

長崎女子短期大学生の学生相談利用意図を規定する心理要因

被援助志向性とストレス反応の寄与

木 須 裕 也

Psychological Factors Determining the Intention to Use Student Counseling Services
at Nagasaki Women's Junior College

The Contribution of Help-Seeking Orientation and Stress Response

Yuya KISU

長崎女子短期大学紀要 第51号 令和7年度 別刷

Reprinted form

Nagasaki Women's Junior College Annual Report of Studies, 51 : 1 - 7

2026

論 文

長崎女子短期大学生の学生相談利用意図を規定する心理要因 被援助志向性とストレス反応の寄与

木 須 裕 也

Psychological Factors Determining the Intention to Use Student Counseling Services
at Nagasaki Women's Junior College
The Contribution of Help-Seeking Orientation and Stress Response

Yuya KISU

キーワード：学生相談、被援助志向性、ストレス反応

1. 問題と目的

1.1 学生支援における現状と課題

近年、大学生のメンタルヘルス支援は喫緊の課題となっている。日本学生支援機構による「令和4年度学生生活調査」によると、短期大学の学生の不安や悩みとしては、「希望の就職先や進学先へ行けるか不安だ(58.4%)」が最も多く、次いで「卒業後にやりたいことがみつからない(40.7%)」、「授業の内容についていっていない(36.3%)」、「学内の友人関係の悩みがある(19.3%)」、「経済的に勉強を続けることが難しい(18.0%)」が挙げられている¹⁾。このように、多くの学生が大学生生活において、不安や悩みに直面していることが明らかになっている。

特に短期大学においては、2年間という限られた在学期間の中で学業や実習が行われ、さらには早期からの進路決定が求められるため、学生は多忙かつ心理的負荷の高い状況に置かれやすい可能性がある。しかしながら、心理的な困難を抱える学生が、必ずしも専門的な援助資源を利用しているわけではない。大学等の高等教育機関の学生相談の利用について、杉江らが行った調査では、2021年度の学生相談室の平均利用率は大学で4.4%、短期大学は7.4%であるとしており²⁾、学生相談の

利用率が高いとは言えない状況である。

この傾向は、長崎女子短期大学（以下、本学）においても例外ではない。本学では学生相談室として、教員による相談体制を整備しているものの、学生の利用は限定的であり、多くの相談ニーズが潜在化している可能性がある。さらに、本学においては、独立した相談室が整備されていなかったため、学生相談担当教員の研究室がその役割を担っている。このように、支援者が指導や評価を行う教員でもある状況は、臨床心理領域の職業倫理では多重関係と呼ばれている。この多重関係は公平で適切な判断を妨げ、専門的な支援を提供する上でのリスクを高めるとされており³⁾、本来は避けるのが望ましいとされる。加えて学生にとって、評価者でもある教員への相談は、心理的負担が大きい可能性がある。

以上を踏まえ、支援を要する学生が、相談室を利用しない（あるいは利用できない）理由を明らかにし、利用を阻害、促進する要因を検討することは、学内支援体制の整備に向けて重要である。

なお、本研究において「相談室の利用」とは、学生が学生相談担当の研究室を訪れて相談することを指すものとする。

1.2 援助要請行動を規定する心理的要因

悩みを抱えた個人が、他者に助けを求める行動は援助要請行動と呼ばれる。そして、援助を求める行動の前に、困難に直面したとき他者へ援助を求めるかどうかの認知的枠組みを被援助志向性と呼ぶ⁴⁾。つまり、悩みを抱えていても、この被援助志向性が低かった場合、援助要請行動には結びつかないことになる。

さらに援助要請行動に影響を与えるものとして、心理的ストレスがある。心理的ストレスとは、人間と環境の間の特定期間であり、その関係とは、その人の原動力に負担をかけたり、資源を超えたり、幸福を脅かしたりすると評価されるものとされており⁵⁾、ストレス要因などの影響を受けて生じる個人の反応がストレス反応とされている。この心理的なストレス反応が高まることは、援助を求める動機づけになり得る一方で、行動意欲が低下し、相談行動が抑制されるというパラドックスも生じ得る。

