

大学生が抱える日常のトラブルと他者への開示について

八 田 純 子*

大学生が日常的に経験するトラブルとそれらの経験の自己開示に関する特徴を明らかにするため、質問紙調査を実施した。大学生320名に対し、過去に経験したトラブルとその経験を誰かに開示したかについて質問したところ、1. 回答した学生のほとんどが対人関係での困難を報告し、2. 犯罪被害を報告した学生は予想以上に多かった。さらに、3. 女子学生は男子学生よりも自己開示を多く行っており、とくに母親を開示相手として選択しやすい特徴があった。4. 学生は、開示する出来事の内容によって開示相手を選択していることから、自己開示の方法は心理学的な適応と関連していると考えられた。

キーワード：自己開示、日常のトラブル、開示相手、開示内容、学部学生

問 題

自己開示は、自己表現の手段であり、親密な人間関係の発展に影響する要因のひとつである。大学生が自己開示の相手として友人をもっとも選択しやすい(榎本, 1997)ことから、とくに青年期の友人関係においては、自己開示が重要な役割を担っていることがわかる(遠矢, 1996)。自己開示には親密さの認知が影響する(片山, 1996)。大学生活の中で、ある状況を共有し、行動を共にする相手とのやり取りの中に親密さが見出されれば、互いの距離をより近づけようとして自己開示などを行うと考えられる。また、青年期では、自己開示を行うことは孤独感の低減とも関連する(広沢・田中, 1984)。したがって、友人に自己開示をすることは、その関係の発展を促すだけでなく孤独を和らげることにもつながると言える。しかし、一方的に開示を押し付けるだけでは、良好な関係を形成したり維持したりしていくことは難しい。双方向のやり取りが行われることが互恵的な関係の成立にとって不可欠である。つまり、青年期の友人関係において望ましい関係を作っていくためには、自己開示を適切に行えるかどうか鍵となる。

これまでのことから、親密な友人関係では自己開示を行う頻度が高いと推測されるが、親と子の密接な関

係においても、友人関係と同様の特徴が見出されるのであろうか。榎本(1997)は、大学生の身近な相手に対する自己開示の実態に関する調査を行い、男女共通して最も自己開示することの少ない相手は父親であったことを明らかにしている。また、母親に対する自己開示度は、女子が男子を大きく上回るなど性差が顕著であった(榎本, 1997)。親子の関係は親密な関係のひとつであるが、父親と母親とに対して同様に自己開示を行っているわけではないように、ある程度の親密さを認知している相手であれば自己開示をするとは限らないようである。

高木(2006)は、大学生における自己開示と孤独感の関連を取り上げ、男女共に同性や異性の友人への自己開示は孤独感と負の相関があるが、保護者への自己開示との間には関連がなかったと報告している。友人への自己開示では、自分と他者とのつながりを確認したり深めたりすることで孤独感が軽減されるが、保護者に自己開示をしても孤独感に影響をしないという事実は、友人への自己開示と保護者に対するそれとでは意味合いが異なることを示している。友人への自己開示は自分と社会とのつながりを意識させやすいが、保護者に対する自己開示は、社会というよりも1つの家族という狭く限定された関係を意識させるものでもある。それゆえ、家族への自己開示には、孤独感の軽減

*愛知学院大学心身科学部心理学科

(連絡先) 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12 E-mail: hatta105@dpc.agu.ac.jp

以外の目的が含まれた行為であると考えられる。以上のことから、自己開示は、自己開示を行う相手によって開示そのものが持つ意味が異なるため、開示を行う理由によって選択される相手が異なると推測される。

