

<原著>

日米の大学生における援助要請態度の差異 —文化的自己観に焦点を当てて—

大平祐布 信州大学大学院総合人文社会科学研究科
茅野理恵 信州大学学術研究院教育学系

概要

本研究の目的は、日米の大学生における自己有用感が自尊感情へ与える影響、文化的自己観、自己有用感、自尊感情から援助要請態度への影響の特徴を明らかにすることであった。質問紙調査を実施し、日本人 108 名、米国人 36 名の大学生・大学院生を分析対象とした。分析の結果、両グループとも自己有用感から自尊感情に正の影響が示されており、国籍間に差異は見られなかった。日本人大学生においては、相互協調性から自己有用感へ負の影響が見られた。

キーワード：援助要請態度、文化的自己観、自尊感情、自己有用感

問題と目的

日本の大学生は米国の大学生よりも自殺念慮、絶望感、抑うつ症状を持つ割合が高いとの報告があり (Lamis, Saito, Klibert, Osman, Kilbert, Malone, & Langhinrichsen-Rohling, 2014), 2021 年の厚生労働省による日本国内の自殺概況によれば、大学生の自殺者数は近年増加傾向にある (厚生労働省, 2022)。加えて、日本人大学生は深刻な精神的苦痛を感じているにも関わらず、メンタルヘルスの専門家への援助要請に否定的であることが示唆されており (Mojaverian, Hashimoto, & Kim, 2013), 心理的問題を感じてから実際に精神科への相談を決定するまでに時間がかかること、身体症状が現れてから相談を決める傾向があることが明らかとなっている (Adachi, Yamamura, Nakamura-Taira, Tanimukai, Fujino, Kudo, & Hirai, 2020)。さらに、日本全国の高等専門学校を対象とした調査によると、「悩みを抱えていながら相談に来ない学生への対応」を学生相談において特に必要性が高い今後の課題であると回答した教育機関は、全体の 87.7%であった (独立行政法人日本学生支援機構, 2021)。加えて文部科学省 (2022)によれば、自殺死亡大学生のうち学内保健管理施設の関与があったのは、わずか 1 割強であると指摘されている。以上のことから、日本人大学生は生活の中で深刻な問題を感じても、人に助けを求めることを選択しづらい傾向があることは明確であり、その傾向と大学生の自殺率の増加は少なから

ず関連している可能性があると言える。

メンタルヘルスやウェルビーイングに関する研究において、アメリカでは大学生に関する専門家への援助要請の人種間差異についての知見が多く蓄積されている。その中で、日本を含む東アジア圏出身者は、ヨーロッパ系アメリカ人より専門家への援助要請に否定的であることが示されている (Eisenberg, Golberstein, & Gollust, 2007; Kim, Sherman, Ko, & Taylor, 2006; Mojaverian et al., 2013)。一方、日本の大学生は、専門家よりも友人や家族等のインフォーマルな援助者を相談相手として好む傾向がある (木村・水野, 2004) ことから、友人への援助要請に関する知見が多く見られる (芥川・兒玉, 2010; 木村・水野, 2004)。

日本人が、メンタルヘルスの専門家の支援を必要とする状況であるにも関わらず支援に否定的であることの背景要因として、日本人が持つ精神疾患への偏見の高さ (Ando, Yamaguchi, Aoki, & Thornicroft, 2013) が援助要請を避ける要因になっていること (Benuto, Casas, Gonzalez, & Newland, 2020; Clement, Schauman, Graham, Maggioni, Evans-Lacko, Bezborodovs, Morgan, Rüsçh, Brown, & Thornicroft, 2015)、メンタルヘルスリテラシー (MHL) の低さが一要因であることが述べられている (Nakayama, Osaka, Togari, Ishikawa, Yonekura, Sekido, & Matsumoto, 2015)。2020年度から施行されている新学習指導要領には「心の健康や精神疾患」に関するコンテンツが加わり、小学生、中学生、高校生それぞれの発達段階に応じて保健体育の一環として指導が行われている (Ojio, Mori, Matsumoto, Nemoto, Sumiyoshi, Fujita, Morimoto, Nishizono, Fuji, & Mizuno, 2020)。海外の先行研究では、心理教育が援助要請行動を促進することが示唆されている (Ratnayake & Hyde, 2019)。しかし、日本の大学生 250 名を対象に行われた研究では、援助要請行動を促進するために作成されたメンタルヘルス教育プログラム (講習) の受講前後において、特に自己肯定感及び社交性の低い人、他者の目を気にする意識が高い人については効果が認められなかった (斉藤・齋藤, 2019)。加えて、日本人は援助要請をすることで人生の満足度が低下するという知見も見出されている (Lua, Majeed, Hartanto, & Leung, 2022)。

