日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポートに関する友人の受容的反応とサポートが気分状態に及ぼす効果

<table>
<thead>
<tr>
<th>著者名</th>
<th>福岡 欣治</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>雑誌名</td>
<td>静岡文化芸術大学研究紀要</td>
</tr>
<tr>
<td>巻</td>
<td>□</td>
</tr>
<tr>
<td>ページ</td>
<td>□</td>
</tr>
<tr>
<td>発行年</td>
<td>2009-03-31</td>
</tr>
<tr>
<td>URL</td>
<td><a href="http://id.nii.ac.jp/1132/00000127/">http://id.nii.ac.jp/1132/00000127/</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>
問題と目的

はじめに

日常の対人関係の中では、一方が自分のストレス体験について話し、それを受けて他方が何らかのサポート行為を示すことができる。これは実質的に、従来の臨床社会心理学や健康心理学で部分的に検討されてきた、ストレス体験の自己開示、および表現後のサポート反応の過程といえる。

しかし、従来のソーシャル・サポート研究では、この部分に焦点をあてた研究はほとんどおこされてこなかった。「サポート反応」の過程は、ソーシャル・サポート研究における代表的な「サポート」の操作化の方法（サポーート・ネットワーク、知覚されたサポート、実行されたサポート：福岡, 2008a）のうち、「実行されたサポート」に該当する。しかし、パーソナリティ変数の多様な形で測定される知覚されたサポート（サポートの入手可能性の知覚）あるいは対人関係の存在そのものを問うソーシャル・サポート・ネットワークのアプローチに比べ、実際のサポート反応の検討が行われたサポートの研究は相対的に多く見られておらず、研究の蓄積が待たれているのが現状である（福岡, 2007a; Rock & Underwood, 2000）。


筆者のこれまでの取り組み

そこで福岡（2005）は、この問題への取り組みの端緒として、大学生の親しい友人の関係におけるソーシャル・サポートと自己開示の関係に注目し、まずストレス体験時には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（ただし開示しない場合もある）こと、状況のストレス度が高いほど自己開示を多くおこなう傾向にあり、また、サポートの入手可能性はストレス体験そのものに対する影響ではない一方で、状況体験時に自己開示をおこなうかどうかを右することを明らかにした。加えて、ストレス状況を体験した後に多くの自己開示をおこなうことができている場合、ネガティブな気分が軽減されることを報告した。また、福岡（2006b）は、実際に友人から受けたサポート（実行されたサポート）と気分状態に対するその影響に注目し、まず日常ストレス状況の体験は気分状態に悪影響のないことが示唆された。
要は、友人に自己開示ができることは、気分状態の改善につながることを示した。ただし、ストレス体験に応じて自律的開示度が高まるわけではない。また、相手との関係性を考慮した形での開示の抵抗性がみられることも示唆された。加えて、ストレス体験後の自己開示に対して多くのサポートが得られることにより、ネガティブな気分が軽減されポジティブな気分が促進されることが示された。

さらに福岡（2007b）では、ストレス状況体験後の自己開示と友人からのサポートによる、直接的な気分状態の改善（気持ちが和らぐこと）の程度を求める。このストレス状況と開示後の心理的適応（全般的なポジティブ気分の向上とネガティブ気分の低減）が及ぼす影響について検討した。その結果、自己開示と友人からのサポートはともに当該状況での直接的な気分の改善と関連しており、直接的な気分改善は全般的なポジティブ気分の高さおよびネガティブ気分の低さと強く結びついていた。なお、直接的な気分改善との関連性の強さは、友人のサポートが自己開示を上回っていた。

本研究の目的

本研究では、上記の一部の研究を補完し発展させるものとして、福岡（2007b）の研究と組み合わせ、自己開示後の友人の受容の反応（話を聞いてくれたかどうか）を加える。友人が何らかのサポートも提供してくれない前提とし、まず自己開示を友人が受け入れてくれる必要があるからである。その上で、得られた結果を別々の分析で再確認するとともに、自己開示に対する友人の受容的反応との対比を通じて、ストレス体験の開示を示したトリア観点のサポートの効果についてさらに検討することを目的とした。

