

研究報告

## 大学生の友人関係の特長と援助要請スタイルとの関連

鎌田 真実<sup>1)</sup> 飯田 昭人<sup>2)</sup>

1) 北翔大学大学院 人間福祉学研究科 2) 北翔大学教育文化学部 心理カウンセリング学科

### 抄 録

本研究の目的は、援助要請スタイルと援助要請意識、援助要請スタイルと大学生の友人関係の特長、それぞれの関連を検討するである。大学生101名(男性27名, 女性74名, 平均年齢19.06 ± 1.08歳)を対象として、各尺度間におけるPearsonの積率相関係数を算出した。各尺度間におけるPearsonの積率相関係数の算出の結果、援助要請過剰型は、友人関係における適応が高いことが示唆された。その結果、援助要請過剰型は援助要請に恐れや不安を感じにくく肯定的で友人関係にも満足していること、援助要請回避型はおおよそ援助要請過剰型と対になること、援助要請自立型は友人関係の質や援助要請の意識にとらわれていないことが明らかになった。今後の課題としては、各援助要請スタイルのコーピングを明らかにすることがあげられる。

キーワード：大学生、援助要請スタイル、友人関係

### I. 問題と目的

大学生は、精神的健康の状態の低下やうつ病のリスクが高まりやすい時期であり(Weitzman, 2004; Kessler & Walters, 1998), 他の年齢層よりもメンタルヘルスの問題を経験する可能性が高い(Bolinski et al., 2020)。なかでも、うつは、倦怠感、集中力の低下、不安、日常生活への無関心などの症状となり(Xavier et al., 2003), 学業成績の悪さ(Leahy et al., 2010; Sharp & Theiler, 2018), 大学の中退にもつながる(Hysenbegasi et al., 2005)。しかし、若者は、専門機関に精神的健康に関する援助を求めることに消極的であることから(Rickwood et al., 2005; Gulliver et al., 2010; Rowe et al., 2014), 大学生が新しい環境に適応し、生活する力を高める要因の一つとして友人関係があげられる(Grotberg, 2003)。これまでの研究からも、大学生の良質な友人関係は抑うつを緩和させることが明らかになっている(Nangle et al., 2003; Rubin et al., 2006; Borelli & Prinstein, 2006; Brendgen et al., 2002; Goodyer et al., 1990)。しかし、友人関係の質と抑うつにおける有意な関連性が認められなかった報告も存在しており(Oppheimer & Hankin, 2011), 友人関係の質は、対立・親密さなど他の特徴と混同せずに測定する必要があると考え

られる(Berndt, 1998)。さらに、アジア系の民族は、他者とのつながりや調和の維持を重視することや(Markus & Kitayama, 1991), 儒教的な価値観を重んじる特徴があるとされているが(Lau & Takeuchi, 1993), 同じアジアの国でも親密な相手とのコミュニケーションの違いの指摘もあるため(木村・毛, 2013), アジアの国の中でも、日本独自の友人関係の特長を踏まえて検討することが、日本の大学生における抑うつの緩和の示唆につながると考えられる。したがって、日本の大学生特有の友人関係の質の深さと友人関係の特長は分けて測定することが、抑うつの緩和の示唆になりうる。

日本の友人関係の特長は、一人になることを極端に恐れて群れの関係を取ることや、硬い話題や問題を避けてとりあえず楽しければそれでいいと考えること、互いに傷つけることを極端に恐れ相手から一歩引いたところでしか関わろうとしないことが指摘されている(千石, 1985)。なお、傷つくことを恐れて内面の開示を避けることで関係が希薄化しやすいことや(岡田, 2007), 内面の開示を避けた他者との関係は、精神的健康度に悪影響を及ぼすこと(渡部, 2008), 周囲との同調性が高い若者は、他者の視線を気にする傾向が高く、友人との心理的距離が大きいと指摘されている(上野ら, 1994)。岡田(1995)は、友人に受け入れてほしいという気持ちが強く同調的な友人関係を築く「群れ群」、お

互いに傷つけあわないように気を遣う友人関係を築く「気遣い関係群」、表面的な楽しさを求め、傷つくことを恐れ、深いかかわりを回避する友人関係を築く「関係回避群」に分類している。よって、日本の大学生は、悩みがあるときに相談する相手として、友人を選択することが多いが（牧野，2011）、友人関係の特長によっては、サポートを求めるときのスタイルやサポートを求めるときの意識が異なることが考えられる。