自尊感情とは、1960年代にローゼンバーグが提唱した *self-esteem* の日本語訳である。田島・奥住 (2013) は *self-esteem* の語訳を複数の文献を用いて検討し、その結果、自尊感情は「自分自身を肯定的に評価する気持ち」と定義づけられることが多いとしている。さらに、*self-esteem* の語訳については自尊感情の他に、自己肯定感という言葉も頻繁に利用されている。田島・奥住 (2013) は、自己肯定感は「ありのままの自分を受け止め、自己の否定的な側面もふくめて、自分が自分であっても大丈夫という感覚である」と定義づけられていると述べており、自己肯定感と自尊感情の概念的な差異は明確ではないとしている。

自己有用感については、文部科学省 (2015) は、「人の役に立った、人から感謝された、人から認められた、という自分と他者(集団や社会)との関係を自他共に肯定的に受け入れ

られることで生まれる、自己に対する肯定的な評価」であると示している。英語訳では、*self-perceived usefulness* が日本で使われている自己有用感と近い概念であると考えられる (Ranzijn, Keeves, Luszcz, & Feather, 1998)。

内閣府 (2017) で行われた「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」の国際比較において、日本の若者は諸外国と比べて自己肯定感に関する項目に関して否定的な回答であることが明らかにされている。また、日本では、自己有用感に関する項目が自己肯定感に関する項目と強い関係があったと報告されている。

文化的自己観とは、文化的価値観や習慣によって形成される自己理解のモデルであり、その自己理解により行動や認知、感情などが影響を受けるとされている (Markus & Kitayama, 1991)。さらに、Markus & Kitayama (1991) は、文化的自己観の中には少なくとも二通りの自己観があり、一つは相互独立的自己観 (*independent construal of self*) であり、自己は他者や周囲の物事とは区別されて独立しているものであることを前提とした人間観であると定義している。相互独立的自己観が強調されていると、人間がとる行動はその人の内的要因(性格、能力、才能、動機等)によるものであると考える傾向にあり、西欧において優勢な自己観であるとしている。もう一方は相互協調的自己観 (*interdependent construal of self*) であり、自己は周囲にいる他者から期待されるよう行動することを前提とした人間観であると定義されている。相互協調的自己観が強調されている場合、人間がとる行動は周囲の人や社会から求められている期待や役割に突き動かされているものであると考える傾向にあり、東アジア圏において優勢な自己観であるとしている。日本も東アジア圏に属しているため、国民性としては相互協調的自己観が優勢であると言われている。Singelis (1994) は、相互独立的自己観と相互協調的自己観は個人の中で両方持ちうるものであり、その中で優勢な自己観が自己の行動に影響を与えていると述べている。

文化的自己観と援助要請について、高田・井邑・芥川 (2014) は、日本の大学生 139 名を対象とし、友人に対する援助要請態度が肯定的であるほど、相互協調的自己観が高いという有意な相関関係が認められることを報告している。また、18 歳～59 歳の 1071 名の日本人において、友人間の援助要請行動に及ぼす文化的自己観の効果を検討した研究では、相互独立的自己観が強く外向的な人ほど援助要請を行う傾向にあり、相互協調的自己観を持つ人は迷惑をかけてはいけないという考えから援助要請を行わないというプロセスがありながらも、対人欲求が強く、援助要請をしやすいという背反するプロセスが存在したことが示されている (Harihara, 2014)。

