を否定されることを回避していることが考えられる。それには親に支持されてきた生活史の影響がある。自分の意見を否定された際、過去と現在で対応の変化もみられる。中高生時代は親の意見を無条件に取り入れる姿勢であったが、現在は自分の意見の正当性を追求する姿勢へ変化した。

2. 自己期待

A は努力目標に起因する行動を起こす特徴があり、その目標設定が行動を規定する。目標達成のための手段として勉強が例に挙げられるが、そのような実現可能性の高い事柄に対する自己期待の高さ

が見られる。また、自分では意識していない自己の理想像があり、実現可能性の高い事柄に対する自己期待の高さもあいまって、自責的認知につながりやすくなっていて目標達成できなかった場合は自責に陥る傾向がある。そのため、自責を回避することを動機づけとして目標を達成すべく努力する行動パターンがあり、それにともない、目標達成のための援助要請を行うことがある。その場合、心理的な援助要請相手の恣意的選択を行い、自責に陥らないような心理的な援助要請の相手は主に親となっている。

<B（女性）ストーリーライン>

1. 被援助志向性

Bは主に、物事に見通しが立たない場合に援助要請をする。他者に相談する際は、自分では見通しの立たない新たな知見を求める。想定内の相手の意見は求めておらず、あくまで新たな視点を求めて援助要請を行う。また、新たな視点を求める際には、大学の授業内容などの人的手段以外での情報収集も行う。

Bは母親からの影響による独自性の意識が強く、自分を受容してくれるかどうかの自信の無さも影響して交友関係は自己の興味範囲に限定したものとなっており、その限定的な交友関係の中で相談相手を選択している。また、相談内容も自分の興味に関する事という限定的な相談内容であることが多い。自分の興味範囲外での相談をする場合には、求める反応によって相談相手を選択する。独自性の意識を強く持っているため、安定して自分を受け入れてくれる相手に援助を求め、愚痴を言うなどの情緒的な援助要請は信頼できる相手を選択している。また、自分を受け入れてくれる相談相手には期待する反応の操作を行う。

2. 自己期待

漠然とした高い理想像があり、必ずその理想を達成する自分であらねばならないと思っており、その理想像が現在の自分の行動や思考の指標となっている。理想像の存在によって、現在の自分がやるべきことを考えたり理想像を糧につらい時期を乗り越えることができる等のポジティブな影響があるが、一方で自分を追いつめてしまう等のネガティブな影響もある。他者からの容認を得ることを最重視しており、理想像に近づくためにも他者からの容認を求めて努力している。

<C（男性）ストーリーライン>

1. 被援助志向性

Cは悩みがあるときは他者に援助要請する方である。問題解決に対する手詰まり感が援助要請の契機となり、効率的な問題解決のため新たな視点を得ることを目的として、自己解決不可能な場合に援助要請を行う。しかし、援助を求める際には他者にかかる負担を懸念するため、他者への負担を減少

させ、最善の答えを得るための準備として相談内容の明確化をはかる。

Cは問題解決志向であり、援助要請を問題解決のための道具的援助として捉えているため、情緒的な援助は求めない。

基本的に自己解決不可能な場合に援助要請を行うが、中学時代は悩みができた際に援助要請を行うという選択肢がなかったため、援助要請をしたとしても相手は母親のみという相談相手の限定がなされた。高校時代は援助資源への接近容易性があったため援助要請するという選択肢への気づきがあり、体験による援助要請の必要性の自覚がなされた。このことから、過去と現在での被援助志向性の変化があったことが考えられる。

援助要請は信頼できる相手に行う。Cが挙げる信頼感は、多角的視点を持つ人に対する信頼感、家族同然の信頼感、自分よりも優秀な人に対する信頼感の3つである。信頼感が増す要因として共に過ごす時間の長さが挙げられ、より長い時間を共にした信頼関係の強い相手に援助要請を行う。

