

## ソーシャル・サポートのネガティブな効果に関する研究

菊 島 勝 也

(愛知教育大学学校教育講座)

### The Negative Effects of Social Support

Katsuya KIKUSHIMA

(Department of School Education, Aichi University of Education)

**要約** 本研究は、ソーシャル・サポートの提供時に受け手側に生じるネガティブな効果を取りあげ、ネガティブな効果が生じる様々な状況について質的データを収集し、その要因について整理分類を行った。その結果、提供されたソーシャル・サポートがネガティブな効果を持つ要因として、(A)「援助者に関連する要因」、(B)「援助内容」、(C)「被援助者に関連する要因」、(D)「援助者と被援助者の関係性」の4種類に分類された。さらにそれぞれの分類について、下位分類を行い、実際の状況の例を呈示しながら、それぞれの要因について従来の理論モデルとの関係等について検討を行った。今後の課題として、今回整理された要因を検証していくことが示唆された。

**Keywords:** ソーシャル・サポート、援助行動、質的研究

#### 問 題

ソーシャル・サポートという概念については、これまで様々な定義がされてきたが、統一された操作的な定義はいまだ確立されておらず、「対人関係から得られる、手段的・表出的援助」(稲葉, 1992)というようなかたちで暫定的に定義されることが多い。さらに現在では概念上の混乱を避けるため、「対人関係と人の心身との健康との関連」を扱う様々な研究をソーシャル・サポート研究として総称されている(稲葉他, 1987)。従来までのソーシャル・サポート研究では、特にサポートの提供を受ける側の個人の状態に焦点が当てられることが多く、ソーシャル・サポートの提供を実際に受ける、もしくは受けることができると認知することにより、個人の心身の健康状態の維持する、または促進することが数多くの研究で明らかにされ、現在も活発な研究が行われている。

しかし、従来の研究結果を受けて、日常生活において生じる様々な被援助体験をソーシャル・サポートとして一括してとらえ、心身の健康に肯定的な効果を持つと現時点で結論づけて良いのであろうか。臨床心理学的な実践においても、また日常生活での素朴な感覚に照らしても、個人がなんらかの問題を抱えた時に、他者から何らかのサポートを受けるという事態は、非常に複雑で微妙な状況であり、サポートによってポジティブな効果が生じる場合もあれば、逆にネガティブな効果をもたらす場合もありうるということが容易に推測できるのである。この点に関連して、ソーシャル・サポートの送り手と受け手の知覚の一致/不一致についての研究が近年行われるようになってきている。尾身(2002)

は、この問題に関するこれまでの研究の展望を行い、「送り手と受け手との間でのサポート知覚の一致/不一致についての研究は、ソーシャル・サポート研究の膨大な蓄積に比べれば、かなり少ないと言える」と指摘している。また、ソーシャル・サポートの持つネガティブな効果については、これまでほとんど取りあげられてこなかった問題であるといえるであろう。これに関連して、浦(1987)は従来のソーシャル・サポート研究の問題点として、ソーシャル・サポート過程に介入する様々な要因の独立性を過剰に見積もっていることを指摘している。すなわち、ソーシャル・サポートが生じる際の送り手と受け手の両者の対人関係の親密性や葛藤の程度、さらにソーシャル・サポートの過程にともなって生じる両者の関係性の変化等は当然ソーシャル・サポートの効果に大きく影響を及ぼしていると考えられるが、そのことを考慮に入れず、ソーシャル・サポートとその効果のみを独立して扱っている点を「少し不自然な面があった」としている。この点を考慮するならば、これまでのソーシャル・サポート研究の多くが質問紙法による調査であり、その際にサポートの送り手は親、友人などに分類されて調べられることが多いが、受け手となる個人と送り手となる親や友人との関係性についてはほとんど考慮に入れられないまま、一括して扱われてしまっていたといえるであろう。続けて浦は今後のソーシャル・サポート研究の課題として、「(前文略) 今後はこれまでに蓄積された知見に基づいて、いかに現実のサポート過程を的確にとらえることができるのかの課題に取り組むべきではないだろうか」と示唆している。

