北星学園大学社会福祉学部北星論集第56号（2019年３月）・抜刷

シャイネスが援助要請とサポート受容に及ぼす影響

栗　林　克　匡

シャイネスが援助要請とサポート受容に及ぼす影響

栗　林　克　匡
Yoshimasa KURIBAYASHI

目次

Ⅰ．問題
Ⅱ．方法
Ⅲ．結果
Ⅳ．考察
　引用文献

〔Abstract〕
The Effects of Shyness on Help-Seeking Styles and Support-Received

This study examined the effects of shyness on help-seeking styles and forms of social support received. A total of 151 university students were asked about (a) three styles of help-seeking behaviors: self-directed help-seeking, excessive help-seeking, and avoidant help-seeking, (b) receipt of social support from their friends, and (c) their shyness. The main results were as follows: (1) Shy participants avoided help-seeking and received less social support from their friends. Particularly, shy men were unable to receive support. (2) Female students showed excessive help-seeking behavior but did not likewise display avoidant help-seeking. Female students received more social support than males. These results were then discussed in the context of negative aspects of shyness with specific consideration for sex differences.

Ⅰ．問　題

個人が問題を抱え，それを自身の力では解決できない場合に，必要に応じて他者に援助を求めることは，重要な対処方略の１つである（永井，2013）。援助要請行動は，「個人が問題を抱え，その問題が他者の時間，努力，ある種の資源の投入により解決するようなものであるとき，その個人が他者に直接的な方法で援助を求める行動」と定義される（DePaulo，1983）。

援助要請は様々な要因によって規定される（cf.水野・石隈，1999；橋本，2012；竹ヶ原，2014）。例えば要請相手の種類に注目した研究として，與久田・太田・高木（2011）は，女子大学生が誰（対象）に，どのくらい（頻度），どのような内容（領域）について援助要請しているのかを尋ねた。その結果，授業・学業や対人関係，進学・就職・将来のことなどは友人に相談する頻度が多く，次いで家族への相談が多いことが分かった。永井（2012）は，中学生の援助要請の特徴として，心理・社会的問題の悩みについて友人への援助要請意図が高いことを確認している。また規定因として，援助要請を取り巻く状況の要因が挙げられる。後藤・平石（2013）は，中学生を対象に学級友人への悩みの相談を行うかどうかに及ぼす学級の援助要請規範の影響を検討した。同じ学級の人達が援助要請に対して持つ肯定的な態度（の推測）が，個人の援助要請態度を肯定的にして，援助要請（相談する）が高まることを見いだしている。ま

キーワード：シャイネス，援助要請，ソーシャル・サポート
Key words：Shyness，Help-seeking，Social Support

た橋本（2015）は互恵性規範の存在の影響について検討している。職場集団において互恵性規範が強い（返報は必要であり不要でない）場合に，自身の職場での貢献感と援助要請との関連が顕著に見られた。さらに規定因として個人特性も無視できないだろう。個人特性の要因として例えば，性別（山口・西川，1991），自尊心（脇本，2008），愛着（永井，2017），賞賛獲得欲求・拒否回避欲求（原田・出雲，2008），ソーシャルスキル（渡部・永井・桑原，2014）など多岐にわたり検討が行われている。

本研究では規定因として個人特性であるシャイネスを取り上げる。シャイネスは「他者から評価されたり，評価されると予測したりすることから生じる対人不安と行動の抑制という特徴を持つ感情―行動症候群」である（Leary，1986）。シャイネスの高い者は，口数が少なく自己開示に乏しい，声が小さく口ごもる，視線を合わせないなど回避的な行動や過剰に微笑んだり他者へ同意したりなど防衛的な行動をとりやすい特徴がある(Nelson-Jones，1990)。シャイネスの高い者は，他者との関わりで回避的であり，援助要請にも消極的であると考えられる。シャイネスが援助要請に及ぼす影響について検討した研究はいくつか行われている。Phillips & Bruch（1988）は調査研究で，シャイな大学生は，職業に関連した情報を探す（情報を得るために他者に助けを求める）ことが少ないことを見いだした。また，DePaulo，Dull，Greenberg，& Swaim（1989）は実験室実験にて，参加者が同室のサクラに援助要請しなければクリアできない課題に直面させたところ，シャイな者は異性のサクラに対して援助要請をしにくいことが明らかとなった。特に，シャイな女性は男性サクラへの援助要請を控えていた。そしてHorsch（2006）も実験室実験を行っており，参加者にある求職者の人物評定の課題を課した。人物評定は，その求職者のインタビューの吹き込まれた音声テープを聴くことで行うが，再生機にはトラブルが発生する仕掛けがあった。トラブルの際に，隣室の実験助手に助けを要請するかどうかが検討された。その結果，シャイネスの高い者は低い者よりも援助を求めず，また援助を求めた場合でも，援助要請までの時間が多くかかっていた。