諸外国の若者と比べて日本の若者は、他者の役に立っていると感じることで自己肯定感に強い関連があるということから、日本人の自己肯定感や自尊感情が他者との関わりの中で育まれている可能性があると考えられる。もしそうなのだとすれば、援助要請の抑制と関連して、他者の役に立っていなければ、自分は人に助けてもらうほどの価値がある人間

だと思えない可能性が出てくるのではないかと考えられる。しかし、先行研究では日本人において、自己有用感の自己肯定感への影響までは語られていないため、人の役に立っている感覚が自己肯定感の高低に影響があるかどうかを明らかにする必要があると考える。

また、日本に関しては自己有用感と自己肯定感に強い関係が見られたという内閣府(2017)の調査結果と併せると、他者との関わりの中で自己が成り立つ相互協調的自己観と近いものがあるようにも捉えられる。そのため、日本人は現在も相互協調的自己観が優勢であり、他者との関わりの中で役に立っていると思えない場合には、人に迷惑をかけるような自分は助けてもらう価値などないと考え、援助要請に至らない可能性があると考えられる。しかし、先行研究では文化的自己観と自己有用感の関連については言及されていない。

さらに、Mojaverianら(2013)はメンタルヘルスのために専門家へ援助要請をするかどうかの人種間における差異については、文化的背景の違いが関連していると述べている。日本で行われている援助要請を促進するためのプログラムは海外発祥であり、その有効性も海外で認められたことから導入しているという背景がある。また、アメリカ人は援助要請した結果人生の満足度は高くなるが、日本人はむしろ満足度が下がるという結果の報告より(Lua et al., 2022)、海外で有効性が認められたものを日本で行う際には、日本人が持つであろう文化的特徴を捉えその特徴に応じてアレンジする必要があると考える。しかし、現在日本で行われている援助要請研究は日本人内での検討にとどまっている。よって、日本人とアメリカ人の国際比較を行うことで、日本人が持つ独自のメンタリティを明らかにする必要があると考える。

よって本研究では、日米の大学生において、自己有用感が自尊感情に与える影響を明らかにすることを第一の目的とし、文化的自己観、自己有用感、自尊感情から援助要請態度への影響の特徴を明らかにすることを第二の目的とする。日米の大学生において国際比較を行うことで、日本人の特徴を掴み、より日本人に合った支援へのつなぎ方を考える一助となると考える。本研究の仮説は、仮説1「日本人大学生はアメリカ人大学生と比較して、自己有用感が肯定的自尊心へ与える正の影響が強い」、及び仮説2「モデルのうち、日本人大学生はアメリカ人大学生と比較して、文化的自己観のうち相互協調性が自己有用感の高低に与える影響が強い。その影響により、援助要請態度に負の影響を及ぼしている」から構成される。

方法

調査対象者

調査対象者は、日本国籍もしくはアメリカ国籍であり、且つ人生の半分以上を過ごした国が日本もしくはアメリカであると回答した154名(男性69名、女性80名、その他3名、回答しない2名、平均年齢21.6歳)、(日本108名、アメリカ46名)。

調査材料

デモグラフィック項目 年齢, パスポートに基づいた国籍, 人生の半分以上を過ごした国, 現在住んでいる州/都道府県, 人種, 性別, どの大学に所属しているか大学の種類を尋ねた。人種については, 「アジア人 (日本人) /アジア人 (その他: 日本人以外) /ブラック/ホワイト/ネイティブアメリカンもしくはアラスカネイティブ/ネイティブハワイアンもしくはパシフィックアイランダー/ヒスパニック, ラテン系, もしくはスペイン人/その他/回答しない」の9択, 性別については, 「男/女/その他/回答しない」の4択, 年齢は自由記述とし, 回答しない場合は「000」と記入する選択を設けた。全項目英語, 日本語の両方で記載した。

