

女子短期大学生の学生生活ストレスと 精神健康との関連について

The Relation between College Life Stressors
and Mental Health of Women's College Students

松元 理恵子 宮里 新之介
Rieko Matsumoto Shinnosuke Miyazato

鹿児島女子短期大学

日本学生支援機構における学生支援取組状況に関する調査では、学生相談の内容で大学全体で「増えている」の回答が一番多かったのは、「対人関係」で、続いて「進路・就職」等であった。実際に筆者らの学生相談業務においても同傾向がみられることより、本研究では、学生生活ストレスと抑うつと対人関係・性格に関連するストレス反応の関係が精神健康に与える影響を検証し、学生支援のあり方と学生相談でのアプローチについて考察していくことを目的とした。

1年生では、人間関係の築きにくさが抑うつ感へ、修学への慣れの遅さと、過剰適応傾向により被害関係念慮、強迫傾向を強めていた。2年生では、こころのゆとりや柔軟性の乏しさが抑うつ感に、また将来展望の曖昧さと失敗に対する緊張感が被害関係念慮、強迫傾向が強めていると思われた。今後は、縦断的に学部ごとにも検証し、精神健康を維持していくための予防や介入についても検討していきたい。

キーワード：学生生活ストレス 抑うつ感 被害関係念慮 強迫傾向 精神健康

1. はじめに

日本学生支援機構における大学、短期大学、高等専門学校における学生支援取組状況に関する調査(2010)では、学生相談の内容で大学全体で「増えている」の回答が一番多かったのは、「対人関係(家族、友人、知人、異性関係)」61.9%であった。続いて、「進路・就職」58.6%、「発達障害」55.4%、「修学上の問題」53.5%、「精神障害(神経症、躁鬱病、統合失調症等)」52.8%、「経済的問題」51.2%、「心理・性格(アイデンティティ、セルフコントロール等)」46.4%、「セクハラ、パワハラ、アカハラ、人権侵害」14.7%、「身体障害」9.8%、「悪徳商法、法律相談」4.7%の順になっている。

思春期、青年期は、自分とは何かを模索する時期であるが、山田(2006)によると、「大学の進学率が50%を超え、入学試験方式が多様化する中で、大学生の学力・パーソナリティも多様化し、もはや大学生は『自主性に学ぶ自立した存在』とはいえないような未熟性を示す」場合も多くなっている。

また、福田(2010)は、大学で相談の仕事を経験してきた経験から、大学生の特徴として、発達と家族に関する問題としては、発達という観点から見ると、一昔前なら18~22歳は立派な成人だったが、今はそうはいえない、発達上、青年期という思春期と成人期の中間で微妙な時期にな

るとし、対人関係・性格や人格に関する問題としては、自分と他人の再構築する時期、すなわち、異性と出会ったり生涯の深い友人を作る時期とされてきたが、なかなかうまくはいかない。友達を作らないといけない、という強迫観念に悩む学生も多い。

筆者らは、短期大学生の抑うつ感やストレス因子についてこれまで検討してきた(松元 2011, 2012; 宮里 2011, 2013)。学生相談業務においても、対人関係の問題に関する相談内容は多い。友人と親密な関係を築けない、グループには入れないといった対人への過敏さや被害的な捉え方が、問題解決のきっかけが得られないまま、さまざまな問題が絡み合っただけでストレスを高めている傾向がみられる。また、筆者らは、平成22年度より短期大学の学生相談に携わっているが、それぞれの年代によって特徴があり、また変化を感じている。

そこで、本研究では、学生生活ストレスと抑うつと対人関係・性格に関連するストレス反応の関係が精神健康に与える影響を検証し、学生支援の在り方と学生相談でのアプローチについて学年ごとに考察していくことを目的とする。

2. 方法

(1) 対象者へのアンケート実施

X年5月に2年生, 6月に1年生の各学科(児童教育学科, 生活科学科, 教養学科)に実施した。対象学生の集会の際に, 「あなたのコンディションチェック」と題したアンケートを実施し, その場で一斉に配布し, 集会後の出口にて一斉回収した。その結果965名(1年生474名 2年生491名)より有効回答を得られた。

