

援助要請における援助者選択に関する研究と展望

古橋 健悟¹⁾ 五十嵐 祐²⁾

我々は、人生の中で、学業上の不適応や人間関係の悪化、疾病や失職などの大小さまざまな困難に直面する。そうした困難を乗り越えるために重要なのは、他者からの援助である。

他者からの援助を求める行動は、援助要請 (help-seeking) として研究されている。先行研究では、援助要請に関していくつか定義がなされている。例えば DePaulo (1983) では、①個人が問題やニーズを抱えていて、②他者が時間や労力、資源を費やしてくれるなら問題が軽減したり解決したりするもので、③ニーズを抱える個人が他者に直接的に援助を求めるものと定義されている。また、Srebnik, Cause, & Baydar (1996) では、「情動的・行動的問題を解決する目的でメンタルヘルスサービスや他のフォーマルまたはインフォーマルなサポート資源に援助を求めること」と定義されている。

一方、援助要請は、必ずしも他者への直接的な対人行動のみを指すわけではない。近年では、SNS や CMC (computer-mediated communication) を利用した援助要請 (e.g., Best, Manktelow, & Taylor, 2016; Lisitsa et al., 2020) や、間接的な対人行動としての援助要請 (e.g., 問題を直接的に述べるのではなく、感情を行動で表すことなどにより、問題があることを暗に示すこと; Williams & Mickelson, 2008) についても検討が行われている。また、援助要請の目的は、必ずしも情動的・行動的問題の解決のみに留まらない。援助要請がもたらす効果については、援助要請者自身の情動的・行動的問題の解決以外にも、援助者と援助要請者との関係の深化 (永井・鈴木, 2018) などとの関連が指摘されている。

これらのことから、援助要請は、Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi (2005) が指摘するように「他者からの助けを積極的に求める行動一般を指す用語」として、より包括的な観点から捉えるのが適切であると考えられる。本論文でも、この定義に則り、「他者からの助けを

積極的に求める行動一般」としての援助要請について扱う。

本論文では、まず援助要請一般の研究動向を概観し、援助要請の有効性について整理する。その上で、援助要請の中でも援助者選択 (supporter selection) のプロセスに関する研究を概観し、研究の動向と展望について論じる。具体的には、先行研究を、①誰を援助者として選択するのかについての一般的傾向、②一般的傾向の例外、③どのように援助者を選択するのか、という3点からまとめる。

第一の援助者選択の一般的傾向においては、誰を援助者として選択するのかという点を説明する2つの理論を挙げる。第二の一般的傾向の例外においては、第一の点で挙げた一般的傾向から外れる援助者選択について実証している先行研究を挙げ、それらを援助におけるマッチング理論 (Cutrona, 1990) の観点からまとめる。第三のどのように援助者を選択するのかという点においては、援助者選択を方略と捉え、それらの適応性を検討した研究を概観する。その上で、どのように援助者選択を行うことが援助要請者にとって適応的であるかを議論し、今後の展望とする。

援助要請の有効性

援助要請は、問題に対して積極的に対処を行うコーピング方略 (approach coping) の一つであり、問題の否認や回避よりも望ましい方略であるとされている (Rickwood et al., 2005)。Dardas & Ahmad (2015) は、自閉症児の母親を対象とする調査を行い、ストレスと生活の質 (QOL; quality of life) との間の関係を調整するコーピングを検討した。その結果、直面化コーピング (confronting coping; 状況を改めるための積極的な努力) や距離を取ること (distancing; ストレス状況から離れるための認知的な努力) などのコーピングが調整効果を持たない一方、ソーシャルサポートの要請 (seeking social support; 情動的サポート・道具的サポート・情動的サポートを得るための努力) が QOL を改善する方略として機能することを明らかにした。また、乳

1) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士課程 (後期課程) (指導教員: 五十嵐祐准教授)

2) 名古屋大学大学院教育発達科学研究科

がん患者に対して縦断調査を行ったFong, Scarapicchia, McDonough, Wrosch, & Sabiston (2017) では、ソーシャルサポートの減少によって抑うつ症状やストレスが増加することが示されており、独力での対処が有用でない状況が存在することを示している。

これらの知見は、他者の資源を用いないコーピング方略よりも、援助要請が問題の改善のために有用であることを示唆する。上記の他にも、学業成績の向上 (Mahasneh, Sowan, & Nassar, 2012) や問題解決 (Frydenberg & Lewis, 1993) と援助要請との関連も指摘されている。