相互独立的—相互協調的自己観尺度 (改訂版) (高田・大本・清家, 1996) 英語版は Halloran, Takemura, Yuki, and Kashima (2007) の論文内に記載された英訳を参考にし, 筆者が英語訳したものをを用いた。英語訳については日英バイリンガル3名, 臨床心理学を専門とする教員1名, 心理学を専攻する大学院生6名で検討を重ねた。全20項目。「次の(1)～(20)について, あなた自身にどの程度あてはまるかをお答えください。」と教示し, 「1. 全くあてはまらない, 2. あてはまらない, 3. あまりあてはまらない, 4. どちらともいえない, 5. ややあてはまる, 6. あてはまる, 7. ぴったりあてはまる」の7件法で尋ねた。

Inventory of Attitudes Towards Seeking Mental Health Services (Mackenzie et al., 2006) 日本語版は Ohira (2021) によって日本語訳されたものをを用いた。英語訳は日英バイリンガル3名で検討が重ねられた。全24項目。「次の文章を読んで, 一番当てはまる答えを選んでください。」と教示し, 「1. そう思わない, 2. ややそう思わない, 3. わからない, 4. ややそう思う, 5. そう思う」の5件法で尋ねた。

Bachman Revision (1970) of Rosenberg's Self-Esteem Scale (Ranzijn et al., 1998) 自尊感情と自己有用感について, Ranzijn ら (1998) の論文で紹介されている Bachman (1970) によって改訂された Rosenberg (1965) の自尊感情尺度を用いた。日本語版は, 項目1～6までは Mimura & Griffiths (2007) による日本版 RSES (RSES-J)を用いて, 項目7～10は筆者が訳したものをを用いた。日本語訳は日英バイリンガル3名, 臨床心理学を専門とする教員1名, 心理学を専攻する大学院生6名で検討を重ねた。全10項目。「各項目についてどのくらいの頻度で当てはまりますか。」と教示し, 「1. まったく当てはまらない, 2. あまり当てはまらない, 3. 時々当てはまる, 4. よく当てはまる, 5. ほとんど常に当てはまる」の5件法で尋ねた。

調査手続き

縁故法により, 調査対象者へ調査依頼状及び調査フォームへのリンクを送信, または印刷して配布した。調査内容は Google Forms によってインターネット上に公開し, 研究参加の同意及び研究成果の公表への同意が取れた場合のみ回答を求めた。

調査時期

2023年8月から11月に実施した。

倫理的配慮

本研究は学内の研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された（管理番号:23-08）。

結果

本研究で用いた3つの尺度について翻訳を行っていたため、確認的因子分析を行った。結果、それぞれ想定通りの因子構造であることが確認できたため分析を進めた。

国籍と各尺度の関連

各尺度得点の相関係数を算出するために相関分析を行った（表1）。その結果、本研究の分析対象全体では、「自己有用感」、「相互独立性」と「肯定的自尊心」の間、「相互独立性」と「自己有用感」の間で正の相関が示された。また、「相互独立性」、「相互協調性」と「援助要請態度」の間、「相互協調性」と「自己有用感」の間、「相互協調性」と「相互独立性」の間で負の相関が見られた。なお、分析対象者のうち、日本人においても同様の結果が見られた。分析対象者のうち、アメリカ人においては、「自己有用感」と「援助要請態度」、「肯定的自尊心」の間で正の相関が見られた。「相互独立性」と「援助要請態度」の間では負の相関が示された。

表1 各尺度得点の相関係数
全体

	1	2	3	4	5
1 援助要請態度	-				
2 肯定的自尊心	.14+	-			
3 自己有用感	.13+	.79**	-		
4 相互独立性	-.32**	.22**	.28**	-	
5 相互協調性	-.16*	-.14+	-.23**	-.16*	-