(2) 調査票

①抑うつと対人関係・性格に関連するストレス反応をみる尺度

抑うつについては, 東邦大式抑うつ尺度(SRQ-D)の18項目(4件法)を用いた。なお, 1項目について, 学生生活に即した表現に修正した。

対人関係・性格に関連するストレス反応については, 全国大学保健管理協会(1996)の学生相談カウンセラーと精神科医が中心に開発した, UPI尺度の被害関係念慮・強迫傾向をみる尺度を使用した。

②学校生活ストレスをみる尺度

女子短期大学生のストレス尺度として, 坂原ら(1999)の「女子短大生ストレステスト(46項目, 3件法)」を用いた。

表1 ストレス反応尺度の因子構造結果(Promax回転後の因子パターン)

	因子		
	被害関係念慮	抑うつ感	強迫傾向
周囲の人が気になって困る	.872	-.041	.014
他人の視線が気になる	.855	-.063	.037
他人に相手にされない	.690	-.026	-.092
他人に陰口をいわれる	.671	-.039	-.085
気持ちが傷つけられやすい	.492	.165	.113
自分の変なおいが気になる	.432	.133	-.041
体がだるく疲れやすい	-.155	.741	-.012
最近気持ちが沈んだり、気が重くなることある	-.018	.718	.000
朝のうち特に無気力	-.055	.584	-.119
以前にも現在と似た症状がある	.089	.540	.062
自分の人生がつまらなく感じる	.150	.530	-.039
授業についていけないと感じる	.043	.441	-.015
息が詰まって胸が苦しくなることある	.107	.404	.114
のどの奥に物がつかえている感じがする	.181	.335	.015
こだわりすぎる	-.001	-.059	.785
本来は仕事熱心で几帳面である	-.158	-.137	.716
くり返し、確かめないと苦しい	.143	.073	.551
汚れが気になって困る	-.016	.170	.442
因子間相関			
被害関係念慮	—	.616	.465
抑うつ感		—	.330
強迫傾向			—

3. 結果

(1) 尺度の分析

抑うつをみる尺度18項目について計算加点しない6項目を除く12項目と、対人関係・性格に関連するストレス反応をみる尺度10項目について主因子法・Promax 回転による因子分析を行い、3因子構造が妥当であると考えられた。そこで、再度3因子を仮定して主因子法・Promax 回転による因子分析を行った。十分な因子負荷量を示さなかった4項目を分析から除外し、残りの18項目に対して再度主因子法・Promax 回転による因子分析を行った。

3因子はそれぞれ「抑うつ感」「被害関係念慮」「強迫傾向」因子と命名した。Promax 回転後の最終的な因子パターンと因子間相関を表1に示す。なお、3因子で22項目の全分散を説明する割合は49.85%であった。

3つの下位尺度に相当する項目の平均値を算出し、「抑うつ感」(平均7.39, *SD*4.13), 「被害関係念慮」(平均3.2, *SD*3.30), 「強迫傾向」(平均3.91, *SD*2.46)とした。

内的整合性を確認するために、 α 係数を算出したところ「抑うつ感」で $\alpha=.77$, 「被害関係念慮」で $\alpha=.83$, 「強迫傾向」で $\alpha=.71$ と十分な値が得られた。

学生生活ストレス尺度46項目について、主因子法・Promax 回転による因子分析を行い、7因子構造が妥当であると考えられた。そこで、再度7因子を仮定して主因子法・Promax 回転による因子分析を行った。十分な因子負荷量を示さなかった5項目を分析から除外し、残りの41項目に対して再度主因子法・Promax 回転による因子分析を行った。

7因子は、それぞれ「対人関係」「家族関係」「進路・就職」「学業」「大学評価」「性格」「恋愛・性」因子に命名した。Promax 回転後の最終的な因子パターンと因子間相関を表2に示す。なお、回転前の7因子で43項目の全分散を説明する割合は52.48%であった。

