

大学生のソーシャルサポート提供に関連する ソーシャルスキルの探索

堀 匡

(2009年10月6日受理)

Investigation of Social Skills Associated with Social Support Providing in
Japanese University Students

Masashi Hori

Abstract: The present study aimed to investigate for social skills associated with social support providing in Japanese university students. 647 participants completed questionnaire survey measured social skills (initiation of new relationships, decoding, self-assertiveness, emotional regulation, maintenance of intimate relationships, encoding), social support provision for family and close friends, and social support reception from family and close friends. Structured equation modeling revealed that high level of maintenance of intimate relationships and encoding skills, and low level of self-assertiveness were associated with high level of support perception from both family and close friends through support provision for them. These result suggested that increasing maintenance of intimate relationships and encoding skills with keeping low level of self-assertiveness help Japanese university students to increase their social support providing.

Key words: social support providing, social skills, university students

キーワード：ソーシャルサポート提供, ソーシャルスキル, 大学生

問題と目的

近年、心理・社会的不適応状態を呈する大学生の割合が急増しており（平野，2005）、大学における学生のメンタルヘルス対策は重要な課題の一つとなっている。なかでも、少子化、高学歴化に伴う“大学全入時代”の到来を前に、精神的不調を呈する一部の大学生への対応だけでなく、一般の大学生を対象とした精神的健康問題の予防に関する教育が求められている（佐々木・山崎，2003）。

大学生の精神的健康状態の維持と深い関連を持つ心理・社会的要因の一つとして、“他者からの有形・無形の支援（嶋，1992）”，であるソーシャルサポートに注目が集まっている。従来の研究からソーシャルサポートは、ストレスに対する認知的評価を変化させた

り（Cohen & Wills, 1985）、適応的なストレス対処行動を促進する（Holahan, Moos, & Bonin, 1997）などの効果を有することが報告されており、多くのサポートを有する者は、ストレス負荷が高い状況においても精神的健康状態を保つことができるとされる。これらのことから、一般大学生のソーシャルサポートを高めることは、彼らのストレスに対するとらえ方や対処行動を適応的なものにするにつなぐと考えられ、大学生生活の様々なストレスから精神的不調に陥ることへの予防効果が期待できる。しかし、これまでのところ、一般大学生のソーシャルサポート向上に焦点を当てた予防・教育的介入研究は多いとは言えず、そのほとんどは、環境移行期の新入生を対象とし、彼らの大学生生活への適応促進を目的とした研究である（Lamothe, Currie, Alisat, Sullivan, Pratt, Pancer, &

Hunsberger, 1995; Oppenheimer, 1984; Pratt, Hunsberger, Pancer, Alisat, Bowers, Mackey, Ostaniewicz, Rog, Terzian, & Thomas, 2000)。大学入学というライフイベントは大きなストレスとなりうるが、それ以外の時期においても大学生は様々なストレスイベントを経験している（鈴木, 2006)。そのため、新入生以外の大学生全般にも適用できるような予防・教育的介入方法の開発が望まれる。

健常者を対象とした予防・教育的介入においては、対象者が程度の社会的ネットワークを有していることが前提となるため、既存のネットワーク内の関係をさらに良好なものにするスキルや、ネットワークからより効果的にサポートを引き出し、活用するためのスキル習得が主な目標となる（Cohen, Undrewood, & Gottlieb, 2000)。例えば、Pratt et al. (2000) は、大学新入生を対象に、継続的なグループディスカッションを実施し、周囲のサポート源の査定や効果的な自己主張方略の学習などを行っている。また、堀(2008)は、一般大学生を対象に、グループディスカッションやホームワークを用いて、サポートに関する知識やサポート獲得に必要な一連の行動手続きを段階的に習得させ、個人の受容するサポート量の変化について検討している。しかし、いずれの研究においても、ソーシャルサポートの増加に関する明確な効果は認められず、知識の提供やサポート獲得のための行動手続きの学習のみでは、一般大学生のソーシャルサポートを向上させることは難しいことが予想される。これらの研究の改善点として、対象者をサポートの受容者としてだけでなく、提供者でもあるという視点を組み入れ、学習課題を設定する必要がある。近年、ソーシャルサポートを対人的な相互作用の文脈でとらえる研究が散見され、個人のサポート提供量と受容量との間には正の関連があることが示唆されている（例えば、Liang, Krause, & Bennett, 2001など)。また、情緒的サポートを上手に提供する能力の欠如は、他者との間に葛藤関係を生じさせ、個人がサポートを必要とする際に適切な要求が困難になることを示唆する報告もある（Herzberg, Hammen, Burge, Daley, Davila, & Lindberg, 1998)。これらの研究知見から、他者への積極的なサポート提供は、提供した相手のサポート行動を促進させたり、必要な場合に相手にサポートを要求し易い良好な人間関係を維持したりすることにつながるが予想される。以上の事から、個人のソーシャルサポート量を高めるには、サポート獲得に関わる一連の行動手続きの習得に加えて、他者への積極的なサポート提供を促進させるような個人要因を向上させる学習課題を取り入れることが必要であるといえる。

