

日常生活における相談動機に関する研究

皆川 美雪¹

近年、面談構造に囚われない様々な場面における心理臨床的なアプローチの有効性が注目されている。そのため本稿ではカウンセリングへの来談動機ではなく、日常生活における相談動機に関して調査を行った。因子分析したところ主なものとして、以下のような結果となった。相談する理由としては、①これまで自覚出来なかった自分の考え・多様な考えとの遭遇、②苦しさの共有、③気持ちを軽くして明るくなりたいことであり、④励ましてもらいたいなどであり、また、その背景にあるものは、自己への不信感である可能性が見えてきた。日常生活における相談動機に関しては、状況や場面等様々な理由により変化していくと考えられるが、本稿において相談動機を整理することにより、相談者の理解を深めたり、齟齬なく把握することの一助となったと考えられる。一方で、相談できない人の相談抑制に関する検討や、「適切に悩む」支援の在り様に関しても今後検討したい。

Keywords : 相談動機、日常生活、支援

I. はじめに

心理臨床活動において来談動機を把握することは、クライアントが抱える問題を理解するためにも、その後の処遇方針を立てる上でも、重要なポイントの一つである(森ら、1998)。そのため来談動機に関してはこれまで様々な観点からの研究が行われているが、来談動機に関する定義が多数あること、無意識的な来談動機も含めると客観的に把握することが難しいことなど、未だ議論が尽きないところである。しかし、人がなぜ相談するのかということは甚深な問いかもしれないが、クライアントを理解するためには欠かせない要素の一つと考えられる。

一方で、近年医学の領域では、面談構造に囚われないアプローチが注目されている。つまり精神科・心療内科領域のみならず、産婦人科や小児科など様々な領域に臨床心理学的介入が行われるようになってきた。Andersen (1989) は、がんに関する心理学的研究において、予防・受診・告知・治療などさまざまな状況にある対象者の心理行動を多面的に捉えており、その研究の重要性を指摘している。再発、転移などを経験するがん患

者は、痛み、憔悴、疲労、不安、うつなど深刻な状況にあることが多く、臨床心理学的支援や介入が必要であるとしている(長井、2013)。カウンセリングを受けるという面談構造に限らず、術後あるいは抗がん剤治療中に、ベットサイドなどの非構造化した相談形式において、臨床心理学の理論と実践手法をベースにおき、患者の内的な背景を念頭においた傾聴がなされている。臨床心理士が「ベッドサイドでの交流する」あるいは「そっとかたわらにいる」という他の援助者とは異なる視点でゆったりと関わったことが、「治療意欲の増加」や「気持ちを話して落ち着いた」、あるいは「外出への意欲」や「おしゃれへの関心」が増加するといったという報告もある(長井、2013)。がんに伴う病名や再発告知、抗がん剤治療継続の辛さなど急激なショック状態に対し、臨床心理士が日常生活に寄り添い傾聴する支援の在り様は、患者自身のメンタルヘルスのみならず治療経過やクオリティオブライフにも多分に影響してくる。こうしたカウンセリングや面談構造に囚われない日常生活における心理臨床活動の有意義さは、日々の心理臨床的支援にも必要な視座と考えられる。

そのため本研究においては、「人はなぜ悩みを

1. 宮城学院女子大学学生相談・特別支援センター

話すのか」というシンプルでありながら、本質とも考えられる日常生活の相談動機に関して究明することを目的とする。相談機関や病院における相談ではなく、あくまで日常生活の中で人はどうして相談するのか否か、あるいはどのようなことを期待して相談するのかについて調査した。人は、時に相談機関を利用することもあるかもしれないが、大半は日々の暮らしの中で、誰しもが何かしらを相談する。相談という明確なものでなくても、ふと「どうしよう」と誰かの前で呟くことはある。そんな日常にありふれた相談動機を振り返ることにより、今後の心理臨床活動を充実させる手がかりの一助としていきたい。

II. 方法

今回は、日々の暮らしの中で悩んだ時に相談するのか、そしてなぜ相談するのかについて一次調査を行い、その結果から抽出した内容に基づいて項目を作成して二次調査を実施した。

なお、研究目的・方法・研究参加の任意性と撤回の自由、研究に参加しなくても不利益を受けないこと、および本調査への参加は、回答をもって同意を得たことを研究説明書に記載した。

1. 一次調査

- ①回答者：A大学の学生127名
- ②調査日：2023年6月26日～28日
- ③調査内容：調査票1を配布して、悩んだ時や困った時に相談することが多いか、少ないかを質問し、それぞれの理由の記入を求めた。
- ④「相談することが多い」と回答した場合の理由と「相談することが少ない」と回答した理由のリストを作成した。

2. 二次調査

- ①回答者：A大学の学生114名
- ②調査日：2023年月7月26日～8月1日
- ③一次調査の「理由」を整理して、「相談することが多い」、「相談することが少ない」の各理由に基づいた質問票2を作成した。

④付録3について、グーグルフォームで回答を求めた。

⑤「相談することが多い」の回答者は71名(62.3%)、「相談することが少ない」の回答者は43名(37.7%)であった。

III. 結果

調査票Iを付録1に掲載した。

調査票Iによって得られた「相談することが多い」と回答した場合の理由を記した275項目からなるリストを付録2に、「相談することが少ない」と回答した場合の理由を記した18項目からなるリストを付録3に掲載した。

付録2のリストを纏めて62項目からなる調査票IIを作成(付録4)し、付録3のリストに基づいて18項目からなる調査票IIIを作成(付録5)した。

今回は、調査票II(「相談することが多い」)について因子分析を行ったが、調査票III(「相談することが少ない」)についての回答者が極めて少なかったため因子分析を行わなかった。

調査票II・IIIについて得られた回答「当てはまる」を3点、「どちらともいえない」を2点、「当てはまらない」を1点とした。

調査票IIの因子分析では、40番の項目と16番の項目が同一であったので40番を除外した。なお、1項目で1因子を成した場合は、この項目を除外し、同一項目の因子負荷量が二つの因子において極めて近い数値を示した場合もこの項目を除外し、このような項目がなくなるまで因子分析を繰り返した。その結果、12の因子が確認された。因子寄与率は86.76%であった(Table 1)。

IV. 考察

Table 1の各因子については、以下の様に解釈して命名した。

第1因子は、「25.新たな視点から物事を見つめることができるから」、「21.新しい考え方を相談相手からもらえることがあるから」、「32.相談することで、よりよい解決策が出てくるかもしれな

Table 1 因子分析の結果 (部分1/2)

