

セルフコンパッションが友人関係における 援助要請に及ぼす影響の検討

宮川 裕基*・谷口 淳一**

Investigating the Influence of Self-Compassion on Help-Seeking in Friendships

Yuki MIYAGAWA* and Junichi TANIGUCHI**

Self-compassion is a healthy attitude toward the self in the face of predicaments. Recent studies have shown that it is an important psychological resource for interpersonal as well as intrapersonal well-being. This study focused on self-compassion in interpersonal relationships and investigated a potential process under which self-compassion promotes help-seeking in friendships. After completing a measure of self-compassion, Japanese undergraduates ($N=197$, 74 males, 123 females) listed a same-gender best friend. Afterward, they completed measures of help-seeking intention toward their best friend and reported their excessive concern for this best friend, as well as concealment of weaknesses and perceived ineffectiveness of self-disclosure. When the effect of gender was controlled, self-compassion was positively correlated with help-seeking intention and negatively correlated with excessive concern, concealment of weaknesses, and perceived ineffectiveness. A multiple mediation analysis controlling for gender showed that self-compassion positively predicted help-seeking intention via reduced concealment of weaknesses. In short, self-compassionate people seek help from their best friend, because they are less likely to conceal their weaknesses to this friend.

key words: self-compassion, help-seeking, friendships

問 題

新しい環境に馴染めない、大事な試験に不合格になる、人と比べて自己の至らなさに気づかされるなど、人は日常生活で様々な困難な出来事に遭遇する。そして、そのような状況における自己との接し方がその後の心理的適応に影響を与える。近年、仏教思想に端を発するセルフコンパッションという自己との接し方が洋の東西問わず注目され、心理学的な研究知見が蓄積されている。セルフコンパッションは、困難な状況において、自己をケアの対象と捉え、苦痛を緩和させるため、思いやりの気持ちを

持って自己に接することとされる (Neff, 2003, 2009)。具体的には、セルフコンパッションは互いに関連しあう3要素から構成される。それらは、(a) 自己批判せずに、自己に心優しく接する側面、(b) つらいことは自己のみに生じると捉えず、自己の不完全さを人として有する他者との共通性と捉える側面、(c) ネガティブ感情や直面している困難に過剰に反応せず、それらを心の中でバランスよく捉える側面である。国内外の先行研究において、セルフコンパッションは自己の心理的適応や精神的健康と関連することが示されている。例えば、セルフコンパッションは自尊感情、人生満足度、成長志向といった

* 帝塚山大学大学院心理科学研究科

Graduate School of Psychological Sciences, Tezukayama University, Gakuen-Minami, Nara-shi, Nara 631-8585, Japan
e-mail: yuif.miyagawa@gmail.com

** 帝塚山大学心理学部

Department of Psychology, Tezukayama University, Gakuen-Minami, Nara-shi, Nara 631-8585, Japan

心理的適応の指標と正の関連を示し、抑うつや不安といった精神的不調と負の関連性を示すことが報告されている(有光, 2014; 石村・羽鳥・浅野・山口・野村・鋤柄・岩壁, 2014; 宮川・新谷・谷口・森下, 2015; Neff, 2003; Niiya, Crocker, & Mischkowski, 2013)。

それでは、セルフコンパッションが高い人は、困難な出来事に遭遇した際に、他者に相談し、援助を求めるといった援助要請(木村・水野, 2004; 永井, 2010; 竹ヶ原, 2014)を行うのであろうか。セルフコンパッションは自己の抱える苦しみに対して、いかに自分で向き合うかということに焦点があるため(Neff, 2003, 2009), セルフコンパッションが高い人は他者に援助を求めず、自分一人で悩みに向き合い、苦痛が緩和されるように対処する可能性が考えられる。ただし、セルフコンパッションと援助要請の関連を検討した先行研究の中には、セルフコンパッションと援助要請が正の関連性にあることを報告しているものがある(Brion, Leary, & Drabkin, 2014; Sirois, Molnar, & Hirsch, 2015; Terry, Leary, Mehta, & Henderson, 2013)。これらの研究では、HIV患者の中でセルフコンパッションが高い人(Brion et al., 2014)や場面想定法により癌に罹患したと想定した時にセルフコンパッションが高い人(Terry et al., 2013)は、医療行為を求めやすいことが明らかとなっている。さらに、炎症性腸炎や関節炎の患者の中でセルフコンパッションが高い人ほど、それらの慢性疾患に関連する日常的なストレスに対して、他者に援助を求めやすいことが示されている(Sirois et al., 2015)。これらの結果から、セルフコンパッションが高い人は困難に直面した際に、自分一人の力で悩みの解決を目指すだけでなく、他者へ援助要請を行うことを示唆している。ただし、先行研究ではなぜセルフコンパッションが高い人は援助要請を行いやすいのかという点は明らかになっていない。セルフコンパッションと援助要請に着目し、その関連のメカニズムを明らかにすることで、自己の抱える苦しみに対して、いかに自分で向き合うかということが強調されるセルフコンパッションの高い人の対人関係の持ち方やその関係性を活かした悩みの解決方法に関する新たな知見を提供できる。そこで、本研究では、困難に直面した際に援助要請を行う可能性の高い、最も親しい同性友人(Ito, Masuda, Komiya,

