

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～

Research on a Cognition of Stress Targeted at Women's College Students with a High Depression Tendency
— analysis of the data for three years —

宮里 新之介 松元 理恵子
Shinnosuke Miyazato Rieko Matsumoto

鹿児島女子短期大学

本稿では、抑うつ傾向の高い女子短期大学生はそうでない学生に比べ、学生生活上のストレスにネガティブな評価をする傾向があるという仮説を検証した（第1の目的）。また、抑うつ感に影響を与えるストレスの検証（第2の目的）と、学科間における各ストレスへの評価の差異を検証（第3の目的）し、学生支援の為の知見を得た。

その結果、抑うつ傾向の高い女子短期大学生は、想定した全てのストレスに対してよりネガティブな評価をしていることが示された。

また、「対人関係」「家族関係」「大学評価」「学業」といったストレスが抑うつ感に影響を与えていることが示された。

学科間における各ストレスの評価の差異については、生活科学科が「学業」と「大学評価」、教養学科の1年生が「対人関係」「進路・就職」「性格」についてネガティブな評価をする傾向にあることが示された。

それらを基に学生支援のポイントについて考察を行った。

キーワード：女子短期大学生、抑うつ傾向、ストレス、学生生活

1. はじめに

学校基本調査（文部科学省，2012）によれば，大学や短期大学への現役進学率は53.6%となっており，進学率の増加に相まって大学や短期大学には多様な背景やニーズを持った学生が増えてきていると指摘されている（及川ら，2008）．そのような中で，学力面での適応困難だけでなく，人間関係や社会生活における適応困難の問題の増加（谷島，2005）が指摘されており，大学や短期大学にとってはこれらの対応は急務となっている．

筆者らは平成22年度より短期大学の学生相談業務に携わるようになり，その一環として女子短期大学生を対象として「抑うつ感」と学生生活における「ストレス」，「学生支援」といったことをテーマに研究を行ってきた（松元，2011，2013；宮里，2012）．その結果からは，学年や学科によって，抑うつ感の高さや，抑うつ感に影響を及ぼすストレスが異なることなどの知見を得，また，それを学生支援につなげる工夫を行ってきた．例えば，抑うつ度の高い学生を相談室へ入室するよう勧奨したり，コーピングの力を高める取り組みとしてリラクゼーションのワークショップを実施したり，昼休みに相談室を開放し静かに過ごせる場所を提供するなどといった取り組みがそれにあたる．

学生相談室には多様な学生が訪れるが，とりわけ抑うつ傾向の高い学生の場合，相談室レベルでの対応のみでは学生生活の支援が十分行えない場合があり，外部の他機関と連携しながら学生生活を支援することが求められる場合がある．筆者らがこれまで行ってきた研究では，そのような抑うつ傾向の高い学生を対象を絞った調査を実施していない．よって，今回は抑うつ傾向の高い学生を調査の対象として研究を進めることとしたい．

認知行動療法で著名な Beck（1976）は，ネガティブなライフイベントによって抑うつ素因である抑うつスキーマが活性化され，それにより「自己・世界・将来」に対するネガティブな認知で占められ抑うつ気分が生じると指摘している．近年でも，体験の認知的評価が抑うつ傾向に与える影響について報告された研究は多くある（例えば羽吹，2007；寺口，2009等）．

抑うつが生じる原因は，個人的な要因（病気や障害等），社会的要因（ソーシャルサポートやソーシャルスキルの不十分さ等），家族要因（親の養育態度や夫婦関係等），過去のネガティブな経験要因，遺伝的脆弱性など多様に論じられているが，どのように認知するかという点が抑うつ傾向と関連があるということ踏まえれば，抑うつ傾向の高い

学生は、抑うつ傾向の低い学生よりも学生生活上のストレスについてよりネガティブな認知をされると考えられる。

よって本研究では、第1に抑うつ傾向の高い学生は抑うつ傾向の低い学生に比べて学生生活上のストレスに対してネガティブな評価をする傾向があるという仮説を検証することを第1の目的とする。また、抑うつ傾向の高い学生の抑うつ感に特に影響を与えられとされるストレスについて検証することを第2の目的とする。加えて、抑うつ傾向の高い学生のみを分析対象にして、学科間で各ストレスに対する評価の仕方に差異があるのかを検証し、今後の学生支援に活かしていく知見を得ることを第3の目的とする。