本研究では他者にサポートを求めるときの行動として援助要請を取り上げる。援助要請とは、個人が問題の解決の必要性があり、もし他者が時間、労力、ある種の資源を費やしてくれるのなら、問題が解決、軽減するようなもので、その必要のある個人がその他者に対して直接的に援助を要請する行動のことである（Depaulo, 1983）。しかし、今まで援助要請の研究は、単次元の尺度で測定された援助要請の高低のみが検討されてきたこと、援助要請の量がかならずしも適応につながるわけではないことが指摘されている（永井，2013）。援助要請行動の質と量を踏まえてパターンを測定する援助要請スタイルは、自身での問題解決を試み、どうしても解決が困難な場合に援助を要請する援助要請自立型、問題が深刻でなく、本来なら自分自身で取り組むことが可能でも安易に援助を要請する援助要請過剰型、問題の程度にかかわらず一貫して援助を要請しない援助要請回避型の3つの分類がある（永井，2013）。また、援助要請意図や援助要請意志を高めることが援助要請行動の生起につながるとされていることから（Wilson et al., 2005）、援助要請をする前の意識と援助要請スタイルの関連性を検討することで、よりどのような援助要請のパターンをとるのか明らかにすることにつながると考えられる。そこで、永井・新井（2008）の中学生用の援助要請の利益・コスト尺度を大学生に友人に対しての測定できるように作成された尺度を用いて援助要請意識も測定する。

よって、本研究においては、援助要請スタイルと援助要請意識、援助要請スタイルと大学生の友人関係の特長、それぞれの関連を検討することを目的とした。

## II. 方 法

### 1. 調査方法

研究に先立ち、筆頭著者の大学研究倫理審査の承認を得た（承認番号：2022-001）。匿名性が保証されること、回答が任意であり、協力しないことによる不利益は一切ないことを明記し、2022年7月27日から12月15日にMicrosoft Formsを用いてWeb上で実施した。

### 2. 対象者

対象者は私立大学2校に在籍する大学生であった。回答があった101名を分析対象とした（男性27名、女性74名、平均年齢19.06±1.08歳）。

### 3. 調査内容

#### 1) デモグラフィックデータ

性別、年齢、学年、学科について回答を得た。

#### 2) 援助要請スタイル（永井, 2013）

援助要請自立型（4項目）、援助要請過剰型（4項目）、援助要請回避型（4項目）の3つを測定する尺度である。「1. 全く当てはまらない」、から「7. よく当てはまる」の7件法12項目である。本研究においては、友人からの援助要請に限定して測定した。

#### 3) 大学生の友人に対する援助要請意識尺度（芥川・兒玉, 2009）

肯定的態度（15項目）、相談への不安（4項目）、自己評価の低下（5項目）の3つを測定する尺度である。「1点：そう思わない」から「5点：そう思う」の5件法24項目である。

#### 4) 友人関係尺度（岡田, 1995）

気遣い（6項目）、ふれあい回避（6項目）、群れ（5項目）の3つを測定する尺度である。「1：全くあてはまらない」から「4：非常にあてはまる」の4件法17項目である。

#### 5) 友人関係満足感尺度（加藤, 2001）

友人関係に関する主観的満足感を測定する1因子の尺度である。「あてはまらない（0点）」から「よくあてはまる（3点）」の4件法6項目である。

#### 6) こころの健康チェック表K6日本語版（Furukawa et al., 2008）

うつ病や不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的に開発され、過去30日間の頻度を尋ねる尺度である。本研究においては抑うつの測定に用いた。「0点：全くない」から「4点：いつも」の5件法6項目である。

### 4. 分析方法

統計解析には、HAD（清水，2006）を使用した。各尺度に関する記述統計量を算出し、各尺度間のPearsonの積率相関係数を求めた。

### Ⅲ. 結 果

#### 1. 記述統計

各尺度の記述統計量を Table 1 に示した。

#### 2. 各尺度間の相関関係

各尺度間の相関関係を Table 2 に示した。

#### 1) 援助要請スタイルと大学生の友人に対する援助要請意識尺度の関連

肯定的態度は、援助要請過剰型との有意な正の相関 ( $r = .592$ )、援助要請回避型との有意な負の相関 ( $r = -.628$ )、援助要請自立型とは有意な相関が認められなかった ( $r = -.144$ )。相談への不安は、援助要請過剰型との有意な負の相関 ( $r = -.267$ )、援助要請回避型との有意な正の相関 ( $r = .375$ )、援助要請自立型とは有意な相関が認められなかった ( $r = .127$ )。自己評価の低下は、援助要請過剰型との有意な負の相関 ( $r = -.318$ )、援助要請回避型との有意な正の相関 ( $r = .584$ )、援助要請自立とは有意な相関が認められなかった ( $r = .091$ )。