保護者に対する自己開示の程度は明らかに女性のほうが男性よりも大きいことは榎本(1997)や高木(2006)において同様の結果が得られているが、さらに高木(2006)は、男性と女性では開示側面が異なっていることも指摘している。福岡(2005)は、大学生を対象とした調査で、ストレスを経験した際、親しい友人に対して自分の気持ちや体験の内容を開示することが多いものの、開示しない場合もあり、状況のストレス度が高いほど自己開示を多く行う傾向があると述べている。このことは、親しい友人に対して何もかもを開示するのではなく、ストレス体験の内容や深刻度の違いによって開示の状況が異なることを意味している。例えば、恋愛に関する悩みは同性同士のほうがわかりあえるであろうし、進路に関する相談は担任や進路指導の先生にすることが多いであろう。このように、個々の問題の質的な側面も開示者が開示相手をどう選択するかに影響すると考えられる。それだけでなく、相手の反応に対する期待や予測によっても、開示内容や開示の深さなどが変わりうる。例えば、情動を発散したいとの欲求や、情緒的なサポートを得て安心したいという期待から開示を行う場合もあれば、問題解決のための具体的なアドバイスを得たくて開示を行う場合もある。自己開示の目的によって、人は開示相手を選択し、深いレベルまで話をすべきかどうかを判断していると考えられる。

先行研究からは、人は親密さを表現し、よい関係を形成するためや孤独感を軽減するためだけに親しい相手に開示を行っているわけではないことがわかる。また、和田(1995)が指摘するように、親しい相手に何もかもを打ち明けることが精神的に健康であるとは限らず、開示の内容に応じて適切な相手を選択し、適切なレベルで開示できるかどうか精神的健康に関係すると考えられる。大学生が良好な友人関係を形成し、維持していく上では、関係の双方向性を認識し、適切なコミュニケーションが実行できるようなソーシャル・スキルを持つと同時に、自己の情動を統制し適切に自己開示を行えることも重要である。

そこで本研究では、大学生が日常生活で遭遇したトラブル(ストレス体験)の自己開示に着目した。大学生が日常生活の中でどのようなトラブルに遭遇しているのか、またそれらの体験をどのような相手にどの程

度開示しているかについて実態を明らかにし、ソーシャル・サポート資源の活用について検討することで、健康的な開示の特徴を明確にすることが目的である。自身や周囲の人々の健康に貢献するような開示の仕方、さらに言えばコミュニケーションの特徴が明らかになれば、普段の生活において、身近な人々との良好な関係の維持について考える上で有効である。臨床の場面においてもクライアントの精神的な健康を回復させるために、どの側面に焦点当てて面接を進めていけばストレス軽減につながるか、あるいは、クライアントの周囲の人的サポート利用をいかに勧めていけばよいかを考えるヒントとなるであろう。

方 法

調査時期と対象者

調査は、2007年4月～6月の間に東海地方・近畿地方の私立大学において個別記入方式の質問紙によって実施された。調査対象となった320名のうち無記入および具体的な回答が得られなかった4名を除外し、316名を有効回答者とした(男性111名、女性205名)。全対象者の平均年齢は19.59歳(SD=1.598)(男性の平均19.82歳(SD=1.843)、女性の平均19.47歳(SD=1.440))であった。

質問紙の内容

大学生が日常生活で遭遇しやすいストレス状況(トラブル)とそれらを体験した際、どのような相手に相談したかについての実態を明らかにする目的で質問紙調査を行った。具体的には、過去2年間の間に経験した困った出来事や嫌な思いをしたことを最大5件まで挙げ、それぞれについて相談した相手を自由記述形式で記入するよう求めた。

結 果

経験したトラブルの件数と内容

大学生に過去2年間に経験したトラブルを最大で5つまで挙げるよう求めたが、5つすべてを挙げた者は107名で全体の33.86%であった。4つまで挙げたのは39名(12.34%)、3つまでは102名(32.27%)、2つを挙げたのは39名(12.34%)、1つのみを記入した者は29名(9.18%)で、全体の8割近く(78.48%)の学生が3つ以上のトラブルを報告した。

次に報告されたトラブルをカテゴリーに分類するた

表1 トラブル内容別の件数と開示率

トラブルの内容	件数 (%)	開示率
A (クラスメートや部活・アルバイト先の友人などの) 人間関係での問題	114 (21.31)	97.37%
B (恋人や親友などの) 人間関係での問題	69 (12.90)	95.65%
C 学業上の問題	107 (20.00)	93.46%
D 生活上の問題	63 (11.78)	88.89%
E 将来に関する問題	60 (11.21)	90.00%
F 喪失に関する問題	22 (4.11)	95.45%
G 犯罪に関する問題	37 (6.92)	97.30%
H その他	63 (11.78)	88.89%
合 計	535 (100.00)	-

