

## 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

### A Study of Relation between a Feeling of Depression and the Various Stressors in the Life of Kagoshima Women's Junior College Students

宮里 新之介      松元 理恵子  
Shinnosuke Miyazato      Rieko Matsumoto

#### 1. はじめに

近年では大学教育におけるメンタルヘルスの重要性が高まっており、大学生の抑うつをテーマとした研究がなされてきている（阿部ら，1999；上田，2002；Comer, R.J, 2007など）。とりわけ短期大学生においては、基本的に2年で卒業に必要な単位を修得することが求められることから1日の授業時間や課題が多いこと、入学して間もなく就職活動が始まるということもあり、短期大学生は抑うつ感が高いと指摘（安永ら，2009）されている。

これまでに短期大学生の抑うつに関する報告は多数なされてきている（大江ら，1984；岩館ら，1996；吉村，1998；石川，2002；河村，2004；森ら，2009など）が、これらで女子短期大学生の傾向として指摘されていることは、抑うつ傾向が高いこと、人の目や評価を気にする傾向が高いこと、抑うつ傾向などの精神的健康度に相談相手の有無が関連していること、抑うつ傾向の高いものは学業不振となりやすいことなどがある。

松元・宮里（2011）は、児童教育学科、生活科学科、教養学科の女子短期大学生を対象にして抑うつ感や抑うつ感に関連した身体不調感が

学科によって差異がみられるかを検討している。その結果、児童教育学科の学生は抑うつ感や身体不調感が比較的低い傾向がみられ、生活科学科と教養学科ではそれらが比較的高い傾向がみられたことを報告している。

児童教育学科でそれらが低い傾向にあった理由として、仲間同士で協力し達成感を共有する機会が多いなど仲間関係を構築しやすい環境にあること（すなわち“対人関係”の要因）や、子どもと活動的に関わることを好む学生が多く精神的な健康度が元々高い学生が多いこと（すなわち“性格・パーソナリティ傾向”の要因）などが推察された。一方、抑うつ感や身体不調感が高い傾向にあった生活科学科では、資格・免許を取得するために必要となる単位が多く、多忙で時間や課題に追われている学生が多いことや実習や授業における身体的負担が高いこと（すなわち“学業”の要因）、また教養学科ではある専門職を学科で目指すという色合いが強くないため学業・進路の迷いを生じている学生が多いことや就職に関する心配が強いこと（すなわち“進路・就職”の要因）などが推察された。

しかし、ここに述べたような“対人関係”“性格・パーソナリティ傾向”“学業”“進路・

就職”といった要因は量的データを収集し、統計的に検討していなかったため、学生が学生生活で抱えているストレスとしてこれらをどの程度感じているのかといったことや、これらが抑うつ感に及ぼす影響などについては量的な検討をすることが課題として残った。

そこで本研究では、本学学生を対象に学生生活上のストレスを検討し、それらのストレスが学科や学年によって差異があるかを明らかにすることを第1の目的とする。さらに、短期大学生の抑うつ感に各ストレスがどの程度関連しているのかを検討することを第2の目的とする。

## 2. 方法

### (1) 調査票の作成

女子短期大学生のストレスとして、筆者らは“対人関係”“性格・パーソナリティ傾向”“学業”“進路・就職”を想定していた。女子短期大学生のストレス尺度として、坂原ら(1999)の「女子短大生用ストレステスト(46項目, 3件法)」では、「対人関係」「性格」「学業」「進路・就職」「家族関係」「大学評価」「恋愛・性」に関する質問項目から構成されていたためこれをアンケートに採用し、因子分析して本学学生らのストレス因子を検討することとした。また、抑うつ尺度としては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、SRQ-Dの「仕事の能率が上がり何をするにもおっくうですか」という項目については、学生に対して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」と質問項目を修正した。

### (2) 対象者へのアンケート実施

X年5月のゴールデンウィーク明け直後に、各学科(児童教育学科, 生活科学科, 教養学科)の2年生, それから約3週間後の6月上旬に各学科の1年生にアンケートを実施した。アンケートは、対象学生の集会時に学生相談室の紹介を行った際、「今のあなたのコンディションチェック」と称して参加していた学生全員に実施した。このアンケートは長期連休明けで抑うつ感が高い学生を調査し、必要な場合には学生相談室への来室を勧奨することを目的にしたものである。学生にはアンケートへの回答は任意であることを伝えた後に一斉配布し、回答を求めた。その後気になることがある場合は学生相談室に来室するよう伝え、集会後に出口にて一斉回収した。その結果942人(1年生466名, 2年生476名)より有効回答を得られた。