援助者選択とは

援助者選択とは、援助要請を行う際に、どの他者を援助者として選択するかを決定するプロセスである。先行研究で提唱された援助要請に関する多くの意思決定プロセスモデルでは、援助者選択に関わるプロセスが含まれている。Figure 1 にその概略を示す。

Figure 1 では、援助要請のプロセスが図の上段から下段に向かって進行することを示している。これらの意思決定プロセスモデルにおける段階は、「援助要請の実行に関する意思決定」、「援助者選択に関する意思決定」、「援助要請の実行後のプロセス」の3つに区分できる。この中で、援助者選択に関わるプロセスには、第2段階の「援助者選択に関する意思決定」が該当する。

例えば、学業に関する援助要請の意思決定プロセスには、(1) 問題の発見、(2) 援助の必要性の認識、(3) 援助要請を行うかどうかの決定、(4) どのような種類の援助を求めるとの決定、(5) 援助者 (source of help) の選択、(6) 援助要請の実行、(7) 援助の獲得・処理といった段階が含まれる (e.g., Giblin & Stefaniak, 2021; Karabenick & Newman, 2009)。このモデルにおける援助者選択は、「(4) どのような種類の援助を求めるとの決定」および「(5) 援助者の選択」の段階に含まれると考えられる。

また、Setiawan (2011) は、学業や健康の問題に対する大学生の援助要請の意思決定プロセスを検討し、援助要請を「援助要請を行うかどうかの決定」と「どの他者に援助を求めるとの決定」の2つの段階に区別している。このモデルでは、援助者選択の意思決定は、後者の段階に含まれると考えられる。

他にも、援助要請の対象として学生相談などの専門機関を想定したプロセスモデル (木村・梅垣・水野, 2014; Sakamoto, Tanaka, Neichi, & Ono, 2004) や、各段階に対する影響要因を明らかにした統合的なプロセスモデル (Ko, 2018) など、援助要請の意思決定プロセスに関するさまざまな検討が行われている。これらの研究にも、「援助者選択に関する意思決定」の段階が含まれている。

援助者選択に関する一般的傾向： 親しい他者への選好

「誰を援助者として選択するのか」を扱った理論は、2つの異なる観点に大別される (c.f., Kammrath et al., 2020)。以下では、Kammrath et al. (2020) をもとに、援助者選択に関する一般的傾向について議論する。

第一の観点は、社会的ネットワークの領域で提案さ

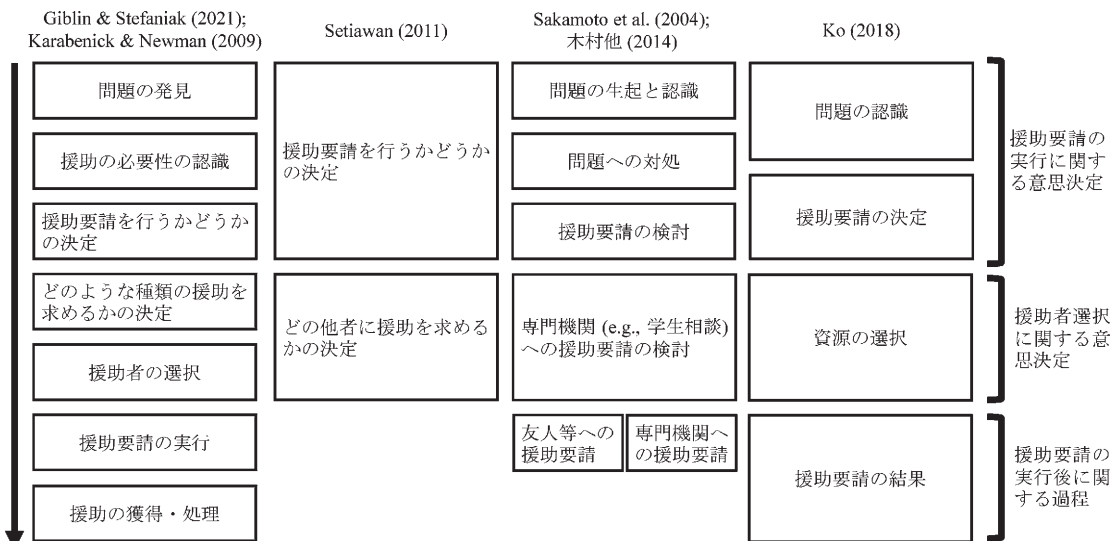


Figure 1. 先行研究における援助要請の意思決定プロセスモデル

れる理論であり、「強い紐帯 (the strong ties)」でつながる他者が援助者として選択されやすいというものである。紐帯の強さは、①共に過ごした時間 (the amount of time)、②情緒的なつながり (the emotional intensity)、③親密度 (the intimacy)、④助け合いの程度 (the reciprocal services) で決定される関係の強さを意味する (Granovetter, 1973)。