2. 方法

(1) 調査票

①抑うつ感の測定

抑うつ感の測定には、SRQ-D (東邦大式抑うつ尺度: Self-Rating Questionnaire for Depression) の18項目 (4件法) を用いた。なお、「仕事の能率が上がり何をするにもおっくうですか」という質問項目については、より学生生活に即した表現にするため「授業についていけないと感じていますか」という質問に修正した。SRQ-D 得点は、6項目の Control Question を除いた12項目で算出し、その得点で抑うつ感の高い群と低い群に分類することとした。

SRQ-D は、得点が0~36の範囲をとる抑うつ尺度であり、高得点になるほど抑うつ状態が高いとされる。通常は16点をカットオフポイントとしており、この数値以上になると仮面うつ病やうつ状態を疑ってよいと考えられている。また、11点~15点はボーダーラインとされており、10点以下の場合には特に問題がないとされる。

今回の分析では、SRQ-D の得点が11点以上の学生を「抑うつ傾向高群」、10点以下の学生を「抑うつ傾向低群」と便宜的に定めることとした。

②ストレスの測定

学生生活上のストレスに対する認知的評価には、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。

(2) 調査対象者へのアンケート実施

X年~X+2年に在籍している短期大学生を調査対象とした。2年生は各年の6月初旬、1年生は各年の5月のゴールデンウィーク明けにアンケートを実施した。各学年の集会時に一斉に回答を求め (回答は任意である)、集会後に出口で回収した。

3年間の調査により、2,708名の有効回答が得られた。なお、回収率は89.8%であった。

3. 結果

(1) SRQ-D の因子分析と内的整合性

抑うつ感を測定する尺度18項目について、Control Question の6項目を除いた12項目について最尤法による因子分析を行った。固有値減衰状況を見て1因子構造が妥当であると判断し、「抑うつ感」因子と命名した。なお、1因子で12項目の全分散を説明する割合は31.04%であった。相当する項目の平均値を算出し、「抑うつ感」(平均10.18, SD5.09) とした。「抑うつ感」の α 係数を算出したところ、 $\alpha = .76$ と十分な値が得られ、尺度の内的整合性の高さが示された。

(2) 女子短大生ストレステストの因子分析と内的整合性

女子短期大学生のストレス尺度46項目について、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。その結果7因子構造が妥当であると考えられたため、再度7因子を仮定して最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。その結果、十分な因子負荷量を示さなかった3項目を分析から除外し、残りの43項目に対して再度最尤法・プロマックス回転による因子分析を行った。プロマックス回転後の最終的な因子パターンを表1に、因子間相関を表2に示す。なお、7因子で43項目の全分散を説明する割合は54.53%であった。

7因子は、「対人関係」「家族関係」「進路・就職」「大学評価」「学業」「性格」「恋愛・性」因子と命名した。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」得点 (平均16.53, SD5.41), 「家族関係」得点 (平均8.55, SD2.73), 「進路・就職」得点 (平均11.31, SD3.75), 「大学評価」得点 (平均8.55, SD2.64), 「学業」得点 (平均9.43, SD3.22), 「性格」得点 (平均5.64, SD2.24), 「恋愛・性」得点 (平均3.37, SD1.01) とした。内的整合性を確認するためにそれぞれの α 係数を算出したところ、「対人関係」で $\alpha = .89$, 「家族関係」で $\alpha = .82$, 「進路・就職」で $\alpha = .83$, 「大学評価」で $\alpha = .80$, 「学業」で $\alpha = .80$, 「性格」で $\alpha = .78$, 「恋愛・性」で $\alpha = .73$ と十分な値を得られた。

表2. 因子間の相関

	対人関係	家族関係	進路・就職	大学評価	学業	性格	恋愛・性
対人関係	—	.594	.477	.429	.478	.439	.437
家族関係		—	.489	.426	.472	.316	.528
進路・就職			—	.512	.628	.452	.324
大学評価				—	.508	.107	.298
学業					—	.354	.377
性格						—	.252
恋愛・性							—