他者への積極的なサポート提供を促進するには、相手の感情やニーズを適切に読みとったり、効果的なサポート行動をタイミングよく実行するなど上手な対人関係を維持するためのソーシャルスキルが必要となる。ソーシャルスキルとは、対人場面において適切かつ効果的に反応するために用いられる、言語的・非言語的な対人行動と、そのような対人行動の発現を可能にする認知過程との両方を包括する概念である（相川, 1996)。一般的にソーシャルスキルに優れるほど、他者との関係は良好であるとされており、従来の研究からも、ソーシャルスキルの高さと、孤独感の低さ（相川・佐藤・佐藤・高山, 1993; 相川, 2000) やソーシャルサポートの多さ（Cohen, Sherrod, & Clark, 1986; 堀・島津, 2005; 渡辺, 1995; 和田, 1991) との関連が明らかにされている。また、ソーシャルスキルは学習により習得や変容が可能であり、ソーシャルスキル訓練（Social Skills Training: SST) などの臨床的介入に応用されているため、予防・教育的介入のターゲットとしても適切な要因であるといえる。

そこで本研究は、一般大学生を対象とする、効果的なソーシャルサポート向上プログラムを開発するための基礎研究として、サポート提供と関連を持つソーシャルスキルを探索的に検討することを目的とする。

方 法

対象者

2009年6月にA県内の大学生約700名を対象に大学の講義時間の一部を利用して、質問紙調査を実施した。調査は無記名で実施し、その場で回答を求め、回収した。回収した質問紙のうち、回答に欠損のあるものを除いた647名（男性263名、女性383名、不明1名、平均年齢19.3歳、 $SD = 1.18$) を分析対象とした。

調査票

ソーシャルスキル 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度（相川・藤田, 2005) を用いた。本尺度は、“関係開始(項目例 相手とすぐに、うちとけられる)”, “解読(項目例 表情やしぐさから相手の思っていることがわかる)”, “主張性(項目例 自分が不愉快な思いをさせられたときには、はっきりと苦情を言う)”, “感情統制(項目例 感情をあまり面にあらわさないでいられる)”, “関係維持(項目例 相手の立場を考えて行動する)”, “記号化(項目例 表情が豊かである)”の6下位尺度で構成されており、それぞれの項目に対して該当する程度を“ほとんどあてはまらない(1点)”~“かなりあてはまる(4点)”の4件法で評定するものである(全35項目)。得点が高いほど、各スキルが高い

結果

ことを示す。Cronbachの α 係数を算出したところ、“関係維持スキル”において $\alpha=.56$ と若干低い値が見られたものの、それ以外の下位尺度ではすべて $\alpha=.70$ 以上を示し、データ解析においては許容できる範囲にあると考えられた。

