

# 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～

## A Longitudinal Study about the Relation of Various Stressors and a Feeling of Depression in the Women's College Students Life-Aim at Support of Students-

松元 理恵子      宮里 新之介  
Rieko Matsumoto    Shinnosuke Miyazato

キーワード：学生生活   ストレス   抑うつ   女子短期大学生   縦断研究

### 1. はじめに

大学生の年代である青年期後期は、自立の課題を達成するという多くの困難を経験する時期である。自分が何者かわからないという危機と隣り合わせで、自分をみつめ、さまざまな角度から発見した自分を最終的には、一つのまとまりのある自分として統合していく過程が、アイデンティティの形成となる。

大久保（2005）によると、学校への適応感を構成する要因について、中学生から大学生までの共通する要因として、居心地の良さの感覚、課題・目的の存在、被信頼感・受容感、劣等感のなさの4つを挙げ、大学での適応感は高校時代の学校への適応感に大きく影響されると述べている。高校から大学に進学すると生活スタイルは大きく変わり、授業やサークル、アルバイト先での対人関係など環境に適応する過程で受けるストレスは大きくなる。また、職業や将来の生き方の選択、社会的ストレスに直面する大学生はさまざまな葛藤も抱えていく。そのため、大学生の時期は、環境の変化に伴うストレスや

アイデンティティの確立という発達課題を抱え、抑うつを経験することも多い（西河・坂本，2005）。

このことからストレス耐性ならびに抑うつ予防の強化を目的とした大学機関における予防的介入教育（内田・山崎，2008）は、学生のこころの健康のために必要であるといえる。また、白石（2005）は、抑うつ傾向を示す学生の多さを踏まえて、治療対象とはならないまでも、多少の困難を抱えながら学生生活を行っている者も少なくないと述べている。

短期大学は、きめ細かい学生指導により教職員による心理的援助が行いやすく、学生の問題にいち早く気づき対応が迅速に行える。社会における即戦力となる能力の育成を目的としており、決められた教育課程や授業数の多さからくる心理的余裕のなさや、カリキュラムの自由度の低さなどがある。そのため、学生相談では、このような学生生活のサイクルのなかで、さまざまな心理的課題を抱えている学生を多面的にとらえながら援助していく必要がある。学生生

活サイクルとは、大学生の学年の移行に伴う心理的課題の変化を軸として、学生相談事例および大学生全体を理解する視点である（鶴田，2001）。

筆者らは短期大学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・宮里，2011；宮里・松元，2012）が，本研究では，短期大学生生活の学生生活サイクルにおいて，現在の2年生と，現在の2年生が1年生時のストレス状況と抑うつへの影響を検証し，それぞれの時期の課題に沿った学生生活への適応のための支援のあり方について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6月の各学科（児童教育学科，生活科学科，教養学科）の2年生を対象にした集会の際に，「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た。アンケートは，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432名（回収率88%）より有効回答を得られた。

なお，X-1年5月のゴールデンウィーク明け直後に，現2年生が1年生の時に実施したアンケートも同アンケートにて，同条件のもと実施し回収した。466名（回収率92%）より有効回答を得られた。

### (2) 調査票

#### ①抑うつ感をみる尺度

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。

#### ②ストレスサーをみる尺度

女子短期大学生のストレスサー尺度として，

坂原ら（1999）の「女子短大生ストレスサーテスト（46項目，3件法）」を用いた。

## 3. 結果

### (1) 尺度の分析

女子短期大学生のストレスサー尺度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3項目を分析から除外し，残りの43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。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，回転前の3因子で43項目の全分散を説明する割合は55.04%であった。

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。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15.26，SD5.1），「家族関係」下位尺度得点（平均8.6，SD2.7），「進路・就職」下位尺度得点（平均12.79，SD4.3），「学業」下位尺度得点（平均9.31，SD3.14），「大学評価」（平均8.47，SD2.46），「性格」（平均5.74，SD2.29），「恋愛・性」（平均3.35，SD.97）とした。内的整合性を確認するために $\alpha$ 係数を算出したところ，「対人関係」で $\alpha=.90$ ，「家族関係」で $\alpha=.83$ ，「進路・就職」で $\alpha=.86$ ，「学業」で $\alpha=.80$ ，「大学評価」で $\alpha=.80$ ，「性格」で $\alpha=.81$ ，「恋愛・性」で $\alpha=.77$ と十分な値を得られた。