#### 2) 援助要請スタイルと友人関係尺度の関連

気遣いは、援助要請過剰型・援助要請自立型との有意な相関が認められず (援助要請過剰型： $r = -.103$ , 援助要請自立型： $r = .168$ )、援助要請回避型との有意な正の相関が認められた ( $r = .240$ )。ふれあい回避は、援助要請過剰型・援助要請回避型との有意な負の相関 (援助要請過剰型： $r = -.268$ , 援助要請回避型： $r = -.628$ )、援助要請自立型とは有意な相関が認められなかった ( $r = .077$ )。群れは、援助要請過剰型・援助要請回避型・援助要請自立型すべてにおいて有意な相関が認められなかった (援助要請過剰型： $r = .063$ , 援助要請回避： $r = -.158$ , 援助要請自立型： $r = .120$ )。

#### 3) 援助要請スタイルと友人関係満足感尺度の関連

友人関係満足感は、援助要請過剰型との有意な正の相関 ( $r = .304$ )、援助要請回避型との有意な負の相関 ( $r = -.508$ )、援助要請自立型とは有意な相関が認められなかった ( $r = .027$ )。

#### 4) 援助要請スタイルとこころの健康チェック表K6日本語版の関連

こころの健康チェック表K6日本語版は、援助要請過剰型・援助要請自立型との有意な相関が認められず (援

Table 1 各尺度の記述統計量

変数名	Mean	Median	SD	Min	Max	<i>a</i>	Range
援助要請過剰	15.16	15.00	41.15	4.00	28.00	.915	4 - 28
援助要請回避	12.40	12.00	38.72	4.00	28.00	.938	4 - 28
援助要請自立	20.22	20.00	14.87	12.00	28.00	.734	4 - 28
肯定的態度	54.53	55.00	110.63	19.00	74.00	.899	15 - 75
相談への不安	8.03	7.00	17.95	4.00	20.00	.890	4 - 20
自己評価の低下	13.14	13.00	30.96	5.00	25.00	.847	4 - 20
気遣い	17.70	18.00	9.27	10.00	24.00	.701	6 - 24
ふれあい回避	16.12	16.00	7.65	9.00	24.00	.616	6 - 24
群れ	13.87	14.00	7.19	7.00	19.00	.663	5 - 20
友人関係満足	9.61	10.00	15.96	0.00	16.00	.831	0 - 18
K6	8.39	8.00	35.82	0.00	22.00	.893	0 - 24

Table 2 各尺度間における Pearson の積率相関係数

(N= 101)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 援助要請過剰											
2. 援助要請回避	-.513**										
3. 援助要請自立	-.176	-.073									
4. 肯定的態度	.592**	-.628**	-.144								
5. 相談への不安	-.267**	.375**	.127	-.530**							
6. 自己評価の低下	-.318**	.584**	.091	-.468**	.413**						
7. 気遣い	-.103	.240*	.168	-.008	-.003	.283**					
8. ふれあい回避	-.268**	.242*	.077	-.326**	.193	.199*	.052				
9. 群れ	.063	-.158	.120	.225*	-.218*	-.043	.194	-.260**			
10. 友人関係満足	.304**	-.508**	.027	.511**	-.532**	-.472**	-.192	-.286**	.381**		
11. K6	-.098	.390**	-.189	-.311**	.356**	.431**	.337**	-.098	-.118	-.425**	

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

援助要請過剰型: $r = -.098$ , 援助要請自立型: $r = -.189$ ), 援助要請回避型との有意な正の相関が認められた ( $r = .390$ )。