なお、本研究では従来相手に大学生の友人関係に焦点を当てが、これは、大学生が適切な対応に対する回答が得られやすい比較的端差等的集団であるため、大学生にとって友人が身近な存在であり、また自己開示の対象として最も選ばれやすいこと（優本，1997）、親子関係等と異なりサポートのやりとりが義務的ではなく（福岡，1998）、相手との親密にともとづいた本質なものであると理解されるためである。

方法

対象者

大学生84名（男77名、女77名：社会人入学等を除く）を対象に調査をおこなった。年齢は18〜27歳であり、平均年齢は19.6歳（SD=2.04）であった。なお、このうち宅宅通学者の割合は58.3%であった。

調査内容

日常ストレス体験に関する質問

1. ストレッス状況体験：生活ストレス状況8つ（Table 1を参照）について、最近1週間のうちに自分自身が各状況を体験したかどうかを、3段階（2.大いにあった、1.少しあった、0.全然なかった）で示せた。2. ストレッス体験の自己開示：体験が（大いに、あるいは少し）あった場合、その出来事やそれに自分自身の気持ちについて親しい友人に対し話したかどうかを、「2.大いに話した」「1.少し話した」「0.全然話さなかった」の3段階で示す。③開示に対する受容的反応：ストレス体験について（大いに、あるいは少し）話した場合、その自己開示に対して友人が自分の話を聞いてくれたかどうかを、「大いに聞いてくれた」「少し聞いてくれた」「あまりは（全然）聞いてくれなかった」の3段階で示す。④開示後の友人サポート：ストレス状況-支持的な働きかけの組み合わせ（Table 1）により、開示後に友人からサポートを受けた程度を、「2.大いにそうである」「1.少しそうである」「0.全然（またはほとんど）そうではない」の3段階で示す。⑤直接的な気分状態の緩和：ストレス体験の自己開示後の友人との上記相互作用の有無および内容を総合性、自分自身の気持ちが改善した程度を「大いに和らがった（軽くなった）」「少し和らがった（軽くなった）」「全然（またはほとんど）和らがなかった（軽くなかった）」の3段階で示す。

なお、これらのうち「③開示に対する受容的反応」が福岡（2007b）から新たに付け加えられた質問である。①②③④はいずれも、これまでの研究と同様に、個々のストレス状況別に体験頻度や体験度をした場合について分析するとともに、8状況を含んでした相関に基づき集計し、後述の全般的な気分状態も含めて、相互の関連性を検討することとした。

心理的適応（全般的な気分状態）：筆者自身の従来の研究（福岡，2005等）と同様、20項目（ポジティブ・ネガティブ各10項目）の尺度を用い、最近1週間での気分状態をたす。前者の項目は「正気だ」「安心感を感じる」「陽気な気分だ」など、後者の項目は「物事に無頓着だ」「内気をもたれない思う」「くれぐれも心配されない」などである。評定は「1.全然違う」「2.少しそうだ」「3.それともだ」の3段階であり、この1週間での気分をもたらすものとして各項目がどの程度あったかを、を回答させた。集計は尺度別に評定の平均値を算出した。

