

大学生の被援助行動について

～ MBTI^{®1)} 認定ユーザーとして思うこと～

Regarding support-receiving behavior of college students:
Thoughts as an MBTI certified user

大野 雄子

Yuko OHNO

いわゆる Z 世代にネット上で行う「MBTI に似ている性格診断テスト」が流行している。しかし、それは MBTI ではない。ネット上で信頼性と妥当性の検証が不明な検査を面白おかしく診断することは、臨床的観点から見て、本人の成長を阻害するばかりか、傷つきにさえなりうるだろう。人の成長を扱うことは慎重に行われるべきなのだ。しかし、SNS やネット環境からの情報を身近にしている大学生（および Z 世代）は、悩みや困りごとがある時に専門家でなく、ネットを頼る傾向にある。本稿は大学生の被援助行動やその理由、自己理解の方法等を調べ、行動を選択する際に受動的な要素が反応するのではないかと考察した。

キーワード：被援助行動 自己理解 他者理解 MBTI[®] カウンセリング

1. はじめに

数年前から学生が自己紹介をする際に「MBTI は ○○○○タイプです」と自身の性格を付け加えることが多くなった。MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) は、世界 30 以上の言語に翻訳され、50 カ国以上で利用されている（日本 MBTI 協会の HP より）実績のある性格検査で、有名な検査ではあるが、有資格者が実施方法や倫理を厳正に守り、Face to face でフィードバックすることを重視している検査であるため、この広がり方に異様さを感じる。学生によれば、ネットで「MBTI に似た性格診断テスト」というものを無料で受けられ、SNS を通じ多くの動画等の情報が流れているという。

2000 年に MBTI 認定ユーザー²⁾のためのトレーニングを受け、MBTI 認定ユーザーとして、また臨床心理士・公認心理師として活動する筆者としては APA (American Psychological Association) の倫理規定に則し、レベル B に位置付けられた検査がネット上でいとも簡単に測定できるはずがなく、臨床的な観点から見ても危険性を伴うものであると思わずにはいられない。

ところが「Z 世代」といわれる大学生は、何をするにも、スマートフォンという身近なアイテムにより完結させるという傾向がある。また、ネット上の検索アルゴリズムにより優先的に目につくようにあげられる動画や広告は、公式の MBTI を示すとは限らない。

水野・石隈 (1999) は「個人が情緒的、行動的問題および現実生活における中心的な問題で、カウンセリングやメンタルヘルスサービスの専門家、教師などの職業的な援助者および友人・家族等のインフォーマルな援助者に援助求めるかどうかについての認知的枠組み」を被援助志向性と定義し、個人がこのような援助者に援助を求める行動を被援助行動としている。

今回は、大学生の悩みや困りごとの解消の仕方などの被援助行動についてを調査する。本稿は、予備調査であるために、少人数の調査となることを予めお伝えする。

2. 目的

ネットにより自分自身で性格診断テストを行ったり、友だちとの間でコミュニケーションを拡げたりしている。いわゆる Z 世代といわれる大学生は、悩みごとや困りごとがあった時にどのような被援助行動をとるのかを調べ、その理由から現状の背景を考察をする。

3. 対象

保育を学ぶ短期大学在学の 2 年生 16 名

MBTI や自分の性格について興味を持っており、検査とフィードバックを希望する者とした。

4. 方法

- ・アンケートを記入する。
- ・MBTI FormM Self Scorable を使用する。
(約 30 分程度)
- ・MBTI グループ体験及びフィードバック 1 回目 (約 60 分)、2 回目 (約 90 分)、フィードバックは、筆者が行い、事後に感想を記入する。

