

# 女子大学生の友人関係と情動焦点型コーピングがストレス反応に与える影響の検討

Examination of the effect of friendship and emotion-focused coping on stress response of women's college students.

鈴木 みなみ

跡見学園女子大学大学院  
人文科学研究科臨床心理学専攻

Minami Suzuki

Division of Clinical Psychology,  
Graduate School of Humanities, Atomi University

小栗 貴弘

跡見学園女子大学心理学部

Takahiro Oguri

Faculty of Psychology, Atomi University

## 要 約

本研究では、女子大学生の友人関係と情動焦点型コーピングが、ストレス反応に与える影響について検討することを主な目的とした。調査対象者は4年制大学に所属する女子大学生110名であり、友人関係尺度、ストレッサー尺度、EAC尺度およびストレス反応尺度を用いたアンケート調査を行った。

まず、友人関係尺度とEAC尺度の各下位尺度について平均点を基準に高群、低群の2群に分類し、ストレス反応に対する二元配置分散分析を行った。その結果、友人互助と感情表出の交互作用が認められ、友人互助高群における感情表出の単純主効果が有意であった。次に、友人関係とEACの各下位尺度、およびそれらの交互作用項、ストレッサーを説明変数、ストレス反応を目的変数として重回帰分析を行った。その結果、友人親和と感情表出および友人共感と感情表出の交互作用が有意であった。

これらのことから、情動焦点型コーピングは相手に感情を吐露するだけではなく、相手から共感してもらえたり、助け合ったりできる友人関係の中で用いることで、よりストレス反応の低減効果が高くなることが示唆された。

【Key Words】女子大学生、友人関係、情動焦点型コーピング、ストレス反応

## I 問題と目的

青年期の重要な対人関係の一つに友人関係がある。友人関係は「互いの社会—情緒的目的を促進しようと意図し、友好、親密さ、感情、相互扶助の様々なタイプと程度を含む、時間にとらわれない二人の間の自

発的な相互依存」であると言われている(吉田, 2003)。第7回世界青年意識調査(内閣府政策統括官, 2004)によると、「どのような時に充実感を感じるか」という質問に対して、ほとんどの国の青年が「友達や仲間といるとき」と回答している。これは日本の青年においても例外ではなく、友人関

係は他の対人関係に比べて重要な位置を占めると言えるだろう。

大学生にとって友人関係は、精神的健康に大きな影響を与えることが示唆されてきた。慶徳・森下(2012)は、青年期は児童期よりもより一層対人関係が広がりを見せ、自立へ向かう時期であるので、同性の友人など家族とは異なる様々な関係性の中でサポート関係を築くことが、アイデンティティを探求し形成する機会になっていくとしている。沖原・山本(2013)は、対人関係など個人的な悩みについては、相談相手が本人にとって親密な関係にあることが援助を求めやすくなる要因であるとしている。また、北川・兒玉(2017)は、女性にとって同性の友人は大学生活での意欲につながる重要なサポート源である可能性を指摘している。さらに、毛利(2017)は大学生の女性が男性より援助要請しやすいという特徴があることを明らかにしている。これらのことから、青年期の女性は男性に比べて、親密な友人に援助要請する意識が高く、それは精神的健康にポジティブな影響を及ぼしていることが想定されよう。

しかしながら、親密であるほど精神的健康に良い影響を及ぼすかという点、必ずしもそうではなく、逆の影響も指摘されている。姜・松田(2020)は友人関係の中でも、「適当距離」や「高め合い」のような友人関係であれば精神的健康に肯定的な影響が示されるが、「親密さ確信」のように心理的距離が大変密接な場合は精神的健康の低下につながることを明らかにしている。この結果から、友人は重要なソーシャルサポート源であり、友人との親密な関係性はストレス反応の低下を示す一方で、過度に

