

論文

大学生の援助要請意図と時間的要因の関連

鈴木 希 望・喜 田 裕 子

富山大学人文科学研究第 85 号抜刷

2026 年 9 月

大学生の援助要請意図と時間的要因の関連

鈴木 希望・喜田 裕子

問題と目的

近年、悩みを抱えながらも相談をしない大学生の存在が問題となっている。大学等における学生支援の取り組み状況に関する調査集計報告（独立行政法人日本学生支援機構，2019）では、学生相談に関する今後の課題の中で特に必要性が高いと思われる事項として、85.9%の大学等が「悩みを抱えていながら相談に来ない学生への対応」を挙げており、相談につながらない学生への支援が求められている。実際に大学生が抱える問題として、「対人関係」「精神障害」「心理・性格」「発達障害」「LGBT」「身体障害」「就学上の問題」などが挙がっており（独立行政法人日本学生支援機構，2019）、大学生が抱える不安・問題は多様に存在している。そのため、大学生ならではの不安・問題を相談できることは重要であると考えられる。

一人で解決できないような悩みを他者に相談することは、問題解決の点でも精神的健康の点でも重要であると考えられる。他者へ助けを求めることは、心理学において援助要請（help-seeking）と呼ばれる。援助要請の研究では、援助要請行動（help-seeking behavior）、援助要請意図（help-seeking intension）、被援助志向性（help-seeking preference）、援助要請態度（attitude toward seeking help）、援助要請意志（willingness to seek help）などの概念がある。これらの中で援助要請意図は、悩んでいると仮定した場合あるいは将来悩んだと仮定した場合に、相談するかかどうかという意思決定を測定するものである（本田他，2011）。援助要請行動に対する意図は、その行動に対する態度、主観的規範、知覚された行動統制から高い精度で予測することができるとされ（Ajzen, 1991）、援助要請行動は援助要請意図によって予測されると捉えられる。援助要請行動が実際に生起する前段階として援助要請意図を検討することは、早期予防的介入の標的を明確にするうえでも重要だと考えられた。よって本研究では、これらの概念の中から、援助要請意図に焦点を当てて検討する。

援助要請意図に影響を及ぼす変数として、水野・石隈（1999）は、性差、教育レベル・収入、文化背景の違いといったデモグラフィック要因、ソーシャルサポートや事前の援助体験といったネットワーク変数、自尊心、帰属スタイルといったパーソナリティ変数、自己開示、個人が抱えている問題の深刻さを挙げている。具体的には、男性よりも女性の方が援助を求める傾向が高い（Nam et al, 2010）、両親の教育や社会的地位の低さがメンタルヘルスサービスを受ける可能性を低くする（Saunders et al., 1994；Srebnik et al., 1996）、事前にメンタルヘルスサービスへ接触する体験は被援助志向性や被援助行動と肯定的な関連がある（Halgin et al., 1987）、自尊

心の低さが援助の求めなさにつながる (Fisher et al., 1982) ことが分かっている。

本研究では援助要請意図に影響を及ぼす変数として、援助要請意図のコストに着目する。援助要請のコストとは、援助要請行動の実行と回避それぞれによって生じるネガティブな結果のことである (高木, 1997)。コストには心理的側面と経済的・物質的側面が存在するが、相川 (1989) や高木 (1997) の研究では心理的側面に焦点を当てている。しかし、臨床場面においては、事実をもとに考えていく帰納的態度が求められる (村瀬, 2015)。そのため、現実的に物質的側面が援助要請のコストになっているのであれば、物質的側面にも着目する必要があると考えた。実際に、お金のこと、時間が足りないことは大学生の悩みになっており、加えてこれらは、悩みや気にかかっていることとして挙げられている (全国大学生生活協同組合連合会, 2025)。よって、経済面や時間面は大学生が抱える問題と捉えられるため、援助要請のコストになりうると考えられる。経済的・物質的側面は、援助要請で必要になる費用や時間に着目しているが (高木, 1997)、大学生が援助要請をする対象は、家族、友人、学生相談やカウンセラーなどの専門家が考えられる (永井, 2010)。よって、大学生が費用面で援助要請を妨げられる状況は少ないと考えられる。そこで、本研究では時間面に着目し、時間面を3つの時間的要因 (実際の活動時間、多忙感、時間管理) から取り上げる。

まず、実際の活動時間として、本研究では令和4年度全国学生調査 (文部科学省, 2023) と第60回大学生生活実態調査 (全国大学生生活協同組合連合会, 2025) を参考に、授業への出席 (実験・実習、オンライン授業を含む)、予習・復習・課題など授業に関する学習、部活動 / サークル活動、アルバイト、通学時間に着目する。近年の大学生は、授業のためにかける時間の増加、趣味等に費やす時間、アルバイトの時間を確保する傾向があると分析されており (全国大学生生活協同組合連合会, 2024)、大学生がどのようなことにどれだけ時間を使っているかを把握する必要があると考えられる。よって、本研究では、大学生の実際の活動時間を取り上げる。

