

相互援助ができる学校を目指して

—メンヘラへの態度が援助要請に及ぼす影響—

Toward schools where reciprocal help is possible.

— The influence of attitudes toward "Mennhera" on help-seeking. —

小瀬結菜¹, 松本拓真²

Kose Yuina¹, Matsumoto Takuma²

[キーワード Keyword]	メンヘラ, 相互援助, 青年期, SOSの出し方教育
[所属 Institution]	¹ 岐阜市子ども・若者総合支援センター“エールぎふ”, ² 岐阜大学教育学部 (Faculty of Education, Gifu University)

[要旨 Abstract] 困った時に誰かに援助を求めるかは、本人の自由選択だが、援助を求めずに一人で悩みを抱え続けることは、時に深刻な問題につながることもある。中学生、高校生、大学生といった青年期は、多様な悩みを抱える時期であるが、他の年代に比べて援助要請を行いにくいとされる。援助要請を高める介入の1つとされる「SOSの出し方教育」だが、①中高生になじみのある言葉を用いること、②理解が難しくなく、特定の誰かを指さない言葉を用いること、③相互援助を中心とした授業内容にする工夫が求められる。そこで、本研究では「メンヘラ」という言葉をSOSの出し方教育に用いることが有望であると推測し、メンヘラを用いたSOSの出し方教育を作成して実際に行い、効果を検討した。メンヘラを用いたSOSの出し方教育の実施により、学級内の生徒同士が困った時、お互いに助け合える雰囲気になると推測され、従来のSOSの出し方教育と比較して有効的であると考えられる。

1. 問題と目的

1.1. 青年期における援助要請とその必要性

他者に助けを求めるという現象は心理学において援助要請 (help-seeking) と呼ばれる。援助要請を行うか否かは、本人が自由に選択することであるが、一人で対応できない悩みを抱え続けることは、時に深刻な問題につながることもある。青年期は、さまざまな悩みを抱える時期である。中学生の時期は多くの困難にぶつかり、大学生の時期は、学業だけでなく対人関係など、日常的にさまざまな悩みを経験する (木村・水野, 2004)。しかし、中高生を対象とした調査では、援助要請を本当はしたいと思いつつもしなかった者、悩みを抱えるも誰にも相談しない者が存在することが明らかにされている (石隈・小野瀬, 1997; 永井・新井, 2005)。

1.2. 青年期の心の発達

青年期の生徒らは、援助要請を行う際、大人よりも同世代の友人に声をかけやすいようである (水野・石隈・田村, 2006; 永井, 2012)。思春期・青年期の発達課題の1つには、親からの心理的離乳 (心理的自立) が挙げられ、児童期までは親など大人の考えや価値観を理想的なものとしてとり入れていた子どもも、青年期には大人の考えや価値観を否定的に捉え、反発するようになる (長峰, 2006)。発達課題を考慮すると、大人よ

りも友人に助けを求めるという結果は妥当である。

一方で、友人への援助要請に対して懸念や抵抗感が生まれやすいという指摘もある (水野他, 2006)。これは、他者からの目を通して自らの評価をするといった、他者からの評価に敏感になる青年期の心性 (Erikson, 1963/1977) のためであると考えられる。

このような心の発達を考慮すると、さまざまな悩みを抱えつつも援助要請を行いにくい青年期を対象にした援助要請を促進する介入には工夫が必要であろう。

1.3. 援助要請を促進する介入と課題点

近年、すべての自治体で実施されるよう、施策の推進がなされつつあるSOSの出し方教育は、困った時や苦しい時に信頼できる人にSOSを発信する方法を身に付けさせることを目標としている (本橋・金子・田中・吉野, 2019)。東京都教育委員会 (2018) が作成したSOSの出し方教育は、自分自身のいのちの大切さを知る、ストレスについての対処方法を考えるといった内容であり、最後にストレス対処法として、信頼できる大人に話すことが最もおすすめであると伝える。

このSOSの出し方教育に対して太刀川 (2019) は、命を大切にしない人はダメな奴というセルフスティグマが高まる危険性を指摘している。上述したよう大人への反発が生じるために大人への相談を勧めにくい時期である。飛谷 (2019) は、第二反抗期によって大き

く価値観が激変する中学生は脱皮のように柔らかな皮膚がむき出しになっており、非常に柔らかで無防備な状態であると例えた。その無防備な状態を一時的に守るために、中学生たちはグループを形成する。このグループでは趣味や生活などの同質性が重要であり、グループの判断基準こそが全てとなりやすく、所属するグループ外からの声は届きにくい。そのため、学級の子ども同士での援助要請を促進する方が効果的だと考えられる。後藤・平石 (2013) は、学級において援助要請に肯定的な規範があると、援助を求めやすいと示した。そこで、学級内でお互いが困っている時に援助し合える (相互援助) 方法を知る、考えることを授業で行う。そうすることで、学級に援助要請への肯定的な雰囲気生まれ、効果的なSOSの出し方教育になると考えられる。

SOSの出し方教育の先駆けには自殺予防教育がある。川島 (2019) は、自殺予防教育の問題点に、全員参加のプログラムに自殺や自傷という直接的な言葉を用いることの困難性を挙げている。クラスの授業として実施する場合、自殺リスクの高い、自傷経験のある子とそうでない子どもが共に取り組める課題にする必要がある。前者の子は援助を求めることは少なく、大人への不信感も抱える場合が多いため、「自殺はよくない。大人に相談しましょう。」と直接的に伝えたとしても、反対に不信感をさらに強め、援助要請を抑制する恐れがある。その一方で、自殺したい思いを抱えた経験のない子は、自殺という行為が理解しがたく、授業の内容を受け入れることができないと指摘されている。上記のような川島 (2019) の指摘から、直接的ではないけれども、学級全員が理解しやすい言葉を用いて授業を行う必要があるのだろう。また、直接的に特定の誰かを表現する言葉ではないということも重要である。例えば、「うつ病」や「自閉スペクトラム症」といった診断名であれば、その診断を受けている子どもがいる可能性があるため注意が必要である。

以上のような課題点を考慮し、本研究では中高生を対象としたより効果的なSOSの出し方教育を検討したい。課題を考慮した工夫として3点が考えられる。1つ目は、青年期の中高生にメッセージが届きやすいなじみのある言葉を用いることである。2目は、困った時はお互い助けあうという相互援助を中心とした内容にすることである。3つ目は、直接的でなく、学級全体が理解しやすい言葉を用いることである。上記の3点に沿う言葉を考慮すると、「メンヘラ」という言葉が浮上した。

