

青年期後期の精神科および心理相談機関の 利用と利用に関する意識調査 —心理相談の提供方法による抵抗感の違いにも着目して—

持田汐莉¹⁾・五十嵐友里²⁾³⁾

Use of psychiatry and psychological counseling institutions in late adolescence and
an awareness survey on their usage
—Focusing on differences in resistance depending on the method of providing psychological counseling

Shiori MOCHIDA・Yuri IGARASHI

要旨

本研究では現代の青年期後半の精神科受診、カウンセリング利用に対する実態調査を行った。また、精神科への全般的な不安や心理相談への抵抗感が大学生においてどの程度どのように存在しているのかを検討した。調査を行った結果、精神科受診や心理相談の経験者は、それぞれ9%と14%であった。精神科に対する全般的な不安得点は正規分布していた。また、心理相談への抵抗感としては、カウンセラーとのコミュニケーションについて不安を感じていることが示唆された。

さらに、さまざまあるカウンセリングの提供法について、大学生が抱く抵抗感や利用希望が異なるのかについて検討した。その結果、大学生が利用したいと感じる形態は「対面カウンセリング」「チャットカウンセリング」であることが示唆され、今後はこれらのカウンセリング方法を利用しながら、カウンセリング方法の柔軟な選択肢を持つことが役立つ可能性が示唆された。

最後に、精神科に対する全般的な不安の高低で心理相談に対する抵抗感やカウンセリング提供方法への認識が異なるかどうかについても検討を行った結果、精神科に対する全般的な不安が高い人と低い人では、異なる結果が示され、クライアントの不安をアセスメントした上での対応が求められることが示唆された。

キーワード：カウンセリング、カウンセリング実施形態

1. 問題と目的

1-1. 問題

近年、学生の約70%がストレスを感じているとの報告があり¹⁾、松村(2017)は、大学生においてうつ病の罹患率が高いということを示唆している²⁾。

一方、2017年の厚生労働省による調査では、精神科を受診した患者のうち、15～29歳は他の年齢層に比べて低い割合にあることが示され

た³⁾。また、学内に設置されている学生相談機関への利用に関して、アメリカでの来談者率は10～30%であるのに対し、日本における来談者率は2.8%と格段に低い⁴⁾。また、2015年度に日本学生支援機構が行なった調査⁵⁾では、学生相談機関が課題として最も多く挙げたのは「悩みを抱えていながら相談に来ない学生への対応」であった。

では、なぜ大学生における受診行動や相談希求行動が少ないのだろうか。小池・伊藤(2012)は大学生から精神科受診の判断に影響する事柄の記述を収集し、精神科受診に抑制的に働く「全般的な不安」を見出した⁶⁾。これは、自分の状態や悩みを話せるか不安、身近な人に利用したと

1)株式会社スズキ自販西埼玉

2)東京家政大学 人文学部 心理カウンセリング学科 医療心理研究室

3)埼玉医科大学 総合医療センター メンタルクリニック

言いにくい、精神的問題があると言われたくないなどの精神科受診やその治療への否定的態度を含むものであった。小池・伊藤（2012）は各項目が受診を促進するか抑制するかを評価した検討を行っており、大学生がこれらの項目をどの程度そのように認識しているかどうかは検討がなされていない。

また、姜ら（2010）は、心理相談・相談行動に対する認知や感情に焦点を当てた心理相談抵抗感を測定する尺度を作成した⁷⁾。この結果、大学生における心理相談に対する抵抗は、心理相談の回避、カウンセラーへの不信、面子のこだわりという3つの因子を含むことが示された。小池・伊藤（2012）が作成した精神科受診に対する全般的な不安を測定する尺度⁶⁾と比べると、大学生が心理相談に接近しないことについてのさらなる詳細な要因を検討している。姜ら（2010）は、中国と日本の大学生における自己愛傾向との関連を検討することを目的としており⁷⁾、これらの3つの要因が大学生にどのように現れるかについては検討していない。

1-2. 専門的な心理カウンセリング方法の多様化

近年、SNSの普及にともない、LINEやFacebook、twitterなどのメッセージ機能を持つSNSを利用した専門的な心理カウンセリングが行われるようになった。たとえば、「こころのほっとチャット」では、誰でも無料・匿名・予約不要でチャット形式での心理相談が出来る⁸⁾。メールカウンセリングの活用も報告されるようになった⁹⁾。これらの方法は、都合の良いときにメールを送信できる点や、相談機関に出かける必要がないこと、近隣に相談機関がなくても相談が出来る等の利点がある⁹⁾。また、クライアントの特徴に沿ってカウンセリング形

態の選択が行われた報告もある¹⁰⁾。

加えて、新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛要請などにより、現在はクライアントが通院を控える場合も考えられる。そうした環境下では、心理カウンセリングにおいても非対面で行うことができるオンラインビデオや電話、SNS、メールを利用したカウンセリング方法が今後さらに検討されていくだろう。

しかし、このように様々なカウンセリング方法が存在する中で、これらに対してクライアントがどのようにとらえているか、どのようなニーズを持っているかについての詳細な検討はほとんど見当たらない。

1-3. 目的

本研究では現代の青年期後半の精神科受診、カウンセリング利用に対する実態調査を行う。また、援助要請に妨害的に働くと考えられる精神科への全般的な不安や心理相談への抵抗感が、大学生においてどのように存在しているのかを明らかにする。

また、多様なカウンセリングの提供法について、大学生が抱く抵抗感や利用希望、さらに、それらが精神科に対する全般的な不安の度合いによって異なるのかについて検討することも目的とした。

2. 方法

2-1. 調査対象者

19～22歳100名（男性18名、女性82名；平均年齢 21.41 ± 0.71 歳）であった。

2-2. 調査内容

(1)精神科へのマイナスイメージおよび心理相談抵抗感について問う質問項目

①精神科および心療内科の受診・専門的な心理

カウンセリングの利用経験の有無

精神科や心療内科，専門的な心理カウンセリング受診および利用経験の有無について，2件法（利用したことがある＝1，利用したことはない＝2）で回答を求めた。

②精神科に対する全般的不安得点

小池ら（2012）は，精神科への不安を測定するものとしてメンタルヘルス・リテラシー項目を作成した⁶⁾。この項目は「全般的不安」と「援助資源」の2因子解が得られており，その「全般的不安」項目は精神科受診やその治療に対する全般的な不安を含んでいた。本研究では，この精神科受診の抑制に関連する内容である「全般的不安」18項目のみを用いた。本調査では，この項目を用いて「あなたが『精神科』や『心療内科』を利用することへのイメージについてお聞きします。」という教示文の後に，各項目について4件法（全くそう思わない＝1，あまりそう思わない＝2，少しそう思う＝3，非常にそう思う＝4）で回答を求めた。「全般的不安」項目への回答の合計得点を「精神科への全般的不安得点」とし，点数が高いほど精神科へのマイナスイメージが強く，精神科受診が抑制されやすいと理解される。