次に、多忙感とは、忙しさに関する主観的な感覚である。余村他 (2013) の研究では、ブランド業務を行う労働者を対象とした調査の結果、労働者の繁忙感は業務密度感、不能感、低支援性と関連しており、また不能感と低支援性は業務密度感を介して繁忙感に影響を与えるため、業務量の多さと繁忙感の関連が大きいことが示された。この業務量の多さという部分が、学生における課題の多さ、授業やサークル、アルバイトなど複数のことをこなすことと類似していると考えられる。そのため、今回の研究では学生が対象のため、繁忙感尺度を多忙感の指標とする。多忙であると、援助要請を行う時間そのものがなくなると考えられるため、本研究の時間的要因として取り上げる。

最後に、時間管理とは、目標を達成するために時間を効果的に使用する行動である (井邑, 2016)。大学生の時間の無さにつながっている要因の一つとして、「時間管理」が上手いかわないことが挙げられ、実際に大学2・3年生93名の約35.5%が、あまり時間管理ができていない

と感じていたことが明らかにされた（井邑, 2016）。また、発達障害の傾向を持つ学生は時間管理につまずきやすいこともあり（中島他, 2024）、これらから、時間の使い方が上手でなく、同じだけ時間があっても時間を効果的に使用することが難しい大学生が存在することが考えられる。時間管理が上手くいかないと、援助要請のための時間を設けることができなくなると考えられるため、本研究の時間的要因として取り上げる。

そのほか、援助要請に関連しうる変数として、援助要請を行う対象に関する要因と援助要請の意思決定における被援助志向性も考慮する必要がある。その理由として、大学生はフォーマルな相談先である学生相談機関よりも、インフォーマルな相談先である親、友人への援助要請を行う傾向がある（永井, 2010）。ただし、大学生の相談先として学生相談機関の存在は大きいと考える。そのため、本研究では援助要請の対象として、親、友人、学生相談機関の3つを取り上げる。そして、援助要請の意思決定には被援助志向性も大きく関係する。被援助志向性とは「個人が、情緒的、行動的問題および現実生活における中心的な問題で、カウンセリングやメンタルヘルスサービスの専門家、教師などの職業的な援助者および友人・家族などのインフォーマルな援助者に援助を求めるかどうかについての認知的枠組み」（水野・石隈, 1999）とされ、悩む前から有している個人の傾向（本田他, 2011）である。個人間の援助要請の傾向も考慮するため、本研究では被援助志向性を統制した上で検討する。

以上より、本研究では大学生の援助要請意図と時間的要因の関連について明らかにすることを目的とする。仮説として、時間的要因が高いほど、援助要請意図は低くなると考える。時間的要因として、実際の活動時間、多忙感、時間管理を取り上げ、これらが大学生の援助要請意図と関連するかを検討する。

方法

調査対象者

調査対象者はA大学の学生合計141名を対象とした。141名のデータから回答に不備があるもの及び、後述する操作チェックで場面を想定できていないと認められた29名のデータを除いた112名（男性24名、女性88名）を分析対象とした。年齢は18歳から24歳（ $M = 20.15$, $SD = 1.11$ ）、調査時期は2025年6月から2025年7月までであった。

調査方法

紙媒体での質問紙調査及びGoogle Formsを用いた調査を実施した。紙媒体では、授業時間の前後に訪問して調査への協力を依頼した。口頭と文書で研究内容と倫理的配慮について説明し、回答をもって研究への同意とみなした上で、個別回答の無記名方式による調査を実施した。回答時間は約10分であった。Google Formsではスマートフォンを利用し、調査依頼書に添付されているQRコードを読み込んでもらい、調査を実施した。

調査内容

調査項目は以下の8つの内容で構成した。

基本的属性

性別，年齢，現在親と同居しているかを尋ねた。親との同居状況は，家族との関係性や利用可能なサポート環境に影響すると考えられるため，援助要請意図との関連を検討する目的で尋ねた。

(a) 援助要請意図

酒井・窪田（2019）にならって場面を想定し，その場面に関して一人では解決できない時，親，友人，学生相談機関にどれほど相談しようと思うかを「1. 相談しないと思う—4. 相談すると思う」の4件法で尋ねた。想定する場面は，木村他（2014）の研究より，抑うつシナリオ「あなたは，悲しくなったり落ち込んだり，いつも楽しんでいることも楽しめなくなったりして，非常につらく感じたり，いつも通りの生活に支障が出たりするような状態になりました。」を使用した。（質問：あなたがこのような状況について悩み，一人で解決できないとしたら，あなたは親・友人・学生相談機関にどれくらい相談すると思いますか。）

(b) 時間的要因

(b-1) 実際の活動時間

全国大学生生活協同組合連合会（2024，2025）を参考に，授業への出席（実験・実習，オンライン授業を含む），予習・復習・課題など授業に関する学習，部活動／サークル活動，アルバイト，通学時間について一週間当たりどの程度時間を使っているかを数字で回答するよう尋ねた。