抑うつ感をみる尺度18項目について計算加減しない6項目を除く12項目について主因子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」

表1 ストレッサー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
友人との関係がうまくいかず悩むことがよくある	<b>.901</b>	-.053	.021	-.121	-.025	-.064	-.005
学内での友人関係で悩むことがよくある	<b>.863</b>	-.136	.031	-.138	.026	-.040	.034
友人の気持ちが分らず悩むことがよくある	<b>.812</b>	.023	.065	-.058	-.117	-.069	-.007
友人と話しが合わないことが多く気になっている	<b>.802</b>	.019	-.082	-.029	-.014	-.105	-.017
友人との価値観の違いが、とても気になる	<b>.767</b>	-.018	-.072	.079	-.023	-.112	-.023
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	<b>.602</b>	-.045	.134	.075	-.135	.112	.013
周囲の人に気を遣い過ぎているように思う	<b>.585</b>	.006	-.011	.056	-.006	.073	-.075
周囲の人に対して強い不満感をしばしば感じる	<b>.560</b>	.097	-.039	.106	.037	-.081	.039
友人ができないことを悩んでいる	<b>.540</b>	.084	-.047	-.039	.001	.021	.047
自分をうまく出せないことがかなり気になっている	<b>.512</b>	.029	.028	-.027	.041	.267	-.013
人とうまく話せないことがかなり気になっている	<b>.498</b>	.077	-.023	-.024	.041	.283	-.057
自分に対する親の言動がとても気になる	-.030	<b>.880</b>	-.007	-.031	-.029	.024	-.092
家族と意見の合わないことがとても気になっている	.027	<b>.839</b>	.029	-.108	.052	-.063	-.044
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	-.076	<b>.699</b>	.036	-.021	-.012	.023	-.055
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	.045	<b>.636</b>	.051	.031	-.057	-.011	.038
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	.050	<b>.535</b>	.072	.040	-.018	-.013	.065
家にお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	-.015	<b>.468</b>	-.122	.065	.003	.002	.134
家族の中にどうしても好きになれない者がいる	.051	<b>.427</b>	-.044	.004	.041	-.035	.115
将来の進路のことでとても悩んでいる	.007	.007	<b>.845</b>	-.191	.030	.001	.000
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	.017	-.003	<b>.772</b>	.067	-.147	.017	.001
将来の目標が見つからないことを悩んでいる	-.062	.006	<b>.764</b>	-.090	.156	-.024	-.019
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	-.045	.051	<b>.717</b>	.098	-.041	.061	-.066
就職できるかどうか自信がなく落ち込むことがある	.015	-.015	<b>.483</b>	.092	-.080	.118	.002
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	.040	-.080	<b>.422</b>	.292	.110	-.145	.090
在籍している学科(専攻)は自分に合っていないのではないかと悩むことがよくある	-.002	-.041	<b>.387</b>	.295	.177	-.116	.004
難しく、ついていけそうにない授業が多く、悩んでいる	-.059	-.074	-.067	<b>.901</b>	-.140	.024	-.028
授業がとても負担に思える	-.110	.031	-.006	<b>.753</b>	.061	.017	-.025
どの科目も苦手である	-.072	-.052	-.045	<b>.744</b>	.043	.034	-.014
卒業できるかどうか、とても気になっている	.084	-.041	.128	<b>.552</b>	-.238	.016	.013
興味の持てない授業が多く、とても不満を感じる	.042	.025	-.007	<b>.546</b>	.150	-.016	-.014
授業に集中できず困ることが多い	-.003	.186	-.021	<b>.532</b>	-.002	-.030	-.015
この学校を選んだことは正しかったと思わない	-.057	-.042	.165	-.167	<b>.836</b>	-.005	-.033
この学校に入学できたことに満足していない	-.038	-.040	-.042	-.047	<b>.806</b>	.034	-.005
この学校に入学できたことを誇りに思わない	-.108	.062	-.110	-.048	<b>.731</b>	.050	-.004
学校に来て楽しいと思わない	.325	-.048	-.060	.101	<b>.445</b>	.029	-.041
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	.060	.002	.130	.177	<b>.429</b>	-.036	.043
この学校の雰囲気には強い不満を感じる	.223	.024	-.045	.133	<b>.330</b>	.019	.012
緊張しやすいたちであることがとても気になっている	-.049	-.029	-.006	-.005	.037	<b>.866</b>	.024
人前であがりやすいことが気になっている	-.058	-.032	.005	.020	.027	<b>.833</b>	.030
失敗を恐れることが多く、そのことが気になっている	.096	.067	.235	.056	-.005	<b>.429</b>	.021
異性の友人の気持ちが分らずに困惑することが多い	.017	-.044	-.045	-.013	.015	.085	<b>.770</b>
異性の友人とうまくいかないことが気になっている	-.033	.006	-.031	-.018	.029	.024	<b>.769</b>
異性の友人のことで、とても悩んでいる	-.012	.091	.057	-.039	-.081	-.039	<b>.691</b>
[因子間相関]	対人関係	家族関係	進路・就職	学業	大学評価	性格	恋愛・性
対人関係	—	.547	.463	.495	.455	.419	.382
家族関係		—	.366	.421	.274	.273	.426
進路・就職			—	.654	.536	.429	.238
学業				—	.586	.338	.343
大学評価					—	.138	.200
性格						—	.215
恋愛・性							—

