

完全主義的自己呈示と対人的絶望感の関連¹ ——友人・家族に対する援助要請の媒介効果の検討——

The association between perfectionistic self-presentation
and interpersonal hopelessness:
the mediating effect of help-seeking toward friends and family

辻本 悠² 石川信一³

Haruka TSUJIMOTO Shin-ichi ISHIKAWA

要約

国連の定める2030アジェンダで「no one will be left behind (誰一人取り残さない)」という基本理念が掲げられているように、社会的孤立・孤独は重要な課題である。完全主義は社会的孤立・孤独の関連要因であり、先行研究の知見から完全主義の自己呈示が援助要請を妨げ、社会的孤立・孤独を強めることが想定される。そこで、本研究では完全主義的自己呈示と対人的絶望感の関連における援助要請の媒介効果を検討した。大学生111名を対象にオンライン質問紙調査を実施し、援助要請については友人・家族への援助要請態度・意図を測定した。媒介分析の結果、友人・家族への援助要請態度・意図が、多くの場合で完全主義的自己呈示と対人的絶望感の関係を媒介することが示唆された。したがって、完全であるかのように過度に振る舞ったり、不完全性を隠そうとしたりすることが、援助要請への否定的態度や意図の低さを介して対人的絶望感に影響する可能性が示された。今後は社会的孤立・孤独を低減する心理的支援への寄与を目指し、より実践的な検討を行うことが求められる。

キーワード：完全主義的自己呈示，援助要請，対人的絶望感，社会的孤立・孤独

問題と目的

社会的孤立・孤独は近年の重要な課題である。国連の定める2030アジェンダでは「no one will be left behind (誰一人取り残さない)」という基本理念が掲げられている (United

Nations, 2015)。内閣府 (2021) によると、ここでいう孤立 (isolation) は客観的概念であり、社会との繋がりが無い、あるいは、少ない状態を指す。一方、孤独 (loneliness) は主観的概念であるとされ、ひとりぼっちと感じる精神的な状態のことを意味する。社会的孤立・孤独は、健康とウェルビーイングに広範な影響を及ぼすため (中込, 2024)、その予防や改善が急務である。

社会的孤立・孤独に関連する個人要因の1つとして、完全主義 (perfectionism) が挙げられる。完全主義は包括的な概念であり、Hewitt

¹ 本研究結果は、Association for Behavioral and Cognitive Therapies 59th Annual Convention (2025) で発表された内容の一部である。

² 同志社大学大学院心理学研究科 (Graduate School of Psychology, Doshisha University)

³ 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

et al. (2017) の概念モデルでは, 特性 (Hewitt & Flett, 1991), 自己呈示過程 (Hewitt et al., 2003), 認知的要素 (Flett et al., 1998) に分けられる (Table 1)。特性は自己または他者が完璧であることを必要とする性格のことで, 3つの下位次元からなる。自己呈示は他者に自身が完璧であることを示したり, 完璧でないことを示すのを避けたりする行動のことで, 3つの下位次元をもつ。認知的要素は自動思考や情報処理過程を含んでいる。

そして, 完全主義の特性と自己呈示が社会的孤立・孤独と関連することが示されている。たとえば, Rnic et al. (2021) の縦断研究において, 特性が孤独を介して抑うつ重症度を高めることが見出されている。また, 横断研究においては, 特性が高いほど社会的孤立が強いこと (Magson et al., 2019), 特性および自己呈示が高いほど対人的絶望感 (Robinson et al., 2022; 辻本・佐々木, 2025), 社会的絶望 (Roxborough et al., 2012) が高いことが示唆されている。つまり, 完全主義特性が強かったり, 完全性をアピールし不完全性を隠す傾向が高かったりすると, 社会的孤立・孤独に陥りやすいといえる。

ここで, 社会的孤立・孤独との関連においては, 特性より自己呈示が重要だといえる。なぜなら, 辻本・佐々木 (2025) によって, 完全主義特性の下位次元によって影響を与える自己呈示の下位次元が異なること, 自己呈示の下位次

元によって対人的絶望感への影響が異なることが示唆されているからである。つまり, どのような特性を持っているかよりも, どのように振る舞うかが対人的絶望感に影響していると考えられる。加えて, 社会的孤立・孤独への対応という点からも, 自己呈示に着目する意義がある。なぜなら, ある程度一貫した性格特性より, 自己呈示という行動のほうがより変容可能性が高いと考えられるからである。つまり, 特性より自己呈示にアプローチすることが効果的である可能性がある。したがって, 本研究では, 社会的孤立・孤独との関連が強く, 変容可能性が高い自己呈示に着目する。