(b-2) 多忙感

大学生が主観的にどの程度忙しさを感じているかを調べるため，余村他（2013）の研究で，労働者の繁忙感について尋ねた3項目（現在，多忙感が高い・いつも何かに追われている・時期に関わらず，いつも忙しいと感じている）を用いた。「1. その通りではない—5. その通り」までの5件法で回答を求めた。得点が高いほど，現在の多忙感が高いことを示す。

(b-3) 時間管理

自分の時間を上手く使えている，自分の時間を生きているという主観的な時間に対する感覚を調査するため，井邑他（2016）の研究で使用された，時間管理尺度を用いた。「時間の見積もり」8項目，「時間の活用」6項目，「その日暮らし」5項目，計19項目を「1. 全く当てはまらない—4. 非常に当てはまる」までの4件法で回答を求めた。井邑他（2016）によって，因子的妥当性，基準関連妥当性，構成概念妥当性が確認されている。「時間の見積もり」と「時間の活用」は得点が高いほど，計画的に時間を使い行動する傾向が高いことを示す。「その日暮らし」は得点が高いほど，時間に余裕を持たずに行動する傾向が高いことを示す。

(c)被援助志向性

酒井・窪田（2019）にならい，田村・石隈（2006）の特性被援助志向性尺度を用いた。「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」7項目と「被援助に対する肯定的態度」6項目のうち，因子負荷量が上位の3項目ずつ計6項目を5件法「1. 当てはまらない—5. 当てはまる」で尋ねた。田村・石隈（2006）によって， $\alpha = .70$ 以上の信頼性と併存的妥当性が確認されている。「被援助に対する懸念や抵抗感の低さ」の得点が低いほど，また「被援助に対する肯定的態度」の得点が高いほど，被援助志向性が高く，助けを求める傾向が高いことを示す。

操作チェック

(a)の場面をどの程度想定できたかチェックした。「1. 全然想像できなかった—4. よく想像できた」までの4件法で回答を求めた。「1. 全然想像できなかった」と「2. 想像できなかった」と回答されたデータは分析から除外した。

自由記述

既存研究で十分に検討されていない観点が存在する可能性を考慮し，量的データでは捉えにくい語りを探索的に収集する目的で自由記述を設けた。（質問：誰かに相談することと時間的余裕や多忙との関係について等、思ったことを自由に教えてください。）分析はKJ法を用いる。分類は，川喜田の方法に基づき，はじめに小カテゴリーに分類した後，それらを最終的には大カテゴリーにまとめていくボトムアップの方針によりカテゴリー編成を行った（川喜田，1967）。カテゴリー編成には筆者の他，心理学を専攻する大学生一名の協力を得た。アンケート回答者112名のうち，回答があった54名を調査対象とした。一人の記述に複数の内容が含まれる場合は，内容ごとに分け，合計100個の記述を得た。

倫理的配慮

本研究は，富山大学人文学部心理学研究倫理委員会の承認を受け，実施された（整理番号041）。調査対象者に対して，参加は自由意志であり拒否における不利益はないこと，ならびに本研究の目的と内容を参加者へ説明し，質問紙の回収をもって調査協力への同意を得たものと判断した。

結果

各尺度得点における記述統計量

各尺度における項目への回答の平均値と標準偏差を尺度得点とした。援助要請意図，被援助志向性，時間的要因の尺度得点の平均値，標準偏差， α 係数をTable 1に示した。調査対象者の学年ごとの人数は一年生64名，二年生69名，三年生78名，四年生39名であった。

Table 1 各尺度得点における記述統計量

		<i>M</i>	<i>SD</i>	α
援助要請意図	親	3.38	1.47	—
	友人	3.52	1.29	—
	学生相談機関	1.81	1.03	—
被援助志向性	被援助に対する懸念や抵抗感の低さ	2.53	0.72	.76
	被援助に対する肯定的態度	3.73	0.84	.72
時間的要因	実際の活動時間	6.24	3.12	—
	多忙感	3.57	1.06	.83
	時間の見積み	2.36	0.57	.78
	時間の活用	2.80	0.52	.63
	その日暮らし	2.30	0.34	.64

相関分析の結果

各尺度得点における変数の相関係数を Table 2 に示した。分析の結果、「被援助に対する肯定的態度」について、「友人への援助要請意図」($r = .31, p < .01$)との間に中程度の正の相関が、「親への援助要請意図」($r = .22, p < .05$)、「学生相談機関への援助要請意図」($r = .23, p < .05$)との間に弱い正の相関が見られた。親、友人、学生相談機関への援助要請意図のいずれにおいても、時間的要因との間に有意な相関は見られなかった。