これらの研究から，やはりシャイネスが援助要請を抑制するといえそうだが，シャイネスの高い者がどのような援助要請を行う（あるいは抑制する）のかという質的な側面についての検討は行われていない。単なる援助要請の量だけでなく質についても検討するために，永井（2013）は学業的援助要請の分類を参考に，心理的問題の援助要請を，「援助要請自立」「援助要請過剰」「援助要請回避」という3つのスタイルを測定する尺度を開発した。「援助要請自立」とは，困難を抱えても自身での問題解決を試み，解決が困難な場合に援助要請を行うスタイルである。「援助要請過剰」とは，困難を抱えた際に，十分な自助努力を行わずに安易に援助要請を行う。「援助要請回避」とは，困難な問題を抱えても一貫して援助要請を回避する。この視点を導入することで，シャイネスの高い者が，ただ闇雲に援助要請を回避しているのか，あるいはギリギリまで自分で解決しようと奮闘しているのか，援助要請の特徴を検討することができるだろう。

さらに本研究では，援助要請に伴う援助受容についても併せて検討する。援助行動は，援助者と被援助者の間に生起する，援助を要請する（help-seeking），援助を与える（help-giving），援助を受ける（help-receiving）という一連の対人行動として捉えることができる（相川，1989）。援助を必要とする者にとっては，援助要請と援助受容が大きな問題であるが，シャイネスの高い者は，援助要請の抑制に伴い，必要な援助（サポート）を他者か

ら受ける可能性を減じていると考えられる。雨宮・松田（2015）は，援助要請とソーシャル・サポートとの関連を検討し，ソーシャル・サポートが援助要請を促進すると考えているが，援助要請があってその後サポートが発生するという因果関係もあるだろう。

本研究では，援助要請の対象として友人を想定し，シャイネスが援助要請およびサポート受容に及ぼす影響について検討する。なお先行研究（山口・西川，1991；永井，2017など）により援助要請には性差も確認されていることから，性別の要因もシャイネスと絡めながら検討する。

Ⅱ．方　法

調査対象者：大学生151名（男性48名，女性103名）。平均年齢は20.28歳（SD＝1.18）だった。調査は2017年９～10月に実施した。

質問紙の構成：性別・年齢などの基本的属性の他，以下の尺度に回答させた。

①シャイネス：相川（1991）の特性シャイネス尺度16項目を５段階（１．まったくあてはまらない～５．よくあてはまる）で回答させた。

②援助要請：自分が抱えている悩みについて友人に相談するかについて，永井（2013）の援助要請スタイル尺度12項目を７段階（１．まったくあてはまらない～７．よくあてはまる）で回答させた。この尺度は，永井（2013）の因子分析結果，困難を抱えても自身での問題解決を試み，どうしても解決が困難な場合に援助要請を行うという「援助要請自立型」，困難を抱えた際に十分な自助努力を行わずに安易に援助要請を行う「援助要請過剰型」，困難な問題を抱えても一貫して援助要請を回避する「援助要請回避型」の３因子（各４項目）に分けられる。

③サポート受容：自分がストレスを感じる状況のときに，友人がどの程度，サポート行動をとってくれたかについて，福岡（2010）の親しい友人からのソーシャル・サポート受容８項目を４段階（１．そうでない～４．非常にそうである）で回答させた。