## 3. 結果

### (1) ストレス尺度の分析

学生の学生生活上のストレスを検討するため、女子短大生用ストレステストの得点について主因子法、プロマックス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、固有値減衰状況を見て7因子を抽出した。回転前の7因子で41項目の全分散を説明する割合は55.27%であった。プロマックス回転後の最終的な因子パターンと因子相関を表1に示す。

第1因子は友人との対人関係に関連するストレスについて尋ねる12項目で構成されていたため、「対人関係」ストレスとした。この因子は $\alpha = .90$ と高い内的整合性が認められた。

第2因子は家族関係に関連するストレスについて尋ねる7項目で構成されていたため、「家族関係」ストレスとした。この因子は $\alpha =$

.80と高い内的整合性が認められた。

第3因子は就職や進路に関連するストレスについて尋ねる6項目で構成されていたため、「進路・就職」ストレスとした。この因子は $\alpha = .83$ と高い内的整合性が認められた。

第4因子は学業に関連するストレスについて尋ねる6項目で構成されていたため、「学業」ストレスとした。この因子は $\alpha = .78$ と十分な内的整合性が認められた。

第5因子は大学に対する満足度など、大学への評価に関連するストレスについて尋ねる5項目で構成されていたため、「大学評価」ストレスとした。この因子は $\alpha = .76$ と十分な内的整合性が認められた。

第6因子は異性との関係性に関連するストレスについて尋ねる3項目で構成されていたため、「恋愛・性」ストレスとした。この因子は $\alpha = .71$ と十分な内的整合性が認められた。

第7因子は人前での緊張のしやすさといった自分の性格傾向に関連するストレスについて尋ねる2項目で構成されていたため、「性格」ストレスとした。この因子を構成する項目数は2と少ないものの、当初から学生のストレスとして想定していたものであったため因子とし

て採用することとした。なお、 $\alpha = .82$ と高い内的整合性が認められた。

なお、各因子の記述統計量は表2に示す通りである。

(2) 各ストレス因子の学科および学年における差異について

学科および学年によって、「対人関係」「家族関係」「進路・就職」「学業」「大学評価」「恋愛・性」「性格」のストレスに差があるか検討するため、学科と学年を独立変数、各ストレス得点を従属変数として2要因分散分析をそれぞれ行った。その結果、「進路・就職」と「学業」に関しては学科と学年の交互作用がみられた。その結果をそれぞれ図1、図2に示す。また、学科と学年の交互作用はみられなかったものの、学科の主効果がみられたストレス因子の得点を図3に、学年の主効果がみられたストレス因子の得点を図4に示す。

① 「進路・就職」ストレスについて

進路・就職ストレス得点について、学科と学年の交互作用 ( $F(2,918)=3.93, p<.05$ ) が5%水準でみられた。よって単純主効果の検定

表2. 記述統計量

		対人関係			家族関係			進路・就職			学業			大学評価			恋愛・性			性格		
		Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N	Mean	SD	N
児童教育	1年	15.77	5.21	261	8.21	2.31	265	9.39	3.34	262	9.05	3.01	261	6.63	1.87	264	3.31	0.88	265	3.69	1.74	264
	2年	15.57	4.57	224	8.09	2.36	231	11.16	3.48	225	8.41	2.58	227	6.66	1.91	225	3.29	0.94	231	3.88	1.59	227
生活科学	1年	17.37	5.73	140	9.26	3.04	142	11.65	3.72	142	10.75	3.42	142	7.70	2.29	141	3.63	1.16	142	4.15	1.56	142
	2年	15.93	5.15	151	8.60	2.87	157	12.38	3.57	151	9.47	3.09	152	7.81	2.28	154	3.34	1.00	157	3.95	1.70	153
教養	1年	16.93	5.62	59	8.88	2.84	59	12.76	3.38	59	10.07	2.98	58	7.86	2.08	58	3.44	1.04	59	4.36	1.61	59
	2年	16.09	4.53	86	8.67	2.46	88	12.89	3.32	85	8.13	2.39	87	8.14	2.28	87	3.28	0.93	88	4.08	1.67	86
	1年全体	16.41	5.46	460	8.62	2.66	466	10.51	3.70	463	9.70	3.23	461	7.11	2.10	463	3.42	1.00	466	3.92	1.68	465
	2年全体	15.79	4.75	461	8.36	2.57	476	11.88	3.55	461	8.70	2.77	466	7.32	2.20	466	3.30	0.96	476	3.94	1.64	466
	全員	16.10	5.13	921	8.49	2.61	942	11.19	3.69	924	9.20	3.05	927	7.21	2.15	929	3.36	0.98	942	3.93	1.66	931