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32.61%であった。相当する項目の平均値を算出し、「抑うつ感」(平均10.43,  $SD$ 5.26)とした。「抑うつ感」の内的整合性を確認するために、 $\alpha$ 係数を算出したところ $\alpha=.78$ と十分な値が得られた。

## (2) 各学科による現2年生と現2年生が1年生時の差の検討

各学科ごとに、現2年生と現2年生が1年生時の各ストレスの差の検討を行うために、各ストレスの各下位尺度得点と抑うつ感について $t$ 検定を行った。

児童教育学科では、学業 ( $t(510)=2.55, p<.05$ ) について、2年時より1年時のほうが有意に高い得点を示した。進路・就職 ( $t(508)=5.81, p<.001$ ) と性格 ( $t(514)=2.03, p<.05$ )、抑うつ感 ( $t(502)=2.66, p<.01$ ) は、2年時のほうが有意に高い得点を示した。対人関係、家族関係、大学評価、恋愛・性については得点差は有意ではなかった (それぞれ、 $t(510)=1.03, n.s.$ ;  $t(516)=1.06, n.s.$ ;  $t(513)=.73, n.s.$ ;  $t(516)=.06, n.s.$ )。

児童教育学科の $t$ 検定の結果を表2に示す。

生活科学科では、恋愛・性 ( $t(269)=.43, p<.01$ ) について、2年時より1年時のほうが有意に高い得点を示した。進路・就職 ( $t(267)=3.02, p<.01$ ) と大学評価 ( $t(267)=3.02, p<.01$ ) は、2年時のほうが有意に高い得点を示した。抑うつ感、対人関係、家族関係、学業、性格については得点差は有意ではなかった (それぞれ、 $t(262)=1.04, n.s.$ ;  $t(266)=.32, n.s.$ ;  $t(265)=1.29, n.s.$ ;  $t(269)=1.30, n.s.$ ;  $t(269)=.43, n.s.$ )。

生活科学科の $t$ 検定の結果を表3に示す。

教養学科では、学業 ( $t(114)=3.89, p<.001$ )、大学評価 ( $t(114)=2.10, p<.05$ )、恋愛・性 ( $t(115)=2.51, p<.05$ ) について、2年時より1年時のほうが有意に高い得点を示した。抑うつ感、対人関係、家族関係、進路・就職、性格については得点差は有意ではなかった (それぞれ、 $t(116)=1.12, n.s.$ ;  $t(114)=.61, n.s.$ ;  $t(115)=.03, n.s.$ ;  $t(115)=1.03, n.s.$ ;  $t(115)=.11, n.s.$ )。