番号	項目	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	共通性
第I因子：新しい気づきの獲得														
25	新たな視点から物事を見つめることができるから	.875	-.023	.004	.096	.036	.094	.022	.197	.098	.065	-.023	.038	.841
21	新しい考え方を相談相手からもらえることがあるから	.841	-.001	.097	.289	.204	.197	-.020	.003	.171	-.012	-.023	-.084	.918
32	相談することで、よりよい解決策が出てくるかもしれないから	.832	.005	.071	.192	.226	.197	.070	-.134	.171	.113	.099	-.184	.933
10	自分の想像もつかない解決策が相談相手から出ることがあるから	.829	-.104	.028	.224	.157	.162	.037	-.042	.211	.025	.102	-.089	.867
17	色々な価値観に触れることができるから	.711	-.079	.106	.033	-.139	.179	-.008	.394	-.216	.189	-.097	-.045	.825
34	視野を広げたいから	.690	-.039	.054	-.048	-.191	.179	-.064	.461	-.136	.176	.208	.111	.873
53	客観的な意見を聞きたいから	.647	-.186	.427	-.056	.085	-.118	-.163	.318	-.066	.111	.172	.120	.848
11	悩んでいるとき、他者の意見も聞きたいから	.616	-.106	.252	.537	.184	-.217	-.146	-.022	.066	-.056	-.141	.145	.894
44	助言がほしいから	.563	-.007	.127	.276	-.136	.064	-.079	.018	-.316	-.296	.339	.358	.869
57	悩みを言語化することで気が付くことがあるから	.396	.164	.012	.361	.371	.393	-.274	.118	.157	.203	-.037	.140	.782
第II因子：他者との分かち合い														
8	自分の考えが正しいことを確認したいから	-.013	.804	-.083	.054	-.135	.135	-.147	.033	.200	-.126	.114	-.195	.822
61	他者に自分の考え方に賛同してもらいたいから	-.051	.778	.293	.171	-.099	.094	.047	-.169	-.023	.131	-.056	.276	.869
9	同情してほしいから	-.182	.754	.033	.021	.120	.032	-.063	.086	.091	-.181	-.020	-.085	.679
41	他者に話を聞いてもらうことで、自分自身を肯定できるから	.137	.723	.050	-.218	-.101	.246	.071	.064	.106	.168	.055	.193	.751
31	励まして欲しいから	-.064	.719	.359	.136	.093	-.208	.227	-.115	.029	.074	.032	.161	.818
3	自分の考えを相談相手に肯定して欲しいから	.110	.716	-.145	-.053	.205	.219	.137	-.191	.063	-.084	.026	-.082	.712
35	慰めて欲しいから	-.098	.709	.346	.088	.263	-.241	.282	-.150	-.073	.011	-.068	.101	.889
27	自分の決断したことを支持してもらいたいから	-.036	.692	.145	.038	.127	.107	-.100	.159	-.295	.097	-.008	.277	.739
56	共感してほしいから	-.164	.642	.383	-.075	.281	-.047	.197	.046	-.066	.048	-.175	.122	.766
46	他者に決断を委ねることが出来るから	-.011	.504	.280	.244	-.294	.062	.353	.075	-.013	.075	.135	-.194	.674
第III因子：一緒に考えてもらう														
55	誰かと一緒に考えた方がより良い答えを導きだせるから	.105	.227	.810	-.005	-.033	.203	.060	.207	.109	.064	.004	.080	.830
52	誰かに相談することで安心できるから	.142	.149	.767	-.065	.193	.190	.228	.026	.056	.203	.140	.013	.825
45	誰かに一緒に考えて欲しいから	.166	.123	.762	.297	-.005	.059	-.072	-.119	-.111	.035	.032	.165	.776
20	誰かに助けてもらいたいから	.073	.321	.623	.429	-.082	.115	.040	-.163	-.153	.018	.033	.064	.758
19	自分だけで考えても発展がないから	.231	.061	.072	.770	-.015	.085	-.059	.272	-.167	.028	.032	-.044	.772
33	自分だけで考えているとネガティブになるから	.197	.003	.075	.750	.073	.277	.152	.318	-.045	.081	.023	.160	.848
第IV因子：自信欠如の補完														
43	自分だけで考えると不安になるから	.293	.081	.224	.750	.066	.277	-.074	.019	.058	.084	-.047	.262	.873
13	自分にはなかった考え方が見つかるかもしれないから	.302	-.153	-.279	.463	.052	.144	.040	.345	.061	.450	-.046	-.258	.826
51	自分の気持ちを整理出来るから	.268	.080	.096	.216	.848	.057	.023	.107	.162	.021	-.067	.093	.908
第V因子：落ち着きを得る														
47	話すことで考えや状況を整理したいから	.368	.010	.222	.172	.719	.072	-.112	.165	.115	.068	.065	-.124	.814
39	話すことで気持ちを落ち着かせたいから	-.033	.306	-.116	-.173	.705	.018	.181	-.143	-.149	.124	.295	.139	.833
2	心に溜まったものを吐き出したいから	-.126	.007	-.038	-.087	.638	-.018	.505	.088	-.269	-.134	-.080	.026	.792

Table 1 因子分析の結果 (部分2/2)

番号	項目	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	共通性
第VI因子：苦痛からの解放														
50	話した方が、解決の糸口が見つけやすいから	.306	.081	.140	.250	.016	.765	.052	-.042	.014	-.140	.064	.004	.796
62	気になることをためておくことが苦痛だから	.149	.377	.399	.069	.001	.604	-.097	-.027	-.062	.095	.033	.250	.780
60	自分の考えを客観視できるから	.392	.003	.160	.211	.020	.544	.014	.340	-.029	.403	-.086	-.079	.813
26	一人で考えても解決しないことが多いから	.371	.088	.167	.484	.238	.498	-.074	.050	.184	.118	.037	.045	.771
48	話さないとおしくなるから	.215	.244	.223	.253	.071	.471	.218	.096	.019	.389	-.054	.098	.667
第VII因子：気持が軽くなる														
16	気持ちが楽になるから	-.091	.059	.136	.029	.220	.003	.832	-.070	.049	-.029	.114	.048	.795
29	誰かに聞いてもらえるだけで心が軽くなるから	.070	.131	-.011	-.077	-.098	.021	.820	.010	.208	.074	-.155	.026	.784
第VIII因子：気持の変化														
5	自分の考えや気持ちを確認するため	.226	-.092	-.024	.270	.170	.126	.055	.730	-.036	-.017	-.120	.066	.734
54	第三者の意見を聞くことで、自分の考え方が変わるから	.208	.019	.058	.262	.050	-.086	-.108	.727	.066	-.042	.334	-.122	.798
第IX因子：前向きになる														
1	話すとお明るい気持ちになるから	.086	.058	-.019	-.042	.005	.086	.095	-.027	.801	.046	-.052	-.005	.677
15	話を聞いてもらうとお前向きになれるから	.376	.064	-.032	.046	.092	-.025	.289	.212	.556	.087	.041	.229	.657
24	自分だけでは抱えきれないから	-.235	.122	.117	.235	.079	.380	.185	.298	-.542	.178	-.100	-.189	.784
第X因子：孤独からの解放														
59	他者の視点からの意見がほしいから	.175	-.059	.464	.034	.131	-.002	-.166	.169	.028	.738	-.053	-.049	.874
38	孤独感がなくなり、安心できるから	.241	.107	.176	.255	.031	.143	.331	-.276	.064	.639	.164	.065	.816
36	自分の心のモヤモヤを解決したいから	.198	.139	.438	.214	.253	.252	.198	.251	.179	-.490	-.053	.117	.815
第XI因子：他者への期待														
58	相談相手が、解決策を考えてくれることもあるから	.094	-.023	.049	-.136	.083	-.090	.007	-.001	-.028	.087	.917	.030	.895
49	もともとを自己だけで判断すると間違い可能性があるから	.093	.108	.134	.290	-.017	.406	-.101	.256	.011	-.157	.630	-.108	.797
第XII因子：辛さの分散														
12	不安を紛らわすことが出来るから	-.022	.166	.328	.243	.151	.087	.060	-.027	.128	-.006	-.017	.695	.729
30	話を聞いてもらって、苦しい思いを分散したいから	-.124	.308	.122	-.023	.099	.004	.349	.068	.421	-.126	-.175	.460	.697
22	苦しさを誰かと分かち合いたいから	-.158	.431	.023	.253	-.116	.082	.036	-.137	.363	-.103	.294	.443	.741
	分散	6.723	6.060	4.230	4.135	3.225	3.099	2.778	2.722	2.393	2.313	2.026	1.938	41.643
	寄与率 (%)	14.007	12.626	8.813	8.615	6.719	6.457	5.788	5.671	4.985	4.818	4.221	4.037	86.757

