

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—

Effect of Disclosing Everyday Stress Experiences and Enacted Social Support from Friends on Mood States: Preliminary Report

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友人のソーシャル・サポートとの関係について検討した。調査 1 では、大学生 148 名を対象に、ストレス状況体験と友人への自己開示が気分状態に及ぼす影響を調べ、加えてストレス体験時に開示しなかった理由についてもたずねた。調査 2 では、大学生 110 名を対象に、ストレス経験と自己開示、およびそれに対する友人からのサポートが気分状態に及ぼす影響を検討した。これら 2 つの調査から、友人に自己開示ができること、さらにはストレス体験に応じた自己開示に対して多くのサポートが得られることは、ネガティブな気分を軽減しポジティブな気分を高めることが示唆された。

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

The correlation between self-disclosure of everyday stress experiences to friends and social support from friends was investigated. Two surveys were conducted on university students: Survey 1 (N=148) explored the extent of self-disclosure to friends under stressful situations and its effect on mood states, as well as the reasons for not disclosing stressful experiences. Survey 2 (N=110) investigated the influence of self-disclosure and received social support from friends, following the disclosure on mood states. The results of the surveys suggest that self-disclosure of everyday stress experience to friends and received social support from friends following disclosure increase positive mood and decrease negative mood.

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

問題と目的

対人関係と心身の健康との関係を探るものとしてのソーシャル・サポート研究は、1980年代後半以降になると、単にサポートの受け手としての立場のみならず、より能動的なサポートの送り手としての側面に注目する必要性が指摘され、サポートがやりとりされる関係の互惠性という観点からの研究もおこなわれるようになった（たとえば Antonucci, Fuhrer, & Jackson, 1990; 福岡, 1996, 2003; 周・深田, 1996; Lu, 1997; 谷口・浦, 2003）。このことは、ソーシャル・サポート研究の対象である友人や家族などの間での“互いに助け合う”ことへの注目であるといえる。また、日常的な文脈におけるサポートの入手可能性および実際のサポート授受にも焦点が当てられてきている（たとえば福岡, 2000, 2002a,b, 2004）。

しかしながら、重要なこととして、従来のソーシャル・サポート研究では、実際のサポート授受がおこなわれる前段階として、双方がサポートを必要とする状況にあることに気づく過程については十分に検討されてこなかったように思われる。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は決して珍しいことではない。そしてこれは、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と関連する過程であり、そしてまた、開示を受けた後のサポート授受の過程であるといえる。

他方、自己開示に関しては以前から精神的健康との関連性が繰り返し指摘されている（たとえば Jourard, 1971）。また、とりわけストレス経験に関する自己開示

の意義についても、近年 Pennebaker らの研究が日本でも紹介され、追試あるいは発展的研究がおこなわれてきている（Pennebaker, 1997; 小口, 1998; 佐藤・坂野, 2000, 2001）。加えて、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伝統的な議論は、主として開示行為そのものがもつ効果を問題にしてきた。Pennebaker らの研究でも、開示に伴う個人内の認知的処理に専ら焦点が当てられている。この流れはいわゆる筆記療法（Lepore & Smyth, 2002）でも踏襲されている。他方、開示に対する受け手の反応に着目した研究でも、様々なストレス経験をまとめた形での質問であったり、あるいはストレス経験を考慮しない開示行為一般への受け手の反応を問題にしており、サポート授受のプロセスを含めた動的な検討には至っていない。

そこで福岡（2005）は、この問題に対する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焦点を当てた 3 つの予備的調査をおこなった。調査 1 では開示行為の有無を、調査 2 ではサポートの入手可能性とストレス状況体験およびそれにかかわる開示との関連性を、そして調査 3 ではサポートの入手可能性と開示行為が心理的適応の指標としての気分状態に及ぼす影響を検討した。その結果、調査 1 では、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ものの、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が示された。調査 2 では、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が示された。調査 3 では、とりわけ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が示唆された。これらの結果は、必要ならば友人からサポートが得られる状態にある人は日常的なストレス状況体験にあたって自分の気持ちや体験を開示することが多く、その開示が結果的に心理的な健康状態の維持に寄与することを示唆する。

ただし、福岡 (2005) の研究の焦点は、ストレス状況を体験した場合の開示行為とその背景要因にあり、開示後のソーシャル・サポートやその影響を直接扱っているわけではない。

