

青年期における身近な他者からのサポートに関する研究の再検討

村上 千理

1. 問題と目的

個人を取り巻く身近な人からの援助は“ソーシャルサポート (social support)”と呼ばれ、これまで社会心理学の分野を中心に研究が蓄積されてきた。メンタルヘルスの向上において、「専門家のみならず、普段の生活の中にさまざまな援助資源を増やしていくこと」の必要性が指摘されている(金沢, 2004)ほか、心理臨床の立場からも、特に病理が重くなればなるほど、専門家による援助のみならず、ソーシャル・サポート・ネットワークが重要になると言われている(松本, 1997)。心理面接においても、来談者のアセスメントに際して、その問題点のみならず、本人の持つ対人関係や環境資源に目を向けることが必要と言われている(上手, 2013)。

従来のソーシャルサポート研究の多くは、そのポジティブな効果に焦点が当てられてきたが、一方で、サポートが受け手にネガティブに体験される可能性も指摘されている(周・深田, 1999a)。松本(1997)も、サポート源自体は存在しながらも「それを利用することに抵抗がある場合や、人格の未熟さがありそれをうまく利用できない場合」があると指摘している。こうしたことを踏まえ、ソーシャルサポート研究をより実践に生きるものにしていくためには、サポートが受け手にどのように体験されているのか、ということを知る必要があるのではないだろうか。

また福岡(1998)は、ソーシャルサポートを生涯発達の視点から捉える必要があると指摘しているが、発達段階によって個人を取り巻く環境は変化し、周囲の他者との間で授受されるサポートの様相も異なると考えられる。生涯発達の中で青年期は、アイデンティティの確立を発達課題とし、主体の不確かさに揺れ動く時期である。また、親からの自立に伴い、友人などの身近な他者の存在が重要な役割を果たすとされている。しかし時代の変遷に伴い、青年期の様相も変化してきており、先に指摘したようないわゆる伝統型の青年だけでなく、表面的には適応的に振る舞いつつも、深くは踏み込まない対人関係の傾向が指摘されている。さらに“悩めない”青年(高石, 2009)の存在が指摘されており、葛藤を抱えることの難しさや主体の弱さといった側面もクローズアップされてきている。ソーシャルサポートは、人と人との関係性を基盤として授受されるものであることから、現代の青年の対人関係の特徴についても、併せて検討を行う必要があると考えられる。

以上を踏まえ本研究では、①サポートのポジティブな側面に加え、ネガティブに体験される可能性にも注目し、受け手の体験を探索することの必要性、および②現代の青年の在り方を踏まえたソーシャルサポート研究の必要性という2つの問題意識を持ち、まずは、青年期を対象

とした本邦におけるソーシャルサポート研究を概観し、方法論と知見の現在地を明らかにすることを目的とする。続いて、研究対象となっている青年期の、現代の特徴について検討を行う。

なお、本研究では、以下の理由により、本邦における研究のみを対象とする。日本は相互協調的自己観が優勢である（北山・唐澤，1995）と言われ、周囲の人との関わりの中で自分を位置づけ、確認する色が強いと考えられている。また、野口（2022）は日本の青年期の事例検討を通して、相互協調的な文化においては、個人の内的な変化と他者からの働きかけが協応することで、親からの分離や自立が達成されていく過程を示し、西洋をはじめとする相互独立的な文化における、個人が主導して周囲から自立していく過程とは異なる可能性を指摘している。こうした背景から、青年期を対象とした検討を行う上で、海外の知見とは区別が必要であると考えたこと、かつ本邦の研究のみを対象としたレビューが見当たらなかったことが理由である。

また、本研究においては、青年期中期・後期にあたる高校生から大学生を対象とする。本邦における高校生から大学生にかけては、義務教育が終了し自身を取り巻く大きな環境の変化に適応していく必要があり、さらに進路選択や就職活動などに際し自らの人生を主体的に選択していく必要があることから、本研究ではこの時期に焦点を当てることとした。

2. ソーシャルサポート概念の検討

まずは、本研究におけるソーシャルサポート概念の位置づけを行う。ソーシャルサポートという概念を初めて用いたのは、Cassel (1974) と Caplan (1974) だと言われており、それぞれが異なる立場から、非専門家による支援に注目し、精神的な危機に直面した人に対する身近な人々からのケアの重要性を指摘している。ソーシャルサポートを初めて具体的に定義したのは Cobb (1976) とされており、以下の訳は橋本 (2005) に準拠するものだが、「ソーシャル・サポートとはケアされ愛されている、尊敬されている、そして互いに義務を分かち合うネットワークのメンバーである、と信じさせるような情報」と定義されている。ただしこの定義も絶対的なものではなく、以降多くの研究者がそれぞれの立場から定義を試みている。加えて、サポートの捉え方や測定方法、効果についても様々な議論がなされている (Table1)。

Table1. ソーシャルサポートの捉え方・測定方法・効果（参考：橋本，2005；丹波，2007）

捉え方	構造的次元	その人が有している対人関係の広がりとして捉える
	機能的次元	サポートが果たす機能（道具的サポート・情緒的サポート）として捉える
	ネットワーク	サポート源となりうる人との繋がり（人数などで表される）
測定方法	知覚されたサポート	当該個人のサポート利用可能性の認知
	実行されたサポート	実際に行われた援助
効果	直接効果	サポートそのものが個人の精神的健康に寄与するという考え
	緩衝効果	サポートはストレス場面で効力を発揮し、精神的健康の阻害を緩和するという考え

