

友人関係, 睡眠状況, 学業状況が
大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響
—部活, 朝食摂取, 一人暮らしによる検討—

**The Present Situation of University Students' Mental Health
—Association with "Friendship", "Sleep Pattern" and "Studies"—**

崔 玉芬

YUFEN CUI

久永 哲雄

TETSUO HISANAGA

竹澤 稔裕

TOSHIHIRO TAKEZAWA

Abstract

The purpose of this study is to investigate the association of the present situation of university students' mental health with "friendship", "sleep pattern" and "studies". We conducted a questionnaire survey among 223 university students.

Firstly, we examined mental health, grade and gender, engaging in extracurricular activity, living independently or not, and breakfast routine. The result was, there was no significant difference in grade, gender, extracurricular activity, and Breakfast taking. In addition, this study found that students living alone have significantly higher "Depression-Anxiety" stress response than those who do not live alone.

Secondly, "friendship", "sleep pattern" and "studies" were examined to clarify the relationship with university student's mental health. The result concluded that, "friendship" had a negative influence on stress response concerning the aspect of "Depression-Anxiety", "Irritability-Anger" and "Helplessness".

Key Words: university students, mental health, friendship, sleep pattern, studies

1 問題と目的

近年, 大学生の相談件数は年々増えている傾向にあり, 大学生を取り巻く問題は様々あるが, その中でメンタルヘルスに関わる問題は一つの大きな問題として注目されている。大学生は青年期の後期に当たり, 自我の確立とともに, 社会人として独立していく準備の時期であるが, この年代はまた, 青年期特有の不安定さも残しており, 様々な心理的問題の発生す

る時期である(沢崎・松原, 1988)。警察庁の発表によると平成25年度自殺者数は27,283人であり, 依然として大きな値である(内閣府, 平成25年)。その中, 20歳から自殺者数が急増し, 平成23年の大学生自殺者は1029人で, 昭和53年以来, 初の1000人を突破した。さらに, 大学生に特有の問題として, 大学への移行に伴う不本意入学や環境の変化が, 入学初期の不適応の問題と関連すること(丹羽, 2005)や, 学業に対する無気力さを主とした「スチューデントアパシー」もある(沢崎・松原, 1988)。以上より, 大学生のメンタルヘルスの研究は喫緊の課題である。

このような様々な心理的問題の多くは, 大学入学後に発生するものの, 入学以前からパーソナリティなどに潜在的な問題傾向を示していたり, 軽度の心理的な問題を顕在化させていたりする者も少なくないと思われる。そうした学生に対する教育は, 問題発生の予防や, 問題を最小限に食い止める手立てを考えることもでき, より総合的な学生の心身の健康の増進に役立つものと考えられる(沢崎・松原, 1988)。

メンタルヘルスとは, 文部科学省(2011)によると, 「精神的健康の回復・保持・増進にかかわる専門領域を総称する言葉」とされている。具体的には, 心理的ストレスや悩み, 虐待や事件, 事故, 災害などの環境要因, 外的要因による心身の不調, 環境とは別に個人が生まれつきもつ素質と関連する問題, 脳に生じた異変による問題(癲癇の一部, 脳損傷など), 体に基礎疾患をもつ心身症など多岐にわたっている。このようにメンタルヘルスは様々な背景を持っており, 体の状況は心に影響し, また心の状況は体に影響し, 心と体の問題は分けて考えることができない。

メンタルヘル스에深い関係があるのがストレスである。一般にストレス(stress)とは, 身体的健康や心理的幸福感を脅かすと知覚された出来事を指す(前川, 2012)。永田(2009)は, 個人にとって負担となるような出来事や要請をストレッサー(ストレス要因), ストレッサーによって引き起こされた不安や怒り, 不満, 抑うつ気分などの精神症状と疲労感, 食欲不振, 不眠などの身体症状, また引き起こされた喫煙や飲酒量の増加などの行動の変化を含めてストレス反応と呼び, この両者を合わせたものをストレスと総称している。ストレス反応が大きいまま持続して症状が固定すれば, うつ病, 高血圧症, 胃・十二指腸潰瘍, 心筋梗塞などのいわゆるストレス病に罹患することがあるが, その人の生活習慣や体質もストレス病の罹患に関係している。

ストレスは私たちの身体や心理的幸福感を脅かすものであり, 日常生活を送る中で次から次へとストレスを感じることもある。つまり, 私たちの日常生活は常にストレスを伴うことになるが, ストレスをなくしたり軽減したりするためには, ストレスが何によって起こされたかというストレッサー自体から検討しなければならない。

人間は集団的な存在であって, 私たちは様々な人間関係の中で日々を過ごしている。これらの一つである友人関係は, 夫婦, 親子, 師弟, 同僚関係とは異なり, 利害関係も上下関係もない人間関係であり, 本来は安心して自分を出すことができ, 本当の自分と出会うことのできる関係である(国分, 1995; 崔・新井, 1998)。しかし, 現実社会では友人関係で悩む児童, 生徒や学生が少なくない。友人関係の研究(岡田, 1995; 崔・新井, 1998; 水野, 2004; 岡田, 2011)によれば, 友人関係は相手に対する絶対的な共感や互いの内面を開示するような深い関わりを持つ「内面的友人関係」と, 表面的な親密さや楽しさを求め, 互いに傷つけ合ったり, 傷ついたりすることを恐れ, 関係が深まることを避ける「表面的友人関係」の2つの関係がある。自分の考えや感情, 行動を抑制しながら築けた人間関係は, 本人のメン