そこで本研究では、福岡 (2005) に続くものとして、大学生の親しい友人との関係における自己開示とそれに応じたソーシャル・サポートに焦点を当て、ストレス場面での自己開示とその結果として友人から提供されるサポートが心理的適応の指標である気分状態に及ぼす影響について、探索的に検討した。なお、大学生の友人関係に限定したのは、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り検討の端緒としてふさわしいと考えられること、および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ことによる。

調査 1

目的

日常のストレス状況体験とそれに伴う親しい友人への自己開示が、気分状態に及ぼす影響について検討する。内容的には福岡 (2005) における研究 3 の部分的な追試であり、またストレス状況を体験しても自己開示をおこなわない理由について、新たな質問が付け加えられた。

方法

対象者 大学生 148 名 (男 12、女 136；社会人入学等を除く) を対象に調査をおこなった。年齢の範囲は 18～24 歳であり (M=18.6、SD=1.09)、うち自宅通学者が 71.6%であった。

調査内容 ①日常ストレス状況での自己開示と相手の反

応：福岡 (2002) と同じく、生活ストレス状況 8 つ (Table 1 を参照) について、最近 1 週間に自分自身が各状況を体験したかどうかを 3 段階 (大いにあった、少しあった、全然なかった) でたずねた。加えて、体験があった場合、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「大いに」「少し」「全然」の 3 段階でたずねた。なお、本調査での新たな補足質問として、全然話さなかった場合はその理由について 4 つの選択肢を設け、あてはまるものを回答させた。

②心理的適応 (気分状態)：福岡 (2005) の研究 3 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。

手続き 心理学関連の複数の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。なお、筆記用具を謝礼とした。

結果と考察

ストレス体験と自己開示 Table 1 に示すとおり、ストレス状況の体験率は 45.9～75.0%の範囲であった。状況体験時の自己開示の実行率は、57.7～84.8%であった。これらの結果は、福岡 (2005) とほぼ同様であった。

状況体験が「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 2 状況であった。福岡 (2005) では 8 状況中 6 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いたが、本調査ではストレス体験度と自己開示量の対応関係はやや低かった。例として、福岡 (2005) と同じく状況 2「気分的に落ち込んでしまうようなこと」の結果を Table 2 に示す。ただし、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自体については、福岡 (2005) と同様であった。

Table 1 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 | 体験率 | 開示率 |
|--------------------------|------|-------------------|
| 1) どうしたらいいかと迷うようなことが… | 68.9 | 77.5 |
| 2) 気分的に落ち込んでしまうようなことが… | 75.0 | 57.7 |
| 3) いらいらしたり腹立たしくなるようなことが… | 66.2 | 65.3 |
| 4) 困ってしまうようなことが… | 62.2 | 84.8 [#] |
| 5) 頭を悩ませてしまうようなことが… | 67.6 | 72.0 |
| 6) 不安になってしまうようなことが… | 68.9 | 66.7 |
| 7) 何かを決めなくてはいけないようなことが… | 45.9 | 70.6 [#] |
| 8) 気晴らしに何かしたくなるようなことが… | 69.6 | 67.0 |

[#]ストレス度の高いほど開示量が多かったことを示す。

自己開示をしなかった理由 自己開示しなかった理由については、ストレス度が低い場合には「話す理由がなかった」が多いのに対して、ストレス度が高い場合には「話すのは悪いと思った」も一部ながら挙げられる傾向にあった。例として、状況 6「不安になってしまうようなこと」における結果を Table 3 に示す。なお、全体としての関連性が有意であったのは、8 状況中 4 状況であった。

心理的適応(気分状態)との関連 まず、ストレス状況体験はネガティブな気分と強い正の相関があり、またポジティブな気分と負の相関があった。これに対し、単純加算による自己開示度はポジティブ気分とは相関がなく ($r=.04$)、ネガティブ気分と正の相関があった ($r=.19$, $p<.05$)。しかし、ストレス状況あたりの自己開示(体験したストレス状況で除した値)はポジティブ気分と正 ($r=.29$, $p<.001$)、ネガティブ気分と負 ($r=-.27$, $p<.01$) の有意な相関があった (Table 4)。

これらの結果は、ストレス状況体験は気分状態を悪化させるが、ストレス状況を体験していた場合でも、友人に対してその体験やそのときの自分の気持ちを伝えることができている。なお、福岡 (2005) ではストレス体験量と自己開示はポジティブな気分との有意な関連がなかったが、本調査では有意な相関が認められた。