このように、ソーシャルサポートは、様々な側面を含む緩やかな概念であるが、ここで本研究における定義を示しておく。周 (1994) は、「援助行動」が具体的な問題解決を図ってなされる一方で、「ソーシャルサポート」は関係性の基盤を前提とし、目的も多岐にわたると区別している。つまり、問題解決場面やストレスに直面した場面に限らず、他者の存在という関係性が支えとして機能しうると捉えることができよう。加えて本研究では、サポートのネガティブな

側面にも注目するため、“当該個人のために思ってなされた行動”という面を重視しつつ、幅広く捉えるものとする。こうした考えを踏まえて、本研究においては場面やサポート源、サポートの種類などを限定せず、「特定個人が、特定時点で、彼／彼女と関係を有している他者から得ている、有形／無形の諸種の援助」という、南ら（1987）の定義を採用する。

3. 青年期を対象としたソーシャルサポート研究の動向

青年期を対象とした本邦におけるソーシャルサポート研究を概観するため、CiNii を用いて文献収集を行った。文献によって「ソーシャルサポート」「ソーシャル・サポート」という表記ゆれがあることを加味し、「ソーシャル サポート」という文言で検索された文献のうち、対象が青年期であるものを選定した。そのうち、アスリートや看護学生等に対象が限定された文献や、発表の抄録や要旨を除き、発表年 1989 年～2024 年にわたる 242 件の論文を検討対象とした。本項では、主にサポートのポジティブな側面に注目した量的な研究についてまとめる。

3-1 ソーシャルサポート研究の方法論について

ソーシャルサポート研究の方法論としては、質問紙法を用いた量的な研究が 213 件のにのぼり、全体の 9 割弱を占めていた。その内訳としては、ソーシャルサポートを自記式の尺度への回答によって測定し、他の概念との関連を見る研究がほとんどであるが、一部、場面想定法を用いて感情の評定を求める研究も存在した。加えて、近年においてもソーシャルサポート尺度を新たに作成する試みが続けられており、時代背景に適合するように表現が変更されているほか、条件を限定した（例えば進路選択におけるサポートなど）尺度の作成も行われている。

量的な検討以外のアプローチをとる残りの 29 件には、①自由記述による質的検討、②実験的検討（実験的にストレス場面を作り出した上で、与えられるサポートを操作し、その効果を検証するもの）、③面接調査などが見られた。なお、直近 10 年間に、量的な手法以外をとった研究が 9 件見られるなど、探索的あるいは質的な検討の重要性が再注目されていることがうかがえる。面接調査は個別的な検討に留まるものも多いが、サポート授受にまつわるプロセスの検討を試みた研究も少数存在する（深澤，2010；新川ら，2020）。

3-2 量的な研究－ソーシャルサポートのポジティブな効果を前提とした検討－

まず、ソーシャルサポートを自記式の尺度への回答によって測定し、他の概念との関連を検討している研究について述べる。紙面の都合上全てを取り上げることは難しいが、量的な研究 213 件において、特に多く検討されていた概念を Table2 に示した。

ソーシャルサポートのポジティブな効果については、サポートを多く認識しているほど、抑うつが低く（堀野・森，1991；福岡・橋本，1992）、ストレスが小さく（嶋，1992；飯塚，1992）、精神的健康が高く（和田，1989；嶋，1992）、主観的幸福感や満足感が高い（和田，1992；遠山，1995）といった傾向が検証されている。こうした結果からは、不適応の予防的な側面だけでなく、よりポジティブな状態まで、幅広く関連が認められていることがわかる。また、サポートが多いほど援助要請行動や被援助志向性が高い（永井，2010）など、サポートを受ける体験から、サポートを求める方向に繋がるという好循環を生み出す可能性も示唆されている。このほ

か、青年期と関連の深い進路選択や就職活動についての検討も見られる（西分・児玉，2014）。

Table2. ソーシャルサポートとの関連が検討されている主な概念（ $N=213$ ，重複あり）

・抑うつ	…36	・援助要請・被援助志向性	…17	・レジリエンス	…12
・精神的健康・疾病徴候	…33	・自尊感情	…16	・不安	…12
・ストレス	…32	・ソーシャルスキル	…16	・意欲低下・無気力	…12
・主観的幸福感・生活満足感	…23	・孤独感	…13	・進路・職業選択(意思決定など)	…11
・コーピング	…17	・気分・感情状態	…13		

さらに、ソーシャルサポートを従属変数とし、サポートに影響を与える変数について検討している研究もある。サポート受領を高める要因としては、ソーシャルスキル（和田，1991；渡辺 1995）や自己開示（福岡，2005）、安定型のアタッチメント（飯塚，1992）などが挙げられる。サポート受領を妨げる要因については、対人不安（山本・田頭，2001）や、アレキシサイミア傾向（宮田・佐藤，2007）などが指摘されている。こうした研究では、いかにサポート受領を高めるかが重視され、サポートのポジティブな効果を前提としたものがほとんどである。

注目される概念は時代背景によっても異なることから、近年の研究についても触れておく。2020 年以降に発表された 37 件の文献のうち、ストレスや自尊感情を扱っていた研究は複数見られたが、孤独感や抑うつを扱った研究は少数であった。近年新たに導入されている概念の 1 つに ASD 傾向があり、広瀬・小野（2022）は、ASD 傾向の高さがサポート知覚や満足度を下げていたことを示している。加えて、インターネット依存（佐々木ら，2023）やコロナによる影響（廖・小野，2021）に焦点を当てた研究や、LINE でのサポート（佐藤・織田，2021）や集団からのサポート（上田・松浦，2023）といった、サポート授受の形態に注目した研究が見られ、時代背景やニーズに合わせ、サポートの在り方が変化していることがうかがえる。