教養学科の $t$ 検定の結果を表4に示す。

## (3) 学科別の相関関係

学科別の「抑うつ感」およびストレスの下位尺度間の相関係数を表5～7に示す。

児童教育学科では1年時、2年時の全ての下位尺度間で正の有意な相関を示した。

生活科学科では1年時に、大学評価と対人関係、家族関係に、恋愛・性と進路・就職、大学評価、性格に正の有意な相関がみられたが、2年時にはみられなかった。

教養学科では1年時に、対人関係と恋愛・性、大学評価と、家族関係、性格に正の有意な相関がみられたが、2年時にはみられなかった。また、1年時にはみられなかったが、2年時になって、進路・就職と抑うつ感に正の有意な相関がみられた。

## (4) 抑うつ感への影響の検討

学科別に、ストレスの下位尺度得点が、抑うつ感に与える影響を検討するために、現2年生と現2年生が1年時別に重回帰分析を行った。

児童教育学科では、1年時は、学業から抑うつ感に対する標準偏回帰係数が有意であった。2年時は、学業、対人関係、進路・就職から抑うつ感に対する標準偏回帰係数が有意であった。

表2 1年時と2年時の平均値とSDおよびt検定の結果【児童教育学科】

	1年時		2年時		t 値
	平均	SD	平均	SD	
抑うつ感	9.21	4.70	10.34	4.84	2.27**
対人関係	1.32	.45	1.36	.44	1.03
家族関係	1.17	.33	1.20	.39	1.06
進路・就職	1.53	.53	1.82	.59	5.80***
学 業	1.51	.50	1.40	.47	2.55*
大学評価	1.30	.36	1.33	.36	.73
性 格	1.73	.73	1.87	.79	2.03*
恋愛・性	1.10	.29	1.10	.33	.06

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

表3 1年時と2年時の平均値とSDおよびt検定の結果【生活科学科】

	1年時		2年時		t 値
	平均	SD	平均	SD	
抑うつ感	11.55	5.91	12.30	5.93	1.04
対人関係	1.46	.49	1.48	.50	.32
家族関係	1.32	.43	1.25	.39	1.29
進路・就職	1.89	.61	2.12	.62	3.02**
学 業	1.79	.57	1.71	.53	1.30
大学評価	1.50	.43	1.66	.47	3.02**
性 格	2.02	.71	2.06	.76	.43
恋愛・性	1.21	.39	1.11	.33	2.36*

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

表4 1年時と2年時の平均値とSDおよびt検定の結果【教養学科】

	1年時		2年時		t 値
	平均	SD	平均	SD	
抑うつ感	10.49	5.00	9.47	4.83	1.12
対人関係	1.42	.48	1.37	.44	.61
家族関係	1.27	.41	1.27	.43	.03
進路・就職	2.05	.56	2.16	.54	1.03
学 業	1.68	.50	1.36	.39	3.90***
大学評価	1.53	.42	1.38	.37	2.10*
性 格	2.10	.76	2.08	.77	.11
恋愛・性	1.15	.35	1.03	.09	2.51*

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

表5 1年時と2年時の相関係数【児童教育学科】

	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
対人関係	—	.48***	.34***	.34***	.46***	.34***	.33***	.39***
家族関係	.37***	—	.28***	.41***	.33***	.18***	.24***	.35***
進路・就職	.49***	.38***	—	.53***	.53***	.42***	.20***	.44***
学 業	.37***	.37***	.65***	—	.50***	.30***	.27***	.43***
大学評価	.54***	.26***	.49***	.37***	—	.24***	.18**	.27***
性 格	.38***	.30***	.43***	.46***	.24***	—	.15***	.29***
恋愛・性	.19***	.27***	.24***	.36***	.19***	.33***	—	.24***
抑うつ感	.32***	.29***	.50***	.57***	.34***	.38***	.32***	—