先行研究では、問題の性質にかかわらず、強い紐帯との接触が好まれやすいこと (Tausig & Michello, 1988) や、多くのアドバイスネットワークが強い紐帯で構成されること (McGrath, Vance, & Grey, 2003) が示されている。一般的に、強い紐帯は援助要請者にとって信頼できる他者で構成されており、援助者として選択されやすい (e.g., Levin & Cross, 2004; Kammrath et al., 2020)。一方、Hui, Fung, Hui, & Ng (2020) では、援助者としての選好について、資源へのアクセシビリティや資源の有効性 (instrumentality) が影響を持つものの、信頼の効果は小さいことが示されている。

このように、「強い紐帯」に関する先行研究では、信頼や近接性、接触頻度といったさまざまな変数が、紐帯の強さを操作的に定義するために用いられている (e.g., Kammrath et al., 2020)。したがって、社会的ネットワーク理論に基づく援助者選択の検討では、「強い紐帯」に含まれる他者が、どのような特性を持っているために援助者として選択されやすいのかを明らかにする必要がある。

第二の観点は、愛着理論 (Ainsworth, 1989) から導かれ、「愛着対象 (attachment figures)」が援助者として選択されやすいというものである。愛着理論では、個人が脅威やストレスを感じた際に、アタッチメントシステム (attachment system) が活性化し、安全やサポートを求めて愛着対象に選択的に頼ることが假定されている。愛着対象には、親や恋人などの重要な他者が含まれる。Kammrath et al. (2020) では、愛着対象である他者 (母親・父親・恋人・親しい友人) が、愛着対象ではない他者よりも援助者として選択されやすいことが示されている。

愛着理論では、愛着対象は発達に伴って変化することが假定されている。具体的には、幼少期～青年期初期には母親、次いで父親に対する選好が強くなる (Antonucci, Akiyama, & Takahashi, 2004)、青年期後期～成人期初期では母親と恋人が同程度に強く選好される (Fraleigh & Davis, 1997; Furman & Buhrmester, 1992)。成人期ではパートナーが最も選好されやすく、次いで母親が選好されやすい (Doherty & Feeney, 2004)。一方、社会的ネットワークに含まれる他者の数に関してメタ分析を行った Wrzus Hänel, Wagner, & Neyer (2013) によると、友人や近い他者の数は年齢と共に徐々に減少するのに対

し、家族のネットワークサイズについては、生涯にわたって有意な変化は見られない。これらの知見は、愛着理論に基づく援助者選択の検討において、母集団として想定する研究対象の発達段階を考慮することの重要性を示唆する。

一般的傾向の例外：目標による違い

援助者選択のパターンが、上記のような一般的傾向にあてはまらない場合もある。親しい他者との関係は、同類原理 (Lazarsfeld & Merton, 1954) によって、年齢や性別、学歴といったデモグラフィック変数や態度が類似することが多い (Botwin, Buss, & Shackelford, 1997; McPherson, Smith-Lovin, & Cook, 2001)。そのため、強い紐帯で提供される資源は多様性に乏しく、援助要請者にとって必要な援助を得られない可能性がある。こうした場合は、多様な視点や情報を提供しやすい弱い紐帯 (Adelman Parks, & Albrecht, 1987) への選好が強まると予測される。

Wright, Rains, & Banas (2010) は、弱い紐帯からの援助が、多様で客観的な資源・情報を得たい場合だけでなく、スティグマや否定的評価を避けたい場合、援助者に過度な負担や義務感を与えたくない場合にも選好されることを指摘している。これは、弱い紐帯に含まれる他者には親しい友人や家族と共通の知人が少ないため、援助要請によってスティグマや否定的評価を高めるリスクが少ないと見積られるからである (Wright & Miller, 2010)。

弱い紐帯では、強い紐帯と比べて、援助要請に対する義務感 (role obligation) を抱きにくいことも指摘されている。例えば、親しい他者が疾患を抱え、多くの援助を必要とする場合、援助を行う個人は大きな負担を感じてしまい、援助要請によって個人間の対立が引き起こされることがある (Chesler & Barbarin, 1984)。弱い紐帯に援助要請を行うことは、こうした援助者・援助要請者間のトラブルを避けるためにも有効である。