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)

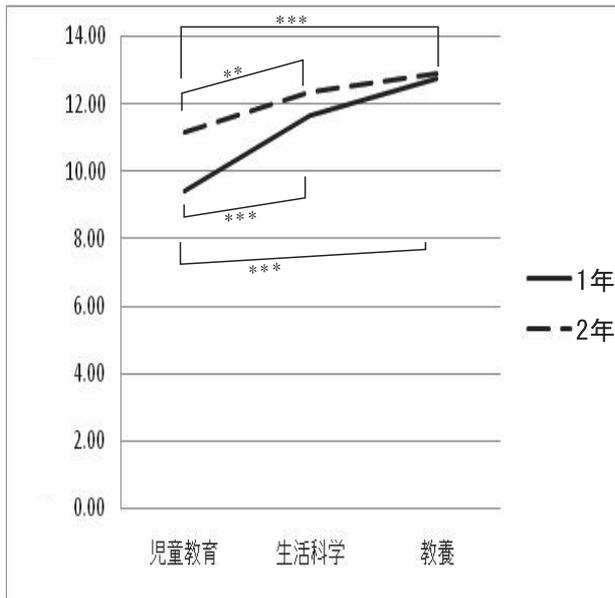
項目内容	因子						
	対人関係	家族関係	進路・就職	学業	大学評価	恋愛・性	性格
友人との関係がうまくいかず悩むことがある	.848	.017	-.070	-.012	-.004	-.019	-.067
学内での友人関係(クラス・ホーム・サークル等)で悩むことがよくある	.841	-.027	-.100	-.046	.002	-.051	-.009
友人と話が合わないことが多く気になっている	.779	-.074	-.020	-.009	.036	.033	-.122
友人の気持ちが分からず悩むことがよくある	.746	.045	.105	-.050	-.114	-.017	-.043
友人との価値観の違いが、とても気になる	.728	-.023	-.006	.007	-.030	-.001	-.071
周囲の人に気を遣(つか)い過ぎているように思う	.615	-.060	.023	-.026	-.046	-.007	.097
友人ができないことを悩んでいる	.581	.018	-.086	-.014	-.005	.076	-.033
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	.550	.058	.082	.147	-.121	-.023	.104
自分をうまく出せないことがかなり気になっている	.546	-.007	.080	-.033	.021	.068	.179
人とうまく話せないことがかなり気になっている	.518	-.011	.053	-.035	.006	.041	.186
学校に来て楽しめないと思わない	.503	-.086	-.079	.025	.396	-.040	.000
周囲の人に対して強い不満感をしばしば感じる	.466	.203	.061	-.019	.071	.009	-.059
家族と意見の合わないことがとても気になっている	-.042	.741	-.064	.032	.068	.006	-.049
自分に対する親の言動がとても気になる	-.048	.737	-.030	.016	-.051	.002	.029
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	.052	.678	.039	-.022	-.075	-.026	-.033
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	-.008	.622	.133	-.062	-.060	-.094	.032
家族の中にもどうしても好きになれない者がいる	-.032	.547	-.049	-.021	.006	.017	.032
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	.001	.501	-.103	.019	-.034	.089	.053
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	.097	.497	.062	.015	.051	.064	-.031
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	-.027	-.025	.846	.038	-.064	-.015	.022
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	.051	-.067	.769	.079	-.140	.024	-.017
将来の進路のことでとても悩んでいる	-.035	.034	.740	-.083	.049	.041	-.009
将来の目標が見つからないことを悩んでいる	-.063	.067	.662	-.158	.230	-.012	-.019
就職できるかどうか自信がなく落ち込むことがある	.000	-.043	.450	.081	-.072	.013	.103
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	-.036	-.009	.407	.284	.186	-.058	-.092
難しく、ついていけそうにない授業が多く、悩んでいる	-.082	-.069	-.037	.875	-.136	-.020	-.004
授業がとても負担に思える	-.131	.036	-.035	.660	.167	.018	.008
どの科目も苦手である	-.038	.001	.013	.608	.086	.039	.020
卒業できるかどうか、とても気になっている	.154	-.035	.124	.564	-.223	.002	-.014
授業に集中できず困ることが多い	.093	.113	.002	.465	-.025	.003	.014
興味の持てない授業が多く、とても不満を感じる	.041	.024	-.050	.435	.265	.020	.006
この学校を選んだことは正しかったと思う	-.069	-.082	.176	-.076	.773	.038	-.024
この学校に入学できたことに満足している	-.026	-.072	-.020	.037	.717	-.007	.039
この学校に入学できたことを誇りに思う	-.043	.032	-.125	-.091	.679	.020	.034
この学校の雰囲気には強い不満を感じる	.296	.075	-.045	.074	.389	-.082	.023
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	.116	.069	.186	.116	.378	-.021	-.010
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	.063	-.040	.035	-.007	.018	.717	.033
異性の友人のことで、とても悩んでいる	.021	.008	.040	.029	-.071	.673	-.083
異性の友人とうまくいかないことが気になっている	-.045	.059	-.038	-.003	.084	.654	.021
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	-.009	.001	.020	.010	.016	-.030	.822
人前であがりやすいことが気になっている	-.025	.031	.006	-.002	.042	.002	.817
因子間相関							
対人関係	—						
家族関係		—					
進路・就職			—				
学業				—			
大学評価					—		
恋愛・性						—	
性格							—