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

右上 : 2年時 左下 : 1年時

表6 1年時と2年時の相関係数【生活科学科】

	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
対人関係	—	.48***	.35***	.39***	.16	.51***	.36***	.41***
家族関係	.52***	—	.27**	.32***	.16	.22*	.53***	.46***
進路・就職	.41***	.29***	—	.63***	.52***	.36***	.16	.42***
学 業	.40***	.25**	.76***	—	.42***	.30***	.05***	.47***
大学評価	.42***	.18***	.54***	.60***	—	.15	.03	.37***
性 格	.52***	.32***	.42***	.34***	.21*	—	.15	.24**
恋愛・性	.41***	.54***	.25**	.15	.17*	.28***	—	.18
抑うつ感	.44***	.40***	.51***	.61***	.54***	.26**	.32***	—

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

右上 : 2年時 左下 : 1年時

表7 1年時と2年時の相関係数【教養学科】

	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
対人関係	—	.45***	.53***	.44***	.32*	.58***	.15	.57***
家族関係	.75***	—	.33*	.32*	.17	.28*	.11	.48***
進路・就職	.52***	.35**	—	.62***	.29*	.52***	.05	.44***
学 業	.57***	.35**	.73***	—	.33*	.39**	.01	.46***
大学評価	.59***	.43***	.37***	.43***	—	.06	.02	.07
性 格	.52***	.30*	.49***	.33**	.28*	—	.08	.35**
恋愛・性	.29***	.16	.08	.03	.17	.21	—	.05
抑うつ感	.57***	.63***	.25	.27*	.30*	.33**	.16	—

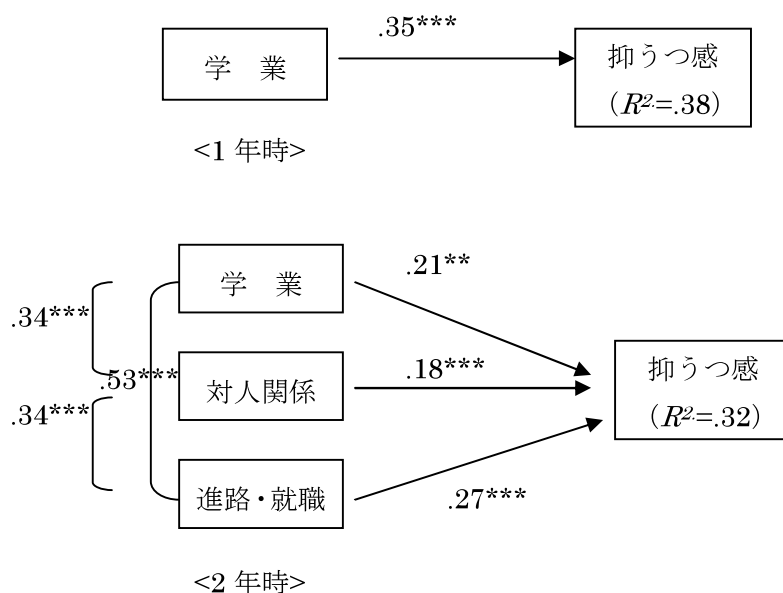
\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$ 

右上 : 2年時 左下 : 1年時



表8 1年時と2年時の重回帰分析【児童教育学科】

	1年時	2年時
	$\beta$	$\beta$
対人関係	.02	.18*
家族関係	.02	.12
進路・就職	.13	.27***
学 業	.35***	.21**
大学評価	.92	-.12
性 格	.10	.06
恋愛・性	.11	.05
$R^2$	.38***	.32***
調整済み $R^2$	.37	.30



注：有意なパスのみ描いてある。

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

家族関係、大学評価、性格、恋愛・性から抑うつ感に対する標準編回帰係数は有意ではなかった。児童教育学科の重回帰分析の結果を表8に示す。

生活科学科では、1年時は、学業、大学評価、恋愛・性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年時は、家族関係、大学評価から抑うつ感に対する標準編回帰係数が有意