め、5つすべてを挙げた107名を対象に第一の評定者(著者)がすべての回答から以下の8カテゴリーを選出した; A. クラスメートや部活・アルバイト先の友人などとの関係での問題, B. 恋人や親友など親密な人間関係での問題, C. 学業上の問題, D. 生活上の問題, E. 将来に関する問題, F. 喪失に関する問題, G. 犯罪に関する問題, H. その他. その後それとは独立に, 研究の目的を知らされていない5名の評定者が個々の反応を分類した. 5名の評定者間の一致率は76.7%であった. 8つのカテゴリーに属するトラブルの件数および, それぞれのトラブルについて誰かに開示した割合を表1に示す.

大学生が日常生活において困難を感じた, あるいはストレス状況と認識された問題としては, クラスメートや友人などとの人間関係での問題がもっとも多く, 具体的には, 友人とケンカをした, 友人同士のトラブルに巻き込まれてしまった, 嫌がらせをされたなどが挙げられた. 続いて, 受験に失敗した, 課題ができない, テストが心配であるなど, 学業に関わる問題が多く挙げられた. これら上位2つのカテゴリーにおいて報告された件数と全対象者数からすると, 大学生のほとんどが友人関係や学業に関して困難を感じていたと考えられた. 恋人など親密な人間関係での問題や, 就職や進学など将来に関する問題, ひとり暮らしに関わるトラブルや金銭的な問題などの生活上の問題は, それぞれ1割程度であった. また, 痴漢に遭った, 不審者につきまともわれた, 窃盗の被害に遭ったなど, 犯罪に関する問題も37件(6.92%)報告されるなど, 3人の内1人が犯罪的行為の被害に遭遇していた.

トラブルの内容と開示率

次に, トラブルを経験した際に相談した相手として得られた回答(複数回答)を, トラブルの内容別を表

2にまとめた. トラブルに遭遇した際に「相談しない」や「自分で何とかする」と回答した者もそれぞれ数名存在していたものの, ほとんどの場合で他者に何らかの相談をしていた. 801件のトラブルのうち96%において誰かに何らかの形で開示が行われており, 相談しなかったのは全体の4%にあたる32件であった. 福岡(2005)はストレス度の高い状況では開示率が高まるとしているが, 本研究では, 深刻なトラブルである犯罪的行為の被害とほぼ同程度に友人関係の問題における開示率が高く, 大学生にとって友人関係の問題が非常に重要だと受け止められている様子が伺われた.

相談相手としては, 友人(同性・異性を問わない)がもっとも多く, 次いで, 母親, 同性の友人が多く挙げられた. 父親が相談相手として選択される割合は7.50%であり, 母親の16.73%と比較するとその半分以下であった. しかし, この表からは開示される内容によって相談相手が異なっていることが明らかである. 例えば, 母親の場合は, 総数としては同性の友人と同じ程度であるが, 同性の友人に対しては恋人や親友とのトラブルを打ち明けても母親に対して話すことは少ない. 反対に生活上の問題や将来にかかわる問題, 犯罪に関する問題については, 同性の友人よりも母親に対して相談する者のほうが多い. また, 父親に人間関係の問題を相談することは少ないものの, 学業や生活, 将来に関する問題については相談することもある. 他にも, 友人関係でのトラブルは友人や母親に話しやすく, 恋人など親密な人間関係での問題は同性の友人に話しやすい傾向があり, 学業に関する問題は, まずは友人に, 次いで先生や母親, 父親にも相談する, 生活上の問題は母親や父親に, 将来の問題は母親や父親以外に先生にも相談するなどの特徴があった. また, 犯罪行為の被害に遭った場合は, 母親や友人, 警察に相談するなど, 開示される内容によって, 選択されや