& Hioki, 2015; 岡田, 2008; Tinsley, de St Aubin, & Brown, 1982)を対象として、セルフコンパッションと援助要請の関連性を検討する。

ここで、援助要請に関する研究を概観してみると、援助要請を妨げる様々な抑制要因があるとされる(水野・石隈, 1999; 竹ヶ原, 2014; Vogel & Wester, 2003)。例えば、援助要請をすることで相手に迷惑をかけるのではないかという相手の負担の推測や相手から嫌われるのではないかという懸念は援助要請を抑制することが報告されている(一言・新谷・松見, 2008; Ito et al., 2015; Kim, Sherman, Ko, & Taylor, 2006; 竹ヶ原, 2014)。また、悩みの自己開示に伴う自己への心理的コストや援助の所与に伴う有益性の推測が、援助要請を予測することが明らかにされている(一言他, 2008; Ito et al., 2015; 木村・水野, 2004; 永井・新井, 2008; 笹原, 2003; 高木, 1997; Vogel & Wester, 2003)。援助を要請することで相手に自己の弱みが伝わるため、援助要請は肯定的な自己像への脅威となる(脇本, 2008)。それゆえ、自己隠ぺい傾向が高いことや自己開示の心理的リスクを高く見積もることが、援助要請を抑制する(木村・水野, 2004; 笹原, 2003; Vogel & Wester, 2003)。さらに、援助要請を行う際に、他者に悩みを開示しても悩みが解消されないだろうと推測するほど、つまり、援助要請を行う有益性が感じられないほど、援助要請が抑制される(木村, 2015; 永井・新井, 2008; 高木, 1997; Vogel & Wester, 2003)。

以上のように、悩みの自己開示に伴う援助要請の生起は、相手に悩みを伝え、援助を求めることに関する援助者との関係性への配慮や自己への心理的コスト、及びそのような自己開示をした際に所与される援助の有益性を感じられないことにより左右される。以上に示した援助要請の抑制要因は援助者に悩みを開示することに関するものと集約できるであろう。本研究では、セルフコンパッションがこれらの抑制要因を低減させるため、結果として親密な同性友人への援助要請を促すと予測する。

まず、抑制要因の1つとして、援助要請に伴う相手への過剰な配慮を取り上げる。相手との関係性を懸念するほど、援助要請が抑制されるが(一言他, 2008; Ito et al., 2015; Kim et al., 2006; 竹ヶ原, 2014), セルフコンパッションには、困難な事態をバランスよく捉え、悩みや弱みは人間である以上、誰でも有

しているという共通性の意識が含まれる (Neff, 2003, 2009)。このような視点は相手への負担を過剰に見積もることを低減するであろう。この予測の間接的な支持として、対人葛藤の解決を扱った Yarnell & Neff (2013) がある。この研究では、セルフコンパッションが高い人は、家族や友人、恋愛相手との葛藤場面において、自己の要求を抑えず、自己と相手の要求の妥協点を探る解決方法を選びやすいことを報告している。それゆえ、セルフコンパッションが高い人は、援助要請を相手に伝えることが相手の負担になるというような過度な配慮を抱きにくく、その結果、援助要請が促進されると予測する。

さらに、援助要請に伴う自己の心理的コストとして、弱みを開示することへの抵抗感を取り上げる。本研究では、援助要請の抑制に関わる自己隠べい (木村・水野, 2004; 笹原, 2003) のうち、特に、自己の弱みを他者に隠したいという弱みの隠べい (兪・松井, 2013) をセルフコンパッションは低減すると予測する。セルフコンパッションが高い人は弱みを抱えている自己に心優しく接するとされる (Neff, 2003, 2009)。自己の弱みに心優しく向き合うことは他者への弱みの開示へと繋がる。Brion et al. (2014) は、HIV 患者において、セルフコンパッションが高い人ほど、HIV を抱えている自己をあるがまま受容し、さらに、友人や家族に自己が HIV に罹患していることを伝えやすいという結果を報告している。このように、弱みを抱えた自己に心優しく接することで、その弱みは自己像への脅威ではなくなり、他者への弱みの自己開示に繋がると考えられる。それゆえ、セルフコンパッションが高いほど、弱みの隠べいが低減されるため、親密な同性友人への援助要請が促進されるであろう。