相談することに期待する事は得られた知見で手詰まり感を解消することである。そのため、解決策が得られるまで援助要請する。最終的な解決策の選択は直感的選択で自己決定して他者の意見を取り入れる。自分を理解している相手から適切な解決策の提示がされ、新たな知見を得られた経験が多々ある。そのような経験を得られたことで次の機会にも援助要請をしようと思うが、Cの認識において援助要請と他者依存との混同があり、援助要請をすることが依存することにならないための対策として援助要請前の準備を行う。

援助要請の成果が得られない場合は一時的な問題解決の放棄がなされるが、問題解決志向であるため、援助要請した上で自助努力をして問題解決に向けて取り組む。

2. 自己期待

一度自分で決めたことはやり遂げるという理想自己があり、必ずそういう自分でなければならないという思考の基盤となる自己期待の高さがある。そのような自己期待が理想自己達成への取り組みなどの行動を規定する思考へつながっている。しかし、理想自己と現実自己の差で悩むことがあり、自責感を持つ場合もある。

以前は物事に対して目標を掲げて達成するための・取り組みを重視するタイプであったが、現在は様々な取り組みにおける反省を重視するタイプになった。その理由としては、他者に負担をかけまいとする自己期待の高さがあり、他者へかかる負担を心配して自身の反省点を改善させることを重視していることが考えられる。

<D（男性）ストーリーライン>

1. 被援助志向性

Dは悩みがあるときには自己解決困難との判断の場合に援助要請をする。他者への負担を考慮する

ため、可能な範囲で自助努力し、単独で熟考した後に援助要請をする。その自助努力は援助要請する相手がいないときのため等の将来への備えとしての自助努力でもある。

他者からの援助を受けて自己開示をする。過去には他者への情報の漏えいを恐れての抱え込みがあったが、大学に入学後、他者との交流を深める中で自己開示の重要性の自覚、また援助要請の重要性の自覚がなされ、ポジティブな援助要請の経験も積まれた。援助資源の存在が問題解決に向けての支えになっている。このことから、大学入学前と後における被援助志向性の変化があったことが考えられる。

相談に対して期待する事は、傾聴、双方にとって適切な助言が挙げられたが、助言よりも傾聴の姿勢を第一に求める。また、助言を取り入れるかどうかは試してから考える。

2. 自己期待

理想とする人物モデルの短所も含めた取り入れによる自己の理想像の形成をする。理想像のような自分であらねばならないという特定の場面での自己期待の高さがみられ、集団の一員としての責任感がそれに起因していることが考えられる。そのような自己期待は自身の行動を規定するという自分にとってポジティブな影響を与える。

援助要請の判断基準に影響する準拠集団での伝統があり、相手が処理可能な事柄かどうかということが援助要請の判断基準となっている。例えば後輩には援助要請せずに自己犠牲的行動を取ろうとするなど、他者への負担を考慮した結果としての抱え込みが見られ、これには特定の場面での自己期待の高さが影響しているものと考えられる。

<E（男性）ストーリーライン>

1. 被援助志向性

Eは悩みがあるときには他者に援助要請を行うが、それは悩んでいる自身の態度から他者がEに悩みがあることを察し、他者から提供される援助を受けて相談につながるというものである。主な相談内容は対人関係の悩みで、問題解決のための適切な選択をするための第三者の視点を得ることを目的とする。相談する機会が最多の相手は母親であり、その他の他者に相談する場合は共通理解可能な話題に限定するなど、相談内容の限定が見られる。

まず他者に悩みを語ることによる情緒的落ち着きを得ることを期待して援助要請するが、その後、内省し、問題解決志向への切り換えがなされて問題に向き合う姿勢になるというように、相談に対して期待するものの段階的変化がみられる。

2. 自己期待

生活面では特定の理想像はないが、学習面に関しては高い目標設定をする傾向があり、領域に限定

した自己期待が見られる。しかし、現実検討の不足による不適切な目標設定であるため、目標達成のし難さがある。目標に向けての取り組みには短期間の意欲の高さは認められるが、長期的に意欲の高さを維持することはできない。そのため、他者からの意見を取り入れて行動の修正を試みている。