③心理相談抵抗感尺度（姜ら，2010）⁷⁾

心理相談抵抗感尺度は，悩みをもっている心理相談に行きたくないなどという内容を含む

「心理相談の回避」が8項目，心理相談に行っても効果がないなどという内容を含む「カウンセラーへの不信」が7項目，心理相談に行くことは恥ずかしいなどという内容を含む「面子のこだわり」が5項目の，3下位尺度構成である。「あなたは『カウンセラーに心理相談をすること』についてどのように感じていますか。」という教示文の後に，各項目について4件法（全くそう思わない＝1，少しそう思う＝2，かなりそう思う＝3，全くその通り＝4）で回答を求めた。また，本調査ではカウンセラーへの心理相談（カウンセリング）抵抗感を調べるため，質問項目の中で「相談員」と記載されていた部分を「カウンセラー」に変え質問項目を作成し調査を行った。

(2)各カウンセリング方法への抵抗感および利用希望意識を問う質問項目

2-2(2)①～④の質問項目は，各カウンセリング方法への意識を問うものであった。

(2)①の質問項目の前に，全ての調査対象者を「最も仲の良い他者に専門的なカウンセリングを進められている状態」に設定する教示文（Table 1）を挿入し回答を求めた。また，5つの各カウンセリングの種類と簡単な説明文を示し（Table 2），各カウンセリング方法が理解できる状態で回答に進むように質問紙を作成した。

Table 1 各カウンセリングへの意識を問う際の事前の教示文

【以下の場面を想定してください】

あなたは最近抱えている心理的な悩みごとを，一番仲の良い人に相談したところ，その人から『専門的な心理カウンセリングを受けてみたほうが良いと思う。』と，専門機関でのカウンセリングを勧められました。そしてあなたは，専門家による心理カウンセリングを受けてみようと考えています。

Table 2 5つの各カウンセリング方法の種類と説明

～カウンセリングの種類は5つあります～

1. 対面カウンセリング
(専門機関に通い、カウンセラーと対面で行うカウンセリング)
2. オンラインビデオカウンセリング
(ビデオ通話 [zoom など] を使い、音声と映像を介して行う対面に近いカウンセリング)
3. 電話カウンセリング
(音声のみを介して行う、非対面のカウンセリング)
4. メールカウンセリング
(メールを使い文面を用い、送り合う非対面のカウンセリング)
5. チャットカウンセリング
(チャット [LINE など] を使い短文を用い、送り合う非対面のカウンセリング)

①各カウンセリング方法に対する抵抗感

「あなたが悩みを相談する際、これら5つの各カウンセリング方法に対して、どの程度『抵抗を感じますか。』という教示文の後に、各項目について4件法（全く抵抗を感じない=1、あまり抵抗を感じない=2、少し抵抗を感じる=3、とても抵抗を感じる=4）で回答を求めた。

②各カウンセリング方法を利用したいと思う意識（以下「利用希望意識」とする）

「あなたが悩みを相談する際、これら5つの各カウンセリング方法に対して、どの程度『利用したい』と思いますか。」という教示文の後に、各項目について4件法（全く『利用したい』と思わない=1、あまり『利用したい』と思わない=2、少し『利用したい』と思う=3、とても『利用したい』と思う=4）で回答を求めた。

③最も抵抗を感じるカウンセリング方法および、その理由

「あなたが悩みを相談する際、この5つの方法の中で『最も抵抗を感じる』カウンセリング

方法はどれですか」という教示文の後に、1つを選択するよう求めた。次いで「選択したカウンセリング方法について、あなたが『抵抗を感じる』理由を記述してください」という教示文の後に記述式で回答を求めた。

④最も利用したいと思うカウンセリング方法および、その理由

「あなたが悩みを相談する際、この5つの方法の中で『最も利用したい』と思うカウンセリング方法はどれですか」という教示文の後に、1つを選択するよう求めた。次いで「選択したカウンセリング方法について、あなたが『利用したい』と思う理由を記述してください」という教示文の後に、記述式で回答を求めた。

2-3. 調査時期

2020年10月上旬～11月中旬

2-4. 調査手続き

Google フォームを用いて調査を実施した。

2-5. 倫理的配慮について

研究概要、目的、方法、研究協力の任意性と

撤回の自由，個人情報保護について Google フォームのトップ画面にて説明を行い，協力の同意を得られる場合にのみ回答を依頼した。本調査への参加で生じうる身体的な侵襲性はないものの，個人的内容に関する質問が含まれていた。したがって，回答中断や気分不快があったときの対応，意見や不調があった場合の対応も併せて明記した。具体的には，研究責任者である第二著者が公認心理師・臨床心理士として適切に対処することを説明した。

3. 結果

3-1. カウンセリング利用に対する実態調査

(1)精神科および心療内科の受診・専門的な心理カウンセリングの利用経験の有無

今回の調査における調査対象者100名の精神科・心療内科受診経験および専門的な心理相談利用経験の有無についての結果を Table 3 に示した。精神科・心療内科受診経験がある調査対象者は100名のうち9名，専門的な心理相談経験がある調査対象者は14名と共にごく少数の対象者のみであることが示された。すなわち，半数以上の調査対象者は精神科・心療内科受診や専門的な心理相談経験が無いことが分かった。

Table 3 精神科・心療内科受診経験及び専門的な心理相談利用経験の有無 (回答者=100名)

	ある (人数)	ない (人数)
精神科・心療内科受診経験	9	91
専門的な心理相談利用経験	14	86

(2)精神科に対する全般的不安得点の傾向

精神科に対する全般的不安項目につけた点数の合計点（精神科に対する全般的不安得点）を算出し，その得点の分布を Figure 1 に示した。精神科に対する全般的不安得点について，平均

