

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） －開示に対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－

Effect of Disclosing Everyday Stress Experiences and Receiving Social Support from Friends on Mood: Merely Listening, Enacted Social Support, and the Improvement of Mood

福岡 欣治

文化政策学部文化政策学科

Yoshiharu FUKUOKA

Department of Regional Cultural Policy and Management, Faculty of Cultural Policy and Management

本研究では、大学生の親しい友人との関係における、日常ストレス経験の自己開示と開示に対する友人の受容的反応（話を聞いてくれたかどうか）、そしてその後に受けた友人からのソーシャル・サポートが気分状態の改善に及ぼす影響について検討した。調査には大学生84人が参加し、過去1週間での日常ストレス体験、体験した場合にはその体験を親しい友人に開示したか、開示した際に友人が話を聞いてくれたか、その友人からサポートを受けたか、その結果として話す前よりも気分が和らいだか（直接的な気分の改善）をたずね、別途、調査時点での全般的な気分状態についても回答させた。ストレス体験を自己開示した結果としてサポートが多く得られる場合には、単なる受容的反応以上に気分が和らぐとともに、ポジティブな気分を高めネガティブな気分を軽減させることが示された。

キーワード：ソーシャル・サポート、自己開示、ストレス、友人関係、心理的健康

Effects of disclosing everyday stress experiences to friends, and the effects of receiving social support from friends on mood states were investigated. Participants were 84 university students. They responded to questions about everyday stress experiences during the preceding week, and about the self-disclosures they made about them to close friends. Participants also stated if the friends just listened to the disclosure, if they received social support from the friends, the degree of relief they obtained as a result of the disclosure, defined as direct improvement in mood during the stressful situation, as well as about their overall positive and negative mood states. Results indicated that social support following a disclosure of stressful experiences was more strongly related to the direct improvement of the mood, the high frequency of positive mood and the low frequency of negative mood, than the friends merely listening to the disclosures.

Key words: social support, self-disclosure, stress, friendship, psychological well-being

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おこなうことがある。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、ストレス経験の自己開示、および開示後のサポート受容の過程といえる。

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なわれてこなかった。「サポート受容」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，2006a）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ような形で測定のでき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、実際のサポート受容の経験を問う実行されたサポートの研究は相対的にあまり進んでおらず、研究の蓄積が待たれているのが現状である（福岡，2007a；Rook & Underwood, 2000）。

他方、自己開示に関しては当初から（たとえば Jourard, 1971）精神的健康との関連性が指摘されてきた。ストレス経験に関する自己開示の意義についても検討されてきており（Pennebaker, 1997；小口，1998；佐藤，2005；

佐藤・坂野，2000，2001）、自己開示に対する受け手の反応がストレス軽減や抑うつに及ぼす影響も検討されている（丸山・今川，2001，2002；森脇・坂本・丹野，2002）。ただし、自己開示と精神的健康に関する議論においては、近年の筆記療法に関する研究（Lepore & Smyth, 2002；Smyth, Nazarian, Oikawa, & Oikawa, 2007）も含め、開示行為そのもの、およびそれに伴う個人内の認知的処理が主として問題にされている。開示に対する受け手の反応に着目した研究でも、様々な状況での開示を累積的にまとめていたり、あるいは開示行為一般への受け手の反応を扱うにとどまっている。

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と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ることを見いだした、また、サポートの入手可能性はストレス体験そのものには影響しない一方で、状況体験時に自己開示をおこなうかどうかを左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場合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

を及ぼすが、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直線的に開示度が高まるわけではなく、また、相手との関係性を考慮した形での開示への抵抗感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を示した。

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って、直接的な気分状態の改善（気持ちが和らぐこと）がどの程度起こるのか、そしてこの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、上記の一連の研究を補完し発展させるものとして、福岡（2007b）の研究枠組みに、自己開示後の友人の受容的反応（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を提供してくれる前提として、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、従来の研究の結果を別サンプル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対比させながら、ストレス体験の開示をふまえたソーシャル・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、本研究でも従来同様に大学生の友人関係に焦点を当てるが、これは、大学生が詳細なやりとりに対する回答が得られやすい比較的等質な集団であること、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（榎本，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（稲葉，1998）、相手との親密さにもとづいた自発的なものであると考えられるためである。