Table 1 ストレッス状況と開示後の友人サポートの組み合わせ

<table>
<thead>
<tr>
<th>No.</th>
<th>ストレッス状況</th>
<th>友人サポート</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>どうしたらいいかと迷うようなことが…</td>
<td>友だちの考えを言ってくれた</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>気分の落ち込んできまるようなことが…</td>
<td>私を元気づけてくれた</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>いつもより鈍いままでくるようなことが…</td>
<td>私の愚痴を聞いてくれた</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>相談したいなどで…</td>
<td>相談にのってくれた</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>頭が悩まされてくるようなことが…</td>
<td>突然を言いなりにして、人の気をまぎらわせてくれた</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>不安になってくるようなことが…</td>
<td>私を励ましてくれた</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>何かを決めなくてはいけないようなことが…</td>
<td>私にアドバイスしてくれた</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>気晴らしに何かしたりするようなことが…</td>
<td>一緒に何かしてもらった</td>
</tr>
</tbody>
</table>
手続き
筆者が担当する心理学関連科目において授業中に調査票を配布し、協力が自由意思によるものであることを説明のうえ、協力を依頼しての場で回収した。調査は無記名でおこなわれた。協力者には謝礼として文房具（クリアフォルダ）を用意した。なお、調査はいずれも当該科目の中間試験に合わせて実施された。これは、福岡（2006b, 2007b）と同様、ストレス状況体験および友人との相互作用が、回答者に共通して生じやすい時期と考えられたためである。

結果と考察
ストレス体験と自己開示
ストレス状況の体験度と自己開示の実行率 最初に、各ストレス状況の体験度と、状況体験時の自己開示の実行率を調べた。Table 2に示すところ、ストレス状況の体験度（表左側）は59.5－78.4%であり、状況体験時の自己開示の実行率（表右側）は、45.0－73.8%の範囲であった。これらの結果は、福岡（2005, 2006b, 2007b）とおおむね同様であった。

ストレス体験と自己開示の関係（状況別） ストレス状況の体験が「少しあった」場合と「大いにあった」場合での自己開示の程度を状況ごとに比較したところ、クロス集計にもとづく直接確率計算法の結果、体験状態のストレス度が高いほど自己開示が高い傾向にあったが、それらの状況数が少なかったため、やや判然としなかった。この結果は、福岡（2005b）の調査2と同様な状況数であった。なお、福岡（2005）では8状況5状況で、福岡（2006b）の調査1および福岡（2007b）では2状況で、ストレス体験度が高いほど自己開示に有意に多くおこなわれており、本研究ではそれらの中間的な結果といえる。ストレス体験が多いほど自己開示が多くおこなわれるという有意な関連性の傾向は、福岡（2005）をはじめ先行研究と同様であった。

各状況における状況体験時の自己開示度（回答の答数）と直接確率計算法の有意水準は、Table 3に示すところである。

<table>
<thead>
<tr>
<th>No.</th>
<th>日常ストレス状況の項目内容</th>
<th>ストレス状況体験</th>
<th>体験時の自己開示</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1）</td>
<td>どうしたらいいかと疑うようなことが…</td>
<td>22.6 46.4 31.0</td>
<td>26.2 40.0 33.8</td>
</tr>
<tr>
<td>2）</td>
<td>気分的に落ち着かず何かあるようなことがある…</td>
<td>26.2 41.7 32.1</td>
<td>46.8 27.4 25.8*</td>
</tr>
<tr>
<td>3）</td>
<td>いろいろやったり座ったりするようなことがある…</td>
<td>26.2 53.6 20.2</td>
<td>50.0 21.0 29.0*</td>
</tr>
<tr>
<td>4）</td>
<td>どうしようのようなことがある…</td>
<td>40.5 41.7 17.9</td>
<td>40.0 34.0 26.0</td>
</tr>
<tr>
<td>5）</td>
<td>頭を悩まさせてしまうようなことがある…</td>
<td>28.6 45.2 26.2</td>
<td>41.7 43.3 15.0*</td>
</tr>
<tr>
<td>6）</td>
<td>不安になってしまうようなことがある…</td>
<td>28.6 48.2 22.6</td>
<td>55.0 26.7 18.3</td>
</tr>
<tr>
<td>7）</td>
<td>何かを決めなくてはいけないようなことがある…</td>
<td>40.5 29.8 29.8</td>
<td>44.0 36.0 20.0</td>
</tr>
<tr>
<td>8）</td>
<td>気晴らしに何かしたくなるようなことがある…</td>
<td>31.0 34.5 34.5</td>
<td>32.8 37.9 29.3*</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*ストレス度が高いほど有意に開示率が多かったことを示す。