Ⅲ．結　果

１．シャイネスが援助要請およびサポート受容に及ぼす影響

援助要請３因子およびサポート受容についてシャイネス（高群・低群）×性別（男性・女性）の２要因分散分析を行った（表１）。なおシャイネス得点の平均値50.08（SD＝12.32）を基に高群と低群に分けた。援助要請とサポート受容得点は，該当項目の合計得点を項目数で除した値を用いた。各尺度のα係数は，シャイネス尺度が.90，援助要請過

表１　シャイネス×性別の援助要請・サポート受容の平均値・SD・F値

	シャイネス低群		シャイネス高群		シャイネスの主効果	性別の主効果	シャイネス×性別
	男性	女性	男性	女性			
援助要請過剰	3.41	4.02	2.73	3.92	1.63	8.46**	0.89
	(1.76)	(1.81)	(1.36)	(1.78)			
援助要請回避	3.38	2.87	4.27	3.10	4.06*	8.98**	1.44
	(1.87)	(1.36)	(1.51)	(1.59)			
援助要請自立	4.78	4.85	5.02	5.02	0.90	0.03	0.03
	(1.67)	(1.12)	(1.13)	(1.11)			
サポート受容	3.04	3.20	2.38	3.13	8.34**	13.01***	5.45*
	(0.84)	(0.68)	(0.82)	(0.62)			

$^{*}p<.05$　$^{**}p<.01$　$^{***}p<.001$　　援助要請は７段階尺度，サポート受容は４段階尺度

剰尺度が.95，援助要請回避尺度が.93，援助要請自立尺度.89，サポート受容尺度が.93であった。

分散分析の結果，「援助要請回避」「サポート受容」で，シャイネスの主効果が有意であった（$F(1,140)=4.06, p<.05, \eta_{p^2}=.03$；$F(1,140)=8.34, p<.01, \eta_{p^2}=.06$）。シャイネス高群は低群よりも援助要請を回避し，サポート受容が少ないようである。

また，「援助要請過剰」「援助要請回避」「サポート受容」で性別の主効果が有意であった（$F(1,140)=8.46, p<.01, \eta_{p^2}=.06$；$F(1,140)=8.98, p<.01, \eta_{p^2}=.06$；$F(1,140)=13.01, p<.001, \eta_{p^2}=.09$）。女性は男性よりも援助要請が過剰で，要請回避が少ない。また女性は男性よりもサポート受容が高かった。

そして，「サポート受容」でシャイネス×性別の交互作用が有意であった（$F(1,140)=5.45, p<.05, \eta_{p^2}=.04$）。ボンフェローニ法による多重比較の結果，シャイネスの高い男性は，他の群に比べサポート受容が低かった（図１）。

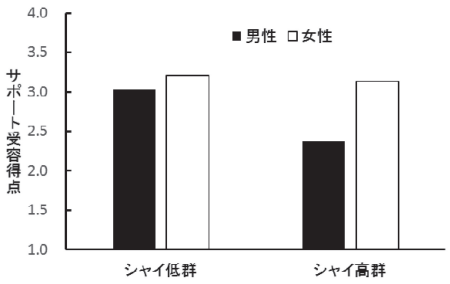

図１　シャイネスと性別がサポート受容に及ぼす影響

２．性別の各変数間の相関

男女別に，シャイネスと各変数間の関係を検討するためにピアソンの積率相関係数を算出した（表２と表３）。

男性はシャイネスが高いほど，援助要請を回避し（$r=.32, p<.05$），サポート受容が低いと感じやすいようである（$r=-.45, p<.01$）。女性はシャイネスと援助要請およびサポート受容との関係は見られなかった。ただし女性のサポート受容は，援助要請過剰および援助要請自立とは正の相関（$r=.36, p<.001$；$r=.23, p<.05$），援助要請回避とは負の相関（$r=-.36, p<.001$）が見られた。

表２　各尺度間の相関（男性）

	シャイネス	要請過剰	要請回避	要請自立	サポート受容
シャイネス		−.22	.32*	.10	−.45**
援助要請過剰			−.52***	−.01	.27
援助要請回避				−.04	−.19
援助要請自立					.12
サポート受容					