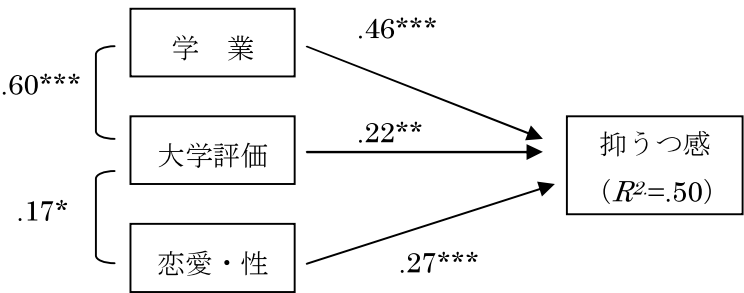
であった。対人関係、進路・就職、性格から抑うつ感に対する標準編回帰係数は有意ではなかった。

生活科学科の重回帰分析の結果を表9に示す。

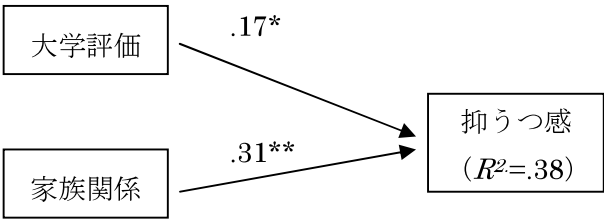
教養学科では、1年時は、家族関係から抑うつ感に対する標準編回帰係数が有意であった。2年時は、対人関係、家族関係から抑うつ感に対する標準編回帰係数が有意であった。進路・

表9 1年時と2年時の重回帰分析【生活科学科】

	1年時	2年時
	$\beta$	$\beta$
対人関係	.06	.18
家族関係	.06	.31**
進路・就職	-.07	.12
学 業	.46***	.19
大学評価	.22**	.17*
性 格	-.04	-.06
恋愛・性	.27***	-.07
$R^2$	.52***	.38***
調整済み $R^2$	.50	.34



<1年時>



<2年時>

注：有意なパスのみ描いてある。

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

就職，学業，大学評価，性格，恋愛・性から抑うつ感に対する標準偏回帰係数は有意ではなかった。

教養学科の重回帰分析の結果を表10に示す。

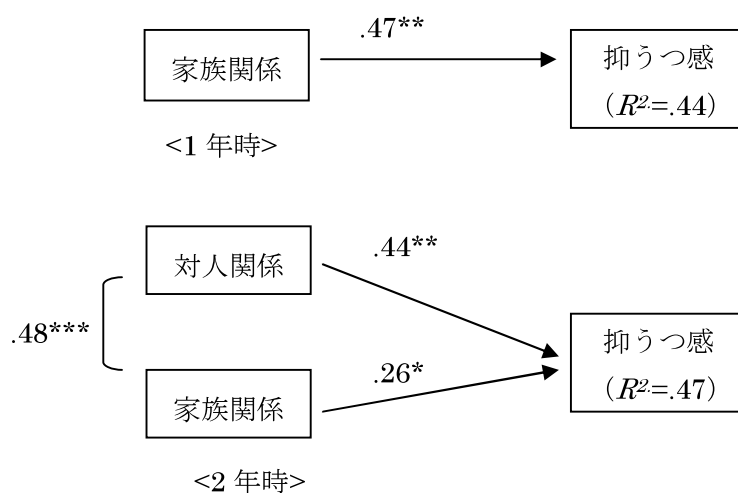
4. 考察  
(1) 全体の結果より

児童教育学科は，幼稚園教諭二種免許，保育士，第二種小学校教諭免許などの資格が取得ができる学科である．1年時，2年時ともに，学業についてストレスを感じる事が抑うつ感を



表10 1年時と2年時の重回帰分析【教養学科】

	1年時	2年時
	$\beta$	$\beta$
対人関係	.22	.44**
家族関係	.47**	.26**
進路・就職	-.12	.09
学 業	.06	.24
大学評価	-.05	-.21
性 格	.15	-.10
恋愛・性	.00	-.04
$R^2$	.44***	.47***
調整済み $R^2$	.37	.39