方法

対象者

大学生84名（男7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、このうち自宅通学者の割合は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）でたずねた。②ストレス体験の自己開示：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関する自分自身の気持ちについて親しい友だちに話したかどうかを、「2.大いに話した」「1.少し話した」「0.全然話さなかった」の3段階でたずねた。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、その自己開示をに対して友だち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」「少しは聞いてくれた」「あまり（または全然）聞いてくれなかった」の3段階でたずねた。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.少しはそうである」「0.全然（またはほとんど）そうでない」の3段階でたずねた。⑤直接的な気分状態の緩和：ストレス体験後の友人との上記相互作用の有無および内容を経て、自分自身の気持ちが和らいだ程度を「大いに和らいだ（軽くなった）」「少しは和らいだ（軽くなった）」「全然（またはほとんど）和らがなかった（軽くならなかった）」の3段階でたずねた。

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。①②④⑤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した場合について分析するとともに、8状況を込みにした総合的指標も集計し、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）・3件法の尺度を用い、最近1週間での気分状態をたずねた。前者の項目例は「ゆったりした気持ちだ」「安心感を感じる」「陽気な気分だ」など、後者の項目例は「物事に確信がもてない」「内心腹立たしく思う」「あれこれ心配してしまう」などであった。評定は「1.全然違う」「2.少しそうだ」「3.そのとおりだ」の3段階であり、この1週間での気分をあらわすものとして各項目がどの程度あてはまっているか、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 ストレス状況と開示後の友人サポートの組み合わせ

No.	ストレス状況	友人サポート
1)	どうしたらいいかと迷うようなことが・・・	友だちなりの考えを言ってくれた
2)	気分的に落ち込んでしまうようなことが・・・	私を元気づけてくれた
3)	いらいらしたり腹立たしくなるようなことが・・・	私の愚痴を聞いてくれた
4)	困ってしまうようなことが・・・	相談にのってくれた
5)	頭を悩ませてしまうようなことが・・・	冗談を言ったりして、私の気をまぎれさせてくれた
6)	不安になってしまうようなことが・・・	私を励ましてくれた
7)	何かを決めなくてはいけないようなことが・・・	私にアドバイスしてくれた
8)	気晴らしに何かしたくなるようなことが・・・	一緒に何かしてくれた

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、協力を依頼しその場で回収した。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率と自己開示の実行率 最初に、各ストレス状況の体験率と、状況体験時の自己開示の実行率を調べた。Table 2に示すとおり、ストレス状況の体験率（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の結果、体験した状況のストレス度が高いほど自己開示が有意に多くおこなわれていたのは、8状況のうち4状況であった。これは、福岡（2006b）の調査2と同じ状況数であった。なお、福岡（2005）では8状況中6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が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開示度（回答の度数）と直接確率計算の有意水準は、Table3に示すとおりである。

Table 2 ストレス状況の体験率と自己開示率

No.	日常ストレス状況の項目内容	ストレス状況体験			体験時の自己開示		
		全然	少し	大いに	全然	少し	大いに
1)	どうしたらいいかと迷うようなことが・・・	22.6	46.4	31.0	26.2	40.0	33.8
2)	気分的に落ち込んでしまうようなことが・・・	26.2	41.7	32.1	46.8	27.4	25.8 [#]
3)	いらいらしたり腹立たしくなるようなことが・・・	26.2	53.6	20.2	50.0	21.0	29.0 [#]
4)	困ってしまうようなことが・・・	40.5	41.7	17.9	40.0	34.0	26.0
5)	頭を悩ませてしまうようなことが・・・	28.6	45.2	26.2	41.7	43.3	15.0 [#]
6)	不安になってしまうようなことが・・・	28.6	48.8	22.6	55.0	26.7	18.3
7)	何かを決めなくてはいけないようなことが・・・	40.5	29.8	29.8	44.0	36.0	20.0
8)	気晴らしに何かしたくなるようなことが・・・	31.0	34.5	34.5	32.8	37.9	29.3 [#]

[#] ストレス度が高いほど有意に開示量が多かったことを示す。

Table 3 ストレス体験の程度と状況体験時の自己開示

状況 No.	状況体験	状況体験時の自己開示			直接確率計算
		全然話さ なかった	少し 話した	大いに 話した	
1	少しあった	12	18	9	p=.099
	大いにあった	5	8	13	
2	少しあった	21	9	5	p=.027
	大いにあった	8	8	11	
3	少しあった	24	13	8	p=.002
	大いにあった	7	0	10	
4	少しあった	16	12	7	n.s.
	大いにあった	4	5	6	
5	少しあった	20	15	3	p=.038
	大いにあった	5	11	6	
6	少しあった	25	10	6	n.s.
	大いにあった	8	6	5	
7	少しあった	13	10	2	n.s.
	大いにあった	9	8	8	
8	少しあった	14	10	5	p=.030
	大いにあった	5	12	12	