値は42.44点，標準偏差は7.78であった。また，40点から45点を中心に左右の点数に広がっており正規分布に近い結果であった (Figure 1)。

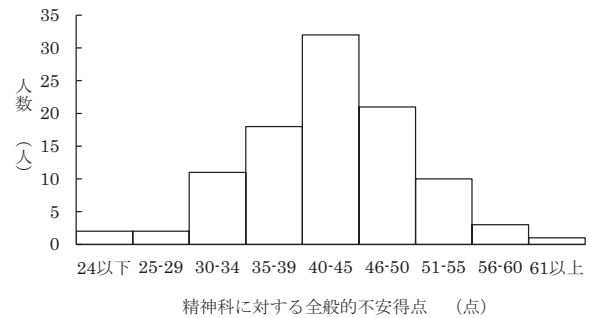


Figure 1 各調査対象者の精神科に対する全般的不安得点のヒストグラム (N=100)

(3)心理相談に対する抵抗感の特徴

心理相談抵抗感尺度の3つの下位尺度で，最も認識されているものを検討するため，対象者ごとに各下位尺度合計点/下位尺度の項目数をして算出した，各下位尺度の1項目につけた平均点を用い「心理相談の回避」「カウンセラーへの不信」「面子のこだわり」を独立変数とした1要因分散分析を行った。その結果を Figure 2 に示した。

分析の結果，心理相談抵抗感の主効果が有意となった ($F(2, 198)=36.12, p<.001$)。多重比較の結果「カウンセラーへの不信」が「心理相談の回避」と「面子のこだわり」よりも有意に高かった (心理相談の回避： $t(99)=8.57, p<.001$ ；面子のこだわり： $t(99)=5.38, p<.001$)。さらに，「面子のこだわり」が「心理相談の回避」よりも有意に高かった ($t(99)=2.64, p<.01$)。

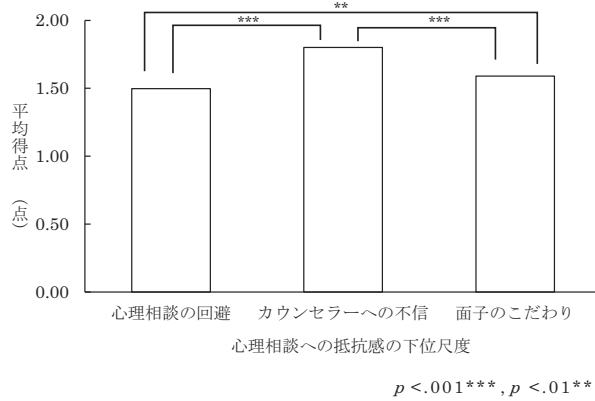


Figure 2 心理相談への抵抗感の下位尺度平均得点 (N=100)

すなわち、心理相談への抵抗感の3つの下位尺度の中で、現代の若者は心理相談をすることを避けたいという意識や、周りからどう思われるかの心配よりも、カウンセラーとのコミュニケーションや、相性における不安、また、カウンセラーへの信頼に対する不安をより強く感じていることが分かった。さらにカウンセラーに心理相談をすることを避けたいという意識に比して、周りからの自身への目や汚名の心配が強いことが示された (Figure 2)。

(4) 各カウンセリング方法に対する意識の特徴

① 各カウンセリング方法に対する抵抗感

数あるカウンセリング方法の中で、最も現代の若者が抵抗感を感じるカウンセリング方法はどの方法であるのかを検討するため、カウンセリングの5種類を独立変数、各方法への抵抗感を従属変数とした1要因分散分析を行った。その結果を Figure 3 に示した。

分析の結果、カウンセリング種類の主効果が有意となった ($F(4, 396)=11.72, p<.001$)。また、多重比較の結果「オンラインビデオカウンセリング」、「電話カウンセリング」、「メールカウンセリング」の抵抗感が、「対面カウンセリング」の抵抗感よりも有意に高い点数であった

(オンライン： $t(99)=7.36, p<.001$ ；電話： $t(99)=6.31, p<.001$ ；メール： $t(99)=3.26, p<.01$)。さらに「オンラインビデオカウンセリング」と「電話カウンセリング」の抵抗感が「チャットカウンセリング」の抵抗感よりも有意に高い点数であった (オンライン： $t(99)=2.82, p<.01$ ；電話： $t(99)=2.73, p<.01$)。

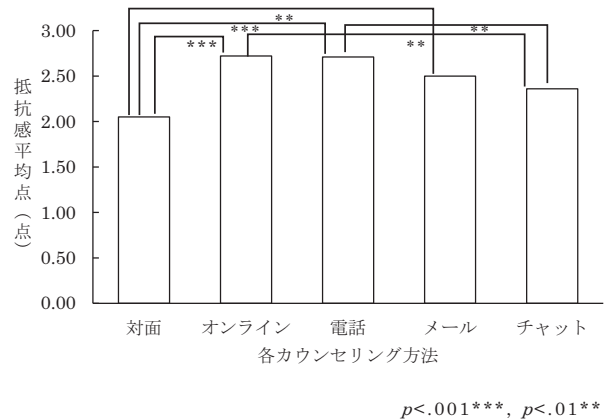


Figure 3 各カウンセリング方法の抵抗感平均点 (N=100)

すなわち「対面カウンセリング」に対する抵抗感が最も低いということが示され、現代の若者にとって「対面カウンセリング」が最も臨みやすい方法であることが示唆された。また「オンラインビデオカウンセリング」と「電話カウンセリング」に関しては、対面やチャット方法に比べ抵抗感を強く感じており、現代の若者にとっては手に取りづらいカウンセリング方法であることが示唆された。さらに「チャットカウンセリング」においては、非対面式のカウンセリング方法であるが対面と比べて抵抗感に差が見られなかったことから、非対面式のカウンセリング方法としてはチャット方法が現代の若者に適し求められるカウンセリング方法であることも示唆された (Figure 3)。

② 各カウンセリング方法に対する利用希望意識

数あるカウンセリング方法の中で、最も現代の若者が利用したいと思う（利用希望意識の高い）カウンセリング方法はどの方法であるのかを検討するため、カウンセリングの種類を独立変数、各方法への利用希望意識を従属変数とした1要因分散分析を行った。その結果を Figure 4 に示した。

分析の結果、利用希望意識の主効果が有意となった ($F(4, 396)=30.06, p<.001$)。また多重比較の結果「対面カウンセリング」の利用希望意識が「オンラインビデオカウンセリング」、「電話カウンセリング」、「メールカウンセリング」、「チャットカウンセリング」の利用希望意識よりも有意に高い点数であった（オンライン： $t(99)=10.29, p<.001$ ；電話： $t(99)=9.79, p<.001$ ；メール： $t(99)=8.38, p<.001$ ；チャット： $t(99)=6.33, p<.001$ ）。さらに「チャットカウンセリング」の利用希望意識が「メールカウンセリング」の利用希望意識よりも有意に高い点数であった ($t(99)=4.64, p<.001$)。