表2 トラブルの内容と開示相手

	相 談 相 手																	相談相手あり	相談相手なし
	父	母	きょうだい	家族	親族	同性の友人	異性の友人	友だち	恋人	同集団の仲間	先輩	先生	上司	警察	その他	相談しない	自分で解決		
A	1	23	6	4	1	35	9	35	10	8	5	10	3	0	1	2	1	151	3
B	1	7	7	3	4	33	11	17	1	2	2	0	0	1	3	3	0	92	3
C	12	19	6	0	0	23	0	30	3	8	9	19	11	0	3	6	2	143	8
D	12	20	2	2	7	8	1	15	2	1	1	0	1	0	13	4	1	85	5
E	17	30	7	5	0	12	2	13	3	1	5	24	0	0	2	2	1	121	3
F	3	6	1	1	1	1	0	5	4	0	0	1	0	3	3	1	0	29	1
G	7	15	1	3	0	7	2	14	1	2	0	4	1	13	2	0	1	72	1
H	7	14	5	1	2	12	1	12	0	3	1	2	1	4	11	7	1	76	8
計	60	134	35	19	15	131	26	141	24	25	23	60	17	21	38	25	7	769	32
(%)	(7.50)	(16.73)	(4.37)	(2.37)	(1.87)	(16.35)	(3.25)	(17.60)	(3.00)	(3.12)	(2.87)	(7.49)	(2.12)	(2.62)	(4.74)	(3.12)	(0.87)	(96.00)	(4.00)

表3 開示者の性別と相談相手

	相 談 相 手																
	父	母	きょうだい	家族	親族	同性の友人	異性の友人	友だち	恋人	同集団の仲間	先輩	先生	上司	警察	その他	相談しない	自分で解決
男性(人)	6	14	5	10	6	9	5	32	4	3	5	13	4	11	11	6	2
N=38	15.8%	36.8%	13.2%	26.3%	15.8%	23.7%	13.2%	84.2%	10.5%	7.9%	13.2%	34.2%	10.5%	28.9%	28.9%	15.8%	5.3%
女性(人)	16	42	15	4	9	46	11	63	9	16	10	30	9	7	16	7	2
N=69	23.2%	60.9%	21.7%	5.8%	13.0%	66.7%	15.9%	91.3%	13.0%	23.2%	14.5%	43.5%	13.0%	10.1%	23.2%	10.1%	2.9%

すい相手が異なることが示された。恋人関係も親密な間柄であるが、恋人との間で友人関係の問題は話されやすい一方で、家族や犯罪などに関する問題はあまり開示されていなかった。

性別による相談相手選択の様子

表3は、トラブルの内容にかかわらず、開示する相手として選択した人数を性別に示したものである(複数回答あり)。自分が経験したトラブルについて相談する場合、男性では38名の内32名(84.2%)が、同性・異性を問わない友人に対して行うことがあると回答しており、その割合は群を抜いていた。その次に開示相手として多く挙げられたのは母親で、38名中14名(36.8%)が母親に相談することがあるとした。その一方で、誰にも相談しない場合もあると回答した者は6名であった。女性69名については、その内の63名(91.3%)が同性・異性を問わない友人に相談しており、同性の友人(46名、66.7%)や、母親(42名、

60.9%)も相談相手として選択される場合が多かった。女性のほうが男性よりも、母親と同性の友人、同集団の仲間やきょうだいを開示相手として選択する者の割合が高く、男性は女性よりも家族や親族に相談する割合が高かった。

考 察

本研究では、大学生が日常生活で遭遇するさまざまなトラブル(ストレス体験)について、トラブルの内容と開示の実態を明らかにすることが主な目的であった。質問紙調査からは、大学生が遭遇しやすいトラブルの様相や、トラブルの内容によって相談する相手が選択されている様子が明らかとなった。

大学生が遭遇するトラブルとしては、対人関係によるものももっとも多かった。家族や恋人などのごく親密な関係よりも、クラスメートや友人との関係において、よりストレスを感じやすく、ほとんどの大学生が