援助を必要とする状況の性質や、援助者および援助要請者の属性によって、強い紐帯や愛着対象に対する援助要請が控えられる場合もある。例えば、職場での暴力に関する援助要請を扱った Rodrigues, Ham, Kirsh, Seto, & Hilton (2021) では、友人や家族のみならず、同僚や上司、管理職が重要な援助者となることが示されている。また、小学校教師の援助要請意図について検討した酒井・窪田 (2017) では、援助者の種類 (同僚教師、管理職) や、援助を必要とする状況 (子どもの不登校や成績に関する問題、授業に関する問題) によって、援助要請意図が高まるプロセスが異なることを示している。今後は、児童

生徒や医療従事者など、他の属性（職業）の人々に関しても、その属性に固有の援助者選択のパターンについて、詳細な検討を行う必要がある。

こうした一般的傾向の例外は、援助者選択のパターンが、援助要請を通じて達成しようとする目標によって異なることを示している。Cutrona (1990) は、援助に関するマッチング理論 (matching theory) を提唱し、援助が被援助者の目標に合致している場合に、援助が最大の効果をもたらすことを仮定している。例えば、援助要請者の満足度は、目標と援助者の反応が合致している場合に高くなる (Horowitz et al., 2001)。このことから、援助者選択においては、目標に合致する援助を提供することのできる個人が選好されやすいと考えられる。

また、より有用な資源を提供できる個人ほど、援助要請者との親しさは高く知覚される (Orehek, Forest, & Wingrove, 2018)。このことから、目標に合致する援助を提供できる他者は、親しい他者と一致することが多いために、強い紐帯や愛着対象が一般的に援助者として選好されやすいという可能性も考えられる。今後は、援助者選択において、紐帯の強さと目標達成のどちらが優先されるのかを検討する必要がある。

どのように選択するのか： 援助者選択における方略

近年、「どのような」援助者を選択するのかに加えて、「どのように」援助者を選択するのかという観点が目目されている。Armstrong & Kammrath (2015) は、援助要請の方略を、広さ (breadth; 多くの他者に援助要請を行うこと) と深さ (depth; 一人の他者に多くの援助を要請すること) に分類している。広さと深さとの間には弱い負の相関が示されており、両者はトレードオフの関係にあると考えられる。すなわち、援助者選択において、個人が多くの他者に広く援助を求める場合と、少数の援助者に深い援助を求める場合があると考えられる³⁾。

3) 本文で挙げられた以外にも、先行研究において「援助要請の方略」の検討がなされている。例えば、依存的に援助要請を行うか自律的に援助要請を行うかを区別した研究 (e.g., Komissarouk & Nadler, 2014; 永井, 2013) や、援助要請を行う際のコミュニケーションメディアの影響について検討した研究 (Roghanizad & Bohns, 2017) が挙げられる。しかしながら、これらの研究は援助要請者個人の態度や援助要請スタイル、援助要請自体の方法に関わるものであり、援助者選択の方略とは区別されるため、本研究では扱わない。

いくつかの先行研究は、広く援助要請を行うことの利点を示唆している。例えば、援助要請の広さは援助の利用可能性と正の関連を持つ (Armstrong & Kammrath, 2015)。また、古橋・五十嵐 (2020) は、特定の他者に継続的に援助要請を行うのではなく、複数の他者に援助者を切り替えること (援助者の切り替え) が、援助要請者のストレスの高まりを抑制する方略として機能することを示した。他にも、Cheung, Gardner, & Anderson (2015) は、感情の領域を7つ (悲しみの緩和、怒りの緩和、不安の低下、幸福感の獲得、怒りの増加、罪悪感の緩和、羞恥心の緩和) に分類し、感情制御 (emotion-regulation) を行うために助けを求める他者を列挙するよう求めた。その結果、一人以上の他者が列挙された感情領域の数が多いほど、援助要請者の主観的ウェルビーイングが高いことが示された。

一方、深い援助要請を行うことの利点もある。Armstrong & Kammrath (2015) は、援助要請の深さが自尊心と正の関連を持つことを示している。個人的な問題や感情について自己開示を行うほど、援助要請者は援助を受けやすくなる (Tichon & Shapiro, 2003)。また、自己開示を行うことで、援助者—援助要請者間の対人的信頼が高まり、援助提供と援助要請の両方が促進される (Mortenson, 2009; Ommen et al., 2008)。このことから、深い援助要請を行うことによって、サポートネットワークが形成されやすくなり、援助の利用可能性が高まることが考えられる。また、その結果として、援助者と援助要請者との関係がさらに深まる (永井・鈴木, 2018) ことも期待される。