また、援助の所与に伴う有益性の有無の推測 (木村, 2015; 永井・新井, 2008; 高木, 1997; Vogel & Wester, 2003) に着目する。具体的には、他者に悩みを開示しても、相手にわかってもらえず、悩みが解決されないだろうという無効性 (片山, 1996; 兪・松井, 2013) を推測することで、援助要請は抑制されるが、セルフコンパッションはこの無効性の知覚を低減させるであろう。セルフコンパッションが高い人は、自分のみが苦しんでいると自己を孤立させるようなことはなく、他者との繋がりを意識し、広い心で事態を捉える (Neff, 2003, 2009)。また、

セルフコンパッションが高い人は安定した愛着スタイルを有していることが報告されている (Neff & Brethvas, 2013)。すなわち、セルフコンパッションが高い人は愛着不安に示される自己への不信が低く、愛着回避に示される他者への不信も低いとされる。広い心で事態を捉え、他者との繋がりを意識するセルフコンパッションが高い人は、他者を信頼していると言える。このことから、セルフコンパッションが高い人は、他者の自分に対する思いを的確に受け止めることができ、援助要請をした場合に他者はそれに応えてくれると予測していると考えられる。それゆえ、セルフコンパッションが高い人は他者への悩みの開示を無効だとネガティブに捉えにくいことが予測され、その結果、その相手への援助要請を行いやすいと考えられる。

まとめると、本研究では、最も親しい同性友人関係において、セルフコンパッションが相手への過剰な配慮、弱みの隠べい、無効性の知覚という3つの抑制要因を低減させ、その相手への援助要請を促進させるという予測を検討する。なお、本研究では、先行研究 (Kim et al., 2006; 木村, 2015; 木村・水野, 2004; 永井, 2010; 永井・新井, 2008; 笹原, 2003) で広く用いられている援助要請意図を援助要請の指標とする。

方 法

調査参加者及び調査手続き

男女大学生 229 名を対象とし、授業中に質問紙を一斉配布し、その場で回収した。調査協力に同意が得られ、回答に不備がなかった 197 名 (男性 74 名、女性 123 名) を最終的な分析対象とした (有効回答率 86.0%)。分析対象者の平均年齢は 19.8 歳 ($SD=1.2$) であった。調査の所要時間は約 20 分であった。なお、調査実施にあたって、所属機関の倫理委員会の承諾を事前に得た。

質問紙の構成

本研究では、性別及び年齢といったデモグラフィック要因に加え、以下の尺度を含む質問紙を用いた。

1. **セルフコンパッション** Self-Compassion Scale (Neff, 2003) の邦訳版である、自分への思いやり尺度日本語版 (宮川他, 2015) から全 24 項目を用いた^{1), 2)}。主な項目例は、「苦しい時は、自分に優しく

する」, 「つらい出来事が起こると, その状況をバランスよく捉えようとする」である。本研究では, 精神的につらい状況において, 各項目が調査参加者自身にどの程度あてはまるかについて, 「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答を求めた。なお, 宮川他 (2015) の教示文は「困難な状況」という表現を用いている。しかしながら, この表現は抽象度が高く, 調査参加者にとって理解しにくいと考えられた。そこで, 項目で用いられている「苦しい時」や「つらい出来事」という表現に対応させ, 本研究では「精神的につらい状況」というより具体的な表現を教示文として用いることとした。

宮川他 (2015) にならい, 全 24 項目の平均値をセルフコンパッションとした。本研究における α 係数は .84 であり, 十分な内的整合性が確認された。

2. 最も親しい同性友人の想起 調査参加者は普段つき合っている中で, 最も親しい同性友人を 1 名想起した。調査参加者には, 以下の尺度への回答に際して, その友人を想定し, 回答するように求めた。

3. 想起した友人に対する援助要請意図 木村・水野 (2004) は大学生が悩みを抱きやすい 6 場面を提示し, 各場面において専門家, 友人, 家族のそれぞれにどの程度援助を求めるのかを「1: まったく

あてはまらない」から「5: 非常によくあてはまる」までの 5 件法の選択肢により測定する尺度を作成している。永井 (2010) は木村・水野 (2004) の尺度の選択肢を「1: 相談しないと思う」から「5: 相談すると思う」までの 5 件法に変更して使用している。

本研究では, 永井 (2010) の選択肢を援用し, 木村・水野 (2004) が示した 6 場面において, 想起した友人にどの程度援助要請を行おうとするか尋ねた。具体的には, 自分の学力や能力に関する事柄や恋愛関係に関する事柄などにおいて, 自分一人で解決が難しい悩みを抱えた時に, 想起した友人に相談する程度を「1: 相談しないと思う」から「5: 相談すると思う」までの 5 件法で回答を求めた。木村・水野 (2004) 及び永井 (2010) にならい, 本研究では, 6 場面における得点の平均値を援助要請意図とした。本研究における α 係数は .82 であり, 十分な内的整合性を示した。