1.3 目的

そこで本研究では、本学に在籍する学生を対象に、質問紙調査を実施する。具体的には、個人の持つ「被援助志向性」および直近の「心理的ストレス反応」が、学生相談室の「利用意図」にどのように影響を与えているのか、その関連を明らかにすることを目的とする。本研究によって、学生が援助を求める際に働く心理的メカニズムの一端を明らかにすることは、学生の潜在的なニーズを掘り起こし、相談室の利用促進や支援体制の改善に向けた実践的な示唆を得ることに繋がると考えられる。

また、近年ではSNSを用いた相談や生成AI (Artificial Intelligence) による情報収集・悩み相談などが注目されている。2023年の労働者を対象とした調査では、個人的にデジタル技術を利用したヘルスケアサービスを利用している人が3割にのぼることが報告されており⁶⁾、現在はさらに増加していると推測される。したがって、本研究ではSNSやAIを利用した相談についても探索的に検討することとした。

1.4 仮説

以上から、本研究においては、被援助志向性および心理的ストレス反応が学生相談の利用意図に与える影響について、以下の3つの仮説を設定し、検証を行う。

仮説1：被援助志向性のうち、「被援助に対する肯定的態度」が高いほど、学生相談の利用意図は高くなる

仮説2：被援助志向性のうち、「被援助に対する抵抗感」が高いほど、学生相談の利用意図は低くなる

仮説3：心理的ストレス反応が高いほど、学生相談の利用意図は高くなる

2. 方法

2.1 調査対象者

長崎女子短期大学に在籍する学生66名（平均年齢：19.12歳、標準偏差：0.75）を対象に、Googleフォームによるアンケート調査を実施した。調査は、学生にメールを送付し、添付したリンクから回答を得た。

2.2 調査期間

2025年12月3日～12月17日にかけて調査を実施した。

2.3 質問紙の構成

①調査への同意

本研究の趣旨を理解したうえで、調査に同意するかどうか尋ねた。

②基本的属性

回答者の属性として、年齢を尋ねた。

③相談相手

最近の悩みについて学生相談以外での相談相手を、「友人・知人」、「家族（親、兄弟姉妹など）」、「大学の教職員（授業担当教員、チューター、事務職員など）」、「大学の先輩・後輩」、「恋人・パートナー」、「SNS上の知人」、「AI（チャットボット）」、「専門家（病院、カウンセリング機関など）」、

「誰もいない／相談していない」、「その他」から複数選択可で尋ねた。

④被援助志向性尺度

田村・石隈によって作成された尺度であり⁴⁾、「困っていることを解決するために、他者からの助言や援助が欲しい」を含む7項目で測定される援助の欲求と態度、「自分は、人に相談したり援助を求めるとき、いつも心苦しさを感ずる」を含む4項目で測定される援助関係に対する抵抗感の低さの2因子からなる。以上11項目について、普段困ったときに他者から助けを受けることについてどう感じているか「1：当てはまらない」～「5：当てはまる」の5件法で評定を求めた。

⑤心理的ストレス反応尺度 (SRS-18)

鈴木らによって作成された尺度であり⁷⁾、「泣きたい気持ちだ」を含む6項目からなる抑うつ・不安、「怒りを感じる」を含む6項目からなる不機嫌・怒り、「根気がない」を含む6項目からなる無気力の3因子からなる。以上18項目について、ここ2、3日の感情や行動について、どの程度当てはまるか「0：全くちがう」～「3：その通りだ」の4件法で評定を求めた。

⑥学生相談室の利用意図

「もし今、個人的に解決できない悩みがあるなら、学生相談を利用するだろう」と、「学生相談室は、学生の悩みを解決するのに役に立つ場所だと思う」の問いに対して、「全く思わない」から「強くそう思う」の4件法で評定を求めた。