親密な関係を築くことはストレス反応に悪影響を及ぼしていると考えられる。

ところで、大学生のメンタルヘルスの重要性が近年注目されている(加藤ら, 2000)。真船ら(2006)は現在の大学生が直面するストレスを把握するため、大学生の負担な出来事を自由記述により収集し、29種類のキーワードを抽出している。それによると、大学生が負担に感じる状況は「レポート」や「卒業論文」、「発表」といった課題、「ゼミ・授業」、「成績・単位」、「進路・就職」といった大学生生活関連、「サークル・部活動」といった課外活動、大学以外の「アルバイト」や「家族関係」など多岐に渡っていた。そして、ストレスの整理・分類を行った結果、「アルバイト・サークル」、「人間関係」、「学業」の3種類のストレスの出現頻度が高いことを明らかにしている。また、山本(2019)は大学生が具体的な症状よりも、漠然とした疲れを感じやすいと指摘している。これらのことから、大学生は大学内外での活動が多岐に渡り、それによってストレスとなる状況が生まれやすく、精神面・身体面のストレス反応につながっていると考えられる。そして、近年では新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が大学生のメンタルヘルスに大きな影響を与えている。COVID-19によって、大学生の登校機会と対面による授業は激減し、課外活動等の機会も大きく制限されている(伊藤, 2022)。また、福田(2022)はオンライン授業を受講している学生は抑うつ・不安といったストレスを抱えていることを明らかにしている。

こうしたストレス反応への対処過程としてストレスコーピングが注目されている。

内田(2018)は情動焦点型コーピング(emotion-focused coping)は、Folkman & Lazarus (1980)に代表されるコーピングの下位概念であり、ストレスフルな感情を調整しようとする対処を指し、他方は問題焦点型コーピング(problem-focused coping)で、ストレスの原因への対処を指すとしている。樋山ら(2018)はストレスを肯定的に認知する者は、情動焦点型コーピングを行いやすいことを明らかにしている。また、高橋・斎藤(2013)はコミュニケーション能力が高いほど、対人ストレス時に積極的なコーピングを行うとしている。その一方で、李・酒井(2011)はポジティブ関係コーピングに関して、対人葛藤、対人磨耗との間に有意な正の相関が見られたと報告している。つまり、相手に積極的に関わろうとすればするほど、気疲れを起し、対人磨耗も感じやすいことが考えられる。これは、先に示した姜・松田(2020)の研究結果とも一致する知見であると考えられる。

このように、青年期の大学生にとって、友人関係は重要なソーシャルサポート源である反面、親密になり過ぎると対人葛藤や対人磨耗を生じてしまうといった側面も持つ。そして、こうした側面は女子において、より顕著であることが予想される。たとえば、落合・佐藤(1996)は青年期における友達とのつきあい方の発達的变化において、女子は人間関係に対する関与の強さが男子より表れており、お互いがひとつになるような関係を望んでいると推察するとともに、発達的变化が大きいことを指摘している。また、長沼・落合(1998)は、青年期の男子が同性の友達と内面を隠した分離したつきあい方をしているのに対して、女子は

同性の友人と密着した関係を持っているため、ありのままの自分を出して本音で付き合い、相手を独占したい傾向があるとしている。したがって、青年期の女性において、情動焦点型コーピングが精神的健康に与える影響を検討する場合にも、友人関係の影響を視野に入れる必要があると考えられる。

そこで、本研究では、友人関係と情動焦点型コーピングがストレス反応に与える影響について、女子大学生を対象に検討することを目的とする。

## II 方法

### 1. 調査対象及び調査方法

2021年6月中旬、首都圏の女子大学生を対象に Microsoft Forms を用いて、アンケート調査を実施した。その結果、女子大学生110名(平均20.7歳,  $SD=2.77$ )から回答を得た。

### 2. 調査内容

#### 1) フェイスシート

性別、年齢について回答を求めた。

#### 2) 友人関係尺度

友人関係尺度(古屋・八木, 2016)のうち「友人共感」、「友人親和」、「友人互助」の28項目を使用し、最も親密な友人一人を考えた上で、その友人との関係性について回答を求めた。回答方法はそれぞれの項目に対して「7.非常に思う」～「1.全く思わない」のいずれかを選択する7件法であった。具体的な項目を付録に示した。