1. 4. メンヘラという言葉の歴史とその認知

寺田・渡邊 (2021) によると、メンヘラは2000年頃に匿名電子掲示板群「2ちゃんねる」に存在する掲示板の1つである「メンタルヘルス板」から誕生した言葉である。当初、メンヘラは「メンタルヘルス板」にて心の問題を抱えた人々の総称であり、当事者が自身を表す言葉であった。2000年代中盤以降、それ以外の掲示板でもメンヘラは用いられ、他人が人を指す言葉に変わった。メンヘラは、主に境界性パーソナリティ障害、「付き合っていくのが大変な人」に向けて用いられていたとされる。2010年代後半から現在も、メンヘラはインターネットの多様な場面で用いられている。また、メンヘラの定義は定まっておらず、メンヘラが何を意味するのかは使用される文脈によって異なるとされている。

松崎 (2017) は、メンタルヘルス・スラングの1つとしてメンヘラを挙げており、そのスラングは「精神医学、心理学、境界領域にある精神医学や精神疾患に関連する用語が、専門的な領域の内外を問わず用いられるようになったもので、公式に表明することを目的として取捨選択されるのではなく、厳格で正確な表現が求められないような場、すなわち日常会話など、“ホンネ”で率直な会話を楽しむような場所において気軽に用いられる精神疾患や精神障害に関する表現、精神疾患や精神障害に関連するテーマから派生して生じたような用語」(p.199) と定義される。メンヘラは、日常会話などを楽しむような場所において用いられる言葉であり、SNSで用いられることも多い。現代の青年期の子どもたちの多くは小学生からスマートフォン等を使用しており (内閣府, 2018)、13~19歳までのSNSの利用状況は90%を超えている (総務省, 2022)。日常的にインターネットやSNSを利用する青年期の子どもにとって、メンヘラは身近にある言葉であると考えられる。

1. 5. メンヘラと考えられている特徴とそのイメージ

定義は定かではなく、用いる文脈によって意味が異なるとされているメンヘラだが、下記のような特徴があるとされる。「かまってちゃん」と呼ばれる過度に恋人や友人に対して寂しい気分を表現するという特徴、「愛してくれないなら死んでやる!」と言う、自傷行為をするという特徴である (松崎, 2017; 寺田・渡邊, 2021)。検索エンジンGoogleで、「メンヘラ」と検索すると、「メンヘラじゃんってどういう意味!? その特徴と直し方」(ワタナベ, 2019)、「メンヘラとは? 意味から特徴・改善の仕方や向き合い方まで解説!」(坂

田, 2021) といったタイトルの記事が出てくる。記事によると、ネガティブ思考や、感情のコントロールの難しさもメンヘラの特徴の1つであるといわれている。

メンヘラの記事には、直し方や改善方法といった言葉を伴うものが多く、対処すべき、周囲の人の迷惑になるというイメージが多く含まれているのだろう。つまり、メンヘラへのイメージは総じて否定的であることが伺える。

1. 6. 本研究の目的

以上を踏まえると、効果的なSOSの出し方教育において、「メンヘラ」という言葉の使用は有効そうではあるが、現時点ではメンヘラは十分な研究がされていないことも明確になった。そこで、本研究では下記のような流れで研究を行う。まず、メンヘラはどのような意味や文脈で用いられているのか、メンヘラに対してどのような感情や認識が向けられているのか検討する(予備調査)。援助要請を扱う研究では、援助要請の生起メカニズムを明らかにすることや、そのうえで援助要請を促進することを目指している(永井, 2020)。そこで、次にメンヘラと援助要請の関係について仮説モデルを立てる(研究1)。最後に、仮説モデルに基づいてメンヘラを用いたSOSの出し方教育の授業を作成して行い、効果を検証する(研究2)。

2. 予備調査

2. 1. 方法

手続き 本来であれば、中高生を対象に調査を進めていきたいが、COVID-19の影響で調査のための時間を学校にて確保しにくいこともあり、アナログ研究として、大学生を対象に調査を行うこととした。2022年4月、大学生42名(男性7名、女性35名、平均年齢19.91±2.12歳)に質問紙を配布し、回答を依頼した。

調査内容 メンヘラの特徴について調査をするために、「あなたがイメージするメンヘラにはどのような特徴がありますか?」「あなたはメンヘラという言葉を知ったことはありますか?」「メンヘラという言葉を知ったのはどこですか?」「メンヘラという言葉を使いますか?」「あなたはメンヘラと言われたことがありますか?」「メンヘラと言われたらどう思いますか?」「あなたのイメージするメンヘラの特徴に対してどのような印象や認識をもっていますか?」と尋ね、自由記述を求めた。

2. 2. 調査結果と考察

メンヘラの特徴についての質問の自由記述内容をKJ法(1967)にて分析を行った。また、分析は客観性を確保するため、臨床心理学を専攻する大学院生2名(著

者を含む)と、心理学を専攻する大学生3名、大学教員1名の計6名で実施した。

はじめに、メンヘラの特徴の自由記述内容を意味のまとまりごとに分割し、質的に類似しているものごとに集めた(小グループ)。小グループごとに簡潔な言葉で表現できる名前を付けた。次に、小グループで質的に類似しているものを集め、中グループとし、中グループごとに名前を付けた。小グループと中グループをさらに質的に類似しているもので集めた大グループを作りながら分析を進め、最終的にグループの関係性を考えながら配置し、図式化を行った(Figure 1)。

メンヘラの特徴は、大きく3つのグループに分けられた。以下、大グループを【】、中グループを〔〕、小グループを「」で示す。また、川喜田(1967)にならない、図解のI~IIIを叙述し解釈を加え文章化したものを考察として述べる。

【I. ひっそり1人で落ち込んでいる】には、誰かに対してではない個人内の行動が含まれる。どれも気が塞いでいて晴れていないといった特徴があることからこのように命名した。過度に心配する、一般的に悩む必要がないであろうことでも悩んでしまうという点が特徴である。落ち込んだ時に他者の助けを求めないことも、このグループの特徴とも言える。助けを求めずに自らの身体を傷つける行動をすることもメンヘラのイメージなのだろう。

【II. 関係が限局的】の〔相手なしでは生きられない〕は特定の誰かの存在が生活の上で不可欠であるという点からまとめられた。〔独占したい〕は誰かを自分のものにしたい気持ちや独占欲から相手の行動を制限するという点、〔依存しやすい〕は誰かに心をとられる状態という点で集められた。このグループの特徴は他者を巻き込むという特徴と、特定の誰かに対する記述があることである。特定の誰かが、自分から離れず、自分だけに振り向くよう、お金を貢いだり、束縛したり、時には試し行動をしてしまうのかもしれない。人は、働き先や学校などさまざまな人間関係の中で生活しており、そこには密な人間関係もあれば浅い交流の人間関係もあるだろう。一方で、特定の相手の交友関係も広げないように努力をするほど特定の相手の人との関係がなにより重要であるのがIIのメンヘラのイメージである。【III. とにかく人とつながりたい】の〔心配してほしい〕は誰かにメッセージを発信するという点でまとまった。人を巻き込もうとする点はIIと似ているが、IIIは限定されない不特定多数に対する行動であり、特定ではない誰かが必要であるという特徴があ