4. 援助要請の抑制要因 本研究で着目する援助要請は自己の抱える悩みの開示を伴うものであるため, 親しい相手へのそのような自己開示を抑制する理由に関する兪・松井 (2013) のストレス開示抑制態度尺度に含まれる, 弱みの隠蔽因子, 相手への配慮因子, あきらめ因子から, 各因子において因子負荷量の高い順に 5 項目を抜粋して使用した。具体的には, 本研究における抑制要因である弱みの隠べいに関しては, 兪・松井 (2013) の弱みの隠蔽因子から抽出した 5 項目の平均値を指標とした ($\alpha = .91$)。また, 相手への過剰配慮は, 兪・松井 (2013) の相手への配慮因子から抽出した 5 項目の平均値を指標とした ($\alpha = .86$)。そして, 無効性知覚には, 兪・松井 (2013) のあきらめ因子から抽出した 5 項目の平均値を指標とした ($\alpha = .83$)。

弱みの隠べいの項目例は「私はその友人に弱みを見せないようにしている」である。相手への過剰配慮の項目例は「私の不快な体験の話をする時, その友人の気分を害してしまうのではないかと思う」である。また, 無効性知覚の項目例は「私の悩み事をその友人に言っても, 何も変わらないと思う」である。なお, 兪・松井 (2013) の項目は「その人」という表現を用いているが, 本研究では想起した友人への回答であることが明確になるように, 「その友人」という表現を用いることとした。

想起した最も親しい同性友人との関係性におい

1) Neff (2003) の Self-Compassion Scale の邦訳版は 3 種類存在する (有光, 2014; 石村他, 2014; 宮川他, 2015)。石村他 (2014) や宮川他 (2015) によると, それぞれの研究代表者が原著者より邦訳権を得ていたとされる。3 つの邦訳版のモデル適合度や下位尺度間相関, 及び他の変数との関連性の強さは類似しており, どの邦訳版も Neff (2003) の原版を適切に反映し, セルフコンパッションを測定していると考えられる。宮川他 (2015) の尺度も内的整合性や継時的安定性が高く, また Neff (2003) 同様にセルフコンパッションが自尊感情及び精神的健康と有意な関連性にあることが報告されており, 邦訳尺度として一定の信頼性及び妥当性を有していると考えられる。実際に, 後続の研究 (Shimizu, Niizu, & Shigemasa, 2016) で使用されていることも考慮に入れて, セルフコンパッションの測定尺度として宮川他 (2015) の使用は問題ないと判断した。

2) Neff (2003) の Self-Compassion Scale は 26 項目から構成されるが, 宮川他 (2015) では自分への優しさ下位尺度において, 因子負荷量が低かった 2 項目を削除している。

て、各項目が調査参加者にどの程度あてはまるかについて、「1: あてはまらない」から「5: あてはまる」までの5件法で回答を求めた。

結 果

セルフコンパッションと親密な同性友人に対する援助要請およびその抑制要因との関連性の検討

本研究の予測に関わる主要な分析の前に、各変数の記述統計量を算出し、男女差の検討を行ったところ、相手への過剰配慮を除く変数で有意な性差が認められた (Table 1)。具体的には、セルフコンパッション、弱みの隠べい、無効性知覚の平均値は女性よりも男性が有意に高く、援助要請意図の平均値は男性よりも女性の方が有意に高いことが明らかとなった ($t(195) \geq 2.64, p < .01$)。それゆえ、以降の分析では性別を統制し分析することとした。

セルフコンパッションと親密な同性友人に対する援助要請に関わる変数の偏相関係数を算出した (Table 2)。セルフコンパッションは親密な同性友人に対する援助要請意図と有意傾向の正の関連性を示した ($r = .13, p < .10$)。他方、セルフコンパッションと援助要請の抑制要因は予測された有意な関連性を示した。具体的には、セルフコンパッションは、相手への過剰配慮 ($r = -.25, p < .001$)、弱みの隠べい

($r = -.24, p < .01$)、無効性知覚 ($r = -.30, p < .001$) と有意な負の偏相関係数にあることが明らかとなった。

また、援助要請の抑制要因と援助要請意図との関連性について、相手への過剰配慮 ($r = -.24, p < .01$)、弱みの隠べい ($r = -.38, p < .001$)、無効性知覚 ($r = -.28, p < .001$) はそれぞれ援助要請意図と有意な負の偏相関係数にあることが示された。

以上のように、セルフコンパッションが高いほど、親密な同性友人への援助要請を行いやすい傾向にあることが示された。また、セルフコンパッションが高いほど、親密な同性友人に対して、自己の弱みを隠べいしたいという気持ちや、悩みの開示に伴うその友人の負担に関する過剰な配慮が低いことが示された。さらに、セルフコンパッションが無効性知覚と負の関連性にあったことから、セルフコンパッションが高い人ほど、その友人が援助資源となると肯定的に捉えていると考えられる。

