愛知学院大学心身科学部紀要第8号（17–28）（2012）

青年期のソーシャル・サポート利用について(1)
――ストレス対処としての自己開示――

八　田　純　子*

本研究は，青年が日常的に経験するトラブルとそれらの自己開示の特徴を明らかにすることを目的としていた．多くの青年はトラブルの内容に応じ適切な開示相手を選択すると予想し，質問紙調査をおこなった．大学生350名に対し，7つのトラブルと誰にどの程度開示するかについて尋ねたところ，1．男性と女性では開示相手の選択に違いがあり，2．男性はトラブルの内容によって開示相手を選択する傾向があるが，3．女子学生は母親やきょうだい，同性の友人，恋人を選んで話す傾向があった．今後は，青年期における自己開示の方法について，ストレス対処のあり方や心理学的な適応との関連から考察を深めたい．

キーワード：self-disclosure, troubles in everyday life, targets of self-disclosure, topics of self-disclosure, stress-coping

問　題

われわれは自分にとって近しい存在との相互のやり取りの中で，感情的な安定や活力を得たり，社会的スキルを獲得したりする．とくに，思春期・青年期の適応に関しては，重要な他者（母親・恋人・友人〔親友を含む〕）との信頼関係が影響することが示されており（酒井，2001a，2001b），この時期の親密な関係が社会的存在へと移行していくための足がかりとして重要である（高木，1996）．このように，親密な他者との関係は，精神的健康や適応，社会的側面など個人の生活の広い範囲にわたって大きな影響を及ぼしている．

精神的につらい出来事などを経験した際に，身近な人々とコミュニケーションを取ることで解決法が見つかったり，励ましの言葉や精神的な支えが得られたりすることがある．ネガティブな出来事を経験した際，その経験や感情について他者に話すことは，抑うつや孤独感の軽減につながり，相手に受容されることによって自尊心の高揚が促されるなど，有効な対処法であることが先行研究でも示されている（Cohen & Wills, 1985; Sarason, Sarason, & Pierce, 1990; 片山，1996）．開示した内容が相手に受容され，自己の感情を十分に表出できたときストレスは低減するが，自己開示が相手に受け入れられたかどうかにかかわらず，自己開示することそのものにも不安の増大が回避できる直接的な側面があるとの報告もある（丸山・今川，2001）．つまり，自己開示行動はストレス事態を解決する方法として用いられており，もとの精神的な安定を取り戻す上で有効な手段のひとつといえそうだ．

八田（2009）は，大学生が日常生活で経験した困難とその開示について調査を実施し，報告された困難の96％において何らかの形で自己開示がおこなわれていたこと，経験した困難の内容によって開示相手の選択の様子が異なっていたことを明らかにしている．このことは，困難を経験した際，一般大学生のほとんどが開示内容に応じて適切な相手を選択し，開示していることを示している．しかし，ネガティブな出来事の自己開示にはリスクが伴う．開示した内容に相手が否定的な反応を示すかもしれないし，相手が開示を負担に感じてこれまでの関係性が崩れてしまう可能性もないわけではない．このような不安から自己開示が抑制される場合もあるだろう．

片山（1996）は，大学生を対象に，自身にとっての

＊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

困難な出来事（例として，アルバイトの時給がなかなか上がらない，ある知人とうまくいかない，など）の開示と抵抗感に関する研究をおこない，開示内容の深刻度にかかわらず，親密性が低いと認知されれば自己開示が抑制されることを示し，さらに自己開示は，相手に対する親密さの認知以外に，自尊心の程度にも影響されると述べている．確かに，相手にある程度親しみを感じているからといって，何もかもをすべて開示するわけではない．片山（1996）は，他者に話すことによって自分が傷ついたり，自己の印象が低下したりする恐れを感じることや，他者に話しても有用な効果が得られないと感じることなどが自己開示の抑制につながるとしているが，とくに自己の印象低下を避けたいと考える人は，身近な他者への開示をおこないにくいであろう．親密な相手であればこそ，開示内容が十分に受け入れられなかったり，相手から自分の落ち度を指摘されたりした際のダメージが大きい．そのため，ごく親密な相手への開示を避け，知人や職場の同僚など身近だがある程度の距離がある他者を開示相手として選択する場合もあるかもしれない．また，ストレス対処のための方略として開示をする場合は，その効果が最大になるような相手が選択される可能性がある．例えば，相手に解決のための情報を求める場合などは，その分野に詳しい人であることや，すでに同じ経験した人であることなどが選択の理由となるであろう．あるいは，具体的な問題解決ではなくストレス状況で喚起された不快な情動状態を鎮め，調整することが開示の目的となった場合は，人生経験や共感性が豊かな人物が相談相手として選択されるかもしれない．

片山（1996），八田（2009）の研究はいずれも大学生が日常生活で経験しうる困難を対象としたものであるが，より深刻な内容の自己開示についてはどうであろうか．否定的な出来事の中でもとくに辛い経験としていじめの被害がある．八田（2008）は，大学生を対象にいじめ被害経験者にいじめを受けていることを誰かに話した経験があるかどうかについて尋ね，約6割が自己開示をおこなっていたと報告している．大学生が日常に経験するようなトラブルでは，その9割以上に関して開示がおこなわれているが，いじめなど非常にネガティブな経験の場合は6割にとどまっている．このことから，開示内容の深刻さによって開示行動が抑制されると推測される．さらに，いじめ被害への実際の対処については，自力で対処したとする者が約3割，周囲の者に援助を求めた者は約2割，時間経過にゆだねるなどの消極的対処をとった者が約2割，いじめの事実を誰にも話さず我慢した者が約2割であった（八田，2008）．いじめの被害にさらされる中で，積極的にその事実を開示して具体的な対処を求める者の割合はかなり低いことから，いじめの事実に関する自己開示は，問題解決策や相手の意見を求めるというよりも，ストレス軽減あるいは不安回避のため（自己開示そのものによる直接的な効果を得るため）におこなわれているように思われる．