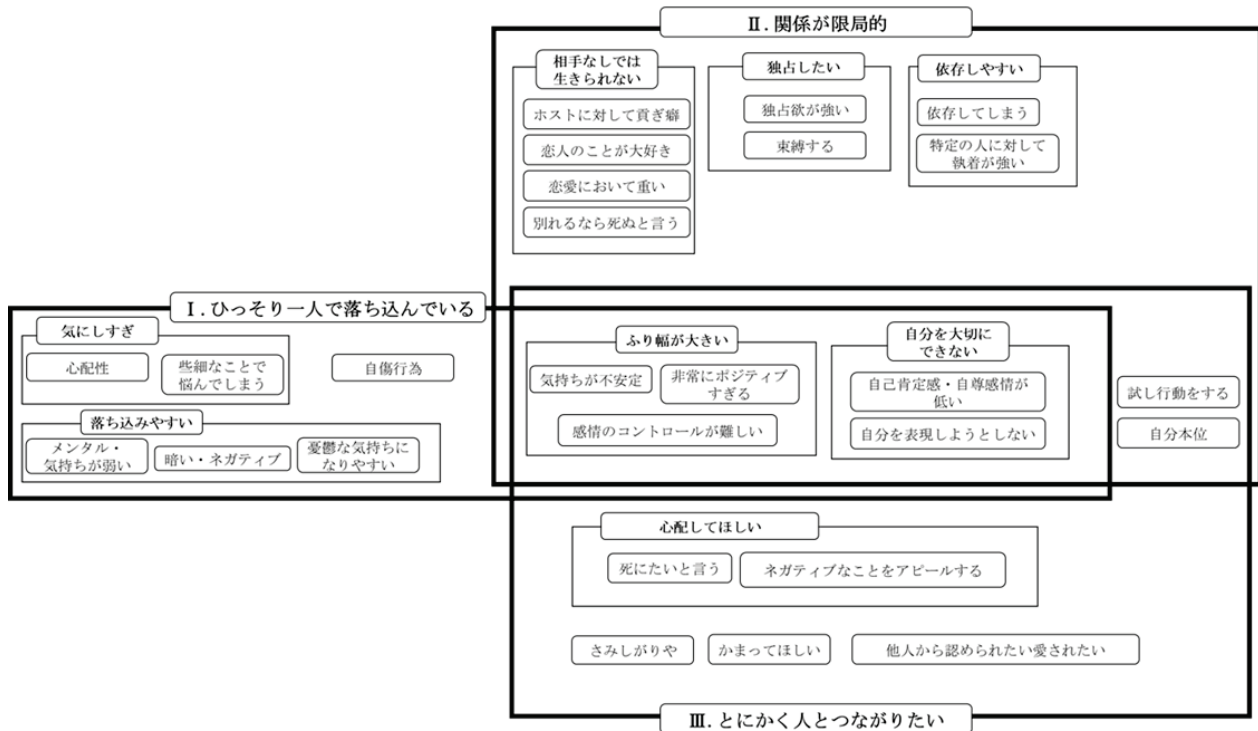


Figure.1 メンヘラの分類

る。TwitterやInstagramで「死にたい」や、前向きではない気持ちを投稿するなど、不特定多数の人へのネガティブなアピールはSNS上で行われることが多いだろう。人よりも、さみしさ、自分が価値のある存在だと思いたい気持ちが強く、メッセージによって、つながりを求めているのかもしれない。メンヘラという言葉聞いたことがあるという回答は98%であり、ほとんどの人に知られている言葉であることが推測される。聞いたことのある場所は、現実での会話やSNSが最も多く、使用場面は、友達との会話中、自分のこと、友達や誰かのことを表現する時であった。実際に使うと答えた人は少なかったが、ほぼ全員が耳にしたことがあり、SNSで用いられることも多い。SNSを頻繁に使う生徒や学生（内閣府, 2018；総務省, 2022）にとってもメンヘラはなじみのある言葉であると推測される。メンヘラに対するイメージでは、面倒くさい・うとうとし、一緒にいると大変そう、関わりたくないという印象が多かった。メンヘラと言われたときにどう思うかについては、気にしない・何も思わない、ショックを受ける等が多かった。気にしない・何も思わないはニュートラルな意見に見えるが、ポジティブに受けとることができる言葉であったら、気にしない・何も思わないとならないのではないかと推測する。メンヘラはネガティブ印象をもった言葉であるということが伺える。

3. 研究1 メンヘラへの態度が援助要請に及ぼす影響 メンヘラをネガティブに捉えることのデメリット

援助要請行動は量が多ければいいというわけではない。援助要請の近接領域に自己開示という概念があるが、自己開示内容が否定的であったり、話し方がしつこかったり、聴き手への配慮が欠けたりする場合、非受容的な応答を受けることが森脇・坂本・丹野（2002）によって示された。本田・水野（2017）を参考にすると、質の低い援助要請とは、援助要請を出すものの受け手から満足な反応を得ることができない機能性の低い援助要請行動であると考えられる。IIとIIIのメンヘラの行動特徴は、本人が困っていて行動を起こしている点では、一種の援助要請行動だと捉えられるだろう。しかし、質の面から、満足な反応を得ることができていないのではないかと推測される。そもそも援助要請を行わない人はもちろん援助要請の量は少なく、どのような援助要請を行うのかも分からない。悩み、困った挙句、援助要請を行った時、相手から受け入れられないような援助要請をしてしまう可能性もあるだろう。その結果、メンヘラとみなされる場合もあり得る。メンヘラに対しネガティブな認識をしていると、援助を求めようとしても、援助者にメンヘラだと思われ受け入れられないのではないかと援助を求める際の不安が生じ、援助要請が抑制されると考える。援助不安の高さは援助要請の行いにくさにつながる（Deane & Chamberlain, 1994；後藤・平石, 2013）。

3.1. 授業作成に向けて想定されるモデル

本研究では、援助要請における利益とコストに着目する。これは、援助要請行動の実行と回避のそれぞれにより生じるポジティブな結果 (利益) とネガティブな結果 (コスト) のことであり、援助要請者は事前に援助要請実行または回避の各利益、及びコストを予測し、行動を決定するとされる (高木, 1997)。援助要請の利益とコストの予期は、援助要請の結果をポジティブとネガティブの両面からとらえ、実行だけでなく回避の結果も含めた包括的な扱いを特徴とした概念である。この概念をモデルに組み込むことで、援助要請の利益の促進、援助要請のコストの低減、援助要請の回避利益の低減、援助要請回避コストの促進という4つの視点からSOSの出し方教育の授業の作成を検討することができる。