さらに, 完全主義的自己呈示と社会的孤立・孤独の関係において, 援助要請も重要な役割を果たしていると考えられる。理由は2つ挙げられる。第一に, 援助要請は完全主義的自己呈示の負の影響を受けるからである。援助を求めることは, “わからないから教えてほしい” “困っているから助けてほしい” というように, 不完全性の開示を伴う行動である。そのため, 完全主義的自己呈示の高さは援助要請の障壁となることが考えられ, 実際に完全主義的自己呈示が高いほど援助要請に否定的であることが示されている (Dang et al., 2020)。第二に, 援助要請は周囲と繋がる直接的な行動であり, 社会的孤立・孤独を低減することが示唆されているからである。Kearns et al. (2015) は, 援助を求めることで周囲から理解や支援を得られ, 結

Table 1
Hewitt et al. (2017) の概念モデルの構成要素

特性 (Multidimensional Perfectionism : 多次元完全主義)	
自己志向的完全主義	自己に完全性を求める。
他者志向的完全主義	他者に完全性を求める。
社会規定的完全主義	周囲から完全性を求められているように感じる。
自己呈示過程 (Perfectionistic Self-Presentation : 完全主義的自己呈示)	
完全主義的自己アピール	自身の完全性を積極的に非現実的なほど呈示する。
不完全性の露見への忌避	自身の不完全性や欠点が明らかになる状況を行動的に避ける。
不完全性の秘匿	欠点や間違いを言葉で認めることを避ける。
認知的要素	自動思考や情報処理過程を反映。

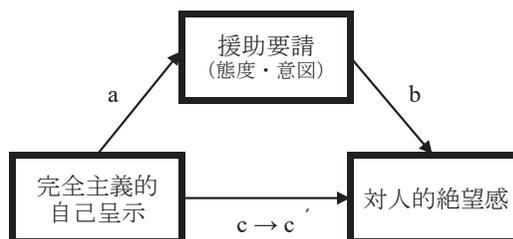
果として孤立感が弱まり所属感が高まる可能性を示している。以上をまとめると、完全主義的自己呈示の高さは援助要請を妨げ、社会的孤立・孤独を強めると想定される。すなわち、完全主義的自己呈示は社会的孤立・孤独に直接影響するだけでなく、援助要請を介して間接的な影響も及ぼしていると考えられる。

しかし、完全主義的自己呈示、援助要請、社会的孤立・孤独の関連を検討した先行研究は見当たらない。完全主義的自己呈示と援助要請、完全主義的自己呈示と社会的孤立・孤独、援助要請と社会的孤立・孤独というように、いずれか二者の関連が示されているのみである。加えて、完全主義的自己呈示と援助要請に関する研究では、専門家への援助要請のみを検討している（たとえば、Dang et al., 2020）。しかし、社会的孤立・孤独の予防においては、友人や家族など非専門家への援助要請がより重要である可能性がある。たとえば、Zhang & Dong (2022) のメタ分析において友人からのソーシャルサポートが孤独を緩和することが示されている。また、木村他 (2014) によれば、大学生の援助要請プロセスにおいては、専門家より友人や家族への相談が先立つとされている。つまり、友人や家族への援助要請は一般に日常的に行われるものであり、援助要請が難しくサポートを享受できない場合は社会的孤立・孤独が強まることが推測される。そのため、本研究では友人・家族への援助要請に着目する。

以上より、本研究では完全主義的自己呈示、援助要請、社会的孤立・孤独の関連を明らかにすることを目的とする。具体的には、完全主義的自己呈示の下位次元（完全主義的自己アピール・不完全性の露見への忌避・不完全性の秘匿）と対人的絶望感の関係における、友人・家族への援助要請態度および意図の媒介効果を検討する (Figure 1)。本研究により、社会的孤立・孤独の改善や予防に寄与する知見が得られることが期待できる。

Figure 1

本研究で仮定する媒介モデル



注) 完全主義的自己呈示から援助要請へのパスをa, 援助要請から対人的絶望感へのパスをb, 完全主義的自己呈示から対人的絶望感への総合効果をc, 直接効果をc'とする。