今後の展望： より効果的な援助者選択をめざして

援助者を「どのように」選択するのかという援助者選択の方略に関する研究は、これまでいくつかなされてきた。しかし、その数は決して多くはない⁴⁾。先に述べたように、援助要請の広さと深さに注目した援助要請方略には、それぞれ異なる有効性があると考えられる。今後の研究では、それぞれの援助要請方略が特に有効となる要因や状況を解明し、援助要請者の適応を高めるような援助要請のあり方を、より詳細に検討する必要がある。

まず、多くの他者に対して援助要請を行うこと (広さの援助要請方略) は、多様な援助を獲得することが必要

4) 2021年7月25日現在、Google Scholar (<https://scholar.google.co.jp/>) での検索結果は“supporter selection”で89件、“helper selection”で393件であった。

な状況において特に有効であると考えられる。一人の他者からの援助によって達成される目標領域の数は、平均で3つ程度であり (Orehek, Forest, & Wingrove, 2018), 多様な援助を獲得するためには、多くの他者からの援助が不可欠である。また、就職活動や転職活動においては、親密な他者よりも、むしろ接触頻度が低い他者や情緒的つながりの弱い他者で構成される「弱い紐帯」が、新規で有効な情動的サポートを提供することもある (e.g., Granovetter, 1974)。

援助者選択において、強い紐帯に含まれる他者が選択されやすいという一般的傾向 (e.g., Tausig & Michello, 1988) を踏まえると、強い紐帯からの援助では問題が解決しない場合、代わりに弱い紐帯への援助要請を行うことができるかどうか、個人の適応に影響することも予測される。この点は、他者に関する一般的信頼の高い個人は、既存の関係から抜け出し新たな関係から利益を得ることができるという「信頼の解き放ち理論」(Yamagishi & Yamagishi, 1994) や、特定の他者に継続的に援助要請を行うのではなく、多数の他者へと援助者を切り替えることが、援助要請者のストレスの高まりを抑制する方略として機能することを示した古橋・五十嵐 (2020) とも関連する。

少数の他者に対して多くの援助を要請すること (深さの援助要請方略) は、援助者と援助要請者とのコミットメントが重要となる状況で特に有効であると考えられる。対人関係のコミットメントは、関係への心理的愛着、長期的な志向性、継続意図の3つの要素からなる (Rusbult, 1983)。ある他者に対して多くの援助を要請する場合、その他者と長期的に関係を継続し援助要請を行う必要があるため、コミットメントが重要となる。コミットメントが高い対人関係では相手からの受容期待が高く (宮崎・池上, 2011)、さらに情緒的サポートを獲得するほど、サポートネットワークへのコミットメントが高まる (Wang, Kraut, & Levine, 2012)。このように、長期的に関係を継続しつつ、深さの援助要請方略を採用することは、援助者からの受容や、特に情緒的サポートを提供する援助ネットワークの形成といった利点につながる。こうした方略の採用は、援助要請者の適応を高めるであろう。

状況によって援助者選択の方略を使い分けることも重要である。ソーシャルサポートには、情緒的サポート (励ましや共感など、被援助者の情緒に関するサポート)、道具的サポート (手助けや親切的な行為など、問題解決のための具体的なサポート)、情動的サポート (情報やアドバイスなど、情報に関するサポート) といった種類がある (e.g., Cohen & Wills, 1985; Wills, 1985)。先の議論

を踏まえると、道具的および情動的サポートが必要となる場合は、広く援助要請を行うことが有用であり、情緒的サポートが必要となる場合は深く援助要請を行うことが有用である。すなわち、援助要請者の適応を促すには、必要となるサポートの種類によって方略を使い分けることが重要である。

先行研究では、援助要請方略をいくつかに分類する試みはなされているものの、それらを状況に応じて使い分けることの意義は直接的に検討されていない⁵⁾。今後の研究では、①各方略それぞれの有効性を検討した上で、②それらを使い分けることの効果を検討し、効果的な援助要請を行う上で重要となる要因を明らかにすることが求められる。

まとめ

本論文では、援助要請における援助者選択のプロセスに着目し、先行研究を概観した。援助者選択に関しては、一般的傾向やその例外といった選択傾向の観点や、どのように選択するのかといった援助要請方略の観点から検討がなされてきた。今後の研究では、援助者選択の方略の有効性に関する詳細な検討や、方略を使い分けることの効果を解明することが期待される。