サポート提供 福岡(1997)のソーシャルサポート測定尺度を、サポート提供を問う項目として適切な表現になるよう各項目の一部を修正して用いた。具体的には、各項目の先頭に“相手が”という表現を加え、回答者がサポート提供者としての立場であることを認識しやすいうように修正した(項目例 相手が落ち込んでいるとき、元気づける)。サポート源として、家族と親しい友人を設定し、各サポート源との関係において、それぞれの項目のようなサポートを普段どの程度してあげているかについて“全くあてはまらない(1点)～“非常によくあてはまる(5点)”の5件法で評定した(全9項目)。得点が高い方が多くのサポート提供をおこなっていることを示す。Cronbachの α 係数を算出したところ、いずれも $\alpha=.90$ 以上を示し、高い内的整合性が確認された。

サポート受容 福岡(1997)のソーシャルサポート測定尺度を用いた。サポート提供尺度と対比して、サポート受容を問う項目としてわかりやすい表現になるよう各項目の一部を修正して用いた。具体的には、各項目の先頭に“あなたが”という表現を加え、さらに、語尾を“～してくれる”という表現に変えることで、回答者がサポート受容者としての立場であることを認識しやすいうように修正した(項目例 あなたが落ち込んでいるとき、元気づけてくれる)。サポート源として、家族と親しい友人を設定し、各サポート源との関係において、それぞれの項目のようなサポートを普段どの程度してもらっているかについて“全くあてはまらない(1点)～“非常によくあてはまる(5点)”の5件法で評定した(全9項目)。得点が高い方が多くのサポートを受容していることを示す。Cronbachの α 係数を算出したところ、いずれも $\alpha=.90$ 以上の値を示し、高い内的整合性が確認された。

フェイス項目 調査対象者の性別、学年、年齢について尋ねた。

データ解析

基本統計量として各変数の平均値と標準偏差、および各変数間の相関係数を算出した。次に、ソーシャルスキル、サポート提供、サポート受容の関連を検討するために、各要因を観測変数とする共分散構造分析に基づくパス解析を行った。データ解析にはPASW Statistics 17.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL) および Amos17.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL) を使用した。

基本統計量と相関係数

ソーシャルスキル、サポート提供、サポート受容について、 α 係数、得点範囲、平均値および標準偏差を算出し Table 1 に示した。また、各変数間の相関係数を算出し、Table 2 に示した。ソーシャルスキル間の関係においては、関係開始と感情統制、解読感と感情統制を除くすべての下位尺度間で有意な相関が認められた($r=-.33\sim.54$)。有意な相関に関して、主張性スキルと感情統制、記号化と感情統制の間には負の相関が認められたが、それ以外の下位尺度の間では正の相関が認められた。ソーシャルスキルとサポート提供との関係においては、家族へのサポート提供と関係開始($r=.17$)、解読($r=.21$)、関係維持($r=.31$)、記号化($r=.26$)との間に有意な正の相関が認められ、親しい友人へのサポート提供と関係開始($r=.31$)、解読($r=.29$)、主張性($r=.09$)、関係維持($r=.42$)、記号化($r=.39$)との間に有意な正の相関が認められた。また、ソーシャルスキルとサポート受容との関係においては、家族からのサポート受容と関係開始($r=.16$)、解読($r=.14$)、関係維持($r=.26$)、記号化($r=.24$)との間に有意な正の相関が認められ、親しい友人からのサポート受容と関係開始($r=.21$)、解読($r=.19$)、関係維持($r=.30$)、記号化($r=.35$)との間に有意な正の相関が認められた。ソーシャルサポート間の関係においては、家族へのサポート提供と家族からのサポート受容間($r=.68$)、親しい友人へのサポート提供と親しい友人からのサポート受容間($r=.70$)のいずれにおいても比較的強い有意な正の相関が認められた。

ソーシャルスキル、サポート提供、およびサポート受容の関連

サポート源別にソーシャルスキル、サポート提供、サポート受容を観測変数とした共分散構造分析に基づくパス解析を行った。まず、有意な相関が認められた

Table 1 基本統計量

	α 係数	得点範囲	平均値	標準偏差
関係開始	.88	8~32	19.4	4.62
解読	.81	8~32	20.4	3.72
主張性	.79	7~28	16.4	3.45
感情統制	.70	4~16	9.7	2.39
関係維持	.56	4~16	11.4	1.63
記号化	.71	4~16	11.0	2.30
提供サポート(家族)	.93	9~45	31.4	7.89
提供サポート(友人)	.91	9~45	35.7	5.85
受容サポート(家族)	.95	9~45	33.7	8.50
受容サポート(友人)	.95	9~45	36.0	6.83