仮説

仮説1：完全主義的自己呈示の下位次元と対人的絶望感の関係は、友人への援助要請態度・意図に媒介される。

仮説2：完全主義的自己呈示の下位次元と対人的絶望感の関係は、家族への援助要請態度・意図に媒介される。

方法

参加者

国内の大学生117名が参加した（男性36名、女性81名）。平均年齢は19.70歳（ $SD=2.11$ 歳）であった。

手続き

オンライン無記名式の質問紙調査を実施した。質問フォームはQualtricsを用いて作成し、項目数は126、回答所要時間は15分程度であった。順序効果の影響を防ぐため、尺度の順序および尺度内の項目の順序をランダム化した。オンライン調査ではSatisficeが生じやすいことから（三浦・小林, 2015）、データの信頼性を高めるため、Satisficeを検出する項目（たとえば、「この質問には1を選んでください」）を20~25項目に1つの割合で計4つ設置した。募集は講義内で行い、質問フォームにアクセスできるQRコードとURLを記載した募集用紙を配布した。

倫理的配慮

質問フォームの冒頭に、調査目的と概要、回答の任意性、匿名性の保持、データの管理法および成果の公表可能性等を記載し、同意する場合に回答を求めた。なお、本研究は所属機関の倫理審査委員会の承認を得て実施された（承認番号：202403号）。

使用尺度

完全主義特性 Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991) の日本語版である、日本語版多次元的完全主義尺度（大谷・桜井, 1995）を使用した。「自己志向的完全主義」「他者志向的完全主義」「社会規定的完全主義」の3つの下位次元45項目で構成され、「全くあてはまらない（1点）」から「非常にあてはまる（7点）」の7件法で回答を求めた。得点は下位次元ごとに算出した。

完全主義的自己呈示 Perfectionistic Self-Presentation Scale (Hewitt et al., 2003) の日本語版である、日本語版完全主義的自己呈示尺度（片岡・福井, 2021）を使用した。「完全主義的自己アピール」「不完全性の露見への忌避」「不完全性の秘匿」の3つの下位次元23項目で構成されている。原版とは違う因子構造を示したことから、一部項目数と構成が異なる。「全くあてはまらない（1点）」から「かなりあてはまる（7点）」の7件法で回答を求めた。得点は下位次元ごとに算出した。

援助要請態度 被援助志向性尺度（本田他, 2011）を使用した。肯定的な援助要請態度である「被援助に対する期待感」と、否定的な援助要請態度である「被援助に対する抵抗感」の2つの下位尺度13項目で構成されている。友人、教師、家族のそれぞれに対する尺度が作成されているが、本研究では友人と家族に対する尺度のみを用いた。「あてはまらない（1点）」から「あてはまる（4点）」の4件法で回答を求め、得点は下位尺度ごとに算出した。

援助要請意図 木村・水野（2004）と同様に、「対人関係」「恋愛・異性」「性格・外見」「健康」

「卒業後の進路や将来のこと」「学力・能力」という6つの悩みについて、友人、家族にどれくらい相談すると思うかをそれぞれ尋ねた。回答は「相談しないと思う（1点）」から「相談すると思う（5点）」の5件法で求め、友人、家族ごとに合計点を算出した。

対人的絶望感 Expanded Hopelessness Scale (Abramson & Metalsky, 1985) の日本語版である、拡張版ホープレスネス尺度（高比良, 1998）を使用した。対人領域20項目、達成領域20項目、領域特定のない20項目のうち、社会的孤立・孤独の指標として対人的絶望感を測るために対人領域20項目のみを使用し、「はい（1点）」か「いいえ（0点）」で回答を求めた。

分析方法

仮説1, 2を検証するため、媒介分析を実施した。独立変数は完全主義的自己呈示の下位次元（完全主義的自己アピール・不完全性の露見への忌避・不完全性の秘匿）、媒介変数は友人・家族への援助要請態度（抵抗感・期待感）および援助要請意図、従属変数は対人的絶望感であった。また、完全主義特性の影響を統制するため、3つの下位次元（自己志向的完全主義・他者志向的完全主義・社会規定的完全主義）を共変量として投入した。加えて、援助要請や完全主義には性差が確認されていることから、性別も共変量として投入した。分析にはSPSS Statistics ver.29とPROCESS ver.4.2 (Hayes, 2022) のmodel 4を使用し、ブートストラップ法にて間接効果の有意性を検定した（Bootstrap=5000, CI=95%）。

以降の記述では、Figure 1に示した a（完全主義的自己呈示から援助要請へのパス）、b（援助要請から対人的絶望感へのパス）、c（完全主義的自己呈示から対人的絶望感への総合効果）、c'（完全主義的自己呈示から対人的絶望感への直接効果）を用いる。なお、媒介分析では、a、b、c、間接効果（cからc'を減じた値）が有意であれば媒介成立と判断でき、c'が有意だった場合を部分媒介、有意ではなかった場合を完