7つの下位尺度に相当する項目の平均値を算出し、「対人関係」下位尺度得点(平均17.65, *SD*5.48), 「家族関係」下位尺度得点(平均8.41, *SD*2.48), 「進路・就職」下位尺度得点(平均9.50, *SD*3.29), 「学業」下位尺度得点(平均10.54, *SD*3.58), 「大学評価」(平均4.45, *SD*1.69), 「性格」(平均5.53, *SD*2.26), 「恋愛・性」(平均3.33, *SD*.94)とした。

内的整合性を確認するために α 係数を算出したところ、「対人関係」で $\alpha=.88$, 「家族関係」で $\alpha=.79$, 「進路・就職」で $\alpha=.81$, 「学業」で $\alpha=.81$, 「大学評価」で $\alpha=.80$, 「性格」で $\alpha=.78$, 「恋愛・性」で $\alpha=.74$ と十分な値が得られた。

(2) 学年別の相関関係

学年別のストレス反応(「抑うつ感」「被害関係念慮」「強迫傾向」), 学生生活ストレスの下位尺度間の相関係数を表3に示す。

1年生では、「抑うつ感」では、全ての下位尺度間で正の有意な相関を示した。「被害関係念慮」「強迫傾向」では、大学評価以外の下位尺度間で正の有意な相関を示した。

2年生では、「抑うつ感」「被害関係念慮」では、全ての下位尺度間で正の有意な相関を示した。「強迫傾向」では、大学評価以外の下位尺度間で正の有意な相関を示した。

表2 学校生活ストレス尺度の因子構造結果 (Promax 回転後の因子パターン)