*$p<.05$　**$p<.01$　***$p<.001$

表３　各尺度間の相関（女性）

	シャイネス	要請過剰	要請回避	要請自立	サポート受容
シャイネス		−.09	.12	.06	−.14
援助要請過剰			−.55***	−.32 **	.36***
援助要請回避				−.02	−.36***
援助要請自立					.23*
サポート受容					

*$p<.05$　**$p<.01$　***$p<.001$

Ⅳ．考　察

本研究ではシャイネスが援助要請およびサポート受容に及ぼす影響について検討した。シャイネスの高い者は低い者よりも，援助要請を回避し，サポート受容が低いことが確認された。同時に，シャイネスの高い者も低い者と同様に自立的な援助要請スタイル得点が高く，最初は自分で試行錯誤し，行き詰まったら援助要請しようとする姿も確認できた。本研究では援助要請を「悩みを友人に相談する」かどうかで捉えていたため，他の援助要請対象者（例えば，教員や専門の相談員など）よりも，友人には相談はしやすいと考えたのかもしれない。ただし，自立型援助要請といっても，相談を決意する閾値はシャイネスの高い者の方が高い可能性はある。つまり，シャイネスの高い者は，相当行き詰まらないと相談に至らないという解釈はできないだろうか。永井（2013）の尺度では，援助に至る閾値の高さには言及していないため，この解釈が妥当かどうかを確認する工夫をした研究が，今後必要だろう。

本研究では，性差についても併せて検討を行った。女性は男性よりも援助要請が過剰で，要請回避が少なかった。これは永井（2017）と同様の結果であった。男性と女性の結果の相違は，友人との間で交わされるコミュニケーションの違いが反映されているといえよう。例えば，自己開示については女性の方が男性よりも多くなされている（cf. 榎本，1997；高木，2006）ため，シャイな女性でも，友人には個人的な悩みについてもある程度は打ち明けていると考えられる。永井（2016）は，サポート受容と援助要請スタイルとの相関を男女込みで分析しているが，そこでは援助要請過剰とは正の相関，援助要請回避とは負の相関が得られていた。今回は性別毎の相関分析で，女性のみ同様の相関と援助要請自立でも正の相関が得られた。このことから女性においては，（シャイネスよりも）援助要請スタイルがサポート受容を規定する有力な要因となり得るといえよう。一方，男性の相関の結果をみると，シャイな男性は悩みを打ち明けて援助を要請するということができず，結局，十分なサポートを得ることができないまま終わってしまう恐れがある。ただし男性では，援助要請回避とサポート受容との間に有意な負の相関はでておらず，何か別の要因が関与（媒介）している可能性は否定できない。

今回の研究では，援助要請のプロセスについては検討していない。援助要請の生起プロセスについては，相川（1989）や高木（1997；1998）のモデルがあるが，シャイネスの高い者がプロセスのどの段階で援助要請を断念するのかについて検討することも興味深い。特に援助要請の意思決定段階で援助要請にかかる利得とコストの判断に歪みがあるのか，潜在的援助者がいないからなのか，いたとしても援助要請を実行する力（スキル）が欠如しているからなのかといった点について検討していく必要が今後あるだろう。

また援助要請については，教育場面や心理臨床場面など多方面に渡り研究されている。援助要請の抑制を介して，児童・生徒のシャイネスが学業成果に及ぼす影響や，クライアントのシャイネスが心理治療に及ぼす影響など，シャイネスと援助要請を絡めた研究の広がりも期待したい。

〔付記〕

※本研究の実施にあたり小松夏美さんの協力を得ました。記して感謝いたします。

本研究の一部は，日本グループ・ダイナミックス学会第65回大会で発表された。

〔引用文献〕

相川　充（1989）．援助行動　大坊郁夫・安藤清志・池田謙一（編）社会心理学パースペクティブ１―個人から他者へ　誠信書房　Pp.291-311.