セルフコンパッションによる、親密な同性友人への援助要請の促進過程の検討

本研究では、セルフコンパッションが高いほど、相手への過剰配慮、弱みの隠べい及び無効性知覚が低い場合、援助要請が促進されると予測した。この予測を Hayes (2013) による多重媒介モデル (a multi-

Table 1 Gender differences in study variables

	Total		Male		Female		t-value
	M	SD	M	SD	M	SD	
Self-compassion	3.01	0.53	3.17	0.49	2.91	0.53	3.38**
Help-seeking intention	3.57	0.96	3.23	0.97	3.77	0.89	4.03***
Excessive concern	2.84	0.97	2.78	0.95	2.87	0.98	0.61
Concealment of weaknesses	2.31	1.09	2.62	1.19	2.13	0.98	3.02**
Perceived ineffectiveness	2.54	0.86	2.74	0.82	2.42	0.85	2.64**

*** $p < .001$, ** $p < .01$

Table 2 Partial correlations among study variables (controlling for gender)

	1	2	3	4	5
Self-compassion	—				
Help-seeking intention	.13 [†]	—			
Excessive concern	-.25***	-.24**	—		
Concealment of weaknesses	-.24**	-.38***	.44***	—	
Perceived ineffectiveness	-.30***	-.28***	.43***	.52***	—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, [†] $p < .10$

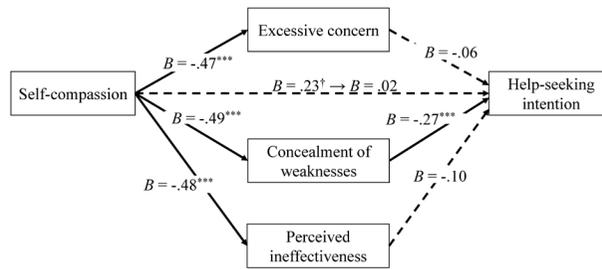


Figure 1 A multiple mediation model for the relation of self-compassion to help-seeking intention.

Note. Gender was entered as a covariate. Unstandardized coefficients are presented.

*** $p < .001$, ** $p < .01$, † $p < .10$

ple mediation model) を用いて検討した。具体的には、性別を統制変数とし、相手への過剰配慮、弱みの隠べい、無効性知覚を媒介変数とした多重媒介分析を行った。その結果を Figure 1 に示す。まず、総合効果に関して、セルフコンパッションは援助要請意図に有意傾向の正の影響を与えていた ($B = .23$, $SE = .13$, $p < .10$)。媒介変数の影響を統制した直接効果では、セルフコンパッションの援助要請意図への影響は非有意となった ($B = .02$, $SE = .13$, $n.s.$)。

セルフコンパッションと援助要請意図の抑制要因への影響に関して、セルフコンパッションは相手への過剰配慮 ($B = -.47$, $SE = .13$, $p < .001$)、弱みの隠べい ($B = -.49$, $SE = .14$, $p < .001$)、無効性知覚 ($B = -.48$, $SE = .11$, $p < .001$) にそれぞれ有意な負の影響を与えていることが明らかとなった。これらの媒介変数と援助要請の関係性について、それぞれの媒介変数を統制すると、弱みの隠べいは援助要請意図に有意な負の影響を与えていたが ($B = -.27$, $SE = .07$, $p < .001$)、相手への過剰配慮 ($B = -.06$, $SE = .07$, $n.s.$) 及び無効性知覚 ($B = -.10$, $SE = .09$, $n.s.$) は援助要請意図に有意な影響を与えていないことが示された。

援助要請意図に対するセルフコンパッションの間接効果を 5000 回のブートストラップ標本に基づく 95% 信頼区間を用いて検討した (Table 3)。この 95% 信頼区間に 0 が含まれていない場合、間接効果が有意であるとされる (Hayes, 2013)。その結果、セルフコンパッションの総合間接効果が有意であることが明らかとなった ($B = .21$, $SE = .06$, 95% CI [.10, .33])。次に、セルフコンパッションが各々の媒介変数を介した間接効果を検討すると、セルフコンパッションは弱みの隠べいを介して、間接的に援助要請意図に正の影響を与えることが示された ($B = .13$, $SE = .05$,

95% CI [.05, .27])。一方、予測に反して、相手への過剰配慮を介した間接効果 ($B = .03$, $SE = .04$, 95% CI [-.04, .13]) や無効性知覚を介した間接効果 ($B = .05$, $SE = .05$, 95% CI [-.04, .16]) は 95% 信頼区間に 0 を含み、有意ではないことが明らかとなった。