そこで本研究では、現実のサポート過程における被

援助者のネガティブな体験を中心にとりあげ、どのような状況でネガティブな効果が発生するのか探索的に明らかにし、その要因を整理分類することを目的とする。なお本研究での、ポジティブな効果とは、被援助者が提供されたサポートを「助けになった」と判断する主観的な体験と定義し、ネガティブな効果とは、被援助者が提供されたサポートを「助けにならなかった、迷惑だった、嫌な思いをした」と判断する主観的な体験と定義する。このような被援助者の主観的な体験を詳細に明らかにするために、質的な調査を行うことにする。その理由として、ソーシャル・サポートを提供されること、ポジティブな体験もしくはネガティブな体験になるかは、当然のことながらその時のケースごとに様々であり、複数の要因が複雑に関連している可能性のあること、さらに、どのような状況の時に、どのような体験をするかということは、その見方や感じ方について力点の置き方が人により異なることが予測され、まずは基礎的な情報を得るためにも、被験者がその体験について回想し、その人なりの観点から自由に記載してもらうという、質的調査の方法が豊かな情報を得ることができ、本研究には適していると判断した。ソーシャル・サポートのネガティブな効果が発生する状況を探索的に明らかにし、その要因について整理分類を行うことは、「現実のサポート過程を的確にとらえる」というソーシャル・サポート研究の今後の課題に関する基礎的な情報の提供という意義があり、また、実際の臨床心理学的援助活動を行う上でも有益な情報となると思われる。

## 方 法

### 調査対象

大学3年生59名（男子16名、女子43名）

### 調査方法

授業内においてソーシャル・サポートについて解説を行った上で、以下のような教示文を印刷した用紙を配付し説明を行った。各自自宅に持ち帰った上で記載を求めた。

#### 教示文

「ソーシャル・サポート（他者からの援助）は、普段の生活の中で、ストレスの解消や問題解決のために役立つものだといわれている。そこで、自分に当てはめてみて、とても助けになった他者からの援助体験はどんなものがあつたか（その時の状況や、援助方法）、思い浮かべて書くさらに、反対に、自分にとってあまり助けにならなかった、または逆に迷惑だったり嫌な思いをした他者からの援助体験があれば、それも書くこと。なお、書きたくないことがある時は無理をして書く必要はありません」

## 結果と考察

得られた自由記述データを、KJ法により分類と整理を行った（Figure1, 2参照）。その結果、提供されたソーシャル・サポートがネガティブな意味を持つ要因として、(A)「援助者に関連する要因」、(B)「援助内容」、(C)「被援助者に関連する要因」、(D)「援助者と被援助者の関係性」の4種類に分類された。

まず一つ目の分類は(A)「援助者に関連する要因」であり、このタイプに含まれる要因として、(A-1)「援助者の態度」と(A-2)「援助者の立場・状況」が挙げられる。

(A-1)「援助者の態度」としては、(A-1-1)「サポートをしてあげるという態度」、(A-1-2)「あわれみかける態度」、(A-1-3)「見返りを求める態度」が具体的な態度として挙げられていた。(A-1-3)「見返りを求める態度」の例としては、「塾講師のアルバイトにおいて、社員から給料を増やして上げられるからという理由で、授業をたくさんまかされるが、実はその社員自身の負担を軽くするためにされているのではないかと思う」、「好意を持たれている異性から食事をおごられる」等が挙げられていた。以上をまとめると、これらのケースではサポートの内容に関わらず、被援助者からみて援助者側に以上のような態度が認められると、援助者及びサポートは被援助者にとって脅威的なものとなり、被援助者が素直にそのサポートを受け入れることができないという、自尊心脅威モデル(Fisher et al.,1982)に当てはまる状況と思われる。また要因(A-1-3)「見返りを求める態度」については、西川(1986)は人はサポートの提供を受けた場合に互恵的返礼義務感が生じ、返礼行動へと展開されることを明らかにしているが、このケースについては、援助者があらかじめ被援助者の返礼行動を期待してサポートを提供しようとしているという、援助者の意図に脅威や不快感を感じている状況と言える。