<F（女性）ストーリーライン>

1. 被援助志向性

Fは悩みがあるときは極限まで自助努力した末に他者に援助を求める方である。援助要請の判断基準は心理的負担の度合いになっており、心理的負担によって体調不良をきたす直前までなど、極限まで自助努力した末に、情緒的不快感の解消を求めて援助要請をしたり、第三者の意見が必要な場合に援助要請をする。結果的に援助要請の機会の方が多いが、自己解決志向であるため、他者からの期待や他者にかかる負担を考慮して援助要請を思いとどまることもある。

主な相談内容は人間関係の悩みであり、抱え込みによる大きな心理的負担を感じると援助要請をする。援助を求める相手は悩み別に選択したり、問題と無関係な第三者を相談相手として選択する。

相談に対して期待する事は、傾聴の姿勢と新たな視点を得ることである。他者からの意見を得られただ際には、自身で咀嚼した上での意見の取り込みを行う。

他者から提供された援助を契機とした援助要請をしたことがあり、期待通りの反応を得られポジティブな経験となった。また、援助を受けたことによる問題解決の経験もあり、これらの経験が被援助志向性にポジティブな影響を及ぼしていることが考えられる。一方で、小学校時代にネガティブな援助要請経験もあり、そのネガティブな経験は援助要請の相手を選択する事に影響を及ぼしていることが考えられる。

2. 自己期待

自身の理想像は母親である。しかし、その理想像は絶対に母親のような人間にならねばならないという固執をするものではない。

やるべき事柄に関しては目標を立てるが、分野による目的達成意識の差がある。基本的に日常の中で「～しなければならない」と思うことはあまりなく、物事に取り掛かるには他者からの激励が必要である。他者から指摘を受けて自身の計画の変更が必要となった場合に、状況に合わせた計画の変更が可能であり、柔軟な対応をすることができる。

【自己期待 低群】

<G（男性）ストーリーライン>

1. 被援助志向性

G は自分が基本的に他者に援助を求める方であると認識している。援助を求める際の相談内容は対人関係の問題が主である。援助を求める理由は、他者へ語ることによる情緒的な効果や新たな視点を得られるなど、援助要請によってポジティブな効果が得られた経験があるからである。現在の援助要請のスタイルはそのような経験によって確立されたものである。基本的には援助を求める G であるが、他者からの評価への危惧があり、自己の評価が下がることを可能な限り回避しようとする傾向がある。そのため、学習面などの自己評価につながる問題に関しては援助要請への抵抗感を持っており、自己解決可能性の高いものは自助努力をする。また、他者評価に対する危惧を払しょくするための相談として第三者の視点を得るという特徴もある。これらのことから、他者からの評価が援助要請行動に影響していることがわかる。

援助要請の際には、相手から具体的解決策を得られることを期待する。しかし、自分だけ利益を得るのではなく、相互理解や相互に影響し合うやりとりを期待するなど、互惠関係を重視している

2. 自己期待

G には自己の理想像があるが、必ずその理想像のような人間にならねばならないと強く認知しているものではないため、自己の理想像に対する執着心の低さが見られる。その理由は、確立された自己の存在によって現在の自分に対する自信があり、自負心が高いためである。そのため、自己期待の高さはうかがえないものの、自身の自負心の高さが他者からの評価を気にすることに繋がり、自負心の高さが間接的に援助要請行動に影響することが考えられる。

<H（女性）ストーリーライン>

1. 被援助志向性

H は他者に援助要請をしないことが基本姿勢であるが、第三者的視点を求める際に限定的トピックにしぼって相談する場合もある。しかし、問題が起きてもたいていの場合は無為無策であることが多く、成り行きに任せることが多い。それには、成育環境の影響による援助希求の低さと他者からの意見を無批判に受け入れるという自身の特性に起因する傷つき体験が影響している。相談しないという基本姿勢があるが、例外としての相談をすることもある。その場合、相談相手が固定されていて、その場の雰囲気の流れに乗って相談するが、相談のきっかけは意識されてない。また、相談欲求はあるものの実際には相談しなかった多数の経験がある。その理由は、ネガティブな援助要請体験となってしまう過去の傷つき体験から自己の特性を自覚し、その結果、問題が起きた際には1人で思索するという対処方法を選択するようになった。