Table 2 各変数間の相関係数

1.関係開始	1.00	.42 ***	.42 ***	-.01	.34 ***	.54 ***	.17 ***	.31 ***	.16 ***	.21 ***
2.解読		1.00	.32 ***	.07	.48 ***	.35 ***	.21 ***	.29 ***	.14 ***	.19 ***
3.主張性			1.00	-.17 ***	.27 ***	.38 ***	.06	.09 *	.06	.02
4.感情統制				1.00	.18 ***	-.33 ***	.01	-.04	-.04	-.06
5.関係維持					1.00	.34 ***	.31 ***	.42 ***	.26 ***	.30 ***
6.記号化						1.00	.26 ***	.39 ***	.24 ***	.35 ***
7.提供サポート(家族)							1.00	.60 ***	.68 ***	.50 ***
8.提供サポート(友人)								1.00	.47 ***	.70 ***
9.受容サポート(家族)									1.00	.60 ***
10.受容サポート(友人)										1.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ソーシャルスキル間に共分散を仮定した (Table 3)。次に、各スキルとサポート受容との単独の関連を想定し、直接パスを引いた。さらに、各スキルのサポート提供を介したサポート受容への関連を想定し、各スキルからサポート提供にパスを引き、サポート提供からサポート受容にパスを引いた。

家族サポートの分析において、適合指標の値は、

$\chi^2(2) = 3.72 (p = .16)$, $GFI = .99$, $AGFI = .97$, $RMSEA = .04$ であり、データとモデルとの適合度は良いといえる (Figure 1)。ソーシャルスキルから家族からのサポート受容への直接的なパスに関しては、統計的に有意な関連は認められなかった。ソーシャルスキルから家族へのサポート提供へのパスに関しては、主張性スキルで有意な負の関連が認められ ($\beta = -.10$, $p < .05$)、関係維持スキル ($\beta = .24$, $p < .001$) と記号化スキル ($\beta = .20$, $p < .001$) で有意な正の関連が認められた。家族へのサポート提供から家族からのサポート受容へのパスに関しては、有意な正の関連が認められた ($\beta = .66$, $p < .001$)。各スキルの家族へのサポート提供を介したサポート受容への間接的な関連の大きさは、主張性スキルでは $-.07 (-.10 \times .66)$ 、関係維持スキルでは $.16 (.24 \times .66)$ 、記号化スキルでは $.13 (.20 \times .66)$ であった。

友人サポートの分析において、適合指標の値は、

$\chi^2(2) = 3.72 (p = .16)$, $GFI = .99$, $AGFI = .97$, $RMSEA = .04$ であり、データとモデルとの適合度は良いといえる (Figure 2)。ソーシャルスキルから親しい友人からのサポート受容への直接的なパスに関しては、主張性スキルで有意な負の関連が認められ ($\beta = -.07$, $p < .05$)、記号化スキルで有意な正の関連が認められた ($\beta = .14$, $p < .001$)。ソーシャルスキルから、親しい友人へのサポート提供へのパスに関しては、主張性スキル ($\beta = -.16$, $p < .001$) で有意な負の関連が認められ、関係開始スキル ($\beta = .11$, $p < .05$)、関係維持スキル ($\beta = .33$, $p < .001$)、記号化スキル ($\beta = .25$, $p < .001$) で有意な正の関連が

認められた。親しい友人へのサポート提供から親しい友人からのサポート受容へのパスに関しては、有意な正の関連が認められた ($\beta = .67$, $p < .001$)。各スキルの親しい友人へのサポート提供を介したサポート受容への間接的な関連の大きさは、主張性スキルでは $-.11 (-.16 \times .67)$ 、関係開始スキルでは $.07 (.11 \times .67)$ 、関係維持スキルでは $.22 (.33 \times .67)$ 、記号化スキルでは $.17 (.25 \times .67)$ であった。主張性スキル、記号化スキルのいずれも、友人からのサポート受容との関連について、直接的な関連よりも、友人へのサポート提供を介した間接的な過程の方が関連は強かった。