友人関係の形成や維持において困難を感じていることがわかった。また、学業にかかわる問題も多く報告されたが、今回の調査対象者に1年生の占める割合が大きく、大学受験からそれほど時間が経過していなかったことが、学業上の問題が多数挙げられた理由のひとつと考えられた。犯罪的行為の被害も予想以上に多く報告された。内容としては、男性では自転車を盗まれたり恐喝されたりするなどの窃盗被害が多く、女性では、痴漢に遭う、好きでもない相手につきまとわれる、セクハラ行為をされるなど、性に関する被害が多かった。性的な被害は精神的ストレスが非常に大きいものの、被害の内容については開示しにくい。被害届を出すといった形で警察等への相談は行われたとしても、それらの対処は形式的なものとなりやすく、精神面でのケアにまで及ばぬことが多い。PTSDなどの深刻な問題への発展を予防し、健康な生活を営むためには、メンタルケアが必要な場合も出てくる。したがって、犯罪行為の被害に遭っている学生が少なからず存在していることをわきまえ、学生相談等において相談がしやすいような環境作りを促進することも必要かと思われた。

本研究では、大学生にとって、どのようなソーシャル・サポート資源があり、どの程度利用しているかを広く知ることが目的のひとつであった。先行研究では、大学生の時期は親からの独立の時期にあたるため、保護者に対する自己開示は減少するとするものもあったが、本研究の対象者においては、母親に対する自己開示は友人に対してのものと同程度に行われていた。母親への開示内容に関しても、恋人など親密な人間関係における問題ではやや開示率が低いものの、それ以外のほとんどの問題で開示が行われていた。父親への自己開示は母親に対するそれと比べると少ないが、問題の内容によっては父親も相談相手となることが示された。具体的には、父親に学業や生活、将来、犯罪被害に関する問題について相談することはあっても、人間関係での問題について父親に相談することはあまりなかった。つまり、母親に対しては、さまざまな問題全般について相談するが、父親に対しては、人間関係でのいざこざなど、こちら一方の対処のみでは解決しにくく、自分の情緒面での調整も要されるような問題では開示が行われにくいと考えられた。それについては、自己開示に対して得られる相手側の反応が、道具的サポートであるか、精神的（情緒的）サポートであるかといったことが関与していると思われる。父親に対しては具体的な問題解決への助言が求められており、母

親にはさらに情緒面でのサポートも求められている可能性がある。このように、父親と母親では問題の内容によって開示の程度に違いがあり、大学生は開示内容に応じて適切な相手を選択していると考えられた。

開示者の性差については、女子学生の方が男子学生よりもソーシャル・サポートを求める割合が高く、多くの先行研究と同様の結果を得た。神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野（1995）は、女子学生は、よりカタルシスや気晴らしなどを目標とした情動的なコーピングを用いやすいことを示しているが、女子学生が周囲の人々に対して行う自己開示は、具体的な問題の解決というよりも、自尊心の欠損を補い、不安や抑うつなどの感情の問題への脆弱性を調節する（Rudolph, 2002）ことが目的となっている可能性が大いにある。本研究からも、女子学生が母親に対して自己開示を積極的に行っており、女子学生が母親に対して情緒面でのサポートを期待している様子が伺われた。

母親へのサポートの期待度は高いことが明らかとなったが、それと同程度、あるいはそれ以上に期待されていたのは友人からのサポートであった。大学生においては、友人関係での問題がもっとも意識されやすい問題であり、その問題を解決することはかなり優先度の高い事項となるのであろう。男性でも女性でも、友人関係の問題を開示する相手としては友人がもっとも多く選択されていたことから、友人関係で得られるサポートの期待の高さが伺われる。時には相談に応じて相手を支え、時には相談する側になって相手から支援を受けるなど、相互にサポートを授受することが、信頼や親愛の情を深めることにつながる。連帯感が強まり、関係がポジティブなものとなるだけでなく、精神的にも安定するなど、精神健康上でも望ましい。その意味で、大学生の友人関係とは、もっとも重要な問題を解決するために利用できる社会的資源であるだけでなく自己の精神的健康の増進にも活用されるものでもある。サポートを受けすぎだと感じている場合でも、反対に与えすぎだと感じている場合でも精神的な負荷が大きく、自尊心も低くなりやすい（佐々木・島田, 2000）ため、友人との間では、双方からの適当なサポートの授受が行われることが望ましいであろう。