問題解決を通してストレス価を減じようとする対処は問題焦点型対処と呼ばれており，相手に自分の心のうちを吐き出す，つまり自己開示をすることによって気を静めようとしたり，カタルシス作用を期待したりする方法は情動焦点型対処とされる（神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野，1995）．自己開示は，その中で開示者が何を目的としているのかという意図性や被開示者の応答によって，問題解決型，情動焦点型いずれの対処方法にもなりうる．実際に大学生の調査では，多くの者が日常生活で遭遇するような困難の自己開示を積極的におこなっている（八田, 2009）ことからも，自己開示は積極的方略として，また，「ひたすら聞いてもらう」などの積極的とはいえないストレス対処方略としても，精神的な安定を図る行動のひとつとされていることがわかる．

精神的な健康を図る上で自己開示が重要な役割を果たしていることは，先行研究より明らかである．しかし，どのような内容についても，どのような相手にもすべてを開示することが健康とはいえない．自己開示の量が多いことが精神的健康に結びつくわけではなく，適度な自己開示がもっとも望ましい（和田，1995；Cozby，1973）という指摘の通り，もっとも効果的な自己開示の方法を選択することが自身の精神的健康を図る上で大事だといえよう．開示する問題の内容や深刻さによって開示の程度を調整したり，適切な相手を選択したりすることは対処能力にかかわることと捉えることもできる．

本研究では，青年が困難を経験した際，トラブルの内容によって人的資源（ソーシャル・サポート）をどのように利用し対処しようとするのか，その様相を明らかにする．自己開示行動をストレス対処行動と捉え，青年が，自身にとって困った出来事（トラブル）を経験した際に，親（父・母）や，きょうだいといった家族や，親友を含む友人，恋人などとの親密な関係を，心理社会的な資源としてどの程度利用してストレスに対処しているかに焦点を当てる．八田（2009）は，大学生が日常的に経験する可能性のあるトラブルについ

て調査し，トラブルの７領域と主要な相談相手について明らかにしている．本研究ではその７領域と主要な相談相手を内集団（親族：父，母，きょうだい，祖父母，親戚・いとこ）と外集団（恋人，同性の友人，異性の友人，部活・クラブやアルバイトなどでの仲間，先生）にわけて，生じた問題についてどのような相手を選んで開示するかといった点について検討する．

トラブルの内容やトラブルを起こした主体者の違いによって，どのような相手に相談しやすいのか，あるいは，誰にも頼らずに自身で切り抜けようとするのかなど，青年期の一般的な開示の様相を把握することは，健康的な開示のあり方について検討することにつながる．また，家族や友人などの親密な人間関係はもちろん，それ以外のソーシャル・サポートとなる人的資源全体の構造をどのように認知しているかを知る手がかりとなるであろう．これらのことは，青年が困難を乗り越えていく過程を明らかにすることにつながり，また，臨床の場において効果的な支援を考える一助となると思われる．青年がトラブルを抱えた際の支援を考える上で，対象者の人的資源を有効に活用する方法を示唆することとなるであろう．

「青年期のソーシャル・サポート利用について (1)」では，とくにトラブルの内容に着目し，大学生がトラブルを経験した際，家族（内集団）や他者（外集団）などのソーシャル・サポートをどのように利用しているかを明らかにすることを目指す．トラブルの主体者による違いについては続報（青年期のソーシャル・サポート利用について (2)）にて報告する．

方　法

愛知県内の大学生を対象とした質問紙調査をおこなった．調査は2008年６月ならびに2009年６月の２回実施した．１回目では，主要な相談相手を内集団（父，母，きょうだい，祖父母，いとこ）として，トラブル７領域の問題ごとにそれぞれどの程度相談すると思うか，評定を依頼した．調査対象者180名（男性78名，女性102名）の平均年齢は19.04歳（18～29歳，SD＝1.35）であった．２回目の調査では同じトラブル内容について身近な他者（恋人，同性の友人，異性の友人，部活・サークルやアルバイト先での仲間，教員）にどの程度相談するかを尋ねた．対象者は，171名（男性74名，女性97名）で平均年齢は19.80歳（18～32歳，SD＝1.62）であった．

質問紙では，自身に降りかかった困難や悩みごとの開示度を相手別に測定した．大学生が日常的に遭遇しやすいトラブル７領域（①日常的な人間関係，②ごく親密な人間関係，③学業，④生活関連，⑤将来，⑥紛失・遺失，⑦犯罪関連）について，それぞれの相談相手にどの程度相談すると思うかを，「１：まったく相談しようと思わない」～「７：必ず相談すると思う」の７段階で評定を求めた．

結　果

(1) 内集団

７つのトラブル領域について，父親，母親，きょうだい，祖父母，いとこなど家族や親族への開示度について検討した．男性と女性での相談相手別開示得点の平均値と標準偏差を表１に示す．トラブルの内容別平均開示得点は，日常の人間関係の悩み（2.66），親密な人間関係の悩み（2.47），学業上の問題（2.83）よりも，生活上の問題（3.61），将来（3.51），紛失・遺失（3.80），事件・事故の被害（3.73）に関することの方が比較的高かった．性差については，日常の人間関係の悩みと学業の問題を除く他の５つの領域で，女性の方が開示得点が高かった（いずれも $p<.05$）．相談相手別の平均開示得点は，母親がもっとも高く，次いできょうだい，父親，祖父母，いとこの順になり（表１），t 検定の結果，父親，祖父母，いとこへの開示に関しては性差はないが，母親やきょうだいに対しては女性の方がより開示度が高かった（いずれも $p<.001$）．

次に，それぞれの開示得点について相談相手（５）×性別（２）の２要因分散分析をおこなった（図１～図２）．

日常的な人間関係での悩みに関する開示得点については，相談相手要因の主効果が有意であった（$F(3.59, 527.16)=69.09, p<.001$）．下位検定の結果，相談相手として母親に対する開示度がもっとも高く，次いできょうだい，父親，祖父母およびいとこの順となった（いずれも５％水準）．また，相談相手と性別の交互作用が有意であり（$F(3.59, 527.16)=8.04, p<.001$），下位検定の結果，相談相手が父親の場合，男性の方が女性よりも父親に対する開示度が高かった（$p<.05$）．母親については女性の方が開示度が高い傾向にあり（$p=.051$），きょうだいに対しても女性の方がよく打ち明けていることがわかった（$p<.05$）．祖父母，いとこについては性別による違いは認められなかった．図１に示した通り，男性では母親に開示する程度が比較的高く，きょうだいや父親に対しては中程度の開示をお