3-3 性差やサポート源に注目した研究

性差については、男性よりも女性において、サポートが高く評定される傾向がある（嶋，1992）。下村・木村（1997）は、男性は悩んでいることを身近な人に表出しないとする社会通念が根強いためにサポートを受ける機会が少ないが、女性は比較的素直にストレスを表出して、結果的にサポートを受けられることが多いと指摘している。男性よりも女性の方がサポートを高く評定する傾向は、1980 年代から 2020 年代の研究まで概ね一貫して認められているようである。

このほか、誰からのサポートであるか、といったサポート源に焦点を当てた研究もある。飯塚（1992）の大学生を対象とした研究では、最も精神的に支えられている人物として 55%が友人を挙げるなど（対して家族は 27%）、友人の存在の重要性が指摘されている。高校生については、嶋（1994）の研究では友人が高く評価されていた一方で、中学生から大学生を対象に横断研究を行った嶋田（1996）では、中高生までは友人サポートよりも家族サポートの方がストレスの低さと関連していると指摘されており、家族から友人へと重要な他者が移っていく時期にあると推察される。このように青年期では、自らを取り巻く人々の変化を体験しつつも、その時期における身近な他者との相互作用を継続する中で自分を確立していくと考えられる。

4. サポートがネガティブに働く可能性の検討

ここまで取りあげてきた研究は、ソーシャルサポートがポジティブな効果を持っているという前提に立つものであるが、冒頭に述べたように、サポートがネガティブな効果をもたらす可能性も存在する。橋本（2005）は、サポートが常に有効であるとは言えないとして、海外の知見を整理した上で、①サポートが機能しない場合（ストレスが大きすぎる、評価懸念がある）、②状況適合性（ニーズや規範、ストレッサーなどとの適合度）、③サポートの返報性（互恵性）、④サポート自体がネガティブになる場合を指摘している。しかし橋本（2005）で対象となった先行研究は海外の研究も多く、年代も幅広いことから、今回は本邦の青年期を対象とした論文から、サポートがネガティブに体験される要因について、指摘されていることをまとめる。

4-1 サポートの互恵性

本邦における研究の中でも数多く見られたのが、サポートの互恵性、つまりサポートの受領と提供のバランスに注目した研究である。この考えに立つ研究として、橋本（1997）は、自記式の尺度によってサポートの衡平状態と感情を測定し、サポート提供がサポート入手を上回ると心理的負担感（重荷や欲求不満）を感じやすいこと、また男子では入手が提供を上回ると、心理的な負債感（恥ずかしさや申し訳なさ）が強まることを示している。さらに佐々木・島田（2000）の研究では、親との間でのサポートの互恵性は自尊心と関連が見出されなかった一方、友人との間では、提供するサポートよりも受領するサポートの方が多い場合に、自尊心の低さと関連していることが示唆されている。こうした傾向を踏まえ、ソーシャルサポートをはじめから「サポート互恵性」や「サポート授受」として捉える研究が複数見られるようになり、サポート互恵性尺度も作成されている。

西川（1998）は、援助を受けることはありがたいことであると同時に、援助者が援助を提供するために支払ったコストを思慮すると指摘し、相手にかけた負担を補償するために返礼行動が生じると述べている。特に日本においては、感謝を「すまない」などの負債感を含んだ複合的感情として捉える傾向がある（池田，2017）ことも指摘されており、助け合いのバランスが崩れることによるネガティブ感情の生起は馴染みやすい考えであると推察される。

4-2 サポート受領における「期待はずれ」

周・深田（1996b）は、求めたサポートと受け取ったサポートのギャップに注目する必要性を指摘しているが、こうした“受け手側が期待したサポートを得られているか”に目を向けた指摘も存在する。中村・浦（2000）は、サポートの送り手と受け手の意図のズレについて、受け手の情緒的反応を含め詳細な検討が必要であると述べており、中島・丹野（2019）も、ソーシャルサポートの効果は受け手がどの程度その価値を認め、求めているかによって異なると述べている。このように、サポートを期待していて実際に得られた場合と、求めていないサポートを受けた場合、あるいはサポートを期待していたにも関わらず得られなかった場合と、そもそも期待もしておらず実際に受けてもいない場合とでは、受け手の体験は異なると予想される。こうした考えを踏まえ、「サポート希求」や「サポート満足感」の測定を試みる研究も見られるが、「期待はずれ」の体験を測定する手段としての妥当性には慎重な検討を要するだろう。

4-3 サポートの受け手側の個人要因

サポートの受け手側の個人的な要因が、サポートの認知に及ぼす影響についても検討されている。福岡（1998）は、他者依存性の高い人は、サポートの入手可能性は低くないに関わらず、心理的苦痛にサポートの効果が見られないという結果を受け、サポートのポジティブな効果を引き出せない要因の存在を示唆している。同様に福岡（2003）でも、他者依存性の高い人ほど、サポートへの強い欲求を持つ一方で、サポートを受けることに対して心理的な負債感や自尊心への脅威を感じやすく、葛藤状態に陥りやすいことが示唆されている。このほか菅沼ら（1996）では、評価懸念がサポートのストレス緩和効果に影響する可能性を指摘している。

本邦においては、サポート認知に影響する個人要因として、他者依存性や評価懸念を挙げている研究が複数見られた。しかし藤原・狩野（1993）のように、性格特性とサポートの関連を探索的に検討し、感受性の感受さによって、サポートティブな言動をネガティブに受け取りやすい傾向を示唆する研究もあり、現在も様々な要因が検討されている段階であると考えられる。