	因子						
	対人 関係	家族 関係	進路 就職	学業	大学 評価	性格	恋愛 性
学内での友人関係で悩むことがよくある	.901	-.078	-.017	.020	-.117	-.077	-.111
友人との関係がうまくいかず悩むことがよくある	.881	-.066	.035	-.055	-.015	-.230	.059
友人と話しが合わないことが多く気になっている	.709	.032	-.122	-.007	.081	-.058	-.044
友人の気持ちが分からず悩むことがよくある	.674	-.048	.050	.014	-.078	-.072	.077
友人嫌われているのではないか悩むことがよくある	.595	-.042	.078	-.007	-.104	.113	.102
友人との価値観の違いが、とても気になる	.589	-.041	-.136	.095	.096	.049	-.007
周囲の人に対して強い不満感をしばしば感じる	.517	.078	-.077	.106	.054	.068	-.003
学校に来て楽しいと思わない	.499	-.069	-.088	.211	.281	-.027	-.065
自分をうまく出せないことがかなり気になっている	.459	.067	.080	-.082	.007	.291	.012
周囲の人に気を遣い過ぎているように思う	.455	.017	.061	-.103	-.025	.196	.023
友人ができないことを悩んでいる	.445	.174	.148	-.137	-.010	-.020	-.052
会うことがとても負担に感じられる人がいる	.407	.193	-.026	.031	.091	-.058	-.024
人とうまく話せないことがかなり気になっている	.406	.101	.118	-.117	.018	.241	.033
家族と意見の合わないことがとても気になっている	-.089	.762	-.068	.105	-.040	-.053	-.057
自分に対する親の言動がとても気になる	-.058	.710	.020	-.076	.062	.005	.012
家族に対して素直に振舞えないことがとても気になっている	-.025	.659	.037	-.017	-.037	.045	.077
親に対して言いたいことを我慢することがたびたびある	.110	.536	.004	.020	-.092	.005	-.007
家で家族とよく話さないことが多く、気がおさむ	-.016	.509	.094	-.069	.038	-.128	.009
家族に不快な思いさせることがよくあり、気になっている	.080	.505	-.082	.119	.036	.067	.000
家族の中にどうしても好きになれない者がいる	.150	.461	-.042	-.013	.003	-.030	-.021
自分がどのような仕事に向いているのかよく分からない	.034	-.057	.808	-.006	.037	.012	-.034
将来の進路のことでとても悩んでいる	-.021	.002	.735	.047	-.018	-.080	-.004
将来の目標が見つからないことを悩んでいる	-.039	.082	.721	-.012	.103	-.174	-.030
希望する職種が自分の適性と合っているかとても心配だ	.061	-.080	.579	.039	-.038	.131	.021
就職できるかどうか自信がなく落ち込むことがある	-.095	.036	.462	.073	-.055	.146	-.016
授業がとても負担に思える	-.037	.078	-.010	.762	.019	-.087	-.012
難しく、ついていけない授業が多く、悩んでいる	-.064	-.048	.042	.630	-.186	.083	.029
興味の持てない授業が多く、とても不満を感じる	.021	-.007	-.053	.614	.155	.015	.007
どの科目も苦手である	-.075	-.075	.138	.579	.040	.045	.018
授業に集中できず困ることが多い	.101	.060	-.046	.567	-.065	.023	.001
卒業できるかどうか、とても気になっている	.110	.008	.079	.450	-.209	.098	.022
何のために勉強しているのか分からず悩むことがよくある	.012	.017	.327	.397	.195	-.098	-.023
この学校に入学できたことに満足していない	-.033	-.003	.014	-.045	.842	.101	.044
この学校を選んだことは正しかったと思わない	-.002	-.007	.085	.046	.759	.018	.019
この学校に入学できたことを誇りに思わない	.002	.004	-.032	-.117	.731	.029	.010
人前であがりやすいことが気になっている	-.039	-.078	-.074	.020	.071	.883	-.043
緊張しやすい人たちであることがとても気になっている	-.086	-.025	-.012	.036	.058	.834	-.038
失敗を恐れることが多く、そのことが気になっている	.075	.072	.238	.060	-.028	.411	.034
異性の友人の気持ちが分からなくて困惑することが多い	.027	-.023	.023	.027	.028	-.080	.725
異性の友人の気持ちが分からなくて困惑することが多い	.012	.037	-.053	.055	-.015	.024	.716
異性の友人のことで、とても悩んでいる	-.047	-.010	-.040	-.030	.058	-.038	.712
因子間相関							
対人関係	—	.564	.467	.489	.263	.513	.358
家族関係		—	.414	.454	.234	.375	.344
進路・就職			—	.600	.283	.588	.231
学業				—	.421	.397	.238
大学評価					—	-.070	-.017
性格						—	.330
恋愛・性							—

表3 1年時と2年時の相関係数

	対人 関係	家族 関係	進路 就職	学 業	大学 評価	性 格	恋愛 性	抑うつ感	被害関係 念慮	強迫 傾向
対人 関係	—	.58***	.38***	.48***	.27***	.50***	.35***	.48***	.63***	.25***
家族 関係	.45***	—	.35***	.46***	.26***	.30***	.36***	.41***	.43***	.11*
進路 就職	.49***	.34***	—	.55***	.23***	.47***	.10*	.34***	.38***	.14**
学 業	.48***	.35***	.63***	—	.37***	.39***	.23***	.49***	.39***	.13**
大学 評価	.22***	.08	.22***	.27***	—	.01	.08	.28***	.14*	-.05
性 格	.46***	.32***	.59***	.47***	.03	—	.25***	.32***	.46***	.22***
恋愛 性	.25***	.22***	.20***	.20***	-.02	.16***	—	.21***	.28***	.12*
抑うつ感	.60***	.31***	.49***	.55***	.27*	.38***	.22***	—	.45***	.24***
被害関係 念慮	.62***	.39***	.44***	.42***	.05	.41***	.25***	.58***	—	.34***
強迫 傾向	.28***	.22***	.20***	.25***	-.06	.23***	.10*	.25***	.42***	—