Table 2 相関分析結果

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
(1)親への援助要請意図	—									
(2)友人への援助要請意図	.02	—								
(3)学生相談機関への援助要請意図	-.04	.01	—							
(4)被援助に対する懸念や抵抗感の低さ	-.17 ⁺	.00	.01	—						
(5)被援助に対する肯定的態度	.22 [*]	.31 ^{**}	.23 [*]	-.17 ⁺	—					
(6)実際の活動時間	-.16 ⁺	.04	.08	.00	.03	—				
(7)多忙感	-.13	.08	.07	.16 ⁺	.09	.10	—			
(8)時間の見積み	.08	-.04	-.01	-.17 ⁺	-.03	-.02	.07	—		
(9)時間の活用	-.06	.09	.02	-.03	-.02	.21 [*]	.19 [*]	.42 ^{**}	—	
(10)その日暮らし	.15	-.03	.09	.10	-.12	-.07	.02	.37 ^{**}	.20 [*]	—

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

大学生の援助要請意図と時間的要因の関連についての検討

大学生の援助要請意図と時間的要因の関連について検討するため、親、友人、学生相談機関への援助要請意図それぞれを従属変数とした階層的重回帰分析を行った。Step 1 では、被援助志向性（被援助に対する懸念の低さ・被援助に対する肯定的態度）、性別、年齢、親との同居を投入した。Step 2 では、時間的要因（実際の活動時間・多忙感・時間の見積み・時間の活

用・その日暮らし)を投入した(Table 3)。VIFは全ての因子において1.02～1.90の間に収まっており、多重共線性の問題はないと認められた。その結果、親、友人、学生相談機関への援助要請意図と被援助に対する肯定的態度の間に有意な正の標準化偏回帰係数が得られた(親： $\beta = .25$, $p < .01$, 友人： $\beta = .32$, $p < .01$, 学生相談機関： $\beta = .26$, $p < .01$)。この結果から、積極的に他者に援助を求めながら問題解決に努めようとする態度が、援助要請意図と関連することが分かった。

さらに、親への援助要請意図と親との同居の間に有意な負の標準化偏回帰係数が得られた($\beta = -.19$, $p < .05$)。そこで、親との同居の有無が援助要請意図に与える影響を調べるため、補足的に親と同居している大学生と親と同居していない大学生に分けて、階層的重回帰分析を行った。その結果、親と同居していない大学生のみ、親への援助要請意図と被援助に対する肯定的態度の間に関連が見られた($\beta = .48$, $p < .05$)。これらの結果は、親と同居していない学生の方が、積極的に他者に援助を求めながら問題解決に努めようとする援助に対する肯定的な態度が高く、親への援助要請意図も高まることを示している。加えて、学生相談機関への援助要請意図と性別の間に有意な負の影響が得られた($\beta = -.25$, $p < .05$)。この結果から、女性より男性の方が学生相談機関への援助要請意図が高いことが分かった。

また、親、友人、学生相談機関への援助要請意図のいずれにおいても、時間的要因との間に有意な関連は得られなかった。よって、援助要請意図と時間的要因の間に関連は見られなかった。

Table 3 階層的重回帰分析の結果

Step	親への援助要請意図			友人への援助要請意図			学生相談機関への援助要請意図		
	β	R^2	ΔR^2	β	R^2	ΔR^2	β	R^2	ΔR^2
1		.10			.11 *			.13 *	
被援助に対する懸念や抵抗感の低さ	.10			-.06			-.10		
被援助に対する肯定的態度	.21 *			.33 **			.25 **		
性別	.06			-.06			-.24 **		
年齢	-.08			.01			.06		
親との同居	-.16			-.02			-.12		
2		.17 *	.02		.13	.02		.15	.02
被援助に対する懸念や抵抗感の低さ	.05			-.05			-.09		
被援助に対する肯定的態度	.25 **			.32 **			.26 **		
性別	.09			-.09			-.25 *		
年齢	-.03			.02			.06		
親との同居	-.19 *			.00			-.10		
実際の活動時間	-.14			.00			.06		
多忙感	-.12			.03			.04		
時間の見積もり	.05			-.09			-.05		
時間の活用	-.10			.15			.04		
その日暮らし	.16			.01			.12		

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

β : 標準化偏回帰係数

自由記述についての検討

「援助要請と時間的要因の関係について」の自由記述について、KJ法を用いてカテゴリ分けを行った。その結果を Table 4 に示した。分析手続きに沿った KJ 法によるカテゴリ編成の結果、類似する記述から 19 の小カテゴリが構成された。そこから 7 の中カテゴリにまとめられ、さらに 2 つの大カテゴリが構成された。