Table 3 ストレス体験の結果と状況体験時の自己的開示

<table>
<thead>
<tr>
<th>状況No.</th>
<th>状況体験</th>
<th>状況体験時の自己開示</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>少しあった</td>
<td>全然話さなかった 12</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>少しあった</td>
<td>全然話さなかった 21</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>少しあった</td>
<td>全然話さなかった 24</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>少しあった</td>
<td>全然話さなかった 16</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>少しあった</td>
<td>全然話さなかった 20</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>少しあった</td>
<td>全然話さなかった 25</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>少しあった</td>
<td>全然話さなかった 13</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>少しあった</td>
<td>全然話さなかった 14</td>
</tr>
</tbody>
</table>

単位：人
状況別にみた自己開示、受容的反応、サポートの相互関係

自己開示と友人の受容的反応 ストレス体験について自己開示した場合に友人が聞いてくれたかどうかについて、クロス集計をおこなった（Table4）。開示をしたにもかかわらず友人が聞いてくれなかった、という回答はわずかであった。直接確率計算によれば、6状況で有意、2状況で有益傾向の関連性がみられた。いずれも自己開示が多いほど友人が受容的に反応しているという点であり、特に「大いに話した」場合にはほとんどの回答者が「大いに聞いてくれた」と回答していた。「少し話した」場合の友人の反応にはややばらつきがあった。

自己開示と友人のサポート ストレス体験について自己開示した場合に友人がサポートが得られたかどうかについて、クロス集計をおこなった（Table5）。直接確率計算によれば、8状況のうち6状況で有意、1状況で有益傾向の関連性がみられた。有意水準に達していなかった1状況を含め、いずれも自己開示が多いほど友人から多くのサポートを受けている、というものであった。この結果は8

Table 4 ストレス体験時の自己開示と友人の受容的反応

<table>
<thead>
<tr>
<th>状況No.</th>
<th>状況体験時の自己開示</th>
<th>開示に対する友人の受容的反応</th>
<th>直接確率計算</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>1 11 14</td>
<td>p=0.009</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>0 9 8</td>
<td>p=0.071</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>1 4 8</td>
<td>p=0.084</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>1 11 5</td>
<td>p=0.001</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>0 17 9</td>
<td>p=0.001</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>2 8 6</td>
<td>p=0.021</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>1 10 7</td>
<td>p=0.016</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>0 10 12</td>
<td>p=0.011</td>
</tr>
</tbody>
</table>

単位：人

Table 5 ストレス体験時の自己開示と友人からのサポート

<table>
<thead>
<tr>
<th>状況No.</th>
<th>状況体験時の自己開示</th>
<th>開示に対する友人からのサポート</th>
<th>直接確率計算</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>1</td>
<td>p=0.003</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>4</td>
<td>p=0.010</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>0</td>
<td>p=0.079</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>2</td>
<td>p=0.004</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>4</td>
<td>p=0.047</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>1</td>
<td>p=0.000</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>1</td>
<td>p=0.010</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>少し話した 大いに話した</td>
<td>5</td>
<td>n.s.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

単位：人
日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート（4）

状況すべてにおいて有意な関連性が認められた福岡（2006b, 2007b）とほぼ同様であり、特に「大いに話した」という口にはほとんどの場合、サポートが「大きい」おこなわれていた。他方、これに対して「少し話した」という状況のサポートの程度はばらつきがあり、結果的に、友人の受容的反応に比べると、サポートの実行率は若干低い傾向がみられた。

自己開示後の友人の受容的反応とサポートとの関係 ストレス体験の自己開示後における友人の受容的反応とサポートの関係について、クロス集計をおこなった。どの状況でも有意な関連性がみられ、受容的反応をしている場合にはサポートも多く提供する傾向があった。ただしこの関係は完全に対応しているというわけではなく、特に「大いに聞いてくれた」場合の友人サポートにはばらつきがみられた。有意水準にも5%～0.1%水準までの幅があった（Table6）。