(A-2)「援助者の立場・状況」としては、まず(A-2-1)「その問題についてうまくいった者からのサポート」があつた。この例として「大学受験で、第一希望の大学に自分が不合格だった時に、第一希望の大学に合格した友人から励ましや慰めを受けた」ことが挙げられていた。次に、(A-2-2)「問題発生の一因となった者からサポート」があり、この例として「テニスのダブルスの試合で負けてしまった際に、一緒に組んでいた友人から慰められたが、自分としてはその友人に負けた原因があると思う」、「友人にどうしても頼まれて気が進まなかったが、自分が自動車を運転して近所のコンビニエンス・ストアまで出かけた際に、店の駐車場で自分の自動車を傷つけてしまい、その友人から慰められた」等が挙げられていた。(A-2-3)「上の立場にある者からのサポート」では、「アルバイト

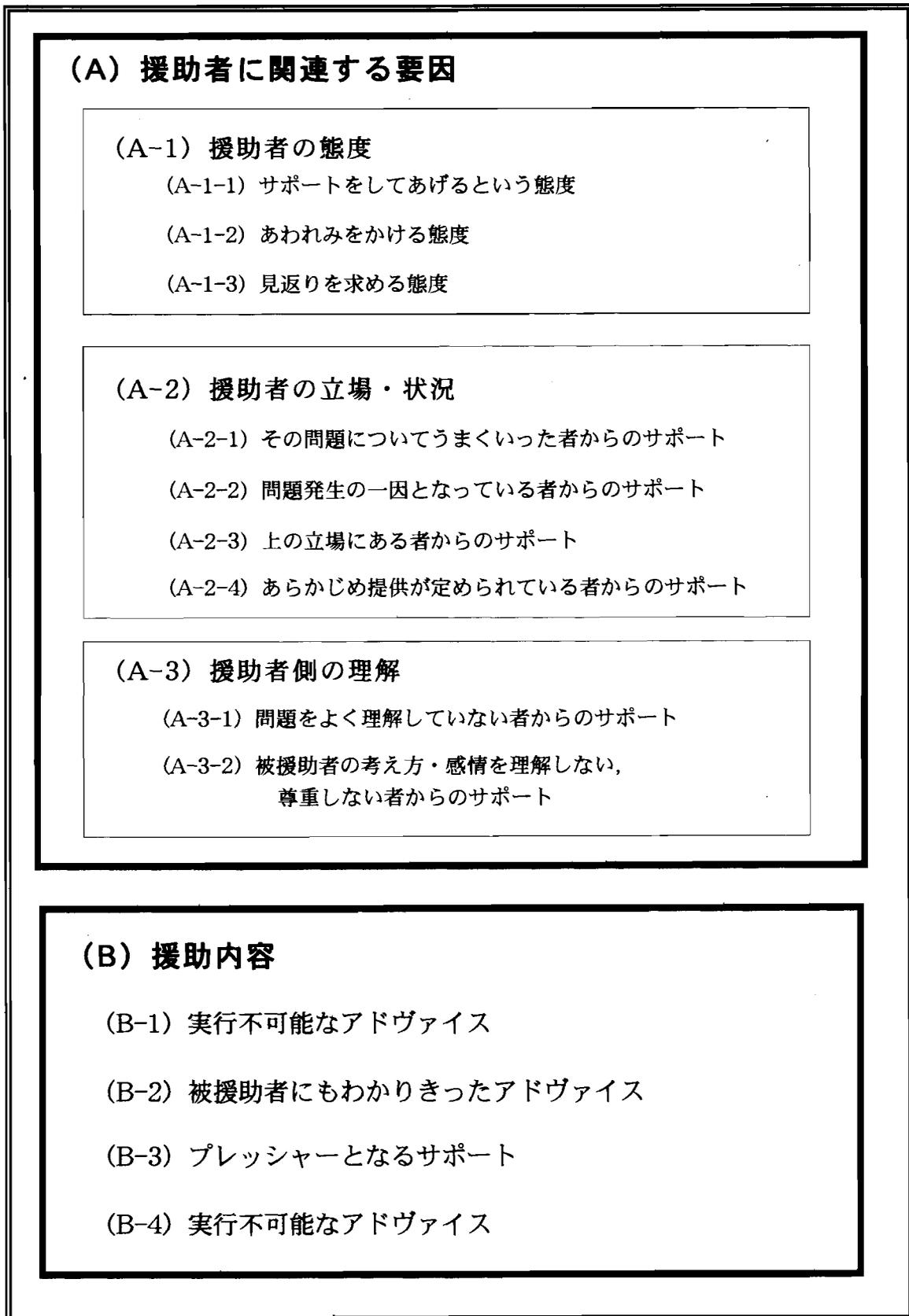


figure1 ソーシャル・サポートのネガティブな効果が生じる要因 (A), (B)