表1. ストレッサー尺度の因子構造結果（プロマックス回転後の因子パターン）

	対人 関係	家族 関係	進路・ 就職	大学 評価	学業	性格	恋愛・ 性
友人との関係がうまくいかず悩むことがよくある	.807	.005	-.006	-.008	-.067	-.080	.058
学内での友人関係で悩むことがよくある	.804	-.050	-.044	.072	-.083	-.050	.038
友人と話が合わないことが多く気になっている	.782	-.081	-.070	-.012	.011	-.049	-.114
友人との価値観の違いが、とても気になる	.767	-.087	-.042	-.037	.020	-.046	-.061
友人の気持ちが分からず悩むことがよくある	.760	.047	.035	-.083	-.005	-.072	-.016
友人に嫌われているのではないかと心配になることがよくある	.587	.013	.117	-.152	.137	.017	.026
周囲の人に気を遣い過ぎているように思う	.568	-.007	.013	-.002	-.007	.071	.022
自分をうまく出せないことがかなり気になっている	.538	.045	.069	.018	-.035	.145	.055
周囲の人に対して強い不満感をしばしば感じる	.512	.103	.021	.089	.010	-.064	.015
人とうまく話せないことがかなり気になっている	.509	.003	.042	-.018	-.012	.238	-.072
友人ができないことを悩んでいる	.486	.010	-.046	.010	-.014	.022	-.008
会うことがとても負担に感じられる人がいる	.310	.207	.015	.100	.000	.019	.075
自分に対する親の言動がとても気になる	-.022	.831	-.031	-.057	.009	.003	-.071
家族と意見の合わないことがとても気になっている	-.048	.808	-.012	.015	-.027	-.035	-.008
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	-.063	.726	.071	-.058	-.050	.016	-.049
家族に対して素直に振る舞えないことがとても気になっている	.016	.710	.021	-.043	-.009	-.030	-.035
家族に不快な思いをさせることがよくあり、気になっている	.081	.584	.031	-.028	.058	-.014	.005
家族の中にどうしても好きになれない者がいる	-.057	.510	-.030	.084	-.042	.002	.099
家にいても家族とはほとんど話さないことが多く、気になっている	.059	.421	-.135	.000	.017	.054	-.003
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	-.046	.004	.832	-.010	.002	-.016	-.021
将来の進路のことでとても悩んでいる	.016	-.021	.780	.016	-.096	-.042	.034
希望する職種が自分の適性と合っているかととても心配だ	.033	-.025	.749	-.103	.037	.003	-.007
将来の目標が見つからないことを悩んでいる	-.051	.050	.661	.209	-.128	-.032	.001
就職できるかどうか自信がなく落ち込むことがある	-.008	-.071	.492	-.112	.107	.129	-.039
在籍している学科(専攻)は、自分にあっていないのではないかと悩むことがよくある	-.066	-.010	.437	.233	.221	-.078	.007
この学校に入学できたことに満足している	-.065	-.020	-.020	.859	-.058	.054	-.030
この学校を選んだことは正しかったと思う	-.033	-.110	.142	.772	-.039	-.003	-.097
この学校に入学できたことを誇りに思う	-.058	.013	-.114	.721	-.075	.027	.013
学校に来て楽しいと思わない	.362	-.004	-.075	.473	.032	-.008	.009
この学校の現実と自分の理想は、かなり離れているように思える	.088	.023	.157	.426	.112	-.035	-.016
この学校の雰囲気には強い不満を感じる	.181	.086	-.061	.390	.061	.028	.051
難しく、ついていけない授業が多く、悩んでいる	-.040	-.088	-.076	-.119	.879	.021	-.057
どの科目も苦手である	-.072	-.033	.053	.062	.646	.000	.032
授業がとても負担に思える	-.059	.042	-.033	.171	.634	-.007	.028
卒業できるかどうか、とても気になっている	.090	-.009	.105	-.195	.592	-.040	.042
授業に集中することができず困ることが多い	.068	.141	-.022	.004	.474	-.014	.000
興味の持てない授業が多く、とても不満を感じる	.001	.037	-.061	.313	.450	.006	.007
緊張しやすいたちであることがとても気になっている	-.015	-.041	-.019	.036	-.019	.887	-.042
人前であがりやすいことが気になっている	-.047	.034	-.002	.047	.000	.819	.047
失敗を恐れることが多く、そのことが気になっている	.153	.084	.230	-.064	.066	.330	.038
異性の友人とうまくいかないことが気になっている	-.048	.022	-.004	.027	-.026	-.026	.810
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	.006	-.007	.010	-.006	-.009	.024	.737
異性の友人のことで、とても悩んでいる	-.032	-.074	-.019	-.113	.031	.002	.639