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

右上:2年時 左下:1年時

(3) ストレス反応への影響の検討

学校生活ストレス(「対人関係」「家族関係」「進路・就職」「学業」「大学評価」「性格」「恋愛・性」)がストレス反応(「抑うつ感」「被害関係念慮」「強迫傾向」)に与える影響を検討するために、学年の学科別に重回帰分析を行った。

① 1年生

「抑うつ感」に対しては、「対人関係 ($\beta = .39$)」「学業 ($\beta = .27$)」「大学評価 ($\beta = .10$)」からの標準編回帰係数が有意であった。

「被害関係念慮」に対しては、「対人関係 ($\beta = .49$)」「家族関係 ($\beta = .10$)」「大学評価 ($\beta = -.09$)」からの標準編回帰係数が有意であった。

「強迫傾向」に対しては、「対人関係 ($\beta = .19$)」「学業 ($\beta = .15$)」「大学評価 ($\beta = -.14$)」からの標準編回帰係数が有意であった。

1年生の重回帰分析の結果を表4に示す。

② 2年生

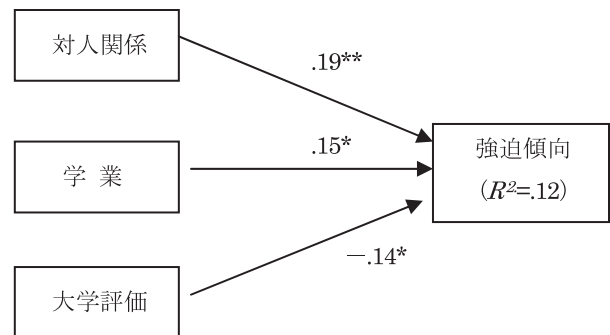
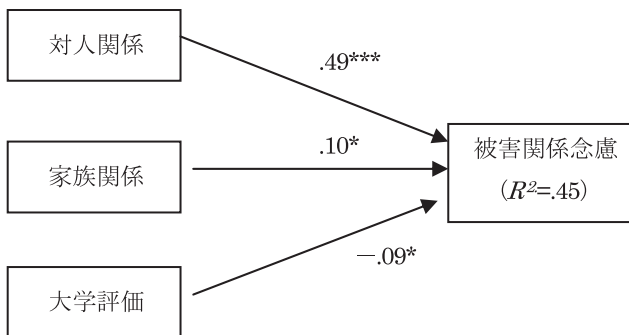
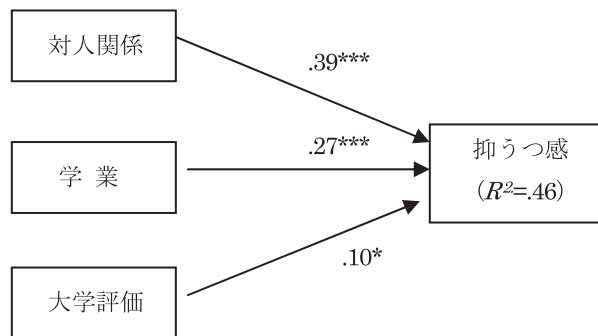
「抑うつ感」に対しては、「対人関係 ($\beta = .21$)」「家族関係 ($\beta = .11$)」「学業 ($\beta = .25$)」「大学評価 ($\beta = .10$)」からの標準編回帰係数が有意であった。

「被害関係念慮」に対しては、「対人関係 ($\beta = .46$)」「進路・就職 ($\beta = .11$)」「性格 ($\beta = .13$)」からの標準編回帰係数が有意であった。「強迫傾向」に対しては、「対人関係 ($\beta = .23$)」「大学評価 ($\beta = -.14$)」からの標準編回帰係数が有意であった。

2年生の重回帰分析の結果を表5に示す。

表4 ストレス反応を従属変数、学校ストレスを説明変数とする重回帰分析結果<1年生>

	抑うつ感	被害関係念慮	強迫傾向
	β	β	β
対人関係	.39***	.49***	.19**
家族関係	-.00	.10*	.08
進路・就職	.08	.07	-.04
学業	.27***	.10	.15*
大学評価	.10*	-.09*	-.14*
性格	.03	.06	.07
恋愛・性	.05	.05	-.02
R^2	.46***	.45***	.12***
調整済み R^2	.45	.44	.11