すなわち 3-1(4)①の各カウンセリング方法の抵抗感に加えて、利用希望意識においても対面カウンセリングが最も点数が高いことから「対面カウンセリング」は現代の若者が最も利用したいと思うカウンセリング方法であることが分かった。また「対面カウンセリング」と「チャットカウンセリング」に比べ、「メールカウンセリング」の利用希望意識が有意に低いことから、現代の若者は「メールカウンセリング」を利用したいとは思わないことが示唆された。さらにオンラインと電話についても 3-1(4)①の抵抗感での結果を踏まえると、現代の若者はオンラインと電話によるカウンセリングは手取りづらいと感じる者が多いことが示唆された。

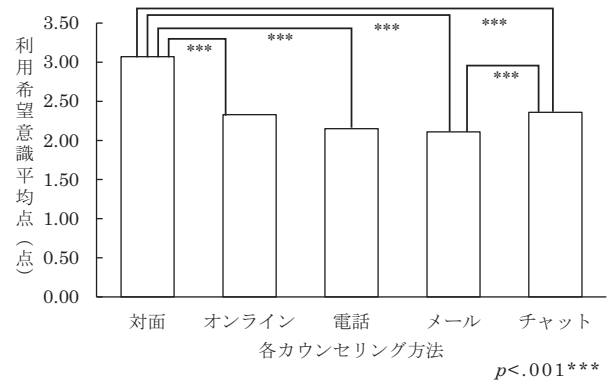


Figure 4 各カウンセリング方法の利用希望意識平均点 (N=100)

また、「チャットカウンセリング」は非対面式ではあるが、抵抗感においても比較的安く、利用希望意識も対面カウンセリングの次に高いことから、他の方法に比べて現代の若者に適しているカウンセリング方法であることが示唆された (Figure 4)。

③各カウンセリング方法について最も抵抗感を感じる・最も利用したいと感じる人数比較

3-1(4)①②で各カウンセリングの抵抗感、利用希望意識について調べたうえで、その中で最も抵抗感を感じるカウンセリング方法、最も利用したいと思うカウンセリング方法はどの方法であるのかを検討するため、各カウンセリング方法を最も抵抗感がある方法として選択した人数、最も利用したいと思う方法として選択した人数について算出し、カイ2乗検定を行った。その結果を Figure 5 に示した。

検定の結果、各カウンセリング方法に対し最も抵抗を感じるカウンセリング方法として選択した人数に有意差が見られた。したがって、各カウンセリング方法を最も抵抗を感じるカウンセリング方法として選択した人数(対面：10名、オンライン：23名、電話：23名、メール：30名、チャット：14名)は有意に偏っていることが示された ($\chi^2(4)=12.70, p<.05$)。また、最も利

用したいと感じるカウンセリング方法として選択した人数においても検定の結果、有意差が見られた。したがって、各カウンセリング方法を最も利用したいと感じるカウンセリング方法として選択した人数（対面：67名，オンライン：5名，電話：4名，メール：2名，チャット：22名）は有意に偏っていることが示された（ $\chi^2(4)=150.90, p<.001$ ）。

次いで、各カウンセリング方法において最も抵抗を感じる人数と、最も利用したいと感じている人数の間に関連があるかを検討するためにカイ2乗検定（独立性の検定）をした結果、両者の間に有意な関連が見られた（ $\chi^2(4)=93.41, p<.001$ ）。残差分析の結果、最も抵抗を感じるカウンセリング方法では「オンラインビデオカウンセリング」（ $p<.001$ ）、「電話カウンセリング」（ $p<.001$ ）、「メールカウンセリング」（ $p<.001$ ）の人数が有意に多く、最も利用したいと感じるカウンセリング方法では「対面カウンセリング」（ $p<.001$ ）の人数が有意に多いことが示された。

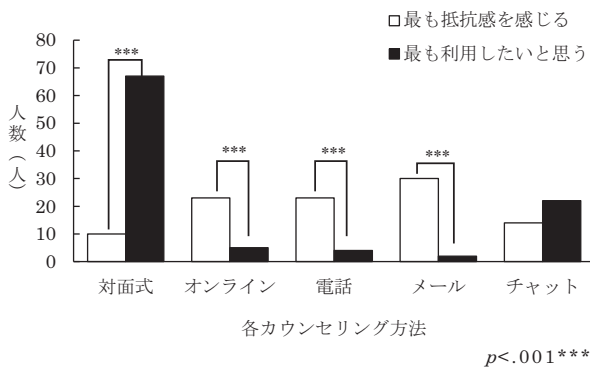


Figure 5 各カウンセリング方法について最も抵抗感を感じる・最も利用したいと感じる人数比較 (N=100)

すなわち、最も抵抗を感じるカウンセリング方法では「メールカウンセリング」を選択した人数が全体のおよそ30%と最も多く、次いでそれぞれ、およそ20%を占めた「電話カウンセリ

ング」, 「オンラインビデオカウンセリング」, 15%以下の「チャットカウンセリング」, 「対面カウンセリング」の人数順であったことが分かった。また最も利用したいと感じるカウンセリング方法では「対面カウンセリング」を選択した人数が67%と半数以上を占め最も多く、次いで「チャットカウンセリング」が22%, 次いで10%以下の「オンラインビデオカウンセリング」, 「電話カウンセリング」, 「メールカウンセリング」の人数順であったことが分かった。このことより最も抵抗を感じるカウンセリング方法の各人数差よりも、最も利用したいと感じるカウンセリング方法の各人数差のほうが人数に明確な偏りが見られることが分かった。

さらに「対面カウンセリング」では最も抵抗を感じる人数よりも、最も利用したいと感じる人数のほうが多いことが示された。また「オンラインビデオカウンセリング」「電話カウンセリング」「メールカウンセリング」では最も利用したいと感じる人数よりも、最も抵抗を感じる人数のほうが多いことが示された (Figure 5)。

④ 選択したカウンセリング方法に最も抵抗を感じる理由、また利用したいと感じる理由

各カウンセリング方法を最も抵抗感を感じる方法に選択した理由、また最も利用したい方法に選択した理由を記述で求め、同じ内容の回答をいくつかの項目にまとめたものをそれぞれ Table 4, Table 5 に示した。

Table 4 各カウンセリング方法に最も抵抗感を感じる理由 (N=100)