(3) 抑うつ傾向高群と抑うつ傾向低群のストレス得点の差の検定

抑うつ傾向高群と抑うつ傾向低群のストレス得点の差を検討するため、各学年ごとに抑うつ傾向高群と抑うつ傾向低群の各ストレス得点について t 検定を行った。

2 年生では、「対人関係」、「家族関係」、「進路・就職」、「大学評価」、「学業」、「性格」、「恋愛・性」といった全てのストレスについて、抑うつ傾向高群が抑うつ傾向低群よりも有意に高い得点を示した（それぞれ、 $t(948.03)=13.82, p<.001; t(797.97)=10.23, p<.001; t(1333)=11.64, p<.001; t(994.90)=10.92, p<.001; t(964.68)=14.21, p<.001; t(1333)=9.08, p<.001; t(798.04)=6.26, p<.001$ ）。2 年生の t 検定の結果を表 3 に示す。

また、1 年生でも「対人関係」、「家族関係」、「進路・就職」、「大学評価」、「学業」、「性格」、「恋愛・性」といった全てのストレスについて、抑うつ傾向高群が抑うつ傾向低群よりも有意に高い得点を示した（それぞれ、 $t(971.89)=13.83, p<.001; t(831.68)=12.26, p<.001; t(1168.34)=12.79, p<.001; t(1008.82)=11.07, p<.001; t(1101.38)=16.43, p<.001; t(1204.77)=9.49, p<.001; t(916.30)=6.23, p<.001$ ）。1 年生の t 検定の結果を表 4 に示す。

抑うつ傾向高群は抑うつ傾向低群に比べ、どの学年においても全てのストレスに対してネガティブに評価しているという結果となった。

表 3. 2 年生における抑うつ高・低群のストレス下位尺度得点の t 検定結果

	抑うつ高群		抑うつ低群		t 値
	平均	SD	平均	SD	
対人関係	18.67	5.73	14.78	4.03	13.82***
家族関係	9.41	3.25	7.87	1.75	10.23***
進路・就職	13.31	3.42	11.09	3.46	11.64**
大学評価	9.54	2.84	7.96	2.14	10.92**
学業	10.23	3.22	7.96	2.32	14.21***
性格	6.39	2.22	5.30	2.12	9.08***
恋愛・性	3.54	1.22	3.18	0.66	6.26***

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

表 4. 1 年生における抑うつ高・低群のストレス下位尺度得点の t 検定結果

	抑うつ高群		抑うつ低群		t 値
	平均	SD	平均	SD	
対人関係	18.80	5.94	14.85	4.06	13.83***
家族関係	9.53	3.13	7.78	1.68	12.26***
進路・就職	11.92	3.60	9.51	3.20	12.79***
大学評価	9.27	2.77	7.77	2.00	11.07***
学業	11.45	3.25	8.73	2.65	16.43***
性格	6.13	2.21	5.01	2.07	9.49***
恋愛・性	3.59	1.18	3.24	0.74	6.23***