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状況で有意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ものであり、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から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状況で有意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

状況 No.	状況体験時の自己開示	開示に対する友人の受容的反応			直接確率計算
		あまり／全然聞いてくれなかった	少しは聞いてくれた	大いに聞いてくれた	
1	少し話した	1	11	14	p=.009
	大いに話した	0	2	20	
2	少し話した	0	9	8	p=.071
	大いに話した	0	3	13	
3	少し話した	1	4	8	p=.084
	大いに話した	0	1	17	
4	少し話した	1	11	5	p=.001
	大いに話した	0	1	12	
5	少し話した	0	17	9	p=.001
	大いに話した	0	0	9	
6	少し話した	2	8	6	p=.021
	大いに話した	0	1	10	
7	少し話した	1	10	7	p=.016
	大いに話した	0	1	9	
8	少し話した	0	10	12	p=.011
	大いに話した	0	0	16	

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

状況 No.	状況体験時の自己開示	開示に対する友人からのサポート			直接確率計算
		全然そうでない	少しそうである	大いにそうである	
1	少し話した	1	15	10	p=.003
	大いに話した	1	3	18	
2	少し話した	4	9	4	p=.010
	大いに話した	1	3	12	
3	少し話した	0	8	5	p=.079
	大いに話した	0	5	13	
4	少し話した	2	12	3	p=.004
	大いに話した	0	3	10	
5	少し話した	4	17	5	p=.047
	大いに話した	0	3	6	
6	少し話した	1	14	1	p=.000
	大いに話した	0	1	10	
7	少し話した	1	11	6	p=.010
	大いに話した	0	1	9	
8	少し話した	5	10	7	n.s.
	大いに話した	1	5	11	

単位：人

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」ときにはほとんどの場合、サポートも「大いに」おこなわれていた。他方、これに対して「少し話した」場合のサポートの程度にはばらつきがあり、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。ただし両者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に示すとおり、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)、多くの自己開示をおこなうほど、友人が自分の話を聞いてくれるほど、友人がサポートをしてくれるほど、気分状態は改善されていた。これら3つの中では、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、体験時の自己開示、開示に対する友人からのサポート、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と負の相関($r=-.35, p<.001$)、ネガティブ気分と強い正の相関($r=.72, p<.001$)があった。また、8状況の単純加算による自己開示度、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($r=.30, p<.01, r=.32, p<.01, r=.24,$

Table 6 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サポート

状況 No.	開示に対する友人の 受容的反応	開示に対する友人からのサポート			直接確率計算
		全然 そうでない	少し そうである	大いに そうである	
1	聞いてくれなかった#	0	1	0	p=.002
	少しは聞いてくれた	2	8	3	
	大いに聞いてくれた	0	9	25	
2	聞いてくれなかった#	0	0	0	p=.001
	少しは聞いてくれた	4	7	1	
	大いに聞いてくれた	1	5	15	
3	聞いてくれなかった#	0	0	1	p=.008
	少しは聞いてくれた	0	5	0	
	大いに聞いてくれた	0	8	17	
4	聞いてくれなかった#	1	0	0	p=.002
	少しは聞いてくれた	0	10	2	
	大いに聞いてくれた	1	5	11	
5	聞いてくれなかった#	0	0	0	p=.050
	少しは聞いてくれた	3	12	2	
	大いに聞いてくれた	1	8	9	
6	聞いてくれなかった#	1	1	0	p=.000
	少しは聞いてくれた	0	9	0	
	大いに聞いてくれた	0	5	11	
7	聞いてくれなかった#	0	1	0	p=.024
	少しは聞いてくれた	1	7	3	
	大いに聞いてくれた	0	4	12	
8	聞いてくれなかった#	0	0	0	p=.000
	少しは聞いてくれた	4	7	0	
	大いに聞いてくれた	2	8	18	