対面	<ul style="list-style-type: none"> ・顔も容姿も全て見られている状態が怖い, 恥ずかしい (4名) ・実際に初対面の人と対面で会うのが緊張する (4名) ・通っている所を見られたくない (2名)
オンライン	<ul style="list-style-type: none"> ・タイムラグやネット回線が心配 (7名) ・オンラインが苦手, 画面越しで相談するのが嫌だ (7名) ・カメラ越しに話すのが苦手, 怖い, 緊張する (4名) ・同じ空間にいないことに違和感を感じる (2名) ・背景が映ることの心配, 周りに聞かれることへの心配 (2名) ・無回答 (2名)
電話	<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセラーの顔が見えないのが嫌だ。声だけでは伝わらないことがあると思う (12名) ・電話をかけたりすること自体が苦手 (8名) ・周囲に聞かれてしまう心配 (1名) ・無回答 (2名)
メール	<ul style="list-style-type: none"> ・文面だけで自分の悩みを伝えるのは難しい。文面だけでは伝わらないと思う (12名) ・非言語の部分やニュアンスが分からない状態では伝わる気がしない。変に堅くなってしまう (7名) ・やり取りに時間がかかると思う (6名) ・履歴に残ってしまうのが嫌だ (2名) ・長い文章を書くのが面倒くさい (2名) ・きちんと対面で話したいと思う (1名)
チャット	<ul style="list-style-type: none"> ・短い文章だけでは悩みが伝わらないと思う (6名) ・相手や自分の顔が見えないと伝わりにくいと思う (5名) ・簡単すぎて専門家とのやり取りには用いたくない (2名) ・辞めたいときにすぐにアカウントを消すことが出来ないから (1名)

Table 5 各カウンセリング方法を最も利用したいと思う理由 (N=100)

対面	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の顔や表情が見えて伝えやすい, 伝わりやすいと思う (19名) ・表情・雰囲気などを使った非言語コミュニケーションが出来, 細やかな情報も得られると思う (16名) ・顔が見えて安心する。信頼関係を築けると思う (16名) ・環境が整っているから。誰かに見られること, 聞かれることがない (7名) ・一番主流だと思う (3名) ・悩みは直接話したいと思う (3名) ・無回答 (3名)
オンライン	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れた環境で落ち着いて臨めそう (3名) ・予約がスムーズに済みそう (1名) ・程よい距離感 (1名)

電話

- ・顔も知られず声だけの情報で行うので、気軽に悩みを伝えやすそう（4名）

メール

- ・悩みを言葉にすると自分の中でも整理できる（2名）

チャット

- ・気軽に相談が出来そう（10名）
- ・簡単に伝えられる。簡潔に進むと思う（5名）
- ・自分の姿をさらさずに相談できる（2名）
- ・チャットは身近で利用しやすい（2名）
- ・他者に見られない。文にすることで冷静に伝えられる（2名）
- ・無回答（1名）

すなわち、一般的に現代の若者が利用したいと思う方法は、実際にカウンセラーと向かい合って非言語のコミュニケーションを使いながら悩みを相談でき、また環境が守られている「対面カウンセリング」であることが示唆された。さらに、最も周知されている方法であるため安心して利用が出来るという利点があることが分かった。

また「オンラインビデオカウンセリング」では、慣れた環境で行えることや程よい距離感で話せるという利点を感じている一方、オンライン利用の不慣れから回線の不具合がある場合の適切な対応への不安が大きいことや、タイムラグによる反応の遅れにより、良いコミュニケーションが取りにくいという欠点が見られた。

「電話カウンセリング」では、気軽に声だけで行うことができる利点があるものの、声だけでは悩みは伝わらないと思うという欠点のほうが多くみられたことや、現代の電話離れによる電話をすること自体への不安があることが分かった。

「メールカウンセリング」では、悩みを文章にすることで自分の中で整理することが出来るという利点もみられた。一方で、カウンセラーに伝えられるかという「文面だけでは十分に

悩みを伝えられないと思う」ことや「カウンセラーに伝わるようにと思うと、文が堅く、長くなってしまい面倒だ」という欠点が多くみられた。

次に「チャットカウンセリング」では、メールに比べて短い文章で相談が出来ることの利点や、LINEなどのSNSを頻繁に利用している現代の若者にとってチャットカウンセリングは身近に利用が出来るという利点が見られた。また、対面やオンラインのように顔を見せるカウンセリングに抵抗感がある人にとっては、文章で簡潔にコミュニケーションをとることが出来るチャットカウンセリングは利用しやすいことが分かった。一方で、簡単にカウンセリングが出来すぎてしまうことにより「カウンセラーとの距離が近くなりすぎてしまい抵抗感がある」という声や「簡単な文章だけでは伝わらないと思う」、「相手の顔が見えないから抵抗感がある」という声も見られたことが分かった (Table 4, Table 5)。

3-2. 精神科に対する全般的不安得点の群分けによる検討

(1)精神科に対する全般的不安得点高低群による心理相談（カウンセリング）への抵抗感の差
精神科に対する全般的不安得点をヒストグラムにて傾向を見たところ、ほぼ正規分布であったことから精神科に対する全般的不安得点を低群、高群に分けて分析を行った。平均値42.44点、標準偏差7.78をふまえ、平均値および標準偏差の小数点以下を切り捨てたうえで、0.5SDを基準とし、平均値42点±4点を基準に群分けした。その結果、精神科に対する全般的不安点数38点以下を低群（29名）、46点以上を高群（35名）とした。

そして、精神科に対する全般的不安得点高低群による心理相談への抵抗感尺度の3下位尺度に差異がみられるのかを検討するため、群と3つの下位尺度を独立変数、心理相談への抵抗感を従属変数とした2要因分散分析を行った。その結果を Figure 6 に示した。

分析の結果、精神科に対する全般的不安得点の群の主効果 ($F(1, 62)=46.75, p<.001$) と心理相談への抵抗感の主効果 ($F(2, 124)=127.55, p<.001$) が有意であった。下位検定の結果、3つの下位尺度である「心理相談の回避」「カウンセラーへの不信」「面子のこだわり」における精神科に対する全般的不安得点の群の単純主効果がそれぞれ有意となった（心理相談の回避： $F(1, 186)=36.86, p<.001$ ；カウンセラーへの不信： $F(1, 186)=27.26, p<.001$ ；面子のこだわり： $F(1, 186)=25.39, p<.001$ ）。したがって、全般的不安得点の高群が低群に比して、心理相談への抵抗感3つの下位尺度のすべてにおいて抵抗感が高かった。