また、本研究では、相互援助という視点も取り入れる。援助者が援助行動をとる (他者を援助する) ことは、自身が困った時に他者からの助けを受け入れようとする動機付けや態度の高まりにつながる (高木・妹尾, 2006)。困っている人を援助することで、自身が困った時に援助を求めようと思えるわけである。メンヘラを援助しようと思える人ほど、自分がメンヘラのような行動をとっても、相手は援助的な反応をすると考えるだろう。また、援助要請行動の利益や、援助要請を回避することのコストを思い描きやすいだろう。そこで、「メンヘラを援助することの前向きさ」も本研究のモデルに組み込む。本研究で検討するモデルを Figure 2 に示した。

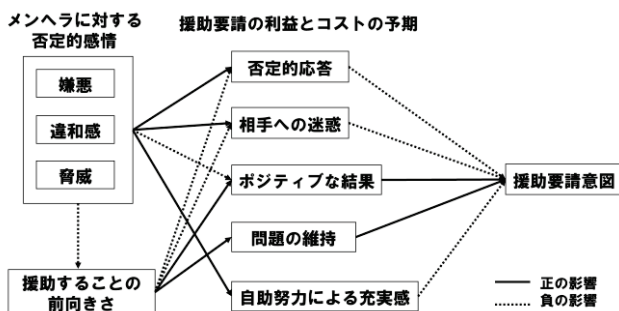


Figure. 2 検討するモデル

メンヘラに対する否定的な態度は、「否定的応答」「相手への迷惑」(援助要請行動コスト)に正の影響を及ぼし、「ポジティブな結果」(援助要請行動利益)に負の影響を及ぼすだろう。そして援助要請行動コストは援助要請意図に負の影響を及ぼすだろう。メンヘラを援助することの前向きさは、「ポジティブな結果」、「問題の維持」(援助要請回避コスト)に正の影響、一方で、

「否定的応答」「相手への迷惑」に負の影響を及ぼすだろう。メンヘラに対する否定的な態度は援助することの前向きさに負の影響を及ぼすだろう。

3.2 方法

調査は2022年8月に実施した。

- (1) 手続き 大学生・大学院生に対し、Googleフォームにて質問への回答を依頼した。倫理的配慮として、調査は無記名で、回答したくないことは回答しなくてもよいこと、途中で回答をやめることができることを予め教示した。また、回答の記入と送信が調査への同意であるとみなした。回答送信後にはデブリーフィングとして研究の目的を示した。236名の回答のうち、不備のある回答を除いた224名 (男性65名, 女性159名, 平均年齢21.05±2.21歳) を分析対象とした。
- (2) 調査内容 予備調査をもとにメンヘラ像ABC (Figure 3)を作成した。

〈事例Aさん〉 あなたと同性の友人であるAさんは、心配になっていることが多かったり、些細なことに悩んでしまうという神経質な性格です。そのせいで、気持ちが滅入ったり、一人でふさぎこんでしまうことがよくあります。また、否定的にものごとを考へてしまうこともあり、落ち込みやすいです。一人でふさぎ込んでしまった結果として、時にはAさん自身の体を傷つけるような行動をとってしまうときもあります。

〈事例Bさん〉 あなたと同性の友人であるBさんは、恋人などの特定の人に頼りすぎてしまいがちです。また、その人から離れることが難しく、その人以外とはあまり関わろうとしません。自分だけのものにしたいという思いが強く、その相手の行動の自由を奪ってしまうような行動をとってしまう時もあります。恋愛においては、「別れるなら死んでやる!」と相手に言ったり、相手にさまざまなものを貢ぐなど、その相手がいないと生きていけないという考えをもっています。

〈事例Cさん〉 あなたと同性の友人であるCさんは、とても寂しがりやで孤独に耐えられないので、とにかく人とつながりたいという気持ちをもっています。誰かから「愛されたい」「認められたい」と強く思っているため、誰かに気にしてもらったり相手にしてもらえようように自分のことを執拗にアピールします。「死にたい」や、ネガティブなことをSNSに投稿することもあります。

Figure.3 メンヘラ像ABC

分類されたI~IIIの特徴はA~Cのメンヘラ像に対応している。その像が妥当かを検証するため、事例A~Cがメンヘラであると思うかを7件法で回答を求めた。

否定的な態度の測定には高木 (2004) の否定的感情尺度の「嫌悪 (6項目)」「違和感 (6項目)」「脅威 (3項目)」, 計15項目を使用した。ABCをそれぞれ提示し、「次に示される場面を読み、あなたがA~Cさんに対してどう思うかについて、以下の質問にどれくらい当てはまるかを「1. まったく当てはまらない」から「7. 非常によく当てはまる」の中から1つ選んでください。」という7件法で尋ねた。嫌悪、違和感、脅威の平均値を各因子得点とした。得点の範囲は、1~7点であり、得点が7点に近いほど、否定的感情が高いとみなされる。メンヘラを援助することの前向きさは、高木・妹尾 (2006) の援助動機尺度と援助態度尺度、小國・小林・大竹 (2020) の援助効力感尺度を参考に「A~Cさんのことを助けてあげたい」「A~Cさんのことを助けることはよいことだ」「A~Cさんを助けることができる」という質問を作成し、否定的感情尺度と同様の方法で

尋ねた。3項目の平均値を、メンヘラを援助することの
前向きさ得点とした。得点の範囲は、1~7点であり、
得点が7点に近いほど、メンヘラへの援助を前向きに捉
えているとみなされる。

援助要請行動と回避の利益・コストの予期には、永
井・鈴木 (2018)の「ポジティブな結果 (5項目)」「否定的
応答 (4項目)」「相手への迷惑 (5項目)」「問題の維持
(3項目)」「自助努力による充実感 (3項目)」計20
項目を使用し、5件法で回答を求めた。各下位因子の平
均値を分析に用いた。得点の範囲は1~5点であり、得
点が5点に近いほど、援助要請を行う際に、各下位因子
の内容を予期しているとみなされる。

援助要請意図は木村・水野 (2004) の研究で用いた
項目を使用した。「対人関係」「恋愛・異性」「性格・
外見」「健康」「卒業後の進路や将来」「学力・能力」
という主要な6つの悩みを提示し、「自分自身で解決で
きない場合、友人にどれくらい援助・サポートを求め
ますか?」と尋ね、「1. 相談しないと思う」から「5.
相談すると思う」の5件法で回答を求め、6項目の平均
値を援助要請意図得点とした。得点範囲は、1~5点で
あり、5点に近いほど困った時に、援助を求めようとす
るとみなされる。