#### IV. 考 察

本研究の目的は、援助要請スタイルと援助要請意識、援助要請スタイルと大学生の友人関係の特長、それぞれの関連を検討することであった。

##### 1) 援助要請スタイルと大学生の友人に対する援助要請意識尺度の関連

肯定的態度は、援助要請過剰型との有意な正の相関、援助要請回避型との有意な負の相関が認められたが、援助要請自立型とは有意な相関が認められなかった。相談への不安と自己評価の低下は、援助要請過剰型との有意な負の相関、援助要請回避型との有意な正の相関が認められたが、援助要請自立型とは有意な相関が認められなかった。

援助要請行動のポジティブな結果・関係性の深化を含めた利益の予期の高さは、援助要請への欲求や態度、サポート希求を高めること、援助要請行動の否定的応答・無関心・秘密漏洩を含めたリスクの高さは、援助要請への欲求や態度、サポート希求を低下させることが明らかになっている(永井, 2012)。よって、一般的な援助要請行動に援助要請過剰が有意な正の相関、援助要請回避が有意な負の相関があるように(永井, 2013)、援助要請に対して肯定的で利益の知覚が高く、相談への不安や自己評価の恐れなどのリスクの知覚が低いと援助要請過剰型が高まりやすく、反対に、援助要請に対して肯定的で利益の知覚が低く、相談への不安や自己評価の恐れなどのリスクの知覚が高いと援助要請回避型が高まりやすいと考えられる。援助要請自立型は、各スタイルの中で最も自助努力による充実感が高く、まずは自分自身で問題に対処しようとすることが示唆されている(永井, 2019)。したがって、援助要請自立型は、自分自身の援助要請に対する意識の影響を受けず、自分自身での問題の解決の可否に着目し、他者の手助けが必要な場合は援助要請をしていることが示唆された。

##### 2) 友人関係尺度

気遣いは、援助要請過剰型・援助要請自立型との有意な相関が認められず、援助要請回避型との有意な正の相関が認められた。気遣いは友人との関係性が深まることを避ける自己防衛的な付き合い方の一側面として扱われている(岡田, 1995)。援助要請回避型は、干渉回避(永井, 2016)、適切な自己開示とされる文脈的配慮とも有意な正の相関が認められており(永井, 2017)、友人に対しても、傷つけることを避け、気を遣う傾向があ

ると考えられる。

ふれあい回避は、援助要請過剰型との有意な負の相関、援助要請回避型との有意な正の相関、援助要請自立型とは有意な相関が認められなかった。援助要請過剰型は親密の回避と有意な負の相関・援助要請回避型は親密の回避と有意な正の相関が認められており(永井, 2017)、援助要請過剰型はふれあいを回避せず、援助要請回避型はふれあいを回避すると考えられる。

群れは、援助要請過剰型・援助要請回避型・援助要請自立型すべてにおいて有意な相関が認められなかった。中学生から大学生へと年齢が増すに連れて、積極的な自己開示を通して相互理解をするようになり、次に誰とでも同じように仲よくなろうとするのではなく、選択的に仲のよい友人を限定し、深く狭い友人関係を築く傾向が増すとされており(落合・佐藤, 1996)、お互いの違いを理解しようとする関係性を深めていくとされている(榎本, 1997)。したがって、選択的に相手を限定して友人関係を築くようになる大学生の発達段階を考慮すると、群れのようなグループで過ごすことは、どの援助要請スタイルにおいても有意な相関が認められなかったと考えられる。

##### 3) 友人関係満足感尺度

友人関係満足感は、援助要請過剰型との有意な正の相関、援助要請回避型との有意な負の相関、援助要請自立型とは有意な相関が認められなかった。援助要請過剰型は友人関係満足度に有意な正の影響、援助要請回避型・援助要請自立型は友人関係満足度に有意な負の影響を与えていた(肥田ら, 2015)。よって、援助要請過剰型は友人関係満足感が高まりやすいこと、援助要請回避型は友人関係満足度が低下しやすいことは一致している。援助要請過剰型はソーシャル・サポートの量・受容と有意な正の相関、援助要請回避型はソーシャル・サポートの量・受容と有意な負の相関が認められており(永井, 2016)、友人の助けを借りる機会の多い援助要請過剰型は友人関係満足度が高く、友人の助けを借りる機会の少ない援助要請過剰型は友人関係満足度が低いと考えられる。