以上の結果を踏まえると、セルフコンパッションが高い人は、親密な同性友人に自己の弱みを隠べいする気持ちが低いため、その友人に援助要請を行いやすいことが示唆された。

考 察

本研究は、セルフコンパッションと援助要請の関連性に着目し、セルフコンパッションが高い人はなぜ援助を求めやすいのかという点について検討した。その際、同性友人関係を取り上げ、援助要請を抑制する要因として、悩みの開示に伴う友人への過剰な配慮、その友人に対して自己の弱みを隠べいする傾向と友人に自己開示しても悩みが解決されなだろうと悩みの開示を無効だと捉える傾向という 3 要因を取り上げた。性別を統制した分析の結果、セルフコンパッションは最も親密な同性友人への援助要請意図と関連していたが、その関連性の強さは有意傾向に留まった。しかしながら、弱みの隠べいを介した間接的な影響は有意であり、セルフコンパッションは自己の弱みの隠べいを低減させるため、最も親密な同性友人への援助要請意図を促すことが示された。以下、セルフコンパッションと友人に対する援助要請の関連性、そしてセルフコンパッションが高い人の対人関係の持ち方について考察を加える。

セルフコンパッションと援助要請の関連性について
セルフコンパッションと援助要請意図は有意傾向

Table 3 Indirect effects of self-compassion on help-seeking intention via proposed mediators (controlling for gender)

Mediator variables	B	SE	95% CI	
			Lower	Upper
1. Total indirect effect	.21	.06	.10	.33
2. Excessive concern	.03	.04	-.04	.13
3. Concealment of weaknesses	.13	.05	.05	.27
4. Perceived ineffectiveness	.05	.05	-.04	.16

Note. CI = confidence interval.

であったものの、正の関連性を示し、セルフコンパッションが高いほど、親密な同性友人に援助要請を行いやすいことが示された。セルフコンパッションと援助要請の正の関連性は先行研究 (Brion et al., 2014; Sirois et al., 2015; Terry et al., 2013) と一致していた。本研究は、この関連性の再現に加え、セルフコンパッションと援助要請がなぜ関連するのかという点で新たな知見を示した。本研究では、その関連のメカニズムについて、相手への過剰配慮、弱みの隠ぺい、無効性知覚という3つの抑制要因を取り上げ、多重媒介分析を行った。その結果、セルフコンパッションは自己の弱みの隠ぺいを低減させることで、親密な同性友人への援助要請を促進することが示された。これまで、援助者に悩みを開示することは、自己の弱みを相手に知られることであり、肯定的な自己像への脅威となるため (脇本, 2008)、弱みの開示に伴う自己への心理的な負担が、援助要請を妨げることが明らかとなっていた (Vogel & Wester, 2003)。セルフコンパッションが高い人は、弱みを抱えている自分自身に対して批判的にならず、人間として誰でも欠点はあると捉え、自己に心優しく接する (Neff, 2003, 2009)。それゆえ、セルフコンパッションが高い人にとって、自己の弱みは自己像への脅威とならない。そのため、親密な同性友人に自己の弱みを開示することを躊躇しにくく、その相手へ援助要請を行いやすいと考えられる。Brion et al. (2014) においても、セルフコンパッションが高い HIV 患者は自らの疾病を友人や家族に開示しやすいことが報告されており、本研究の結果は Brion et al. (2014) と整合するものと言えよう。一方、親密な同性友人への過剰な配慮や無効性知覚を介したセル

フコンパッションの援助要請意図に及ぼす間接効果は非有意であった。この結果は、弱みの隠ぺいを統制すると、過剰配慮や無効性知覚が援助要請意図に有意な影響を与えていなかったことによる。

なお、偏相関分析では3つの抑制要因がそれぞれ援助要請意図との関連を示していたものの、この抑制要因間の偏相関係数も高かったことから、互いの影響を統制すると、弱みの隠ぺいのみが援助要請意図と有意な影響を及ぼしていた。この結果より、相手への過剰配慮や無効性知覚と援助要請意図の関連の背景には相手に弱みを伝えたくないという思いがあると考えられる。本研究では、親密な同性友人を想起させ、その特定の相手に対する援助要請に着目したが、親密な友人への援助要請は相手とのその後の関係性に影響を及ぼすものであるとされる (Ito et al., 2015; 竹ヶ原, 2014)。特に、相手に自己の弱みが伝わることで、肯定的な自己像への脅威となる (片山, 1996; 脇本, 2008) とともに、相手に拒絶され、相手との親密性が低下するなど、その後の関係性にもネガティブな影響を及ぼす可能性がある (Kelly & McKillop, 1996)。そのため、特定の相手に自己の弱みを伝えようとするかどうかが、援助要請の規定因として最も影響力が強かったと考えられる。