相談することに対してもし期待するならば客観性・論理性を求めるが、基本的には相談に対する期待の無さが根深くあり、限定的な援助要請となっている。しかし、過去に相談をしなかったことによって事態が悪化した経験を反省し、相談への信頼感の若干の回復も見られる。

2. 自己期待

過去には完璧主義という自己期待の高さがあったが、自身の不調をきたして自身の在り方を変えつつある。

<I (女性) ストーリーライン>

1. 被援助志向性

I は援助要請をしないことが基本姿勢であるが、具体的援助が可能な問題については援助要請し、自身の情緒的な問題は援助要請しないという、選択的な援助要請を行っている。具体的援助が可能な問題というのは人間関係の問題のことであり、問題解決の方法として援助要請を行う。それには援助要請によって問題が解決した経験が影響して人間関係の問題における被援助志向性の高さにつながっている可能性がある。

情緒的な問題について援助要請をしない理由は、自己を知られることの恐怖があることが挙げられた。それには他者信頼の低さや他者との比較による劣等感が影響していることが考えられる。そのため、自分自身の悩みについては自己解決志向であり、情緒的な問題についての相談の経験は基本的に少ないが、特定の相手への援助要請による情緒的な効果を得られた経験はあった。信頼できる相手の受容姿勢がその相手への自己開示を促したものと考えられる。

相談する際には情緒的な効果を期待し、また、意見を求めるのではなく、自分の悩みの受容を求める。しかし、深く悩むことに繋がらない楽観性があるため、悩む機会自体が少ない。そのような単純な自分に対する嫌悪感を若干持っている。

2. 自己期待

I は物事に目標を掲げて取り組むタイプではない。その理由は、達成できなかった場合の自責感を避けるためである。また、学習面のみという限定的な理想像の存在があるが、必ずその理想像に近づこうと考えているものではなく、ありのままの自分を重視している。

<J (男性) ストーリーライン>

1. 被援助志向性

J は基本的に限界まで自助努力をして、他者が関係するかどうか、また自己解決可能かどうかの判断の上で援助要請を行う。援助要請を行う場合は他者の負担を考慮した援助要請になる。自助努力というのは、誰にも援助を求められない場合があったときのための備えとしての自助努力でもある。また、可能な限り自己解決をするという自負心もあり、自助努力へとつながっている。しかし、他者から提供される援助が契機となり、自身の話をする場合があるが、その場合は事情説明に留まる。特に同年代に対する被援助志向性の低さが見られる。

援助を求めたい気持ちがあっても実際には行動を起こさない場合が多々あった。援助要請行動を妨げる要因の一つに、限界まで自助努力をするという自負心がある。

援助要請をする場合に期待する事としては第一に解決策の提示である。そして、自己解決不可能な場合には相手に具体的な援助を求める。その際、相手の負担を最小限に抑える援助を希望する。期待通りの経験を得られたことによる援助要請行動の強化がされ、次に援助要請する場合にも以前に意見を求めた相手に援助要請をする。

このような J の被援助志向性には、中学時代のネガティブな援助要請体験が影響しており、その体験が援助要請に対する意識変化の契機となったことが考えられる。

2. 自己期待

行動を規定する基盤となる理想像を持っているが、思考の堅さという自身の特徴を自覚しているため、固執した考えを避けることを意識している。学習面など、自分がやるべきことに関しては目標を達成せねばならないと思うが、それ以外の事柄にはそのように思うことはないという分野による自己期待の違いが見られる。学習面では目標を達成せねばならないと思うことで、目標達成のための援助要請を行うことがある。絶対的な目標設定は自身の短所を補うための自己規律となるポジティブな影響と、自己期待による心理的負担があるというネガティブな影響の両方が存在する。