4-4 主体を脅かすものとしてのサポート

このほか、サポートを受けることが「ストレスに対する主体的な対処を放棄することに繋がる」（菅沼, 2007）といった、サポートが主体を脅かす可能性も指摘されている。菅沼（2007）は実験的な手法を用いて、被験者にストレス課題を課し、与えられるサポートを操作することで、ストレスの緩和効果を検討している。その結果として、当人がサポートを「援助的である」と認知していたに関わらず、実際にはストレス緩和効果が認められなかったことから、受け手が主体的に判断し行動できるよう、受け手の力を尊重した「受け手中心サポート」の重要性を指摘している。また、小川（2014）は「慰め」についての文献のレビューを通して、慰めがネガティブに働くプロセスについて検討を行い、慰めを受けることで、相手に自分の能力を低く評価されたと認識し、自身の立場や能力が脅威にさらされたと感じる可能性を指摘している。

この点については、サポートの提供者側の態度も重要となってくる。サポートを提供することは、提供者側の精神的健康にも寄与するとされているが、佐々木・島田（2000）は、他者に対して援助を行うことは自尊心の高揚をもたらすと述べており、サポートをすることが、提供者側の欲求充足にもなりかねず、結果的にサポートの受け手に無力感を与える危険性を孕んでいることが指摘されている。サポートの提供者は、援助という名のもとに受け手の主体性を奪い、受身的な立場に置いてしまうような関係が生じ得ることを認識しておく必要がある。

5. 青年期の特徴についての検討

ここまで本邦におけるソーシャルサポート研究について概観してきたが、ここで、本研究で対象としている青年期の特徴について検討しておきたい。これまでのソーシャルサポート研究では、青年期における友人の重要性や、青年期の発達課題であるアイデンティティの確立にも関わる進路選択や就職活動などの局面に注目したのが見られた。しかし、時代の変遷とともに青年の在り方が変化してきていることから、いわゆる伝統的な青年像とは異なる、現代的な青年の在り方を踏まえた上で、ソーシャルサポートについても検討していく必要がある。

5-1 青年期の特徴と友人関係についての指摘

青年期（特に後期）では、社会の中で自分をいかに定位させるかといったことが問題になり、アイデンティティを確立することが中心的な課題とされている（Erikson, 1959／小此木, 1973）。実際にこの時期には、進路選択や就職活動など、人生における重要な決断に迫られ、主体的に選択していくことが求められる。また、親からの自立に向けて、身近な他者の存在が重要となる時期でもあり、従来の青年期では、親や家庭と心理的に距離を取るとともに、友人との親密な関係の中で自身の内面を開示するような関わりが特徴的に見られるとされてきた（岡田, 2010）。宮下（1995）も、青年期の友人の役割として、情緒的な安定感や安心感を得ること、友人を通して自分を客観的に見つめる機会を得ること、さらには傷つけ傷つけられる経験を通して、人間関係について学んでいくことなどを挙げている。つまり、悩む葛藤しながら他者との関係を深めると共に、内省により自らをも深め、自己を確立していく時期であるともいえよう。

5-2 現代の青年期の特徴とソーシャルサポート

しかし、時代とともに青年を取り巻く社会の様相は変化し、青年の在り方も変化してきた。現代的な友人関係について岡田（1993）は、深刻さを回避し楽しさを求める群れの関係や、対人関係の深まりを避け、互いに傷つけないよう距離を置いた関わり方などを見出している。なお、岡田（1993）では、内面を打ち明けるような従来型の友人関係に近い群が最大数を占めていた一方で、岡田（2007）では、従来の傾向に近い特徴を持つ群の割合が4割以下に留まっており、変化が進んでいることがうかがえる。こうした背景として、1990年代半ば以降に急速にインターネットの普及が進んだことが挙げられる。荒木ら（2014）は、実社会でのサポートが十分でない場合にネット上にサポート関係を求める傾向があると指摘しつつ、ネット上の関係を対面の関係の代替とすることは難しいと述べている。対面の人間関係のように、他者の様々な面に触れ、ポジティブ・ネガティブ両方の感情を体験しながら関係を深めていくことは、ネットを介した関係性では困難であると考えられる。加えて、現在の青年はコロナ禍を体験している。橋本（2020）はコロナ禍における調査から、サポートのストレス緩衝効果が認められなかったことや、サポート的なコミュニケーションが難しくなっている可能性を指摘している。

現代の青年の在り方については、リアリティの感覚が欠如しており「自分がない」という感覚を抱きやすいこと（康, 2005）や、「苦悩することや葛藤を抱え内面化することが難しくなっている」（橋本, 2017）ことが指摘されている。小川（2014）は、慰めが受け手に葛藤を生じやすいことを指摘しているが、自立と依存の葛藤に揺れ動く従来の青年期においては、身近な他者との間で授受されるサポートは、脆弱な自己を支える重要なものであると同時に、依存的事になることへの恐れや回避も生じ得ることが想定される。葛藤を生じることはネガティブなものではなく、自己を確立していく上ではむしろ必要不可欠なものであるが、現代を生きる青年にも同じような体験が生じているかは、検討の余地がありそうである。例えば、身近な他者からのサポートについても、合理的な手段として葛藤なく受け入れる傾向があるかもしれない。これはあくまでも例であるが、ソーシャルサポートはある程度表面的な関係性において作用するという指摘もあり、カウンセリングのように深める動きが難しい青年であっても、ソーシャルサポートであれば享受しやすい可能性が想定される。これに関連して高石（2009）は、大学