表1　性別と相談相手別開示得点（内集団）

トラブルの領域	男78名 女102名	父親		母親		きょうだい		祖父母		いとこ	
		平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD
日常の人間関係での悩み	男性	2.80	1.82	3.66	2.17	2.83	1.90	1.66	1.00	1.71	1.26
	女性	2.12	1.63	4.39	2.05	3.74	2.10	1.75	1.38	1.85	1.58
	全体	2.41	1.74	4.08	2.13	3.35	2.10	1.71	1.22	1.79	1.44
親密な人間関係での悩み	男性	2.42	1.69	2.92	1.92	2.54	1.84	1.49	0.93	1.51	0.97
	女性	1.77	1.31	4.14	1.94	3.76	2.14	1.71	1.31	1.92	1.58
	全体	2.05	1.52	3.62	2.02	3.24	2.10	1.61	1.16	1.74	1.36
学業上の問題	男性	3.35	2.24	3.37	2.08	3.01	2.07	1.53	1.02	1.84	1.49
	女性	2.84	1.96	4.37	1.99	3.92	2.30	1.66	1.27	2.04	1.67
	全体	3.06	2.09	3.94	2.09	3.53	2.24	1.60	1.17	1.95	1.59
生活関連の問題	男性	4.03	2.25	5.18	1.87	2.96	1.92	2.64	1.85	1.78	1.36
	女性	4.18	2.22	5.80	1.56	4.53	2.11	2.79	1.99	1.99	1.65
	全体	4.12	2.23	5.54	1.72	3.86	2.17	2.72	1.92	1.90	1.53
将来の悩み	男性	4.38	2.14	4.82	1.89	3.26	2.14	2.46	1.72	2.05	1.58
	女性	4.05	2.24	5.60	1.77	4.36	2.15	2.35	1.75	2.21	1.67
	全体	4.19	2.19	5.26	1.85	3.89	2.21	2.40	1.73	2.14	1.63
紛失・遺失	男性	4.57	2.26	5.36	1.85	3.74	2.30	2.69	1.93	1.88	1.54
	女性	4.61	2.18	6.03	1.62	4.89	2.05	2.71	2.01	2.07	1.80
	全体	4.59	2.21	5.74	1.75	4.41	2.23	2.70	1.97	1.99	1.69
事件・事故の被害	男性	4.57	2.11	5.11	1.82	3.54	2.15	2.73	1.94	2.07	1.61
	女性	4.39	2.38	5.84	1.76	4.73	2.14	2.59	2.07	2.11	1.77
	全体	4.47	2.26	5.53	1.81	4.22	2.21	2.65	2.01	2.09	1.70
7領域の合計平均	男性	3.73	1.74	4.34	1.50	3.13	1.60	2.17	1.14	1.84	1.14
	女性	3.42	1.62	5.17	1.37	4.25	1.75	2.25	1.34	2.00	1.38
	全体	3.55	1.68	4.82	1.48	3.77	1.77	2.21	1.26	1.93	1.28

こなうこと，女性は母親ときょうだいに対する開示度が高く，父親へは少ないことが示され，男性と女性では相談しやすい相手としない相手とが明確にわかれていることが特徴的であった．

親密な関係で生じた悩みに関する開示得点についても同様の分析を実施した．その結果，相談相手要因の主効果が有意（$F(3.65, 540.15)=57.65, p<.001$）で，母やきょうだいへの開示は比較的多く，次いで父親，その次に祖父母およびいとこという順であった．性別要因の主効果も有意であり（$F(1, 148)=8.84, p<.01$），女性は男性よりも親密な人間関係の悩みを開示する傾向にあった．また，相談相手と性別の交互作用が有意であった（$F(3.65, 540.15)=12.80, p<.001$）．下位検定の結果，父親に対する開示は男性の方が女性よりも得点が高く（$p<.05$），母親ときょうだいに対しては，女性の方が開示の度合いが高かった（いずれも $p<.001$）．祖父母といとこに対する開示では性別による差はなかった．親密な人間関係の開示に関しては，概