タルヘルスに影響を及ぼすだろう。

一方、大学生は環境の変化によって生活習慣が乱れやすい(堀内・小田, 2011)。例えば大学生の就寝時刻および起床時刻は顕著に後退する(堀内・小田, 2011)。また、堀内・小田(2011)は大学生の睡眠状況とメンタルヘルスの関連について検討を行い、睡眠状況や精神的健康度は女性の方が悪いこと、睡眠習慣が悪いほど精神的健康度が良くないこと、朝食摂取は精神的健康度と関連することを示唆した。21世紀に入り、インターネットやSNSなどの通信手段等が急激に進むことで日常生活が便利になった。その反面、それらの機器の操作のため就寝起床時刻は不規則になり、睡眠の質もさらに悪くなることが考えられる。一方、村上・橋本・徳永(2003)は「スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度改訂版」を作成し男女差を検討したところ、メンタルヘルスに男女差がないことを明らかにした。そこで大学生は性別によってメンタルヘルスに違いがないか検討する必要がある。

真船・鈴木・大塚(2006)によると、現代の大学生が負担と感じる状況は、「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」といった大学生活関連に加え、「サークル」、「部活動」といった課外活動から、大学以外の「アルバイト」や「家族」関係に至るまで多岐に渡っている。したがって、授業、ゼミ、レポート、単位取得など学業によるストレスは大学生のメンタルヘルスに大きな影響を与えたと考えられる。

集団生活の中で大学生は「友人関係」、「部活動」、「学業」といった学校ストレスを経験する(岡安・嶋田・坂野, 1992; 嶋田・戸ヶ崎, 1999)。特に大学生になると一人暮らしを始める学生が多く、一人暮らしの場合のメンタルヘルスが懸念される。したがって、学生が学校生活や日常生活で、失敗、挫折、トラブルなど様々な出来事に会い、不安、怒り、落ち込みなどの状況に陥ったとき、学生のメンタルヘルスの状況を把握し、正しい指導を行うことが重要である。

これらのことから、日々の学業、部活、就職など様々な活動のもとで大学生のメンタルヘルスはどのような状態にあるのか、そのようなメンタルヘルスに影響を及ぼす要因は何かを明らかにする必要がある。そのため、大学生のメンタルヘルスの現状及びそのようなメンタルヘルスに影響を及ぼす要因を明らかにし、より健康的で充実した大学生活を送るよう提言することが本研究の目的である。

上記の目的を達成するため、以下の課題を設定する。

課題 1 メンタルヘルスに関する先行研究を整理する。

課題 2 大学生のメンタルヘルスの現状を把握する。男女、学年によるストレス反応の状況、一人暮らしの有無によるストレス反応の状況、朝食摂取の有無によるストレス反応の状況、部活動の有無によるストレス反応の状況、などについて検討する。

課題 3 大学生のメンタルヘルスに影響を及ぼす要因を検討する。友人関係、睡眠状況、学業状況がストレス反応に及ぼす影響について検討する。

本研究は、大学生のメンタルヘルスの現状および大学生のメンタルヘルスに影響を及ぼす要因を検討することで、大学生が安定、充実した大学生活を送るための要因をアドバイスができるので、大きな意義を持つ。

2 方法

調査対象: 首都圏の大学生 223 名

調査時期: 2014 年 11~12 月

調査内容:

- (1) フェイスシート: 学年, 性別, 年齢の記入を求めた。
- (2) ① 「心理的ストレス反応尺度」。鈴木・嶋田・三浦・片柳・石埜・坂野(1997)が作成した, 高校生, 大学生, 成人用の「心理的ストレス反応測定尺度(Stress Response Scale-18 (SRS-18))」は 3 因子構造(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」) 18 項目からなり, 普段の生活の中で経験する心理的变化や, 心理的ストレス過程で引き起こされる心理的ストレス反応の測定が可能な尺度である。「全く違う(0 点)から「その通りだ(3 点)」の 4 件法で回答を求めた。
- ② ピッツバーグ睡眠質問票(日本語版)。土井・簗輪・内山・大川(1998)の「ピッツバーグ睡眠質問票日本語版」を使用した。ピッツバーグ睡眠質問票は, 睡眠の質, 入眠時間, 睡眠時間, 睡眠効率, 睡眠困難, 睡眠薬の使用, 日中覚醒困難の 7 要素の合計得点として算出される。睡眠を総合的に評価できる尺度として, 信頼性と妥当性の高い尺度として広く使われている。
- ③ 友人関係に関する主観的満足感尺度。加藤(2001)の友人関係に関する主観的満足感尺度を使用した。この友人関係満足感尺度は, 最近, 日本の青年を対象に作成された対人関係に関する尺度を参考に作成した尺度である。単因子構造(6 項目)であり, 信頼性と妥当性が確認された。「よくあてはまる(3 点)」から「あてはまらない(0 点)」の 4 件法で回答を求めた。
- ④ 学業について, a 大学の授業についてどれほど満足しているかについて, 「非常に満足」(6 点)から不満足(1 点)の 6 件法で回答を求めた。b 自身の成績レベルについて, 「非常に高い」(6 点)から低い(1 点)の 6 件法で回答を求めた。c 自身の成績に対してどれほど満足しているかについて, 「非常に満足」(6 点)から不満足(1 点)の 6 件法で回答を求めた。
- ⑤ 部活動について: 部活動参加の有無について回答を求めた。
- ⑥ 日常生活について: 朝食の摂取の有無について回答を求めた。