アンケートの内容は、以下の通りである。

- (1) 悩み事・困りごとがある時にあなたが取る行動は、どのようなものですか。選択肢の中から近いものを選んでください。複数回答は可能です (選択肢にない場合は、その他に記入してください)。なお、選択肢は、家族や友人、大学の教員、カウンセラー等の専門家、ネットで調べる、何もしない、その他とした。
- (2) 自分自身を知りたい (自己理解したい) 時にあなたが取る行動は、どのようなものですか。選択肢の中から近いものを選んでください。複数回答は可能です (選択肢にない場合は、その他に記入してください)。選択肢は (1) と同様にした。
- (3) 選択した行動をとる理由は何のようなものですか (自由記述)。
- (4) ネットの専門家を介さない心理テストと言われているものは、どのような場合に使いますか (自由記述)。
- (5) ネットの専門家を介さない心理テストと言われているものを使った時の感じについて教えてください (自由記述) とした。

5. 結果

- (1) 「悩み事・困りごとがある時にあなたが取る行動」については、「家族や友人に相談する」が 10 件、「ネットで調べる」が 6 件、「大学の教員に相談する」、「何もしない」がそれぞれ 1 件、「カウンセラーなどの専門家に相談する」は 0 件だった (表 1)。
- (2) 自分自身を知りたい (自己理解したい) 時にあなたが取る行動については、「家族や友人に相談する」が 7 件、「ネットで調べる」が 6 件、「何もしない」、「その他」 (自由記述なし) がそれぞれ 1 件、「大学の教員に相談する」、「カウンセラーなどの専門家に相談する」は 0 件だった (表 2)。
- (3) 選択した行動をとる理由 (自由記述) については、「家族や友人に相談する」を選択した理由とし

て「一番近くで自分のことを見ている人だと思うから」3 件、「自分のことをよく知っている人たちだから」3 件、「自分にとって話しやすい存在だから」3 件、「素直に言ってくれる」、「プラス面もマイナス面も近くで見ているから」、「自分の気持ちを素直に伝えられるから」、「話してみるとスッキリするから」、「一緒にいる時間が多いためタイミングが多い」、「自分の知らないことを教えてくれるため」がそれぞれ 1 件だった (表 3)。

「ネットで調べる」を選択した理由としては、「同じような悩みを持った人の意見等を見ることができるから」3 件、「簡単・手軽に知ることができるから」3 件、「沢山の情報があるから」、「様々なパターンが出てきたりして、不安、心配な気持ちが落ち着くから」、「いろいろな情報をもった状態で自分で考え直したいから」、「すぐに結果や答えがでるから」がそれぞれ 1 件だった (表 4)。

表 1 大学生の悩み事・困りごとがある時の行動

N = 16

| 被援助行動 | 回答数 (複数回答あり) |
|-------------------|-----------------|
| (選択肢) | |
| 家族や友人に相談する | 10 |
| 大学の教員に相談する | 1 |
| カウンセラーなどの専門家に相談する | 0 |
| ネットで調べる | 6 |
| 何もしない | 1 |
| その他 | 0 |
| 合計 | 18 |

表 2 大学生が自分自身を知りたい時の行動

N = 16

| 被援助行動 | 回答数 |
|-------------------|-----|
| (選択肢) | |
| 家族や友人に相談する | 7 |
| 大学の教員に相談する | 0 |
| カウンセラーなどの専門家に相談する | 0 |
| ネットで調べる | 6 |
| 何もしない | 1 |
| その他 | 1 |
| 合計 | 15 |

(4) ネットの専門家を介さない心理テストといわれているものは、どのような場合に使うのか(自由記述)については、「友達と話すため、話題にする」3件、「自分を知ってみたいから」2件、「友達がやっていて興味を持ったため」2件、「すぐに情報を知りたい時」2件、「手軽に行えるから、カウンセラーは少し話づらいから」2件、「自分の性格がどうなのかわかる、納得できるから」、「友達との相性を知ることができる」、「無料だから」、「自分のことや他人のことをもっと知ってみたいと思った時」、「時間やお金をかけてまで知りたいとは思わないためネットを使う」、「自分はどのようなタイプに当てはまるか、気になる時」、「遊び感覚」はそれぞれ1件だった(表5)。

(5) ネットの専門家を介さない心理テストといわれているものを使った時の感じについては、「自分を文字にしてみたい」、「スマホで出来て気軽に行えた」、「満足した感覚になる」、「自分を深く知った感覚になる」、「自分に当てはまるなど感じる」、「話の話題になる」、「相手がどのような人なのかお