3.3 結果

3.3.1 メンヘラの妥当性

A~Cさんはメンヘラかどうか尋ねた質問に対する
「5. どちらかと言えば当てはまる」~「7. 非常によく当
てはまる」の回答を当てはまると回答したとみなした。
事例Aでは、当てはまるという回答の割合が5割以下
(47%) であり、以後の分析対象から外すことにした。

3.3.2 作成した尺度の信頼性の検討

メンヘラBとCを援助することの前向きさ尺度の各3
項目に対して主因子法による因子分析を行った結果、

どちらも1因子構造が妥当であると考えられた。
Cronbachの α 係数を算出したところメンヘラBは $\alpha = .75$ 、
メンヘラCは $\alpha = .77$ であった。

3.3.3 相関分析結果

援助要請意図得点、援助要請の利益とコストの予期
の各因子得点、メンヘラBとCに対する否定的感情尺度
の各因子得点、メンヘラBとCを援助することの前向き
さ得点間の相関係数を算出した (Table 1)

3.3.4 メンヘラBのモデルの検討

メンヘラBのモデルを検討するため共分散構造分析を
行った (Figure 4)。適合度指標は、 $\chi^2 = 16.37$, ns , GFI
= .99, AGFI = .94, CFI = .99, RMSEA = .04であった。

3.3.5 メンヘラCのモデルの検討

メンヘラCのモデルでも、共分散構造分析を行ったが、
RMSEAが.05以上となったため、モデルの修正を行い、
検討を行った。その結果、適合度指標が $\chi^2 = 13.32$, ns ,
GFI = .99, AGFI = .94, CFI = .99, RMSEA = .04となった。
最終的な結果をFigure 5に示す。

3.4 考察

「嫌悪」は、仮定通り「否定的応答」に正の影響、
「ポジティブな結果」に負の影響を及ぼした。メンヘ
ラに嫌悪感を抱いていると、自分が援助側に立った
時、メンヘラの援助を求めるような行動に対しても、
嫌い、うっとうしいと感じるだろう。ひいては、自分
が援助を求めた時に相手から否定的に返されるという
不安を抱きやすく、援助を求めても、親身になって話
を聞いてくれるなどの予期をしにくいと考えられる。
「ポジティブな結果」は援助要請意図に影響を及ぼ
し、「ポジティブな結果」には「嫌悪」が負の影響を
及ぼすと示された。メンヘラに嫌悪を抱いていると、
援助を求めた時に、相手が親身になって話を聞いてく
れるなどと思いにくいのであろう。一方、援助要請時
に、誰かが協力してくれる、悩みが解決するだろうと

Table.1 相関分析表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 援助要請意図	—												
2 相手への迷惑	-.11 *	—											
3 否定的応答	-.14 *	.47 **	—										
4 ポジティブな結果	.40 **	-.21 **	-.35 **	—									
5 問題の維持	.43 **	.04	.01	.28 **	—								
6 自助努力による充実感	.00	.14 *	.14 *	.06	-.09	—							
7 メンヘラBに対する嫌悪	.02	-.08	.16 *	-.07	.13 *	-.05	—						
8 メンヘラBに対する違和感	-.01	-.14 *	.02	.06	.10	-.04	.70 **	—					
9 メンヘラBに対する脅威	.05	.07	.15 *	.03	.16 *	-.05	.57 **	.45 **	—				
10 メンヘラCに対する嫌悪	.05	-.18 **	.06	-.08	.15 *	-.05	.67 **	.55 **	.42 **	—			
11 メンヘラCに対する違和感	.10	-.19 **	-.06	.10	.16 *	-.04	.49 **	.65 **	.38 **	.72 **	—		
12 メンヘラCに対する脅威	.03	.11	.15 *	.00	.13 *	-.02	.32 **	.25 **	.65 **	.42 **	.42 **	—	
13 メンヘラBを援助することの前向きさ	.07	.17 **	.07	.01	.12 *	.06	-.24 **	-.35 **	.00	-.23 **	-.27 **	.10	—
14 メンヘラCを援助することの前向きさ	.06	.24 **	.17 *	.08	.14 *	.10	-.09	-.24 **	.09	-.33 **	-.27 **	.10	.62 **