ト中に失敗をしてしまった際に、友人から同じ立場で慰められたのはとてもありがたかったが、上司から慰められた時は自分が下にみられているような気がしてうれしくなかった」という例が挙げられていた。(A-2-4)「あらかじめ提供が定められている者からのサポート」では、「部活動の試合で、自分が出場した時に同じメンバーから応援を受けたが、同じメンバーに対して応援することがあらかじめ決められており、自分としては有り難みも無く、逆にうっとおしく感じてしまった」というものがあった。これらをまとめれば、いずれも援助内容に関わらず、援助者のサポート提供時の立場が影響したためにサポートがネガティブな性質を帯びてしまったと考えられる。特にこの中で、要因(A-2-1)及び(A-2-3)については、いずれも被援助者がサポートを自己脅威的なものとみなすために、自己を弱者ととらえ、サポートや援助者を否定的に評価し、防衛的にふるまうという先述の自尊心脅威モデルに当てはまる状況と言えるが、援助者の意図的な態度だけでなく、サポート時の援助者の立場も被援助者にとって脅威に受け取られる場合があることを示していると言えるであろう。

(A-3)「援助者側の理解」は二つのタイプが認められた。一つ目として(A-3-1)「問題をよく理解していない者からのサポート」があり、例としては、「アルバイトが非常に忙しい時に、段取りなどよく把握しているアルバイト仲間からの手助けは非常に助けとなるが、仕事内容をよく把握していない社員の手助けはかえって邪魔になってしまうことが多い」というものや、「友人関係で悩んでいた時に、その友人達を直接知らない人に相談しても相手にその悩みを理解してもらいにくい」というものが挙げられていた。逆に、「その問題について同じ経験をしている人からのサポートは助けになる」という意見も複数あり、これは援助者が被援助者が困っている理由を理解しており、どうサポートすれば相手の助けになるか知っているということが、効果的なサポートの提供の重要な要因の一つであると言えるであろう。なお、この要因(A-3-1)は今回の調査において11名の被験者が挙げており、比較的頻繁にみられる要因ではないかと推察される。(A-3-2)「被援助者の考え方・感情を理解しない、尊重しない者からのサポート」は、例として「大学受験時に、親からひたすら「頑張れ」とばかり言われたが、非常にプレッシャーに感じてしまい、自分の考え方や性格を考えてくれないと思った」というものや、「いじめを受けた時に教師に相談したが、一般的なアドバイスばかりされて、自分の気持ちをわかってくれないと感じ余計なつらかった」、また「成績が悪くなった時に親が塾に行かせようとしたが、自分の考えを理解しないおせっかいと感じた」というようなものが挙げられていた。逆に「大学受験に失敗した時に、母

親が自分の気持ちを理解してそっとしておいてくれ、ありがたかった」という例や、「大学受験の時に、友人から「結果はどうでもいいから頑張れ」と言われ、自分の性格を考えてくれてプレッシャーをかけないように励ましてくれた」という例があり、(A-3-1)と同様に、援助者が被援助者の考え方や感情を正確に理解していることが、どうサポートすれば相手の助けになるかという、効果的なサポート提供に影響を及ぼしていることが推察される。また、この要因(A-3-2)は18名の被験者が挙げており、(A-3-1)と同様に、サポートをポジティブなものにするかネガティブなものにするかを決定する要因として比較的重要なものではないだろうか。

二つ目の分類は(B)「援助内容」であり、このタイプに含まれる要因として、(B-1)「実行不可能なアドバイス」、(B-2)「被援助者にもわかりきったアドバイス」、(B-3)「プレッシャーとなるサポート」、(B-4)「被援助者がしてもらいたいこととは異なるサポート」が挙げられる。

