

大学生における友人の慰め方が受け手の感情に与える影響：
直接的な言葉かけと間接的な行動の比較

中村光輝・今井駿介・田山凌大
吉田拓真・古田貴久

群馬大学教育実践研究 別刷
第41号 115～120頁 2024

群馬大学共同教育学部 附属教育実践センター

大学生における友人の慰め方が受け手の感情に与える影響： 直接的な言葉かけと間接的な行動の比較

中村 光輝¹⁾・今井 駿介²⁾・田山 凌大³⁾
吉田 拓真⁴⁾・古田 貴久⁵⁾

- 1) 伊勢崎市立三郷小学校
- 2) 下仁田町立下仁田中学校
- 3) 太田市立宝泉中学校
- 4) 群馬県館林市役所
- 5) 群馬大学共同教育学部技術教育講座

The effects of a friend's comforting style on the recipients' emotions in college students: Comparison of direct verbalization and indirect action

Mitsuki NAKAMURA¹⁾, Shunsuke IMAI²⁾, Ryota TAYAMA³⁾
Takuma YOSHIDA⁴⁾, Takahisa FURUTA⁵⁾

- 1) Isesaki Misato Elementary School, Gunma
- 2) Shimonita Junior-High School, Gunma
- 3) Ota Hosen Junior-High School, Gunma
- 4) Tatebayashi City Hall, Gunma
- 5) Technology Education Course, Cooperative Faculty of Education, Gunma University

キーワード：大学生、友人関係、慰め、言葉かけ、受け手

Keywords: college students, friendship, comforting, verbalizing, receivers

(2023年10月23日受理)

1. はじめに

1.1 背景

ストレスの原因に当たるストレスを緩和する働きの一つに、ソーシャル・サポートがある。ソーシャル・サポートとは「社会的関係の中でやりとりされる支援のこと」であり（厚生労働省）、「人と人が支え合い、助け合って生活している」ことを言う（森，三浦，2007）。また、「人はさまざまな形の生理的・心理的な障害に出会った時でも、適切なソーシャル・サ

ポートを得ることができれば、その障害を処理し適用を図れる」（Cobb, 1976；浦，1992）とされる。これらのことから、ある問題が発生した際に、人と人同士で問題を解決していくソーシャル・サポートは、心身の安定に影響する重要なものだと考えられる。

日常生活で何か問題が発生し、助けを求めた際に、慰めを受けることがある。慰めは、ソーシャル・サポートの一つと考えられる。小川（2014）は慰めを「何らかの困難に直面している個人を見た時に、その個人の不快感を軽減し、心理状態を回復させることを

目的に行われる言語的・非言語的行動」と定義した。そして、青年期において、言語的な慰め方として、積極的な言葉をかける「励まし」と相手の気持ちを受容する「共感」を、また、非言語的な慰め方として「何もせずそっと離れる行動」を取り上げ、これら3つの慰め方について面接調査を実施し効果を比較した。調査対象者には、人間関係のトラブルで親しい友人から慰められる話を読んでもらい、それぞれの慰め方で慰められた時の感情を評定してもらった。その結果、「励まし」と「共感」は「何もせずそっと離れる」よりも、受け手の感謝が高く反発が低かったことから、言語的な慰め方は効果が高いと結論した。

小川・中澤 (2014) では、(言語的な)「励まし」と「共感」において、大学生は中高生よりも感謝が低く、反発が高かったことを示し、その理由として「大学生になると心理的に自立し、互いの価値観や個の違いを尊重する友人関係を築くこと。『離れる』において、大学生は高校生よりも感謝が高くなった理由として、何もせず離れてくれた友人に対して、自分の気持ちを尊重し、自分自身で問題に対処するようにしてくれたと評価することで感謝が高くなる」と論じている。

このことから、中高生に比べると大学生では「何もせずそっと離れる」という慰め方が好まれると考えられる。それは、大学生の心理的な発達や中高生との交友関係の違いと考えられる。

しかし、非言語的な慰め方としては、そっと離れる以外にも慰め方があるのではないだろうか。大学生の生活を考えると、高校生までとは違い、成人することや、自由な時間が増えることから、非言語的・間接的な慰め方として、食事やカラオケに誘うなどの行動があるのではないかと考えられる。

そこで、本研究では、大学生を対象として、非言語的・間接的な慰め方の種類を増やし、言語的な慰め方・直接的な言葉かけと非言語的な慰め方・間接的な行動の効果を比較し、より効果的な慰め方を探った。