調査手続: 質問紙は無記名式で行い, 調査対象者の回答の匿名性が確保されることを質問紙に明記した。調査対象者が答えたくない場合には, 答えなくてもよいこと, そのことで個人に不利益が生じないことを伝え, さらに, 回答が他人に知られることはないことを保証し, 調査対象者に対する倫理的配慮を行った。統計処理には, SPSS(Version17.0)を使用した。

3 結果

- (1) 学年, 性差, 一人暮らしの有無, 朝食摂取の有無, 部活動の有無によるストレス反応の比較
- ① 学年, 性によるストレス反応
まず, 大学生のストレス反応の学年差と性差を検討するため, ストレス反応尺度の各下位

尺度の基本統計量を算出し、学年(1年生, 2年生, 3年生, 4年生)と性別(男子, 女子)を要因とする2要因分散分析を行った。その結果、学年と性別において、有意な差が見られなかった。

② 一人暮らしによるストレス反応

一人暮らしをしている学生とそうでない学生のストレス反応について検討するため t 検定を行った。その結果、「抑うつ・不安」において、一人暮らしをしている学生の方が一人暮らしをしていない学生よりストレス反応が有意に大きいことが示された($t(219)=2.16, p<.05$)。「不機嫌・怒り」、「無気力」においては有意な差が見られなかった(表1)。

③ 朝食摂取の有無によるストレス反応

朝食を摂取している学生と朝食を摂取していない学生のストレス反応について検討するため t 検定を行った。その結果、「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」において、有意な差が見られなかった。

④ 部活動参加の有無によるストレス反応

部活動に参加している学生と部活動に参加していない学生のストレス反応について検討するため t 検定を行った。その結果、「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」において、有意な差が見られなかった。

(2) 友人関係, 睡眠状況, 学業状況が大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響

① 友人関係, 睡眠状況, 学業状況とストレス反応の尺度間相関

「友人関係」、「睡眠状況」、「学業状況」と「ストレス反応尺度」の尺度間相関を求めた(表2)。「抑うつ・不安」は「友人関係」と負の相関($r=-.28, p<.001$)、「学業状況」とは相関が見られなかった。「睡眠状況」と正の相関($r=.31, p<.001$)であった。「不機嫌・怒り」は「友人関係」と負の相関($r=-.24, p<.001$)、「学業状況」との相関が見られなく、「睡眠状況」と正の相関($r=.21, p<.001$)であった。「無気力」は「友人関係」と負の相関($r=-.31, p<.001$)、「学業状況」と負の相関($r=-.14, p<.05$)、「睡眠状況」と正の相関($r=.29, p<.001$)であった。

② 友人関係, 睡眠状況, 学業状況が大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響

友人関係, 睡眠状況, 学業状況が大学生の「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」)にどのように影響するか調べるため、「友人関係」、「睡眠状況」、「学業状況」を従属変数、「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」)を独立変数とする重回帰分析を行った(強制投入法)。得られた結果を図1に示す。

表1 一人暮らしの有無別の平均値とSD および *t* 検定の結果

	一人暮らしする (N=94~96)		一人暮らししない (N=125~126)		<i>t</i> 値
	平均	SD	平均	SD	
抑うつ・不安	6.52	5.25	5.07	4.70	2.16 *
不機嫌・怒り	6.07	5.03	5.12	4.76	1.44
無気力	6.77	4.67	6.06	4.81	1.11

**p*<.05

表2 友人関係, 睡眠状況, 学業状況が大学生のメンタルヘルスの尺度間相関係数

	友人関係	学業	睡眠	抑うつ不安	不機嫌怒り	無気力
友人関係	-	.06 <i>ns</i>	-.03 <i>ns</i>	-.28 ***	-.24 ***	-.31 ***
学業状況		-	-.22 ***	-.06 <i>ns</i>	-.02 <i>ns</i>	-.14 *
睡眠状況			-	.31 ***	.21 ***	.29 ***
抑うつ・不安				-	.74 ***	.81 ***
不機嫌・怒り					-	.68 ***
無気力						-

****p*<.001 ***p*<.01 **p*<.05

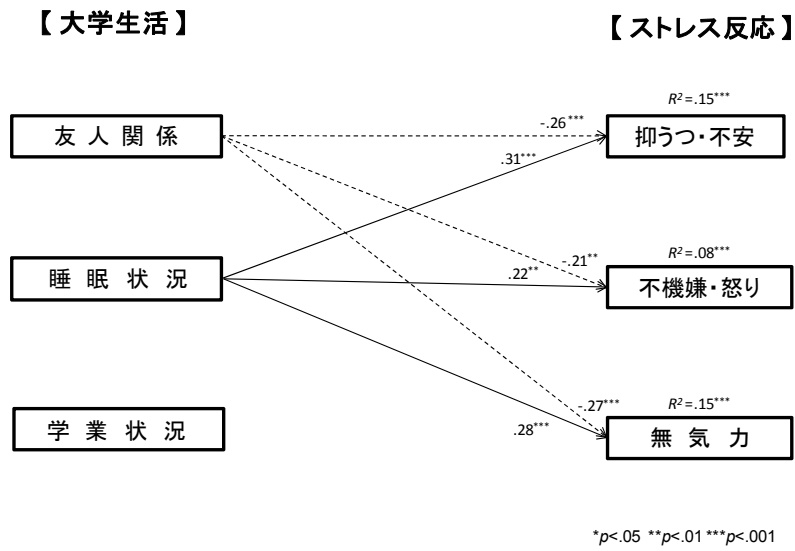


図1 友人関係, 睡眠状況, 学業状況とストレス反応とのパス図
(有意でないパスは省略; 正のパスは実線, 負のパスは点線で示した)