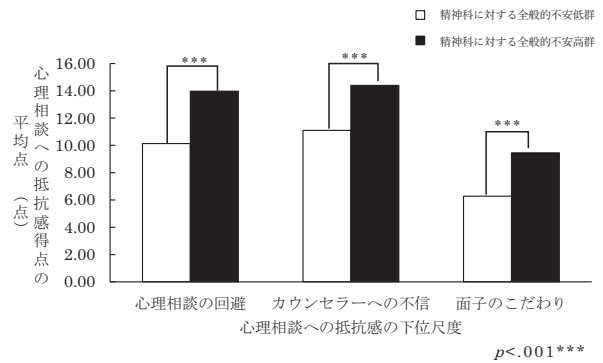


Figure 6 精神科に対する全般的不安得点高低群による心理相談への抵抗感 (N=64)

すなわち、精神科に対する全般的不安得点の高低が、心理相談への抵抗感に影響を及ぼすことが分かった。つまり現代の若者では精神科のマイナスなイメージが多い人の方が、少ない人よりも心理相談をすること自体を抵抗感を持つ傾向にあること、またカウンセラーとの相性を気にしたり、カウンセラーへの不信感が強い傾向にあること、さらに相談室に通うことに対する周囲からの評価懸念を抱きやすいことが示唆された (Figure 6)。

(2)精神科に対する全般的不安得点高低群による各カウンセリング方法への意識の差

①各カウンセリング方法への抵抗感の差異

精神科に対する全般的不安得点の高低群によって5つの各カウンセリング方法の抵抗感にそれぞれ差があるのかを検討するため、群とカウンセリング方法を独立変数、抵抗感を従属変数とした2要因分散分析を行った (Figure7)。

分析の結果、精神科に対する全般的不安得点の群の主効果 ($F(1, 62)=5.41, p<.01$) と各カウンセリング方法の主効果 ($F(4, 248)=9.31, p<.001$)、群と各カウンセリング方法の交互作用 ($F(4, 248)=5.40, p<.01$) が有意であった。下位検定の結果、「対面カウンセリング」「オンラインビデオカウンセリング」「電話カウンセ

リング」の各抵抗感における群の単純主効果がそれぞれ有意であった(対面： $F(1, 310)=10.09, p<.01$ ；オンライン： $F(1, 310)=10.47, p<.001$ ；電話： $F(1, 310)=4.52, p<.05$)。

したがって、「対面カウンセリング」「オンラインビデオカウンセリング」「電話カウンセリング」においては、精神科に対する全般的不安得点の高い群が、低い群に比して、カウンセリングへの抵抗を強く感じていることが分かった。さらに「メールカウンセリング」「チャットカウンセリング」の各抵抗感は精神科に対する全般的不安得点の高い群（メール： $M=2.46$ 点， $SD=0.15$ ；チャット： $M=2.43$ 点， $SD=0.15$ ）と、低い群（ $M=2.69$ 点， $SD=0.16$ ；チャット： $M=2.62, SD=0.16$ ）で差が見られないことが分かった。すなわち、精神科に対する全般的不安得点の高低が「対面カウンセリング」「オンラインビデオカウンセリング」「電話カウンセリング」の抵抗感に影響を及ぼす可能性が示唆された。精神科のマイナスなイメージを抱く若者の方が「対面カウンセリング」「オンラインビデオカウンセリング」「電話カウンセリング」の各カウンセリング方法に抵抗を多く感じていた。

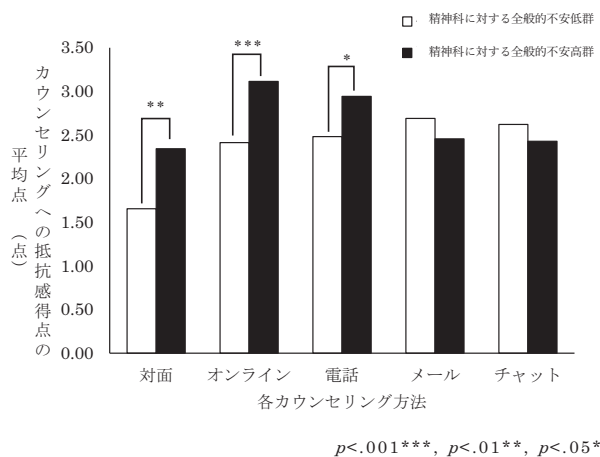


Figure 7 精神科に対する全般的不安得点高低群による各カウンセリング方法の抵抗感得点の比較 (N=64)

一方、「メールカウンセリング」「チャットカウンセリング」の抵抗感に関しては、精神科に対してマイナスなイメージを持っているかどうかと関連がないことが示された (Figure 7)。

②各カウンセリング方法への利用希望意識の差
精神科に対する全般的不安得点の高低群によって5つの各カウンセリング方法の利用希望意識に差がみられるのかを検討するため、精神科に対する全般的不安得点による2つの群と5つの各カウンセリング方法を独立変数、利用希望意識を従属変数とした2要因分散分析を行った (Figure 8)。

分析の結果、各カウンセリング方法の主効果 ($F(4, 248)=23.28, p<.001$) と群と各カウンセリング方法の交互作用 ($F(4, 248)=3.81, p<.05$) が有意であった。下位検定の結果「対面カウンセリング」「オンラインビデオカウンセリング」の利用希望意識における群の単純主効果がそれぞれ有意であった (対面： $F(1, 310)=5.53, p<.05$ ；オンライン： $F(1, 310)=5.69, p<.05$)。

したがって「対面カウンセリング」「オンラインビデオカウンセリング」の各利用希望意識では、精神科に対する全般的不安得点の低群のほうが、高群よりも利用希望意識得点が高かつ

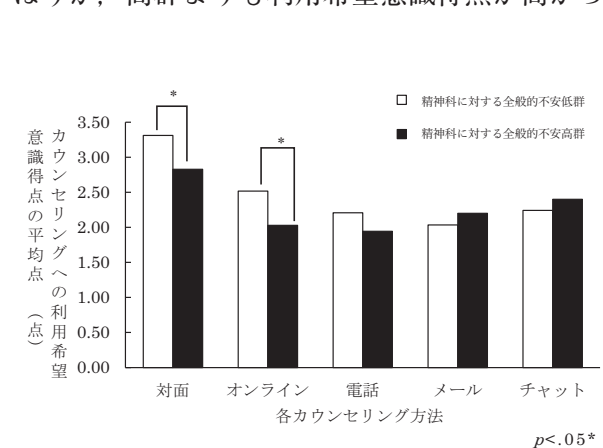


Figure 8 精神科に対する全般的不安得点高低群による各カウンセリング方法の利用希望意識の比較 (N=64)