#### 3) ストレッサー尺度

大学生活において体験される不快な出来事や体験率の高い生活上の変化を記述した。35項目のストレッサー尺度(森, 2016)

のうち、得点の高かった15項目を抜粋して回答を求めた。回答方法はそれぞれの項目に対して、「0. 体験なし」と、「1. なんともなかった」～「3. 非常につらかった」のいずれかを選択する4件法であった。

#### 4) 情動焦点型コーピング尺度 (Emotional Approach Coping Scales: EAC 尺度)

内田(2018)が作成した日本語版 EAC 尺度を用いた。EAC 尺度は Stanton et al. (2000)の日本語版で、「感情表出」6項目、「感情処理」8項目の計14項目で構成されている。ストレスとなる出来事を経験したとき、普段行うことについて、「4. いつも行う」～「1. まったく行わない」の4件法で回答を求めた。

#### 5) ストレス反応尺度

尾関(1993)の作成したストレス反応尺度のうち、情動的反応について尋ねた15項目を使用した。回答方法はそれぞれの項目に対して、「0. あてはまらない」～「3. 非常にあてはまる」のいずれかを選択する4件法であった。

### 3. 倫理的配慮

アンケート調査前に文面と口頭で、①調査目的、②回答が自由意思にもとづくこと、③研究で得られたデータは研究以外の目的には使用しないこと、④アンケートは無記名であり統計的に処理するためプライバシーは保証すること、⑤途中で回答を拒否できることを説明し、アンケートへの回答をもって同意を得たものとした。

## Ⅲ 結果

### 1. 記述統計

友人関係尺度、ストレッサー尺度、EAC 尺度、ストレス反応尺度、それらの各下位尺度について、項目合計得点を算出し、尺度得点とした。各尺度得点の平均値、標準偏差、最小値、最大値を表1に示した。

### 2. 各尺度の相関分析

友人関係尺度、情動焦点型コーピング尺度、ストレス反応尺度および下位尺度得点について、相関係数を算出した(表2)。

その結果、ストレス反応とストレッサーで正の相関( $r=.417, p < .01$ )、ストレス反

表1 各尺度得点の記述統計

尺度	有効 N	平均値	標準偏差	最小値	最大値
友人関係得点	110	168.56	23.23	47.00	196.00
友人共感得点	110	71.22	10.90	13.00	84.00
友人親和得点	110	50.35	7.28	11.00	56.00
友人互助得点	110	47.00	6.60	23.00	56.00
ストレッサー得点	110	23.11	7.48	7.00	44.00
EAC 得点	110	40.22	8.07	14.00	56.00
感情表出得点	110	15.93	4.38	6.00	24.00
感情処理得点	110	24.29	5.38	8.00	32.00
ストレス反応得点	110	28.56	10.67	0.00	45.00

表2 各尺度の相関分析結果

	ストレス 反応得点	友人共感 得点	友人親和 得点	友人互助 得点	ストレッ サー得点	感情表出 得点	感情処理 得点
ストレス反応得点	1.000						
友人共感得点	-.165+	1.000					
友人親和得点	-.157	.845**	1.000				
友人互助得点	-.227*	.795**	.788**	1.000			
ストレッサー得点	.417**	-.068	-.178+	-.153	1.000		
感情表出得点	-.438**	.292**	.333**	.275**	-.137	1.000	
感情処理得点	-.185+	.440**	.336**	.304**	.028	.361**	1.000

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

応と感情表出( $r = -.438$ ,  $p < .01$ ), 友人互助( $r = -.227$ ,  $p < .05$ )で, それぞれ負の相関が認められた。友人共感と友人親和( $r = .845$ ,  $p < .01$ ), 友人互助( $r = .795$ ,  $p < .01$ ), 感情表出( $r = .292$ ,  $p < .01$ ), 感情処理( $r = .440$ ,  $p < .01$ )で, それぞれ正の相関が認められた。友人親和と友人互助( $r = .788$ ,  $p < .01$ ), 感情表出( $r = .333$ ,  $p < .01$ ), 感情処理( $r = .336$ ,  $p < .01$ )で, それぞれ正の相関が認められた。友人互助と感情表出( $r = .275$ ,  $p < .01$ ), 感情処理( $r = .304$ ,  $p < .01$ )で, それぞれ正の相関が認められた。感情表出と感情処理( $r = .361$ ,  $p < .01$ )で正の相関が認められた。