その結果, 「友人関係」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3 つの下位尺度すべてに負のパスが示された。「睡眠状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3 つの下位尺度すべてに正のパスが示された。「学業状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3 つの下位尺度すべてに影響が見られなかった。

③ 一人暮らしをしている学生と一人暮らしをしていない学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況がメンタルヘルスに及ぼす影響

一人暮らしをしている学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況が「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)にどのように影響するか調べるため, 一人暮らしをしている学生の「友人関係」, 「睡眠状況」, 「学業状況」を従属変数, 「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)を独立変数とする重回帰分析を行った(強制投入法)。得られた結果を図2に示す。

その結果, 「友人関係」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3つの下位尺度すべてに負のパスが示された。「睡眠状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3つの下位尺度すべてに正のパスが示された。「学業状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3つの下位尺度すべてに影響が見られなかった。

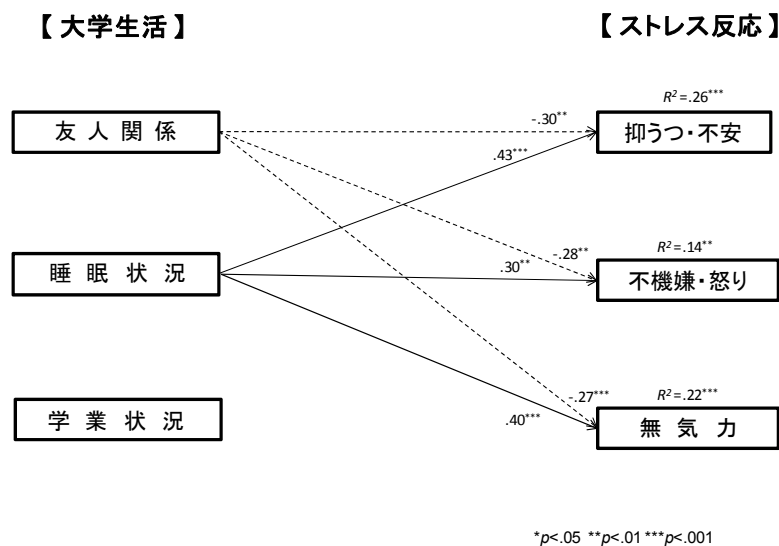


図2 一人暮らしをしている学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況とストレス反応とのパス図
(有意でないパスは省略; 正のパスは実線, 負のパスは点線で示した)

さらに, 一人暮らしをしていない学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況が「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)にどのように影響するか調べるため, 一人暮らしをしていない学生の「友人関係」, 「睡眠状況」, 「学業状況」を従属変数, 「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)を独立変数とする重回帰分析を行った(強制投入法)。得られた結果を図3に示す。

その結果, 「友人関係」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「無気力」に負のパスが示され, 「不機嫌・怒り」には影響が見られなかった。「睡眠状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「無気力」に正のパスが示され, 「不機嫌・怒り」には影響が見られなかった。「学業状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3つの下位尺度すべてに影響が見られなかった。

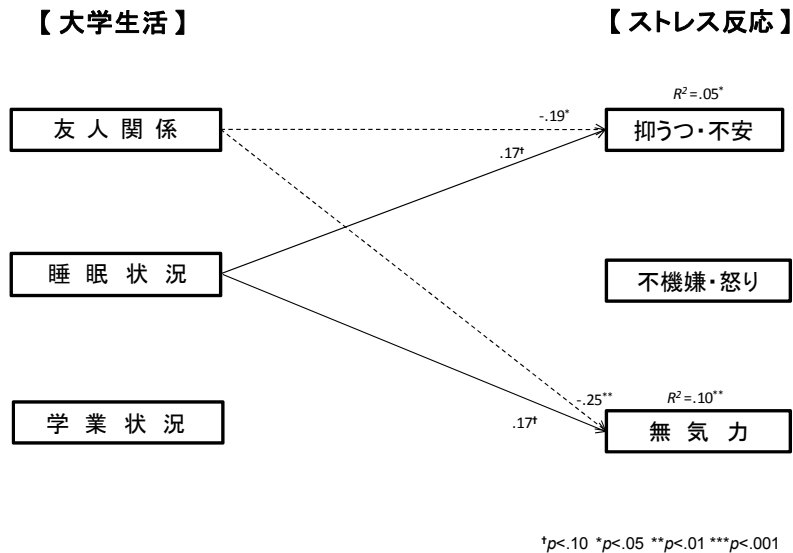


図3 一人暮らしをしていない学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況とストレス反応とのパス図
(有意でないパスは省略; 正のパスは実線, 負のパスは点線で示した)

④ 朝食摂取をしている学生と朝食摂取をしていない学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況がメンタルヘルスに及ぼす影響

朝食を摂取している学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況が「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)にどのように影響するか調べるため, 一人暮らしをしている学生の「友人関係」, 「睡眠状況」, 「学業状況」を従属変数, 「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)を独立変数とする重回帰分析を行った(強制投入法)。得られた結果を図4に示す。

その結果, 「友人関係」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3つの下位尺度すべてに負のパスが示された。「睡眠状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3つの下位尺度すべてに正のパスが示された。「学業状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3つの下位尺度すべてに影響が見られなかった。