全媒介という。

結 果

Satisfice 検出項目への回答から信頼性が低いとみなされたデータ6件を除外し、111件のデータを分析対象とした。

各尺度の記述統計量と内的整合性

各尺度得点の平均値、標準偏差、最小値、最大値、得点可能範囲、 α 係数を Table 2 に示した。

媒介分析の結果

仮説1, 2を検証するために、独立変数を完全主義的自己呈示の下位次元、媒介変数を友人・家族への援助要請、従属変数を対人的絶望感とした媒介分析を実施した。なお、各分析の最終的な媒介成立の判断のために、間接効果の統計値を本文に記載した。

友人への援助要請 分析結果を Table 3 に

示す。媒介変数が被援助に対する抵抗感であるとき、完全主義的自己呈示の全ての下位次元と対人的絶望感の関連において、 a , b , c が有意で、間接効果も有意であった（完全主義的自己アピール： $B=0.09$ [.02, .18], $\beta=.16$ [.03, .31], 不完全性の露見への忌避： $B=0.08$ [.00, .16], $\beta=.11$ [.00, .23], 不完全性の秘匿： $B=0.23$ [.10, .37], $\beta=.26$ [.11, .42])。したがって、友人への援助に対する抵抗感の高さは、完全主義的自己呈示の全ての下位次元と対人的絶望感の関連を媒介することが示唆された。

媒介変数が被援助に対する期待感のとき、不完全性の秘匿と対人的絶望感の関連において、 a , b , c , c' が有意で、間接効果も有意であった（不完全性の秘匿： $B=0.13$ [.04, .24], $\beta=.15$ [.05, .27])。一方、完全主義的自己アピール・不完全性の露見への忌避と対人的絶望感の関連においては、 a が有意ではなく、有意な間接効果も確認されなかった（完全主義的自己アピール： $B=$

Table 2
各尺度得点の記述統計量と α 係数

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	得点可能範囲	α
完全主義						
自己志向的完全主義	67.86	15.70	24	105	15-105	.91
他者志向的完全主義	51.14	11.93	26	91	15-105	.80
社会規定的完全主義	58.20	11.18	29	89	15-105	.75
完全主義的自己呈示						
完全主義的自己アピール	37.08	10.48	12	63	9-63	.88
不完全性の露見への忌避	41.83	8.59	22	56	8-56	.84
不完全性の秘匿	23.81	6.73	8	42	6-42	.77
友人への援助要請態度						
友人への被援助に対する抵抗感	14.41	5.10	7	26	7-28	.87
友人への被援助に対する期待感	18.04	4.50	6	24	6-24	.89
家族への援助要請態度						
家族への被援助に対する抵抗感	12.50	4.48	7	25	7-28	.82
家族への被援助に対する期待感	18.28	4.53	6	24	6-24	.89
友人への援助要請意図	18.55	5.94	6	30	6-30	.81
家族への援助要請意図	19.02	5.80	6	30	6-30	.81
対人的絶望感	6.63	5.94	0	19	0-20	.93

Table 3

友人への援助要請を媒介変数とした分析結果

	完全主義的自己アピール				不完全性の露見への忌避				不完全性の秘匿			
	B	β	SE	p	B	β	SE	p	B	β	SE	p
a (X→M)												
M: 抵抗感	0.17	.35	0.07	.010	0.16	.27	0.06	.013	0.46	.61	0.08	<.001
M: 期待感	0.01	.03	0.06	.819	0.04	.07	0.06	.533	-0.25	-.37	0.08	.002
M: 意図	-0.03	-.06	0.08	.666	-0.12	-.17	0.07	.118	-0.30	-.34	0.10	.003
b (M→Y)												
M: 抵抗感	0.52	.44	0.10	<.001	0.48	.41	0.10	<.001	0.49	.42	0.11	<.001
M: 期待感	-0.61	-.46	0.11	<.001	-0.63	-.48	0.10	<.001	-0.52	-.40	0.11	<.001
M: 意図	-0.33	-.33	0.09	<.001	-0.29	-.29	0.09	.002	-0.26	-.26	0.09	.006
c (総合効果)												
	0.20	.35	0.08	.011	0.28	.41	0.07	<.001	0.35	.40	0.10	<.001
c' (直接効果)												
M: 抵抗感	0.11	.19	0.07	.125	0.21	.30	0.06	.002	0.13	.14	0.11	.229
M: 期待感	0.21	.36	0.07	.002	0.31	.44	0.06	<.001	0.22	.25	0.09	.020
M: 意図	0.19	.33	0.07	.011	0.25	.36	0.07	<.001	0.27	.31	0.10	.007
間接効果												
	B	β	SE	95% CI	B	β	SE	95% CI	B	β	SE	95% CI
M: 抵抗感	0.09		0.04	[.02, .18]	0.08		0.04	[.00, .16]	0.23		0.07	[.10, .37]
		.16	0.07	[.03, .31]		.11	0.06	[.00, .23]		.26	0.08	[.11, .42]
M: 期待感	-0.01		0.04	[-.09, .08]	-0.02		0.04	[-.11, .05]	0.13		0.05	[.04, .24]
		-.02	0.07	[-.17, .13]		-.03	0.06	[-.16, .07]		.15	0.05	[.05, .27]
M: 意図	0.01		0.03	[-.05, .09]	0.03		0.03	[-.01, .10]	0.08		0.04	[.01, .17]
		.02	0.06	[-.08, .15]		.05	0.04	[-.02, .14]		.09	0.04	[.01, .19]

