

相談を回避する態度についての一考察 (3)

高橋 良博・林 潔・高橋 浩子・長澤 里絵

Consideration about the attitude to avoid consultation 3

Yoshihiro Takahashi (Department of Psychology, Komazawa University, Japan)

Kiyoshi Hayashi (Department of Psychology, Shiraumegakuen College, Japan)

Hiroko Takahashi (Faculty of Communication and Culture, Shoin University, Japan)

Rie Nagasawa (Department of Psychology, Ritssho University, Japan)

KEY WORDS: consultation, counseling, avoiding consultation, loneliness

目 的

相談行動は二つの理由から日常生活に必要な機能であると理解される。

人間は関係の存在である(松村・板垣, 1960)。従って、「望ましい」他者とのかかわりは自己の気づきを促進する。また個人の判断には常に限界が伴う。それは、判断の前提となる注意には、現実には過度の集中と拡散の問題が存在するためである。

カウンセリングには治療的(remedial)、開発的(developmental)機能がある(Robinson, 1963)。すなわちカウンセリングの役割は、矯正・治療、予防、開発である(沢田, 1984)。しかし、相談行動は、必ずしもポジティブには理解されておらず、現実にはネガティブに理解されることが少なくない。これには相談を求める側と担当する側との関係性が大きく関係してくる。両者のミスマッチが認められることがしばしばある(注1)。本報告での相談は、必ずしもカウンセリングに限定してはいないが、例えばカウンセリングの分野でも、中断は一つの課題である。このようなことから、相談回避の問題が生じる。

われわれは先に、相談回避について、問題解決の各要因と、統制の位置(Locus of Control)親和傾向および先行経験について検討をした。特に相談をしてよかったという先行経験は、相談回避を抑制することが示された。

ネガティブな援助評価はストレス反応と正の相関がある(本田・新井・石隈; 2015)ことが指摘されている。そして、中学生はある程度の結果が

見込まれる場合に援助要請行動を行っているが、内的ワーキングモデルの特性を反映している(永井・本田, 2016)。相談回避とパーソナリティとの関連も示されている。タイプDの患者は病院の専門職のスタッフに相談する頻度が低い(注2)(日本行動医学会, 2015)。

相談には過度の注意の集中と拡散を防ぐ機能がある。相談は注意の集中と拡散のバランスとを促す方法でもある。すなわち、注意しすぎることと、注意が足りなすぎることとは、往々にしてよく似ているものだ。そのどちらも私達の視野を狭め、視界を曇らせる。注意を向けすぎの場合、悩みの原因だけに注意が向いて、ほかのことは目に入らなくなっているのである(André, 坂田監訳, 2015)。

本報告では、時間的展望、生き方、孤独感を軸として相談回避について検討をする。

1) 相談回避と時間的展望について 人は問題や課題に直面したときに、目先の課題解決のみ問題とするよりも、ある程度の将来を見越しての対処の方法を模索する方が望ましい。この場合、採用できるあらゆる可能性を模索することが必要となる。そして自己のみでの対応が困難であると認知した場合、ソーシャルサポートを求めることが適切な行動であるといえる。そのcopingの手続きのうちアクティブな方法の一つが相談である。相談回避はこの手続きを避ける。従って、将来への見通しを設定することの妨げになるであろう。ここで、相談回避の態度と時間的展望とは関連するという仮説を設定した(仮説I)。

2) 生き方との関連 人は基本的にはアクティ

ブな生き方を求めている。相談は、積極的な生き方への支援の援助の一つでもある。従って相談回避の態度は積極的な生き方を妨げる条件の一つであると理解できる。従って、相談回避と積極的な生き方とは関連するという仮説を設定した（仮説II）。

3) 孤独感の構造との関係 相談はまた、孤独感とかかわる機能でもある。落合（1983）は孤独について人間同士は共感できると思っている、人間の個別性に気づいている、の2つの軸を用いて孤独感の類型による判別を行っている。相談回避の態度とこれらの類型との関連を明らかにする。

方 法

相談回避の尺度は17項目からなる（高橋，他，2014）。これは、「相談は日常的にもいろいろな形で行われています。相談をするということについての意見をうかがいます。相談には友人や家族などとの個人的相談や、カウンセリング、心理療法といったものがあります。また心理的なことばかりではなく、医師や消費者センターなどとの相談があります。さらに仕事についての事柄をふくむ広い意味での相談もあります。相談ということについて、次のように評価して下さい」というインストラクションによって実施された。各項目は1．