Table 4 援助要請と時間的要因の関係に関するカテゴリ分けの結果

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ	記述例
時間的要因との関連	A. 時間が無いので相談しない	1. 時間の無さと相談する余裕	多忙だと相談する余裕もない
		2. 相談の優先順位	時間が無いと相談する優先順位が下がる
	B. 心の余裕と関係する	3. 時間の余裕と心の余裕	時間的余裕は心の余裕につながる
		4. 予定の多さ	やることが多いと精神的につらくなる
		5. 相談する余裕と心の余裕	心の余裕によって、相談するという考えも出やすくなる
	C. 忙しさに関係する	6. 忙しさで悩まない	自分の状況を忘れるために忙しくしている
		7. 相談内容を忘れる	時間に追われている、忙しいときは悩んでいることを忘れる
		8. 相手との時間が合わない	相談相手との時間が合わない、相談する気が少なくなる
	D. 相談意図が無くなる	9. 相談する考えが無くなる	時間的な余裕がないと相談する考えを持ちづらくなる
		10. 相談する気持ちが無くなる	多忙だと相談がおっくうになる
		11. 落ち込む暇もない	多忙すぎると元気ではないことを考える暇もない
時間的要因以外との関連	E. 時間的要因は関係ない	12. 時間的要因は関係ない	多忙さと相談するかはあまり関係ない
	F. 相談対象による	13. 相談対象が限られる	家族や友人は身近な存在なので時間の余裕がなくても相談しやすい
		14. 一人暮らしのため相談する相手を選ぶ	一人暮らしだと親に相談したくても生活時間が合わない
		15. ChatGPT に相談する	ChatGPT に話を聞いてもらっている
	G. 被援助者の特性で決まる	16. 自分の性格による	個々の性格が関係する
		17. 一人でよく考えてから相談する	なるべく一人で解決したい
		18. 自分の気持ちは見せられない	親しい人に程隠してしまう
		19. 悩みがあっても相談しない	他者に悩みを共有しない
	H. その他	20. その他	悩みがあったときに、誰かに相談できることはとても大切なことだと思った 自分を責めないようにしながら改善していける方法を見つけることが大切だと思った 相談することをしたい事と捉えるかすることと捉えるか、それぞれどちらを優先するかであればもしかしたら分類できるかもと思う 自分のことで精いっぱいなのは他人も同じだと思う 相談しなければいけないと思った結果、何かに追われるような焦燥感を感じるのではないかと考えた

小カテゴリーの構成

カテゴリー 1 から 19 は、“多忙だと相談する余裕もない”“相談する時間が無い”等の記述から「1. 時間的の無さと相談する余裕」，“時間が無いと相談する優先順位が下がる”等の記述から「2. 相談の優先順位」とした。“時間的余裕は心の余裕につながる”等の記述から「3. 時間の余裕と心の余裕」，“やることが多いと精神的につらくなる”，“予定が詰まり余裕がなくなると，家族への態度が冷たくなってしまうことがある”の記述から「4. 予定の多さ」，“心の余裕によって，相談するという考えも出やすくなる”等の記述から「5. 相談する余裕と心の余裕」とした。“自分の状況を忘れるために忙しくしている”等の記述から「6. 忙しさと悩まない」，“時間に追われている，忙しいときは悩んでいることを忘れる”等の記述から「7. 相談内容を忘れる」，“相談相手との時間が合わない，相談する気が少なくなる”等の記述から「8. 相手との時間が合わない」とした。“時間的な余裕がないと相談する考えを持ちづらくなる”等の記述から「9. 相談する考えが無くなる」，“多忙だと相談がおっくうになる”等の記述から「10. 相談する気持ちがなくなる」，“多忙すぎると元気ではないことを考える暇もない”等の記述から「11. 落ち込む暇もない」とした。“多忙さと相談するかはあまり関係ない”等の記述から「12. 時間的余裕は関係ない」とした。“家族や友人は身近な存在なので時間の余裕がなくても相談しやすい”等の記述から「13. 相談対象に限られる」，“一人暮らしだと親に相談したくても生活時間が合わない”等の記述から「14. 一人暮らしのため相談する相手を選ぶ」，“ChatGPT に話を聞いてもらっている”等の記述から「15. ChatGPT に相談する」とした。“個々の性格が関係する”等の記述から「16. 自分の性格による」，“なるべく一人で解決したい”等の記述から「17. 一人でよく考えてから相談する」，“親しい人に程隠してしまう”等の記述から「18. 自分の気持ちは見せられない」，“他者に悩みを共有しない”等の記述から「19. 悩みがあっても相談しない」とした。“相談したいことをしたい事と捉えるかしないといけなな事と捉えるか，どちらを優先するかであれば分類できる”，“悩みがあったときに，誰かに相談できることはとても大切なことだと思った”等の記述から，どの小カテゴリーにも属さない「20. その他」が構成された。

中カテゴリーの構成

上記 19 の小カテゴリーから構成される 7 の中カテゴリーは以下のように構成された。「1. 時間の無さと相談する余裕」「2. 相談の優先順位」から＜ A. 時間が無いので相談しない＞，「3. 時間の余裕と心の余裕」「4. 予定の多さ」「5. 相談する余裕と心の余裕」から＜ B. 心の余裕と関係する＞，「6. 忙しさと悩まない」「7. 相談内容を忘れる」「8. 相手との時間が合わない」から＜ C. 忙しさと関係する＞，「9. 相談する考えが無くなる」「10. 相談する気持ちがなくなる」「11. 落ち込む暇もない」から＜ D. 相談意図が無くなる＞，「12. 時間的余裕は関係ない」から＜ E. 時間的要因は関係ない＞，「13. 相談対象に限られる」「14. 一人暮らしのため相談す