を行ったところ、1年生における学科の単純主効果が有意 ( $F(2,918)=33.60, p<.001$ ) であり、1年生の教養学科および生活科学科の学生は児童教育学科の学生よりも進路・就職ストレスが

有意に高いことが示された。また、2年生における学科の単純主効果も有意 ( $F(2,918)=10.01, p<.001$ ) であり、2年生の教養学科および生活科学科の学生は児童教育学科の学生よりも進路・

就職ストレスが有意に高いことが示された。

また、児童教育学科における学年の単純主効果が有意であり、児童教育学科の2年生は児童教育学科の1年生よりも進路・就職ストレスが高いことが示された。



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

図1. 進路・就職ストレスの得点

## ②「学業」ストレスについて

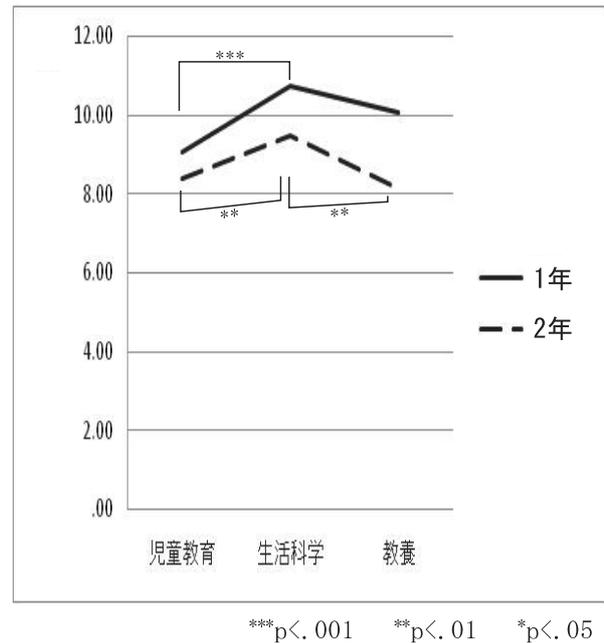
学業ストレス得点について、学科と学年の交互作用 ( $F(2,921)=3.02, p<.05$ ) が5%水準でみられた。

よって、単純主効果の検定を行ったところ、1年生における学科の単純主効果が有意 ( $F(2,921)=16.05, p<.001$ ) であり、1年生の生活科学科の学生は児童教育学科の学生よりも学業ストレスが有意に高いことが示された。