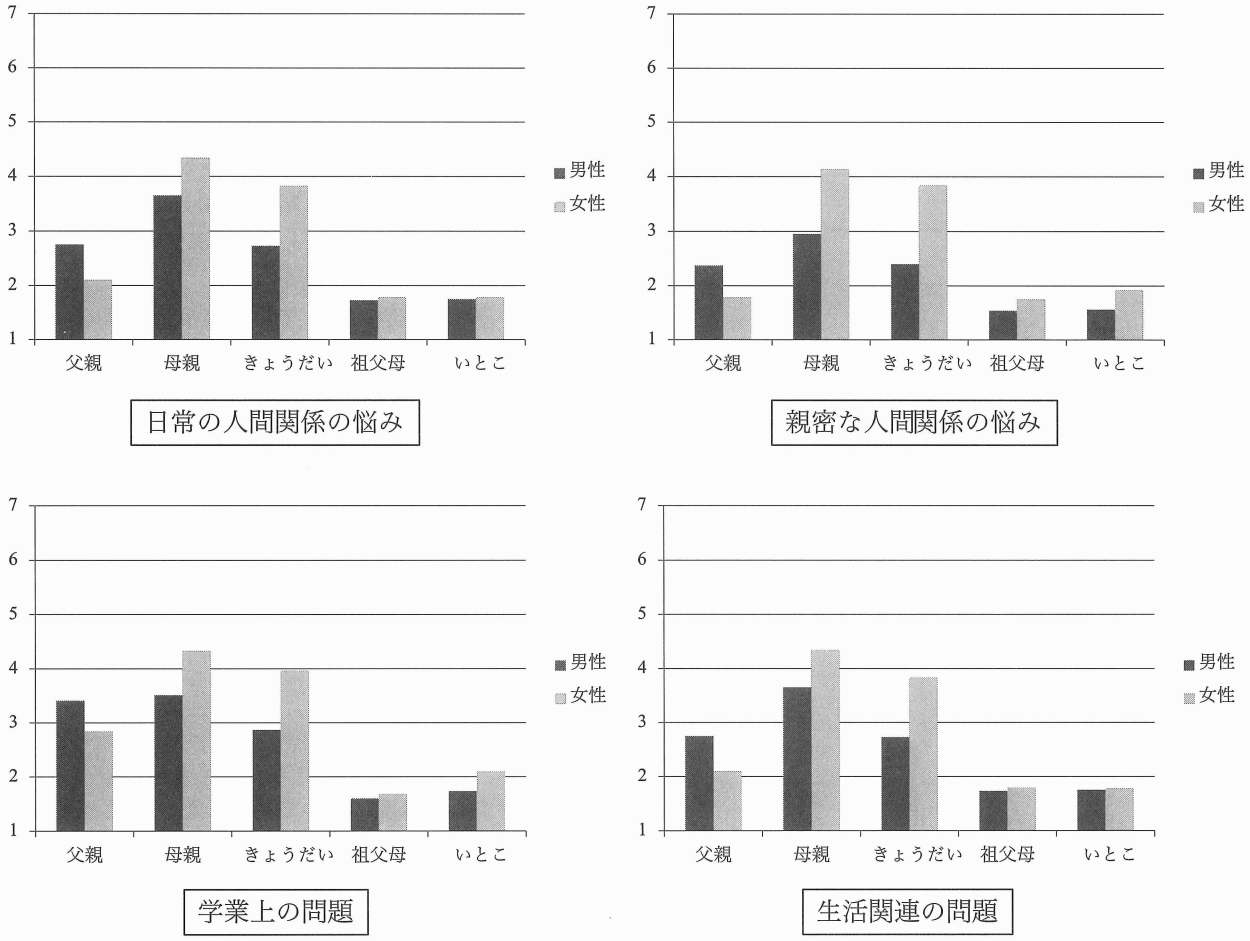

図 1　相談相手別開示得点（領域 1 ～4／内集団）

して女性の開示度が高いこと，男性は母親と父親いずれも同程度に開示する一方で，女性はより母親に対して多く，父親に対して少ないことがわかった．

学業上の問題については，相談相手要因の主効果が有意であった（F (3.38, 499.68)＝57.89, p＜.001）．下位検定の結果，祖父母やいとこと比べると父親や母親，きょうだいに対して相談しやすいこと，母親と父親ではより母親に相談しやすいことが明らかであった．また，相談相手と性別の交互作用が有意であった（F (3.38, 499.68)＝6.36, p＜.001）．下位検定の結果，母親（p＜.05）ときょうだい（p＜.001）に対しては，いずれについても女性の方が開示得点は高かったが，父親と祖父母，いとこに関しては，開示度に違いはなかった．学業の悩みは，男性では父親にも母親にも同程度話すが，女性は母親またはきょうだいに話しやすい傾向にあることがわかった．

生活上の問題については，相談相手要因の主効果が有意であり（F (3.51, 518.70)＝98.80, p＜.001），下位検定の結果，祖父母やいとこよりは父親やきょうだいに相談しやすく，それ以上に母に相談する傾向があった．また，相談相手と性別の交互作用が有意であり（F (3.51, 518.70)＝4.87, p＜.01），母親（p＜.05）ときょうだい（p＜.001）に対する開示度は女性の方がより高かった．図 1 の通り，男性は母親に対してやや多いものの父親ときょうだいにも中程度の開示をしている．しかし女性では，母親ときょうだいに対する開示が多く，それ以外の父親，祖父母，いとこに対する開示は少ないことがわかった．

将来の悩みについては，相談相手要因（F (3.51, 520.02)＝97.49, p＜.001）と性別要因の主効果が有意（F (1, 148)＝5.21, p＜.05）であった．相談相手としては，祖父母やいとこよりは父親やきょうだいに，またそれ以上に母に相談する傾向があること，そして女性の方がより将来の悩みについて相談をしやすいことが示さ

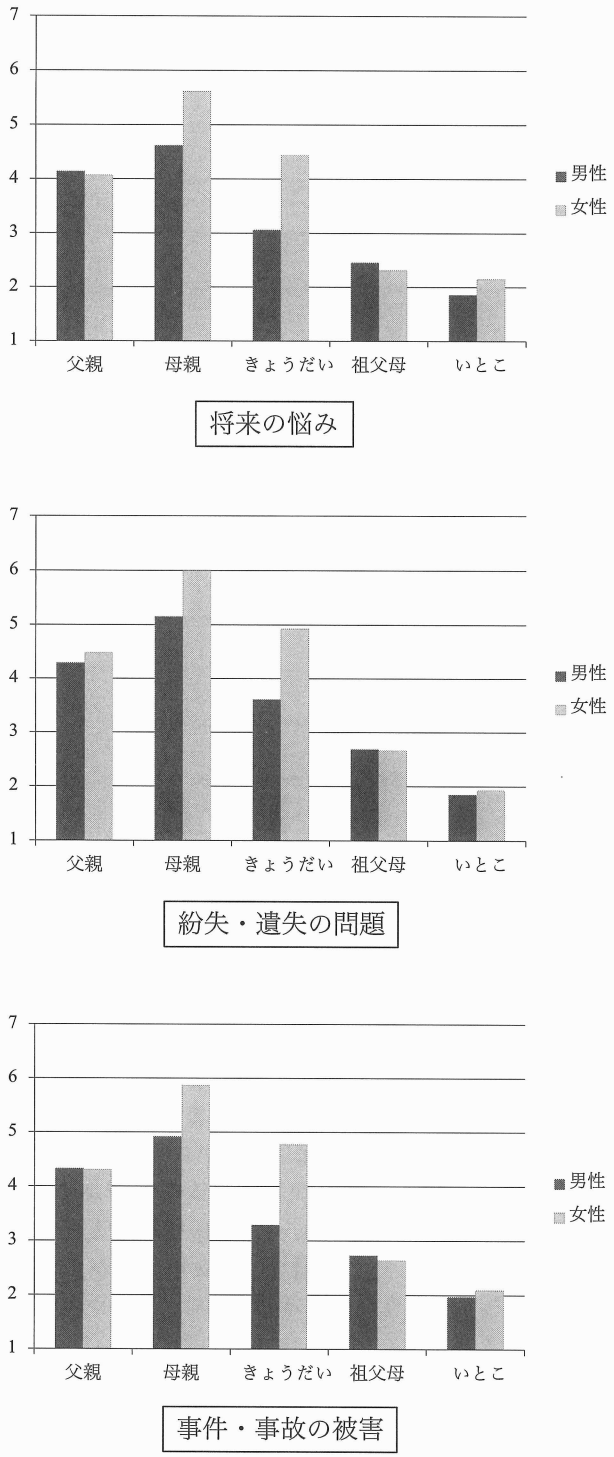

図２　相談相手別開示得点（領域５～7／内集団）

れた（図２）．さらに交互作用も有意（F (3.51, 520.02) $=6.71, p<.001$）で，母親（$p<.01$），きょうだい（$p<.001$）に対して女性は男性よりも開示が多かった．

