

## ソーシャルサポートに関する研究

——大学生を対象とした質問紙法による接近——

緒 賀 聡

### I. 問 題

ストレスに満ちた日常のなかである人たちは精神的あるいは肉体的に傷つき障害を持つ。しかし、同じ様なストレスに満ちたなか精神的肉体的健康を保つ人々も確かに存在する。このような違いを説明するのに、ここ10年ほどの間に注目されてきているものに、家族や友人などの周りの人々の援助 (social support: ソーシャルサポート) がある。しかし、現在のところソーシャルサポートの定義について研究者の間でも一致した見解は出されておらず、千差万別のソーシャルサポートの尺度が用いられて研究が行なわれている状況である。

そこで、本研究では、ソーシャルサポートの全体の枠組を Tardy (1985) の図式によってとらえることにして研究を行なうことにする。彼の考え方はソーシャルサポートを多面的にとらえており、最近の有力な定義として注目されている House (1981) の考え方を取り入れている点で優れていると思われる。

まず「方向性」の側面では、今まで多くの研究はソーシャルサポートの受け手に焦点をあわせているのだが、そのサポートの送り手についての研究もありうるということを示している。「性質」の側面では必要な時に利用可能なサポートであるか、あるいは実際に既に実行されたものであるサポートであるかという区別がされている。3番目の側面としては、サポートが行動レベルにおいて記述されるものであるか、あるいはそれが評価されたものであるかどうかということが指摘されている。次の4番目の側面としてはサポートの「内容」があげられている。ここでは House (1981) の分類である「情緒的なサポート」、「道具的なサポート」、「情報的なサポート」、そして「評価的なサポート」の4種類にソーシャルサポートの内容が分けられている。最後の側面としてあげているのは「ネットワーク」であり、これはソーシャルサポートの社会的次元の側面である。

ところで、今までソーシャルサポート研究が盛んに行なわれてきたひとつの要因として、ソーシャルサポートの直接効果とストレス緩和効果のそれぞれ2つの仮説が争点となってきていることがあげられる。前者は、ソーシャルサポートはその人が受けているストレスレベルに

関わりなく健康維持に効果があるということである。後者はストレスレベルが高いときのみソーシャルサポートの効果があるということである。

現在はっきりしている点は、とにかくソーシャルサポートが健康を増進させる、あるいは維持するであろうということである。しかしながら、そのほとんどの研究は欧米の研究であり、日本においてソーシャルサポートに関する実証的な研究は少ししか発表されていない。久田 (1987) も指摘しているように、「対人関係のあり方は多分に文化的要因に規定されるものである」ので、はたして日本においてもソーシャルサポートが健康を増進、あるいは維持するかという仮説を実証的に検討することは重要なテーマである。

以上のことから、ここでは日本の大学生を対象としたソーシャルサポートに関する実証的研究を行なうこととする。そして、ソーシャルサポートのその受け手の健康に与える有効性を確かめることを本研究の主要な目的とする。

### II. 研 究 1

この研究では予備的な調査を行なうことによって、ソーシャルサポートが健康さと関わりがあることを明らかにすることを目的とした。被調査者は名古屋市内の大学生で、年齢は20才から22才までである。有効被調査者数は、男子139名、女子123名の計262名である。この研究1で得られた知見は以下のとおりである。

まず、ソーシャルサポートの内容の側面について、今回の研究では4つの種類が回答者の立場からは分類ができなかったことが判明した。

ソーシャルサポートが精神的健康さと関わりがあるであろうという検証にたいしては、実行されたサポートで行動記述レベルで測定される量は精神的健康さの悪さと正の相関を示し、また精神的健康さの悪さと、評価されたソーシャルサポートとしての満足感とは負の相関が、また干渉されていると評価しているところの干渉不満の高さとは正の相関があることが示された。この実際に受けたサポート量については、ストレスを受けると精神的健康さは悪化するのだが、その状態に対抗しようとしてまわりの人にサポートを求めようとするか、あるいはま