そう思わないから、5. そう思うまでの5件法によって評定された。

時間的展望は、白井（1994）の時間的展望体験尺度による。これは18項目からなり、各項目は5件法による。生きる態度の測定は板津（1992）の、生き方尺度による。人間の主体的、創造的な生活態度を測定する。これは28項目からなる5件法の尺度である。孤独喚の構造については、落合（1983）の、孤独喚の類型別尺度を用いた。これは16項目からなる5件法の尺度であって、人間同士は理解共感できると思っている、人間の個別性に気づいている、の2つの軸について評定する。

結 果

相談回避の尺度の得点はTable 1のとおりである。

従来の結果と同様に、プライベートなことは人に話したくない、嫌なことは人に相談したくない、自分は一人でしかないから相談など必要ない、混乱した時はそばにいる人がほしい（*）という反応が高い（* 反転項目）。

時間的展望、生き方尺度、孤独感の3尺度の得点は、Table 2のとおりである。

相談回避の尺度と、時間的展望および生き方尺度との相関は、Table 3のとおりである。それぞれ

Table 1 相談回避の尺度の得点

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
1. プライベートなことは、他の人に話したくない	2.95	1.28	2.88	1.16
2. 嫌なことを人に相談したくない	2.78	1.24	2.77	1.16
3. 大事な判断をする時には、相談できる人が欲しい	2.14	1.13	1.81	.96
4. 困った時には、相談できる人や所が欲しい	2.02	1.07	1.56	.83
5. 落ち込んだ時は話せる人が欲しい	2.31	1.28	1.81	1.06
6. 相談することで視野が広がる	2.09	1.10	1.93	1.06
7. 相談してもらいたい役に立たない	2.15	1.11	1.87	1.00
8. 相談することは自分が伸びていく機会になる	2.18	1.11	1.90	.99
9. 自分は一人でしかないから相談など必要ない	1.89	1.11	1.62	.91
10. 混乱した時はそばにいる人が欲しい	1.87	1.05	1.54	.81
11. 相談しても誰も分かってくれない	2.18	1.11	2.07	1.10
12. ぶつかっている問題に関係した情報が欲しい	2.28	1.38	2.03	1.18
13. 気持ちを分ってくれる人がほしい	2.50	1.32	2.03	1.18
14. 自分の問題は自分だけで何とかすべきだ	2.81	1.17	2.74	1.07
15. アドバイスされても役に立たない	2.14	1.00	2.13	.96
16. 相談すれば依存心が高いと思われる	2.41	1.14	2.38	1.17
17. 他の人に相談することに引け目を感じる	2.56	1.26	2.38	1.17
合計	39.56	12.03	35.42	10.03

（反転項目 3,4,5,6,8,10,12,13）

Table 2 3尺度の得点

	男子		女子	
	M	SD	M	SD
時間的展望	59.59	11.02	55.08	11.29
生き方	99.57	21.66	90.20	12.15
孤独感 共感	7.80	.50	9.90	.52
個別性の気づき	1.43	5.16	1.95	4.79

Table 3 相談回避尺度との相関

	男子	女子
時間的展望	-.276**	-.298**
生き方	-.589**	-.662**

p<.01

について、負の相関が認められた。

孤独感の類型に対応する相談回避の得点は、Table 4のとおりである。

孤独感の類型のB型とC型とは反応が少数であるので、検討の対象からは除去した。

孤独感の類型のA型とD型に対応する相談回避の得点の結果についてt検定を行った。その結果、男子 $t=6.264$ ($p<.01$)、女子 $t=3.690$ ($p<.01$)で共に有意差がみられた。すなわち、人間同士理解共感できる・人間の個別性に気づいているというタイプの場合は、理解共感できる・個別性に気づいていないという場合よりも相談回避の傾向が高い結果が示された。

なおこの4つの類型に該当しないケースがあるために、男子 $n=165$ 、女子 $n=138$ である。

考 察

相談回避と時間的展望との間に関連がみられたことで、仮説1は成立した。

時間的展望はまた希望とも置き換えられる(注3)(Lewin, 末長訳1954)。時間的展望すなわち希望をより強く抱く人は、望ましい行動目標の実現の可能性が低いと認知したとしても、現在残さ