援助要請は個人の適応にとって重要であるものの、必ずしも一度の援助要請によって問題が解決されるわけではない。例えば、就職活動や転職活動では、一度の援助要請によって職が得られることは稀であろう。また、対人関係や恋愛関係など、長期的な関係に関して他者からアドバイスを求めるために援助要請を行うことも考えられる。今後の研究において、各問題に対して有効な援助者選択の方略が明らかになれば、その方略を促進するための介入を行うことも可能になる。上述の就職活動や転職活動といった場面では、広さの援助要請方略を採用し、多くの他者に対して援助要請を行うことで、多様な情報へのアクセスや道具的サポートの要請を促す介入の有効性が示唆される。一方、対人関係や恋愛関係、個人の性

5) 関連する研究としては、問題に対する対処方略 (coping; コーピング) 全般に関して検討されている「コーピングの柔軟性」が挙げられる。コーピングの柔軟性とは、状況に応じて使用するコーピングを変える能力 (Westman & Shiron, 1994) や、あるコーピングが上手く機能しなかった場合に、効果的でなかったコーピングの使用を断念し、新たなコーピングを用いる能力 (加藤, 2001) と定義される。援助要請方略の使い分けは、コーピングの柔軟性の中でも特に援助要請に着目したものである。

格や外見に関する悩みについての援助要請では、援助者との親密性が重要な意味を持つ（沖原・山本，2013）。こうした場面では、深さの援助要請方略を採用し、少数の他者に対して多くの援助を要請することで、相手とのコミットメントを築くことを促す介入の有効性が示唆される。

このように、援助者選択の方略を区別するアプローチには、援助要請の有効性に関する新たな知見を提供するという理論的な意義とともに、個人の適応を高める援助要請の方略を促す介入につながるという実践的な意義が期待できる。今後は、援助者と援助要請者の双方にとってより効果的な援助者選択のあり方について、さらなる検討を行っていく必要がある。

引用文献

- Adelman, M. B., Parks, M. R., & Albrecht, T. L. (1987). Beyond close relationships: Support in weak ties. In T. L. Albrecht, M. B. Adelman, & Associates (Eds.), *Communicating social support* (pp. 126–147). Newbury Park, CA: Sage.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *44*, 709–716.
- Antonucci, T. C., Akiyama, H., & Takahashi, K. (2004). Attachment and close relationships across the life span. *Attachment & Human Development*, *6*, 353–370.
- Armstrong, B. F., & Kammrath, L. K. (2015). Depth and Breadth Tactics in Support Seeking. *Social Psychological and Personality Science*, *6*, 39–46.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. J. (2016). Social Work and Social Media: Online Help-Seeking and the Mental Well-Being of Adolescent Males. *British Journal of Social Work*, *46*, 257–276.
- Botwin, M. D., Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*, *65*, 107–136.
- Chesler, M. A., & Barbarin, O. A. (1984). Difficulties of providing help in a crisis: Relationships between parents of children with cancer and their friends. *Journal of Social Issues*, *40*, 113–134.
- Cheung, E. O., Gardner, W. L., & Anderson, J. F. (2015). Emotionships: Examining People's Emotion-Regulation Relationships and Their Consequences for Well-Being. *Social Psychological and Personality Science*, *6*, 407–414.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*, 310–357.
- Cutrona, C. E. (1990). Stress and social support: In search of optimal matching. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *9*, 3–14.
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). Coping Strategies as Mediators and Moderators between Stress and Quality of Life among Parents of Children with Autistic Disorder: Coping Strategies as Mediators and Moderators. *Stress and Health*, *31*, 5–12.
- DePaulo, B. M. (1983). Perspective on help seeking. In B. M. DePaulo, A. Nadler, & J. D. Fisher (Eds.), *New directions in helping : Vol.2. Help-seeking* (pp. 3–12), New York: Academic Press
- Doherty, N. A., & Feeney, J. A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships*, *11*, 469–488.
- Fong, A. J., Scarapicchia, T. M. F., McDonough, M. H., Wrosch, C., & Sabiston, C. M. (2017). Changes in social support predict emotional well-being in breast cancer survivors: Social support quality in breast cancer. *Psycho-Oncology*, *26*, 664–671.
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, *4*, 131–144.
- Frydenberg, H.L. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender, and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, *16*, 253–266.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child development*, *63*, 103–115.
- 古橋健悟・五十嵐祐 (2020). 援助要請における援助者の切り替え方略：援助者数が援助要請者のストレスに及ぼす影響 社会心理学研究, *36*, 39–48.
- Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, *78*, 1360–1380.
- Granovetter, M. (Ed.) (1974). *Getting a job: A study of contacts and careers*. MA: Harvard University Press.
- Giblin, J., & Stefaniak, J. (2021). Examining Decision-Making Processes and Heuristics in Academic Help-Seeking and Instructional Environments.