注) Xは従属変数, Mは媒介変数, Yは従属変数。「抵抗感」は被援助に対する抵抗感, 「期待感」は被援助に対する期待感, 「意図」は援助要請意図。太字は有意であることを表す。

-0.01 [-.09, .08], $\beta = -.02$ [-.17, .13], 不完全性の露見への忌避: $B = -0.02$ [-.11, .05], $\beta = -.03$ [-.16, .07])。すなわち, 友人への被援助に対する期待感の低さは, 不完全性の秘匿と対人的絶望感の関連のみを部分媒介することが示唆された。

媒介変数が援助要請意図のとき, 不完全性の秘匿と対人的絶望感の関連において, a, b, c, c'が有意で, 間接効果も有意であった ($B = 0.08$ [.01, .17], $\beta = .09$ [.01, .19])。a, bは負の値であった。一方, 完全主義的自己アピール・不完全性の露見への忌避と対人的絶望感の関連においては, aが有意ではなく, 有意な間接効果も確認されなかった (完全主義的自己アピール: $B = 0.01$ [-.05, .09], $\beta = .02$ [-.08, .15], 不完全性の露見への忌避: $B = 0.03$ [.01, .10], $\beta = .05$ [-.02, .14])。すなわち, 友人への援助要請意図の低さは, 不完全性の秘匿と対人的絶望感の関連のみを部分媒介することが示唆された。

家族への援助要請 分析結果を Table 4 に示す。媒介変数が被援助に対する抵抗感であるとき, 完全主義的自己呈示の全ての下位次元と対人的絶望感の関連において, a, b, cが有意であった。不完全性の露見への忌避および秘匿と対人的絶望感の関連においては, c'が有意で, 間接効果も有意であった (不完全性の露見への忌避: $B = 0.08$ [.02, .16], $\beta = .12$ [.03, .22], 不完全性の秘匿: $B = 0.14$ [.03, .24], $\beta = .15$ [.04, .27])。一方, 完全主義的自己アピールの場合には, c'が有意ではなくなっていたにも関わらず, 有意な間接効果が確認されなかった ($B = 0.07$ [-.00, .16], $\beta = .13$ [-.00, .28])。したがって, 家族への被援助に対する抵抗感の高さは, 不完全性の露見への忌避・秘匿と対人的絶望感の関連のみを部分媒介することが示唆された。