### 3. 友人関係およびEACがストレス反応に与える影響の検討

友人関係およびEACがストレス反応に与える影響について分散分析を用いて検討するために, 友人関係とEACの各下位尺度の平均値を基準として高群と低群にそれぞれ分類した。その結果, 友人共感が高群62名, 低群48名であった。友人親和は高群70名, 低群40名であった。友人互助は高群

59名, 低群51名であった。感情表出は高群64名, 低群46名であった。感情処理は高群50名, 低群60名であった。

友人共感と感情表出の高低によって, ストレス反応に差が出るかを検討するために, 友人共感(高群, 低群)と感情表出(高群, 低群)を独立変数, ストレス反応を従属変数とした二元配置分散分析を行った。その結果, 感情表出の主効果( $F(1,106) = 11.50$ ,  $p < .001$ )が有意となり, 感情表出低群よりも高群でストレス反応が有意に低かった。

友人共感と感情処理の高低によって, ストレス反応に差が出るかを検討するために, 友人共感(高群, 低群)と感情処理(高群, 低群)を独立変数, ストレス反応を従属変数とした二元配置分散分析を行った。その結果, 友人共感の主効果( $F(1,106) = 0.03$ ,  $p = .872$ ), 感情処理の主効果( $F(1,106) = 1.05$ ,  $p = .309$ )ともに有意ではなかった。

友人親和と感情表出の高低によって, ストレス反応に差が出るかを検討するために, 友人親和(高群, 低群)と感情表出(高

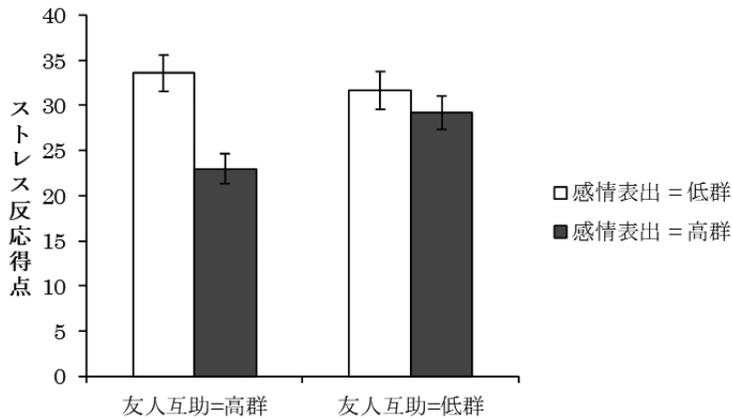


図1 友人互助×感情表出の単純主効果の検定結果

群, 低群)を独立変数, ストレス反応を従属変数とした二元配置分散分析を行った。その結果, 感情表出の主効果( $F(1,106) = 11.81, p < .001$ )が有意となり, 感情表出低群よりも高群でストレス反応が有意に低かった。

友人親和と感情処理の高低によって, ストレス反応に差が出るかを検討するために, 友人親和(高群, 低群)と感情処理(高群, 低群)を独立変数, ストレス反応を従属変数とした二元配置分散分析を行った。その結果, 友人親和の主効果( $F(1,106) = 0.17, p = .686$ ), 感情処理の主効果( $F(1,106) = 1.38, p = .242$ )ともに有意ではなかった。

友人互助と感情表出の高低によって, ストレス反応に差が出るかを検討するために, 友人互助(高群, 低群)と感情表出(高群, 低群)を独立変数, ストレス反応を従属変数とした二元配置分散分析を行った。その結果, 感情表出の主効果( $F(1,106) = 11.46, p < .001$ )が有意となり, 感情表出の低群よりも高群でストレス反応が有意に低かった。また, 友人互助と感情表出の交互作用( $F(1,106) = 4.51, p < .05$ )も有意で