紛失・遺失に関する悩みでは，相談相手要因（F (3.52, 513.76)$=127.14, p<.001$）および性別要因の主効果が有意であった（F (1, 146)$=4.59, p<0.5$）．下位検定の結果，いとこよりも祖父母，それよりも父やきょうだい，そしてもっとも相談しやすいのは母親であり，女性の方が相談することが多かった．また，交互作用も有意（F (3.52, 513.76)$=4.94, p<.01$）であり，母親（$p<.01$），きょうだい（$p<.001$）に対して女性は男性よりも開示得点が高かった．

事件や事故の被害に関しては相談相手要因の主効果（F (3.62, 535.00)$=107.45, p<.001$），性別要因の主効果が有意（F (1, 148)$=4.47, p<.05$）であった．下位検定の結果，祖父母やいとこよりは父親やきょうだいに，またそれ以上に母に相談しやすく，女性の方がより相談をしやすいことがわかった．さらに，交互作用も有意（F (3.62, 535.00)$=7.29, p<.001$）で，母親（$p<.01$），きょうだい（$p<.001$）で性差が有意であり，いずれについても女性は男性よりも得点が高かった．

⑵　外集団

次に，７つのトラブル領域における，同性友人，異性の友人，恋人，部活動やアルバイトにおける仲間，教員に対する開示度について検討した．男性と女性の相談相手別開示得点の平均値と標準偏差を表２に示す．トラブルの内容別平均開示得点は，日常の人間関係の悩み（4.18），親密な人間関係の悩み（3.80），学業における悩み（4.71），生活上の問題（4.18），将来（4.80），紛失・遺失（4.71），事件・事故の被害（4.63）となっており，相談相手が内集団の場合と比べると得点平均値が高かった．また，友人，恋人，仲間や教員に対する相談に関して性差はなく，男性も女性も同じ程度に開示していた．相談相手別の平均開示得点は，同性の友人がもっとも高く，次いで恋人，異性の友人ならびに仲間，教員の順になった（表２）．性差について t 検定をおこなったところ，同性の友人と恋人への開示度は女性の方が高かった（いずれも $p<.01$）．

各トラブル領域における開示得点について相談相手（５）×性別（２）の２要因分散分析をおこなった（図３～図４）．その結果，日常的な人間関係の悩みは，家族以外の他者である相談相手要因の主効果が有意であった（F (3.44, 413.04)$=87.05, p<.001$）．下位検定の結果，相談相手として同性の友人，恋人に対する開示度が高く，次いで異性の友人と仲間，教員という順であった（いずれも５％水準）．また，相談相手と性別の交互作用が有意であり（F (3.44, 413.04)$=6.15, p<.001$），下位検定の結果，同性の友人に対する開示度

表 2　性別と相談相手別開示得点（外集団）

トラブルの領域	男74名 女97名	同性友人 平均	同性友人 SD	異性友人 平均	異性友人 SD	恋人 平均	恋人 SD	仲間 平均	仲間 SD	教員 平均	教員 SD
日常の人間関係での悩み	男性	4.85	1.81	3.93	1.66	4.73	1.74	4.27	1.72	2.60	1.75
	女性	5.72	1.22	3.91	1.57	5.27	1.57	4.24	1.72	1.98	1.17
	全体	5.35	1.56	3.92	1.61	5.03	1.66	4.25	1.72	2.25	1.48
親密な人間関係での悩み	男性	4.59	1.85	3.49	1.81	4.16	1.93	3.64	1.70	2.16	1.50
	女性	5.42	1.54	3.60	1.77	5.06	1.86	3.52	1.72	1.95	1.22
	全体	5.06	1.73	3.55	1.79	4.66	1.94	3.57	1.71	2.04	1.35
学業上の問題	男性	5.59	1.66	4.77	1.88	4.04	2.01	4.04	1.99	4.81	1.87
	女性	6.22	0.95	4.58	1.71	4.66	1.86	3.82	1.85	4.77	1.70
	全体	5.95	1.34	4.66	1.78	4.38	1.95	3.92	1.91	4.79	1.77
生活関連の問題	男性	5.18	1.91	3.93	2.05	4.38	2.12	4.37	1.89	2.21	1.67
	女性	5.76	1.16	4.34	1.65	5.28	1.53	4.42	1.60	1.93	1.20
	全体	5.51	1.56	4.16	1.85	4.87	1.87	4.40	1.73	2.05	1.43
将来の悩み	男性	5.18	1.65	4.34	1.80	4.52	1.91	4.40	1.72	4.78	1.82
	女性	5.79	1.36	4.33	1.81	5.46	1.67	4.37	1.75	4.51	1.80
	全体	5.52	1.52	4.34	1.80	5.04	1.83	4.38	1.73	4.62	1.81
紛失・遺失	男性	5.64	1.66	4.73	1.94	5.05	1.82	2.68	1.84	2.68	1.84
	女性	6.24	1.23	4.93	1.75	5.78	1.71	4.90	1.62	2.56	1.67
	全体	5.98	1.46	4.84	1.84	5.46	1.79	4.86	1.73	2.62	1.74
事件・事故の被害	男性	5.68	1.59	4.79	1.86	4.86	1.89	4.75	1.75	3.33	1.96
	女性	6.06	1.20	4.28	1.72	5.56	1.68	4.46	1.51	3.17	1.92
	全体	5.90	4.51	4.51	1.79	5.24	1.80	4.58	1.62	3.24	1.93
7領域の合計平均	男性	5.29	1.29	4.32	1.40	4.59	1.42	4.36	1.35	3.24	1.20
	女性	5.89	0.88	4.28	1.30	5.31	1.37	4.25	1.18	2.99	0.99
	全体	5.63	1.11	4.30	1.35	4.99	1.43	4.30	1.25	3.10	1.09