注：** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

日本人

		1	2	3	4	5
1	援助要請態度	-				
2	肯定的自尊心	.06	-			
3	自己有用感	.03	.79**	-		
4	相互独立性	-.24**	.38**	.42**	-	
5	相互協調性	-.24*	-.14	-.29**	-.24*	-

注：** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

アメリカ人

		1	2	3	4	5
1	援助要請態度	-				
2	肯定的自尊心	.26+	-			
3	自己有用感	.30*	.80**	-		
4	相互独立性	-.45**	-.18	-.12	-	
5	相互協調性	-.04	-.15	-.13	-.01	-

注：** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

援助要請態度を想定する仮説モデルの検討

分析対象全体における援助要請態度を想定する仮説モデルを検討するため、共分散構造分析を行った。文化的自己観が、自己有用感の高低に影響を及ぼし、自己有用感の高低が自尊感情に影響を与える。その上で、自尊感情が援助要請態度に影響を与えるというモデルを仮定した。この仮説モデルに基づき、まず分析対象者全体で共分散構造分析を行った結果、適合度指標は $\chi^2 = 31.600$, $df = 5$, $p < .001$, $GFI = .930$, $AGFI = .791$, $CFI = .868$, $RMSEA = .186$ であったため、比較的良好な適合度であったと言える（図1）。

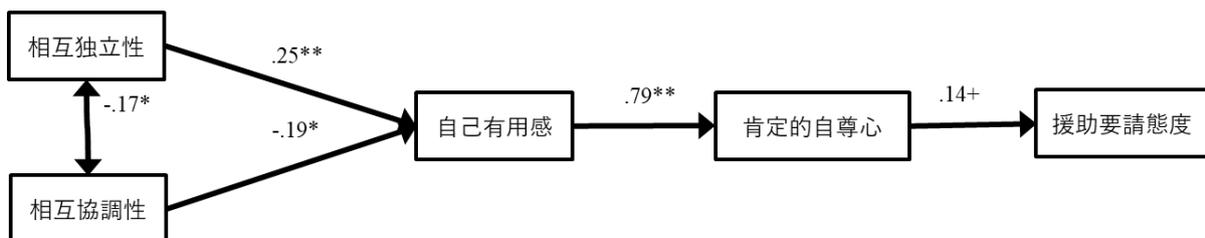


図1 文化的自己観から援助要請態度に至るまでのモデル

次に国籍ごとでモデル比較を行うため、多母集団同時分析を実施した。各モデルの適合度はすべてのパス係数に等値制約を課した測定不変モデル (GFI = .890, AGFI = .765, CFI = .831, RMSEA = .182), パスの配置のみが一致していると仮定した配置不変モデル (GFI = .796, AGFI = -.020, CFI = .345, RMSEA = .547) であった。測定不変モデルの方が適合度が良好だったため、等値制約を課した測定不変モデルを採用した。日本人大学生のモデルを図2, アメリカ人大学生のモデルを図3に示した。

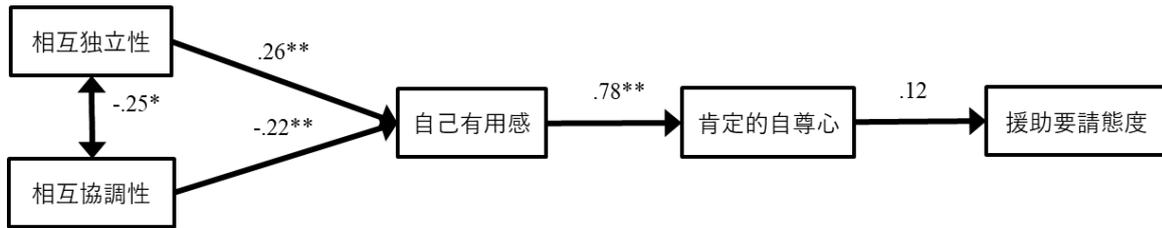


図2 日本人大学生の推定結果 (n = 108)