自己開示、友人の受容的反応およびサポートと直接的な気分状態の改善 ストレス状況を体験した場合、自己開示とそれに対する友人の受容的反応およびサポートが、友人との相互作用を経た気分状態の改善とどのような関係にあるのか、状況ごとにクロス集計をおこなった（Table7・8・9）示すとおり、自己開示では4状況、受容的反応では5状況、サポートでは7状況で気分状態の改善と有意な関連性があり（他に受容的反応で1状況が有意傾向）、多くの自己開示を起こすほど、友人が自分の話を聞いてくれるほど、友人がサポートしてくれるほど、気分状態は改善されていた。これら3状況のうち、友人から実際にサポートが得られるほど、より広範に気分状態が改善されると言える。なお、自己開示とサポートについては、前者が5状況、後者が8状況すべてで気分状態の改善と有意な関連性を示した福岡（2007b）とほぼ同様の結果であった。

状況込みの分析：心理的適応（全般的な気分状態）との関連 ストレス状況体験、開示の自己開示、開示に対する友人のサポート、および直接的な気分状態の改善について、それぞれ8状況を総合した指標を算出した。そして、これらと全般的な気分状態との関連性を検討した。なお、本研究の回答者においては、8つのストレス状況を過去1週間に1つも体験しなかった人は皆無であった。

その結果、まずストレス状況体験の合計点は、全般的なポジティブ気分高い正の相関（r=.35, p<.001）、ネガティブ気分高い負の相関（r=.72, p<.001）があった。また、8状況の単純算出による自己開示度、受容的反応、ソーシャル・サポートも、ネガティブ気分との間にそれぞれ有意な正の相関（r=.30, p<.01, r=.32, p<.01, r=.24, p<.01）を認めた。

Table 6 ストレス体験時の中自己開示に対する友人の受容的反応とサポート

<table>
<thead>
<tr>
<th>状況No.</th>
<th>開示に対する友人の受容的反応</th>
<th>開示に対する友人からのサポート</th>
<th>直接確率計算</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>全然</td>
<td>少し</td>
<td>そうである</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>間れてくれなかった*</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少し</td>
<td>2</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大い</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>間れてくれなかった*</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少し</td>
<td>4</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大い</td>
<td>1</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>間れてくれなかった*</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少し</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大い</td>
<td>0</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>間れてくれなかった*</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少し</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大い</td>
<td>1</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>間れてくれなかった*</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少し</td>
<td>3</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大い</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>間れてくれなかった*</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少し</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大い</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>間れてくれなかった*</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少し</td>
<td>1</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大い</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>間れてくれなかった*</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少し</td>
<td>4</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大い</td>
<td>2</td>
<td>8</td>
</tr>
</tbody>
</table>

単位：人
*実際の選択肢は「あまり（または全然）聞いてくれなかった」
Table 7 ストレス体験時の自己開示と直接的な気分の改善

<table>
<thead>
<tr>
<th>状況No.</th>
<th>状況体験時の自己開示</th>
<th>直接的な気分の改善</th>
<th>直接確率計算</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>全然和らがなかった</td>
<td>少しは和らいだ</td>
<td>大いに和らいだ</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>少し話した</td>
<td>19</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに話した</td>
<td>3</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>少し話した</td>
<td>8</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに話した</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>少し話した</td>
<td>10</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに話した</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>少し話した</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに話した</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>少し話した</td>
<td>16</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに話した</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>少し話した</td>
<td>12</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに話した</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>少し話した</td>
<td>10</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに話した</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>少し話した</td>
<td>15</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに話した</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