調査 2

目的

日常のストレス状況体験に伴う親しい友人への自己開示

に関して調査 1 の結果を再確認するとともに、自己開示に対する友人のサポートと気分状態との関連性について検討することを目的とした。

方法

対象者 大学生 110 名 (男 10、女 100; 社会人入学等を除く) の協力を得て調査を実施した。年齢の範囲は 18~24 歳 ($M=18.5$, $SD=0.97$) であり、このうち自宅通学者が 78.2%であった。

調査内容 ①日常ストレス状況での自己開示と相手の反応: 8 つの日常ストレス状況の体験と自己開示については調査 1 と同様とした。さらに自己開示があった場合に、福岡 (2002a,b, 2004) と同様の「ストレス状況-サポート」の組み合わせにより、友人からサポートを受けた程度を、「大いに」「少しは」「あまり(または全然)」の 3 段階でたずねた。状況とサポートの組み合わせについては、Table 5 で示すとおりである。

②心理的適応(気分状態): 調査 1 と同内容で測定した。

手続き 調査 1 と同様とした。すなわち、複数の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。調査は無記名とし、筆記用具を謝礼とした。

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は 47.3~65.5%、状況体験時の自己開示の実行率は、59.3~73.1%の範囲であった。8 状況のうち 4 状況では、体験したストレス度が高いほど自己開示が有意に多

Table 2 ストレス体験の程度と自己開示 (状況 2 の場合)

| ストレス状況体験 | 状況体験時の自己開示 | | |
|----------|------------|----|-----|
| | 全然 | 少し | 大いに |
| 少しあった | 34 | 21 | 14 |
| 大いにあった | 13 | 18 | 11 |

単位: 人 直接確率計算 $p=.162, n.s.$

Table 3 開示しなかった理由 (例: 状況 6「不安になってしまうようなこと」の場合)

| ストレス体験 | N | 話す必要が なかった | 話すタイミング がなかった | 話すのは悪い と思った | その他 | 総計 (%) |
|--------|----|---------------|------------------|----------------|------|-----------|
| 少しあった | 19 | 78.9 | 21.1 | 0.0 | 0.0 | 100 |
| 大いにあった | 15 | 26.7 | 26.7 | 26.7 | 20.0 | 100 |

※直接確率計算: $p<.001$

Table 4 ストレス状況体験、自己開示と心理的適応との相関係数

| 指 標 | 心理的適応 | |
|--------------|---------|---------|
| | ポジティブ気分 | ネガティブ気分 |
| ストレス体験量 (合計) | -0.24** | 0.41*** |
| 自己開示量 (合計) | 0.04 | 0.19* |
| 自己開示量 (平均) # | 0.24** | -0.19** |

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

#ストレス体験で除した値

くおこなわれていた。状況体験率や自己開示の実行率はおおむね福岡（2005）および本稿の調査 1 と同様であった。ストレス度と自己開示量の関係は、これら 2 つの先行研究のちょうど中間的な傾向であった。

自己開示に対するサポート 自己開示が多いほどすべての状況で友人のサポートは有意に多く、「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。「少し話した」場合のサポートの程度にはばらつきがあった。例として、状況 2「気分的に落ち込んでいるとき、元気づけてくれた」における結果を Table 6 に示す。

心理的適応（気分状態）との関連 ストレス状況体験はネガティブな気分と強い正の相関があり、またポジティブな気分と負の相関があった。これに対し、状況あたりの自己開示とサポートはともにポジティブ気分と正 ($r=.22 \sim .23, p<.05$)、ネガティブ気分と負 ($r=-.26 \sim -.28, p<.05 \sim .01$) の相関があった。これらの結果は、自己開示に関しては前述の調査 1 とほぼ同様であり、また友人からのサポートについても気分状態と同様の関連性をもつことが示された。

さらに、ストレス状況あたりの開示度でサポートを除いた値 [ストレス度に応じた開示へのサポート] は、ポジ

ティブ気分と正 ($r=.40, p<.001$)、ネガティブ気分と負 ($r=-.49, p<.001$) の、より強い相関があった。このことは、開示に応じて友人からサポートが得られることによって、気分状態が改善されることを示唆する。