さらに, 朝食を摂取していない学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況が「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)にどのように影響するか調べるため, 一人暮らしをしていない学生の「友人関係」, 「睡眠状況」, 「学業状況」を従属変数, 「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)を独立変数とする重回帰分析を行った(強制投入法)。得られた結果を図5に示す。

その結果, 「友人関係」から「ストレス反応」を構成する「無気力」に負のパスが示され, 「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」には影響が見られなかった。「睡眠状況」から「ストレス反応」を構成する「不機嫌・怒り」に正のパスが示され, 「抑うつ・不安」, 「無気力」には影響が見られなかった。「学業状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3つの下位尺度すべてに影響が見られなかった。

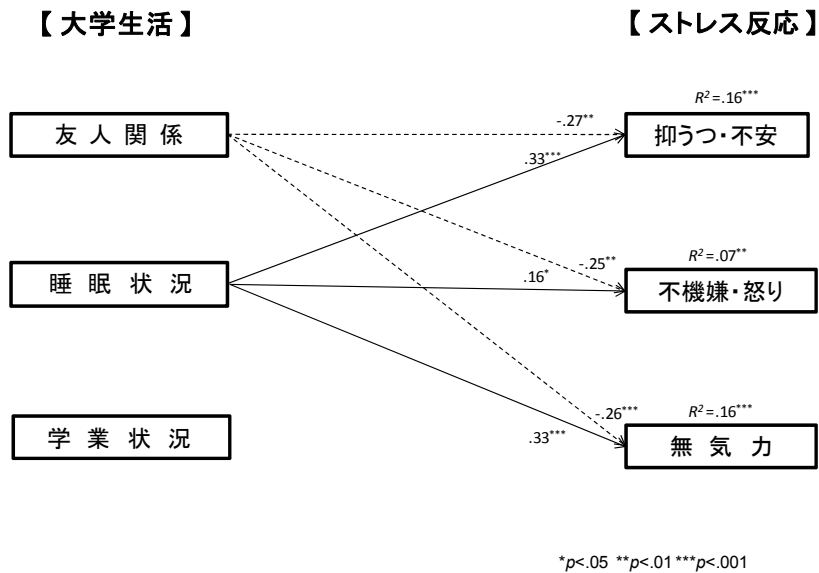


図4 朝食摂取をしている学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況とストレス反応とのパス図
(有意でないパスは省略; 正のパスは実線, 負のパスは点線で示した)

⑤ 部活動に参加している学生と部活動に参加していない学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況がメンタルヘルスに及ぼす影響

部活動に参加している学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況が「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)にどのように影響するか調べるため, 一人暮らしをしている学生の「友人関係」, 「睡眠状況」, 「学業状況」を従属変数, 「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」)を独立変数とする重回帰分析を行った(強制投入法)。得られた結果を図6に示す。

その結果, 「友人関係」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」3つの下位尺度すべてに負のパスが示された。「睡眠状況」から「ストレス反応」を構成

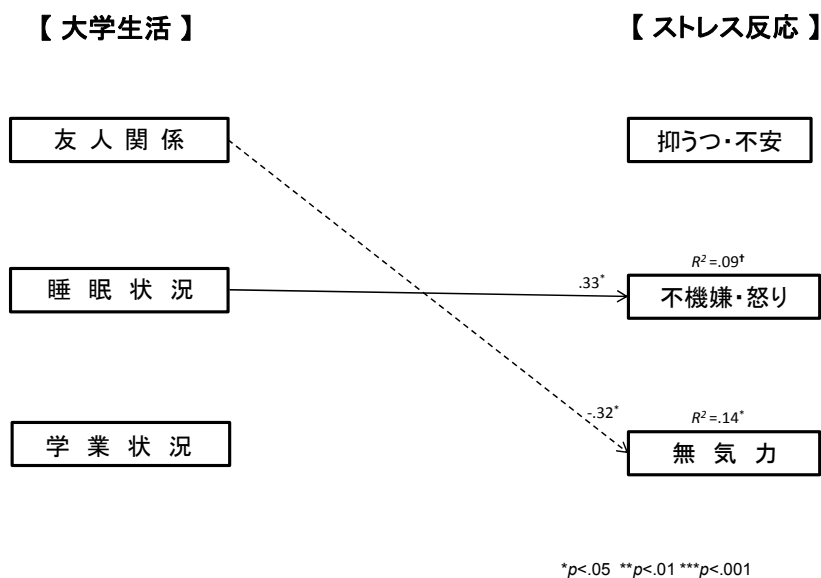


図5 朝食摂取をしていない学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況とストレス反応とのパス図
(有意でないパスは省略; 正のパスは実線, 負のパスは点線で示した)