本研究における、セルフコンパッションと援助要請に関するメカニズムの検討から、次のようなことが言える。自己の苦しみにいかに自分で向き合うかという点に特徴づけられるセルフコンパッション (Neff, 2003, 2009) であるが、本研究はセルフコンパッションが高い人は自己の弱みを隠ぺいしにくいために、自己の悩みを一人で抱え込まずに、他者に援助を求めることを示した。つまり、セルフコンパッションが高い人は誰にも頼らずに苦しみに向き合うわけではないと言えよう。他者を援助資源として活用するという方略を取るという点で、セルフコンパッションが高い人は、他者の存在に開けており、幅広い対処方略を有していると考えられる。

セルフコンパッションと援助要請に関する先行研究では、その関連のメカニズムが不明確であったが、本研究の意義として、そのメカニズムの1つとして、援助者に対する自己の弱みの隠ぺい傾向の低さが明らかとなったことが挙げられる。また、この知見は、セルフコンパッション研究のみならず、援助要請に関する先行研究にも新たな知見を示すもの

である。これまで、援助要請に関する先行研究では、援助要請を抑制する要因について着目されていたが、どのようにその抑制要因の影響を低減するかという点については、まだ十分な研究知見がないとされる(竹ヶ原, 2014)。本研究では、この点に関して、セルフコンパッションが抑制要因を低減する役割を果たすことを示した。近年、セルフコンパッションを高める介入法が開発されているが(Neff & Germer, 2013; Smeets, Neff, Alberts, & Peters, 2014)、このような介入により、自己の弱みの隠ぺいが緩和され、援助要請が促される可能性も考えられる。介入可能なセルフコンパッションを援助要請研究に関連付けたことは本研究の意義の1つであろう。

セルフコンパッションが高い人の対人関係について

本研究では、セルフコンパッションが高い人ほど、親密な同性友人に過剰な配慮を示しにくく、また相手に話しても何も変わらないとネガティブに捉えにくいことが示された。セルフコンパッションが高い人は、自己の悩みを心の中でバランスよく保ち、人として誰もが悩みを抱えることがあると捉える(Neff, 2003, 2009)。それゆえ、悩みを開示することが相手の負担になってしまうという過剰な配慮をする傾向は低いと考えられる。また、上述の特徴に加え、セルフコンパッションが高い人は安定した愛着スタイルを有し(Neff & Beretvas, 2013)、他者を信頼しているため、相手への悩みを開示に対する相手の反応をネガティブに捉える傾向は低いと考えられる。

先行研究では、セルフコンパッションが高い人は他者との関係満足度が高く、他者に支配的で突き放すような行動を取りにくいこと(Neff & Beretvas, 2013)、そして他者に思いやりを示し(Niiya et al., 2013)、葛藤場面でも関係維持に重要な妥協的な行動を選択しやすい(Yarnell & Neff, 2013)ということが明らかとなっていた。本研究は相手への過剰配慮、弱みの隠ぺい、無効性知覚を取り上げることで、セルフコンパッションが高い人の対人関係の取り方に関するさらなる知見を示した。先行研究と本研究の結果を踏まえると、セルフコンパッションが高い人は、相手に気を遣いすぎず、その相手に自己の弱みを隠ぺいしない点で、あるがままの自己を他者に見せることができると考えられる。また、相手への悩みの開示を意味あるものと捉え、自分も相手も満足

のいく関係性を維持し、その相手を援助資源として頼ることもできるといえる。セルフコンパッションは自己との関わり方であるが、その根底には、自己の独自性や有能性の追求ではなく、他者との共通性があるため(Neff, 2003, 2009)、適応的な対人関係の取り方ができているのであろう。

本研究の限界点と今後の方向性

本研究の限界点の1つとして、本研究では自己報告式質問紙に基づく横断的な検討を行っていることが挙げられる。それゆえ、セルフコンパッションが弱みの隠ぺいを下げ、親密な同性友人への援助要請を促すという過程の因果関係については、今後、実験法や縦断的研究を用いて検討していくことが求められる。また、本研究では日常的な悩みを抱えた時に、援助要請を行う可能性が高いとされる親密な同性友人(Ito et al., 2015; 岡田, 2008; Tinsley et al., 1982)を援助者とした。そのため、セルフコンパッションと援助要請の関連性が異性関係や家族関係、さらに専門家への援助要請に一般化できるかどうかという点は留意すべきであろう。

以上のような限界点を踏まえつつも、本研究では、困難な状況において、セルフコンパッションが高い人ほど、親密な同性友人に自己の弱みを隠ぺいしにくいいため、援助要請を行いやすいたことが明らかとなった。また、セルフコンパッションが高い人は悩みを開示することに伴う親密な同性友人の負担を過剰に気にするようなことはなく、その友人への悩みの開示を無効だと捉えにくいことが示された。総括すると、セルフコンパッションが高い人は、悩みを抱えた時に誰にも頼らないのではなく、他者に援助を求めつつ、自己の悩みを解決していくことが示された。