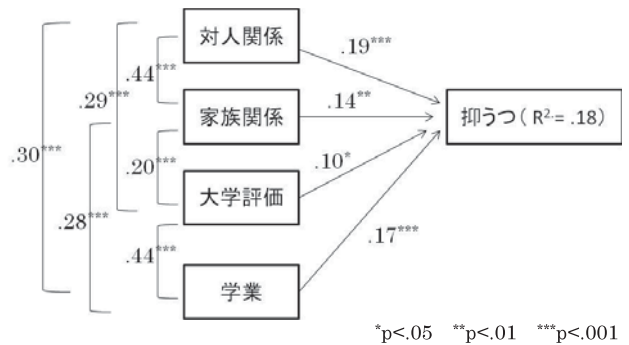
*p<.05 **p<.01 ***p<.001

(4) 抑うつ傾向高群の抑うつ感に影響を及ぼすストレスの検討

抑うつ傾向高群を対象に、各学年ごとに SRQ-D 得点を従属変数、各ストレスを独立変数として重回帰分析を行った。

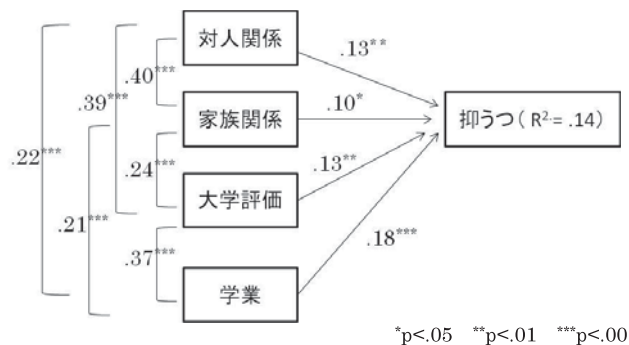
2 年生においては、「対人関係」「家族関係」「大学評価」「学業」から抑うつ感に対する標準編回帰係数が有意であった。2 年生の重回帰分析のパス図を図 1 に示す。

1 年生においても同様に、「対人関係」「家族関係」「大学評価」「学業」から抑うつ感に対する標準編回帰係数が有意であった。1 年生の重回帰分析のパス図を図 2 に示す。



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

図 1. 2 年生における抑うつ傾向高群の重回帰分析結果



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

図 2. 1 年生における抑うつ傾向高群の重回帰分析結果

(5) 2 年生の抑うつ傾向高群における各ストレス得点の学科間の差について

2 年生において、全てのストレスにおいて抑うつ傾向高群が抑うつ傾向低群よりも有意に得点が高かった。そこで、抑うつ傾向高群の各ストレス得点に、学科による影響もみられるのかを検討するため、1 要因の分散分析を行った。

その結果、「進路・就職」($F(2,559)=6.59, p<.01$)、「大学評価」($F(2,559)=25.37, p<.001$)、「学業」($F(2,559)=14.26, p<.001$) の 3 因子に有意差がみられた。

Tukey の HSD 法による多重比較の結果、「進路・就職」では生活科学科の得点が児童教育学科よりも 1% 水準で有意に高かった (図 3)。「大学評価」では生活科学科の得点

が児童教育学科よりも0.1%水準で有意に高く、教養学科の得点が児童教育学科よりも1%水準で有意に高かった(図4)。また、「学業」は、生活科学学科が児童教育学科と教養学科に対して0.1%水準で高かった(図5)。