⑦学生相談室の利用の有無

大学入学後、学生相談室の利用（学生相談担当教員の研究室を訪れたことがあるか）を尋ねた。

⑧困り感の深刻さについて

現在抱えている困り事の深刻さについて「全く深刻でない」から「非常に深刻である」の5件法で評定を求めた。

⑨現在の悩みについて

現在解決したい困りごとがある場合、その内容を自由記述で尋ねた（任意回答）。

⑩学生相談室の利用への抵抗

学生相談室を利用することについて、利用しにくい点やためらいを感じる点を自由記述で尋ねた（任意回答）。

2.4 統計解析

統計処理は、統計分析ソフト HAD18__020を用いた⁸⁾。

2.5 倫理的配慮

調査の実施に際しては、対象者に対し、調査への協力は任意であり、回答を拒否しても一切の不利益が生じないこと、および回答の途中であっても自由に中断・中止できることを説明書（または冒頭文）にて説明した。また、得られたデータは統計的に処理され、個人が特定される形で公表されることはないことを明記し、同意が得られた場合のみ回答を求めた。

なお、本研究は長崎女子短期大学倫理審査委員会の承認を得て実施した（承認番号：長女短2025-001）

3. 結 果

3.1 各変数の平均値・標準偏差・信頼性

各尺度について、要約統計量とクロンバックの α 係数を算出した結果を表1に示す。各尺度についてクロンバックの α 係数を算出したところ、被援助志向性尺度合計とその下位因子、また SRS-18の合計と各下位因子については、.60を超えており、許容範囲とした。一方、学生相談利用意図 ($\alpha=.57$) については、.60を下回ったが、学生相談利用意図が本研究独自の項目であることや、回答者数も66名というところからも、全体としては一定の信頼性が確保されていると判断し、以後の分析にはこれらの値を使用した。

表1 各尺度の記述統計量

変数	平均値	標準偏差	α 係数
被援助志向性尺度 合計	39.59	6.57	.81
援助の欲求と態度	25.77	4.56	.77
援助関係に対する抵抗感の低さ	13.82	2.98	.66
SRS-18 合計	19.14	11.69	.92
抑うつ・不安	7.12	4.10	.85
不機嫌・怒り	4.55	4.02	.80
無気力	7.44	4.60	.83
学生相談の利用について	2.39	1.32	.57
悩みの深刻度	2.65	1.00	-

3.2 相関分析

各尺度について相関分析を行った結果を表2に示す。その結果、被援助志向性は下位因子も含め学生相談の利用に対して相関を示すことはなかった。一方、SRS-18では、不機嫌・怒りが学生相談の利用に対して負の相関を示した ($r = -.29, p < .05$)。また、援助関係に対する抵抗感の低さはSRS-18合計に対して負の相関 ($r = -.29, p < .05$)、抑うつ・不安に対して負の相関 ($r = -.28, p < .05$)、無気力に対して負の相関 ($r = -.30, p < .05$) を示した。

表2 被援助志向性、SRS-18、学生相談の利用、悩みの深刻度の相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 被援助志向性 合計	—								
2 援助の欲求と態度	.92**	—							
3 援助関係に対する抵抗感の低さ	.80**	.50**	—						
4 SRS-18 合計	-.11	.03	-.29*	—					
5 抑うつ・不安	-.09	.05	-.28*	.87**	—				
6 不機嫌・怒り	-.10	.00	-.22*	.85**	.62**	—			
7 無気力	-.11	.04	-.30*	.88**	.69**	.60**	—		
8 学生相談の利用について	.13	.07	.17	-.18	-.08	-.29*	-.10	—	
9 悩みの深刻度	.08	.12	.00	.40**	.40**	.38**	.30*	-.23*	—