た。また、「電話カウンセリング」「メールカウンセリング」「チャットカウンセリング」の各利用希望意識に関しては、精神科に対する全般的な不安得点の高群と低群の間にどれも有意差はみられなかった。

すなわち、「対面カウンセリング」「オンラインビデオカウンセリング」の利用希望には、全般的な不安得点の高低が関連している。つまり、精神科のマイナスイメージが少ない人の方が、多い人よりも「対面カウンセリング」「オンラインビデオカウンセリング」を利用したいと思う意識が高いことが示唆された。一方、「メールカウンセリング」と「チャットカウンセリング」の利用希望意識では、精神科のマイナスイメージが関連しないことが示された (Figure 8)。

4. 考察

4-1. 青年期後期の専門機関利用と精神科受診に対する全般的な不安、心理相談の抵抗感に対する実態

(1) 大学生の専門機関利用経験について

今回の調査における精神科受診率は9%、心理相談利用経験率は14%で少人数ではあったが、小池ら (2010) の報告⁴⁾に比して心理相談利用経験率は高く、アメリカと同等であった。たとえば、近年ではうつ病への偏見や誤解に対する意識調査やうつ病への啓発活動が様々な場面でなされており¹¹⁾、学生支援においてメンタルヘルス対策への取組みも強化されている¹²⁾。こうした活動が受診率増加や心理相談利用経験数が増える方向に影響を与えている可能性がある。しかしながら、他の地域を含む報告や大規模な調査結果との併せた考察が今後必要とされるだろう。

(2) 精神科受診に対する不安について

精神科に対する全般的な不安得点の分布は正規分布に近いヒストグラムを示し、「精神科への不安を強く持つ者」と「精神科への不安が少ない者」の両者が存在することが示唆された。

(3) 心理相談への抵抗感について

「心理相談の回避」「カウンセラーへの不信」「面子のこだわり」の3つの下位尺度の中で「カウンセラーへの不信」の得点が他の下位尺度と比して高かった。したがって、大学生は心理相談をする中でカウンセラーとのコミュニケーションやカウンセラーとの相性について最も懸念を抱いていることが明らかにされた。大学生の心理相談に対する抵抗感を減じるためのアプローチでは「カウンセラーへの不信」に関する対応が重要であり、言うことがうまく伝わるか心配、話すことで余計に落ち込むのではないかなどの懸念を解消してもらうための情報提供や心理教育が必要であるといえる。

また、メンタルヘルスの重要性の理解や精神的な問題を抱えることのノーマライゼーションが進んできていることが、「面子のこだわり」の抵抗感や「心理相談の回避」の抵抗感が比較的大きくなかったことの要因と考えられるだろう。

(4) 各カウンセリング方法への意識について

各カウンセリング方法への抵抗感について分析をした結果、心理相談の形態で抵抗感が異なることが分かった。具体的には、「対面カウンセリング」が「オンラインビデオカウンセリング」「電話カウンセリング」「メールカウンセリング」よりも抵抗が低かった。さらに、「チャットカウンセリング」が「オンラインビデオカウンセリング」「電話カウンセリング」よりも有

意に抵抗が低いという結果も示された。すなわち、大学生では「対面カウンセリング」が最も抵抗が低く利用しやすい方法であり、次いで「チャットカウンセリング」が抵抗を感じず臨むことのできる方法であると理解された。

次に、各カウンセリング方法への利用希望について分析をした結果、「対面カウンセリング」がその他のカウンセリング方法に比して利用したいという希望が強く、「メールカウンセリング」よりも「チャットカウンセリング」が選ばれやすいことが分かった。

さらに、最も抵抗を感じるカウンセリング方法と、最も利用したいと思うカウンセリング方法について分析をした結果、「対面カウンセリング」に対して抵抗を感じるとした人数が最も少なく、利用したいと思う人数が最多の結果が示された。上述の低い抵抗感と高い利用希望意識と一致した結果である。次いで、「チャットカウンセリング」に対して最も抵抗を感じるとした人数が2番目に少なく、非対面式の形態の中では最も大学生に求められる方法であることが示された。これらの結果も上述の結果と同じ内容であった。

「対面カウンセリング」を最も利用したいと考える理由としては、カウンセラーと顔を合わせることが出来るためコミュニケーションが取りやすいというメリットを述べる者が多くいた。すなわち、非言語コミュニケーションを重要視する傾向が強いと考えられ、対面での面接時には、カウンセラーは目線やうなずき、表情に配慮する必要がある。人々のコミュニケーションにおいては、「会うこと」でよりメッセージ性が強く伝達されたり¹³⁾、対面コミュニケーションでは非言語的手段が多くなるために相手を思いやる丁寧さを感じやすかったり、相手を素早く理解できるなど、人と人との関係性が実

感できるという利点が示されている¹⁴⁾。

また、Joinson (2001) はチャットを利用した被験者のペアと対面を利用した被験者のペアの自己開示量を比較し、チャットを利用したペアの方が自己開示量が多かったことを示している¹⁵⁾。また、笠木・大坊 (2003) もチャットでは話題が自己開示的内容を含むものになりやすいことを明らかにしている¹⁶⁾。チャットの持つこうした自己開示のしやすさが「チャットカウンセリング」への抵抗の低さに影響を及ぼしている可能性がある。

また、「チャットカウンセリング」では現代の若者の SNS 利用者の増加傾向に伴い身近に感じるため、簡単に利用することが出来るという面でメリットを感じている者が多い結果であった。したがって、今後若者の様々な悩みに寄り添う相談機関としては、簡単に手に取ることが出来る「チャットカウンセリング」機関の体制を整えていくことが若者のメンタルヘルスに対して役立つ可能性がある。

しかし一方で、簡単であるからこそカウンセリングには用いたくない、顔が見えないと不安であると考える者もいる結果も認められた。このことより、カウンセラーは「チャットカウンセリング」では、簡単に利用できるからこそカウンセラーとクライアントの距離が近くなりすぎぬよう、カウンセリング内で徹底した制限をつけることやカウンセラーはカウンセリング内容がそれないように注意する必要、ラポールがしっかりと築けるような適切な文章を作成していく必要性などといった工夫が必要であると考えられる。