(B-1)「実行不可能なアドバイス」や、(B-2)「被援助者にもわかりきったアドバイス」を援助者から薦められることは、当然ながら被援助者にとって役に立たないサポートになることは理解できる。(B-2)「被援助者にもわかりきったアドバイス」の例としては、「大学受験の時に、自分のストレスや不安を友人に話したところ、こうしろあしろと一方的に解決法を押し付けられ、そんなことは言われなくてもわかっていると不愉快になった」というものがあった。

(B-3)「プレッシャーとなるサポート」については、援助者が被援助者に対して成果をしつこく求めたり、期待を過度にかけたりするような言動をプレッシャーととらえる意見が複数認められた。また、要因(A-3-2)「被援助者の考え方・感情を理解しない、尊重しない者からのサポート」が行われ、結果的にそのサポートがプレッシャーになってしまうという意見もみられることから、まず被援助者について援助者が理解を深めることが、プレッシャーとなることを回避するために必要なことであると思われる。援助者としてはサポートを提供するつもりであったとしても、被援助者にとってプレッシャーになるということは、そのサポートが役に立たないだけでなく、新たなストレスを生み出してしまうことになるため、サポートの実践において十分注意する必要がある問題と言えるであろう。

(B-4)「被援助者がしてもらいたいこととは異なるサポート」は、「友人であるXさんから嫌なことを言われ、別の友人のYさんに相談したところ、自分は望んでいないのにYさんが直接Xさんに文句を言ったり、他の友人達にこのことを言いふらされてしまった」という例や、「悩みがあり一人でいたい時に、友人か

## (C) 被援助者に関連する要因

(C-1) 被援助者の心理状態

(C-2) 被援助者の性格傾向

(C-3) 被援助者の立場・状況

(C-3-1) 被援助者がその問題に熟知しており、解決について自分なりの考えがある場合

(C-3-2) 被援助者が自分だけでやり遂げたいと考えている場合

(C-3-3) 被援助者がその問題に積極的に取り組もうという気がない場合

(C-3-4) 自分の実力の乏しさによってある課題に失敗した場合

## (D) 援助者と被援助者の関係性

(D-1) 被援助者と身近でない援助者からのサポート

(D-2) 被援助者と親密な関係でない援助者からのサポート

figure2 ソーシャルサポートのネガティブな効果が生じる要因 (C), (D)

ら気晴らしが必要と言われ遊びに誘われて付きあわされる」という例が挙げられていた。このことから、援助者はまず被援助者がどのようなサポートを望んでいるのかという、被援助者のニーズを把握する必要があるといえるであろう。また、被援助者のニーズを把握するためには、先に挙げた要因 (A-3-1) と要因 (A-3-2) が大きく関連すると思われ、被援助者の抱えている問題と、被援助者の考え方や感情を十分に把握することが、被援助者のニーズを理解することに役立つと考えられる。この要因 (B-4) については、13名の被験者が挙げており、これもサポートにネガティブな性質が生じる比較的大きな要因の一つであると推察される。

三つ目の分類は (C) 「被援助者に関連する要因」であり、このタイプに含まれる要因として、(C-1) 「被援助者の心理状態」、(C-2) 「被援助者の性格傾向」、(C-3) 「被援助者の立場・状況」が挙げられる。

(C-1) 「被援助者の心理状態」としては、「自分に余裕が無く、本当に辛苦しい時は、サポートに対してひねくれた受け取り方しかできない」という例や、「自分の心が弱っていて不安定な時は、サポートを受けた時に普段なら気にならないことでも傷ついたりする」という例、「自分の気分が非常に沈んでいる時、また疲れている時は、サポートを受けてもわずらわしく感じ、逆にストレスになる」という例が挙げられていた。このケースについては、西川 (1998) は従来の研究を概観し、困窮度の高い人が援助を受ければ、低い人が受けるよりも、サポートに対して好意的に反応するとしているが、問題の困窮度の高まりにともなって、被援助者の心理状態が抑うつ的、不安定、疲労感等が高まることにより、他者からのサポートを受け入れる余裕がなくなってしまうのではないと思われる。すなわち、浦ら (1989) が明らかにしているように、ストレッサーが一定レベルを超えるものになると、サポートの状態に関わらず、人はストレス状態に陥るということを示していると考えられる。