V 考察

1. 研究 I

(1) 性差の検討

まず、「自己期待」因子について述べる。分析の結果、本研究では「自己期待」因子に性差は見られなかった。「自己期待」因子については、村松（1991）の研究では尺度得点における性差の検討をしていないが、その後の森ら（1994）の研究においては性差が検討され、結果的に「自己期待」因子に性差がなかったことが示されている。したがって、本研究の結果は先行研究を支持するものとなった。

次に、特性被援助志向性尺度について述べる。特性被援助志向性尺度においては、「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」因子、「被援助に対する肯定的態度」因子共に性差は見られなかった。田村ら（2006）の研究では「肯定的態度」因子の得点において女性の方が男性よりも有意に得点が高かったことを示している。したがって、本研究では先行研究を支持しない結果となった。森田（2011）の研究でも本研究と同様に性差が見られなかったことから、その要因の 1 つとして、中学校教員を対象とした田村ら（2006）の研究との調査対象者の違いを挙げ、非教職志望者と教員では被援助に対する考え方に共通する部分が少ない可能性があることを述べており、本研究でも同様のことが考えられる。

また、考えられるもう 1 つの要因としては、心理学の授業を履修している学生に質問紙調査を行っ

たため、心理学を学ぶ中で男女にかかわらず援助要請に関する知識を得る機会が多いことや援助要請についての肯定的な態度について心理教育を受けている可能性が考えられ、このことも結果的に性差が見られなかった要因の1つとして予測できる。

(2) 「自己期待」と「特性被援助志向性尺度」の関連の検討

「自己期待」因子と特性被援助志向性尺度の「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」因子との間には弱い負の相関が認められた。このことから、自分に対する高い期待を持っている人は被援助に対する懸念や抵抗感がある可能性が示唆された。一方で、「自己期待」因子と特性被援助志向性尺度の「被援助に対する肯定的態度」因子との間には有意な相関が認められず、自分に対する高い期待を持っていることと被援助に対する肯定的な態度には関連がないことが示唆された。つまり、自分に対する高い期待を持つことは、援助を求める肯定的な態度を低めることにはつながらず、抵抗感を持つことのみにつながる事が考えられる。森田(2011)はインタビュー調査から、自己期待が高い人は問題解決に対する意識が強い可能性があることを推察している。このことから、問題解決のために積極的に他者に援助を求めることが考えられ、自己期待の高さが必ずしも援助に対する肯定的な態度を低めることにはつながらないと推察される。一方で、木村(2004)は自己期待が高くなると、その期待に対する達成度や他者からの評価に敏感になり、その評価や期待に応えなければならないと考えるために、自分や他者が気になったり、視線が気になるという悩みが強くなることを指摘している。このことから、援助を求めようとする際にも自身への期待の高さから他者からの評価が気になったり、期待に応えなければならないとする考えによって援助を求めることに抵抗感を持つ可能性が考えられる。

前述の森田(2011)の調査では、自己期待が高い人は相談をする際に他者への負担を懸念する傾向があることも見出している。このことから、問題解決に対する高い意識があり、積極的に援助を求めることがあっても、その心情的には懸念や抵抗感も持っている場合があることが考えられ、被援助に対する肯定的態度があることと懸念や抵抗感があることは両立するものであることが推察される。

以上のことから、仮説①「『自己期待』因子と『被援助に対する懸念や抵抗感の低さ』因子の間には負の相関がある。」は支持され、仮説②「『自己期待』因子と『被援助に対する肯定的態度』因子の間には負の相関がある。」は支持されなかった。

2. 研究Ⅱ

インタビュー調査対象者を自己期待高群と自己期待低群の2群に分け、それぞれの群における被援助志向性との関連の考察を試みたが、自己期待低群においては自己期待に関する語りが少なかったため、被援助志向性との関連性の検討が困難であった。したがって、自己期待低群に関してはその被援助志向性の特徴を述べるにとどまり、関連性の検討は自己期待高群のみについて行う。