の学生相談において「悩めない」学生が増加している一方で、学生相談室の利用者は増えていることを指摘しており、その典型像は「問題解決のハウツーや正解の提供を求める性急な学生」と「漠然と不調を訴え、何が問題なのかが自覚できていない学生」だという。こうした傾向を踏まえると、現代の青年においてもサポートのニーズは依然として存在していると想定されるが、求めるサポートの種類やサポートを受ける心構えは、従来とは異なるのではないだろうか。上記の高石（2009）の指摘を例に挙げると、関係性自体が支えとなるような情緒的なサポートよりも、具体的で問題解決的な道具的サポートの方が受け入れられやすいかもしれない。あるいは、主体の弱さを外的なサポートによって維持したり、“自分はサポートを受けられる存在”という自己評価によって自身の存在を確認したりといった、ある種他者に依存的な様相を呈する可能性も考えられる。あるいは、サポートのネガティブな側面に注目すると、先に述べた「自分がない」という感覚のように、自己の感覚が希薄な状態でサポートを受けることは、自身の存在を脅かされるような体験ともなり得る。それゆえ、身近な他者との関係性そのものから撤退し、サポートを受けることを忌避する傾向が生じている可能性も考えられる。

現代の青年の特徴とソーシャルサポートの関連を検討した研究として、永井（2016）は、表面的な友人関係を志向することで、以前よりサポートの利用可能性が減少している可能性を指摘している。しかしながら、現代の青年が、身近な他者からのサポートをどのように捉え、求め、実際に体験しているのか、ということは未だ十分に検討されていないようである。量的な研究においては、“身近な他者からのサポートはポジティブな効果をもつ”といった、従来と変わらない傾向が示されるかもしれないが、その背景や中身について検討することで、現代におけるサポートのニーズや適切な支援を検討する手立てについて理解が進んでいくと考えられる。

6. サポート授受にまつわる主観的な体験についての検討

サポートを受けた時に生じる体験は、極めて複合的なプロセスである。ソーシャルサポートは関係性の基盤を前提としているがゆえに、受け手の性格特性などの個人要因だけでなく、サポート提供者との関係性の中で生じる現象として捉える必要がある。加えてその時の状況や感情状態、サポートの種類など複数の要因が絡み合って、受け手の体験は決定される。また、浦（1998）が「親密な対人関係はその社会情緒性ゆえに、サポータティブなものとなりうると同時に、しばしば葛藤を含むものともなりがちである」と指摘するように、サポートを受けることは、ポジティブ・ネガティブの両方を含むアンビバレントな体験にもなり得る。こうした揺れ動きも含め、受け手に生じる体験について検討していく必要があると考えられる。

サポートの受け手の体験を質的に検討した研究として、菊島（2003）は、大学生を対象に、サポートがネガティブに体験されたエピソードを自由記述によって収集している。菊島（2003）は、サポートがネガティブに働きうる要因や状況に主眼を置いて記述を分類しているが、具体的な記述を見ると「わずらわしく感じ、逆にストレスに感じる」「自分の考え方と違うと感じて受け入れられない」「迷惑」など、様々な表現が見られる。井上（2014）も、就職活動中のサポートについて自由記述で回答を求め、例えば親からのサポートについて、過分な期待を感じるなどで重荷となり、辛いと考える人がいたことを指摘している。こうした具体的な記述を見ると、これまで量的な研究で扱われてきた負債感や負担感などに限定されず、ネガティブ感情に

はバリエーションがあることが想像される。

さらに、サポート授受にまつわるプロセスを検討した研究も存在する。深澤（2010）は、大学院入試の受験経験者を対象に半構造化面接を行い、サポートを受ける前から後に至るまでの、サポートの受け手の心理的变化を検討している。深澤（2010）によると、サポート受容に至るまでの過程として、『目標の実現に向け動き始める』ところから『問題対処』の段階を経て、サポートの認識に至り、さらに『対象選択』や『コミュニケーションの内容を決定する』というプロセスを経た後にサポート受容が起こるとされている。サポートの受容以降は、サポートに対して『被受容感』や『被拒絶感、抵抗感』、『サポート提供者に対する心理的負担感』といったものを抱くが、サポート提供者との相互的な関わりや、目標に向けた『具体的な取り組みの変化』、サポート受容前の自身の振り返りなどを通して、サポート受容や自己についての認識を再構成していく、というプロセスが見られている。深澤（2010）の研究では、サポートに抵抗感などのネガティブな認知が生じて、その後受け入れていくプロセスにまで目が向けられており、特に臨床実践に生きる知見であると考えられる。このほか峰島（2008）は、死別経験に対するソーシャルサポート体験について半構造化面接を行い、家族は支えになる一方で、近すぎるがゆえにお互い感情を表出しにくいなど、アンビバレントな心の動きを捉えている。深澤（2010）が「サポート受容者の心理のプロセスを扱った研究が少ない」ことを指摘しているように、心の揺れ動きを含めたサポートの受け手の体験について、さらなる検討が望まれている。