注：有意なパスのみ描いてある。

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

高めており、1年時の方が学業についてストレスが高くなっていた。

さらに2年時では、対人関係、進路・就職に対するストレスを感じるほど抑うつ感を高めていた。2年時のほうが、抑うつ感と進路・就職のストレスが高くなっていた。

児童教育学科に進学する学生は、高校時のボランティアや職場体験により、入学前より保育者のイメージを抱いている学生が多い可能性が

高い。半澤（2007）によれば、入学前に抱いていた大学における学業イメージや期待と大学入学後に経験している学業との間の、現在におけるズレによって生じた否定的な違和感について、多くの学生が経験するとあり、保育園、幼稚園および施設での実習や講義をとおして、自分の適性や方向性が意識され、自分にあった就職先を模索する過程で不安が高まりやすくなったと推測される。また、他者と自分の比較から生じ

る焦りや自信欠如なども、抑うつ感に影響があると思われる。

生活科学科は、養護教諭、介護福祉士、栄養士などの資格取得ができる学科である。1年時、2年時ともに、大学評価についてストレスを感じる事が抑うつ感を高めていた。また、2年時の方が大学評価が高くなっていた。また、1年時では、学業についてストレスを感じるほど抑うつ感を高める傾向がみられたことと、進路・就職ストレスが高くなっていることより、将来の目標が明確ではあるが、1年では、入学前の学業イメージと異なることや、2年生になると、自分の適性、職業選択への自信のなさを感じ、「この学校を選んだことは正しかったのか」といったストレスが高まったと推測される。また、自信のなさが強まることは、自尊心や自己効力感の低下につながり、抑うつに影響があると思われる。

1年時では、学業、恋愛・性、2年時では家族関係についてストレスを感じるほど抑うつ感を高める傾向がみられた。異性関係、家族関係は、心理的距離の近さが存在する。人間関係の築きにくさといった学生生活移行へのつまずき感や職業決定に対する家族の影響などさまざまな要因が関連していると思われる。

教養学科では、司書資格やビジネス実務士、情報処理士といった一般企業等への就職に結びつく資格がとれる学科である。1年時、2年時ともに、家族関係についてストレスを感じる事が抑うつ感を高めていた。さらに2年時では、対人関係に対するストレスを感じるほど抑うつ感を高めていた。また、1年時には、学業、大学評価のストレスが高かった。学業については、進路・就職と強い相関がみられたことより、就

職を見据えた履修科目の選択をめぐる不安や、帰属意識をもてないなどの要因が考えられる。教養学科の進路・就職の平均値は他学科より高く、ストレスの高さは1年生から2年生にかけて維持されていると考えられる。上村(2004)は文科系の大学4年生について、学生が就職活動状況を親に伝達する頻度が高い方が就職活動の量が多く、また内定を得ている率も高いことを明らかにした。下村ら(2004)は、友人からの情報は、就職活動へのモチベーションの維持、ストレス軽減の役割を果たすものとして重視している。そのため、対人関係、家族関係への心理的問題を抱えている場合は、将来の進路決定や就職活動にも影響を与えてくるとと思われる。

## (2) 学生生活への適応のための支援

谷島(2005)は、大学に不適應であるほど、抑うつ傾向が高いこと、大学に適應しているか、将来の目標が明確であるほど抑うつ傾向は低いことを明らかにしている。そのため、学生の抑うつ傾向を低下させるためには、大学をやめたいと思う割合を低下させること、大学生活への満足度の度合いを高めること、すなわちキャリアサポートの充実が必要であるとしている。福岡・橋本(1992)によると、大学生においては、家族(両親やきょうだい)からのサポートは精神的苦悩が相対的により深刻である抑うつ状態を防ぎ、友人からのサポートは抑うつよりも相対的に軽度の状態である孤独感を緩和するように作用していると指摘している。また、大学生の生活満足度には、家族や同性の友人のサポートよりも異性の友人からのサポートが重要である(吉武, 2011)とあり、同性および異性の友人や家族などのソーシャルサポートを得ていると感じている学生は、精神的健康状態に良好な影響を与えているとみなされる。