る相手を選ぶ」「15. ChatGPTに相談する」から< F. 相談対象による>、「16. 自分の性格による」「17. 一人でよく考えてから相談する」「18. 自分の気持ちは見せられない」「19. 悩みがあっても相談しない」から< G. 被援助者の特性で決まる>、「20. その他」は< H. その他>としてまとめられた。なお、「12」「20」はどの中カテゴリーにも収まらず、小カテゴリーをそのまま中カテゴリーとした。

大カテゴリーの構成

上記7の中カテゴリーからさらに2つの大カテゴリーが構成された。中カテゴリーの< A. 時間が無いので相談しない>< B. 心の余裕と関係する>< C. 忙しさと関係する>< D. 相談意図が無くなる>< E. 時間的要因は関係ない>は、時間的要因によって援助を求めるかを考える観点が共通しており「時間的要因との関連」とした。< F. 相談対象による>< G. 被援助者の特性で決まる>は時間的要因以外によって援助を求めるかを判断する観点が共通しており、「時間的要因以外との関連」とした。

考察

本研究の目的は大学生の援助要請意図と時間的要因の関連について明らかにすることであった。その結果、援助要請意図と時間的要因の間に関連は見られず、援助要請意図と被援助志向性の被援助に対する肯定的態度との間に関連が見られた。よって、今回の研究では、大学生の活動時間や多忙感、時間管理の面は援助要請意図に影響を与えないとはいえず、援助要請を肯定的に捉えることが援助要請意図に影響を与えていると示唆された。

援助要請意図と時間的要因の関連について

時間的要因が援助要請意図に影響を与えない理由として、忙しさや時間管理の難しさ自体は大学生の悩みであると指摘されているものの（全国大学生協同組合連合会、2025）、援助要請意図を阻害する要因ではないことが考えられる。時間面の問題に関わらず援助要請を行わないことについて、本研究では調査対象者の活動時間にばらつきが見られ、活動時間が少ない大学生がいた。特に授業への出席の時間について週 1.5 時間～ 22.5 時間とばらつきが見られた。都筑他（2010）の研究では、学生が優先的に実施する活動は高い順から友人との交際、授業、アルバイト、サークル、趣味の活動、資格のための勉強の順番とされている。学年によって時間数のばらつきが見られたため、活動時間の少なさに至ったと考えられる。よって、活動時間が少ないために多忙感が低く、時間管理の難しさを抱えていなかった可能性も考えられる。また、下級生と上級生では、優先的に実施する活動が異なっており、本研究では下級生は授業時間が、上級生はアルバイトの時間数が多かった。同じ活動時間量であっても学年によってデータの意味合いが違ってくるため、多忙感が低く、時間管理の難しさを抱えていなかった可能性も考えられる。

自由記述の結果、一部の大学生は援助要請と時間的要因に関連があると捉えられる回答をした。時間的要因によって、援助要請を行う余裕がないと考えている学生が存在することが分かった。時間が無い、忙しいため援助要請を実行できないという回答もあれば、時間的な余裕の無さが心の余裕につながり援助要請を実行するか決定するという回答もあった。これらの回答より、時間面が直接援助要請につながるとするものと、時間面が心の余裕を介して、間接的に援助要請につながるという2つの考え方があると思われる。ただし、これらの意見は少数意見であったため、本研究の重回帰分析の結果、時間的要因と援助要請意図に関連は見られなかったと思われる。

一方で、時間的要因以外の要因と援助要請が関連すると考える学生もいた。相談する相手を選ぶ、援助を求める側の特性によって決まると考えていることが分かった。援助要請をできるような関係性が日頃から構築されていることが、いざというときの援助要請実行に重要である(永井, 2020) ため、相談する相手を選び、援助要請を行うかを判断していると思われる。

本研究では、量的分析と質的分析の結果が必ずしも整合しないことが明らかとなった。その理由として援助要請行動自体ではなく援助要請意図を取り上げたことが考えられる。援助要請意図を取り上げた理由は先述の通り、援助要請行動に対する意図は、その行動に対する態度、主観的規範、知覚された行動統制から高い精度で予測することができるとされ (Ajzen, 1991)、援助要請行動は援助要請意図によって予測されると捉えられるという知見をふまえたからである。しかし、援助要請意図から援助要請行動へのプロセスを考慮した場合、援助要請意図よりむしろ援助要請行動に対して時間のような物理的要因が関連している可能性が考えられる。例えば、自由記述の小カテゴリー「1. 時間的の無さと相談する余裕」の中に“時間が無いから相談を後回しにする”という記述があった。これは、相談したいという援助要請意図はあるが時間が無いため相談することを後回しにしてしまうと推測できる。つまり、援助要請意図が生じた時に、実際に援助要請行動が生起するかどうかというプロセスに、時間的要因がかかわってくる可能性が考えられる。本研究により、時間的要因が援助要請意図に関連しないことが明らかになったことから、今後は援助要請行動に焦点をあてて時間的要因の関連性を検討することが課題であるといえる。