7. まとめと今後の展望

本研究では、身近な他者からのサポートについて、ポジティブ・ネガティブ両面を含めて受け手の体験を探索することの必要性和、現代青年の特徴を踏まえたソーシャルサポート研究の必要性という2つの問題意識を持ち、本邦における青年期のソーシャルサポート研究を概観してきた。これまでの研究では、様々な概念とソーシャルサポートの関連が検討され、身近な人からのサポートが青年の精神的健康に寄与していることが、時代を超えて実証されてきた。こうしたポジティブな効果だけでなく、サポートがネガティブに働く可能性も注目され、サポートが機能する要因や阻害される要因についての検討も行われてきた。また、量的な研究が多くを占める中、直近10年は質的な研究も増加しており、サポート受領に伴う心の動きを捉えようとする試みも見られた。青年期の特徴については、身近な他者が重要な役割を果たすといった、従来の在り方に言及している研究がほとんどであり、“葛藤のなさ”“主体の弱さ”といった現代青年の特徴とサポートの関連については、未だ十分に検討が行われていないことがうかがえた。時代が移り変わり、個人を取り巻く環境が目まぐるしく変化する中でも、身近な他者によるサポートが精神的健康に寄与していることは実証され続けており、その重要性は揺るぎないものと言えるだろう。しかし時代の変遷とともに青年の在り方が変容しつつある中で、サポートの受け手に生じている体験（例えば他者からのサポートを受けた時に喚起される感情など）は従来と異なる可能性があり、改めて探索的に検討を行う必要があると考えられる。

以上を踏まえ、今後の研究の展望として、現代的な青年の在り方を踏まえつつ、サポートの受け手の体験について探索していく必要があると考えられる。研究方法の1つとして、深澤（2010）が行ったような面接調査、すなわち身近な他者からサポートを受けたエピソードを収

集し、その体験について語ってもらうという方法が考えられる。ただし、他者からサポートしてもらうことをネガティブには語りづらい可能性があるため、架空のサポート場面を設定した場面想定法や、具体的な場面は限定せず、“他者からサポートを受けることは…”に続く言葉を考えてもらう文章完成法的なアプローチも考えられる。いずれにせよ、まずは、サポートを受けた時に生じる感情などの心の動きについて、語りや記述を通して収集していくことが必要だろう。加えて、現代青年の在り方について、先に述べた主体や葛藤のなさなどの特徴について、質問紙法等を用いて捉えつつ、語りや記述との関連を見ていく方法が考えられる。

ソーシャルサポートは、主に社会心理学の分野で研究が蓄積されて来たという背景もあり、人と人との間で起こる現象として捉えられ、周辺の要因と共にその構造を探索することに主眼が置かれて来た傾向がある。一方で、身近な人からのサポートは心理臨床の現場でも重要性が指摘されていることから、臨床心理学の観点から、つまりサポート受容を体験として捉え、その体験過程を検討することにも意義があると考えられる。サポートの受け手に生じる心の動きを検討することで、現代におけるサポートのニーズや、適切な支援を検討する手立てについて理解が進み、臨床実践に生きる知見となっていくことが期待される。

最後に本研究の限界として、本邦における研究のレビューに留まっており、文化的な要因について検討するためには、海外における青年期のソーシャルサポート研究についてのレビューを行う必要がある。さらに、サポートの受け手側の体験だけでなく、サポートの送り手側の体験についても同様に、現代の青年の在り方を踏まえて検討していくことが求められよう。

謝辞

本論文の執筆にあたり、ご指導を賜りました、京都大学大学院教育学研究科松下姫歌教授に、心より感謝申し上げます。

8. 引用文献

- 荒木詩織・菅佐原洋・伊藤晋二・濱崎武子 (2014). インターネット上の友人からのソーシャル・サポートと自尊感情、孤独感および精神的健康度との関連. *コミュニティ振興学部紀要*, **18**, 25-51.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health*. Behavioral Publications. 近藤喬一・増野肇・宮田洋三 (共訳) (1979). *地域ぐるみの精神衛生*. 星和書店.
- Cassel, J. (1974). Psychological processes and “stress”: Theoretical formulations. *International Journal of Health Service*, **4**, 471-482.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, **38**, 300-314.
- Erikson, E. H. (1959). *Psychological Issues Identity and Life cycle*. International Universities Press, Inc.
- 小此木啓吾 (訳編) (1973). *自我同一性—アイデンティティとライフ・サイクル*. 誠信書房.
- 深澤亮二 (2010). ソーシャル・サポートに関する探索的研究—ソーシャル・サポートの受容に関わる心理的プロセス—. *龍谷大学教育学会紀要*, **9**, 53-83.
- 藤原珠江・狩野素朗 (1993). ソーシャル・サポートの効果にかかわる性格要因の検討. *九州大学教育学部紀要*, **38** (2), 207-215.