考 察

本研究は、一般大学生を対象とする、効果的なソーシャルサポート向上プログラムを開発するための基礎

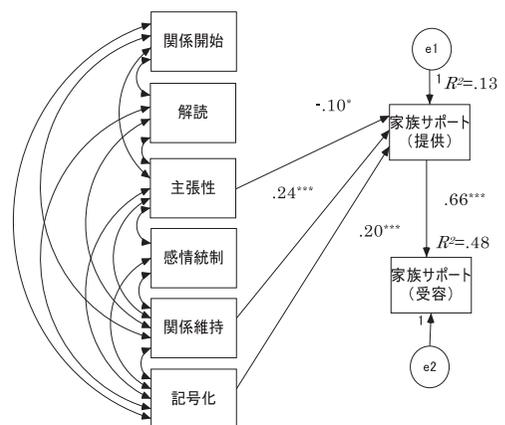
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Figure 1 ソーシャルスキル、家族へのサポート提供、家族からのサポート受容との関連

図の煩雑さを避けるために有意であったパスのみを記載した。

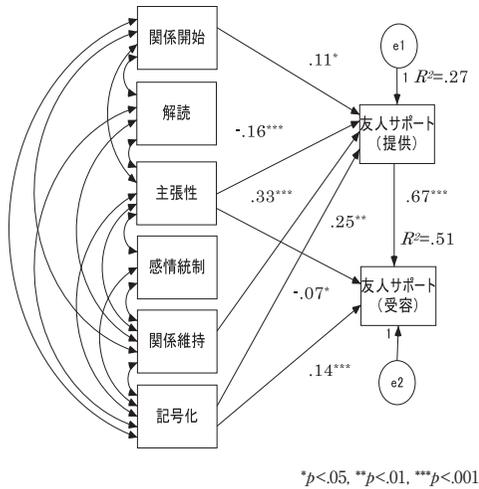


Figure 2 ソーシャルスキル、友人へのサポート提供、友人からのサポート受容との関連
図の煩雑さを避けるために有意であったパスのみを記載した。

Table 3 モデル内におけるスキル間の相関係数

スキル名	推定値
関係開始 ⇔ 解釈	.41 ***
解釈 ⇔ 主張性	.33 ***
主張性 ⇔ 感情統制	-.18 ***
感情統制 ⇔ 関係維持	.15 ***
関係維持 ⇔ 記号化	.34 ***
関係開始 ⇔ 主張性	.42 ***
主張性 ⇔ 関係維持	.27 ***
感情統制 ⇔ 記号化	-.33 ***
解釈 ⇔ 関係維持	.47 ***
主張性 ⇔ 記号化	.38 ***
関係開始 ⇔ 関係維持	.35 ***
解釈 ⇔ 記号化	.37 ***
関係開始 ⇔ 記号化	.54 ***

*** $p < .001$

研究として、サポート提供と関連を持つソーシャルスキルを探索的に検討することを目的とした。分析の結果、家族、友人いずれへのサポート提供ともそれぞれのサポート源からのサポート受容と強い正の関連を有した。また、家族へのサポート提供の多さは、主張性スキルの低さ、関係維持スキル、記号化スキルの高さに関連を有し、友人へのサポート提供の多さは、主張性スキルの低さ、関係開始スキル、関係維持スキル、記号化スキルの高さに関連を有していた。さらに、主張性スキル、記号化スキルは友人からのサポート受容との間に直接的な関連を有したが、その関連の強さは、友人へのサポート提供を介した間接的な関連の方が強かった。

ソーシャルスキル、サポート提供、およびサポート受容の関連について

サポート提供とサポート受容との間に比較的強い正の関連が認められたことについては、先行研究の結果(Liang et al., 2001)を支持するものであった。対人関係においては、自分が相手から受けたのと同等のものを自分も相手に提供するという返報性の規範が存在しており、ソーシャルサポート授受においてもこの規範が成り立つとされる(橋本, 2005)。同時に、このような返報性が守られないとき、つまり提供されたサポートに応じられないときは、サポートをしてくれた相手に対する心理的な申し訳なさや責任感が生じるとされる(福岡, 1999)。このようなことから、家族や友人へのサポート提供の多さは提供相手のサポート返報を促進させ、または責任感や申し訳なさを軽減させるために、提供相手が積極的にサポートを実行すること促し、結果的にサポート受容の多さと関連を有したと考えられる。