(1) 自己期待高群における被援助志向性との関連

自己期待高群 6 名のうち、被援助志向性高群は 2 名 (D、E)、低群は 1 名 (B)、特性被援助志向性得点が高低群どちらにも当てはまらない人が 3 名 (A、C、F) であった。

i. 自己期待の高さの特徴と被援助志向性の関連

このうち、自己期待の高さの特徴に共通点がみられたのは A、D、E である。まずはこの 3 人の共通点について述べたい。A は「実現可能性の高い事柄に対する自己期待の高さ」があり、D は「特定の場面での自己期待の高さ」があり、E は「領域に限定した自己期待」があることが SCAT から見出された。共通するのは「限定的な部分に対する自己期待の高さ」である。また被援助志向性についても共通した部分がみられる。A は「目標達成のための援助要請」として「情報の収集」、つまり情報的援助を求め、E は「第三者の視点」を得たり「情緒的落ち着き」を得ること、つまり情報的援助と情緒的援助の両方を求める。D は情緒的援助である「傾聴」と情報的援助である「助言」の両方を求める。これらのことから、A、D、E の 3 人は限定的な部分に対する自己期待の高さがあり、かつ情緒的または情報的な援助を求めるタイプであることがわかる。

この 3 人のうち D と E は被援助志向性高群であり、情報的・情緒的な援助を求めるが、D に関しては特定の集団の中では「他者への負担を考慮」して問題を抱え込む場合もある。A に関しては被援助志向性高低群どちらにも当てはまらないが、D と E ほど被援助志向性が高まらなかった理由としては、「心理的負債感」や「援助要請と他者依存の混同」による「基本的態度としての自助努力」が影響していることが考えられる。

次に、被援助志向性低群の B の特徴について述べる。B は「漠然とした高い理想」を持っており、その理想像が現在の自分の「行動や思考の指標」となっている。理想の対象とする領域が漠然としたものであるため、自己期待が特定の部分に焦点づけられてはいない。そのため、自己期待の高さが限定的な部分に限られている A、D、E に対して B はあらゆる面での自己期待の高さがあることが考えられる。また、被援助志向性に関しては、B は他者に援助要請することがあっても、自分を受け入れてくれる相手を厳選して援助要請をする。このように限定的な援助要請となるため、全体的に考えると被援助志向性が低いととらえることができる。

以上のことから、自己期待を向ける領域が限定的か全般的かの違いによって被援助志向性の高低や質に違いが生じる可能性があることが考えられる。A、D、E のように自己期待の高さが特定の部分に限定される場合は、情緒的もしくは情報的援助を求めることに抵抗が少ないが、一方で B のようにあらゆる面で自己期待の高さがある場合は援助要請は非常に限定的なものになるという違いである。

なぜこのような違いが生じるのかを考えていきたい。例えば学習面や対人面や部活動の面など、どの面においても自己期待が高いということは、自己期待の高さが自己の全体的な^あ在り^{よう}様に関わるもの

であると推測できる。「必ずやり遂げなければならない」、「評価を得ていなければならない」などと思っていた場合に、他者に援助を求めるということは、自身に課している期待とは反することであり、援助を求めることが自己の在り様を脅かすことになりかねない。したがって、自己の在り様が脅かされることを避けるために援助を躊躇する可能性が考えられる。一方で、自己期待の高さが限定的な部分に限られているということは、自己期待の高さが自身の全体性にまで関わるものではないと推測できる。そのため、仮に援助を求めたとしても自己の在り様を脅かすことにはつながりにくく、援助を躊躇する可能性も低くなると考えられる。

ii. 共通点が見られなかった事例（C・F）

上記の特徴がみられなかったのがCとFである。Cは理想自己があり、「必ずそういう自分でなければならない」、「他者に負担をかけまい」とする自己期待の高さがある。この自己期待の高さは限定した部分に特定されているものではなく、あらゆる面でみられるものであると推測される。そのため、援助を求める際にはBと同様に自己の在り様が脅かされる可能性がある。しかし、Cは被援助志向性低群ではない。Cの被援助志向性の得点が低くならなかった理由としては、過去に「体験による援助要請の必要性の自覚」がなされたことが考えられる。この「体験による援助要請の必要性の自覚」がなされたことで「過去と現在での被援助志向性の変化」があり、全体的な自己期待の高さがあっても、Bのように被援助志向性が低くなることはなかったと推察される。