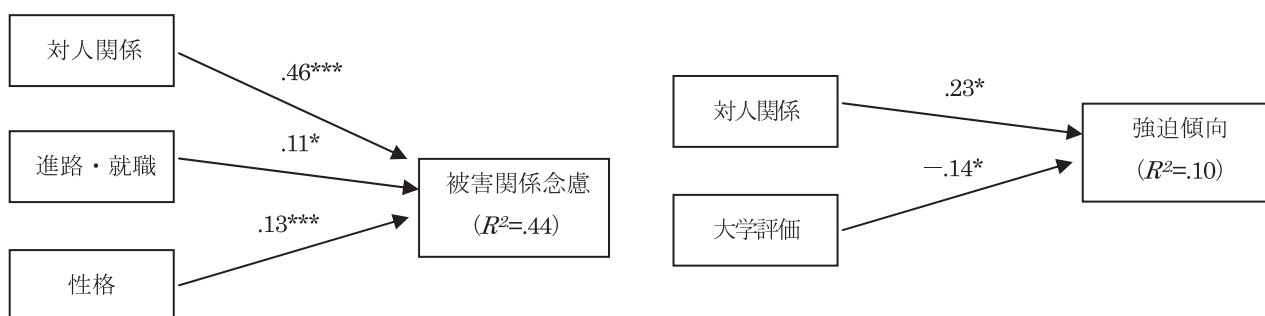
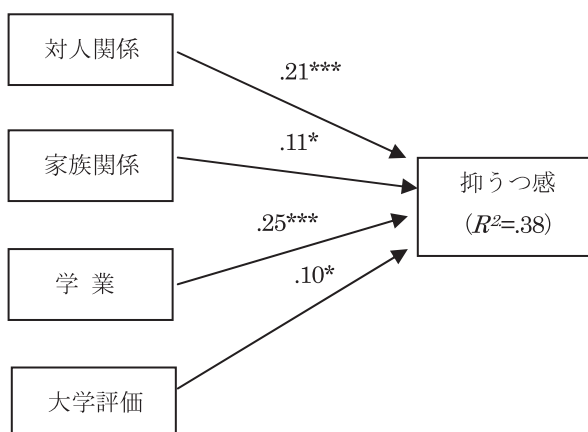


注：有意なパスのみ描いてある

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

表5 ストレス反応を従属変数、学校ストレスを説明変数とする重回帰分析結果<2年生>

	抑うつ感	被害関係念慮	強迫傾向
	β	β	β
対人関係	.21***	.46***	.23*
家族関係	.11*	.05	-.05
進路・就職	.04	.11*	.04
学業	.25***	.03	.01
大学評価	.10*	-.03	-.14*
性格	.05	.13**	.10
恋愛・性	.05	.07	.04
R^2	.38***	.44***	.10***
調整済み R^2	.33	.43	.09



注：有意なパスのみ描いてある

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

4. 考察

(1) 全体の結果より

1年生は、対人関係や学業問題、大学に対する否定的評価を感じるほど抑うつ感に影響を与えていた。また、被害関係念慮については、対人関係と家族関係、強迫傾向については、対人関係や学業問題を感じるほどそれぞれのストレス反応を向上させていた。また、大学に対する評価を肯定的に捉えるほど、被害関係念慮と強迫傾向を向上させる傾向がみられた。

日本学生支援機構(2007)は大学生生活の課題として、1年生は、学業面(目的意識の喪失や履修・学業の困難)、学生生活面(過剰適応による疲労)、進路面(将来への不安)など多様な課題があるとしており、抑うつ感、将来、就きたい職業を目指して入学してきたものの、入学前に抱いていた学業に対するイメージと現実とのズレ感や生活環境の変化が抑うつ感に影響していたと思われる。