媒介変数が被援助に対する期待感のとき, 完全主義的自己呈示の全ての下位次元と対人的絶望感の関連において, a, b, cが有意で, 間

Table 4

家族への援助要請を媒介変数とした分析結果

	完全主義的自己アピール				不完全性の露見への忌避				不完全性の秘匿			
	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	<i>p</i>
a (X→M)												
M：抵抗感	0.12	.28	0.06	.043	0.14	.27	0.05	.010	0.23	.35	0.08	.002
M：期待感	-0.14	-.32	0.06	.026	-0.13	-.25	0.06	.023	-0.29	-.43	0.08	<.001
M：意図	-0.10	-.18	0.08	.213	-0.22	-.32	0.07	.004	-0.25	-.29	0.10	.019
b (M→Y)												
M：抵抗感	0.62	.46	0.11	<.001	0.57	.43	0.11	<.001	0.58	.44	0.12	<.001
M：期待感	-0.58	-.45	0.11	<.001	-0.55	-.42	0.11	<.001	-0.55	-.42	0.11	<.001
M：意図	-0.36	-.35	0.09	<.001	-0.30	-.30	0.09	<.001	-0.32	-.32	0.09	<.001
c (総合効果)	0.20	.35	0.08	.011	0.28	.41	0.07	<.001	0.35	.40	0.10	<.001
c' (直接効果)												
M：抵抗感	0.13	.22	0.07	.072	0.20	.29	0.06	.002	0.22	.25	0.09	.021
M：期待感	0.12	.21	0.07	.091	0.21	.30	0.06	.001	0.20	.22	0.10	.042
M：意図	0.16	.29	0.07	.025	0.22	.31	0.07	.002	0.27	.31	0.10	.005
間接効果												
	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	95% CI	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	95% CI	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	95% CI
M：抵抗感	0.07		0.04	[-.00, .16]	0.08		0.03	[.02, .16]	0.14		0.05	[.03, .24]
		.13	0.07	[-.00, .28]		.12	0.05	[.03, .22]		.15	0.06	[.04, .27]
M：期待感	0.08		0.05	[.00, .18]	0.07		0.04	[.00, .16]	0.16		0.06	[.05, .29]
		.14	0.08	[.01, .32]		.11	0.06	[.00, .22]		.18	0.07	[.06, .32]
M：意図	0.04		0.03	[-.03, .11]	0.07		0.04	[.01, .15]	0.08		0.04	[.01, .18]
		.06	0.06	[-.05, .19]		.10	0.05	[.01, .21]		.09	0.05	[.01, .20]

注) Xは従属変数, Mは媒介変数, Yは従属変数。「抵抗感」は被援助に対する抵抗感, 「期待感」は被援助に対する期待感, 「意図」は援助要請意図。太字は有意であることを表す。

接効果も有意であった(完全主義的自己アピール： $B=0.08$ [.00, .18], $\beta=.14$ [.01, .32], 不完全性の露見への忌避： $B=0.07$ [.00, .16], $\beta=.11$ [.00, .22], 不完全性の秘匿： $B=0.16$ [.05, .29], $\beta=.18$ [.06, .32])。a, bは負の値であった。よって、家族への被援助に対する期待感の低さは、完全主義的自己呈示の全ての下位次元と対人的絶望感の関連を媒介することが示唆された。

媒介変数が援助要請意図のとき、不完全性の露見への忌避および秘匿と対人的絶望感の関連において、a, b, c, c'が有意で、間接効果も有意であった(不完全性の露見への忌避： $B=0.07$ [.01, .15], $\beta=.10$ [.01, .21], 不完全性の秘匿： $B=0.08$ [.01, .18], $\beta=.09$ [.01, .20])。a, bは負の値であった。一方、完全主義的自己アピールと対人的絶望感の関連においては、aが有意ではなく、有意な間接効果も確認されなかった($B=0.04$ [-.03, .11], $\beta=.06$ [-.05, .19])。すなわち、家族への援

助要請意図の低さは、不完全性の露見への忌避・秘匿と対人的絶望感の関連のみを部分媒介することが示唆された。

考 察

本研究の目的は、完全主義的自己呈示と対人的絶望感の関係における、友人・家族への援助要請態度・意図の媒介効果を検討することであった。仮説は、完全主義的自己呈示と対人的絶望感の関係は、友人への援助要請態度・意図に媒介される(仮説1)、完全主義的自己呈示と対人的絶望感の関係は、家族への援助要請態度・意図に媒介される(仮説2)の2つであった。媒介分析の結果、完全主義的自己呈示(完全主義的自己アピール・不完全性の露見への忌避・不完全性の秘匿)と援助要請(抵抗感・期待感・意図)の9つの組み合わせのうち、友人への援助要請では5組において、家族への援助要請では7組において媒介が確認された。よって、仮

説1, 2は部分的に支持された。

友人・家族への被援助に対する抵抗感の高さが、ほぼ全ての完全主義的自己呈示と対人的絶望感の関係の媒介していたことについては、否定的評価への懸念や恐れが関与していると考えられる。完全主義傾向の高い者は自己評価が不安定であり、完全であることが自己の価値だと認識していたり、完全でないと他者から受け入れられないと感じていたりする。そして、他者からの評価が下がり、自身が拒否されることを恐れて、過度に完全であるかのように振る舞ったり、不完全性を行動的・言語的に隠したりするのだと考えられている (Hewitt et al., 2003)。そのため、不完全性を開示し援助を求めることに抵抗があり、媒介が示されたのだと推測できる。なお、唯一媒介が確認されなかった完全主義的自己アピールと家族への被援助に対する抵抗感の組み合わせにおいても、a, b, cが有意で一定の関連性は示された。cが有意でなかったにも関わらず、間接効果が有意でなかった理由としては、検定力が不足していた可能性が挙げられる。本研究で得られたa, bの大きさとFritz & Mackinnon (2007)の基準に則ると、必要なサンプルサイズは126となり、本研究の111は十分ではなかったと思われる。よって、サンプルサイズが十分であれば有意な間接効果が確認される可能性がある。