いから」、「10.自分の想像もつかない解決策が相談相手から出ることがあるから」、「17.色々な価値観に触れることができるから」、「34.視野を広げたいから」、「53.客観的な意見を聞きたいから」、「11.悩んでいるとき、他者の意見も聞きたいから」、「44.助言がほしいから」、「57.悩みを言語化することで気が付くことがあるから」の10項目からなる。相談することで、新しい考え、新たな視点、これまで想像もつかなかった考え方との出

会いがあり、さらに悩みを言語化することによる新たな気づきがあると解釈出来る。この因子を「新しい気づきの獲得」と命名した。

第II因子は、「8.自分の考えが正しいことを確認したいから」、「61.他者に自分の考え方に賛同してもらいたいから」、「9.同情してほしいから」、「41.他者に話を聞いてもらうことで、自分自身を肯定できるから」、「31.励まして欲しいから」、「3.自分の考えを相談相手に肯定して欲しいから」、

「35. 慰めて欲しいから」、「27. 自分の決断したことを支持してもらいたいから」、「56. 共感してほしいから」、「46. 他者に決断を委ねることが出来るから」の10項目からなる。相談することで、他者からの賛同・同情・励まし・慰め・肯定・支持・共感があり、一方で、自分の考えの正しさを確認出来て自己を肯定出来るとあり、さらに他者に委ねることが可能と解釈出来る。この因子に「他者との分かち合い」と命名した。

第Ⅲ因子は、「55. 誰かと一緒に考えた方がより良い答えを導きだせるから」、「52. 誰かに相談することで安心できるから」、「45. 誰かに一緒に考えて欲しいから」、「20. 誰かに助けてもらいたいから」、「19. 自分だけで考えても発展がないから」、「33. 自分だけで考えているとネガティブになるから」、の6項目からなる。他者に相談することで、一緒に考えてもらい、安心出来き、ネガティブにならないように出来ると解釈出来る。この因子を「一緒に考えてもらう」と命名した。

第Ⅳ因子は、「43. 自分だけで考えると不安になるから」、「13. 自分にはなかった考え方が見つかるかもしれないから」、「51. 自分の気持ちを整理出来るから」の3項目からなる。自分だけで考えることに自信がなく、新たな考え方が見つかり、気持ちが整理できる期待と解釈出来る。「自信欠如の補完」と命名した。

第Ⅴ因子は、「47. 話すことで考えや状況を整理したいから」、「39. 話すことで気持ちを落ち着かせたいから」、「2. 心に溜まったものを吐き出したいから」の3項目からなる。気持ちの整理・落ち着きを求めていると解釈出来る。因子名を「落ち着きを得る」と命名した。

第Ⅵ因子は、「50. 話した方が、解決の糸口が見つけやすいから」、「62. 気になることをためておくことが苦痛だから」、「60. 自分の考えを客観視できるから」、「26. 一人で考えても解決しないことが多いから」、「48. 話さないと苦しくなるから」、の5項目からなる。話すことによって、苦しさから解放されると解釈出来る。この因子を「苦痛からの解放」と命名した。

第Ⅶ因子は、「16. 気持ちが楽になるから」、「29. 誰かに聞いてもらえるだけで心が軽くなるから」の2項目からなる。相談することで、心や気持ちが軽く楽になると解釈出来る。因子名を「気持ちが軽くなる」と命名した。

第Ⅷ因子は、「5. 自分の考えや気持ちを確認するため」、「54. 第三者の意見を聞くことで、自分の考え方が変わることがあるから」、の2項目からなる。相談することによって、自分の内面の気持ちの確認が出来て、変化も可能と解釈出来る。因子名を「気持ちの変化」と命名した。

第Ⅸ因子は、「1. 話すことで明るい気持ちになるから」、「15. 話を聞いてもらうと前向きになれるから」、「24. 自分だけでは抱えきれないから」の3項目からなる。相談することで、自分だけでは抱えきれなかったことから解放され、気持ちが明るく、前向きになれると解釈出来る。因子名を「前向きになる」と命名した。

第Ⅹ因子は、「59. 他者の視点からの意見がほしいから」、「38. 孤独感がなくなり、安心できるから」、「36. 自分の心のモヤモヤを解決したいから」の3項目からなる。他者の視点の意見を得ることで、孤独感が減って、モヤモヤも減ってゆくと解釈出来る。この因子を「孤独からの解放」と命名した。

第Ⅺ因子は、「58. 相談相手が、解決策を考えてくれることもあるから」、「49. もとごとを自己だけで判断すると間違える可能性があるから」の2項目からなる。自己判断に自信がなく、他者への期待と解釈出来る。この因子を「他者への期待」と命名した。

第Ⅻ因子は、「12. 不安を紛らわすことが出来るから」、「30. 話を聞いてもらって、苦しい思いを分散したいから」、「22. 苦しさを誰かと分かち合いたいから」の3項目からなる。相談することで、不安や苦しみを分かち合ってもらって、辛さを分散したいと解釈出来る。この因子を「辛さの分散」と命名した。