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

表3 独立変数を各尺度の下位因子、従属変数を学生相談の利用とした重回帰分析

変数名	β	95%下限	95%上限	VIF
援助の欲求と態度	-.02	-0.31	0.27	1.41
援助関係に対する抵抗感の低さ	.16	-0.14	0.47	1.56
抑うつ・不安	.15	-0.21	0.52	2.25
不機嫌・怒り	-.40*	-0.72	-0.08	1.78
無気力	.08	-0.27	0.44	2.17
R^2	.12			

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

さらに、悩みの深刻度に対してSRS-18合計が有意な正の相関 ($r = .40, p < .01$)、下位因子の抑うつ・不安が有意な正の相関 ($r = .40, p < .01$)、不機嫌・怒りが有意な正の相関 ($r = .38, p < .01$)、無気力が有意な正の相関 ($r = .30, p < .05$) を示した。

3.3 重回帰分析

独立変数を被援助志向性とSRS-18の下位因子、従属変数を学生相談室の利用とした重回帰分析の結果を表3に示す。その結果、回帰モデル全体は統計的に有意な水準には達しなかった ($R^2 = .12$, 調整 $R^2 = .05$, $F(5, 60) = 1.67, p = .16$)。そのため解釈には慎重さを要するが、各変数の標準偏回帰係数について探索的に確認したところ、SRS-18の「不機嫌・怒り」において有意な負の関連が示された ($\beta = -.40, p < .05$)。

3.4 悩み事の相談相手

悩み事や困り事の相談相手(複数回答可)について表4に示す。主な相談相手として友人・知人

表4 悩み事や困り事の相談相手（複数回答可）

相談相手	件数	割合(%)
友人・知人	51	76.1
家族（親、兄弟姉妹など）	43	64.2
AI（チャットボット）	16	23.9
大学の教職員	14	20.9
恋人・パートナー	10	14.9
誰もいない／相談していない	9	13.4
大学の先輩・後輩	3	4.5
SNS上の知人	3	4.5
専門家	3	4.5

の51件（76.1%）、家族の43件（64.2%）があった。さらに、AIが16件（23.9%）、大学の教職員14件（20.9%）であった。

3.5 自由記述

現在の困り事や解決したい課題について自由記述で得られたデータは7件であり、そのデータをカテゴリに分類した結果を表5に示す。得られた自由記述の内容から、そのカテゴリを「進路・将来の不安」「教員への不信・不公平感」「対人関係・自己の課題」「学業・試験」に分類した。

また、学生相談の利用しにくさ・ためらいを感じる点について自由記述で得られたデータは4件であり、その結果を表6に示す。得られた自由記述の内容から、そのカテゴリを「守秘義務・組織への不信」「心理的障壁・自己抑制」「関係性の未構築」「自力解決・他リソースの利用」に分類した。

表5 現在の困り事や解決したい課題に関するカテゴリー（n=7）

カテゴリー	代表的な記述（原文より抜粋）
進路・将来の不安	<ul style="list-style-type: none"> ・「将来のこと、就職等」 ・「保育士の仕事とか実習とかが不安」 ・「卒業後は上京して就職を考えているが、親に話すこともどうしたらいいかわからない」
教員への不信・不公平感	<ul style="list-style-type: none"> ・「学生によって対応や態度に差がある。不安や不公平さを感じた」 ・「私自身も冷たい対応を受け、精神的に負担に感じるがあった」 ・「教員間で共通認識を設けることや、第三者的な窓口の整備を行ってほしい」
対人関係・自己の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・「もっと友達と仲良くしたい。実習の時の人の目線が怖くてうまく動き出せない」 ・「病気を治したい」
学業・試験	<ul style="list-style-type: none"> ・「テスト不安」