1.2 本研究で扱う慰め方の種類について

小川・中澤 (2014) は、大学生を対象に、過去に友達に慰められた体験についての面接調査を行い、得られた慰め方を以下の5つに分類した。

励ましの言葉かけ：落ち込んだ出来事に対するネガティブな視点を否定し、相手はその出来事を前向きに捉えられるようにする言葉かけ（以下「励まし」と略する）

共感の言葉かけ：相手の気持ちを理解し、これまでの相手の考えや行動を認めて受容するような言葉かけ（以下「共感」）

表面的な言葉かけ：冗談交じりで笑いながら話すなど、悪い出来事を軽く捉えている印象を与える言葉かけ。

間接的な働きかけ：落ち込んだ出来事に関する事柄を話題には挙げず、あえて普段通りにふるまい、楽しいことをして相手の落ち込んだ気分を紛らわそうとする働きかけ（以下「間接的」）

身体接触：肩を叩くなど落ち込んだ相手の体に触れることで相手の苦しみを緩和しようとする働きかけ（以下「身体的」）

本研究では非言語的な慰め方の効果に関心があるため、それらの効果を言語的な慰め方と比較した。すなわち、上記5つの慰め方のうち、言語的な慰め方である直接的な言葉かけ（「励まし」と「共感」）と、非言語的な慰め方である、慰めが必要となる出来事に関する直接的な言葉をかけない間接的な慰め（「間接的」と「身体的」）の4つの効果を比較した。

なお、「表面的な言葉かけ」は、言語的な慰め方であるが、悪い出来事を軽く捉えている印象を与える言葉かけであるため、受け手が感謝することは少ないと考え本研究では除外した。

1.3 本研究の目的

目的1 大学生において、直接的な言葉かけと、間接的な行動の効果は、同等、もしくはどちらかがより効果的であるかを明らかにすること。

目的2 慰めを受けて抱く感情および慰め方に対する評価は、直接的な言葉かけと間接的な行動をされた時とで、どのような違いがあるのかを明らかにすること。

なお、本研究のモデルの全体的な構造は、回答者（慰められた人）の視点で図1のようにになっている（小川, 2014）。例えば、励ましの言葉をかけてもら

うと（慰め）、この人は自分のことを思ってくれていると感じ（評価）、ありがたいという感謝の念を抱く（感情）、という流れを想定している。

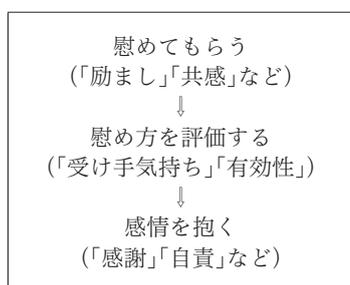


図1 モデルの全体構造

2. 方法

親しい友人との親密性の測定には美山（2003）の心理的距離に関する評定尺度（4項目）を用いた。慰められたときの心理的反応は小川・中澤（2014）の尺度項目（脅威性・統制可能性（4項目）、受け手の感情尺度（9項目）、慰め方の評価（6項目））で測定した。

評定尺度は、ほとんどの回答者が画面の狭いスマホで答えるため、オリジナルの6件法をやめて、「とてもそう思う・感じる」（4点）から「全くそう思わない・感じない」（1点）の4件法とした。

2.1 手続きと材料

回答者は大学生・大学院生、男女76名（男性34名、女性41名、回答拒否1名）で、Googleフォームを利用して個別に実施した。

ストーリーは、小川・中澤（2014）が用いた慰めが必要となる「人間関係のトラブル」（図2）である。

ある日、友人Bはあなたに対してすごく怒っていました。友人Bに怒っている理由を聞いてみると「あなたが影で悪口を言っているのを聞いた」と言いました。しかし、あなたにはそのようなことを言った覚えはありません。誤解を解こうとしたのですが、友人Bはあなたに対して怒り続けていて、とても話ができませんでした。そのあと、あなたが友人Bの誤解が解けず落ち込んでいることに、近くにいた友人Aは気づきました。（小川・中澤(2014)より）

図2 ストーリー：「人間関係のトラブル」

調査は以下の順に進めた。

(1) 親密さの確認

自分にとって親しい友人（実在者）を1名、回答者に対する慰めの与え手として想定してもらう。この友人を以下では「友人A」と呼ぶ。そして、回答者と友人Aの親密性を確認するため、親密性尺度に4件法で回答してもらった。