あった。下位検定の結果, 友人互助の高群における感情表出の単純主効果( $F(1,106) = 16.03, p < .001$ )が有意となり, 感情表出の低群( $M = 33.57$ )より高群( $M = 22.94$ )でストレス反応が有意に低かった。結果を図1に示す。

友人互助と感情処理の高低によって, ストレス反応に差が出るかを検討するために, 友人互助(高群, 低群)と感情処理(高群, 低群)を独立変数, ストレス反応を従属変数とした二元配置分散分析を行った。その結果, 友人互助の主効果( $F(1,106) = 2.36, p = .128$ ), 感情処理の主効果( $F(1,106) = 0.77, p = .383$ )ともに有意ではなかった。

#### 4. ストレッサー, 友人関係, EAC がストレス反応に与える影響の強さの検討

ストレッサーを統制した上でストレス反応を規定する要因の影響の大きさと交互作用を検討するために, ストレッサー, 友人関係の下位尺度, EAC の下位尺度, 友人関係と EAC の各下位尺度の交互作用項を説明変数, ストレス反応を目的変数として, 説明変数の中心化をした上で重回帰分

析を行った。その結果、回帰式が有意であった ( $R^2 = .465, p < .01$ )。ストレッサー ( $\beta = .394, p < .01$ )、友人親和×感情表出 ( $\beta = 1.039, p < .01$ )は有意にストレス反応を高めていた。一方で、感情表出 ( $\beta = -.343,$

$p < .01$ )、友人共感×感情表出 ( $\beta = -.664, p < .05$ )は有意にストレス反応を低めていた。結果を表3に示す。

表3 ストレス反応を目的変数とした重回帰分析結果

説明変数	ストレス反応 得点
	$\beta$
ストレッサー得点	.394**
友人共感得点	-.128
友人親和得点	.224
友人互助得点	-.179
感情表出得点	-.343**
感情処理得点	.004
友人共感得点×感情表出得点	-.664*
友人共感得点×感情処理得点	.220
友人親和得点×感情表出得点	1.039**
友人親和得点×感情処理得点	-.383
友人互助得点×感情表出得点	-.390 <sup>+</sup>
友人互助得点×感情処理得点	-.030
$R^2$	.465**

\*\* :  $p < .01$ , \* :  $p < .05$ , <sup>+</sup> :  $p < .10$

続いて、友人親和と感情表出の交互作用が有意であったため、下位検定で、その効果を検討した。まず、友人親和について平均値の±1SDを基準として群分けした。そして、それぞれの群で感情表出がストレス反応に与える影響を検討するため、単純傾斜の検定を行った。その結果、友人親和の高群では感情表出の効果は認められなかったが ( $\beta = .338, p = .123$ )、友人親和の低群では感情表出が有意にストレス反応を低減させていた ( $\beta = -1.024, p < .001$ )。つまり、友人親和の得点が低い場合にのみ感情表出のストレス反応低減効果が出現すると考えられ、感情表出のストレス反応への効果は友人親和によって調整されていると言える。結果を図2に示す。

同様に、友人共感と感情表出の交互作用が有意であったため、下位検定で、その効果を検討した。まず、友人共感について平均値の±1SDを基準として群分けした。そして、それぞれの群で感情表出がストレ