被害関係念慮、強迫傾向については、傷つきを避け、相手や周囲の状況に過敏になっていることが推測される。また、親の期待を高く認知している高校生は完全主義傾向が高い(河村, 2003)傾向より、この時期の子供の進路や性格に家族関係が与える影響も大きいと思われる。そして、益子(2009)は、過剰適応を「自分の気持ちを後回しにしてでも、他者から期待された役割や行為に応えようとする傾向」と定義し、高校生の過剰適応行動と、抑うつ、強迫、対人恐怖心性、不登校傾向との関連を検討した結果、過剰適応傾向の高い者は精神的健康において問題を抱えている可能性があり、抑うつと対人恐怖につながりやすいことを明らかにしている。

そのため、1年生では新しい環境の中、周囲の状況をみながら良好な人間関係を築こうしていく過程で、人間関係の築きにくさが抑うつ感につながりやすいと考えられる。また、学業と就職・進路が高い相関関係がみられることより、能動的な学習スタイルの変化と将来を見据えた修学の進み具合への慣れの遅さと、過剰適応傾向により被害関係念慮、強迫傾向を強めていると思われる。

2年生については、対人関係、家族関係、学業問題、大学に対する否定的評価を感じるほど抑うつ感に影響を与えていた。また、被害関係念慮については、対人関係、進路問題、性格について否定的な捉え方をしているほど、強迫傾向については、対人関係、大学評価を肯定的に捉えるほどそれぞれのストレス反応を向上させていた。

抑うつ感、実習や就職活動など、授業以外で取り組むべき内容が増えてくるなか、部活やサークル活動、アルバイトなども両立させていく過程で、自分の欲求が適切に満たすことができず、ストレスをため込む傾向がみられた。

被害関係念慮、強迫傾向については、自分の適性、職業選択などの迷いや不安が生じるなど、自分の感情と向き合うことが多いことで強まっていると推測される。

広瀬(2009)は、大学生の強迫傾向(生真面目さ)と進路未決定との関連性を調べ、強迫傾向の高い学生は職業選択にあたり、どうしてよいかわからず不安になったり、決めることを避けたり、安易な決定に走りがちであることを示した。また、自分の性格に対する自己評価が低下しがちな傾向がみられたことに対しては、鍋田(1997)は、対人恐怖傾向にある者は対人関係の中で自己肯定感を持ってず消極的・弱力的にならざるを得ないと述べている。

2年生では、学業とそれ以外との両立で、こころのゆとりや柔軟性が乏しくなり、抑うつ感につながりやすい傾向がみられた。また、目的意識、将来展望が曖昧になることや、失敗をしてはいけないと緊張感が高まることで被害関係念慮、強迫傾向が強めていると思われる。

(2) 学生生活支援について

植村(2001)らは、その横断的研究から、大学入学時に不満があっても、学生時代に課外活動等で充実していた学生たちは満足群となって卒業していくとしている。学生生活が充実したものになるためには、対人関係をいかに形成し維持させていくかは重要な課題であり、そして、学生生活支援では、多様化してくる学生の特徴をふまえながら、柔軟で粘り強い相談活動を行っていく必要があると思われる。

また、今回の結果から、学生の心理面等における家族関係の影響は大きいといえる。学生の相談の中でも家族関係について語られることは多いが、「家族に迷惑をかけたくない」「親には、相談できない」という考えを変えることができず、問題を抱え込んでしまう学生も少なくない。家族関係が学生の精神健康に与える影響や関係性についての検討は、学生生活支援を考えていくうえで重要であると感じる。そして、保護者に対しては、心理教育的なアプローチを用いながら、子供が社会に巣立っていくために必要な支援と一緒に考えていくことも必要であると思われる。