親密性尺度

- [親密性1] 大切な存在で、仲が良い友達だと思う
- [親密性2] 思ったことを言える関係、色々なことを話せる関係だと思う
- [親密性3] 私の気持ちをよくわかってくれると思う
- [親密性4] かかわりが深く関係的に近い存在だと思う

(2) ストーリーの迫真性の測定

人間関係のトラブルのストーリー（図2）を読み、回答者にとって落ち込むほどの脅威性があるか（脅威性）、また回答者自身では回避、改善することが難しいか（統制可能性）を測定した。

脅威性尺度

- [脅威性1] あなたにとって困った出来事だと思う
- [脅威性2] あなたを傷つける出来事だと思う

統制可能性尺度

- [統制可能性1] あなたの努力で避けることができたと思う
- [統制可能性2] あなたにはどうすることもできなかったと思う（逆転項目）

(3) 慰めに対する反応の測定

ストーリーの状況を念頭に、親しい友人（友人A）から前述の4通りの励まし方をされたとき、それぞれの慰め方について、「慰め方の有効性の評価」と「回答者が抱いた感情の程度」を評価してもらった。

慰め方の有効性の評価

- [気持ち理解1] 友人Aはあなたの気持ちを自分のこのように理解していると思う
- [気持ち理解2] 友人Aはあなたの思いを受け止めてくれていると思う

[心配1] 友人Aはあなたの落ち込んでいる気持ちが良くなることを望んでいると思う

[心配2] 友人Aはあなたを心配していると思う

[有効性1] 友人Aの行動によって、この出来事の問題を前向きに乗り越えられるようになると思う

[有効性2] 友人Aの行動によって、この出来事の問題をしっかり受け止められるようになると思う

慰められて抱いた感情の尺度

[感情1] 友人Aへのありがたさ

[感情2] 嬉しさ

[感情3] 安心

[感情4] 自分への苛立ち

[感情5] 自分への怒り

[感情6] 自分への情けなさ

[感情7] 恥ずかしさ

[感情8] 友人Aへの苛立ち

[感情9] 友人Aへの怒り

3. 結果

本論文における統計的判定の有意水準は5%である。

3.1 ストーリーの迫真性について

ストーリーの迫真性を確認するため、「脅威性(1, 2)」尺度と「統制可能性(1, 2)」尺度の平均値と標準偏差を求めた。その結果、脅威性の全体平均値は4点満点で3.37、標準偏差0.66であり、本研究で用いた話は回答者にとって脅威性が高いと考えられる。また、統制可能性の全体平均値は2.24、標準偏差.72であり、わずかではあるが評価レンジ1~4点の間である2.5点より低い値となった。よって、本研究で用いたストーリーは、回答者にとって自分の意志では回避しにくく、他者からの慰めが必要な話であると受け止められたと考えられる。

3.2 慰めの有効性の得点化

本研究で用いた評価尺度項目のうち、「気持ち理解(1, 2)」と「心配(1, 2)」は、慰めを受けて、友人Aが慰めの受け手の気持ちをどのように考えているのか評価している項目である。また、「有効性(1,

2)」は、慰めを受けて、慰めを必要とする出来事を慰めの受け手がどのように考えるのかを評価している。

本研究では、慰め方ごとに、各回答者について「気持ち理解(1, 2)」と「心配(1, 2)」の項目を合わせた全4項目の平均値をその人の「受け手気持ち」得点とした。つまり、「励まし」や「共感」といったそれぞれの励まし方に対して各回答者が抱いた「受け手気持ち」(自分の気持ちを受け止めてくれた、などの合成得点)を求めた。同様に、「有効性(1, 2)」の平均値を「有効性」得点とした。これらの得点の平均値は2.65~3.32、標準偏差は0.53~0.76で、天井効果・床効果が疑われるものはなかった。

3.3 慰められて抱いた感情の強さ

各回答者について、慰められて抱いた感情(9項目)の合計点を、感情を揺さぶられた度合いを表す「感情得点」として求めた。また、これら9項目を、内容面から、ポジティブな感情である「感謝」、ネガティブな感情である「自責」と「反発」の3つに分類して、それぞれの得点も求めた。

一要因分散分析を用いて、回答者が抱いた感情ごとに、慰め方の効果を検討した(図3)。なお、男女差の比較も行ったが、有意差が認められたのは、これら12通りの組み合わせのうち3つだったので、ここでは性別を考慮せず分析している。