##### 4) こころの健康チェック表K6日本語版

こころの健康チェック表K6日本語版は、援助要請過剰型・援助要請自立型との有意な相関が認められず、援助要請回避型との有意な正の相関が認められた。

先行研究においては、援助要請過剰型・援助要請自立型は有意な相関を示さない・有意な負の相関を示す研究があるが、援助要請回避型は抑うつと有意な正の相関は認められていることは一致している(酒巻・福岡, 2022; 鎌田・入江; 2022)。本研究では、抑うつ傾向を取り扱っているが、たとえばうつ病に罹患することは、

他者との関係性の相互作用の低下やつながりの損失につながる側面もあり (Kupferberg et al., 2016), 助けを求める方法がわからない (Henderson et al., 2013), ステイグマへの恐怖 (Corrigan, 2004) などからも, 援助を求めにくいと考えられる。したがって, 抑うつが高まった状態でも, 他者とつながることが難しく, 援助要請を回避する傾向があると考えられる。

### 3. 本研究の限界と課題

本研究の目的は, 援助要請スタイルと援助要請意識, 援助要請スタイルと大学生の友人関係の特長, それぞれの関連を検討することであった。その結果, 援助要請過剰型は, 援助要請意識における肯定的態度, 友人関係満足度と有意な正の相関, 援助要請意識における相談への不安・自己評価の低下, 友人関係尺度におけるふれあい回避と有意な負の相関が認められた。援助要請回避型は, 援助要請意識における肯定的態度, 友人関係満足度と有意な負の相関, 援助要請意識における相談への不安・自己評価の低下, 友人関係尺度におけるふれあい回避・気遣いと K6 と有意な正の相関が認められた。援助要請自立型はほかの変数と有意な関連が示されなかった。すなわち, 援助要請過剰型は援助要請に恐れや不安を感じにくく肯定的で友人関係にも満足していること, 援助要請回避型はおおよそ援助要請過剰型と対になること, 援助要請自立型は友人関係の質や援助要請の意識にとらわれていないことが明らかになった。

しかし, 援助要請自立型は, 本研究と先行研究において, 友人関係満足感, 抑うつにおいて結果が不一致であった。また, 援助要請自立型は援助要請行動と有意な正の相関が認められているが (永井, 2013), 本研究においては大学生の友人に対する援助要請意識尺度とは有意な相関が認められていない。したがって, 本研究の結果からは援助要請自立型がどのような変数と関連しているか明らかにできていない。援助要請スタイルは, これまでの単一的な援助要請の測定に対して援助要請の量だけではなくて質も考慮されて作成されている。「自身での問題解決を試み, どうしても解決が困難な場合に援助を要請する (永井, 2013)」と援助要請自立型は定義されており, 「自分自身での問題解決」には, 援助要請以外のコーピング用いられている前提があると考えられる。したがって, 援助要請は, 人生に起こるさまざまな問題への重要なコーピングの一つであり, (Fallon & Bowles, 1999), コーピングの柔軟性に富む者は抑うつが低く, 精神的に健康であるということが明らかになっていることから (加藤, 2001), 各援助要請スタイルにおけるコーピングの特長を明らかにすることが今後の課題としてあげられる。

## V. 引用文献

- 1) 芥川 亘・兒玉 憲一 (2009). 大学生の友人に対する援助要請意識尺度の作成 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要 = Bulletin of Training and Research Center for Clinical Psychology / 心理臨床教育研究センター紀要編集委員会, 8, 33-42.
- 2) Borelli JL, Prinstein MJ (2006). Reciprocal, longitudinal associations among adolescents' negative feedback seeking, depressive symptoms, and peer relations. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34, 159-169.
- 3) Berndt TJ (1998). 15 Exploring the effects of friendship quality on social development. *The company they keep: friendships in company they keep: friendships in childhood and adolescence*, 13, 346.
- 4) Brendgen M, Vitaro F, Turgeon L, Poulin F (2002). Accessing aggressive and depressed children's social relations with classmates and friends: A matter of perspective. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30, 609-624.
- 5) DePaulo, B. M. (1983). Perspective on help seeking. In B. M. DePaulo, A. Nadler, & J. D. Fer (Eds.), *New directions in helping: Helpseeking*. New York: Academic Press, 2, 3-12.
- 6) 榎本 博明 (1997). 自己開示の心理学的研究 北大路書房.
- 7) Fallon, B. J., & Bowles, T. (1999). Adolescent help-seeking for major and minor problems. *Australian Journal of Psychology*, 51, 12-18.
- 8) Furukawa, A. T., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., ...Kikkawa, T. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 17, 152-158.
- 9) 肥田 乃梨子・田中 あゆみ・石川 信一 (2015). 大学生の援助要請スタイルの違いがストレス反応および友人関係満足感に及ぼす影響 日本教育心理学会総会発表論文集, 57 (0), 355.
- 10) Hysenbegasi A, Hass SL, Rowland CR (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *J Ment Health Policy Econ*, 8(3), 145-151.
- 11) Goodyer I, Wright C, Altham P (1990). The friendships and recent life events of anxious and depressed school-age children. *British Journal of Psy-*