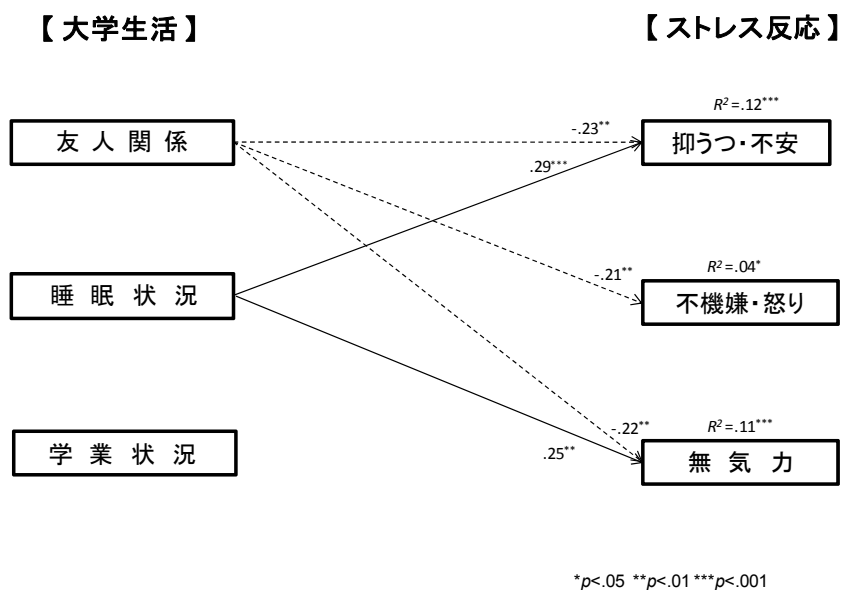


図6 部活動に参加している学生の友人関係、睡眠状況、学業状況とストレス反応とのパス図
(有意でないパスは省略;正のパスは実線,負のパスは点線で示した)

する「抑うつ・不安」、「無気力」に正のパスが示され、「不機嫌・怒り」には影響が見られなかった。「学業状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」3つの下位尺度すべてに影響が見られなかった。

さらに、部活動に参加していない学生の友人関係、睡眠状況、学業状況が「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」)にどのように影響するか調べるため、一人暮らしをしていない学生の「友人関係」、「睡眠状況」、「学業状況」を従属変数、「ストレス反応」を構成する3変数(「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」)を独立変数とする重回帰分析を行った(強制投入法)。得られた結果を図7に示す。

その結果、「友人関係」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」、「無気力」に負のパスが示され、「不機嫌・怒り」には影響が見られなかった。「睡眠状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」3つの下位尺度すべてに正のパスが示された。「学業状況」から「ストレス反応」を構成する「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」3つの下位尺度すべてに影響が見られなかった。

4 考察

本研究では、大学生のメンタルヘルスの現状を学年、性差、一人暮らしの有無、朝食摂取の有無、部活動の有無によって検討を行った。さらに、メンタルヘルスに影響を及ぼす要因として、友人関係、睡眠状況、学業状況との関連を検討した。

(1) 学年、性差、一人暮らしの有無、朝食摂取の有無、部活動の有無によるストレス反応について

大学生のメンタルヘルスの現状を明らかにするため、学年、性別、一人暮らしの有無、朝食摂取の有無、部活動の有無によるストレス反応を検討した。その結果、一人暮らしの有無

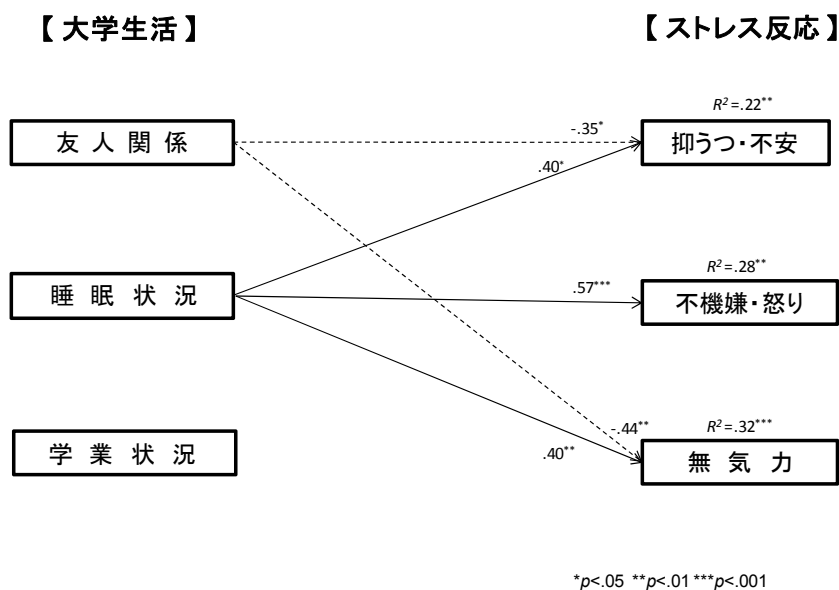


図7 部活動に参加していない学生の友人関係, 睡眠状況, 学業状況とストレス反応とのパス図
(有意でないパスは省略; 正のパスは実線, 負のパスは点線で示した)

において有意な差が見られた以外, 学年・性別, 朝食摂取の有無, 部活動の有無によっては有意な差は見られなかった。この結果から, 大学生において学年・性別, 朝食の摂取の有無, 部活動の有無によってストレスを感じていることには大きな差はないが, 一人暮らしをしているかどうかによって, ストレスを感じていることに差があることが明らかになった。

一人暮らしをしている学生は一人暮らしをしていない学生に比べて「抑うつ・不安」が大きいことから, 一人暮らしをしている学生のストレス反応が大きいことが明らかになった。多くの学生の場合, 高校生まで親と一緒に暮らし, 学校の勉強と部活だけ頑張ればよく, 家事のことはまったく心配がない。しかし, 一人暮らしの学生は大学生になって初めて一人暮らしをすることが多く, 食事, 洗濯, 掃除などすべての家事を自分で行わなければならない。さらに, 金銭の管理も自分で行わなければならない。普段の大学での勉強や行事, さらにサークルや部活動, アルバイトなどで疲れているのに, 家に帰ってからは洗濯を済ませなければならない。翌朝また食事を用意しなければならない。このように心身ともに疲れるため, ストレス反応が大きいと考えられる。