単位：人

Table 8 ストレス体験時の自己開示に対する友人の受容的反応と気分状態の改善

<table>
<thead>
<tr>
<th>状況No.</th>
<th>開示に対する友人の受容的反応</th>
<th>直接的な気分の改善</th>
<th>直接確率計算</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>全然和らがなかった</td>
<td>少しは和らいだ</td>
<td>大いに和らいだ</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>聞いてくれなかった</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しは聞いてくれた</td>
<td>2</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに聞いてくれた</td>
<td>1</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>聞いてくれなかった</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しは聞いてくれた</td>
<td>4</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに聞いてくれた</td>
<td>2</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>聞いてくれなかった</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しは聞いてくれた</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに聞いてくれた</td>
<td>0</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>聞いてくれなかった</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しは聞いてくれた</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに聞いてくれた</td>
<td>1</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>聞いてくれなかった</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しは聞いてくれた</td>
<td>5</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに聞いてくれた</td>
<td>3</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>聞いてくれなかった</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しは聞いてくれた</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに聞いてくれた</td>
<td>0</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>聞いてくれなかった</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しは聞いてくれた</td>
<td>2</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに聞いてくれた</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>聞いてくれなかった</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しは聞いてくれた</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いに聞いてくれた</td>
<td>2</td>
<td>12</td>
</tr>
</tbody>
</table>

単位：人

*実際の選択肢は「あまり（または全然）聞いてくれなかった」
日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート（4）

p<.05)があった。これらの結果は、福岡（2005）をはじめ先行研究と同様であり、ストレス状況を多く体験するほど気分状態が悪化すること、自己開示やサポートもまた少ないと見かけ上はネガティブ気分を助長するように見えることを示すものである。なお、ストレス状況体験の合計点と自己開示・受容的反応・サポートの関係には、いずれも有意な正の相関があった（r=+.48, r=.49, r=.41, いずれもp<.001）。

状況あたりの自己開示、受容的反応、サポートをそれぞれストレス状況の体験個数で除した「ストレス状況毎の指標」は、福岡（2006b, 2007b）と異なり、全般的な気分状態との間に関連性が認められなかった。しかし、開示場面あたりを考えると、サポートと直接的な気分状態の改善（いずれも開示場面数で除した値）は全般的なポジティブおよびネガティブ気分と関連していた。また、開示場面あたりのサポートと直接的な気分状態の改善には強い相関が認められ（r=.66, p<.001）、これは受容的反応の場合（r=.47, p<.001）よりも大きな值であった。そして、開示場面あたりの気分状態の改善は、全般的なポジティブ気分と有意傾向で正の相関があり（r=.21, p<.10）、ネガティブ気分と有意な負の相関があった（r=−.24, p<.05）。以上のうち、全般的な気分状態と他の変数との相関は、Table 10に示すとおりである。

これらの結果は、ストレス体験に応じて自己開示をし、その結果としてサポートを受けることが、受容的反応と同様よい結果を示すことが示唆している。また福岡（2007）と同様、受容的反応やソーシャル・サポートと全般的な気分状態の間に、その状況における直接的な気分状態の改善が関与していることが示唆された。

総括と今後の課題

本研究のまとめ

本研究の目的は、日常ストレス体験に関する自己開示とその後のサポート授受に関する最近の研究、とりわけ福岡（2007）を補完・発展させるものとして、大学生の親しい友人との関係におけるストレス状況体験後自己開示と開示に対する友人の受容的反応（話しを聞いてくれたかどうか）、そしてその後に受けた友人のソーシャル・サポートが、直接的な気分状態の改善に及ぼす影響、そして直接的な気分状態の改善がその後の心理的適応（全般的なポジティブ気分の向上とネガティブ気分の低減）に及ぼす影響について検討することであった。

<table>
<thead>
<tr>
<th>状況No.</th>
<th>状況体験に伴う開示後のサポート</th>
<th>直接的な気分の改善</th>
<th>直接確率計算</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>全然和らいがなかった</td>
<td>少しは和らいだ</td>
<td>大いに和らいだ</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>全然そうでない</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しそうである</td>
<td>2</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いにそうである</td>
<td>0</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>全然そうでない</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しそうである</td>
<td>2</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いにそうである</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>全然そうでない</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しそうである</td>
<td>1</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いにそうである</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>全然そうでない</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しそうである</td>
<td>1</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いにそうである</td>
<td>0</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>全然そうでない</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しそうである</td>
<td>4</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いにそうである</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>全然そうでない</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しそうである</td>
<td>2</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いにそうである</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>全然そうでない</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しそうである</td>
<td>3</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いにそうである</td>
<td>0</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>全然そうでない</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>少しそうである</td>
<td>1</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>大いにそうである</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