援助要請意図と被援助に対する肯定的態度

本研究では「被援助に対する肯定的態度」が援助要請意図に有意な正の影響を与えていた。本研究における「被援助に対する肯定的態度」とは、困難に直面した場合、積極的に他者に援助を求めながら問題解決に努めようとする態度のことである(田村・石隈, 2006)。被援助に対する肯定的態度が高まることは援助要請を促進し、反対に低くなると援助要請を阻害すると考えられる。援助要請の促進要因に関する先行研究では、ポジティブな結果の予期が援助要請を促進する(永井・鈴木, 2018) ことが明らかとなっている。つまり、被援助者が援助を求め

ることによって問題が解決する、援助を求めることによってメリットが得られると判断すれば、援助要請につながることを示唆される。一方、援助要請の阻害要因に関する先行研究では、援助要請に対するセルフスティグマが挙げられている (Nam et al., 2013)。援助要請におけるセルフスティグマとは、助けを求めることで、個人が自尊心、自分自身への満足、能力への自信が低下し、人としての価値が減少することへの恐れ (Vogel et al., 2006) である。永井他 (2023) はセルフスティグマと「被援助に対する肯定的態度」の間に強い負の相関があり、「被援助に対する肯定的態度」が低くなるとセルフスティグマが高くなることを明らかにしている。つまり、他者に助けを求めず問題解決に努めない傾向が高まると、援助要請につながらないことが示唆される。以上の内容から、積極的に自らの問題を解決しようという個人の援助に対する志向性が、援助要請意図につながると思われる。今後、「他者に助けを求めることは適切である」という考えを認識してもらうことが、セルフスティグマの低減、そして援助要請の促進につながる可能性がある。例えばピア・サポート活動など、仲間同士の相談を推奨する取り組みによって、身近な他者への援助要請に対する心理的抵抗感を緩和させることができる可能性がある。

本研究の臨床的意義

本研究の目的は、時間的要因として、実際の活動時間、多忙感、時間管理を取り上げ、これらが大学生の援助要請意図と関連するかを検討することであった。本研究の結果から、大学生の援助要請意図と時間的要因との間に関連は見られなかった。しかし、本研究は大学生には実際に時間の悩みがあることに焦点を当て、時間的要因が援助要請を妨げている可能性について考えるという、大学生の現実的要因に着目した点に意義があると考えられる。また、援助要請意図が生じた際に、実際に援助要請行動へと至るかについては、自由記述の結果から、一部の人は時間的余裕のなさを理由に援助要請行動を行わないと考えていることが示された。したがって、援助要請意図が生じたとしても、時間的要因が影響し、実際の援助要請行動には結びつかない場合があることが示唆された点は、本研究の臨床的意義の一つである。

大学生の援助要請意図には、被援助志向性が関係しており、その中でも親に対する援助要請意図と援助者に対する肯定的態度との間に関連が見られた。よって、時間的要因が如何であろうと、被援助者が助けを求めること自体に肯定的な考えを持つことが、援助要請の促進につながると示された点も本研究の臨床的意義として考えられる。

今後の課題

今後の課題として3つの点を挙げる。1点目は場面想定法を用いた援助要請意図の測定についての限界点についてである。調査対象者141名の内、29名が操作チェックで場면을想定することができなかったと回答した。調査者が場面の内容を口頭で説明する等、回答する側が援助要請の場면을想像しやすくする工夫が必要であったと考える。また、想定する場面について、大学生を対象とする以上、大学生特有の悩み (レポート、サークルでの人間関係、就活など)

をより丁寧に取り上げる必要があったかもしれない。

2点目は時間的要因と援助要請に関連があると思われる回答をしている大学生がいるものの、その回答が重回帰分析で反映できていなかった点である。大学生全体としては、時間的要因は援助要請意図と関連がないとしたものの、一部の学生は関連があると考えている。今後は、援助要請意図が生起されるにあたっての個人差を特定していくことが、時間的要因と援助要請意図の関連を調査するために必要であると考ええる。

3点目として、大学生の時間的要因が切迫していない可能性について検討する必要がある。本研究では活動時間が少ない大学生が一定数存在しており、時間が足りないことは大学生の悩みになっている（全国大学生生活協同組合連合会, 2025）とはいちがいに言えない可能性が考えられた。今後は、所属する学部や学年による時間的要因の実態を考慮した上で調査を行う必要があると考えられた。