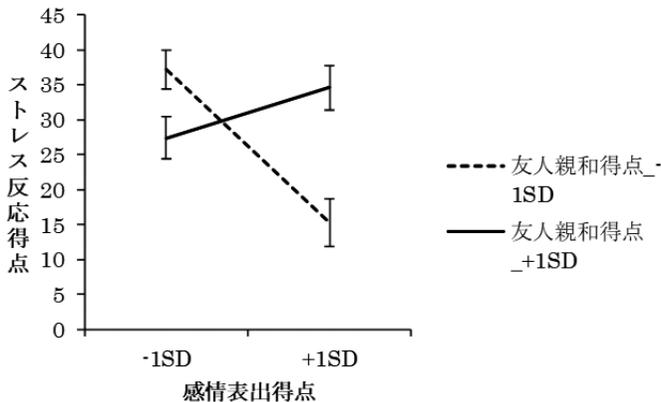


図2 友人親和×感情表出の単純傾斜の検定結果

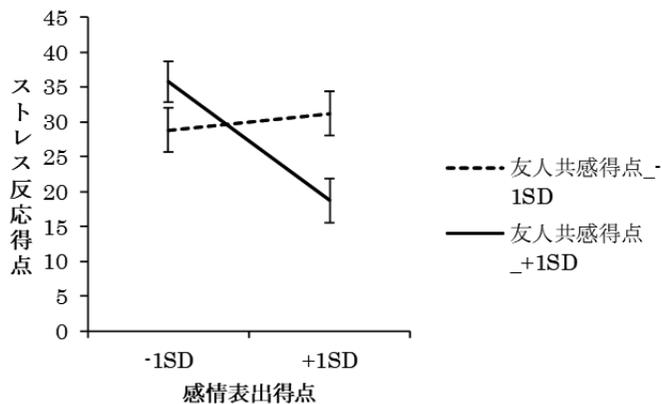


図3 友人共感×感情表出の単純傾斜の検定結果

ス反応に与える影響を検討するため、単純傾斜の検定を行った。その結果、友人共感の高群では感情表出が有意にストレス反応を低減させていたが( $\beta = -.798, p < .001$ )、友人共感の低群では感情表出の効果は認められなかった( $\beta = -.112, p = .590$ )。つまり、友人共感の得点が高い場合にのみ感情表出のストレス反応低減効果が出現すると考えられ、感情表出のストレス反応への効果は友人共感によって調整されていると言える。結果を図3に示す。

#### IV 考察

本研究の目的は大学生の友人関係の親密性や情動焦点コーピングがストレス反応に与える影響を検討することであった。そのため女子大学生を対象に友人関係尺度、EAC尺度、ストレス反応尺度、ストレスサー尺度についての調査を行った。

##### 1. 相関分析

相関分析では、友人関係尺度の下位尺度(友人共感、友人親和、友人互助)とEAC尺度の下位尺度(感情表出、感情処理)で有

意な正の相関がみられた。このことから友人に相談した際に話を聞いてもらうだけではなく、問題の状況やそれに対する自分の考えを受け止めてもらうこと、力になるうとしてくれることによって、自身の気持ちの切り替えや整理につながっているのだと考えられる。

##### 2. 二元配置分散分析

二元配置分散分析では、友人互助と感情表出の交互作用が有意であり、友人互助高群においてのみ感情表出の単純主効果が有意であった。このことから、単に友人に対して自分の感情を表出するだけではストレス反応を低減させることはできず、お互いに相手の問題に対して真剣に耳を傾けること、力になるために誠実に接する姿勢を持つことで、はじめて感情表出のストレス反応低減効果が出現することが明らかとなった。感情表出という情動焦点型コーピングは一方向的に用いても効果はなく、お互いに助け合うという両者の信頼関係を基盤としてストレス反応を低減させている可能性が示唆された。

これらの結果は、精神的健康において「適当距離」や「高め合い」のような友人関係が重要であるとした姜・松田(2020)の指摘とも一致すると考えられる。お互いに助け合う関係というのは、単に親密だけでなく、適度な距離感を保ちつつ向上的な友人関係であると言える。こうした友人関係の中で感情表出という情動焦点型コーピングを用いることが重要であると言えよう。

### 3. 重回帰分析

重回帰分析では、ストレッサー、友人関係の下位尺度、EACの下位尺度、友人関係とEACの各下位尺度の交互作用項を説明変数、ストレス反応得点を目的変数として、ストレス反応に与える影響の大きさについて検討した。

その結果、感情表出がストレス反応を低めていることが明らかになった。また、友人親和と感情表出、友人共感と感情表出の交互作用が有意であり、友人親和の低群および友人共感の高群で感情表出が有意にストレス反応を低減させていた。