単位：人
*実際の選択肢は「あまり（または全然）聞いてくれなかった」
大学生84名を対象とした調査の結果、ストレス状況体験についての自己開示が観察され、かつ Goth の場合友人不及上の程度で話していただくことができ、その後のサポート授受者はストレス体験や自己開示の程度によって若干異なること、直接的な気分状態の改善、自己開示や単なる受容的反応以上に、友人からのサポートを受領することによってなされることが明らかになった。また、自己開示に応じてサポートが得られることによって生じる気分状態の改善が、全般的な心理的適応に寄与することも示唆される。

本研究の限界と今後の課題

ただし、本研究は筆者らのこれまでの研究（福岡，2005, 2006b, 2007b）と同様の横断的な回顧報告のデータにもとづくものであり、またとりわけ小さなサンプルによるものである。回答者は女子学生に偏っており、ストレス体験ありのサポートと全般的な気分状態の改善との間に有意な関連性が認められなかった点は、それ以前の先行研究（たとえば福岡, 2000, 2002等）とも異なる結果であった。福岡（2007b）で述べた、自己開示をしなくても相手が自分のストレス体験に気づいてサポート提供してくれる可能性や「ストレス状況を体験しても他者に自己開示することなく処理することで気分状態が変動する/しない可能性」も含めて、まだいくつか未解決の問題が残っている。

Table 10 ストレス状況体験、自己開示、開示度あたりのサポートと心理的適応との関連性

<table>
<thead>
<tr>
<th>指標群</th>
<th>指 標</th>
<th>心理的適応（全般的な気分状態）</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>ポジティブ気分</td>
</tr>
<tr>
<td>ストレス体験</td>
<td>自己開示</td>
<td>-0.35***</td>
</tr>
<tr>
<td>単純加算</td>
<td>友人の受容的反応</td>
<td>-0.14</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>友人からのサポート</td>
<td>-0.09</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>直接的な気分状態の改善</td>
<td>-0.05</td>
</tr>
<tr>
<td>ストレス状況</td>
<td>自己開示</td>
<td>0.02</td>
</tr>
<tr>
<td>体験度</td>
<td>友人の受容的反応</td>
<td>0.01</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>友人からのサポート</td>
<td>0.07</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>直接的な気分状態の改善</td>
<td>0.09</td>
</tr>
<tr>
<td>自己開示場面</td>
<td>開示場面の友人の受容的反応</td>
<td>0.14</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>開示場面の友人からのサポート</td>
<td>0.20</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>開示場面の直接的な気分状態の改善</td>
<td>0.21</td>
</tr>
</tbody>
</table>

***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05 +p<.10

#ストレス状況の体験度数で除した値
##ストレス体験時の自己開示場面数で除した値
ストレス低減に及ぼす影響  田中・今川・林（2002）  自己開示によるストレス反応低減効果の検討  田中社会心理学研究 2、83-91。
森脇・坂本・丹野（2002）  大学生における自己開示の適切性  札幌教育大学社会心理学研究 2、229-236。
Pennebaker, J.W.（1997）。 Opening up: The healing power of expressing emotions. New York: Guilford。（余誠真訳）

学 19、189-198。
佐藤健二・坂本（2000）  外傷体験の開示と外傷体験による苦痛の変化の関連  カウンセリング研究 33、189-195。
佐藤健二・坂本（2001）  外傷体験の開示と外傷体験による苦痛の変化および身体症候の関連  カウンセリング研究 34、1-8。


注

本稿は、日本心理学会第70回大会（2006年11月）においてポスター発表した内容に加筆したものである。なお、本研究の遂行にあたり、平成15-17年度科学研究費補助金（若手研究B（課題番号15730285））による補助を受けた。