は男性よりも女性が有意に高く（$p<.01$），教員に対する開示は男性の方がより得点が高かった（$p<.05$）．

親密な関係で生じた悩みの開示度についても同様の分析を実施した．その結果，相談相手要因の主効果が有意であり（$F(4, 476)=81.35, p<.001$），開示度は同性の友人と恋人，異性の友人と仲間，教員の順で高かった．また，相談相手と性別の交互作用が有意であった（$F(4, 476)=3.57, p<.01$）．下位検定の結果，同性の友人（$p<.05$）および恋人（$p<.05$）に対する開示度は女性の方が高かった．

学業上の問題については，相談相手要因の主効果が有意であり（$F(3.57, 429.09)=30.55, p<.001$），下位検定の結果，同性の友人を相談相手として選択しやすいことがわかった．また，相談相手と性別の交互作用が有意（$F(3.57, 429.09)=2.77, p<.05$）で，同性の友人に対しては，女性の方がより開示していた（$p<.05$）．

生活上の問題の開示についても相談相手要因の主効果が有意であった（$F(3.71, 437.73)=111.93, p<.001$）．

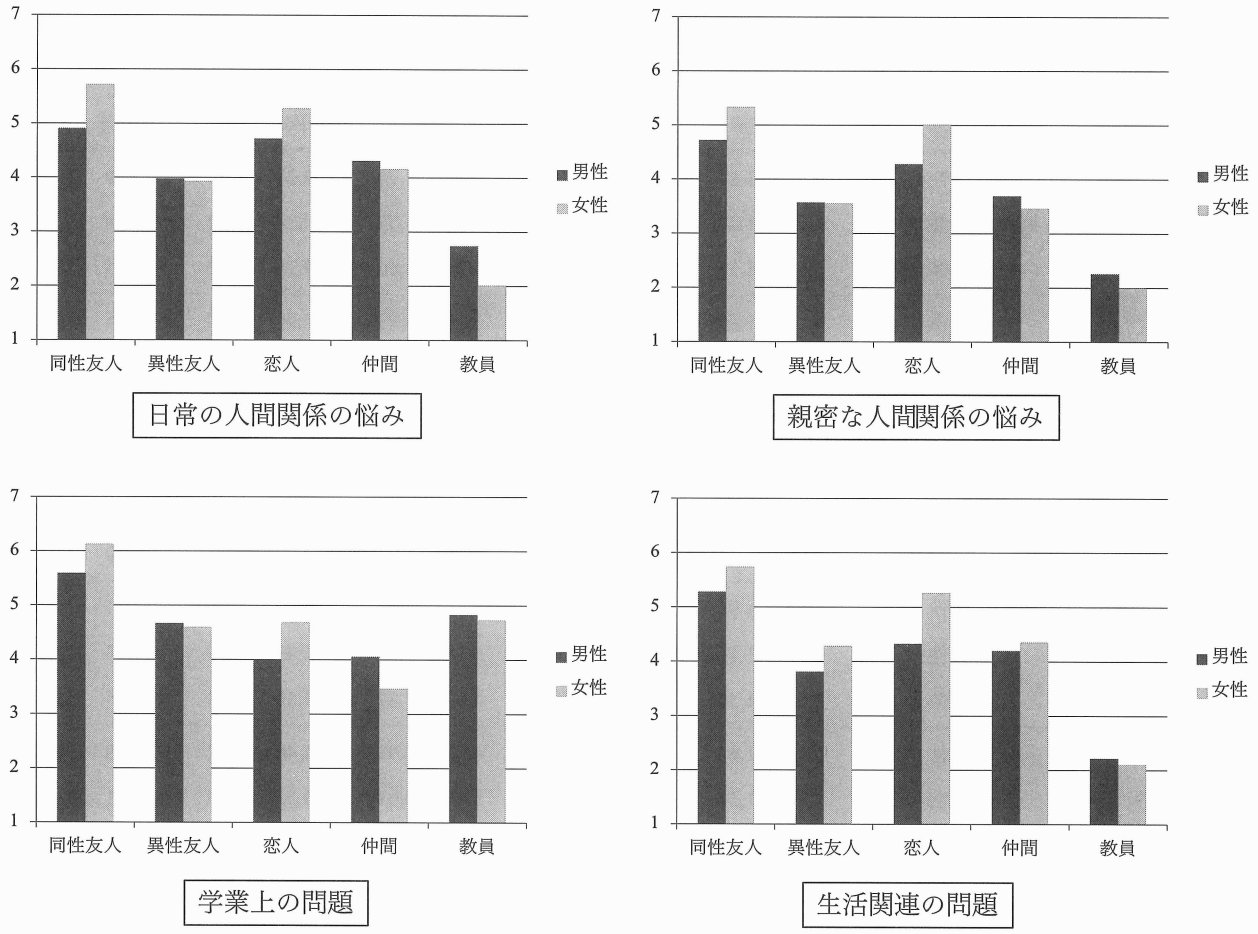

図 3　相談相手別開示得点（領域 1 ～ 4 ／外集団）

同性の友人がもっとも相談しやすく，次いで恋人，異性の友人，仲間，教員の順で開示度が低くなった．相談相手と性別の交互作用も有意（F (3.71, 437.73)＝2.72, p＜.05）であり，恋人に対する開示度は女性の方が有意に高かった（p＜.01）．

将来の悩みの開示では相談相手要因の主効果が有意であり（F (3.61, 433.41)＝13.34, p＜.001），下位検定の結果，同性の友人が開示相手としてもっとも選択されやすいことがわかった．相談相手と性別の交互作用も有意で（F (3.61, 433.41)＝4.41, p＜.01），恋人に対する開示は女性の方が得点が高かった（p＜.01）．

紛失・遺失については，相談相手要因の主効果が有意であり（F (3.23, 387.64)＝100.40, p＜.001），同性の友人がもっとも開示相手として選ばれやすく，次いで恋人，異性の友人ならびに仲間，教員に対する開示度がもっとも低かった．相談相手と性別の交互作用は認められなかった．

事件・事故の被害については相談相手要因の主効果が有意であった（F (3.03, 360.02)＝62.16, p＜.001）．同性の友人がもっとも開示相手として選ばれやすく，次いで恋人，異性の友人ならびに仲間，教員の順となった．相談相手と性別の交互作用も有意であった（F (3.03, 360.02)＝3.29, p＜.05）．下位検定の結果，恋人に対しては女性の方が開示得点は高い傾向にあることがわかった（p ＝.051）．