友人親和低群において感情表出が有意にストレス反応を低減させるという単純傾斜の検定結果も、「適当距離」や「高め合い」といった友人関係の重要性を指摘した姜・松田(2020)の結果と一致している。また、福岡(2008)はストレス状況の体験は気分状態にネガティブな影響を及ぼすが、友人にその体験について開示できること、開示に応じてサポートが得られることは、直接的な気分状態の改善とともに、それらを含めて全般的な心理的適応に寄与することが示唆されたとしており、これは本研究の友人共感高群において感情表出が有意にストレ

ス反応を低減させた単純傾斜の検定結果と類似する。ただ相手に感情を吐露するだけではなく、相手から共感してもらえることでよりストレス反応の低減効果が高くなると考えられる。また、感情を表出することによって、友達の共感を引き出すことができ、それがストレス反応の低減に効果的であるとも言えよう。

### 4. 今後の課題

最後に今後の課題を述べる。第一に、本研究は女子大学生のみに調査を行ったため、男子大学生や異なる年齢で違いがみられるかは不確かである。このことから、本研究の結果は大学生全般の知見として適用することは難しい。今後は年齢や性別の異なるより多くの対象者に調査を行い、検討する必要があるだろう。第二に、本研究はストレスコーピングの1つである情動焦点型コーピングに絞って調査を行った。もう一つのコーピングである問題焦点型コーピングや、両者を併用した場合によっても異なる結果になることが予想される。今後は、問題焦点型コーピングも含めたモデルで検討することが必要だと考えられる。

### 付記

本論文に関して、開示すべき利益相反事項はない。

### 引用文献

- Folkman S, & Lazarus RS. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- 福田美紀(2022). コロナ禍における授業形

- 態の違いが大学生の精神的健康に及ぼす影響 大和大学社会学部, 研究紀要, 第1巻, 2022年3月, pp.37~44.
- 福岡欣治(2008). 日常ストレス状況での友人への自己開示とソーシャル・サポート(3): 開示に対する友人からのサポートと気分状態の改善 静岡文化芸術大学研究紀要, 8, 25-30.
- 古屋 健・八木善彦(2016). 大学生における親密な人間関係と人格発達 立正大学心理学研究所紀要, 14, 27-38.
- 樋山雅美・林田真理砂・東谷真帆・廣瀬眞波・香川 香(2018). 大学生におけるストレスの肯定的認知と精神的健康の関連 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 8, 11-19.
- 伊藤直樹(2022). コロナ禍における大学生の心理および生活の変化—明治大学教職課程を履修する学生を対象としたアンケート調査の結果を踏まえて—明治大学教職課程年報, 44, 1-9.
- 姜 信善・松田栞里(2020). 青年期における友人関係と精神的健康との関連についての検討 富山大学人間発達科学部紀要, 14(2), 1-14.
- 加藤明子・芝山幸久・坪井康次・中野 弘一(2000). 大学時代のメンタルヘルスとその後に及ぼす影響: 臨床現場におけるソーシャルサポートの調査を通して(大学生のメンタルヘルスと心身症) 心身医学, 40(3), 221-228.
- 慶徳めぐみ・森下正康(2012). 青年期におけるアイデンティティ形成にソーシャル・サポートがおよぼす影響 京都女子大学発達教育学部紀要, 008, 107-116.
- 北川 航・兒玉憲一(2017). 大学生の同性並びに異性友人知覚ソーシャル・サポートと自己充實的達成動機及び意欲低下との関連 心理相談センター紀要, 12, 17-21.
- 李 艶・酒井悠次(2011). ストレスイベント・ストレスコーピング・社会的スキルの関連についての研究—大学生の対人関係の場合 聖泉論叢, 18, 53-65.
- 真船浩介・鈴木綾子・大塚泰正(2006). 大学生におけるストレスの特徴 学校メンタルヘルス, 9(0), 57-63.
- 森 俊之(2016). 大学生のストレス, ストレッサー, 対処方略—大学生と短期大学生の学年比較— 仁愛大学研究紀要. 人間学部篇, 14, 15-24.
- 毛利智果(2017). 援助要請に関連する要因についての文献レビュー 常葉大学健康科学部研究報告集, 4(1), 73-83.
- 内閣府政策統括官(2004). 第7回世界青年意識調査報告書 世界の青年との比較から見た日本の青年. <https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/worldyouth7/html/mokuji.html> (2023年1月10日取得)
- 長沼恭子・落合良行(1998). 同性の友達とのつきあい方からみた青年期の友人関係 青年心理学研究, 10, 35-47.
- 沖原奈々絵・山本眞利子(2013). 援助要請促進尺度の作成と援助要請促進要因の悩み領域別における違い 久留米大学心理学研究, 12, 91-97.
- 落合良行・佐藤有耕(1996). 青年期における友達とのつきあい方の発達的变化 Japanese Journal of Educational Psychology, 44, 55-65.