れたあらゆる可能性を模索し、追求しようとするであろう。また些細なことであったとしても、現実に対処する契機であると認知して、それを手がかりとして課題解決の試みを継続するであろう。相談自体から直接の結論を得なかったとしても、相談の内容から次の段階へ進む手がかりを得ようとするであろう。相談に限らず、さまざまな場面での話し合いや経験の中での気づきと洞察を期待しよう。

相談回避の態度と「生き方」との間に関連がみられたことで、仮説IIは成立した。ここでいう生き方は主体的、創造的、周囲との調和のとれた生活態度を示している。相談はよりアクティブな生き方への気づきを促し、それを支える条件の一つであることが示唆された。生き方への気づきは、先の時間的展望と重複するところもある。仕事も含む生活の必要なことに役立つ手がかりを積極的に求めようとする。当面する課題に対する取り組みを、いわばゼロから考えるということはより難しい。相談としてのコミュニケーションは、当面する課題に対する取り組みへの気づきと思考を進めるための手がかり(例 Takahashi et al., 2016)を提供することになる。

孤独感との関係については、落合の4つの類型の枠組みでは、人間同士理解共感できると認知し人間の個別性に気づいているというタイプの場合は、理解共感できると認知しているが個別性に気づいていないという場合よりも相談回避の傾向が高い結果が示された。すなわち孤独の構造の範囲では、より安定した孤独感の場合の方が、相談回避の傾向が相対的に高いという結果である。このD型の場合は孤独を自然なことと理解しており、孤独を否定的に捉える傾向が相対的に少ないことが背景にあると思われる。A型の場合は孤独の認知について人間の個別性に気づかないという不自然さが伴う。そのために、他者とのかかわりを持つようとするという相談の一つの機能が、特に強調

Table 4 孤独感の構造

	男子			女子		
	M	SD	N	M	SD	N
A 理解共感できる・個別性に気づいていない	32.43	8.45	69	31.30	7.54	53
B 理解共感できない・個別性に気づいていない	35.00	8.00	2	—	—	0
C 理解共感できない・個別性に気づいていない	56.08	13.62	12	52.73	9.71	11
D 理解共感できる・個別性に気づいている	42.93	10.69	82	36.89	8.90	74

されていると理解される。なお相談回避の得点の分布は、A型、D型ともにいずれも普通かやや低い段階（高橋，他，2016）に止まっている。また、項目13（気持ちを分ってくれる人がほしい）と共感とは男女共に無相関であり、項目12（ぶつかっている問題に関係した情報が欲しい）は女子のみ個性性とは無相関であった。これらは孤独感の構造を越えた態度であるといえる。

相談回避は時間的展望、「生き方」といった積極的な生活態度との関連が認められた。

しかし、現実には以下の点が課題となる。

- 1) 相談は現実には、積極的な意味での相談と、過剰な依存の表現など多様な過程がみられる。従って援助要請の場合と同様の（例、永井，2016）検討が課題になってくる。
- 2) 適切な「相談」の場についての情報 適切な相談の場についての情報の取得は第三者にとってかなり難しい。従って、学校、職場、公共機関が適切な相談の場の紹介についてのコンサルテーションの役割を果たすことが望まれる。
- 3) 「相談」としての相談と、勧誘のための相談との弁別。現実には相談は 何らかの勧誘のための最初の段階として設定される場合がある。どこに相談に行くかによって、課題解決の方向が制約を受ける。このことを予測して、人は相談行動に慎重あるいは消極的、否定的となる。
- 4) 相談担当者の基本的な訓練 カウンセリング、心理療法といった心理的な相談に限らず、相談担当者は、受容、価値観への対応、可能な限り具体的なかかわりといった基本的なかかわりの条件についての訓練が必要となる。
- 5) 本報告の相談は、必ずしもカウンセリング、心理療法には限定していないが、カウンセラーと心理学者は、人びとがある問題をさらに適切に解決する方法を学習するのを援助することを仕事としている（Krumholtz, 沢田・井坂監訳，1970）。ネガティブにも受け取られる相談についてのイメージの修正が求められる。
- 6) 必要に応じて、非対面的な相談を活用すること 相談は面接が基本である。しかし

これには、現実にはいくつかの制約と限界が存在する。すなわち、1.求める専門性を持つ場の存在、2.相談員と「合う」か、3.多雨得関係、4.時間（訪問の時間帯、待ち時間）、5.地理的条件（距離、利便性）、6.費用（有料か、交通費）である。これを補うために、電話、メールなどの非対面式相談の活用も方法となると考えられる（林，2016）。