相川　充（1991）．特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究　心

理学研究，62（3），149-155.
雨宮千沙都・松田英子 （2015）．大学生の家族および友人への援助要請行動に被援助志向性，ソーシャルサポート，その他の心理的変数が及ぼす影響 江戸川大学紀要，25，59-165.
DePaulo, B. M. （1983）. Perspective on Help-Seeking, In B. M. DePaulo, A. Nadler, & J. D. Fischer （Eds.）, *New Directions in Helping： Vol*.2. *Help-Seeking*. New York： Academic Press. Pp. 3-12.
DePaulo, B. M., Dull, W. R., Greenberg, J. M., & Swaim, G. W.（1989）. Are shy people reluctant to ask for help？ *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 834-844.
榎本博明（1997）．自己開示の心理学的研究 北大路書房
福岡欣治（2010）．日常ストレス状況体験における親しい友人からのソーシャル・サポート受容と気分状態の関連性 川崎医療福祉学会誌，19（2），319-328.
後藤綾文・平石賢二（2013）．中学生における同じ学級友人への被援助志向―学級の援助要請規範と個人の援助要請態度，援助不安との関連― 学校心理学研究，13，53-64.
原田克巳・出雲麻佑（2008）．賞賛獲得欲求・拒否回避欲求が援助要請行動とその抑制要因に与える影響 金沢大学教育学部紀要（教育科学編），57，45-56.
橋本 剛（2012）．なぜ「助けて」と言えないのか？―援助要請の対人心理学― 吉田俊和・橋本 剛・小川一美（編著）対人関係の社会心理学 ナカニシヤ出版 Pp. 145-166.
橋本 剛（2015）．貢献感と援助要請の関連に及ぼす互恵性規範の増幅効果 社会心理学研究，31（1），35-45.
Horsch, L. M.（2006）. Shyness and informal help-seeking behavior. *Psychological Reports*, 98, 199-204.
Leary, M. R.（1986）. Affective and behavioral components of shyness：Implications for theory, measurement, and research. In W. H. Jones, J. M. Cheek and S. R. Briggs（Eds.）, *Shyness：Perspectives on research and treatment*. New York：Plenum Press. Pp. 27-38.
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.
永井暁行（2016）．大学生の友人関係における援助要請およびソーシャル・サポートと学校適応の関連 教育心理学研究，64，199-211.
永井 智（2012）．中学生における援助要請意図に関連する要因―援助要請対象，悩み，抑うつを中心として―健康心理学研究，25（1），83-92.
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，61，44-55.
永井 智（2017）．援助要請スタイルと愛着および適切な援助要請行動の関連の検討 立正大学心理学研究紀要，15，25-31.
Nelson-Jones, R.（1990）. *Human relationship skills：Training and self-help*. London：Cassell Publishers Limited.（相川 充（訳）（1993）．思いやりの人間関係スキル――人でできるトレーニング―誠信書房）
Phillips, S. D. & Bruch, M. A.（1988）. Shyness and Dysfunction in Career Development. *Journal of Counseling Psychology*, 35（2），159-165.
高木浩人（2006）．大学生の自己開示と孤独感の関係―開示者の性別，開示相手，開示側面の検討―愛知学院大学心身科学部紀要，2，53-59.
高木 修（1997）．援助行動の生起過程に関するモデルの提案 関西大学社会学部紀要，29，1-21.
高木 修（1998）．人を助ける心―援助行動の社会心理学 サイエンス社
竹ヶ原靖子（2014）．援助要請行動の研究動向と今後の展望―援助要請者と援助者の相互作用の観点から―東北大学大学院教育学研究科研究年報，62（2），167-184.
脇本竜太郎（2008）．自尊心の高低と不安定性が被援助志向性・援助要請に及ぼす影響 実験社会心理学研究，47（2），160-168.
渡部雪子・永井 智・桑原千明（2014）．大学生における援助要請の方法と適応との関連の検討 立正大学心理学研究年報，5，47-53.
山口智子・西川正之（1991）．援助要請行動に及ぼす援助者の性，要請者の性，対人魅力，および自尊心の影響について 大阪教育大学紀要．IV，教育科学，40（1），21-28.
與久田巌・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，42，105-116.