学生相談では、理想の自分と現実の自分のギャップ、自己意識過剰により強まる抑うつ感、被害関係念慮については、自己理解の向上やストレス対処スキルの獲得により軽減されるようなアプローチでかかわっていきたいと考える。強迫傾向については、強度の強迫性が大学生活上の不適応を呈するという見解も示唆されている(小柳, 1999; 福田, 2010)が、「強迫」にはデメリットだけではなくいろいろなメリットがある(福田, 2010)とし、自他に厳しい、要求水準が高い人で、その要求が自分の能力(知力、体力、財力、その他)や自分の現実と釣り合わない、理想と現実

が乖離している人が問題を生じ病気に陥るとしている。そのため、強迫傾向については、不安や失敗経験に対する対処スキル、出来事に対する受け取り方、感じ方の自己理解に深めていくことで「強迫」をメリットとしていけるようなアプローチでかかわっていきたいと考える。

そして、それぞれの学年の特徴を理解し、学生の自主性を尊重しながらも、社会生活を過ごしていけるための援助とこころの余裕、時間の余裕を感じながら基本的な生活が乱れないようにバランス良く学生生活を過ごさせていけるようなかかわり方をしていきたい。

(3) 今後の課題

学生生活ストレスに対するストレス反応について、1年生では「学業」「性格」と「進路・就職」、「対人関係」と「抑うつ感」「被害関係念慮」、2年生では、「学業」と「進路・就職」、「対人関係」と「家族関係」「被害関係念慮」、について強い相関がみられた。今回は、学年ごとに検証を試みたが、学部専攻でも特徴があると思われる。今後は、縦断的に検証し、学生の状態像に応じたメンタルヘルスの保持・増進のための予防や介入の在り方を検討し、学生の精神的健康の維持に役立てていきたい。

<謝辞>

本論文作成にあたりご協力いただいた保健管理委員の先生方、学生の皆さん、そしてアンケート調査で多大なご協力をいただきました上大菌暁子先生に紙面をかりてお礼申し上げます。

引用文献

- 植村善太郎・小川一美・吉田俊和（2001）大学生の適応過程に関する縦断的研究（2）大学生の学習への取り組み、および大学生活満足感に関連する要因の検討 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学48 29-43
- 河村照美（2003）親からの期待と青年の完全主義傾向との関連 九州大学心理学研究, 4,101-110
- 小柳晴生（1999）学生相談の「経験値」—大学における心理臨床— 垣内出版
- 独立行政法人日本学生支援機構（2007）大学における学生相談体制の充実方策について—総合的な学生支援と専門的な学生相談の連携と協同—（座長：苦米地憲昭 国際基督教大学）
- 鍋田恭孝（1997）対人恐怖・醜形恐怖「他者を恐れ・自らを嫌悪する病い」の心理と病理 金剛出版
- 広瀬香織（2009）大学生における強迫傾向（生真面目さ）と進路未決定の関連について—学支援の視点から—四天王寺大学紀要, 47,75-88
- 福田真也（2010）大学生のこころのケア・ガイドブック 金剛出版
- 益子洋人（2009）高校生の過剰適応傾向と、抑うつ、強迫、対人恐怖心性、不登校傾向との関連—高等学校2高の調査から—学校メンタルヘルス, 12,(1),69-76
- 松元理恵子・宮里新之介他（2011）抑うつ感と身体不調感から見た女子短期大学生の精神的健康の現状と課題。鹿児島女子短期大学紀要, 第46号, 193-203
- 松元理恵子・宮里新之介（2013）女子短期大学生の学生生活におけるストレスと抑うつに関する縦断研究～学生支援につなげるために～, 鹿児島女子短期大学紀要, 第48号, 151-162
- 宮里新之介・松元理恵子（2012）女子短期大学生の抑うつ感と学生生活上の多様なストレスとの関連, 鹿児島女子短期大学紀要, 第47号, 175-185
- 宮里新之介・松元理恵子（2014）抑うつ傾向の高い女子短期大学生の学生生活上のストレス認知に関する研究～3年間のデータの分析から～, 鹿児島女子短期大学紀要, 第49号, 121-127
- 山田ゆかり（2006）大学新入生における適応感の検討 名古屋文理大学紀要第6号 29-36

（2014年12月3日 受理）