考　察

本研究では青年が困難を経験した際，トラブルの内容によって人的資源をどのように利用しているか，相談相手と開示の様相を明らかにした．7つのトラブル領域について，内集団と外集団のそれぞれの開示相手に対し，相談すると思うかどうかを質問紙を用いて尋ねた．その結果，内集団への開示に関しては，次のようなことが明らかとなった．すべての領域において女性の方が男性より開示度が高く，とくに女性は母親や

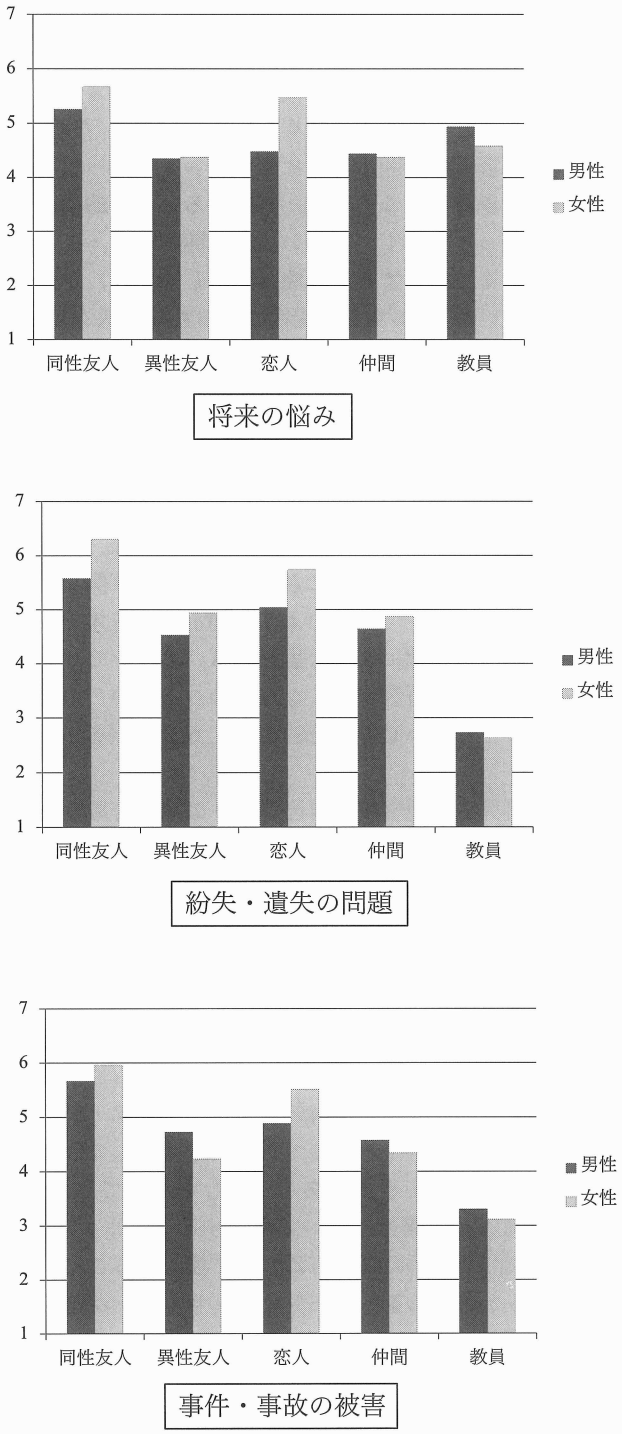

図4　相談相手別開示得点（領域5～7／外集団）

きょうだいに開示する傾向があることがわかった．また，人間関係の悩みに関して女性が父親にほとんど相談しない一方で，男性はそれらの悩みを父親に対しても開示するとしていた．将来の悩みや紛失・遺失，事件・事故の被害といった内容のトラブルは全体的に開示する傾向が高く，これらでは，女性も男性と同程度に父親にも相談していた．祖父母やいとこに対する開示は，父親，母親，きょうだいと比較するとすべての領域で少なく，性別による違いもほとんど認められなかった．

外集団に対する開示については，相談相手が内集団の場合と違って性差はほとんどなく，男性も女性も同じ程度に開示をおこなっていることがわかった．しかし，全体的な傾向としては相談相手が内集団の場合と同様に，女性では同性の友人や恋人を選択しやすい特徴が明確であるのに対し，男性はいずれの相手にもそれなりに開示しているようであった．調査対象が異なっているため単純に比較することはできないが，開示得点は相談相手が内集団よりも外集団の場合の方が高く，とくに，同性の友人への開示度は男女ともにもっとも高かった．この結果は，榎本（1997）の研究と同様であった．

本研究では有効なストレス対処方略としての自己開示に着目し，ストレス緩和の効果を最大限にするための開示相手の選択がおこなわれると予想していた．調査の結果，全体として男性と女性では開示の様相にそれぞれ特徴があることがわかった．榎本（1997）は，男性は同性の友人に，女性は母親と同性の友人を開示相手とする傾向が顕著であると述べており，本研究でも，女性については相談する相手としない相手が比較的はっきりしており，母親，きょうだい，同性の友人，恋人に開示しやすい様子が示されるなど同様の知見を得た．しかし男性に関しては，内集団よりは外集団に対して開示しやすいことが明らかであったが，同性の友人ほどではないにしても，母親と異性の友人，恋人，仲間に対してもそれなりに開示しており，さまざまの相手に開示をおこなっているようであった．このことから，男性は相談したいという気持ちがあるならばさほど相手を選り好みすることなく相談する可能性があると考えられた．さらに，性差について榎本(1997)は，父親への開示は女性の方が多いとしていたが，本研究ではむしろ男性の方が開示得点が高かった．榎本（1997）と本研究では実施時期が10年以上離れているため，これらの違いについては社会文化的な観点から検討する必要があるだろう．

本研究の結果，男性と女性では開示相手の選択に違いがあったわけだが，このことはストレス緩和のための方略の違いが関係していると思われる．神村ら（1995）が大学生を対象とした調査によって，男性は問題焦点型，女性は情動焦点型対処を多く用いやすい