各スキルとサポート提供との関連については、家族サポート、友人サポートともに、関係維持スキルと記号化スキルが正の関連を示した。関係維持スキルは相手との関係を維持するのに必要なスキルであり(相川・藤田, 2004)、主に他者を受容したり、支持したりする内容である。このようなスキルに優れる人は、相手との関係を上手に保つような働きかけを意識的に高い頻度で行っていると考えられ、相手へのサポート提供はそのような働きの一環であると考えられる。したがって、関係維持スキルは相手へのサポート提供と正の関連を示したと推察される。

また、記号化スキルはコミュニケーションの過程において、個人が相手に自らの意思を伝えるための行動に関わるスキルである(相川・藤田, 2004)。記号化スキルには、“相手によい感じを持ったら、それを素直に表現できる”という項目が含まれており、ポジティブな感情の相手への積極的な表明は、相手を支持したり、評価したりする情緒的サポートの機能を有すると考えられる。したがって、記号化スキルに優れる人は、相手へのポジティブな感情の伝達を通して、情緒的サポートの提供を積極的に行っていると考えられる。

一方、主張性スキルは家族、友人のいずれにおいてもサポート提供と負の関連を有していた。主張性スキルとは、相手の意思を尊重しながらも、自分の意思を抑えることなく伝えるという内容のスキルである(相川・藤田, 2004)。相手の意思を尊重していても、自分の意思を伝えるという行動それ自体は、提供者にとって相手へのサポートを意図した行動とは異なる次元の行動と考えられる。実際、主張性スキルには、“自

分が不愉快な思いをさせられたときには、はっきりと苦情を言う”などの相手との不当な関係において自己を守ろうとする、サポート提供とは反対の意図を示すような項目も含まれており、そのためサポート提供とは負の関連を有したと考えられる。しかし、主張性スキルの高さは、相手の意思を尊重するという態度や姿勢にもつながるため、他者受容や支持に関係する関係維持スキルとは中程度の正の関連を有していたと考えられる。

関係開始スキルは友人へのサポート提供においてのみ有意な正の関連を示した。関係開始スキルとは初対面の人同士が出会ったときに必要とされるスキルである（相川・藤田，2004）。このようなスキルに優れる人は、他者に話しかけたり、初対面の人とうちとけたりすることに長けているため、新たな人間関係においてもサポート提供を抵抗なく実行することができると考えられる。したがって、新たに対人関係を開始する可能性の低い家族においてはサポート提供との関連が認められなかったが、発展性のある友人関係においては、サポート提供との関連が認められたと推察される。関係開始スキルは、関係維持スキルや記号化スキルと比べると、友人へのサポート提供との関連は弱いものの、一般大学生にとっては、既存の友人関係におけるサポートの充実だけでなく、新しく人間関係を形成し、ネットワークを拡大するようなスキルの高さもサポート受容の向上に寄与する可能性があることが示唆された。

各スキルとサポート受容との関連については、スキルとサポート受容の直接的な関連よりも、サポート提供を介する間接的な過程の関連の方が優位であった。このことは、関係維持スキルや記号化スキルに優れることがサポート受容の多さに直結するのではなく、積極的なサポート提供を行うような他者への働きかけにつなげ、相互にサポートしあう人間関係の形成を促すことがソーシャルサポート向上において重要であることを示唆するものである。

一般大学生のソーシャルサポート向上のための介入への提言

本研究結果から、家族と親しい友人のいずれにおいても、それぞれのサポート源へのソーシャルサポート提供を高めることで、それぞれのサポート源からのソーシャルサポート受容を向上させることができる可能性が示唆された。また、ソーシャルスキル提供を高めるためには、家族へのサポート提供においては、関係維持スキルと記号化スキルの向上、友人へのサポート提供においては、関係開始スキル、関係維持スキル、記号化スキルの向上が有効であることが示唆された。