今回の調査結果を概観すると、人が相談する動機を4つに区分出来る。一つ目は、これまで自覚

出来なかった自分の考え・新しい考え・多様な考えに出合うことであり、二つ目は、苦しさを他の人にも分担してもらいたい・誰かに一緒に考えてほしいという自分だけでは処理できない問題に他者が関係することを期待することであり、三つ目は、落ち着きたい・気持ちを軽くして明るくなりたいことであり、四つ目は、励ましてもらいたいということである。

この結果から人が相談するのは、これまで自覚出来なかった自分の考えや、新しい考え、多様な考えに遭遇すること、苦しさを他の人にも分担してもらいたい、励ましてもらいたいと考え、自分だけで考えるよりも誰かに一緒に考えてほしいと期待し、落ち着きたいし、気持ちを軽くして明るくなりたいとも考えている。また、その背景にあるものは、自己への不信感である可能性も分かった。

日常生活で誰かに相談しているという回答では、現実における様々な問題へ直面し解決思考を求め、苦しみを分かち合い、情緒的混乱に寄り添い励ましてもらいながら、平静を取り戻して乗り越えようとしており、葛藤に伴う相談とも考えられる。悩みには、精神的な不健康状態を引き起こすというような否定的な側面だけでなく、本人の成長を促す肯定的な側面があると考えられる。精神的な成熟のために、時には悩みを抱え葛藤する経験も必要かもしれないが、“適切に悩む”ためにも、日常生活において相談しない人、できていない人の相談への過度な抑制を緩和するような援助の在り方についても今後検討していきたい。

また、結果の因子を見てると「自己への肯定」の期待は強いことから山田ら(2010)が指摘しているように、自分の考えを認められ、成果をほめられることは、自己肯定を強め、主体性を育む動機づけも必要なアプローチかもしれない。さらに、自分の意見をなかなか他者に伝えることができない、問題を抱えていてもそれをうまく表現できないといった人も多い。対人関係における苦手意識は社会的スキルと負の関連がある(藤野ら、2005)。日本人は、「和」を乱すことを嫌い、できるだけ自分の意見は控えて、「空気を読んで」相

手の意見に合わせる傾向があり、相手に正直な自分の考えや思いを伝えることを苦手とする非主張的な者が多いと言われている(平木：1993)。対人関係に困難を感じている方へは、その状況を克服できるようサポートしていくが必要である。この点に関して、久保山ら(2015)は、「自分のこだわりを語ろう」というワークを取り入れ、自分らしさを語ったり、自分意見を述べることに慣れが生じたと指摘している。本人自身の経験を話すことにより主体性を有し、問題があった時には、誰かに話し受け入れてもらえたという対話の経験をいかに積み上げていくかが鍵となってくるだろう。

実際の日常生活においては、前述の要素が状況により複雑に絡みあって、誰かに話したり、話さなかったり、時に相談機関を訪れたりする。今回の結果は、あくまで日常における相談動機に関するものであったが、因子分析の結果を見ると、話すにも様々な理由があることが伺える。今後、各々の領域で心理臨床的介入をする際に、今回得られた知見を踏まえ、多様な相談動機を念頭に置く必要があるのではないだろうか。例えば、一見前向きと思われる内容でも、背景として医療領域では、「落ち着きを得る」「苦痛からの解放」「辛さの分散」、予防教育では「新しい気づきの獲得」「一緒に考えてもらう」、あるいは、災害時には「孤独からの解放」「気持ちが軽くなる」「前向きになる」などの意図が含まれている可能性を認識することは、留意すべき大切な視点だろう。

また、今回は、あくまで探索的な研究であったが、除外した項目に「Q23話すことで、抱えている悩みが大したことでなかったと感じることもあるから」というものがあった。どのような意図で書かれたものかは明らかになっていないが、「あまりにも深刻な時に、誰かに話すだけで我を取り戻すこと」もある。誰かに話すことの抵抗や躊躇を感じることもあるが、有事に誰かに繋がれる関係性を築くために、「挨拶や少しの声がけのような小さな一歩が、肯定的な意識変更につながり、コミュニケーションの抵抗を小さくする可能性も

ある。さらに、話しかけること自体に恐怖を感じる場合には、相手を観察するだけでも理解が深まったり、交流の足掛かりとなる」(阿部ら、2021)という指摘もある。日常生活における相談やそれに伴う傾聴は大切な要素を思われる。そのためにも周囲の声掛けや話せる雰囲気づくりは、最低限の欠かせない要素と考えられる。

本稿においては、日常生活の相談動機に関して、一定の知見が得られたが、状況や場面、年代等によってもその理由は異なってくる。心理臨床活動を深めるためにも、今後さらなる検討を深めていきたい。

《文献》

- ・森田美弥子 (1998) 「心理療法への来談動機—研究の展望と今後の課題」名古屋大学教育学部紀要 心理学. Vol.45, 1-8
- ・蛭間亮・サトウタツヤ, 水月昭道 (2008) 「学生相談室への来談・非来談の葛藤—KJ法による大学生の語りの検討—」立命館人間科学研究 17.47-59
- ・平木典子 (1993) : 改訂版アサーション・トレーニング—さわやかな自己表現のために— 日本・精神技術研究所.
- ・長井直子, 森本卓, 野村孝, 佐々木洋, 本多修 (2013) 「心理的問題を抱えた乳がん患者への臨床心理的介入の効果」 Palliative Care Research; 8(1): 301-11
- ・Andersen BL. (1989): Health psychology's contribution to addressing the cancer problem: update on accomplishments. Health Psychology; 8 683-703
- ・藤野ユリ子・室屋和子・佐藤一美 (2005). 「看護系大学四年生の学校生活や対人関係に関する認識と社会的スキル」 JOURNAL of UOEH (産業医科大雑誌) 27, 263-272.
- ・山田雅子 (2016) 「自尊感情と現在の生活に対する満足度の連関—日本人女子短期大学生を対象とした一調査—」埼玉女子短期大学研究紀要 第33号 53-70
- ・久保山明梨・吉岡和子 (2015) 「自己アピールの対するアサーション・トレーニングの効果」福岡県立大学心理臨床研究 7巻 21-30
- ・安部実・奥野雅子 (2021) 「対人関係に苦手意識を持

つ学生による意識変容プロセスの検討」現代行動科学会誌 第37号, 1-11

 付録1. 調査票 I —相談する理由・相談しない理由—

Q I. あなたは、困ったことが起きた時や、問題を抱えたときに、誰かに相談することは、多い方ですか、少ない方ですか。いずれかを○で囲んでください。

相談することが多い (Q IIに進んでください)

相談することは少ない (Q IIIに進んでください。)