ことを明らかにしている．本研究でも女性は，同性である母親や友人，あるいは同胞への開示が高かった．つまり，女性は同性やきょうだいなど自分により近い境遇にある者を開示相手に選びやすいということであろう．女性には，自分と似通った視点を持ち，より共感が得られやすいと思われる相手に聴いてもらいたいとの思いがあり，それが開示相手の選択に影響したと考えられる部分がある．一方，男性は父親と母親のどちらにも同程度に開示し，同性の友人ほどではないにしても，異性の友人や恋人，仲間，教員などにも開示していた．このことから，男性は女性ほど相手に共感を求める傾向は強くないと推測される．男性の場合，いろいろな人の意見が聞きたい，という望みがあるのかもしれない．実際，問題解決のためには複数の人から情報を集めた方がよい場合もある．その分野に詳しい人とは，学業なら教員，将来の悩みなら親や教員が人生の先達に相当するが，本研究から，教員に対する開示は，学業と将来に関する悩みが他の悩みと比較すると開示度が高い傾向にあることがわかった．学業や将来の悩みについて教員に開示しやすい傾向は，男女ともに共通していたが，有意ではないものの男性はすべての領域で女性よりも教員に対する開示得点が高く，より男性において開示内容に応じた相手を選択しやすいとの可能性もあるだろう．

開示内容の深刻度についても触れておく．いじめのように深刻度が非常に高い内容の場合，開示が抑制される可能性があると八田（2008）は指摘した．本研究で挙げた7領域で比較的深刻度が高かったのは，紛失・遺失および事件・事故の被害である．これらの開示について，評定値1（まったく相談しようと思わない）～4（どちらともいえない）を選択した非開示群と，5（おそらく相談すると思う）～7（必ず相談すると思う）を選択した開示群の割合を算出した．その結果，紛失・遺失における開示群の割合は，父親において60.46％，母親で82.02％，同性の友人で86.90％であり，事件・事故の被害においては，父親で55.81％，母親で76.40％，同性の友人で85.71％であった．いずれも事件・事故の被害になると開示群の割合は微減しており，あまりにも深刻すぎる内容については親密な相手に対しても開示が抑制される可能性があることが示唆された．しかしいじめの被害での開示が約6割程度であることと比較すれば，開示度は高い水準にあり，割と深刻な問題でも母親や同性の友人に対しては開示しやすいことがわかった．

本研究では，開示内容と，開示によって得られる効果への期待によって相手の選択あるいは，「開示する／しない」の選択が生じるかについて検討することもねらいのひとつであった．実際の開示の様相より，ある程度そのような特徴は認められたといえる．ただし，本研究で扱った「開示度」にあいまいさがあったことは否定できない．ここでは，質的あるいは量的に誰に対してもっとも深く，あるいは多く開示する，というのではなく，相談する可能性（相談しやすさ）が焦点となっていた．相談する可能性の見積もりは低くても，相手の返答によっては予想以上に深く，多く開示することもある．したがって，本研究で捉えられた開示度は，あくまでも見積もりに過ぎない．そのため，実際に開示してどの程度ストレスが緩和されたか，あるいは問題が解決されたか，といったこととの関連は不透明である．こうしたことを検討するためには，質問紙による調査では限界を感じざるを得ない．事例を通じて検討していく中で，このような開示によるストレス緩和の過程は明確になると思われる．カウンセリングの過程に関する研究がおこなわれつつあるが，それらの研究などもあわせて総合的に考える必要があるだろう．

先行研究では親密度が自己開示との関連で取り上げられることが多かった．本研究では自己開示をストレス対処のひとつの方法として捉えようと試み，調査の結果，単に親密であるから相談するというわけでなく，開示することによって得られる効果，あるいはストレスを減じる方略の違いによって相手を選択する様子が示された．困難を経験した際に，家族や友人など自分を取り巻く人的環境（資源）をいかに利用してその問題に対処していくかは，対処スキルやセルフ・エフィカシーなどと関連するものであり，総体として個人の適応を考える上で重要であろう．したがって，今後，開示と適応との関連について精査することによって，より健康的な開示の在り方について検討することが可能となると思われる．ソーシャル・サポートが得られる人的資源全体の構造をどのように認知しているのか，とくに緊急時にそれらをどう利用しているのか，また，どういった資源は利用しやすいのかについて検討することで，適応や健康的な自己開示の方法を探ることが求められる．

引用文献

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310–357.

Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, **79**, 73–91.
榎本博明（1997）．自己開示の心理学的研究　北大路書房.
八田純子（2008）．いじめ被害経験者の原因帰属および対処法　愛知学院大学心身科学部紀要，**3**, 89–94.
八田純子（2009）．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　愛知学院大学心身科学部紀要，**5**, 41–47.
神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二（1995）．対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度（TAC-24）の作成　教育相談研究，**33**, 41–47.
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.
丸山利弥・今川民雄（2001）．対人関係の悩みについて自己開示がストレス軽減に及ぼす影響　対人社会心理学研究，**1**, 107–118.
酒井　厚（2001a）．青年期の愛着関係と就学前の母子関係—内的作業モデル尺度作成の試み—　性格心理学研究，**9**, 59–70.
酒井　厚（2001b）．青年期の親密な他者との関係における信頼感　ヒューマンサイエンスリサーチ，**10**, 79–93.
Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The research for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **9**, 133–147.
高木秀明（1996）．仲間関係と青年　久世敏雄（編）　青年心理学とその変容と多様な発達の軌跡　放送大学教育振興会 . pp. 46–56／74–81.
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24年7月27日受理

Bulletin of The Faculty of Psychological & Physical Science, No. 8, 17–28, 2012

Social Support and Disclosure in Adolescents:
A Study of Self-Disclosure as a Stress-Coping Strategy

Junko HATTA

Abstract

This study examined the features of self-disclosure in adolescents. It was hypothesized that youth tell someone about their own distress as appropriate according to the contents. About three hundred and fifty undergraduate students completed questionnaires regarding seven troubles in everyday life and the disclosure that to other people. The major findings were as follows: 1. Males and females differed from making choices about disclosure. 2. Male subjects tended to select targets depending on the topic. 3. Female subjects had more willingness to disclose troubles to mothers, siblings, female friends, and boyfriends. It was supposed that ways of self-disclosure were associated with stress-coping and psychological adjustment.

Keywords: self-disclosure, troubles in everyday life, targets of self-disclosure, topics of self-disclosure, stress-coping