- chiatry 156, 689-698.
- 12) Grotberg EH (2003). Resilience for Today Westport, CT: Praeger.
  - 13) Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. BMC Psychiatry, 30, 10-113.
  - 14) Johnco C, Rapee RM (2018). Depression literacy and stigma influence how parents perceive and respond to adolescent depressive symptoms. J Affect Disord, 241, 599-607.
  - 15) 鎌田 真実・入江 智也 (2022). 大学生における援助要請スタイルの要因に関する探索的な検討 - 性差観・認知的フュージョン・抑うつに着目して - 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 14, 131-139.
  - 16) 加藤 司 (2001). 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, 49 (3), 295-304.
  - 17) Kessler RC, Walters EE (1998). Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the National Comorbidity Survey. Depress Anxiety, 7, 3-14.
  - 18) 木村 昌紀・毛 新華 (2013). 日本人と中国人の親密なコミュニケーションは何が違うのか? - 未知関係と友人関係を対象にした検討 - 感情心理学研究, 21, Supplement 号, 9.
  - 19) Kupferberg A, Bicks L, Hasler G (2016). Social functioning in major depressive disorder. Neurosci Biobehav Rev, 69, 313-332.
  - 20) Leahy, C. M., Peterson, R.F., Wilson, I. G., Newbury, J.W., Tonkin, A. L., & Turnbull, D. (2010). Distress levels and self-reported treatment rates for medicine, law, psychology and mechanical engineering tertiary students: Cross-sectional study. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44 (7), 608-615.
  - 21) 永井 暁行 (2016). 大学生の友人関係における援助要請およびソーシャル・サポートと学校適応の関連 教育心理学研究, 64 (2), 199-211.
  - 22) 永井 智 (2012). 援助要請の利益・コスト尺度 (大学生版) の作成 日本心理学会第76回大会.
  - 23) 永井 智 (2013). 援助要請スタイルの作成 - 縦断調査による実際の援助要請行動との関連から - 教育心理学研究, 61, 44-55.
  - 24) 永井 智 (2017). 援助要請スタイルと愛着および適切な援助要請行動の関連の検討 立正学心理学研究所紀要, 15, 25-31.
  - 25) 永井 智 (2019). 援助要請スタイル間の差異に関する探索的検討 教育心理学研究, 67 (4), 278-288.
  - 26) 岡田 努 (1995). 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察, 43 (4), 354-363.
  - 27) 落合 良行・佐藤 有耕 (1996). 青年期における友達との付き合い方の発達の变化 教育心理学研究, 44, 55-65.
  - 28) Rickwood D, Deane F, Wilson C, Ciarrochi JV. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. Aust J Adv Mental Heal, 4 (3), 1-34.
  - 29) Rowe SL, French RS, Henderson C, Ougrin D, Slade M, Moran P (2014). Help-seeking behaviour and adolescent self-harm: a systematic review. Aust N Z J Psychiatry, 48 (12), 1083-1095.
  - 30) 酒巻 里菜・福岡 欣治 (2022). 大学生における本来感が援助要請スタイルを介して心理的ウェルビーイングおよび抑うつに及ぼす影響 岡山心理学会, 大会発表論文集, 69 (0), 9-10.
  - 31) 千石 保 (1985). 現代若者論: ポストモラトリアムへの模索 東京弘文堂.
  - 32) 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
  - 33) Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. International Journal for the Advancement of Counselling, 40 (3), 193-212.
  - 34) Xavier A, Nunes AIBL, Santos MS dos(2008). Subjetividade e sofrimento psíquico na formação do Sujeito na Universidade. Rev Mal Estar Subjetividade, 8 (2), 427-451.
  - 35) Weitzman ER (2004). Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college. J Nerv Ment Dis, 192, 269-277.