被援助に対する期待感について、家族の場合は期待感の低さが完全主義的自己呈示の全ての下位次元と対人的絶望感の関係を媒介していた。一方、友人の場合は不完全性の秘匿においてのみ媒介が示された。また、援助要請意図についても、家族の場合は不完全性の露見への忌避・秘匿と対人的絶望感の関係において意図の低さの媒介効果が確認されたが、友人の場合は不完全性の秘匿と対人的絶望感の関係においてのみ媒介が示された。つまり、友人より家族への援助要請における期待感や意図が、完全主義的自己呈示と対人的絶望感の関係において重要な役割を持つ可能性が示されたと解釈できる。

その理由として、以下の2つが考えられる。

第一に、完全主義と親子関係の関連である。完全主義は、その発達過程において、親から完璧であることを求められたり、完璧でないと批判されたりする経験が影響していると考えられている (Hewitt & Flett, 1991; Hewitt et al., 2017)。また、Frost (1990)の多次元完全主義尺度にも、「親の期待」と「親の批判」が構成因子として含まれている。つまり、完全主義傾向が高い者は、幼少期より親からの期待や批判を経験している可能性が高く、親に完全でない姿を見せない傾向が強いと考えられる。同時に、親が自分を助けてくれるという期待も低く、援助を求めようと思わないのだと思われる。第二に、関係の広さの影響である。一般に、大学生においては家族より友人のほうが多いことが想定される。つまり、家族に比べて友人は相談相手の選択肢が多く、相談内容によって相談がしやすい特定の相手がいることも考えられる。本研究の質問紙では「友人」と表記したため、参加者が項目によって異なる友人を想定し回答した可能性がある。結果として、完全主義的自己呈示と援助要請の関連が弱まった可能性がある。以上より、親を含む家族への援助要請のほうが完全主義的自己呈示との関連が強く、友人に比べて多くの媒介効果が示されたのだと考えられる。

なお、完全主義的自己呈示の下位次元の中では、不完全性の秘匿のみが全ての援助要請態度・意図を介して対人的絶望感に影響することが示唆された。これは、援助要請の多くが言語的な不完全性の開示を必要とするからだと考えられる。そのため、完全主義的自己アピールや不完全性の露見への忌避よりも、援助要請との関連が強く、媒介が成立したのだと思われる。

以上のことから、完全主義的自己呈示は援助要請を介して対人的絶望感に影響する可能性が明らかになった。つまり、完全性を過度に示したり、不完全性を隠したりする傾向が強いほど、友人や家族への援助要請に抵抗があり、期待や援助要請意図は低く、対人的絶望感が強まる傾向が示された。特に、被援助に対する抵抗感の

媒介効果が多く確認されたことから、援助を求めた際のリスクの予期を抑えることが対人的絶望感の低減に重要である可能性が示されたといえる。さらに、友人より家族への援助要請が完全主義的自己呈示と強い関連を示したことも興味深い結果である。このことから、対人的絶望感の低減においては、援助を要請する相手によって異なるアプローチが必要となる可能性が示された。

最後に、本研究の課題と展望について述べる。課題は2つ挙げられる。1つめは、横断デザインであることである。また、本研究では完全主義的自己呈示から援助要請態度・意図への方向性を想定していたが、逆方向の影響や、相互作用も否定できない。ゆえに、交差遅延モデルや実験的手法を用いた因果関係の検証が望まれる。2つめは、サンプルサイズの問題である。被援助に対する抵抗感の媒介効果に関する考察でも述べた通り、本研究はサンプルサイズが十分ではなかったといえよう。このような課題はあるものの、完全主義的自己呈示が援助要請を介して対人的絶望感に影響する可能性が示されたことは意義がある。本研究の結果から、社会的孤立・孤独の予防・改善においては、完全主義的自己呈示だけでなく援助要請にも同時にアプローチする重要性が示唆された。今後は、より実践的な検討、たとえば、不完全性を開示させ被援助に対する抵抗感を抑制した際に、対人的絶望感に影響があるかを実験的に検討し、社会的孤立・孤独の低減に寄与することが望まれる。