** $p < .01$, * $p < .05$, $\cdot p < .10$

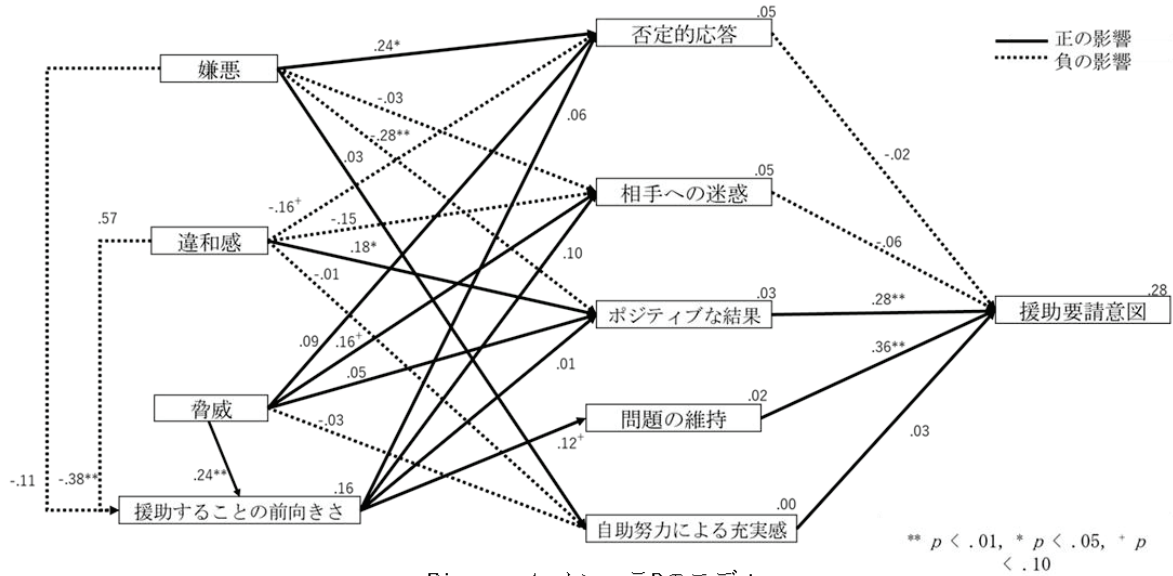


Figure. 4 メンヘラBのモデル

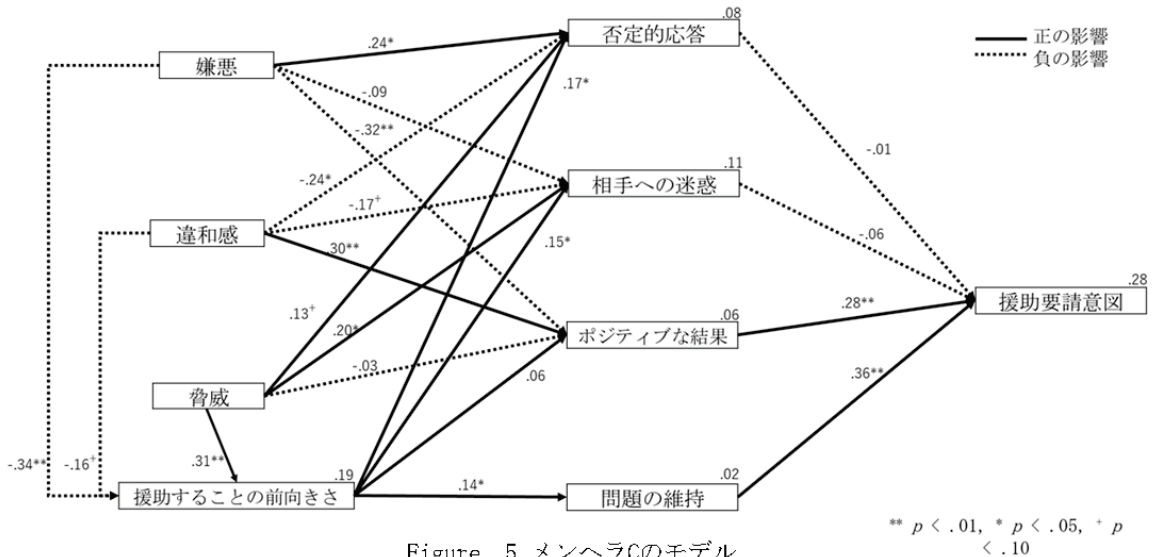


Figure. 5 メンヘラCのモデル

いうポジティブな想起は、援助要請を求めやすくするだろう。

メンヘラを援助することの前向きさが「問題の維持」, 「問題の維持」は援助要請意図に正の影響を及ぼした。メンヘラの援助に前向きな人ほど、援助を求めない場合、問題がより深刻になると考えるのであろう。周囲にメンヘラと言われるような行動をとる人が居た場合、その人のサポートに肯定的であると、自分が困った時に援助を求めないことで生じる問題を想起しやすく、援助を求めやすくなると推測される。

4. 研究2 SOSの出し方教育の効果検討

SOSの出し方教育を推進する指導資料(東京都教育委員会, 2018)には、小・中学校、高等学校を対象とした指導案がある。本研究では、東京都教育委員会(2018)の指導案の重点を押さえた従来型SOSの出し方教育と、メンヘラを用いたSOSの出し方教育の効果

を比較する。なお、研究1を踏まえて、メンヘラを用いたSOSの出し方教育では、メンヘラへの否定的感情尺度の得点を低減すること、メンヘラを援助することの前向きさ得点を高めることに重点を置く(Table.2)。

Table. 2 メンヘラを用いたSOSの出し方教育の流れ

	活動内容 授業のテーマ: 「助ける方法を考えよう」
導入	・自分にもメンヘラの気持ちに心当たりがないか考える。
展開部前半	・メンヘラという言葉について知る。 (“定義が無いこと” “曖昧な表現であること” を押さえる) ・メンヘラについてどう思うか考える。 (どう思うかは人によるが、マイナスイメージが多いと伝える)
展開部中間	・メンヘラの行動背景を知る。 (“苦しい気持ちを抱えている” “どうにかしたいが方法が分からない” “傷ついて辿りついた先の行動がメンヘラと言われる行動である” 等)
展開部後半	・メンヘラを助ける方法を、個人で考えたうえでグループで交流する。 ・ロールプレイ “メンヘラに対してどう声をかけますか?” を行い、2人1組(援助者とメンヘラ)になって、声掛けを実践する。 ・ロールプレイでは、“うまくいかないこともある”, “それでも行動背景を思い出して、あきらめずに声をかけることが大切” ということを押さえる。

4.1 方法

実験は、2022年11月中旬に実施した。最終的に分析対象となった実験参加者は、38名（男性2名、女性36名、平均年齢18.95歳、SD = .89）であった。

実験計画 独立変数を時期（授業前と授業後）、群（統制群と実験群）、従属変数を各尺度得点とする2要因混合計画である。

(1) 手続き 授業1週間前に、Googleフォームにて事前調査を行った。倫理的配慮として、調査は無記名で、回答したくないことには回答しなくてもよいこと、途中で回答をやめることができることを、予め教示した。回答の記入と送信により調査へ同意したとみなした。

授業を行う前には、調査説明書と同意書を配布し、SOSの出し方教育の目的と2グループに分かれてSOSの出し方教育を受けてもらうこと、流れ、注意事項も説明し、同意を得た。実験参加者はくじびきにて統制群と実験群にランダムに振り分けられ、座席も指定された。各教室で教員免許を持つ大学院生がPowerPointをスクリーンに映して授業を行った。授業が終わり次第、Googleフォームにて質問に回答してもらうよう指示をした。回答が終わった実験参加者から順にデブリール用紙を配布し、退室してもらった。

(2) 調査内容 メンヘラに対する否定的感情尺度、メンヘラを援助することの前向きさ尺度については、事前調査では、研究1と同じものを使用した。メンヘラBとCの各尺度得点の平均点を授業前の得点とした。事後調査では、実験参加者の負担を考慮し、メンヘラ像Dを提示し、研究1と同じ方法で測定した。メンヘラ像DはメンヘラBとCの特徴を合わせ持つ (Figure. 6)。援助要請の利益とコストの予期尺度、援助要請意図尺度は、事前事後共に研究1と同様であった。

〈事例Dさん〉あなたと同性の友人であるDさんは、寂しがりやで誰かに気にかけてほしいという気持ちを強くもっています。そしてSNSに「どうせ私なんて」「消えた方がいい」といったメッセージを頻繁に挙げたり、自分の寂しい気持ちや誰かに認めてほしい、かまってほしい気持ちをSNSなどをつかって積極的にアピールしています。

Figure. 6 メンヘラ像D

4. 結果

はじめに、授業前において統制群と実験群の各尺度の得点に有意差がないことを確認するため、群を独立変数、授業前の各尺度得点を従属変数とする t 検定を行ったが、どの尺度得点においても統制群と実験群で有意な差はみられなかった。くじびきにより、実験参加者の無作為抽出ができていたと言えるだろう。