- TechTrends*, 65, 101–110.
- Horowitz, L. M., Krasnoperova, E. N., Tatar, D. G., Hansen, M. B., Person, E. A., Galvin, K. L., & Nelson, K. L. (2001). The Way to Console May Depend on the Goal: Experimental Studies of Social Support. *Journal of Experimental Social Psychology*, 37, 49–61.
- Hui, C. M., Fung, J. M. Y., Hui, Y. Y., & Ng, J. C. K. (2020). Why goal pursuers prefer to seek support from close friends: The roles of concerns for accessibility. *Asian Journal of Social Psychology*, 23, 435–446.
- Kammrath, L. K., Armstrong, B. F., Lane, S. P., Francis, M. K., Clifton, M., McNab, K. M., & Baumgarten, O. M. (2020). What predicts who we approach for social support? Tests of the attachment figure and strong ties hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118, 481–500.
- Karabenick, S., & Newman, R. (2009). *Seeking help: Generalizable selfregulatory process and social-cultural barometer* (pp. 25–48). Contemporary Motivation Research: From Global to Local Perspectives
- 加藤 司 (2001). コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究, 72, 57–63.
- Ko, J. (2018). Help-seeking Pathway among Working-Age Adults with Suicidal Ideation: Testing the Integrated Model of Suicide Help-seeking. *Social Work in Public Health*, 33, 467–482.
- Komissarouk, S., & Nadler, A. (2014). “I” Seek Autonomy, “We” Rely on Each Other: Self-Construal and Regulatory Focus as Determinants of Autonomy- and Dependency-Oriented Help-Seeking Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40, 726–738.
- 木村真人・梅垣佑介・水野治久 (2014). 学生相談機関に対する大学生の援助要請行動のプロセスとその関連要因——抑うつと自殺念慮の問題に焦点をあてて—— 教育心理学研究, 62, 173–186.
- Lazarsfeld, P. F., & Merton, R. K. (1954). Friendship as a social process: A substantive and methodological analysis. In M. Berger, T. Abel, & C. H. Page (Eds.), *Freedom and control in modern society* (pp. 18–66). Van Nostrand.
- Levin, D. Z., & Cross, R. (2004). The Strength of Weak Ties You Can Trust: The Mediating Role of Trust in Effective Knowledge Transfer. *Management Science*, 50, 1477–1490.
- Lisitsa, E., Benjamin, K. S., Chun, S. K., Skalisky, J., Hammond, L. E., & Mezulis, A. H. (2020). Loneliness among young adults during covid-19 pandemic: The mediational roles of social media use and social support seeking. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39, 708–726.
- Mahasneh, R. A., Sowan, A. K., & Nassar, Y. H. (2012). Academic Help-Seeking in Online and Face-To-Face Learning Environments. *E-Learning and Digital Media*, 9, 196–210.
- McGrath, C. A., Vance, C. M., & Gray, E. R. (2003). With a Little Help from Their Friends: Exploring the Advice Networks of Software Entrepreneurs. *Creativity and Innovation Management*, 12, 2–10.
- McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook, J. M. (2001). Birds of a Feather: Homophily in Social Networks. *Annual Review of Sociology*, 27, 415–444.
- 宮崎弦太・池上知子 (2011). 社会的拒絶への対処行動を規定する関係要因——関係相手からの受容予期と関係へのコミットメント—— 実験社会心理学研究, 50, 194–204.
- Mortenson, S. T. (2009). Interpersonal trust and social skill in seeking social support among Chinese and Americans. *Communication Research*, 36, 32–53.
- 永井 智 (2013). 援助要請スタイル尺度の作成——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.
- 永井 智・鈴木真吾 (2018). 大学生の援助要請意図に対する利益とコストの予期の影響 教育心理学研究, 66, 150–161.
- 沖原奈々絵・山本真利子 (2013). 援助要請促進尺度の作成と援助要請促進要因の悩み領域別における違い 久留米大学心理学研究, 12, 91–97.
- Ommen, O., Janssen, C., Neugebauer, E., Bouillon, B., Rehm, K., Rangger, C., Erli, H. J., & Pfaff, H. (2008). Trust, social support and patient type--associations between patients perceived trust, supportive communication and patients preferences in regard to paternalism, clarification and participation of severely injured patients. *Patient education and counseling*, 73, 196–204.
- Orehek, E., Forest, A. L., & Wingrove, S. (2018). People as Means to Multiple Goals: Implications for Interpersonal Relationships. *Personality and Social*