(C-2) 「被援助者の性格傾向」としては、「自分の感じ方として、アドバイスや手助け、励ましをされると自分はダメな人間だと思ってしまう」という例が挙げられていた。これは、被援助者の自尊心が低いため、他者からサポートを受けることで、自力でその問題を解決できないことがより強く意識され、その結果さらに自尊心を低下させてしまうという、Tessler & Schwartz (1972) の傷つきやすさ (vulnerability) 仮説で説明できるケースであると思われる。

(C-3) 「被援助者の立場・状況」としては、まず (C-3-1) 「被援助者がその問題について熟知しており、解決について自分なりの考えがある場合」が挙げられていた。これは「アルバイトに慣れてきて、責任感や自分なりの考え方を持つようになってくると、自分の

失敗をフォローしてもらっても素直に感謝できず、言い訳をしてしまったり、アドバイスをされても自分の考え方と違うと感じて受け入れられない」という例が挙げられていた。また逆に、「アルバイトを始めたばかりで、自分が何もできない、何も知らない状態の時は、先輩からのアドバイスや手助け、慰めは本当にありがたかった」という例も挙げられていた。これは、先述の困窮度の高い人ほどサポートに対して好意的な反応をするという傾向が、被援助者がその問題にどの程度関わってきているかという要因により左右される可能性を示していると考えられる。

(C-3-2) 「被援助者が自分だけでやり遂げたいと考えている場合」は、「高校の授業時に、問題を自分一人で解決できるかどうか取り組んでから、教えてもらいたいのに、教師が一方的にヒントを与えてきて嫌だった」という例や、「絵画の制作時、進み具合が遅れている時に、友人が早く終わらせるようにアドバイスしてきて迷惑に感じた」という例、また「大学で、自分としてはサークルも勉強も頑張って両立させよう積極的になっているのに、友人が大変だねと慰めてきて不愉快だった」というような例が挙げられていた。西川 (1998) は援助要請の意志決定過程として、その問題に対して自分自身の問題解決能力の有無について吟味され、その結果、独力で問題解決を行う決定がなされると、援助要請は生じないというプロセスを指摘している。このケースでも、そのような意志決定がなされているにも関わらず、援助者側が被援助者の意志決定を確認しない、もしくは尊重しない (要因A-3-2) 結果、ネガティブなサポートが生じてしまっていると言える。

(C-3-3) 「被援助者がその問題に積極的に取り組もうという気が無い場合」は、「自信も無く、やりたくなかったのに体育祭のリレーの選手にされ、周囲から励まされたり応援されたりした」という例が挙げられていた。これは、要因 (C-3-1) や (C-3-2) と逆の状況であると言えるが、被援助者側の要因からサポートがプレッシャーとなってしまったケースだと考えられる。

(C-3-4) 「自分の実力の乏しさによってある課題に失敗した場合」は、「大学受験で不合格だった時に、自分の実力が試されて失敗したにも関わらず、慰めや励ましを受けて逆に嫌になった」という例が挙げられていた。受験で不合格になるということは、被援助者の自尊心を低下させるものであり、その上でさらに慰めや励ましを受けるということは、自分の能力の低さをより強く意識させることであろう。このことから、このケースも先述の傷つきやすさ仮説に当てはまるものであると言える。

四つ目の分類は(D) 「援助者と被援助者の関係性」であり、このタイプに含まれる要因として、(D-1)

「被援助者と身近でない援助者からのサポート」, (D-2)「被援助者と親密な関係でない援助者からのサポート」が挙げられた。

(D-1)「被援助者と身近でない援助者からのサポート」としては、「部活動(テニス)で、自分が不調に陥った時に、普段自分の状態を知らない人から励みや応援を受けた」という例が挙げられている。西川(1997)の主婦を対象とした研究では、知人よりも度々顔を合わせる隣人、さらに隣人よりも親密な関係にある親友に対して、よりいっそう積極的にサポートを要請しやすい傾向のあることを明らかにしており、この例から考えれば、身近な者は自分の状態について日頃からよく把握しているために、サポートも受け入れやすいものとなるが、身近でない者からのサポートはそれだけ受け入れがたいものとなることを示していると考えられる。