最後に、Fは、被援助志向性については「極限まで自助努力した末に援助を求める方」である。自己期待についてはインタビューでは「～しなければならない」と思うことはあまりないことが語られ、自己期待の高さが語られなかった。考えられることとしては、質問紙における回答を自分自身と照らし合わせて回答したものではなく、一般的に考えてふさわしいものを回答した可能性がある。

（2） 自己期待低群における被援助志向性の特徴

自己期待低群4名のうち、被援助志向性高群1名（H）、低群1名（I）、どちらの群にも当てはまらない人が2名（G、J）であった。

被援助志向性高群・低群どちらにもあてはまらないGは「解決可能性の高いものは自助努力」し、Jも「限界まで自助努力」することから、2人の共通点は自己解決可能なことに関しては援助要請せず、自己解決ができないことは援助要請をするという点である。

HとIは共に「援助要請をしないことが基本姿勢」であるが、Hは「第三者の視点」を求める場合に、Iは「具体的援助が可能な問題」の場合に、限定的な援助要請をする。この2人に共通しているのは援助要請をしないことが基本姿勢となっているが、限定的な事柄は援助要請する点である。

Hは被援助志向性高群であるが、インタビュー内容では被援助志向性の高さは見うけられず、逆に被援助志向性の低さが見られた。おそらく、Hは過去に自己期待の特徴があったものの、現在は自身

でその特徴を自覚し、自身の在り方を変えつつある状態であるため、意識的に自身が適切だと思う回答をし、結果的に被援助志向性が高い得点になったことが推察される。

以上のことから、被援助志向性高・低群どちらにも当てはまらない人には自己解決可能なことに関しては自助努力し、自己解決ができないことについては援助要請をするという特徴が考えられる。被援助志向性が低い傾向のある人には援助要請をしない基本姿勢がありつつも、限定的な援助要請ができるという特徴が考えられる。本来ならば、それぞれの自己期待の特徴と関連させてさらに考察をする必要があるが、自己期待に関する語りが得られなかったため、被援助志向性の特徴を述べるにとどめる。

VI 今後の課題

1. 介入方法の検討

考察を踏まえ、被援助志向性低群であった B のような、自己期待を向ける領域が全般的な人に対象を絞って介入方法を検討する。

B は自己期待を向ける領域が全般的なものである。それによって援助を求めることが自己の在り様を脅かすことにつながり、援助を非常に限定的なものとしている可能性があると考えられた。そこで、被援助志向性を高めるための介入として着目する点の 1 つに考えられるのが、自己期待を向ける領域を全般的なものから限定的なものへと範囲を狭めることである。自己期待と言ってもネガティブな影響だけでなく、例えば自主学習を維持するモチベーションとなったり、自律的な行動を取ることができるなど、その人にとってポジティブな影響もある。そのため、自己期待をすべて低くすることは、その人にとっても大きな負担になる可能性が考えられる。したがって、自己期待を全面的に変えてしまうよりも、自己期待の領域を狭め、少しでも被援助志向性を高められる方法を考えることが必要であると筆者は考える。

2. 本研究の課題

本研究では、被援助志向性と自己期待に関する不合理な信念の関連を量的調査と質的調査によって探索的に分析し、その特徴を明らかにすることが目的であった。しかし、本研究では質的調査において協力を得られた調査対象者が少なく、個々の語りから一般化して捉えられるほどの特徴は得られなかった。そのため、特徴を一般化して捉えるためには、より多くの質的データが必要であると考えられる。

また、自己期待低群における自己期待に関する語りをほとんど得ることができなかったため、被援助志向性との関連を考察することができなかった。その原因としては質問内容とインタビューの構成

の不十分さにあると考えられる。自己期待低群の場合、自身の低い自己期待を意識したり言語化する機会はあまり多くないことが予想される。日頃意識しない自身の認知傾向を言語化しやすいような質問内容を精査し、インタビューの構成について考慮する必要がある。

以上のことを踏まえ、今後は、被援助志向性と自己期待に関する不合理な信念との関連をより明らかにした上で、その特徴に合った具体的で実践しやすい介入方法の検討が必要であると考えられる。

<引用文献>

Ellis,A (1962) Reason and emotion in psychotherapy.New York:Stuart.