- 尾関友佳子(1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂：トランスアクションな分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- Stanton AL, Kirk SB, Cameron CL, & Danoff-Burg S. (2000). Coping through emotional approach: scale construction and validation. *Journal of personality and social psychology*, **78**, 1150.
- 高橋桂子・斎藤英理(2013). 大学生のコミュニケーション能力と対人ストレスコーピングが友人関係満足感に与える影響 新潟大学教育学部研究紀要 人文・社会科学編, **5**(2), 171-179.
- 内田香奈子(2018). 特性的な情動焦点型コーピングが日常の気分に与える影響 パーソナリティ研究, **27**(1), 1-11.
- 山本春香(2019). 〈論文〉大学生の疲労に及ぼす要因の検討—ストレスコーピングとレジリエンスの観点から— 近畿大学心理臨床・教育相談センター紀要, **3**, 1-8.
- 吉田浩子(2003). 〈資料〉大学生の友人関係：5つの大学におけるグループの特徴に関する調査から 川崎医療福祉学会誌, **13**(1), 173-186.

付録  
友人関係尺度(古屋・八木, 2016)の項目

因子	番号	項 目
友人共感	1	その友人は、私にいやなことがあった時、一緒に悲しんでくれる
友人共感	2	その友人とは、人生や生き方のことについて真剣に話をすることがある
友人共感	3	その友人と、将来の夢や希望について話しをすることがある
友人共感	4	その友人は、私の良い点をみつけてほめてくれる
友人共感	5	その友人は、私に何かよいことがあったとき、一緒に喜んでくれる
友人共感	6	その友人が勉強していると、自分もやる気が出てくる
友人共感	7	その友人は、私が悩んでいるとき心配してくれる
友人共感	8	その友人は、私が落ち込んでいるとき、なぐさめてくれる
友人共感	9	その友人には、他の人に言えないような悩みごとを相談できる
友人共感	10	その友人は、私の長所も短所も理解してくれている
友人共感	11	その友人が悩んでいると心配になる
友人共感	12	私はその友人の長所や短所を理解してあげていると思う
友人親和	13	その友人と一緒にいると楽しい
友人親和	14	その友人のことを信頼している
友人親和	15	その友人とは、学校を卒業してもずっと友だちでいたい
友人親和	16	その友人と一緒に話をしていると元気が出てくる
友人親和	17	その友人と一緒にいると安心する
友人親和	18	その友人に対しては、自分が考えたことや感じたことを正直に話せる
友人親和	19	その友人とは、身近なできごとについて話しあえる
友人親和	20	その友人とは、何でも言い合える
友人互助	21	その友人は、私の意見にたいいてい賛成してくれる
友人互助	22	その友人は、たいいてい私の味方になってくれる
友人互助	23	私はたいいていその友人の味方になる
友人互助	24	その友人は、私が頼んだことはたいいてい引き受けてくれる
友人互助	25	その友人は、私の誘いにはたいいてい付き合ってくれる
友人互助	26	その友人からの誘いにはたいいていつき合う
友人互助	27	その友人から頼まれたことはたいいてい引き受ける
友人互助	28	その友人は、私と考え方や感じ方が似ている