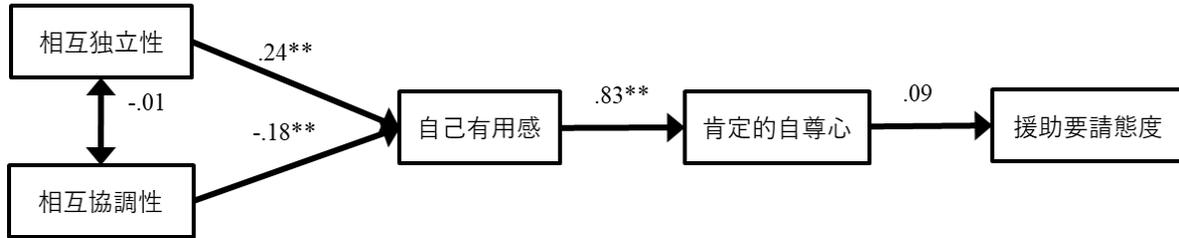


図3 アメリカ人大学生の推定結果 (n = 46)

文化的自己観から援助要請態度に至るモデル, 日本人大学生のモデル, アメリカ人大学生のモデルを見る (図1, 2, 3)。「相互独立性」から「自己有用感」に正の影響, さらに「自己有用感」から「肯定的自尊心」にも正の影響を示した。また, 「相互協調性」から「自己有用感」には負の影響が認められた。また, 分析対象全体と日本人大学生においては文化的自己観の間に負の相関が見られた。アメリカ人大学生においても負の相関は見られたものの, 統計的に有意ではなかった。

考察

仮説1の検討

本研究では, 「日本人大学生はアメリカ人大学生と比較して, 自己有用感が肯定的自尊心へ与える正の影響が強い」ことを第一の仮説とした。自己有用感と肯定的自尊心について, 日本人大学生, アメリカ人大学生共に統計的に有意な正の影響が示されていた。両グループとも, 人の役に立っている感覚が高い場合, 自己を肯定する感覚も高まる, もしくは人の役に立っている感覚を得にくい場合, 自己を肯定する感覚も得にくくなると考えられる。相関係数を比較すると, 2グループ間に大きな違いは見られなかった。よって, 本研究で

は、仮説 1 は支持されなかった。また、内閣府 (2017) で行われた国際比較で得られた結果とも相反する結果であった。本研究では、自尊感情と自己有用感の測定のために、Bachman (1970) によるローゼンバーグの自尊感情尺度改訂版を用いている。自尊感情尺度の下位尺度である自己有用感と肯定的自尊心を測定したことで、両グループ間において差異がないという結果に繋がった可能性がある。しかし、今回の結果から、文化的背景が異なっていたとしても日本人、アメリカ人の両方で自己有用感が肯定的自尊心の高低に影響を及ぼすということに差異はないとも言えるかもしれない。

仮説 2 の検討

「モデルのうち、日本人大学生はアメリカ人大学生と比較して、文化的自己観のうち相互協調性が自己有用感の高低に与える影響が強い。その影響により、援助要請態度に負の影響を及ぼしている」ことを第二の仮説として検討を行った。日本人大学生において、「相互協調性」から「自己有用感」へ負の影響が見られたことから、相互協調性が優勢な日本人大学生は、人の役に立っている感覚を得られにくい傾向にあると考えられる。相互協調性が優勢である場合、他者への親和・順応の傾向が高いという特徴があり (高田ら, 1996), その場合、自己有用感の項目にある「仕事をする時は上手くやれる」や「身近にいると役に立つ人間だ」等の質問に対して、周囲との比較の上で相対的に「自分はそうでもない」と低い点数をつけるのではないかと考えられる。さらに、日本人大学生は、「相互独立性」から「自己有用感」に正の影響が見られ、そこから「肯定的自尊心」にも正の影響が見られた。相互独立性の質問項目において、物事の決定を自分自身で行い、さらにそれが最良のものであるとするようなものがあり、それらの項目で高い点数がつく場合、自己有用感の項目のうち、自己有能性を問うている項目について高く点をつける可能性がある。また、日本人大学生について、文化的自己観のどちらかが優勢であっても自己有用感に正の影響を与え、さらに自己有用感が肯定的自尊心に正の影響を与えることは明らかになったが、それらが援助要請態度に与える影響については有意な結果は示されなかった。アメリカ人大学生については、文化的自己観と自己有用感、肯定的自尊心の間に有意な相関は見られなかった。以上のことから、仮説 2 は一部支持された。