学年, 性別によってストレス反応に差がなかったことから, 学年と性別に関係なく, 皆それぞれストレスを感じていることが考えられる。1年生は入学してまだ新しい環境に慣れていないことや, 高校までと違った学習環境, 人間関係など, 2年, 3年, 4年生と同様さまざまな場面でストレスを感じていることが推測される。2年生, 3年生は, 学業, アルバイトで忙しいとともに, 大学の行事や部活動などで主力メンバーとして活躍しなければならず, 先輩と後輩の間の立場として力を発揮しなければならないというストレスがあり, ストレスを感じている度合いは1年生と4年生に比べて変わらないと考えられる。4年生は大学で最高学年であり, これから社会に出る準備をしなければならないことや, 卒業論文や就職などのストレスに悩むのである。ストレスを感じる度合いは1年生, 2年生, 3年生, 4年生で変わらなかった。

先行研究においても, 村上・橋本・徳永(2003)はメンタルヘルスに男女差がないことを明らかにした。本研究では村上・橋本・徳永(2003)と一致した結果が得られ, 大学では女子学

生も男子学生も同じようにストレスを感じていることが推測される。

朝食摂取の有無による大学生のストレス反応に差はなかった。朝食摂取の有無は、その人の長い成長の間で形成された習慣であるため、大学生になったからといって単にそれだけの理由である日突然朝食を摂取しないということは考えにくい。そのため、朝食を摂取する学生と摂取しない学生のストレス反応には差がないことが推測される。

部活動・サークルへの参加の有無に対して大学生のストレス反応に差はなかった。先行研究(岡安・嶋田・坂野, 1992; 嶋田・戸ヶ崎, 1999; 三浦, 2002)によれば、集団生活の中で大学生は「友人関係」、「部活動」、「学業」といった学校ストレスを経験する。本研究では、部活動・サークルへの参加の有無について尋ねたものの、部活動やサークルそのものがストレスになっているかは検討しなかった。部活動の練習や大会がストレスになっている可能性は否定できない。部活動やサークルに参加している学生であっても、参加していない学生であっても、大学の生活や日常生活の様々な面でストレスを感じていることには違いがないことが推測される。

(2) 友人関係, 睡眠状況, 学業状況が大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響について

① 大学生のメンタルヘルスに影響を及ぼす要因の検討

大学生のメンタルヘルスに影響を及ぼす要因を検討するため、友人関係, 睡眠状況, 学業状況がストレス反応に及ぼす影響について検討した。その結果, 友人関係はストレス反応の「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」に負の影響を及ぼすこと, 睡眠状況はストレス反応の「抑うつ・不安」, 「不機嫌・怒り」, 「無気力」に正の影響を及ぼすことが明らかになった。学業状況はストレス反応に影響を及ぼしてなかった。

先行研究(国分, 1995; 崔・新井, 1998)でも述べられているように, 友人関係は夫婦, 親子, 師弟, 同僚関係とは異なり, 利害関係も上下関係もない人間関係であり, 本来は安心して自分を出すことができ, 本当の自分と出会うことのできる関係である。しかし, 現代社会の中で友人関係はそれほど簡単で単純なものではない。さらに, 友人関係の研究(岡田, 1995; 崔・新井, 1998; 水野, 2004; 岡田, 2011)において, 友人関係は相手に対する絶対的な共感や互いの内面を開示するような深い関わりを持つ「内面的友人関係」と, 表面的な親密さや楽しさを求め, 互いに傷つけ合い, 傷つくことを恐れ, 関係が深まることを避ける「表面的友人関係」の2つの関係がある。「内面的友人関係」であれ「表面的友人関係」であれ, その場, その時によって, また接する友人によって接し方が違うことが考えられる。そのため, 友人と接することによってストレス反応が大きくなることが考えられる。

睡眠状況はストレス反応に正の影響を及ぼすことが明らかになった。ある程度の質と量が確保された睡眠は, 私たちの身体のさまざまな機能を健常に保つための基本的な役割を担っていると同時に, 心理的に健康度を保つためにも重要な役割を担っている。つまり, 心身ともに健康的な日常生活を送る上で睡眠は重要な役割を果たす。逆に, 日常生活で睡眠不足の状態が継続することにより, 心身の不調, 昼間の眠気, 倦怠感, 不安, 焦燥感が増加する(大川, 2012)。堀内・小田(2011)は, 大学生の睡眠習慣が悪いほど精神的健康度が良くないことを示唆した。本研究も先行研究を支持する結果が得られた。そのため, メンタルヘルスが良好になる要因として良い睡眠状況が考えられる。

学業状況はストレス反応に影響を及ぼしていなかった。小学生の時から大学受験まで, 数えきれないほど試験やテストを受けてきた大学生にとって, 普段の授業やテストはメンタルへ

ルスに影響するほどのストレスャーではないのだろう。特に大学生の中には成績が良くなくても、単位さえもらえば良いと思っている学生も少なくないと考える。そのため、学業状況はストレス反応に影響を及ぼしていなかったと推測される。