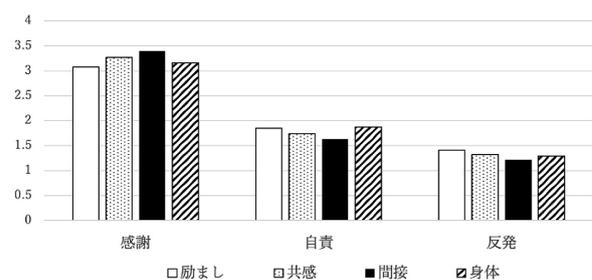


図3 慰め方ごとに抱いた感情の比較(4点満点)

慰め方の主効果は、「感謝」($F(2.56, 191.81) = 5.24$)、「自責」($F(2.5, 187.53) = 6.32$)で有意であり、「反発」では有意でなかった。多重比較(Bonferroni法)の結果、「間接的」な慰め方をされると「感謝」の得点が有意に最も高かった(より感謝した)。また、「自責」の得点も最も有意に低かった(自責の念をあまり抱かない)。よって、小川(2014)と同様に、間接的

な慰め方は、直接的に励ますよりも慰めの効果があると考えられる。

3.4 慰め方はどのように評価されるか

表1は、それぞれの慰め方に対する「評価」の得点である。例えば、「励まし」に対する「気持ちを理解してくれた」という評価は平均で2.79点だが、「間接」的な慰め方をされると、この評価が3.07点と少し高まる。全体に、「励まし」という直接的な慰め方に対する評価は間接的な評価よりも低めになっている。

本研究では、(1) 慰めを受けると、(2) 慰め方を「評価」し、(3) それに応じた「感情」を抱く、という流れを想定している(図2)。このモデルの後半の因果関係((2) → (3))について検証するため、慰めに対する「評価」を説明変数、それによって抱いた「感情」の値を基準変数とした重回帰分析・強制投入法を行った。説明変数(「評価」)について補足すると、これは「受け手気持ち」得点(慰めた人が自分の気持ちをわかってくれたと思うほど、高い値になる)と、「有効性」得点(慰めてくれたおかげで、出来事を乗り越えられそうだと思うほど高い値になる)の2種類がある。

以下ではモデルが分散分析で有意であったものについて、決定係数(R^2)と標準偏回帰係数(β)を示しながら論じる。なお、すべての重回帰分析においてVIF(Variance Inflation Factor: 分散拡大要因)は5未満であったため、多重共線性は発生していないと判断した。

その結果、「感謝」の感情でのみ、すべての慰め方の評価の効果が有意であった。すなわち、「励まし」「共感」「身体」の慰め方において、評価「受け手気持ち」は「感謝」に対して $R^2 = .42 \sim .54$ 、 $\beta = .53 \sim .68$ 、評価「有効性」は $R^2 = .21 \sim .36$ 、 $\beta = .29 \sim .51$ を示した。ただし、慰め方「間接」においては、評価「受け手気持ち」のみ $R^2 = .10$ 、 $\beta = .30$ を示した。感

情「自責」・「反発」に関しては、「評価」の2変数を説明変数とする重回帰モデルの決定係数は必ずしも有意ではなかった。このうち、「反発」に対する「受け手気持ち」の偏回帰係数は、4つの慰め方のうち3つにおいて負値でかつ有意であったので、「分かってくれた」と評価した慰め手には負の反発心(おそらく好意的な心情)を抱くようである。

以上をまとめると、間接的な慰め方は一様に高く感謝されるのではなく、「間接」的な慰め方をされても共感されたときほどは感謝の感情や有効性の評価は高まらないようである。

4. 考察

4.1 慰めに対する感情面の反応について

本研究では、まず、親しい友人からの直接的・間接的という慰め方の違いが、受け手の感情にどのような影響を与えるか検討した。その結果、感情得点の分散分析から、「間接」的な慰め方は直接的な励ましよりも、「感謝」の気持ちが高く、「自責」と「反発」感情が低くなり、感情面での効果が高いことが示された。また、気持ち得点において、「励まし」と「身体」間に差はなかった。よって、肩をポンと叩くといった身体的な慰め方は、「励まし」と同等のポジティブな感情やネガティブな感情を与える慰め方であると考えられる。