本研究では、学生が自己開示をする上で周囲の人的資源の利用の様子を知ることが目的であったため、相手側の反応として何を求めているのかなど何を目的としたサポートの希求であったのかについてまで十分に検討できなかった。また、相談相手についても自由記述であったため、友人としか記入しなかった場合、同

性の友人や異性の友人と特定した記入した場合とが含まれてしまうなどの問題もあった。自己開示の目的は、ただ話を聞いてもらうためであるとか、アドバイスをもらうためなどさまざまであり、サポートの目的によっては開示相手を選択している可能性がある。大学生が問題に応じて適切な相手の選択を行っている可能性が示されたことから、今後は、サポートの目的や相談相手を限定し、サポート希求の様子についてより詳細に検討することが課題となる。どのような問題であっても誰にも全く相談しない者や、誰かれかまわず相談する者は不適応との関連が伺われるが、先ずはどの相手にどのレベルで開示することが健康上望ましいかについて検討すべきであろう。また、恋人に対しても開示されやすい話題とされにくい話題があったように、開示内容のみならず相手との関係性なども開示の促進や抑制に影響すると推測される。したがって、開示者と受け手の間に生じる相互作用が関係性に与える影響にも着目し、検討していく必要がある。それらを明らかにすることは、学生相談等において学生に具体的にどのようなソーシャル・サポート資源をどの程度利用すべきかを促す上で役立つであろう。

最後に、本研究で得た知見の学生相談への活用について触れたい。本調査からは、性的な被害に遭う学生が予想以上の割合で存在していることが明らかとなった。このような問題は、非常にネガティブで精神的苦痛が大きいが他者に対して開示しにくいものである。仮に友人に話したとしても、ストレス低減につながるような、十分な受容と共感が相手から得られない場合もある。深刻な状況であればあるほど、それに見合ったサポートが得られなければ、精神的な健康を取り戻

すことは困難であろう。そのためにも、学生相談利用の周知を徹底するなど、相談しやすい環境づくりに努めていく必要がある。

本論文をまとめるにあたり、古川学術研究振興基金（平成20年度研究費「軽度発達障害児への包括的支援体系構築の試み」）より援助を受けました。ここに記して感謝を申し上げます。

引用文献

- 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（2006）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（2）—開示に対する友人からのサポートとその影響—，静岡文化芸術大学研究紀要，7，53-57.
- 広沢俊宗・田中国夫（1984）青年期における自己開示性と孤独感に関する発達の検討，日本心理学会第48回大会発表論文集，702.
- 片山美由紀（1996）否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊心の関連，心理学研究，67，351-358.
- 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恵性と自尊心との関係，川崎医療福祉学会誌，10，249-254.
- 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.
- 遠矢幸子（1996）友人関係の特性と展開，大坊郁夫・奥田秀宇（編）親密な対人関係の科学—対人行動学研究シリーズ3，誠信書房
- 和田実（1995）青年の自己開示と心理的幸福感の関係，社会心理学研究，11，11-17.

最終版平成21年7月30日受理

Self-disclosure of Troubles in Undergraduate Students

Junko HATTA

Abstract

This study examined the features of self-disclosure in adolescents. Three-hundred and twenty undergraduate students completed questionnaires regarding troubles in everyday life and disclosing that to other people. The major findings were as follows: 1. Most students had some interpersonal difficulties. 2. Subjects who reported criminal damage were more than expected. 3. Female subjects had more willingness to disclose themselves, especially tending to talk to their mothers. 4. Students selected targets for their self-disclosure depending on the topics. It was supposed that ways of self-disclosure were related to psychological adjustment.

Keywords: self-disclosure, troubles in everyday life, targets of self-disclosure, topics of self-disclosure, undergraduate students