表6 学生相談の利用しにくさ・ためらいに関するカテゴリー（n=4）

カテゴリー	代表的な記述（原文より抜粋）
守秘義務・組織への不信	<ul style="list-style-type: none"> ・「学内の先生ではなく、カウンセラーなど授業に直接関わらない第三者の先生に対応してほしい」 ・「先生同士が親しい場合、秘密にしてほしいとお願いしても共有されてしまうのではないかという不安がすごくある」
心理的障壁・自己抑制	<ul style="list-style-type: none"> ・「まだ先生たちと信頼関係を築けてなくて、相談のために研究室に入るのはおこがましく感じる」 ・「相談しても先生たちからはたいしたことないことだと思われそう」
関係性の未構築	<ul style="list-style-type: none"> ・「(前述) 研究室に入るのはおこがましく感じる」「信頼関係を築けていない」
自力解決・他リソースの利用	<ul style="list-style-type: none"> ・「家の人に話せばいいと思っている」 ・「自分で解決したい」

4. 考 察

4.1 結果の概要と仮説の検証

本研究の目的は、短期大学生における心理的ストレス反応および被援助志向性が、学生相談の利用意図にどのような関連を持つかを明らかにすることであった。分析の結果、被援助志向性の各因子は利用意図に対して有意な関連を示さなかった。したがって、「被援助に対する肯定的態度」が高いほど学生相談の利用意図は高くなるとする仮説1、および「被援助に対する抵抗感」が高いほど学生相談の利用意図は低くなるとする仮説2は、いずれも支持されなかった。また、心理的ストレス反応についても、ストレスが高いほど利用意図が高まるとする仮説3は支持されず、逆に「不機嫌・怒り」が高いほど利用意図が抑制される傾向が示唆された。なお、重回帰分析のモデル全体が有意とならなかった点は、本研究で取り上げた個人の心理変数が利用行動を説明する力は限定的である可能性、もしくはサンプルサイズによる検定力の限界を示唆している。

4.2 被援助志向性と学生相談室利用意図について

本研究の結果、被援助志向性は学生相談利用意図とは関連しなかった。この結果は、永井が示した、被援助志向性の高さが相談行動を促進するという結果とは対照的なものになった⁹⁾。

この不一致は、相談相手の違いによって説明できると考えられる。永井では、友人への相談を援助要請行動としているが⁹⁾、本研究では、相談のために「教員の研究室」を訪れなければならない。すなわち、学生が相談することは有効だと認知的には肯定的に評価していても、研究室を訪れるという物理的・心理的なハードルがそれを上回り、実際の行動意図へと繋がらなかった可能性がある。この解釈は、自由記述において「研究室に入るのはおこがましい」といった環境面への言及がなされたことから支持される。したがって、本学においては、個人の意識という志向性よりも、物理的な環境要因が相談行動を阻害していることが示唆される。

4.3 不機嫌・怒りと学生相談室利用意図について

本研究での知見として、心理的ストレス反応のうち「不機嫌・怒り」のみが、利用意図との間に有意な負の関連が見られた点が挙げられる。この結果は、相談相手が教員であるという多重関係の影響が考えられる。自由記述においても、「学生によって対応に差がある」「不安や不公平さを感じた」といった、教員に対する不信や怒りと考えられる感情が示されている。教員に対して不信や怒りを感じている学生にとって、教員に相談することは、問題の解決に繋がるというよりも、どのように対応されるかの不安が上回る可能性もあり、心理的コストとして知覚されているとも考えられる。また、記述内容が学生相談担当教員を指しているかは明確ではないが、少なくとも本学教員への不信感がある状態では、怒りの感情は相談行動ではなく、拒絶や回避と結びついている可能性が示唆された。これは、教員が相談を兼務する体制の課題を示していると考えられる。加えて、本研究の結果では、心理的ストレス反応が高い学生ほど、援助要請に対する抵抗感が高いことも示されている。これは、心理的ストレス反応の高まりがかえって相談行動を抑制するというパラドックスが、本学の学生においても、特に「怒り」の感情を通して生じていることを示唆している。この点からも、高ストレス状態にある学生が自発的に相談に来るのを待つだけの体制には限界があるのではないだろうか。