また、本研究では、間接的な慰め方として、相手の手を握るや肩をたたくなどの「身体接触」の効果についても新たに検討した。そして、このような間接的な慰めにも、慰められた人は感謝の念を持つことや、反発心を抱かないことが示された。従来の研究では、つらい人を慰めるとき、思いやりのある言葉をかけることの効果がもっぱら検討されてきたが、本研究は、非言語的な慰め方は多様であり、それらが直接的な言葉かけと同等、あるいはそれ以上の効果がある可能性を

表1 各慰め方に対する評価(平均値と標準偏差)

評価 \ 慰め方	励まし	共感	間接	身体
気持ち理解	2.79(.70)	3.25(.75)	3.07(.71)	3.09(.77)
心配	3.26(.64)	3.39(.59)	3.42(.52)	3.44(.66)
受け手気持ち	3.03(.60)	3.32(.61)	3.25(.53)	3.26(.65)
有効性	2.65(.65)	2.73(.73)	2.84(.70)	2.78(.76)

示した。

本研究における間接的な慰めによって、相手が苦しんでいる出来事にあえて触れないことで、つらい現実から一時的に逃避させてあげられると考えられる。この点は、小川（2014）で大学生の特徴として論じている「心理的に自立し、互いの価値観や個の違いを尊重する友人関係を築くこと」、「自分の気持ちを尊重し、自分自身で問題に対処するようにしてくれたと評価する」ことと関連している。すなわち、あえて相手が嫌がる話題に触れずに慰めることは、相手の人格を尊重し、相手の心に土足で踏みこまない、とくに人格がほぼ固まった大学生に向けた人間関係の築き方と言える。これが、間接的な慰め方が、直接的な慰め方よりも感情面では効果的な理由の1つであろう。

4.2 慰めに対する評価について

慰め方「励まし」、「共感」、「身体」において、慰められた人は、慰めてくれた人にありがたさや嬉しさなどの「感謝」というポジティブな感情を抱いた場合、自分の心が落ち込んだ出来事に上手く対処できるようになると感じる。

しかし、慰め方「間接」をされた場合、評価「有効性」への影響が見られなかった。また、評価「受け手気持ち」（感謝の念など）の説明要因としての決定係数は.10であり、慰め方「励まし」、「共感」、「身体」の.42～.54と比較すると低い。

このような結果になった理由としては、慰め方「間接」は、前述のように慰めを必要とする出来事から逃避させるものであり、問題の先送りでもあるので、事態にこれからどう向き合うかに関わる「有効性」の面での評価が低くなったと考えられる。

5. おわりに

本研究の結果は、人間関係のトラブルというつらい

事態に苦しみ、それから逃れたいと思いつつ、問題に向き合って解決を図っていかなくてはならないというジレンマを、回答者が率直に表明してくれたのだと考えられる。そのことが本研究の扱った架空のストーリーやシミュレーション法という実験手法の有効性の裏付けになっていると考えられる。同時に、つらい出来事に苦しんでいる人たちは、感情への配慮の願望と有効な解決策の模索という、場合によっては両立しにくい課題を抱えていることが示唆される。

著者の貢献

概念化・質問紙作成・調査実施・データ処理と解釈：中村；概念討論・質問紙編集・分析と解釈の討論：中村、今井、田山、吉田、古田；執筆・原稿作成：中村；原稿査読：今井、田山、吉田、古田；指導：古田

文献

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- 厚生労働省. 生活習慣予防のための健康情報サイト eヘルスネット. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>
- 美山理香 (2003). 大学生の友人との心理的距離に関する基礎的研究. *九州大学心理学研究*, 4, 27-35
- 森 慶輔・三浦香苗 (2007). ソーシャルサポートの文献研究：ストレスに対する多様な影響に焦点を当てて. *昭和女子大学生生活心理研究所紀要*, 10, 137-144.
- 小川翔大 (2014). 青年期における友人の慰め方が受け手の感情に与える影響：励ましや共感の言葉かけと何もせずそっと離れる行動の比較. *発達心理研究*, 第25(3), 279-290.
- 小川翔大・中澤 潤 (2014). 慰めが受け手に与える効果の要因. 半構造化面接による探索的検討. *千葉大学教育学部研究紀要*, 62, 59-65.
- 嶋 信宏 (1992). 大学生におけるソーシャルサポートの日常ストレスに対する効果. *社会心理学研究*, 7(1), 45-53.
- 浦 光博 (1996). 支えあう人と人：ソーシャル・サポートの社会心理学. *セレクション社会心理学*, サイエンス社.

(なかむら みつき・いまい しゅんすけ・たやま りょうた・よしだ たくま・ふるた たかひさ)