本研究の課題

以下に本研究の課題を述べる。まず、サンプルサイズの小ささが挙げられる。特に日本人大学生の人数に対し、アメリカ人大学生の人数は日本人の約半数であった。また、縁故法を用いたことにより、サンプルの文化的背景に偏りが生じている可能性もある。ランダムサンプリングを用い、サンプルサイズを大きく、日米均等にし、再検討する必要があると考える。また、自己有用感と肯定的自尊心を同じ尺度内で測定しているため、各因子の質問項目が似通っていたり、項目数が少なかったりしている。自己有用感と自尊心を正確に測定するには、それぞれの尺度を用いて検討する必要がある。

付記

本研究は、信州大学大学院総合人文社会科学研究所に提出した修士論文の一部を加筆・修正したものである。

引用文献

- Adachi, H., Yamamura, A., Nakamura-Taira, N., Tanimukai, H., Fujino, R., Kudo, T., & Hirai, K. (2020). Factors that influence psychiatric help-seeking behavior in Japanese university students. *Asian Journal of Psychiatry*, *51*, 102058.
- 芥川亘・兒玉憲一 (2010). 大学生の友人に対する援助要請意識尺度の作成 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, *8*, 33-42.
- Ando, S., Yamaguchi, S., Aoki, Y., & Thornicroft, G. (2013). Review of mental-health-related stigma in Japan. *Psychiatry & Clinical Neurosciences*, *67*(7), 471-482.
- Benuto, L.T., Casas, J., Gonzalez, F., & Newlands, R. (2020) The behavioral model of health: Education, behavioral health factors, and stigma as predictors of help-seeking attitudes. *Community Mental Health Journal*, *56*, 1275-1283.
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, *45*(1), 11-27.
- 独立行政法人日本学生支援機構 (2021). 大学等における学生支援の取組状況に関する調査 (令和3年度) 集計報告 (単純集計) https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_torikumi/_icsFiles/afieldfile/2022/12/20/1_kekka_1.pdf (2023-12-15).
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, *45*(7), 594-601.
- Halloran, M., Takemura, K., Yuki, M., & Kashima, E. (2007). A cross-cultural comparison of behaviours and independent/interdependent self-views. *Progress in Asian Social Psychology*, *5*, 105-119.
- Harihara, M. (2014). The effects of cultural self-construal on helpseeking behaviors among friends. *The Proceeding of the Annual Convention of the Japanese Psychological Association*, *78* (0).
- Kim, H. S., Sherman, D. K., Ko, D., & Taylor, S. E. (2006). Pursuit of comfort and pursuit of harmony: Culture, relationships, and social support seeking. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *32*(12), 159-1607.
- 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.
- 厚生労働省 (2022). 令和 3 年度 我が国における自殺の概況及び自殺対策の実施状況. [https://www.shugiin.go.jp/internet/itdb_gian.nsf/html/gian/gian_hokoku/20221014jisatsugaiyo.pdf/\\$File/20221014jisatsugaiyo.pdf](https://www.shugiin.go.jp/internet/itdb_gian.nsf/html/gian/gian_hokoku/20221014jisatsugaiyo.pdf/$File/20221014jisatsugaiyo.pdf) (2024-2-8).
- Lamis, D. A., Saito, M., Osman, A., Klibert, J., Malone, P. S., & Langhinrichsen-Rohling, J. (2014). Hopelessness and suicide proneness in U.S. and Japanese college students: Depressive symptoms as a potential mediator. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(5), 805-820.
- Lua, V. Y. Q., Majeed, N. M., Hartanto, A., & Leung, A. K. -y. (2022). Help-Seeking Tendencies and Subjective Well-Being: A Cross-Cultural Comparison of the United States and Japan. *Social Psychology Quarterly, 85*(2), 164-186.
- Mackenzie, C. S., Knox, V. J., Gekoski, W. L., & Macaulay, H. L. (2006). An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(11), 2410-2435.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224-253.
- Mimura, C., & Griffiths, P. (2007). A Japanese version of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and equivalence assessment. *Journal of Psychosomatic Research, 62*(5), 589-594.
- Mojaverian, T., Hashimoto, T., & Kim, H. S. (2013). Cultural differences in professional help seeking: A comparison of Japan and the U.S. *Frontiers in Psychology, 3*, 615.
- 文部科学省国立教育政策研究所 (2015). 生徒指導リーフ「自尊感情」？それとも「自己有用感」？ <https://www.nier.go.jp/shido/leaf/leaf18.pdf> (2022-10-13).
- 文部科学省 (2022). 令和 2 年度大学における死亡学生実態調査・自殺対策実施状況調査報告書. https://www.mext.go.jp/content/20220224-mext_gakushi01-000020503_2.pdf (2023-12-20).
- 内閣府 (2017). 「高校生の生活と意識に関する調査」における国際比較. https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/_icsFiles/afieldfile/2017/06/23/1387211_08_1.pdf (2023-12-20).
- Nakayama, K., Osaka, W., Togari, T., Ishikawa, H., Yonekura, Y., Sekido, A., & Matsumoto, M. (2015). Comprehensive health literacy in Japan is lower than in Europe: a validated Japanese-language assessment of health literacy. *BMC Public Health, 15*(1).
- Ohira, Y. (2021). *Analysis of help-seeking behavior among Japanese college students and American college students* [Unpublished undergraduate thesis]. Temple