Q II. あなたが誰かに相談することが多いのはどうしてでしょうか? 自由に書いてください。複数回答可。

Q III. あなたが誰かに相談することが少ないのはどうしてでしょうか? 自由に書いてください。複数回答可。

付録2. 相談する理由のリスト

1. 自分の中で整理できない。
2. 誰かに頼りたくなるかたから。
3. 誰かに話を聞いて欲しいから。
4. 自分の考えが間違っているか確認したいから。
5. 自分の中だけでは抱えられない。
6. いらいらしてしまうためそれを話して外に出そうとする。
7. 励ましてもらったり、その人の意見が欲しいから。
8. 一人では辛いから誰かに助けてもらいたいと思うから。
9. 人はその問題についてどう思うかを知りたいから。
10. 自分だけで抱えきれない解決できないことが多いため、他の人から見た意見を求めて相談するのだと思う。
11. 相談すると心のモヤモヤが少し分かったりするから。
12. 特に私はたくさんの人に相談するのですが、色んな人の話を聞くことでいろいろな視点からの意見が聞けて新たな発見があり一人で考えるよりも悩みの解決率が高いから。
13. 周りの人に相談すると人によっては、相談し終わった後、その人が何かしら生活する中で、解決策を思いついて後で言ってくれることもあるから。
14. 自分では消化しきれない情報や気持ちを共有して友人と気持ちを共有したり、違う考え方を知ることで、自分が相談したことについても、深く考えることができるから。
15. 深く考えなくても良いことは私はあまり相談しないためそう思った。
16. 誰かにいうことで自分の気持ちを整理することができるから。
17. 相手が何か言ったことによって、解決することや新たな視点から物事を整理することができるから。
18. 一人で悩むより相談した方が、気持ちが楽になるときがあるから。
19. 自分ひとりだけで抱えこまないようにするため。
20. 他の人の意見や考えを知るため。
21. 自分が辛い時に、誰かに話を着てもらった方が、気持ちがやわらぐと思うから。
22. 相談することで、解決策が見つかる時があるから。
23. 信頼している人なら話せる。
24. 自分だけでは狭い視野になりがちで、物事を客観的に捉えられないと思っているから。
25. 誰かに言うことですっきりするから。
26. 自己開示をすることで、自分の置かれた状況が、どういものかをはっきりさせる。
27. 他者（第三者）の意見がどういったものかを聞いたり話したりしてもらうため
28. 悩みを話すことで不安を和らげるため。
29. 相談しないと困ったまま解決できないため
30. 相談して口に出すだけで割と楽になるから
31. 溜めしていると精神衛生上よくないので、
32. 他の人に相談して苦しさを分かち合いたいのだと思う。
33. 自分では、答えが見つけれないから。
34. 自分だけでは不安になってしまうから。
35. 話を聞いてもらいたいから。
36. 自分の思いを誰かに聞いてもらいたいから。
37. アドバイスをもらいたい。
38. 考えを整理したい。
39. 自分の気持ちや意見を聞いてもらってすっきりしたいから。
40. それが解決するしないに関わらず、誰かに話を聴いて欲しい時があるから。
41. 自分の考えだけでは物事を判断するのが怖い、
42. 不安だと感じるからだと思います。
43. 私は、優柔不断で自分で決めることができないため。
44. 相手に決断を委ねるために相談しているのだと思います。
45. 自分の悩みを一人だけでは抱えきれないから
46. 誰かに聞いてもらって楽になりたいから。
47. 自分で抱えきれない問題や苦痛を相談することで、自分では、考えることが出来なかった解決策をわかりたい。
48. 自分の気持ちが楽になることもあるから。
49. 気持ちの共有や解決策を見つめるため。
50. 誰かに話すとも気持ちが楽になる。
51. 自分自身が内心にしまっている思いや感情には、し

まっておける限度があつて、その思いを吐き出すことで気が楽になるということ、知らず知らずのうちにどこかでわかっているからだと思ひます。

52. 自分の悩みを整理したい。

53. 客観的な意見が欲しい。

54. 自分だけで悩みを抱えたくないから。

55. 人に話すことで自分の考えていることを整理できたり、

56. 相談することで自分以外の考え方に触れて、解決に繋がったり、受け入れることができるから。

57. 話すことでスッキリする。

58. 人の意見を聞くと自分の考えが小さく見えたりもできる。

59. 一人では抱えきれないから。

60. 聞いてもらうとすっきりするから、解決しなくても。

61. 人に話すことで、自分の考えを整理したいから。

62. 人に自分の話を聞いてもらいたいから。

63. 自分の知識やアイデアだけでは解決できないと感じた時に、他の人の感覚や考え方、知識を聞くことで、選択肢を絞ったり、解決策を見つけることができるから。

64. 他の感覚や客観的な視点を知ることで冷静になれたり、悩んでいることの味方が変化して楽になったりするから。

65. 話すことで自分の考えを整理することもできるし、

66. 相手が賛同してくれるだけでも、自分だけではないと感じることもできるため。

67. 誰かに相談することで、心が軽くなるような気がするから。

68. 一つは聞いてもらうことで、溜まっている言葉を出せるから。少しだけすっきりする。

69. 二つ目は、自分にはない捉え方を知ることで、解決策に近づけると考えるため

70. 自分にはない考えが得られると思うから。他の人の意見を聞くことで自分の考えを客観視できるから。共感して欲しいから。

71. 自分一人では解決できないため。助けて欲しいと思うから。

72. 自分だけでは判断しにくいから。

73. 誰かに話しながら、自分の考えを整理したいから。

74. 結局自分の求めている答えが欲しいだんと思うし、相談してから一人になった時に辛くなるから。

75. 自分の弱いところを見せるのには勇気があるし、受け入れられなかったらどうしようか、アドバイスが欲しいのか、それとも共感が欲しいのか。自分でもよくわからないためアドバイスが欲しい時以外は、ほとんど相談しません。

76. 相談することでよりよい解決策が出てくるかもしれないから。

77. 誰かに相談することで、心のモヤモヤがすっきりしたり、解決策が分かったりするから。

78. どうしたらいいかわからないから、話すことで不安を紛らわすため。

79. 自分が悩んでいることに対して、共感してくれたり、聞いてもらえるだけで、自分の悩みが解決したりする場合があるから。

80. 自分の頭の中では、整理がつかず、友人や親などに相談することで、助言や答えが知れるから。

81. 相談というよりは、共感を求めている感じ。

82. 具体的なアドバイスや解決策が欲しい時もあるが、それよりはただ、話を聞いて欲しいという気持ちから層に相談する(話す)のだと思う。

83. 誰かに話すことによって、悩みが自分の中から解放され、相手に共有されて、心が軽くなるように感じるから。解決策が欲しいから。

84. 自分で決められず、悩んでいることは他の人から意見を聞こうと思うから。

85. ただ、話を聞いてもらい共感して欲しいだけの場合もあると思う。

86. 気持ちを共感して欲しいから。

87. 助言が欲しいから。助けを求めているから。

88. 親によく相談するのですが、昔から学校に帰ると「今日はどうだった」と聞いてくれて、それに答えるという習慣があったので、悩みがあったら言わないと気がすまないと思うようになってしまったからかなと思う。