4.4 AI（チャットボット）の利用

本研究の探索的な調査において、生成AI等の利用経験がある学生は全体の23.9%に上った。この結果は、学生が相談行動そのものを放棄しているわけではなく、既存の相談室以外の資源を選択していることを示している。AIには、評価懸念や秘密保持への不安といった、対人特有の心理的コストが生じないという利点があり、学生にとって相談しやすい「場」として機能している可能性が推測される。一方で、平賀らが指摘するように、希死念慮などの緊急性が高いケースに対して、AI

が適切に対応できるかには懸念が残る¹⁰⁾。したがって、単に利用を推奨するのではなく、AIの限界やリスクを含めた適切な利用方法について、大学側がガイドラインを示していく等の指導が必要であろう。

4.5 提言

以上の知見を踏まえ、本学の学生支援体制に対して以下の3点を提言する。

第一に、学生評価に関わらない第三者による相談窓口の設置である。自由記述に示された「情報共有への不安」を払拭するためには、教員ネットワークから構造的に独立し、守秘義務が保証される専門の相談員を配置することが不可欠である。

第二に、教員対応の標準化である。教員による対応の差が学生の不信感を招いている現状を踏まえ、全教職員を対象とした学生対応スキルの研修やガイドラインの策定を行い、学生がどの教員に対しても安心して援助を求められる風土を醸成する必要がある。

第三に、学生相談室の仕組みの周知である。現在も相談室を利用する際は守秘義務が守られることなどを示しているが、本研究結果からも、学生への周知が不十分である可能性が考えられる。学生相談室利用方法だけでなく、AIの利用方法も含め心理教育を学生に行うことで、相談することへの抵抗を減らしていく必要があるだろう。

4.6 本研究の限界と今後の課題

本研究にはいくつかの限界がある。

第一に、尺度の信頼性に関する問題である。本研究で使用した「学生相談利用意図」尺度は信頼性係数が低く、その測定精度には課題が残された。今後は項目数の再検討や、妥当性の高い尺度を用いた再検討が求められる。

第二に、因果関係の特定である。本調査は横断的研究であるため、ストレスが高いから利用しないのか、利用しないからストレスが高まるのかという因果の方向性を特定できない。

第三に、対象の限定性である。本研究は単一の短期大学における調査であり、結果の一般化には

慎重を要する。今後は、類似した環境（相談室を持たない小規模大学等）との比較検討などが課題となる。

以上の限界や課題があるが、本研究では、短期大学生の学生相談利用意図に対し、個人の被援助志向性よりも、不機嫌や怒りといった心理的ストレス反応や環境的要因がより関連している可能性が示唆された。具体的には、研究室訪問に伴う物理的・心理的ハードルや、評価者である教員への不信感が利用を阻害していることが明らかとなった。したがって今後は、評価機能から独立した相談環境の構築と、守秘義務の遵守に関する学生への周知徹底が不可欠である。

引用文献

- 1) 日本学生支援機構 (2024). 令和4年度 学生生活調査
- 2) 杉江征・杉岡正典・堀田亮・福盛英明・今江秀和・小橋亮介・二宮有輝 (2022). 2021年度学生相談機関に関する調査報告. 学生相談研究, 43, 56-100.
- 3) 学生相談学会 (2025). 学生相談機関ガイドライン
- 4) 田村修一・石隈利紀 (2001). 指導・援助サービス上の悩みにおける中学校教師の被援助志向性に関する研究 —バーンアウトとの関連に焦点をあてて—. 教育心理学研究, 49, 438-448.
- 5) Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- 6) Eguchi, H., Kojimahara, N., Kanamori, S., Imamura, K., Tani, N. and Ebara, T. (2024). The use of digital health technology to provide mental health services for employees in Japan. Environ. Occup. Health Pract, 6, 2023-0016.
- 7) 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究, 4(1), 22-29
- 8) 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・研究、研究実践における利用方法の提案. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 9) 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(1), 44-55.
- 10) 平賀裕貴・藤崎弘士・大高靖史・吉川栄省 (2024). 生成 AI の精神医学またはカウンセリングへの適用について. 日本医科大学基礎科学紀要, 第53号, 49-81.