関係維持スキルは、他者の受容や支持に関わるスキルであるため、このようなスキルの向上には、カウンセリングの領域で扱われる積極的な傾聴態度の習得が有効であると考えられる。積極的な傾聴態度とは、相手がどのような人であっても批判することなく関心を向け、共感的に接する関わり方である。近年では、心理療法の分野だけでなく、非専門家における人間関係（例えば、上司と部下など）の改善においても適用され、効果をあげている（Mineyama, Tsutsumi, Takao, Nishiuchi, & Kawakami, 2007）。積極的な傾聴態度は、相手の言ったことをそのまま反射して返したり、相槌を打ちながら聴くなどいくつかのサブスキルから構成されている。このようなサブスキルの習得は、グループ内でのロールプレイを通して獲得されるため、ソーシャルサポート向上のためのプログラムにもグループワークとして傾聴態度習得のためのロールプレイをとり入れることは効果的な介入課題の一つとなりうると考えられる。

記号化スキルの向上においては、ポジティブな感情表現を伝わりやすくするために必要な態度や普段心がけていることなどについてグループ内で話し合わせ、他者のモデリングをする機会を設定する工夫などが有効であると考えられる。また、相手に対するポジティブな感情表現を心がけて実行できた程度について、日記形式でチェックしていくような課題を設定することは、スキルを定着させる工夫の一つとして有効であると思われる。さらに、友人からの受容サポート向上には、既存のサポート源におけるサポート授受のみ着目するのではなく、ネットワークの拡大を促すような働きかけを同時に行うことも有効性の高いプログラムを開発する上で重要な介入課題となりうると考えられる。

一方、主張性スキルが高い場合には、家族と親しい友人へのサポート提供を低下させる可能性が示唆された。主張性スキルは、関係維持スキルや記号化スキルと正の関連を有したことから、これらのスキルを向上させることに連動して主張性スキルも高まる可能性が考えられる。関係維持スキルや記号化スキル向上の課題を行う際には、主張性スキルが高くなりすぎないように配慮することも必要である。

今後の課題

今後の課題としては、以下の2点があげられる。1点目は、本研究が横断調査であったため、変数間の因果関係にまでは言及できなかった点である。本研究ではサポート提供がサポート受容を促すという過程を想定したが、サポート受容体験がサポート提供を促すという逆の因果関係を示唆する報告もある（Knoll, Burkert & Schwarzer, 2006）。ソーシャルスキルとサ

ポート提供, サポート受容との因果関係については、今後縦断調査を行い、いくつかのモデルを立てて検討していく必要があるだろう。2点目は、ソーシャルサポートの授受のバランスに注意して、サポート提供を促進させる必要がある点があげられる。近年、ソーシャルサポートは提供と受容が平衡な状態でのみ精神的健康にポジティブな影響を与えるという“互恵性”の観点からの研究が増加しており(田中, 2009), サポート提供量が受容量を大きく上回る場合は、送り手の負担感や不公平感を高めることが指摘されている(橋本, 2005)。このような指摘を考慮すれば、サポート提供を促進させる介入とともに、提供者自身の感情状態やサポート授受のバランスをモニタリングし、過剰提供を防ぐような取り組みについても考案していく必要があるだろう。