授業の効果検討を行うために、時期（授業前と授業後、被験者内要因）と授業内容（統制群と実験群、被験者間要因）を独立変数、授業前後の各地点におけるメンヘラに対する否定的感情尺度の各因子得点、メン

Table. 3 授業前後の統制群・実験群の平均点

	統制群 (n = 19)		実験群 (n = 19)	
	平均(SD)		平均(SD)	
	授業前	授業後	授業前	授業後
メンヘラに対する嫌悪	3.79 (1.47)	3.25 (1.15)	3.61 (1.31)	2.87 (1.13)
メンヘラに対する違和感	4.12 (0.91)	3.71 (0.99)	4.31 (1.17)	3.70 (1.33)
メンヘラに対する脅威	3.14 (1.40)	2.77 (1.36)	3.25 (1.39)	2.39 (1.04)
メンヘラを援助することの前向きさ	3.61 (1.46)	4.60 (1.55)	3.39 (1.18)	5.09 (0.76)
否定的応答	2.33 (1.15)	2.03 (0.99)	2.30 (0.94)	2.22 (0.67)
相手への迷惑	3.12 (1.16)	3.13 (1.17)	3.11 (1.03)	3.10 (0.91)
ポジティブな結果	3.23 (0.80)	3.57 (0.98)	3.54 (0.72)	3.72 (0.65)
問題の維持	3.82 (0.78)	4.00 (0.73)	3.51 (0.96)	3.72 (0.88)
自助努力による充実感	2.88 (0.85)	2.60 (0.73)	3.05 (0.66)	2.75 (0.97)
援助要請意図	3.25 (0.92)	3.56 (0.79)	3.39 (0.86)	3.66 (0.81)

ヘラを援助することの前向きさ尺度得点、援助要請の利益とコストの予期尺度の各因子得点を従属変数にし、反復測定による分散分析を行った。

メンヘラを援助することの前向きさ得点では、時期（授業前と授業後）と群（統制群と実験群）の交互作用が5%水準で有意となった ($F(1, 36) = 4.39, p = .04, \eta^2 = .12$)。時期と群のどこが有意な差であるのか確認するために単純主効果の検定を行った。統制群における時期の単純主効果は1%水準で有意であった ($F(1, 36) = 4.12, p < .01$)。実験群における時期の単純主効果は1%水準で有意であった ($F(1, 36) = 7.07, p < .01$)。結果をFigure 7に示す。援助要請意図得点は、交互作用がみられなかった ($F(1, 36) = .11, ns$)が時期の主効果が1%水準で有意であった ($F(1, 36) = 17.27, p < .01, \eta^2 = .32$)。結果をFigure 8示す。

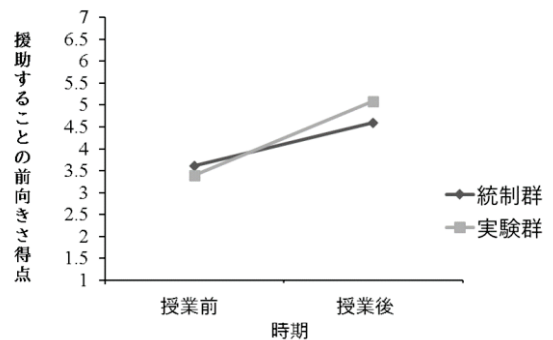


Figure. 7 援助することの前向きさ得点の変化

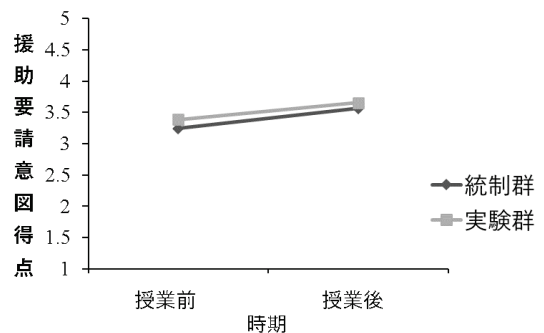


Figure. 8 援助要請意図得点の変化

4. 考察

4.1 メンヘラを用いたSOSの出し方教育の有効性

援助要請意図得点では、時期の主効果がみられた。統制群と実験群共に授業前より授業後の得点が高くなっており、授業によって参加者が困った時に援助要請を求めようと思えるようになったということが考えられる。また、交互作用はみられなかったため、授業後の援助要請意図の得点に統制群と実験群で差はないことが示されており、メンヘラを用いたSOSの出し方教育も、SOSの出し方教育として妥当な内容であったということが言えるだろう。

4.2 メンヘラを用いたSOSの出し方教育のよさ

メンヘラを援助することの前向きさ得点では、交互作用がみられ、統制群と実験群の両群に、時期の単純主効果がみられた。時期の効果が強力であったため、統制群と実験群のどちらの群においても授業前と授業後で有意な差がみられたのであろう。しかし、交互作用がみられたことから、授業によってもたらされる、メンヘラを援助することの前向きさ得点の高まりは統制群と実験群で違いがあると考えられる。Figure 7から、実験群の授業の方が統制群の授業よりもメンヘラを援助することの前向きさを高める効果があると推測される。メンヘラを用いたSOSの出し方教育の授業によって、授業参加者はメンヘラを援助しようと思えるようになるということであろう。

5. 総合考察

5.1 メンヘラを用いたSOSの出し方教育の効果

本研究では、青年期を対象としたSOSの出し方教育にはメンヘラという言葉を用いることが有効であると考え、はじめにメンヘラについての調査を行った。その結果をもとに、メンヘラへの否定的な態度が援助要請に及ぼす影響についてモデルの検討を行い、SOSの出し方教育を作成、実施し効果を検討した。メンヘラを用いたSOSの出し方教育は従来のSOSの出し方教育と同じく、援助要請意図を高めた。メンヘラに対する嫌悪を減らすことで、援助要請によってポジティブな結果が得られると考えるようになり、援助要請が促進されるということが推測される。

メンヘラを用いたSOSの出し方教育は、メンヘラを援助することに対する前向きさを高められるという点で従来のSOSの出し方教育よりも有効的であると考えられる。後藤・平石（2013）によると、援助を求めることに対する肯定的な雰囲気は個人の援助要請のしやすさにつながる。メンヘラを用いた授業をクラスで行うことで、学級にメンヘラを援助することに前向きな