久田満 (2000) 社会行動研究 2—援助要請行動の研究—。(下山晴彦 編 臨床心理学研究の技法) 福村出版,164 - 170

本田真大 新井邦二郎 石隈利紀 (2011) 中学生の友人、教師、家族に対する被援助志向性尺度の作成. カウンセリング研究 44,254-263

金築智美・金築優 (2010) 向社会的行動と過剰適応の組み合わせにおける不合理な信念および精神的健康度の違い. パーソナリティ研究 18 (3) ,237-240

木村真人 (2004) 論理療法の ABC 理論による対人不安の検討. 東京成徳大学研究紀要 11,51 - 60

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

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

水野治久・今田里佳 (2001) 大学生の援助に対する不安と援助志向性に関する研究. 日本心理臨床学会第 20 回大会研究発表集,233

森治子, 長谷川浩一, 石隈利紀, 嶋田洋徳, 板野雄二(1994) 不合理な信念測定尺度(JIBT-20)の開発の試み. ヒューマンサイエンスリサーチ 3,43-58

森岡さやか (2007) メンタルヘルス領域における援助要請研究の動向と新たな可能性への提言. 東京大学大学院教育学研究科紀要 47

森田喬 (2011) 被援助志向性に関する一研究—不合理な信念との関連から—. 創価大学大学院文学研究科教育学専攻臨床心理学専修 平成 23 年度修士論文 (未刊行)

松村千賀子 (1991) 日本版 Irrational Belief Test(JIBT)開発に関する研究. 心理学研究 62 (2) , 106-113

村松千賀子 (1992) 不安と予測に及ぼす不合理な信念の効果. 教育心理学研究 40 (1) ,10-19

岡村寿代・清水健司 (2011) 不合理な信念がストレス反応に及ぼす影響. パーソナリティ研究 19 (3) ,267-269

- 岡野史子・森田美弥子(2009) 大学生の被援助志向性に関する研究：自己充實的達成動機・社会志向性・自己期待に着目して．日本教育心理学会総会発表論文集 51,181
- 大谷尚 (2008) 4 ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案—着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化の手続き—．名古屋大学大学院教育発達学科研究科紀要（教育学科）54（2）,27-44
- 大谷尚 (2011) SCAT:Steps for Coding and Theorization—明示的手続きで着手しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析法—．感性工学 10（3）,155-160
- 杉岡正典・若林紀乃（2012）大学生を対象とした自殺予防教育に関する基礎的研究．広島文化学園大学学芸学部紀要 2,9-15
- 田村修一・石隈利紀(2001) 指導・援助サービス上の悩みにおける中学校教師の被援助志向性に関する研究—バーンアウトとの関連に焦点をあてて—．教育心理学研究 49,438-448
- 田村修一・石隈利紀（2006）中学校教師の被援助志向性に関する研究—状態・特性被援助志向性尺度の作成および信頼性と妥当性の検討—．教育心理学研究 54,75 - 89
- 戸田千草・鈴木由美・朝木徹（2010）保育者養成課程学生のビリーフ検討：不合理な信念に着目して．日本教育心理学会発表論文集（52）,669
- 内野悌司（2006）大学生の自殺予防．精神療法 32,560-567
- 渡辺克徳（2001）不合理な信念と抑うつに関する基礎的研究—JIBT - 20 の妥当性検討—．関西学院大学臨床教育心理学研究 27（1）113-118
- 渡部玲二郎・高橋由里（2012）「自己期待に関する不合理な信念」および「自己の側面の重要性」が自己受容に及ぼす影響．茨城大学教育学部紀要 教育学科 61,437-445