【謝 辞】

本研究は文部科学省科学研究費補助金(課題番号: 21730553)の助成を受けて行われた。

【引用文献】

- 相川 充(1996). 社会的スキルという概念 相川 充・津村俊充(編)社会的スキルと対人関係—自己表現を援助する— 誠信書房 pp.3-21.
- 相川 充(2000). セレクション社会心理学20 人づきあいの技術—社会的スキルの心理学— サイエンス社
- 相川 充・藤田正美(2005). 成人用ソーシャルスキル自己評定尺度の構成 東京学芸大学紀要 1 部門, 56, pp.87-93.
- 相川 充・佐藤正二・佐藤容子・高山 巖(1993). 孤独感の高い大学生の対人行動に関する研究—孤独感と社会的スキルとの関係— 社会心理学研究, 8, pp.44-45.
- Cohen, S., Undrewood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford university.(コーエン S., アンダーウッド L. G., & ゴットリーブ B. H. 小杉正太郎・島津美由紀・大塚泰正・鈴木綾子(監訳)(2005). ソーシャルサポートの測定と介入 川島書店)
- Cohen, S., Sherrod, D. R., & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social psychology*, 50, pp.963-973.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, pp.310-357.
- 福岡欣治(1997). 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, pp.1-12.
- 福岡欣治(1999). 友人関係におけるソーシャル・サポートの入手—提供の互恵性と感情状態—知覚されたサポートと実際のサポート授受の観点から— 静岡県立大学短期大学部研究紀要, 13, pp.57-70.
- 橋本 剛(2005). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版
- Herzberg, D. S., Hammen, C., Burge, D., Daley, S. D., Davila, J., & Lindberg, N. (1998). Social competence as a predictor of chronic interpersonal stress. *Personal Relationships*, 5, pp.207-217.
- 平野優子(2005). 大学低学年生におけるデイリー・ハッスルと入学前後のストレスフルで重大な出来事との関連 学校保健研究, 47, pp.201-208.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Bonin, L. (1997). Social support, coping, and psychological adjustment: A resources model. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Eds.), *Sourcebook of social support and personality*. New York: Plenum Press. pp.169-186.
- 堀 匡(2008). 大学生対象のストレスマネジメントプログラムの効果—ソーシャルサポートへの介入— 広島大学大学院教育学研究科紀要 第三部(教育人間科学関連領域), 57, pp.175-184.
- 堀 匡・島津明人(2005). 大学新生生のソーシャルスキルが、入学後の友人サポート、抑うつ、孤独感に及ぼす影響 ストレス科学, 19, pp.245-253.
- Knoll, N., Burkert, S., & Schwarzer, R. (2006). Reciprocal support provision: Personality as a moderator? *European Journal of Personality*, 20, pp.217-236.
- Lamothe, D., Currie, F., Alisat, S., Sullivan, T., Pratt, M., Pancer, S. M., & Hunsberger, B. (1995). Impact of a social support intervention on the transition to university. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 14, pp.167-180.
- Liang, J., Krause, N. M., & Bennett, J. M. (2001). Social exchange and well-being: Is giving better than receiving? *Psychology and Aging*, 16, pp.511-523.
- Mineyama, S., Tsutsumi, A., Takao, S., Nishiuchi, K., & Kawakami, N. (2007). Supervisors' attitudes and skills for active listening with regard to working

- conditions and psychological stress reactions among subordinate workers. *Journal of Occupational Health*, **49**, pp.81-87.
- Oppenheimer, B. (1984). Short-term small group intervention for college freshmen. *Journal of Counseling Psychology*, **31**, pp.45-53.
- Pratt, M., Hunsberger, B., Pancer, S. M., Alisat, S., Bowers, C., Mackey, K., Ostaniec, A., Rog, E., Terzian, B., & Thomas, N. (2000). Facilitating the transition to university: Evaluation of a social support discussion intervention program. *Journal of College Student Development*, **41**, pp.427-441.
- 佐々木 恵・山崎勝之 (2003). わが国の大学生における健康教育の現状と課題 教育実践学論集, **4**, pp.9-19.
- 嶋 信宏 (1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常的ストレスに対する効果 社会心理学研究, **7**, pp.45-53.
- 鈴木綾子 (2006). 大学生のストレス対策 小杉正太郎 (編) ストレスと健康の心理学 朝倉書店 pp.145-162.
- 田中健吾 (2009). ソーシャルサポートの衡平性とソーシャルスキルとの関連 大阪経大論集, **59**, pp.187-193.
- 和田 実 (1991). 対人有能性とソーシャルサポートの関連—対人的に有能なものはソーシャルサポートを得やすいか?— 東京学芸大学紀要 1 部門, **42**, pp.183-195.
- 渡辺弥生 (1995). 大学生のソーシャルサポートと社会的スキルに関する研究 静岡大学教育学部研究報告 (人文・社会科学篇), **45**, pp.241-254.