89. 自分の中で溜めてしまうと自分の中がどんどん暗く黒くなってしまうため。

90. 自分では気づけなかった問題解決の糸口を見つけることができるから。

91. 誰かに話すことで、自分の中で気持ちの整理をつけることができるから。

92. 一人で考え込んでいるとネガティブにしかならないから、人に話すことで出来事を整理できるか。

93. 一人で悩みを抱え込んでいると、心がキャリアオーバーになり、やる気や気力が無くなってしまうから。

94. 悩んでいたり、病んでいたりするときは、寂しさが感じられるから。

95. 誰かに話すことで、自分の気持ちが整理できるから。

96. 肯定されたい気持ちがあるから。

97. 誰かに相談することで、解決の糸口が見つかるかもしれないから。

98. 相手(他の人)だったらどうするか、意見を聞きたいから。

99. 自分の話を聞いてもらってスッキリしたいから。

100. 自分だけで考えていても、何も発展(改善策など)がないから。

101. モヤモヤした気持ちや不安を誰かと共有し、自分が

背負う負担を軽減させたいから。

102. 一人で抱え込んでいても不安は消えないし、抱え込めば抱え込む程ストレスがたまっていくが、誰かに相談することで悩みが軽くなる気がする。

103. 一人でため込むとストレスがたまるから。

104. 悩みを自分の中だけにためてしまうとストレスがたまったり、自分が大変なことになるから相談すると気持ちが楽になるから。

105. 一人で悩んでいるよりも誰かに話してアドバイスされたり、一緒に悩んだ方が、良い結果になると思うから。

106. 不安や困った気持ちが多少は軽減できると感じているから。

107. 自分だけではこたえが出ないと思うから。

108. 自分が何を悩んでいるか整理するため。

109. 共感を得て自分の悩みがおかしいのではないか確認し、安心を得るため。

110. 悩みごとの解決策を得るため心にたまったものを話すことで排出している。

111. ためておくにも限度があると思い、いっぱいになる前に空にしている。

112. 自分の考えは容量に限界があったり、一定の方向に進みすぎてしまうので他の人の意見も柔軟に取り入れていくため

113. 話を聞いてもらうことで自分の気持ちを発散できるから

114. 悩みを口に出したり、誰かに聞いてもらうことでスッキリするから。

115. アドバイスがもらえるから。

116. 自分の辛い気持ちを楽にするため

117. 誰かに相談すると、他の人の意見に流されやすいので、自己判断をしていつも決めている。

118. その後どうだったか、結果をいうのが嫌だから。

119. 悩みを誰かに相談しても解決することはないから。自分で考えて自分で解決しようと思っているから。自分の悩みを話すとその悩みを聞いた人の負担になってしまうから（聞いてつらい内容など）