雰囲気が生まれ、少しでも安心してSOSが出せるだろう。困った時にはお互いが助け合える学級につながると考えられる。

本研究で取り扱ったメンヘラは、定義が定かではなく学術用語でもない。しかし、調査にて分類されたメンヘラの特徴には、誰も当てはまるような、感情や行動があると推測する。一方で、メンヘラと呼ばれる行動を取る人に対し、うっとうしいと思うこともあるであろう。メンヘラに対して否定的な態度をとることは仕方ないかもしれないが、メンヘラのような行動を取る人に対して、少し優しいまなざしを向ける、繰り返し手を差し伸べることにより、ひいては自分自身のメンヘラな部分にもうっとうしいと思うことが減るであろう。そして自分が困った時、どんな形であってもとにかく助けを求めても、応えてくれる人もいるから大丈夫かもしれないと思えるようになるのではないだろうか。メンヘラを用いたSOSの出し方教育を行い、メンヘラを援助することの前向きさを高めることが、自分自身のSOSの出しやすさにもつながるのである。

5.2. 本研究の課題と今後の展望

本研究では、援助要請に何が影響を及ぼすのかというモデルを検討し、そのモデルを元に授業を作成した。メンヘラを用いたSOSの出し方教育も援助要請意図を高めることはできたが、具体的にどの内容が援助要請意図への影響を及ぼしたのかはこの結果からは解明できない。中高生に授業を行う前に、メンヘラを用いたSOSの出し方教育を細かい条件に分けるなど、より詳細に授業効果の比較を行う必要があるだろう。

本研究は、青年期の中でも特に中高生を対象に効果的なSOSの出し方教育の検討を行うということを目的としていたが、研究の対象者は全て大学生・大学院生であった。したがって、中高生に有効的な授業であるかは不明である。そもそも、メンヘラが何を表すかどうかというのも本研究で示された結果とは異なるかもしれない。しかし、研究対象者が大学生であったとしても、メンヘラについて探索をし、モデルの検討を元に授業を作成し、授業の効果の検討したことは今後、中高生を対象としたメッセージが届きやすいSOSの出し方教育を作成していく上で重要な知見となるだろう。

6. 主な引用文献

Deane, F. P., & Chamberlain, K. (1994). Treatment Fearfulness and Distress as Predictors of Professional Psychological Help-seeking. *British Journal of Guidance and Counselling*, 22, 207-217.

- Erikson, E. H. (1963). CHILDHOOD AND SOCIETY. W.W. Norton & Company, Inc. (仁科 弥生 (訳) (1977). 幼児期と社会 1 みすず書房).
- 本田 真大・水野 治久 (2017). 援助要請に焦点を当てたカウンセリングに関する理論的検討 カウンセリング研究, 50, 23-31.
- 後藤 綾文・平石 賢二 (2013). 中学生における同じ学級の友人への被援助志向性：学級の援助要請規範と個人の援助要請態度, 援助不安との関連 学校心理学研究, 13, 53-64.
- 石隈 利紀・小野瀬 雅人 (1997). スクールカウンセラーの求められる役割に関する学校心理学的研究—子ども・教師・保護者を対象としたニーズ調査より 文部科学省研究費補助金・研究成果報告書
- 川喜田 二郎 (1967). 発想法 創造性開発のために 改版 中公新書
- 川島 大輔 (2019). 学校での自殺予防教育の現状と今後の課題—GRIPを中心に 社会と倫理, 34, 49-58.
- 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・友達・家族に焦点をあてて カウンセリング研究, 27, 260-269.
- 松崎 良美 (2017). “メンタルヘルス・スラング”を定義する—都内女子大学生を対象とした横断研究より— 津田塾大学紀要, 49, 197-216.
- 水野 治久・石隈 利紀・田村 修一 (2006). 中学生を取り巻くヘルパーに対する被援助志向性に関する研究—学校心理学の視点から カウンセリング研究, 39, 17-27.
- 森脇 愛子・坂本 真土・丹野 義彦 (2002). 大学生における自己開示の適切性, 聞き手の反応の受容性が開示者の抑うつ反応に及ぼす影響：モデルの縦断的検討 カウンセリング研究, 35, 229-236.
- 永井 智 (2012). 中学生における援助要請意図に関連する要因—援助要請対象, 悩み, 抑うつを中心として— 健康心理学研究, 25, 83-92.
- 永井 智 (2020). 臨床心理学領域の援助要請研究における現状と課題—援助要請研究における3つの問いを中心に— 心理学評論, 63, 477-496.
- 永井 智・新井 邦二郎 (2005). 中学生における悩みの相談に関する調査 筑波大学発達臨床心理学研究, 17, 29-37.
- 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.
- 長峰 伸治 (2006). 思春期・青年臨床心理学 (朝倉心理学講座) 伊藤 美奈子(編) 第5章 思春期・青年期の親離れの過程—心理臨床の事例から. (pp 59-72) 朝倉書店
- 内閣府 (2018). 青少年のインターネット利用環境実態調査
[〈https://www8.cao.go.jp/youth/youthharm/chousa/h30/netjittai/pdfindex.html〉](https://www8.cao.go.jp/youth/youthharm/chousa/h30/netjittai/pdfindex.html) (2023年9月3日)
- 小國 龍治・小林 正法・大竹 恵子 (2020). 援助行動の想像は援助効力感を高める パーソナリティ研究, 29, 20-22.
- 総務省 (2022). 令和3年通信利用動向調査
[〈https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/statistics05.html〉](https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/statistics05.html) (2022年12月22日)
- 太刀川 弘和 (2019). 「SOSの出し方教育」と自殺予防教育 社会と倫理, 34, 41-48.
- 高木 邦子 (2004). 対人的動機と相互作用量が否定的対人感情の軽減に及ぼす影響 社会心理学研究, 20, 124-133.
- 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.
- 高木 修・妹尾 香織 (2006). 援助授与行動と援助要請・受容行動の間の関連性：行動経験が援助者および被援助者に及ぼす内的・心理的影響の研究 関西大学社会学部紀要, 38, 25-38.
- 寺田 卓晃・渡邊 誠 (2021). 「メンヘラ」の歴史と使用に関する一考察 北海道大学大学院教育学研究院臨床心理発達相談室紀要, 4, 1-16.
- 飛谷 歩 (2019). デジタルネイティブ時代の思春期を理解する—思春期臨床への精神分析からの寄与 児童青年期精神医学とその周辺, 60, 476-482.
- 東京都教育委員会 (2018). SOSの出し方教育に関する教育を推進するための指導資料について
[〈https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/sos_sing.html〉](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/sos_sing.html) (2022年12月23日)
- 八鍬 真理子・水野 治久 (2011). 大学生の情動コンピテンス, 心の病に関する否定的認識が大学生のカウンセラーに対する援助不安に及ぼす影響 カウンセリング研究, 44, 148-157.