表3 「家族・友人に相談する」を選択する理由

N = 7

| | |
|-------------------------|---|
| ・一番近くで自分のことを見ている人だと思うから | 3 |
| ・自分のことをよく知っている人たちだから | 3 |
| ・自分にとって話しやすい存在だから | 3 |
| ・素直に言ってくれる | 1 |
| ・プラス面もマイナス面も近くで見られているから | 1 |
| ・自分の気持ちを素直に伝えられるから | 1 |
| ・話してみるとスッキリするから | 1 |
| ・一緒にいる時間が多いためタイミングが多い | 1 |
| ・自分の知らないことを教えてくれるため | 1 |

表4 「ネットで調べる」を選択する理由

N = 6

| | |
|-----------------------------------|---|
| ・同じような悩みを持った人の意見等を見ることができるから | 3 |
| ・簡単・手軽に知ることができるから | 3 |
| ・沢山の情報があるから | 1 |
| ・様々なパターンが出てきたりして、不安、心配な気持ちが落ち着くから | 1 |
| ・いろいろな情報をもった状態で自分で考え直したいから | 1 |
| ・すぐに結果や答えがでるから | |

よその見当がつく」、「へーっ、自分の性格ってこんな感じなんだと知ることができた」、「本当に当たっているかは不安」、「本当だと思うところと、少し違うなど思うところがある」、「すごく当たっていると友達にも勧めたくなる」、「楽しい」、「確

表5 ネットの専門家を介さない心理テストをどのような場合に使うのか

N = 16

| | |
|--------------------------------|---|
| ・友達と話すため、話題にする | 3 |
| ・自分を知ってみたいから | 2 |
| ・友達がやっていて興味を持ったため | 2 |
| ・すぐに情報を知りたい時 | 2 |
| ・手軽に行えるから、カウンセラーは少し話づらいから | 2 |
| ・自分の性格がどうなのかわかる、納得できるから | 1 |
| ・友達との相性を知ることができる | 1 |
| ・無料だから | 1 |
| ・自分のことや他人のことをもっと知ってみたいと思った時 | 1 |
| ・時間やお金をかけてまで知りたいとは思わないためネットを使う | 1 |
| ・自分はどのようなタイプに当てはまるか、気になる時 | 1 |
| ・遊び感覚 | 1 |

表6 ネットの専門家を介さない心理テストを使った時の感じ

N = 16

| | |
|---------------------------------|---|
| ・自分を文字にしてみたい | 1 |
| ・スマホで出来て気軽に行えた | 1 |
| ・満足した感覚になる | 1 |
| ・自分を深く知った感覚になる | 1 |
| ・自分に当てはまるなど感じる | 1 |
| ・話の話題になる | 1 |
| ・相手がどのような人なのかおおよその見当がつく | 1 |
| ・「へーっ、自分の性格ってこんな感じなんだ」と知ることができた | 1 |
| ・本当に当たっているかは不安 | 1 |
| ・本当だと思うところと、少し違うなど思うところがある | 1 |
| ・すごく当たっていると友達にも勧めたくなる | 1 |
| ・楽しい | 1 |
| ・確かに!ちょっと違う!と思うところがある | 1 |

かに!ちょっと違う!と思うことがある」と言う回答がそれぞれ1件ずつあった(表6)。

- (6) 専門家を介したMBTI実施後の感想については、①MBTIの理論に基づく自己理解について、②グループフィードバックから自己と他者を理解する経験について、③過去にネットで行った「MBTIに似た診断」との違いについて、④ベストフィットタイプや心の利き手について、⑤タイプダイナミクスについて、⑥この検査をきっかけとした今後の自己理解・他者理解の活用について等の内容が挙げられた。