一方、「オンラインビデオカウンセリング」「電話カウンセリング」「メールカウンセリング」では大学生が比較的抵抗を感じやすく、利用を希望しにくいカウンセリング方法であることも分

かった。

4-2. 精神科受診についての不安と心理相談の抵抗やその提供方法に対する認識との関係

4-1 (1)において、大学生には精神科受診への全般的な不安が高い者（全般的な不安得点高群）と少ない者（全般的な不安得点低群）が存在していることが示された。そこで、その2群に分けてのデータを検討し、精神科受診に対する不安と他の指標との関連を検討した。

心理相談抵抗感の「心理相談の回避」「カウンセラーへの不信」「面子のこだわり」の全ての抵抗感得点は、全般的な不安高群において低群よりも有意に高かった。群分けせずに心理相談の抵抗感を検討した際、3つのうち「カウンセラーへの不信」が有意に得点が高かったが、精神科受診への不安が強い人においては全ての下位尺度の得点が不安の低い人に比べて高かった。そのため、大学生全体に対する心理教育を行うときには主にカウンセラーへの不信をターゲットとして扱い、受診に対する不安を強く抱えている方に心理教育を行う際には「心理相談の回避」「カウンセラーへの不信」「面子のこだわり」の3つの要素全てについて取り上げた心理教育を行うことが役立つだろう。その結果として、精神科受診行動や心理相談機関への来談行動が促進される可能性は高い。

また、群による各カウンセリング方法への抵抗感の違いを検討した結果、「対面カウンセリング」、「オンラインビデオカウンセリング」、「電話カウンセリング」の抵抗感において、全般的な不安得点の高群のほうが低群よりも有意に抵抗感が強いことが示された。

これは、不安の高い人は、精神科医やカウンセラーとの双方向コミュニケーションが多い形

態に対して抵抗感が示しやすいと考えることができ、そうした場面でのやりとりに対して不安が反映されたといえるだろう。精神科受診に対する不安の高い人は、比較的メールやチャットに対するハードルが低いことが示された。そのため、心理相談の開始にあたりいくつかの形態を選択肢と持ちうるのであれば、クライアントが利用しやすい形態から試行してみるという戦略も立案されうる。

4-3. 本研究の限界

本調査では80%以上の対象者が女性であり、男性の参加者データが20名以下と少ないことが今回の課題のひとつであるといえる。

また、対象者の中には、心理学を中心的に学んでいる大学生も多く含まれていた。そのため、ノンバーバルコミュニケーションが会話に与える影響やその重要性をより強く認識しており、それが今回の結果に反映された可能性がある。そうしたカウンセリングに対する既知の知識がない人のみを対象としたときにも同様の結果が示されるのか、および、既知の知識の有無によって結果が異なるかどうかなどの詳細な検討が求められる。

引用文献

- 1) 山岸さやか (2009). 大学生のストレス状況 文教大学情報学部 社会調査ゼミナール報告書.
- 2) 松村人志 (2017). 意外に多い学生たちのうつ病 大阪薬科大学紀要, 11, 87-96.
- 3) 厚生労働省 (2017). 「患者調査」平成29年患者調査の概要 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/17/dl/gaiyou.pdf> (2020年11月24日).

- 4) 小池有紀・若井雅之・増田良子 (2010). 学生相談室に対する認知・意識と利用意思との関連—今後の学生相談活動の課題検討のために— 中央大学院大学人間・自然論叢, 30, 51-66.
- 5) 日本学生支援機構 (2017). 大学等における学生支援の取組に関する調査 日本学生支援機構 https://www.jasso.go.jp/about/statistics/torikumi_chosa/2019.html (2020年12月3日).
- 6) 小池春妙・伊藤義美 (2012). メンタルヘルス・リテラシーに関する情報提供が精神科受診意図に与える影響 カウンセリング研究, 45, 155-164.
- 7) 姜 鳳麗, 浅川潔司, 南 雅則 (2010). 大学生の心理相談抵抗感に関する中日比較研究 発達心理臨床研究, 16, 129-136.
- 8) NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア (2020年) 「こころのほっとチャット」 NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア <https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html> (2020年11月20日).
- 9) 徳田完二 (2011). メールカウンセリングに関する試論—「いま・ここで」型アプローチから宿題型アプローチへ— 立命館人間科学研究, 24, 73-82.
- 10) 坂元 章 (2002). インターネットの心理学 学文社.
- 11) 福治康秀・田中 治・久場禎三 (2007). 一般市民を対象としたうつ病への偏見・誤解に関する意識調査および講演活動を通じた教育・啓発活動 (第59回九州精神神経学会シンポジウム) 九州神経精神医学, 53, 1-8.
- 12) 文部科学省 (2020). 学校マネジメントに関する調査研究事業メンタルヘルス対策 文部科学省 (2020年12月25日). https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/uneishien/detail/1296974.htm
- 13) 小泉悠里 (2013). 対面/非対面コミュニケーションの関係構造からみた現代高校生の友人関係の様相: 日常生活におけるモバイルメディア利用実態に着目して 日本高校教育学会年報, 20, 6-14.
- 14) 澤田幸子・久住 武 (2019). 大学生の対面コミュニケーション能力に影響を及ぼす要因 心身健康科学, 15, 13-23.
- 15) Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31, 177-192.
- 16) 笠木理史・大坊郁夫 (2003). CMCと対面場面におけるコミュニケーション特徴に関する研究 対人社会心理学研究, 3, 93-101.

Abstract

In this study, we conducted a fact-finding survey regarding psychiatric consultations and the use of counseling in the latter half of modern adolescence. We also examined the extent of and the way in which general anxiety about psychiatry and resistance to psychological counseling exist among college students. The results of the survey showed that 9% of the respondents had experienced psychiatric consultation and 14% had experience psychological counseling. The general anxiety scores for psychiatry were normally distributed. As for resistance to psychological counseling, it was suggested that there is anxiety about communicating with counselors.

In addition, we examined the differences in the resistance and desire to use various counseling methods among university students. The results suggested that the forms of counseling that university students would like to use are "face-to-face counseling" and "chat counseling," suggesting that it may be useful to have flexible options for counseling methods when using these counseling methods in the future.

Finally, we also examined whether the resistance to psychological counseling and the perception of counseling methods differed depending on the level of general anxiety toward psychiatry. The results showed that those with high general anxiety toward psychiatry differed from those with low general anxiety, suggesting that a response based on an assessment of the client's anxiety is required. The results suggest that the response must take into account an assessment of the client's anxiety.

Keywords : Counseling, Form of counseling