今後の方向性として、先に述べた限界点を解決することに加え、以下のような観点からセルフコンパッションと他者との関わり方に関するさらなる研究知見を蓄積することが求められる。例えば、本研究では、援助要請を場面想定により測定しているが、このような検討に加えて、過去数週間の援助要請回数にも着目した検討も今後必要であろう。また、先に論じたように、友人関係では、援助要請が今後の関係性に影響を与えるとされる(Ito et al., 2015; 竹ヶ原, 2014)。今後は、援助要請を行うことが当該の対人関係の行く末に与える影響について、

セルフコンパッションの高い人がどのように捉えているのかという点も検討すべきであろう。

引用文献

- 有光興記 2014 セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, **85**, 50-59.
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. 2014 Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, **19**, 218-229.
- Hayes, A. F. 2013 *An Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- 一言英文・新谷 優・松見淳子 2008 自己の利益と他者のコスト: 心理的負債の日米比較研究 感情心理学研究, **16**, 3-24.
- 石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一・山口正寛・野村俊明・鋤柄のぞみ・岩壁 茂 2014 日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, **14**, 141-153.
- Ito, K., Masuda, T., Komiya, A., & Hioki, K. 2015 Seeking help from close, same-sex friends: Relational costs for Japanese and personal costs for European Canadians. *Journal of Social and Personal Relationships*, **32**, 529-554.
- 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.
- Kelly, A. E., & McKillop, K. J. 1996 Consequences of revealing personal secrets. *Psychological Bulletin*, **120**, 450-465.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., Ko, D., & Taylor, S. E. 2006 Pursuit of comfort and pursuit of harmony: Culture, relationships, and social support seeking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **32**, 1595-1607.
- 木村真人 2015 大学生の学生相談利用におけるパーソナル・サービス・ギャップ: 抑うつ症状の場面想定法を用いた検討 心理臨床学研究, **33**, 275-285.
- 木村真人・水野治久 2004 大学生の被援助志向性と心理的変数との関連について: 学生相談・友人・家族に焦点をあてて カウンセリング研究, **37**, 260-269.
- 宮川裕基・新谷 優・谷口淳一・森下高治 2015 自分への思いやり尺度日本語版(SCS-J)の作成 帝塚山大学心理学部紀要, **4**, 67-75.
- 水野治久・石隈利紀 1999 被援助志向性, 被援助行動に関する研究の動向 教育心理学研究, **47**, 530-539.
- 永井 智 2010 大学生における援助要請意図: 主要な要因間の関連から見た援助要請意図の規定因 教育心理学研究, **58**, 46-56.
- 永井 智・新井邦二郎 2008 相談行動の利益・コスト尺度改訂版の作成 筑波大学心理学研究, **35**, 49-55.
- Neff, K. D. 2003 Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, **2**, 223-250.
- Neff, K. D. 2009 Self-compassion. In Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford Press, pp. 561-573.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. 2013 The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, **12**, 78-98.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. 2013 A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, **69**, 28-44.
- Niiya, Y., Crocker, J., & Mischkowski, D. 2013 Compassionate and self-image goals in the United States and Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **44**, 389-405.
- 岡田 涼 2008 親密な友人関係の形成・維持過程の動機づけモデルの構築 教育心理学研究, **56**, 575-588.
- 笹原正洋 2003 相談専門家と非専門家への援助要請意図と心理的変数との関連 中村学園研究紀要, **35**, 15-21.
- Shimizu, M., Niiya, Y., & Shigemasu, E. 2016 Achievement goals and improvement following failure: Moderating roles of self-compassion and contingency of self-worth. *Self and Identity*, **15**, 107-115.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. 2015 Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, **14**, 334-347.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. 2014 Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, **70**, 794-807.
- 高木 修 1997 援助行動の生起過程に関するモデルの提案 関西大学社会学部紀要, **29**, 1-21.
- 竹ヶ原靖子 2014 援助要請行動の研究動向と今後の展望: 援助要請者と援助者の相互作用の観点から 東北大学大学院教育学研究科研究年報, **62**, 167-184.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. 2013 Self-compassionate reactions to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **39**, 911-926.
- Tinsley, H. E. A., de St Aubin, T. M., & Brown, M. T. 1982 College students' help-seeking preferences. *Journal of Counseling Psychology*, **29**, 523-533.
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. 2003 To seek or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, **50**, 351-361.
- 脇本竜太郎 2008 自尊心の高低と不安定性が被援助志向性・援助要請に及ぼす影響 実験社会心理学研

究, 47, 160-168.

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. 2013 Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12, 146-159.

兪 善英・松井 豊 2013 親しい他者に対するストレ

ス開示抑制態度が精神的健康へ及ぼす影響 筑波大学心理学研究, 46, 57-67.

(受稿: 2016.6.20; 受理: 2017.5.29)