相談とは、特定の人たちが対面して展開される活動による。その相談には、特定の人たちが直接に面談しての相談もあれば、ほかの人なり物なりを媒介に対面しての相談もある。そのどの相談でも、相談に参加する人達の対人関係の発展をもたらす活動が展開される（松村，1968）。人間の価値には、相対的価値と絶対的価値とがあり、両者のバランスが崩れた場合、回復の手続きが要求される。ストレス処置の伝達などをふくむ相談は、その一つの機能である。意味ある相談活動の回避の条件については、更に検討を続けて行く。

注

- 1 事例から：「はぐらかされるとやる気なくす」「たずねてもいい顔されない」「（仕事のシステムの）スジを通せと言われる」「めんどうだという雰囲気を出されると、もういいよという気になる」「出会う人に、どこまで気を許していいか判断に迷います」「最初の対応で（相談の）モチベーションが、はなからくじかれる」
クラスの自由ノートには、個人的な相談事や何でも質問が駆け先生はそれに返事をくれた。私個人としては、進路を英語関係にするほどあの先生の影響を受けた（林，2015）。
（名医の先生に直接電話する。先生が出る。しかし恐れおのき思わず「すみません、間違えました」と答える）「ん？ たぶん間違ってませんよ。何？ どうしたの？ おたく、どちらさま？」わたしは必死に、自分の身体の状態と経緯を、パーッとあふれるままに電話口で説明した（大野，2011）。
- 2 タイプD ネガティブ感情と社会的抑制が強いタイプ（Dはdistress）。心疾患の予後が悪いことが示されている（日本行動医学会，前掲書）。
- 3 「逆境に望んでの粘り強さは高いモラルの最も確かな指標である」。このことは軍隊のモラル（士気）の本質として広く受け入れられている観念である（Lewin，前掲書）。

参考文献

- André, C. 2011 *Méditer, Jour après jour: 25 leçons vivre en pleine conscience* Paris: L'Iconoclaste
坂田雪子監訳 2015 はじめてのマインドフルネス: 26 枚の名画に学ぶ幸せに生きる方法 紀伊國屋書店
- 林潔 2015 印象に残った授業について 日本教育カウンセリング学会第 15 回研究発表大会論文集, 50-51.
- 林潔 2016 非対面式相談としての紙上相談についての一考察 日本産業カウンセリング学会第 21 回大会発表論文集
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀 2015 援助要請行動から適応感に至るプロセスモデルの構築 カウンセリング研究, 48, 65-74.
- 板津裕巳 1992 生き方の研究: カウンセリング研究, 25, 85-93.
- Krumboltz, J.D. 1966 *Revolution in counseling: Implications of behavioral science.* (沢田慶輔・井坂行男監訳 1970 *カウンセリングの革命* 誠信書房)
- Lewin, K. 1948 *Resolving of social conflict.* N.Y. Harper: (末長俊郎訳 1954 *社会的葛藤の解決* 東京創元社)
- 松村康平 1968 相談学とは何か 相談学研究, 1, 34-35.
- 松村康平・板垣葉子 1960 適応と変革: 胎児関係の心理と論理 誠信書房
- 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, 199-211.
- 永井智・本田真大 2016 援助要請の利益, コストと内的ワーキングモデルの関連: 援助要請の予期と援助要請の結果の比較 第 49 回日本カウンセリング学会大会発表論文集, 161.
- 日本行動医学会 2015 行動医学テキスト 中外医学社
- 落合良行 1983 孤独感の類型判別尺度 (LSO) の作成 教育心理学研究, 31, 332-336.
- 大野更紗 2011 困ってるひと ポプラ社
- Robinson, F.P. 1963 Modern approaches of counseling "diagnosis". *Journal of Counseling Psychology*, 10, 325-333.
- 沢田慶輔 1984 *カウンセリング* 創価大学出版会
- 白井利明 1994 時間的展望体験尺度の作成に関する研究 心理学研究, 65, 54-60.
- Takahashi, H., Takahashi, Y. Hayashi, K. & Ly, T. 2016 Use of ten oxherding images as a clinical tool for psychological intervention. *The 31st International Congress of Psychology Program*, 237.
- 高橋良博・林潔・高橋浩子・長澤里絵 相談を回避する態度についての一考察 駒沢心理学研究, 17, 1-5.
- 高橋良博・林潔・高橋浩子・長澤里絵 相談を回避する態度についての一考察 駒沢心理学研究, 18, 11-15.