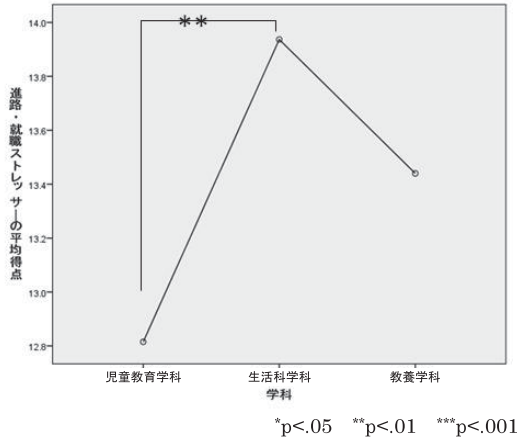


図3. 2年生抑うつ高群における「進路・就職」ストレス得点の学科間の差

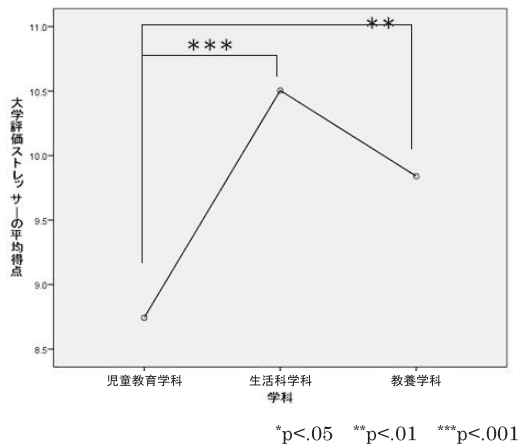


図4. 2年生抑うつ高群における「大学評価」ストレス得点の学科間の差

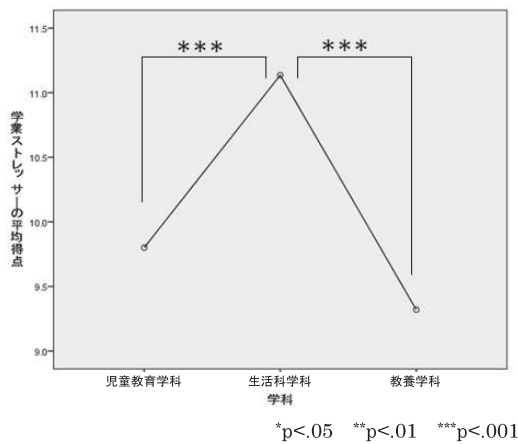


図5. 2年生抑うつ高群における「学業」ストレス得点の学科間の差

(6) 1年生の抑うつ傾向高群における各ストレス得点の学科間の差について

1年生において、全てのストレスにおいて抑うつ傾向高群が抑うつ傾向低群よりも有意に得点が高かった。そこで、抑うつ傾向高群の各ストレス得点に、学科による影響もみられるのかを検討するため、1要因の分散分析を行った。

その結果、「対人関係」(F(2,579)=3.07,p<.05),「進路・就職」(F(2,579)=26.36,p<.001),「大学評価」(F(2,579)=9.00,p<.001),「学業」(F(2,579)=4.46,p<.05),「性格」(F(2,579)=3.09,p<.05)の5因子に有意差がみられた。

TukeyのHSD法による多重比較の結果、「対人関係」は教養学科の得点が生活科学学科よりも5%水準で有意に高かった(図6)。「進路・就職」は、教養学科が児童教育学科よりも0.1%水準、生活科学学科よりも5%水準で有意に高く、生活科学学科は児童教育学科よりも0.1%水準で有意に高かった(図7)。「大学評価」は、生活科学学科が児童教育学科よりも0.1%水準で有意に高かった(図8)。「学業」は、生