引用文献

- Abramson, L. Y., & Metalsky, G. I. (1985). Extension of the hopelessness scale to test the specific vulnerability predictions of the cognitive theories of depression. *Unpublished manuscript*.
- Dang, S. S., Quesnel, D. A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Deng, X. (2020). Perfectionistic traits and self-presentation are associated with negative attitudes and concerns about seeking professional psychological help. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27 (5), 621-629. <https://doi.org/10.1002/cpp.2450>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (5), 1363-1381. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1363>
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological science*, 18 (3), 233-239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (3rd Ed). The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60 (3), 456. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization*,

- assessment, and treatment.* The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, W. R., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfectionism: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1303-1325. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
- 本田 真大・新井 邦二郎・石隈 利紀 (2011). 中学生の友人, 教師, 家族に対する被援助志向性尺度の作成 カウンセリング研究, *44*, 254-263. https://doi.org/10.11544/cou.44.3_254
- 片岡 春奈・福井 義一 (2021). 完全主義的自己呈示尺度 (PSPS) 日本語版作成の試み——その信頼性と妥当性の検討—— 甲南大学紀要, 文学編, *171*, 237-252.
- Kearns, M., Muldoon, O. T., Msetfi, R. M., & Surgenor, P. W. (2015). Understanding help-seeking amongst university students: the role of group identity, stigma, and exposure to suicide and help-seeking. *Frontiers in psychology, 6*, 1462. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01462>
- 木村 真人・水野 治久 (2004). 大学生の被援助志向性と心理的変数との関連について——学生相談・友達・家族に焦点をあてて—— カウンセリング研究, *37*, 260-269.
- 木村 真人・梅垣 佑介・水野 治久 (2014). 学生相談機関に対する大学生の援助要請行動のプロセスとその関連要因——抑うつと自殺念慮の問題に焦点をあてて—— 教育心理学研究, *62* (3), 173-186. <https://doi.org/10.5926/jjep.62.173>
- Magson, N. R., Oar, E. L., Fardouly, J., Johnco, C. J., & Rapee, R. M. (2019). The preteen perfectionist: An evaluation of the perfectionism social disconnection model. *Child Psychiatry & Human Development, 50*, 960-974. <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00897-2>
- 三浦 麻子・小林 哲郎 (2015). オンライン調査モニタの Satisfice に関する実験的研究 社会心理学研究, *31* (1), 1-12. https://doi.org/10.14966/jssp.31.1_1
- 内閣府 (2021). 孤独・孤立対策の基本理念・基本方針等に関する議論の整理 内閣府 Retrieved September 24, 2025, from https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/juten_keikaku/dai2/siryou5.pdf
- 中込 敦士 (2024). 社会的孤立・孤独感が健康やウェルビーイングに及ぼす影響 医療と社会, *34* (1), 49-57. <https://doi.org/10.4091/iken.34-49>
- 大谷 佳子・桜井 茂男 (1995). 大学生における完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係 心理学研究, *66* (1), 41-47. <https://doi.org/10.4992/jpsy.66.41>
- Rnic, K., Hewitt, P. L., Chen, C., Flett, G. L., Jopling, E., & LeMoult, J. (2021). Examining the link between multidimensional perfectionism and depression: A longitudinal study of the intervening effects of social disconnection. *Journal of Social and Clinical Psychology, 40* (4), 277-303. <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.4.277>
- Robinson, A., Moscardini, E., Tucker, R., & Calamia, M. (2022). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, self-oriented perfectionism, interpersonal hopelessness, and suicidal ideation in US adults: Reexamining the social disconnection model. *Archives of Suicide Research,*

- 26 (3), 1447-1461.
<https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1922108>
- Roxborough, H. M., Hewitt, P. L., Kaldas, J., Flett, G. L., Caelian, C. M., Sherry, S., & Sherry, D. L. (2012). Perfectionistic self-presentation, socially prescribed perfectionism, and suicide in youth: A test of the perfectionism social disconnection model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42 (2), 217-233.
<https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00084.x>
- 高比良 美詠子 (1998). 拡張版ホープレスネス尺度 (日本語版) の作成に関する研究 お茶の水女子大学人間文化研究科 人間文化研究年報, 21, 254-260.
- 辻本 悠・佐々木 淳 (2025). 完全主義社会的断絶モデルにおける完全主義的自己呈示の役割 パーソナリティ研究, 34 (1), 37-48.
<https://doi.org/10.2132/personality.34.1.6>
- United Nations (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. United Nations. Retrieved October 15, 2025, from <https://docs.un.org/en/A/RES/70/1>
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta psychologica*, 227, 103616.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>