親しくなりたいと望んでも、社会性に関わるソーシャル・スキルや直接的コミュニケーションに関わるコミュニケーション・スキルといった能力（藤本・大坊，2007）が必要であり，和田（1991）は，ソーシャル・スキルに優れていれば，ソーシャルサポートの受容期待が高まると報告している．大学生生活サイクルのなかで，ソーシャルサポートを得るために，対人関係をいかに形成し維持させていくかは，青年期のアイデンティティ形成にも重要な役割をはたすとともに，就職をとおして，社会参加をしていく上でも重要であると思われる．

学生相談室では，学生支援として，昼休みに相談室を開放し，静かに休める居場所として提供することと，前期にはリラクセーションのワークショップを実施している．本研究より，初期適応がスムーズに移行できるように，友人との付き合い方，対人関係スキル等の効果的コミュニケーションに関連した内容も考えていく必要があることが示唆された．また，学生生活サイクルの中でストレスに感じる出来事が変化しているため，1年時，2年時に対処方法を記載したパンフレット等を学生や保護者に配布するといった啓発により，予防的介入をしていくことも大切だと考える．今後は，個別的に配慮を有する学生を気かけながらも，学生同士の情報交換ができるような人間関係づくりを継続的にサポートしていく体制も検討していく必要があると思われる．

## 5. 今後の課題

入学前に職業に対するイメージをそれぞれ持って入学してくる学生も多いが，今回の研究では，入学前のイメージや期待と，入学後の経験のズレも「進路・就職」ストレスの高さに影響を与えていることが考えられた．また，それに

伴い，学生生活サイクルの中で，対人関係，家族関係のストレスも「進路・就職」「大学評価」に強い関連性がみられた．今後は入学前と入学後の体験のズレが学生生活に与える影響とソーシャルサポートとの関連性を明らかにし，学生の精神的健康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藁暁子先生に紙面をかりてお礼申し上げます．

## 引用文献

- 内田香奈子・山崎勝之（2008）大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響の予測的研究 パーソナリティ研究，16(3)，378-387
- 大久保智生（2005）青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討—教育心理学研究，53(3)，307-319
- 上村和申（2004）大学生の就職活動における両親の影響に関する一考察 政治学研究論集，(21)，35-54
- 坂原明・松浦光和（1999）女子短大生ストレスの改訂，学生相談研究，20，1，32-37
- 下村英雄・堀洋元（2004）大学生の就職活動における情報探索行動：情報源の影響に関する検討 社会心理学研究，20，93-105
- 白石智子（2005）大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究—認知両方による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察—教育心理学研究，53，252-262
- 谷島弘仁（2005）大学生における大学への適応に関する見当 文教大学人間科学部 人間科学研究，27，19-27
- 鶴田和美編（2001）学生のための心理相談 培風館
- 西河正行・坂本真士（2005）「大学における予防の実践・研究」坂本真士・丹野義彦・大野裕（編）

『抑うつ臨床心理学』東京大学出版会, 213-233  
半澤礼之 (2007) 大学生における「学業に対するリアリティショック尺度」の作成 キャリア教育研究, 25, 1, 15-24  
福岡欣治・橋本宰 (1992) 個人のもつ特定のサポート源に関するソーシャルサポートの測定 健康心理学研究, 5, 32-39  
藤本学・大坊郁夫 (2007) コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究, 15, 347-361  
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, 46, 193-203

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, 47, 175-185  
吉武尚美 (2011) 大学生の生活満足度の時間的变化と楽観性, ソーシャルサポート, ライフイベントの関連—ライフスタイルと社会経済的要因を統制して— PROCEEDINGS, 16, 89-98  
和田実 (1991) 対人的有能性とソーシャルサポートの関連: 対人的に有能な者はソーシャルサポートを得やすいか? 東京学芸大学紀要第1部門 教育科学, 42, 183-195

(2012年12月7日 受理)