- Psychology Bulletin*, *44*, 1487–1501.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, *4*, 218–251.
- Rodrigues, N. C., Ham, E., Kirsh, B., Seto, M. C., & Hilton, N. Z. (2021). Mental health workers' experiences of support and help-seeking following workplace violence: A qualitative study. *Nursing & Health Sciences*, *23*, 381–388.
- Roghanizad, M. M., & Bohns, V. K. (2017). Ask in person: You're less persuasive than you think over email. *Journal of Experimental Social Psychology*, *69*, 223–226.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 101–117.
- 酒井麻紀子・窪田由紀 (2017). 小学校教師の職場における援助要請に関連する要因の検討——被援助志向性、問題に対する内的な帰属、協働的風土に着目して—— *教育心理学研究*, *67*, 236-251.
- Sakamoto, S., Tanaka, E., Neichi, K., & Ono, Y. (2004). Where is help sought for depression or suicidal ideation in an elderly population living in a rural area of Japan? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, *58*, 522–530.
- Setiawan, J. L. (2011). Stages in the help-seeking decision-making process and factors involved. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, *27*, 34–40.
- Srebnik, D., Cauce, A. M., & Baydar, N. (1996). Help-Seeking Pathways for Children and Adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, *4*, 210–220.
- Tausig, M., & Michello, J. (1988). Seeking Social Support. *Basic and Applied Social Psychology*, *9*, 1–12.
- Tichon, J., & Shapiro, M. (2003). The process of sharing social support in cyberspace. *CyberPsychology and Behavior*, *6*, 161–170.
- Wang, Y.-C., Kraut, R., & Levine, J. M. (2012). To stay or leave?: The relationship of emotional and informational support to commitment in online health support groups. *Proceedings of the ACM 2012 Conference on Computer Supported Cooperative Work - CSCW '12*, 833.
- Westmen, M., & Shiron, A. (1994). Dimensions of coping behavior: A proposed conceptual framework. *Anxiety, Stress, and Coping*, *8*, 87–100.
- Williams, S. L., & Mickelson, K. D. (2008). A paradox of support seeking and rejection among the stigmatized. *Personal Relationships*, *15*, 493–509.
- Wills, T. A. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 61–82). Academic Press.
- Wright, K. B., & Miller, C. H. (2010). A Measure of Weak-Tie/Strong-Tie Support Network Preference. *Communication Monographs*, *77*, 500–517.
- Wright, K. B., Rains, S., & Banas, J. (2010). Weak-Tie Support Network Preference and Perceived Life Stress Among Participants in Health-Related, Computer-Mediated Support Groups. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *15*, 606–624.
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *139*, 53–80.
- Yamagishi, T., & Yamagishi, M. (1994). Trust and commitment in the United States and Japan. *Motivation and Emotion*, *18*, 129–166.

ABSTRACT

Supporter selection in help-seeking: A review and future directions

Kengo FURUHASHI and Tasuku IGARASHI

Help-seeking, defined as actively seeking help from other people, is more adaptive and practical than different coping strategies. This article reviews previous literature on supporter selection in the decision-making process of help-seeking and discusses the general tendency of supporter selection, its exceptional cases, and how people select a helper. We first introduced two theoretical backgrounds for help-seeking from others: the social network theory and the attachment theory. The social network theory hypothesizes that people are likely to seek help from strong ties (i.e., others tied via strong emotional relationships with help-seekers) than weak ties (i.e., others tied via weak emotional relationships with help-seekers). The attachment theory hypothesizes that people are likely to seek help from attachment figures (i.e., significant others such as parents, romantic partners, and close friends). We then illustrate some exceptions to the general tendency explained by these theories. For example, weak ties are considered more effective than strong ties if people need a greater variety of support. Such issues are summarized from the viewpoint of the matching theory of goals and supports. We also consider the effective strategy of supporter selection by decomposing the elements into depth and breadth, the former of which indicates seeking much support from a few people and the latter of which indicates seeking support from many people. Due to the lack of research on supporter selection from these points of view, we conclude that future research should examine what strategies can enhance help-seekers' adaptation and well-being.

Key words: Help-seeking, supporter selection, coping strategy, review