② 一人暮らしの有無によるメンタルヘルスに影響を及ぼす要因の検討

一人暮らしの有無による大学生のメンタルヘルスに影響を及ぼす要因の違いを検討した結果、一人暮らしでない学生は、一人暮らしの学生と比べ「友人関係」、「睡眠状況」からストレス反応の「不機嫌・怒り」に影響を及ぼしていなかった。一人暮らしでない学生は、ほぼ毎日家族と顔を合わせ、家族とのコミュニケーションをとるため、睡眠状況が良く、友達と何か(トラブルなど)あったとしてもそれがメンタルヘルスまで影響を及ぼすような不機嫌や怒りを感じないことが推測される。一方、一人暮らしの学生は睡眠状況が良くなく、友達と何か(トラブルなど)あった場合に一人で考え込み、メンタルヘルスまで影響を及ぼすような不機嫌や怒りを感じるのではないかと推測される。この結果は、家族の存在が大切であることを示している。

③ 朝食摂取の有無によるメンタルヘルスに影響を及ぼす要因の検討

朝食摂取の有無による大学生のメンタルヘルスに影響を及ぼす要因の違いを検討した結果、朝食を取っていない学生は、朝食を取っている学生に比べると、「友人関係」からストレス反応の「無気力」に、「睡眠状況」からストレス反応の「不機嫌・怒り」にのみ影響を及ぼした。ストレス反応に影響がないことは、そのモノに対する興味、関心などがまったくないためやる気を失ってしまうことがある。朝食を摂取しなかったことで体内の血糖値が下がり、周りの多くのことにやる気や興味、関心をなくしたのではないかと考えられる。この結果は、朝食摂取が大切であることを示している。

④ 部活動参加の有無によるメンタルヘルスに影響を及ぼす要因の検討

部活動参加の有無による大学生のメンタルヘルスに影響を及ぼす要因の違いを検討した結果、部活動に参加している学生は「睡眠状況」からストレス反応の「不機嫌・怒り」に影響を及ぼしてないのに対し、部活動に参加していない学生は「友人関係」からストレス反応の「不機嫌・怒り」に影響を及ぼしていなかった。部活動に参加している学生は体を動かして課題に取り組むことが多い。一つの課題を成し遂げるために寝ないで頑張る学生もいる。それは本人が自ら努力するため仮に睡眠状況が悪いとしても、それが不機嫌や怒りの感情につながるということが推測される。一方、部活動に参加していない学生は、部活動に参加している学生と比べ一人で課題を成し遂げることが多いため、友達とのことで不機嫌や怒りのような感情に伴うストレスは感じないと推測される。

5 今後の課題

得られた結果から、次の2点が今後の課題である。

第1に、アルバイトの状況について検討する必要がある。アルバイトは多くの大学生が経験するので、大学生のメンタルヘルスに及ぼす要因として検討する必要がある。

第2に、本研究は首都圏のある1つの大学の大学生が対象の調査データをもとに行ったが、様々な地域や文化の違いをふまえ、複数の大学の学生を対象に総合的に検討する必要がある。

引用文献

- 崔京姫・新井邦二郎(1998) ネガティブな感情表出の制御と友人関係の満足感および精神的健康との関係, 教育心理学研究, **46(4)**, 432-441.
- 土井由利子・簗輪真澄・内山真・大川匡子(1998) ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成 精神科治療学 **13(6)**, 755-763.
- 堀内雅弘・小田史郎(2011) 大学生の睡眠状況とメンタルヘルスの関連—性差による検討 北翔大学北方圏生涯スポーツセンター年報 **2**, 75-80.
- 加藤司(2001) 対人ストレス過程の検証 教育心理学研究, **49**, 295-304.
- 国分康孝(1995) 自分をラクにする心理学 PHP 研究所
- 前川あさ美(2012) ストレス, 健康, コーピング, 『ヒルガードの心理学』, 737, 金剛出版
- 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: 認知的評定, 及び心理的ストレス反応との関連の検討 学校メンタルヘルス **9**, 57-63.
- 水野将樹(2004) 青年は信頼できる友人との関係をどのように捉えているのか—グラウンデッド・セオリー・アプローチによる仮設モデルの生成— 教育心理学研究, **52**, 170-185.
- 村上貴聡・橋本公雄・徳永幹雄(2003) スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度改訂版の作成 健康科学 **25**, 67-77.
- 文部科学省(2011) 『教職員のための子どもの健康観察の方法と問題への対応』, 20-21 新聞社
- 永田頌史(2009) ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識, 『メンタルヘルス・マネジメント[®]検定試験公式テキスト【II種 ラインケアコース】』, 64, 中央経済社
- 内閣府(2013年) <http://www.tpec.co.jp/statistics/suicide.html> (2014.9 現在)
- 岡田努(1995) 現代大学生の対人関係と自己像・友人像に関する考察 教育心理学研究, **43**, 354-363.
- 岡田努(2011) 現代青年の友人関係と自尊感情の関連について パーソナリティ研究, **20(1)**, 11-20.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二(1992) 早稲田大学人間科学研究, **5(1)**, 23-29.
- 大川匡子(2012) アジアにおける睡眠医療の現状と展望 保健医療科学 **61(1)**, 29-34.
- 沢崎達夫・松原達哉(1988) 大学生の精神健康に関する研究(1): 筑波大学新入生に対するUPIの結果, 筑波大学心理学研究 **10**, 183-190.
- 鈴木伸一(2004) ストレス研究の発展と臨床応用の可能性, 『学校, 職場, 地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル』, 3-11, 北大路書房
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・石埜野力也・坂野雄二(1997) 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討, 行動医学研究 **4**, 22-29.
- 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子(1999) 利用可能性と援助希求コーピングがストレス反応に及ぼす影響 日本教育心理学会総会発表論文集, **41**, 59.
- 丹羽智美(2006) 青年期における親への愛着と環境移行期における適応過程 パーソナリティ研究 **13(2)**, 156-169.