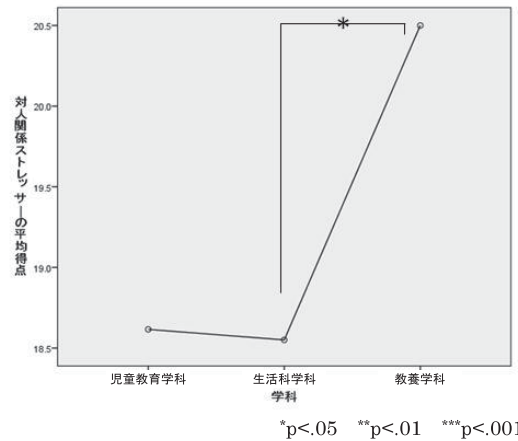


図6. 1年生抑うつ高群における「対人関係」ストレス得点の学科間の差

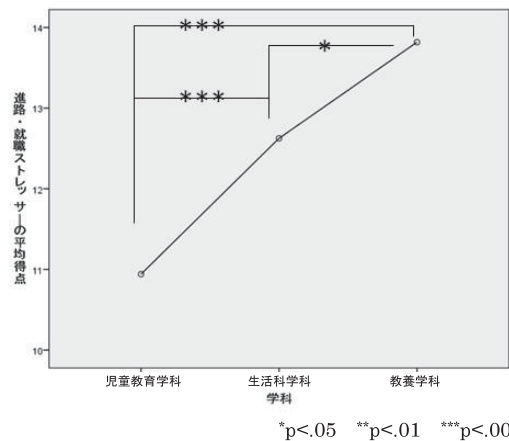


図7. 1年生抑うつ高群における「進路・就職」ストレス得点の学科間の差

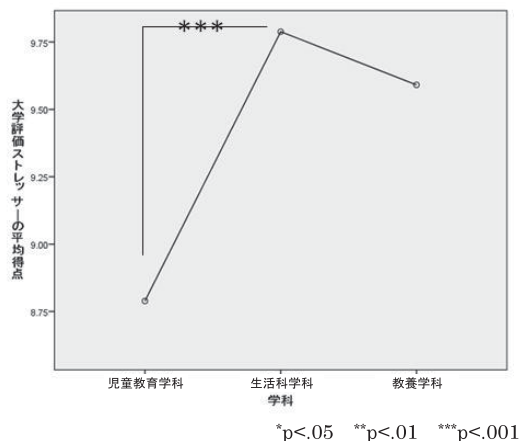


図8. 1年生抑うつ高群における「大学評価」ストレスー得点の学科間の差

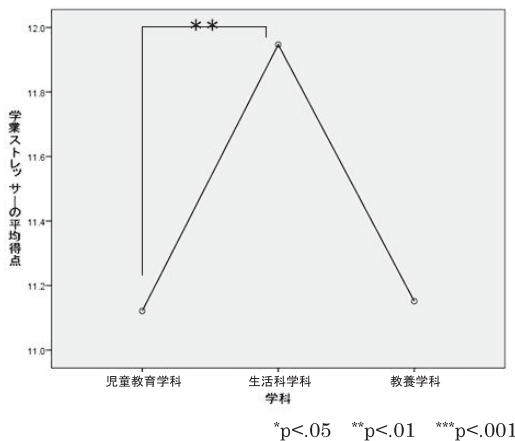


図9. 1年生抑うつ高群における「学業」ストレスー得点の学科間の差

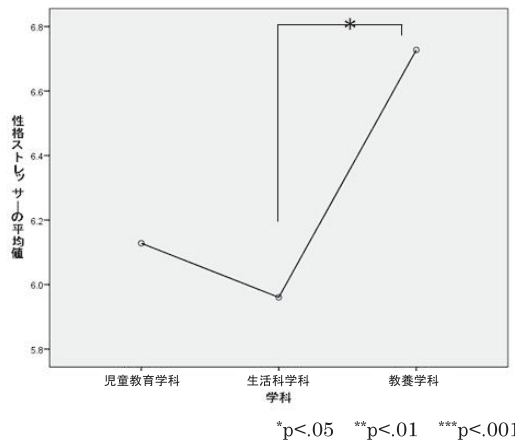


図10. 1年生抑うつ高群における「性格」ストレスー得点の学科間の差

活科学科が児童教育学科よりも5%水準で有意に高かった(図9)。「性格」は、教養学科が生活科学科よりも5%水準で有意に高かった(図10)。

4. 考察

(1) 抑うつ傾向の高さと各ストレスーの認知的評価について

女子短期大学生の1年生、2年生のいずれにおいても、抑うつ傾向高群は抑うつ傾向低群に比べて学生生活上の全てのストレスーに対してネガティブに評価しているという結果が得られた。これは、「抑うつ傾向の高い学生は抑うつ傾向の低い学生に比べて学生生活上のストレスーに対してネガティブな評価をする傾向がある」という仮説を指示する結果であり、従来言われてきた認知の仕方と抑うつ傾向の関連を指示する結果である。

また、抑うつ感を従属変数、各ストレスーを独立変数とした重回帰分析の結果からは、1年生、2年生ともに「対人関係」「家族関係」「大学評価」「学業」のストレスが抑うつ感の高さに影響を及ぼしていることがうかがわれた。

それぞれのストレスーの相関をみると、2年生でとりわけ相関が高いのは、「対人関係」と「家族関係」、及び「大学評価」と「学業」となっている。一方で、1年生では「対人関係」と「家族関係」、「対人関係」と「大学評価」が比較的高い相関を示している。

大学評価、すなわちこの学校に入学して満足しているかどうか、この学校を選んで正しかったと思うかどうかという評価については、1年生では学内の「対人関係」に、2年生では「学業」に影響を受けている可能性がある点は興味深い。1年生が、入学して1ヶ月経った頃に学内の対人関係がうまくいっていないなかったり、関係が築けていないということが大学評価をネガティブに評価させ、結果として抑うつ感が増していくという可能性が推察される。また、2年生ではついていけない授業が多いということや、授業科目に対する苦手意識が大学評価をネガティブに評価させる可能性が推察される。

これらの点から、前学期がスタートして1~2ヶ月後の時期においては、抑うつ傾向の高い1年生には特に対人関係面、2年生は特に学業面のサポートが十分になされることが、大学評価をポジティブにし、抑うつ傾向を低めるためには重要であると考えられる。

また、どの学年も共通して対人関係と家族関係の相関が比較的高いという点からは、抑うつ傾向の高い学生は、学内の友人や家族といった“他者との関係を良好に保つ”ことに困難を抱えている場合が多いと推察される。堀ら(2005)は、大学の新生を対象とした研究で、関係開始スキル、関係維持スキル、自己開示スキルといったソーシャルスキルが心理的安定にポジティブな影響を与えることを示唆しているが、他者との関係を良好に保つためのソーシャルスキルの獲得を如何に支援できるかが学生生活支援において重要であるのかもしれない。