6. まとめ

(1) 大学生の被援助行動について

大学生が悩み事や困りごとがある時や、自分自身を知りたい時は、いずれも家族や友人に相談するが最も多く、続いてネットで調べるという行動が多かった。家族や友人と答えた理由としては、一番近くで見ている人だから、自分のことをよく知っている人たちだから、自分にとって話しやすい存在だから、が多かった。理由を見て印象に残るのは、自分のことを身近に知ってくれている対象から答えを受動的に得るという行動が目立つことだ。プラス面もマイナス面も近くで見られているからという回答や、自分の知らないことを教えてくれるためという回答には、他者の視点や気づきに信頼を寄せ過ぎる印象さえある。カウンセラーなどの専門家に相談するという項目は、0件であり、カウンセリングを通して、自分が自分に向き合い結論を導くという能動的な被援助行動は見られない。

ネットで調べるに関しては、同じような悩みを持ったより多くの意見を簡単に収集できることや、直ぐに結果や答えがでるという情報の多さと速さに関わる理由が挙げられている。多くの情報の中から悩み事や困りごとに解決策を探すことや、自分自身の理解を深めたいということは、筆者世代で本を読んだように、決して受動的と言う訳ではなく、主体性もうかがえる。しかし、AIが誤った情報を出力するハルシネーションの問題、また、初めに述べたSNSの情報は、検索アルゴリズムにより、必ずしも正しい情報が届くわけではない。少なくともMBTIで検索しても、国際規格に則って開発された日本版MBTI(JPP株式会社刊)は挙がってこない。面白おかしく作られたMBTIに似ている性格診断テストに関する情報ばかりである。

日本MBTI協会のホームページには、同協会代表理

事であり、日本版MBTI開発者でもある園田由紀氏により、MBTIの正確な情報を発信していることもあえて付け加えたい。

(2) 被援助行動の背景に見えるもの

今回の調査から、大学生を含むZ世代で考えられるキーワードは、「身近」、「受動的」、「多くの情報」、「速い」、「無料」というところだろう。スマートフォンで何でも簡潔できる日常を中心としている世代の特徴とも考えられる。ネットで行うMBTIに似た性格診断テストは特性論的にとらえ、結果を導き出しているため、その決められた「診断」を受け入れ、それに対し「当たっている」「自分の性格はこんな感じなのだ」と「受動的」な要素を多く持ち合わせている者にとっては、受動的に当てはめられることに心が動くのかもしれない、まるで「占い」でもするかのように友だちとの関わり話題となったのかと推察する。しかし、自己理解とは、自身で掘り下げ、意識化していくことである。

本来のMBTI性格検査は、心的機能をタイプ論で分類し、タイプダイナミクスを大切にしていることから、あくまでも検査結果はきっかけとしてとらえ、「ベストフィットタイプ」という自分がしっかりとするタイプを探していくプロセスが成長への繋がりになると考えられている。

したがって、一時的な「診断」とは全く異なり、持続的に心の動きに触れ、タイプダイナミクスによる主機能、補助機能、第三機能、劣等機能の存在を意識化し自身の心の動きをとらえて行くものと理解している。人間には中年の危機やストレスがかかった時などに、劣等機能に意識を向けなければならない時もあることだろう。何事も向き合っていくことが自己や他者と良好な関係を築く鍵となるのではないかと考える。

注

- 1) MBTI is registered trademarks of CPP, Inc
- 2) MBTI 認定ユーザー：MBTI 質問フォームなどのマテリアル購入、MBTI の実施、フィードバックなどを行うことができる一定のトレーニングを受けた有資格者。資格を取得するためには、一般社団法人日本MBTI協会が主催しているトレーニング講座を受講し、資格付与試験に合格することが条件となる(JWS JPP Web Service ホームページより)。

引用文献等

水野治久・石隈利紀 1999 被援助志性、被援助行動に関する研究の動向 教育心理学研究 47, 530-539

一般社団法人日本 MBTI 協会ホームページ

<https://www.mbti.or.jp/>

2025.2.3

JPP Web Service (JWS) ホームページ

<https://www.jppjapan.com/jws/>

2025.2.3

参考文献

イザベル・ブリックス・マイヤーズ 2011 MBTI タイプ入門 JPP 株式会社