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

状況 No.	状況体験時の自己開示	直接的な気分の改善			直接確率計算
		全然和らかなかった	少しは和らいだ	大いに和らいだ	
1	少し話した	3	19	4	n.s.
	大いに話した	1	13	8	
2	少し話した	5	8	4	n.s.
	大いに話した	1	8	7	
3	少し話した	0	10	3	n.s.
	大いに話した	1	8	9	
4	少し話した	2	15	0	p=.001
	大いに話した	0	6	7	
5	少し話した	8	16	2	p=.001
	大いに話した	0	3	6	
6	少し話した	3	12	1	p=.004
	大いに話した	0	4	7	
7	少し話した	4	10	4	n.s.
	大いに話した	0	5	5	
8	少し話した	1	15	6	p=.041.
	大いに話した	2	5	10	

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

状況 No.	開示に対する友人の受容的反応	直接的な気分の改善			直接確率計算
		全然和らかなかった	少しは和らいだ	大いに和らいだ	
1	聞いてくれなかった#	1	0	0	p=.002
	少しは聞いてくれた	2	11	0	
	大いに聞いてくれた	1	21	12	
2	聞いてくれなかった#	0	0	0	p=.049
	少しは聞いてくれた	4	7	1	
	大いに聞いてくれた	2	9	10	
3	聞いてくれなかった#	0	1	0	n.s.
	少しは聞いてくれた	1	3	1	
	大いに聞いてくれた	0	14	11	
4	聞いてくれなかった#	1	0	0	p=.034
	少しは聞いてくれた	0	11	1	
	大いに聞いてくれた	1	10	6	
5	聞いてくれなかった#	0	0	0	p=.085
	少しは聞いてくれた	5	11	1	
	大いに聞いてくれた	3	8	7	
6	聞いてくれなかった#	2	0	0	p=.000
	少しは聞いてくれた	1	8	0	
	大いに聞いてくれた	0	8	8	
7	聞いてくれなかった#	1	0	0	p=.002
	少しは聞いてくれた	2	9	0	
	大いに聞いてくれた	1	6	9	
8	聞いてくれなかった#	0	0	0	n.s.
	少しは聞いてくれた	1	8	2	
	大いに聞いてくれた	2	12	14	

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」

$p<.05$)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くとも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・サポートの間には、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、開示場面あたりでみると、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($r=.47$, $p<.001$)よりも大きな値であった。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($r=.21$, $p<.10$)、ネガティブ気分とは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、受容的反応と同等ないしそれ以上に気分状態の改善につながることを示している。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は、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の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からのソーシャル・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 9 状況体験に伴う開示後のサポートと直接的な気分の改善

状況 No.	状況体験に伴う 開示後のサポート	直接的な気分の改善			直接確率計算
		全然和ら がなかった	少しは 和らいだ	大いに 和らいだ	
1	全然そうでない	2	0	0	$p=.000$
	少しそうである	2	15	1	
	大いにそうである	0	17	11	
2	全然そうでない	4	1	0	$p=.000$
	少しそうである	2	9	1	
	大いにそうである	0	6	10	
3	全然そうでない	0	0	0	n.s.
	少しそうである	1	7	5	
	大いにそうである	0	11	7	
4	全然そうでない	1	1	0	$p=.017$
	少しそうである	1	13	1	
	大いにそうである	0	7	6	
5	全然そうでない	4	0	0	$p=.000$
	少しそうである	4	15	1	
	大いにそうである	0	4	7	
6	全然そうでない	1	0	0	$p=.001$
	少しそうである	2	12	1	
	大いにそうである	0	4	7	
7	全然そうでない	1	0	0	$p=.007$
	少しそうである	3	8	1	
	大いにそうである	0	7	8	
8	全然そうでない	2	4	0	$p=.000$
	少しそうである	1	12	2	
	大いにそうである	0	4	14	

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親しい友人におこなわれると、ほとんどの場合友人は少なくともある程度まで話を聞いてくれること、その後のサポート受領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は、自己開示や単なる受容的反応以上に、友人から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改めて示された。

本研究の結果は、福岡(2007)において指摘された「ストレス体験—友人への自己開示—友人からのサポート受領—直接的な気分状態の改善—全般的な心理的適応の促進」という一連の影響関係に友人の受容的反応を介在させつつ、受容的反応をこえた積極的な働きかけとしてのソーシャル・サポートの意義を示唆するものといえる。

本研究の限界と今後の課題

ただし、本研究は筆者のこれまでの研究(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、ストレス体験あた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状況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、まだいくつも未解決の問題が残されている。

引用文献

遠藤公久 (1995). 自己開示における抵抗感の構造 カウンセリング研究, 28, 47-57

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 (2000). 日常ストレス状況における友人との支持的な相互作用が気分状態に及ぼす効果 静岡県立大学短期大学部研究紀要, 14-3, 7-17-19.