120. 自分の気持ちを肯定して欲しいから。

121. 誰かに聞いて欲しいから。

122. 誰かに相談することで、自分の心を整理することに繋がると思ったから。

123. 冷静かつ客観的な視点を取り入れることができ、見落としていた部分に気づくことができると考えるため

124. 自分の中の気持ちを誰かに話して整理したいから。

125. 共感して欲しいから。

126. 共感してもらえると自分だけではないのだと思え、孤独感がなくなり、安心できる気がする。

127. それから自分では分からなかった解決法を知っている人がいるかもしれないから。

128. 相談することで心が軽くなり、

129. 誰かにアドバイスや助言をもらうことで、悩みの解決にもつながるから。

130. 相談することで自分の気持ちを言語化することができるので、何で悩んでいるのか困っているのかを整理することができるから。

131. 相手の人に共感して欲しいから。

132. 共感が欲しいから、話すだけでも楽になるから。

133. 自分一人では考えられる限界があるし、

134. 悩みとかは誰かに聞いてもらって、吐き出した方がすっきりするから。

135. 自分だけの考えに偏らず様々な意見を聞くことでより良い解決に近づいた経験があるから。

136. さらに、人に話を聞いてもらうことで気持ちだけで動かず、冷静になることができたり、今の自分の状況を整理することができるから。

137. 話してみることで、自分の考えを再確認することができるから。

138. 自分とは違った視点からの意見を参考にできるから。

139. 情報を得ることができるから。

140. 聞いてもらい、励ましてもらったり、アドバイスをもらうことで、安心することがあるから。

141. でも、自分はずっとあえず聞いてもらいたいという気持ちが強い。

142. 相談した時に、アドバイスや意見をもらったとしても、あまり納得しなかったり、素直を受け入れられないことがある。

143. 自分で問題を解決することができない場合、誰かに相談してアドバイスをもらうため。

144. 自分には考えることができないし新しい意見を求めているため。

145. 一人だけで悩みを抱えこんでしまうと苦しい思いをするので、他の人に話を聞いてもらって、その苦しみを分散するため。

146. 他の視点が欲しいから。

147. 悩みを解決して自分の心をすっきりしたいから。

148. 人に話すことで自分の中で整理ができるから。

149. 聞いてもらうことで自分にも信頼出来る人がいると安心できるから。

150. 自分のことを肯定して欲しいから。話を聞いて欲しいから。

151. 他の人の意見を聞きたいから。

152. 第三者である人の意見を参考にして解決策を見つめたいから。

153. 気が楽になるから。

154. 自分一人で考えても解決しないから。

155. 他の人の意見を聞くことで、視野を広くして自分の悩みを解決する。

156. 自分が行う選択に対して共感してもらったり、別の意見を提示して自分の意見と比較してより良い結果にしたいからだと思う。
157. 自分だけではなく他の人の意見を参考にしてよりよい答えを出すため。
158. 誰かに相談することで解決しなくても聴いてもらえるだけで心が軽くなる気がするからだと思う。
159. 誰かに悩みを話すと心が軽くなるから。
160. 一人で悩んでいるより相談をした方が、自分にはなかった考え方が見つかると思う。
161. 自分の気持ちを外に出さないとどんどんたまっていってしまって苦しくなってしまうから。
162. 自分一人では、悩みを解決できなかつたり、抱えきれなかつたりすることを誰かに相談することを通して新しい考えをしったり悩みが軽くなつたりすることがあるから。
163. 自分一人では、解決できなかつたり、抱えることができないかつたりすることもあるから。
164. 他の人からの意見や言葉を聞くことで気づくことやわかることがあるし、話すだけでも気持ちが楽になることかもあるから。
165. 悩みを解決したいと思うから。悩んでいる気持ちを誰かに理解して欲しいから。
166. 誰かに話を聞いてもらうだけで安心するから。
167. 自分一人で抱え込まず、人に話すことで気持ちが楽になることがあるし、周りに事情を話して、支えてくれる人が増えることで心強くなるから。
168. 自分とは違う意見を聞き、解決するためのヒントが欲しいから。
169. 他の人がどういう考えをもっているのかをして、自分に役立てようとするため。共感が欲しいと感じるため。
170. 悩みを誰かと共有することで自分の心も軽くなるし、良い解決策が浮かんでくると思うから。
171. 悩みを解決したいからか、相談をして悩みを共有して共感してもらいたいから。
172. 自分以外の人の考えに触れて、解決するために参考にしたから。
173. 悩みを打ち明けることでスッキリしたとした気持ちになれるから。
174. 人に話すことで自分が何に悩んでいるのかや困っているか具体的にわかるようになる。
175. 解決策を得たいから。共感して欲しいから。
176. 誰かに話すことで気持ちが少し軽くなるような気がするから。
177. 自分以外の考えを聞き、頭の中を整理して冷静な判断ができるようにしたいから。
178. アドバイスが欲しいから。同情や共感を得たいから。
- など
179. 自分の気持ちを分かって欲しい。
180. 共感して欲しい。
181. 解決策を知りたい。
182. 自分だけで考えていると、どうしても偏った考えになってしまって、どんどんマイナスの考えになってしまうから。
183. 他の方の意見や考え方を聞いて、視野や考え方を広げるため。
184. 誰かに話すだけで気持ちがすっきりする。
185. 誰かに話すことで気持ちが少し軽くなつたり、
186. 解決方法でアドバイスをくれると思うから。
187. 誰かに話を聞いてもらうとすっきりするから。
188. 少しは安心する。
189. 周りの意見を聞いて、考えを広げたり、自分の心を落ち着かせるため
190. 一人で解決するのは難しいし、一人で抱え込むのが大変だから。誰かに聞いてもらいたいと思うからだと思う。
191. 辛い気持ちや悩みを聞いてもらい、相手にうなづいてもらうことで、自分を落ち着かせたり、肯定したりするのだと思う。
192. 自分一人で悩んだところで結果的に一つの答えしか導けないけど、自分以外の第三者の意見を聞くことで、自分の中にある考え方が変わつたりするから。
193. 誰かにいうことで共有して少し気持ちが軽くなるから。
194. 自分の視点だけでは気づかないことがあるから。
195. 悩みを話すことによって気持ちが軽くなるから。
196. 自分では良い結果を出すことができてなくて、悩んでいるので、他の方の意見を聞くことができれば解決することができるかもしれないから。
197. 自分以外の人の意見はとても参考になるし、
198. 誰かに話すことで心が軽くなるような気がするから。
199. 自分の今の気持ちを誰かに聞いて欲しいと思うが、
200. 理解してもらおうとか、理解できるだろうと自分の気持ちを完全に他者伝えることも期待していることもないので、自分の中に留め置くのが苦しくなつた時に、人に聞いて欲しいと感じることがあるから。
201. 自分一人で考えるよりも、口に出した方が解決しやすいような気がするから。
202. 悩んだ時に、口に出して相談してみると意外と大したことじゃないことも多いから。
203. 自分の気持ちを理解して共感して欲しいと思うから。
204. 一人で悩んで出した答えが、正解なのか不安だから。他の方の意見もきいたうえで判断したいから。
205. 不安を解消するため、一緒に考えてもらうため。
206. 一人で抱え込んでしまうと感情も考えも、爆発して、

取り乱してしまったり、考えがまとまらなかつたりしてしまうため。誰かに相談することで新しい考えに出会えたり、共感を得ることができるから。

207.自分の頭の中で整理することができないことを人に話しながら、自分が納得出来る様に整理するためだと思います。

208.他の意見を聞きたいから。

209.ただ聞いて共感して欲しいから。

210.今の自分の状況を知って欲しいから。

211.何か一緒に考えて欲しいから。

212.誰かに相談するときは、自分以外の視点から意見が欲しいからです。

213.悩んでいる時は視野が狭くなりがちだと思うので客観的に見てどういった解決法があるのかを知りたいと思います。

214.適切なアドバイスが得られなくても、共感で救われることがあると思います。

215.自分の中では、ほぼ結論がでているが、それを後押しして欲しいから。

216.誰かに話すことで自分の悩みを整理することができる感じがするから

217.相手に相談することで、自分が安心したいから。

218.自分の話を聞いて欲しいから。慰めて欲しいから。

219.助けて欲しいから。誰かにすがりたくなるから。

220.自分では解決できない悩みを客観視したアドバイスが欲しいため

221.アルバイトをやっているときは、結構わからなことが多くて固まってしまうのですがそこで自分勝手に行動してしまうとミスをしてしまうので、すぐに相談、あるいは、質問をするようにしています。

222.私の性格上、一人で抱え込むことが苦手なので。

223.話すだけで気持ちが楽になるから。

224.自分だけでは答えを出すことができないから。

225.人にいうことでスッキリしたいから。

226.自分以外の意見を聞くことで、自分だけでは気づかなかった発想に出会えるかもしれないから。

227.自分の悩みを言語化することで改めて原因や解決法に気づくこともあるから。

228.一人で抱えられないから話した方が楽になるときがあるから。

229.自分の不安を誰かに共感して欲しい。

230.少しでも心が軽くむなるため吐き出したいから。

231.誰かに話すことで気持ちの整理がつくから。

232.他者からの客観的な意見をもらえれば解決の糸口が見つかると思うから。

233.話した方が楽なるから。

234.色々な人に話そうとは思わないけど、信頼できる人なら話してもよい。

235.自分ではある程度どうするか、どうするべきなのかすでに決めているが、誰かに話すことで共感してもらえたり、聞いてもらえること自体が自分の支えになるから。

236.自分だけでなく誰かに聞いてもらうことで、冷静になったりスッキリしたりするから。

237.問題を解決するために、自分の力だけは限界があるとともに、誰にも言わず抱え込むとストレスを感じるため、他の人に話すことで別の視点から見た意見をもたらったり共有して悩みを分散することができるというメリットがあるためだと思う。

238.言葉にするとすっきりする。自分の想像もつかない解決策が出ることもある。

239.相手に自分を知ってもらえる。

240.話すことで自分の気持ちがすっきりするから。

241.何か意見をもらえれば新たな視点で悩みが見え、解決に近づくことができる。

242.自分だけだとずっと悩み続けてしまうから。

243.誰かに話すことで気持ちが楽になるから。

244.自分だけでは判断できないため一緒に考えてもらいたい。

245.話を聞いて欲しい。

246.または、慰めたり、励ましたり、共感して欲しい。

247.自分の心のモヤモヤを誰かに相談することで、解決したい。

248.誰かに話して頭を整理したい。

249.アドバイスが欲しい。

250.話を聞いて欲しい。

251.人は一人では悩みを変えきれないからだと思います。

252.自分の気持ちを誰かに話すことでスッキリする。

253.自分一人では解決できない問題も色々な価値観に触れることで解決の選択の幅が増える。

254.心の頼れる場所が欲しいから。相談すると心が軽くなるから。

255.自分自身の状況を整理するため

256.相談して気持ちを軽くしたいから。

257.相談することで自分の気持ちを整理できる。

258.自分の判断が正しいのか、または、自分とは違う考え方をしてくれるかもしれないと思い相談していると思う。

259.自分が信じられないこともあり、決定を相手に委ねてしまう。

260.自分の悩みを他者に言語化して伝えることで頭を整理することができるから。

261.自分の気持ちを整理するため誰かに話を聞いてもらいたい。

262.アドバイスをもらいたい。

263.話すことで気持ちが楽になるから。

264.アドバイスや同情が欲しいか

265. 自分の気持ちや悩みを相談することにより、心の負担を軽くしたり、考えの整理ができる。相談して寄り添ってもらえると、このような気持ちになるのは自分だけではないのだと安心できる。
266. 自分だけでは答えが出せない問題を解決させられる可能性もある。
267. 自分の気持ちを落ち着かせるたる。
268. 共感して欲しいと考えているから。