わりの人がこのような状態をみてサポートを提供することで実際に受けるサポートの量というものが増大していると解釈するのが一番妥当であろう。もう一方の実行されたソーシャルサポートの評価された側面について考えると、満足感に関してみれば、ストレスとは負の相関で、心身症傾向とも負の相関を示している。これはストレスを受けているときには現在あるサポートには満足しなくなるということを一方で示しており、そしてその満足感が低下すれば心身症傾向が高くなるということと解釈できると思われる。サポート干渉不満では、ストレスとも、精神的健康さの悪さとも正の相関を示している。これはストレスが高まると、その時点において期待に添った適切なサポートが得られないことに不満が高まり、その不満の高まりは精神的健康の悪さとつながっていくと思われる。

なお、行動レベルでのソーシャルサポートとその評価の関連に注目してみると、基本的に受けるサポートの量が増えるとそのサポートに対する満足感も増えていくのだが、満足感と反対の傾向の干渉不満度も少しではあるが高まっていくことが認められた。

最後にソーシャルサポートを規定するものとしてソーシャルサポートに対する不必要感が考えられる結果が得られた。

### Ⅲ. 研究 2

研究2では、ストレスを考慮に入れたうえでの精神的健康さに及ぼすソーシャルサポートの効果を調べるために行なわれた。今回は、特に受け手の実行されたサポートの評価の側面に焦点を置き、ソーシャルサポートに対する不満感がストレスを考慮に入れたときに精神的健康さに対してどのように影響を及ぼすかを明らかにすることが目的である。

被調査者は名古屋市内の大学生で、有効被調査者は、男子93名、女子117名、合計210名である。年齢は18才以上20才以下である。調査結果の分析に際しては、ソーシャルサポート研究でよく用いられている multiple regression analysis の統計手法を行なった。

結果は、まず大学生の精神的健康さは過去半年間のストレスと有意に関係していることを明らかにしている。次に友人からのソーシャルサポートに対する不満の多少がストレスを考慮したうえでも精神的健康さと関係を

持っていることが判明した。すなわち友人からのソーシャルサポートに対して不満を持っている人はストレスを考慮に入れたうえでも不満を持っていない人よりも精神的健康さが悪いということであり、ソーシャルサポートの直接効果がみられるということである。しかし、ソーシャルサポートにたいして不満が少なければストレスと精神的健康さの状態の悪さとの結び付きは弱く、不満が高ければその結び付きが強いというストレス緩和効果は明らかにならなかった。結論として、ストレスレベルに関わりなくソーシャルサポートに対して不満が高ければ精神的健康さを損ねるという直接効果の存在はほぼ実証されたと考えてよいであろう。

また、家族からのソーシャルサポートはおもに潜在的ストレスの評価過程で機能し、友人からのソーシャルサポートはそのあとの情緒とつながりがある生理学的反応、あるいは行動的適応に対しておもに関わってくると考えられるのではという示唆が得られた。

### Ⅳ. 総括的討論と今後の方向性

行なわれた2つの実証的な研究からソーシャルサポートと精神的健康さとの間には関連が見られること、しかもソーシャルサポートの各側面の種類にしたがって、その関連の仕方は異なったものであるということが明らかになったものと思われる。

そして、どのような具体的な援助行動がどのような評価とつながりがあるかとか、個人内で受けるソーシャルサポートに対する評価がどのように行なわれていくかという研究も大切であることが示唆された。また、研究の枠組の中にストレス事態の評価過程に及ぼすソーシャルサポートの影響を考えに入れておくことも重要であるとの示唆も得られた。それと、尺度作成の際に日本文化の中での実際場面におけるサポート行動の観察研究を行ない、その積み重ねからソーシャルサポートの内容における異なった分類基準がうまれてくることが望まれると思われた。

今後は、個人内でどのようにどのソーシャルサポートが関わってくるのかというプロセスの視点や、誰からの、どのようなサポートが、どのようなストレス事態に対して、どのような人において有効なのかという個別性の視点などを含めての研究が行なわれなくてはならないであろう。