福岡欣治 (2002). 日常ストレス状況での友人との支持的相互作用と気分状態(2) 日本心理学会第66回大会発表論文集, 871.

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, 43-48.

福岡欣治 (2006a). ソーシャル・サポート研究の基礎と応用——よりよい対人関係を求めて 谷口弘一・福岡欣治(編著) 対人関係と適応の心理学—ストレス対処の理論と実践— 北大路書房 pp.97-115.

福岡欣治 (2006b). 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(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.

福岡欣治 (2007a). ソーシャル・サポート 坂本真士・丹野義彦・安藤清志(編著) 臨床社会心理学(叢書実証にもとづく臨床心理学) 東京大学出版会 pp.100-122.

福岡欣治 (2007b). 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(3)—開示に対する友人からのサポートと気分状態の改善— 静岡文化芸術大学研究紀要, 8, 25-30.

稲葉昭英 (1998). ソーシャル・サポートの理論モデル 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 pp.151-175.

Jourard, S.M. (1971). *The temperament self*. Rev. ed. New York: Van Norstrand Reinhold. (岡堂哲雄訳 透明なる自己 誠信書房)

片山美由紀 (1996). 否定的内容の自己開示への抵抗感と自尊感情の関連 心理学研究, 67, 351-358.

Lepore, S.J. & Smyth, J.M. (Eds.) (2002). *The writing cure : how expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, D.C. : American Psychological Association. (余語真夫・佐藤健二・河野和明・大平英樹・湯川進太郎(監訳) 2004 筆記療法 : ト라우マやストレスの筆記による心身健康の増進 北大路書房)

丸山利弥・今川民雄 (2001). 対人関係の悩みについての自己開示がス

Table10 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

指標群	指 標	心理的適応 (全般的な気分状態)	
		ポジティブ気分	ネガティブ気分
単純加算	ストレス体験量	-0.35 ***	0.72 ***
	自己開示量	-0.14	0.30 **
	友人の受容的反応	-0.16	0.32 **
	友人からのサポート	-0.09	0.24 *
	直接的な気分状態の改善	-0.05	0.21 *
ストレス状況 体験毎	ストレス体験毎の自己開示量	0.02	-0.06
	ストレス体験毎の受容的反応	0.01	-0.08
	ストレス体験毎の友人からのサポート	0.07	-0.13
	ストレス体験毎の直接的な気分状態の改善	0.09	-0.16
自己開示場面毎	開示場面毎の友人の受容的反応	0.14	-0.23 +
	開示場面毎の友人からのサポート	0.20 +	-0.22 +
	開示場面毎の直接的な気分状態の改善	0.21 +	-0.24 *

***p<.001 **p<.01 *p<.05 +p<.10

#ストレス状況の体験個数で除した値

##ストレス体験時の自己開示場面数で除した値

- トレス低減に及ぼす影響 対人社会心理学研究, **1**, 107-118.
- 丸山利弥・今川民雄 (2002). 自己開示によるストレス反応低減効果の検討 対人社会心理学研究, **2**, 83-91.
- 森脇愛子・坂本真士・丹野義彦 (2002). 大学生における自己開示の適切性、聞き手の反応の受容性が開示者の抑うつ反応に及ぼす影響—モデルの縦断的検討— カウンセリング研究, **35**, 229-236.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford. (余語真夫監訳 オープニングアップ: 秘密の告白と心身の健康 北大路書房)
- Rook, K.S., & Underwood, L.G. (2000). Social support measurement and intervention: Comments and future directions. In S. Cohen, L. Underwood, & B. Gottlieb (Eds.) *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford: Oxford University Press. pp.311-334.
- 佐藤健二 (2005). トラウマティック・ストレスと自己開示 ストレス科学, **19**, 189-198.
- 佐藤健二・坂野雄二 (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・坂野雄二 (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徴候の関連 カウンセリング研究, **34**, 1-8.
- Smyth, J., Nazarian, D., Oikawa, M., & Oikawa, H. (2007). The writing cure: How expressive writing promotes health. 感情心理学研究, **14**, 140-154.

註

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。