(2) 抑うつ傾向の高い学生における学科間での各ストレスラーの評価の差異について

抑うつ傾向の高い学生だけを対象として、学科間でストレスラーに対する評価の仕方に差があるのかを調べた結果、2年生においては生活科学科の「進路・就職」「大学評価」「学業」といったストレスラーに対するネガティブな評価が高いという結果が得られた。一方、1年生においても、生活科学科では「大学評価」と「学業」のストレスラーに対するネガティブな評価が高い点では同様であった。

生活科学科の学業のストレスが比較的高いことや、学業ストレスラーが抑うつ感に影響を及ぼしていることはこれまでの研究においても示されてきた(宮里, 2012; 松元, 2013)。「学業」は「大学評価」と比較的高い相関関係にあり、それは1年生でも2年生でも共通していることは前述した通りであるが、とりわけ生活科学科においては十分な「学習支援」を行うことが大学評価を高め、また抑うつを低めるためのポイントなのだと考えられる。

また教養学科の抑うつ傾向の高い学生において特徴的であった点として、1年生では2年生と異なり、「対人関係」「進路・就職」「性格」といったストレスラーに対して他学科の学生よりもネガティブに評価していた点である。

「進路・就職」に関しては、教養学科が他の児童教育学科や生活科学科に比べてどのような仕事や資格・免許の取得を志向するかという点で必ずしも明確でなく(言い換えればどのようにでも志向できるという自由度の高い学科である)、また一般企業への就職を目指す学生が多いため「進路・就職」については他学科に比べて比較的ネガティブに評価する傾向があることはこれまでと同じである。

今回の分析においては、自分の「性格」についてネガティブな評価をしているということをポイントとして考えたい。教養学科の抑うつ傾向の高い1年生は、人と関わる際に緊張しやすい性格やあがりやすい性格であることを気にしている傾向にあり、失敗を恐れる傾向が高いということである。この「性格」ストレスラーの下位項目は、「他者と関わる際に意識される自己の性格特性」という前提がある。これにネガティブな評価をしているということは、すなわち他者との関わり方について悩みやすいということにつながるものが容易に推測され、また、他者と関わることの苦手意識は進路・就職のネガティブな評価につながってくると推測される。

Beck (1976) は、「特に将来に対するネガティブな認知がうつ病における自殺年慮・企図と関連が深い」としているが、「進路・就職」というストレスラーは将来(未来)にベクトルの向いたものであり、特に抑うつ傾向の高い学生に対しては、進路・就職についての支援が重要であると推察される。つまり、自分の適性や自己実現の方向性を明

確にしていくようなカウンセリングが有用であると考えられるが、それに加えて他者と関わる際の緊張感を自らコントロールできるようになるアプローチも重要であると考えられる。

<謝辞>

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

引用文献

- 甘利知子・馬岡清人(2002) 認知的統制と自己効力感が女子大学生の抑うつと不安に及ぼす影響. 日本女子大学大学院紀要 家政学研究科・人間生活学研究科, 8, 29-39.
- Beck, A.T. (1976) *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. Madison: International Universities Press.
- 羽吹香峰子(2007) 大学生の完全主義的な考え方とうつ傾向の関連について～ストレス対処法の面接調査を通して～. 創価大学大学院紀要, 第28号, 263-284.
- 堀匡・島津明人(2005) 大学新入生のソーシャルスキルが、入学後の友人サポート、抑うつ、孤独感に及ぼす影響. ストレス科学, 19 (4), 245-253.
- 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上におけるストレスラーと抑うつに関する縦断研究～学生支援につながるために～. 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ラーとの関連. 鹿児島女子短期大学紀要, 第47号, 175-185.
- 文部科学省(2012) 平成24年度学校基本調査 http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2012/12/21/1329238_1_1.pdf
- 及川恵・坂本真士(2008) 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ—授業の場を活用した抑うつの一次予防プログラムの改訂と効果の検討—. 京都大学高等教育研究, 第14号, 145-156.
- 谷島浩二(2005) 大学生における大学への適応に関する検討. 人間科学研究(文教大学人間科学部), 27, 20-26.
- 寺口大(2009) 落ち込み体験の認知的評価が自己効力感と抑うつ傾向に与える影響. 佛教大学大学院紀要 教育学研究科篇 第37号, 73-90.

(2013年12月2日 受領)