引用文献

- 相川 充 (1989). 援助行動 大坊郁夫・安藤清志・池田謙一 (編) 個人から他者へ 社会心理学パースペクティブ 1 (pp.291-311) 誠信書房.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2019). 「大学等における学生支援の取組状況に関する調査（令和元年度）」調査概要および調査結果（単純集計）Retrieved January 9, 2026, from https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_torikumi/_icsFiles/afildfile/2021/03/12/1_kekka.pdf.
- Fisher, J.D., Nadler, A., & Witcher-Alagna, S. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin*, 91(1), 27–54. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.91.1.27>
- Halgin, R. P., Weaver, D. D., Edell, W. S., & Spencer, P. G. (1987). Relation of depression and help-seeking history to attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 177–185. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.2.177>
- 本田 真大・新井 邦二郎・石隈 利紀 (2011). 中学生の友人、教師、家族に対する被援助志向性尺度の作成 カウンセリング研究, 44, 254-263. https://doi.org/10.11544/cou.44.3_254
- 井邑 智哉・高村 真広・岡崎 善弘・徳永 智子 (2016). 時間管理尺度の作成と時間管理が心理的ストレス反応に及ぼす影響の検討 心理学研究, 87(4), 374-383. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.87.15212>
- 川喜田 次郎 (1967). 発想法創造性開発のために 中央公論新社
- 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. <https://doi.org/10.5926/jjep.62.173>
- 水野 治久・石隈 利紀 (1999). 被援助志向性、被援助行動に関する研究の動向 教育心理学研究, 47, 530-539. https://doi.org/10.5926/jjep1953.47.4_530
- 文部科学省 (2023). 令和4年度「全国学生調査（第3回試行実施）」Retrieved January 9, 2026, from https://www.mext.go.jp/content/20230712-koutou02-000001987_4.pdf.
- 村瀬 嘉代子 (2015). 心理療家家の気づきと想像—生活を視野に入れた心理臨床— 金剛出版.
- 永井 智 (2010). 大学生における援助要請意図—主要な要因間の関連から見た援助要請意図の規定因— 教育心理学研究, 58, 46-56. <https://doi.org/10.5926/jjep.58.46>

- 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(4), 477-496. https://doi.org/10.24602/sjpr.63.4_477
- 永井 智・木村 真人・飯田 敏晴・廣井 いずみ (2023). 身近な他者への援助要請におけるセルフスティグマ尺度の作成 学校心理学研究, 22(1), 19-27. https://doi.org/10.24583/jjspedit.22.1_19
- 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(2), 150-161. <https://doi.org/10.5926/jjep.66.150>
- 中島 美鈴・若杉 美樹・渡辺 慶一郎 (2024). 大学生の時間管理ワークブック 星和書店.
- Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44, 37-45.
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N., & Lee, S. M. (2010). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of American College Health*, 59, 110-116.
- 酒井 麻紀子・窪田 由紀 (2019). 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、協同的風土に着目して— 教育心理学研究, 67, 236-251. <https://doi.org/10.5926/jjep.67.236>
- Saunders, S. M., Michael, D. R., Harry, M. H., Robert William Blem, M. D. (1994). Formal help-seeking behavior of adolescents identifying themselves as having mental health problems. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33, 718-728. <https://doi.org/10.1097/00004583-199406000-00013>
- Srebnik, D., Cauce, A. M., Baydar, N. (1996). Help-Seeking Pathways for Children and Adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 4, 210-220. <https://doi.org/10.1177/106342669600400402>
- 高木 修 (1997). 援助要請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), 1-21. Retrieved January 9, 2026, from <https://kansai-u.repo.nii.ac.jp/records/18433>
- 田村 修一・石隈 利紀 (2006). 中学校教師の被援助志向性に関する研究—状態・特性被援助志向性尺度の作成および信頼性と妥当性の検討— 教育心理学研究, 54(1), 75-89. https://doi.org/10.5926/jjep1953.54.1_75
- 都筑 学・早川 宏子・村井 剛・早川 みどり・岡田 有司 (2010). 大学生の生活と意識に関する調査研究—生活管理能力や生活の規則性と健康意識、自己意識、時間的展望との関連— 中央大学保健体育研究所紀要, 28, 1-19. Retrieved January 9, 2026, from https://www.chuo-u.ac.jp/uploads/2018/11/2455_2112164.pdf
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- 余村 朋樹・施 桂栄・作田 博・彦野 賢 (2013). 産業組織における繁忙感規定要因に関する研究—忙しさの認知構造モデルの構築に向け— 労働科学, 89(5), 166-173. <https://doi.org/10.11355/isljsl.89.166>
- 全国大学生生活協同組合連合会 (2024) 概要報告 Retrieved January 9, 2026, from <https://www.univcoop.or.jp/press/life/report.html>
- 全国大学生生活協同組合連合会 (2025) 概要報告 Retrieved January 9, 2026, from <https://www.univcoop.or.jp/press/life/report.html>