269. 誰かに知ってもらうことで安心するため。
270. 誰かに話すことで気分が少し楽になるから。
271. アドバイスをもらえることがあるから。
272. 相談することで気持ちが明るくなるときもある。
273. 少し前向きになれる。
274. 一人で考え込むより、他の人に話して助言をもらったり話す中でよい案が出るかもしれない。
275. 吐き出さないと苦しいことがある

付録3. 相談しない理由

1. 抱えている問題を自分で考えて解決したいから。
2. 自分の問題を他者に知られたくないから。
3. 自分の弱みを他者に知られたくなくから。
4. 相談相手の気持を暗くさせたくなくから。
5. 他者に相談して解決するような悩みはないから。
6. 他者の意見を率直に受け入れることは難しいから。
7. 相談相手に「こんなことで悩んでいるのか」と思われたくないから。
8. 相談相手が、真剣に相談を受けとめてくれると思わないから。
9. 相談相手も負担になって辛いだろうから。
10. いつも自分で考えて結論を出しているから。
11. 相談後に、問題がどうなったのかを伝えるのが苦手だから。
12. 相談することで、その人の考えに影響されたくないから。
13. 問題は自分で解決出来るから。
14. 相談することで自分の弱点を見せたくなくから。
15. 自分のネガティブな面を人に伝えたくないから。
16. 相談相手から共感してほしいとだけだと思っているから。
17. 相談相手からアドバイスをもらっても納得しないから。
18. 相談しても解決することはないことを知っているから。

付録4 調査票Ⅱ

あなたが誰かに相談することが多いのはどうしてでしょうか？

以下の質問について「当てはまる」、「当てはまらない」、「どちらともいえない」で回答してください。

1. 話すとき明るい気持ちになるから
2. 心に溜まったものを吐き出したいから
3. 自分の考えを相談相手に肯定して欲しいから
4. 自分だけで判断するのが怖いから
5. 自分の考えや気持ちを確認するため
6. 他者の意見で、解決に近づけるから
7. 自分の判断に自信がないから
8. 自分の考えが正しいことを確認したいから
9. 同情してほしいから
10. 自分の想像もつかない解決策が相談相手から出ることがあるから
11. 悩んでいるとき、他者の意見も聞きたいから
12. 不安を紛らわすことが出来るから
13. 自分にはなかった考え方が見つかるかもしれないから
14. 解決するしないに関わらず、誰かに話をきいてもらいたいから
15. 話を聞いてもらおうと前向きになれるから
16. 気持ちが楽になるから
17. 色々な価値観に触れることができるから
18. 周りに自分の事情を知っている人がいると心強いから
19. 自分だけで考えても発展がないから
20. 誰かに助けをもらいたいから
21. 新しい考え方を相談相手からもらえることがあるから
22. 苦しさを誰かと分かち合いたいから
23. 話すことで、抱えている悩みが大したことでなかったと感じることもあるから
24. 自分だけでは抱えきれないから
25. 新たな視点から物事を見つめることができるから
26. 一人で考えても解決しないことが多いから
27. 自分の決断したことを支持してもらいたいから
28. 一人では決めることが難しいから
29. 誰かに聞いてもらえるだけで心が軽くなるから
30. 話を聞いてもらって、苦しい思いを分散したいから
31. 励まして欲しいから
32. 相談することで、よりよい解決策が出てくるかもしれ

ないから

33. 自分だけで考えているとネガティブになるから
34. 視野を広げたいから
35. 慰めて欲しいから
36. 自分の心のモヤモヤを解決したいから
37. 話すですっきりするから
38. 孤独感がなくなり、安心できるから
39. 話すことで気持ちを落ち着かせたいから
40. 気持ちが楽になるから
41. 他者に話を聞いてもらうことで、自分自身を肯定できるから
42. 話すで自分が真に困っていることが分かるから
43. 自分だけで考えると不安になるから
44. 助言がほしいから
45. 誰かに一緒に考えて欲しいから
46. 他者に決断を委ねることが出来るから
47. 話すことで考えや状況を整理したいから

48. 話さないと苦しくなるから

49. もとごとを自己だけで判断すると間違える可能性があるから
50. 話した方が、解決の糸口が見つけやすいから
51. 自分の気持ちを整理出来るから
52. 誰かに相談することで安心できるから
53. 客観的な意見を聞きたいから
54. 第三者の意見を聞くことで、自分の考え方が変わるから
55. 誰かと一緒に考えた方がより良い答えを導きだせるから
56. 共感してほしいから
57. 悩みを言語化することで気が付くことがあるから
58. 相談相手が、解決策を考えてくれることもあるから
59. 他者の視点からの意見がほしいから
60. 自分の考えを客観視できるから
61. 他者に自分の考え方に賛同してもらいたいから
62. 気になることをためておくことが苦痛だから

付録5 調査票Ⅲ

あなたが相談することが少ないのはどうしてでしょうか？

以下の質問について「当てはまる」、「当てはまらない」、「どちらともいえない」で回答してください。

1. 抱えている問題を自分で考えて解決したいから。
2. 自分の問題を他者に知られたくないから。
3. 自分の弱みを他者に知られたくないから。
4. 相談相手の気持ちを暗くさせたくなくから。
5. 他者に相談して解決するような悩みはないから。
6. 他者の意見を率直に受け入れることは難しいから。
7. 相談相手に「こんなことで悩んでいるのか」と思われたいから。
8. 相談相手が、真剣に相談を受けとめてくれると思わないから。

9. 相談相手も負担になって辛いだろうから。

10. いつも自分で考えて結論を出しているから。
11. 相談後に、問題がどうなったのかを伝えるのが苦手だから。
12. 相談することで、その人の考えに影響されたくないから。
13. 問題は自分で解決出来るから。
14. 相談することで自分の弱点を見せたくなくから。
15. 自分のネガティブな面を人に伝えたくないから。
16. 相談相手から共感してほしいとだけだと思っているから。
17. 相談相手からアドバイスをもらっても納得しないから。
18. 相談しても解決することはないことを知っているから。