University.

- Ojio, Y., Mori, R., Matsumoto, K., Nemoto, T., Sumiyoshi, T., Fujita, H., Morimoto, T., Nishizono, M. A., Fuji, C., & Mizuno, M. (2020). Innovative approach to adolescent mental health in Japan: School-based education about mental health literacy. *Early Intervention in Psychiatry, 15*(1), 174-182.
- Ranzijn, R., Keeves, J., Luszcz, M., & Feather, N. T. (1998). The role of self-perceived usefulness and competence in the self-esteem of elderly adults: Confirmatory factor analyses of the Bachman revision of Rosenberg's Self-Esteem Scale. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 53*(2), 96-104.
- Ratnayake, P., & Hyde, C. (2019). Mental health literacy, help-seeking behavior and wellbeing in young people: Implications for practice. *The Educational and Developmental Psychologist, 36*(1), 16-21.
- 齊藤美香・齋藤暢一郎 (2019). 援助要請行動に影響を与える個人要因—大学生へのメンタルヘルス教育プログラム受講前後比較— 札幌学院大学心理学紀要 1(2), 1-12.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 580-591.
- 田島賢侍・奥住秀之 (2013). 子どもの自尊感情・自己肯定感等についての定義及び尺度に関する文献検討—肢体不自由児を対象とした予備的調査も含めて— 東京学芸大学紀要 64, 19-30.
- 高田純・井邑智哉・芥川亘 (2014). 大学生の友人に対する援助要請意識と文化的自己観の関連 広島大学保健管理センター研究論文集 30, 15-19.
- 高田利武・大本美千恵・清家美紀 (1996). 相互独立的—相互協調的自己観尺度(改訂版)の作成 奈良大学紀要 24, 157-173.