- 福岡欣治・橋本幸 (1992). 個人のもつ特定のサポート源に関するソーシャルサポートの測定. 健康心理学研究, **5** (2), 32-39.
- 福岡欣治 (1998). 依存的な人にとってのソーシャル・サポートの限界－他者依存性と知覚されたサポートの効果に関する基礎的研究－. 静岡県立大学短期大学部研究紀要, **12** (3), 1-11.
- 福岡欣治 (2003). 他者依存性と心理的苦痛の關係に及ぼすソーシャル・サポートの影響. 対人社会心理学研究, **3**, 9-14.
- 福岡欣治 (2005). 日常ストレス経験の友人への自己開示とソーシャル・サポートが気分状態に及ぼす効果－予備的検討－. 静岡文化芸術大学研究紀要, **6**, 43-47.
- 橋本尚子 (2017). 現代の意識と教育相談. 人間文化研究, **38**, 37-48.
- 橋本剛 (1997). 対人關係が精神的健康に及ぼす影響－対人ストレス生起過程因果モデルの観点から－. 実験社会心理学研究, **37** (1), 50-64.
- 橋本剛 (2005). ストレスと対人關係. ナカニシヤ出版.
- 橋本剛 (2020). コロナ禍初期における大学生の心理社会的ストレスに関する探索的検討：社会規範としての援助要請スタイルの効果も含めて. 人文論集：静岡大学人文社会科学部社会科学・言語文化学科研究報告, **71** (2), 15-34.
- 広瀬隆・小野日向子 (2022). 自閉症スペクトラム傾向をもつ大学生への支援について：被援助志向性・ソーシャル・サポートとの関連より. 帝塚山学院大学研究紀要, **3**, 75-88.
- 堀野緑・森和代 (1991). 抑うつとソーシャルサポートとの関連に介在する達成動機の要因. 教育心理学研究, **39** (3), 308-315.
- 飯塚由美 (1992). 知覚されたソーシャル・サポーターサポート源との親密さ. 島根女子短期大学紀要, **30**, 111-122.
- 池田幸恭 (2017). 感謝に伴うすまなさ感情の検討. 和洋女子大学紀要, **57**, 65-74.
- 井上朋子 (2014). 女子大学生の就職活動におけるソーシャルサポートと精神健康に関する一考察. 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, **10**, 77-93.
- 上手由香 (2013). 臨床場面におけるアセスメント. 上野徳美・岡本祐子・相川充 (編). 人間関係を支える心理学－心の理解と援助－. 北大路書房, pp134-145.
- 金沢吉展 (2004). コミュニティ援助の理念. 金沢吉展 (編). 臨床心理学全書 11 臨床心理的コミュニティ援助論. 誠信書房, pp.2-55.
- 康智善 (2005). 青年期における「自分がない」という訴えをめぐって. 甲南大学学生相談室紀要, **12**, 15-22.
- 菊島勝也 (2003). ソーシャル・サポートのネガティブな効果に関する研究. 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, **6**, 239-245.
- 北山忍・唐澤真弓 (1995). 自己：文化心理学的視座. 実験社会心理学研究, **35** (2), 133-163.
- 廖再寧・小野久江 (2022). COVID-19 流行下における日本人および中国人大学生のインターネット依存とソーシャル・サポートの関連. 関西学院大学心理科学研究, **48**, 31-34.
- 松本智子 (1997). 心理臨床からみたソーシャル・サポート. 現代のエスプリ, **363**, 56-64.
- 南隆男・稲葉昭英・浦光博 (1987). 「ソーシャル・サポート」研究の活性化にむけて：若干の資料. 哲學, **85**, 151-184.

- 峰島里奈 (2008). 児童期・青年期に死別経験をした青年の悲哀過程：悲哀の課題とソーシャルサポートとの関わりについて. 社会福祉学, **49** (1), 46-59.
- 宮田美里・佐藤健二 (2007). アレキシサイミアと孤独感、ソーシャル・サポートとの関連. 徳島大学総合科学部人間科学研究, **15**, 57-67.
- 宮下一博 (1995). 青年期の同世代関係. 落合良行・楠見孝 (編). 講座 生涯発達心理学 4 自己への問い直しー青年期ー. 金子書房. pp. 155-184.
- 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 (2010). 大学生における援助要請意図ー主要な要因間の関連から見た援助要請意図の規定因ー. 教育心理学研究, **58**, 46-56.
- 中島実穂・丹野義彦 (2019). 有難くないソーシャルサポートはむしろ逆効果 ソーシャルサポートに感じる期待と効力感がその効果に与える影響. 日本心理学会大会発表論文集, **83** (0).
- 中村佳子・浦光博 (2000). ソーシャル・サポートと信頼との相互関連についてー対人関係の継続性の視点からー. 社会心理学研究, **15** (3), 151-163.
- 新川瑠子・杉山智風・熊谷真人・桂川泰典・熊野宏昭・小関俊祐 (2020). 不登校当事者の主観的観点から見た回復過程における記述的検討ーソーシャルサポートと家族機能に焦点をあててー. ストレスマネジメント研究, **16** (1), 2-11.
- 西川正之 (1998). 援助研究の広がり. 松井豊・浦光博 (編). 対人行動学研究シリーズ 7 人を支える心の科学. 誠信書房, pp115-148.
- 西分翔太・児玉真樹子 (2014). 大学生のキャリア・パースペクティブ形成に及ぼすソーシャルサポートおよびメンタリングの効果の検討. 学習開発学研究, **7**, 19-27.
- 野口寿一 (2022). 相互協調的な文化における, 大人になることの躓きと解決. 箱庭療法学研究, **35** (2), 85-94.
- 小川翔大 (2014). 慰め研究の概観と展望：「慰めをする人」と「慰めを受ける人」の視点から. 学校教育学研究論集, **30**, 33-47.
- 岡田努 (1993). 現代青年の友人関係に関する考察. 青年心理学研究, **5**, 43-55.
- 岡田努 (2007). 大学生における友人関係の類型と, 適応及び自己の諸側面の発達の関連について. パーソナリティ研究, **15** (2), 135-148.
- 岡田努 (2010). 青年期の友人関係と自己：現代青年の友人認知と自己の発達. 世界思想社.
- 佐々木新・島田修 (2000). 大学生におけるソーシャルサポートの互惠性と自尊心との関係. 川崎医療福祉学会誌, **10** (2), 249-254.
- 佐々木瑛・青木隆・佐藤進・村田俊也・鈴木貴士・畝本紗斗子 (2023). 大学生の生活様式がメンタルヘルスに与える影響. 工学教育研究, **31**, 147-156.
- 佐藤実花・織田信男 (2021). 対人関係意識の違いによる LINE におけるソーシャル・サポートと精神的健康との関連. 現代行動科学会誌, **37**, 42-51.
- 嶋信宏 (1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果. 社会心理学研究, **7** (1), 45-53.
- 嶋信宏 (1994). 高校生のソーシャル・サポート・ネットワークの測定に関する一研究. 健康心