以上の結果は、Table 7 に要約されている。

総括と今後の課題

本研究の目的は、ソーシャル・サポート研究における、実際のサポート授受がおこなわれる前段階としてのストレス状況の体験をふまえて、その体験にかかわる自己開示とそれに応じた友人のサポート、および気分状態へのそれらの影響について検討することであった。特に、福岡（2005）ですでに友人からのサポートの入手可能性を扱っていることから、本研究で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主として注目した。

調査 1 では、日常のストレス状況体験とそれに伴う親しい友人への自己開示が、気分状態に及ぼす影響について、追試的な検討をおこなった。加えて、ストレス状況を経験しながら開示が抑制される理由についても探索的に検討した。その結果、日常ストレス状況の体験は気分状態に

Table 5 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 |

Table 6 開示後の友人サポート（状況 2「…落ち込んでしまう…元気づけてくれた」の場合）

| 自己開示 | N | 友人サポート | | | 総計 (%) |
|--------|----|--------|------|------|--------|
| | | 大いに | 少しは | 全然 | |
| 少し話した | 23 | 0 | 56.5 | 43.5 | 100 |
| 大いに話した | 24 | 4.2 | 4.2 | 91.7 | 100 |

※直接確率計算：p < .001

Table 7 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相関関係

| 指 標 | 心理的適応 | |
|------------------|----------|-----------|
| | ポジティブ気分 | ネガティブ気分 |
| ストレス体験量（合計） | -0.24 ** | 0.41 *** |
| 自己開示量（合計） | 0.04 | 0.19 * |
| 自己開示量（平均）# | 0.24 ** | -0.19 ** |
| 友人サポート（合計） | -0.20 * | 0.37 ** |
| 友人サポート（平均） | 0.22 * | -0.20 + |
| 自己開示あたりの友人サポート## | 0.40 *** | -0.49 *** |

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

ストレス体験で除した値

ストレス体験あたりの自己開示で除した値

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唆された。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必ずしもなく、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。

調査 2 では、ストレス状況体験に関する自己開示の後、友人からサポートが得られた経験とその影響について検討した。自己開示に関する調査 1 の結果を再確認するとともに、ストレス体験後の友人からのサポート、さらには、ストレス体験に応じた自己開示に対して多くのサポートが得られることが、ネガティブな気分を軽減しポジティブな気分を高めることと結びついていた。

本研究の結果は総じて、「ストレス体験—友人への自己開示—友人からのサポート—気分状態」という一連の影響関係が存在することを示唆している。ただし、本研究は横断的な回顧報告であり、手法として因果関係を確かめるものにはなっていない。また、ストレス体験がそのまま自己開示やサポートと直結するわけではないばかりか、これらの関連性の度合いについて、必ずしも先行研究と一貫した結果が得られているわけでない。他方、仮に自らの体験について開示しなくても友人がストレス状況に気づいてサポートを提供してくれる場合もあり得る。対象者が女子学生に偏っていることも含めて、今後さらに検討する必要がある。

引用文献

- Antonucci, T.C., Fuhrer, R., & Jackson, J.S. (1990). Social support and reciprocity: A cross-ethnic and cross-national perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 519-530.
- 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 (1996) 友人関係におけるソーシャル・サポートの入手と提供—認知レベルと実行レベルの両面からみた互恵性とその男女差について— *対人行動学研究*, 15, 1-11.
- 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, 7-1-7-19.
- 福岡欣治 (2002a) 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 (2002b) 友人のストレス状況に対するサポート提供と気分状態 *日本グループ・ダイナミクス学会第 50 回大会発表論文集*, 210-211.
- 福岡欣治 (2003) ソーシャル・サポートの互恵性に関する考察—認知レベルと実行レベルの区別に焦点を当てて— *行動科学*, 42 (2), 103-108.
- 福岡欣治 (2004) 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 (3) — 1 日単位の連続測定による探索的検討— *日本心理学会第 68 回大会発表論文集*, 177.
- 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.
- 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.
- 周 玉慧・深田博己 (1996). 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, 33-41.
- Jourard, S.M. (1971) *The temperament self*. Rev. ed. New York: Van Nostrand 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)
- Lu, L. (1997). Social support, reciprocity, and well-being. *Journal of Social Psychology*, 137, 618-628.
- 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)
- 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.
- 谷口弘一・浦 光博 (2003) 児童・生徒のサポートの互恵性と精神的健康との関連に関する縦断的研究. *心理学研究*, 74, 51-56.

註

本稿は、日本応用心理学会第 72 回大会 (2005 年 9 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。