(D-2)「被援助者と親密な関係でない援助者からのサポート」は、「それほど親密でない友人から、自分の自動車のクッションをもらったが、自分の趣味とは合わないため使用しなくなかったが、それを気軽に言うことが出来ず、我慢して使っていた」という例や、「信頼できないと感じている教師から一方的に受験する大学を薦められ、迷惑だった」という例、また「部活動で自分が不調の時に、先輩から心配無い、悩むなど安易に言われ、自分のことを理解してくれていないと感じた」が挙げられていた。一方で、「信頼できる人からであれば、本当に自分のために言ってくれていると感じられるので、きついことを言われても受け入れられる」、「親友に自分の悩みを共感して聞いてくれ、一緒に泣いてくれて、悩み自体は解決しなくてもうれしかった」という例も挙げられており、援助者と被援助者がどの程度理解し合っているかが、被援助者がサポートを受け入れ、効果的であるかどうか判断する際に大きな影響を与えていることが推察される。

以上のように、ソーシャル・サポートが被援助者にネガティブな影響を及ぼす場合について、分類し検討を行った。質的データから得られた現実のケースをみていくと、従来からの援助者と被援助者の心理を説明する理論モデルに当てはまるものと、そうでないものとが認められたと言える。尾見(2002)は、ソーシャル・サポートにおける援助者と被援助者間の知覚の一致について、中学生の母子について調査を行っており、子どもの母親に対する満足度は子どもが母親からのサポートをどの程度知覚しているかということに関係が認められ、母親がサポートを提供したと自覚しているが、子どもがそのサポートを自覚していない割合が、サポートの種類ごとに14.7~44.9%認められ、9種類のサポートのうち、3割以上の不一致が3つ、2割以上の不一致が3つ認められている。このことは、ソーシャル・サポートは心身の健康にとって有効なものである

ことは確かであると言えるが、現実場面において、被援助者に対して提供されたつもりのサポートが効果的とはならない場合、すなわち被援助者にサポートであると認識されないケースも意外に多いのではないかと推測される。その意味でも、なぜ援助者と被援助者間で不一致が生じるのか、さらにネガティブな影響まで及ぼすことがあるのはなぜなのか、今回整理された要因を検証し、相互がどのような関係にあるのかを明らかにしていくことが、今後の課題となると思われる。

## 引用文献

- Fisher, J. D., Nadler, A. & Witcher-Alagna, S. 1982 Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin*, 91, 27-54.
- 稲葉昭英・浦光博・南隆男 1987 ソーシャル・サポート研究の現状と課題 哲学, 85, 109-149.
- 稲葉昭英 1992 ソーシャル・サポート研究の展開と問題 家族研究年報, 17, 67-78.
- 西川正之 1986 返礼義務感に及ぼす援助意図性, 援助成果, および援助出費の効果 心理学研究, 57, 214-219.
- 西川正之 1997 主婦の日常生活における援助行動の研究 社会心理学研究, 13, 13-22.
- 西川正之 1998 援助研究の広がり 松井豊・浦光博編 人を支える心の科学 誠信書房.
- 尾身康博 2002 ソーシャル・サポートの提供者と受領者の間の知覚の一致に関する研究—受領者が中学生で提供者が母親の場合— 教育心理学研究, 50 (1), 73-80.
- Tessler, R. C. & Schwartz, S. H. 1972 Help-seeking, self-esteem, and achievement motivation: An attribution analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 318-326.
- 浦光博・南隆男・稲葉昭英 1989 ソーシャル・サポート研究—研究の新しい流れと将来の展望— 社会心理学研究, 4, 78-90.
- 浦光博 1992 支えあう人と人—ソーシャル・サポートの社会心理学—サイエンス社.
- 浦光博 1998 ソーシャル・サポートと対人関係 松井豊・浦光博編 人を支える心の科学 誠信書房.