村上：青年期における身近な他者からのサポートに関する研究の再検討

- 理学研究, **7** (1), 14-25.
- 嶋田洋徳 (1996). 知覚されたソーシャルサポート利用可能性の発達的变化に関する基礎的研究. 広島大学総合科学部紀要IV 理系編, **22**, 115-128.
- 下村英雄・木村周 (1997). 大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討. 進路指導研究, **18** (1), 9-16.
- 菅沼崇・古城和敬・松崎学・上野徳美・山本義史・田中宏二 (1996). 友人のサポート供与がストレス反応に及ぼす効果. 実験社会心理学研究, **36** (1), 32-41.
- 菅沼崇 (2007). 受け手中心のサポートがストレス反応と課題遂行に及ぼす効果に関する実験的検討. 相模女子大学紀要 A 人文・社会系, **70**, 19-29.
- 周玉慧 (1994). ソーシャル・サポート研究の概観. 広島大学教育学部紀要第一部 心理学, **43**, 141-148.
- 周玉慧・深田博己 (1996a). 青年の心身の健康に及ぼすソーシャル・サポートのネガティブな効果. 広島大学教育学部紀要第一部 心理学, **44**, 45-52.
- 周玉慧・深田博己 (1996b). ソーシャル・サポートの互恵性が青年の心身の健康に及ぼす影響. 心理学研究, **67** (1), 33-41.
- 高石恭子 (2009). 現代学生のこころの育ちと高等教育に求められるこれからの学生支援. 京都大学高等教育研究, **15**, 79-88.
- 丹波郁夫 (2007). ソーシャルサポートとセルフヘルプ. 植村勝彦 (編). コミュニティ心理学入門. ナカニシヤ出版, pp.119-140.
- 遠山宜哉 (1995). 大学新入生の健康意識と行動 (第4報) - ソーシャル・サポートとの関連 -. 弘前大学保健管理概要, **16**, 103-111.
- 上田仁・松浦均 (2023). 集団内で人は互恵性をどのように捉えているか?. 三重大学教育学部研究紀要 社会科学, **74** (2), 53-59.
- 浦光博 (1998). ソーシャル・サポートと対人関係. 松井豊・浦光博 (編). 対人行動学研究 7 人を支える心の科学. 誠信書房, pp.177-206.
- 山本悦子・田頭穂積 (2001). 対人不安とソーシャルサポートの関連性 - サポート要求と満足度の観点から -. 教育相談センター年報, **9**, 81-90.
- 和田実 (1989). ソーシャル・サポート (Social Support) に関する一研究. 東京学芸大学紀要第1部門 教育科学, **40**, 23-38.
- 和田実 (1991). 対人的有能性とソーシャルサポートの関連 - 対人的に有能な者はソーシャルサポートを得やすいか? -. 東京学芸大学紀要第1部門 教育科学, **42**, 183-195.
- 和田実 (1992). 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響. 教育心理学研究, **40**, 386-393.
- 渡辺弥生 (1995). 大学生のソーシャルサポートと社会的スキルに関する研究. 静岡大学教育学部研究報告 人文・社会科学篇, **45**, 241-254.

(臨床心理学コース 博士後期課程3回生)

(受稿 2024 年 9 月 2 日、改稿 2025 年 1 月 6 日、受理 2025 年 1 月 8 日)

青年期における身近な他者からのサポートに関する研究の再検討

村上 千理

本論文では、本邦における青年期を対象としたソーシャルサポート研究を概観し、サポートが受け手にネガティブに体験される可能性と現代的な青年の特徴に焦点を当てて検討を行った。本邦における研究の大多数は質問紙法による数量的な検討が行われており、質的な検討は少数であるが、近年ではサポート受領にまつわるプロセスの検討を試みる動きも見られた。また、多くの研究はポジティブな効果に焦点を当てていたが、ネガティブに体験される可能性についても指摘されていた。現代の青年期の特徴としては、希薄化した友人関係の持ち方に加え、葛藤を抱えることが難しい青年の存在が指摘されており、特に後者については、サポート希求やサポート認知との関連は未だ検討されていない可能性がうかがえた。今後は現代的な青年の特徴を踏まえた検討を行うと共に、両価的な感情も含めた受け手の主観的な体験の探索的な検討が蓄積されることが望まれると考えられた。

A Review of Studies on Support from Close People During Adolescence

MURAKAMI Chisato

This paper presents a review of social support research targeting adolescents in Japan, focusing on the possibility of recipients experiencing support negatively and the characteristics of contemporary adolescents. Many studies in Japan have been conducted quantitatively using the questionnaire method, and there have been fewer qualitative studies. However, there have been some attempts to examine the processes involved in receiving support. Many studies focused on positive effects, while some studies noted the possibility of negative experiences. In addition to diluted friendships, the characteristics of contemporary adolescents are notable in that they have difficulty dealing with conflicts, and this feature may not yet have been examined in relation to social support needs and support perceptions. Further studies are needed to explore subjective experiences of support recipients, including ambivalent feelings, and to examine the relations between social support and the characteristics of contemporary adolescents.

キーワード： ソーシャルサポート、青年期、主観的体験

Keywords: Social support, Adolescence, Subjective experience