2年生における学科の単純主効果も有意 ( $F(2,921)=7.98, p<.001$ ) であり、2年生の生活科学科の学生は教養学科や児童教育学科の学生よりも学業ストレスが有意に高いことが示された。

また、全学科において学年の単純主効果が有意であり、いずれの学科においても1年生は2

年生よりも学業ストレスが有意に高いことが示された。



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

図2. 学業ストレスの得点

## ③学科、学年の主効果がみられたストレスについて

前述した「進路・就職」と「学業」以外のストレス要因では、交互作用はみられなかったものの、学科、学年で主効果がみられた。

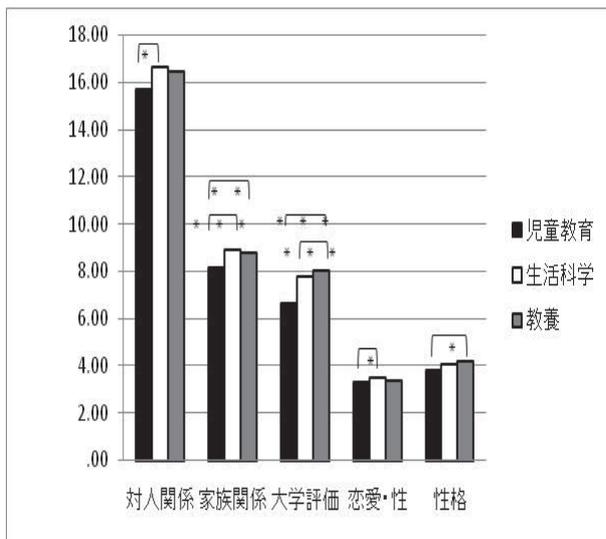
まず「対人関係」については、学科の主効果 ( $F(2,915)=3.87, p<.05$ ) がみられ、生活科学科が児童教育学科に比べて対人関係ストレスが高いことが示された。また、学年の主効果 ( $F(1,915)=4.65, p<.05$ ) がみられ、1年生が2年生に比べて対人ストレスが高いことが示された。

「家族関係」については、学科の主効果 ( $F(2,936)=9.45, p<.001$ ) がみられ、生活科学科は児童教育学科に比べて家族関係ストレスが高く、また教養学科も児童教育学科に比べて高いことが示された。

「大学評価」については、学科の主効果 ( $F(2,923)=38.45, p<.001$ ) がみられ、教養学科は

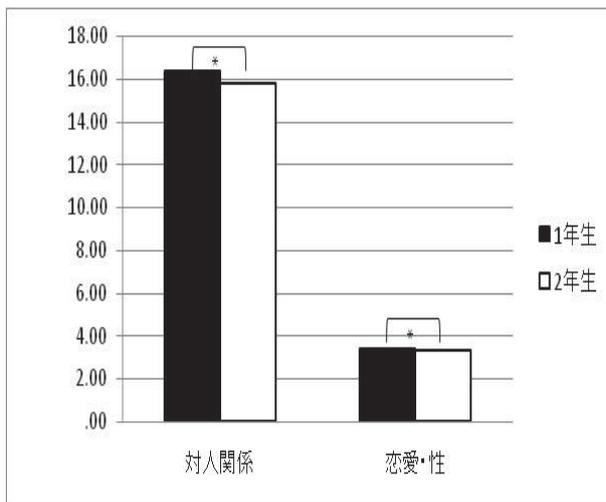
児童教育学科に比べて大学評価ストレスが高く、また生活科学学科も児童教育学科に比べて高いことが示された。

「恋愛・性」については、学科の主効果 (F(2,936)=3.31, p<.05) がみられ、生活科学学科は児童教育学科に比べ恋愛・性ストレスが高いことが示された。また学年の主効果 (F(1,936)=4.48, p<.05) がみられ、1年生は2年生に比べ恋愛・性ストレスが高いことが示された。



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

図3. 学科の主効果がみられた各ストレスターの得点



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

図4. 学年の主効果がみられた各ストレスターの得点

「性格」については、学科の主効果 (F(2,925)=4.73, p<.01) がみられ、教養学科は児童教育学科に比べて性格ストレスが高いことが示された。

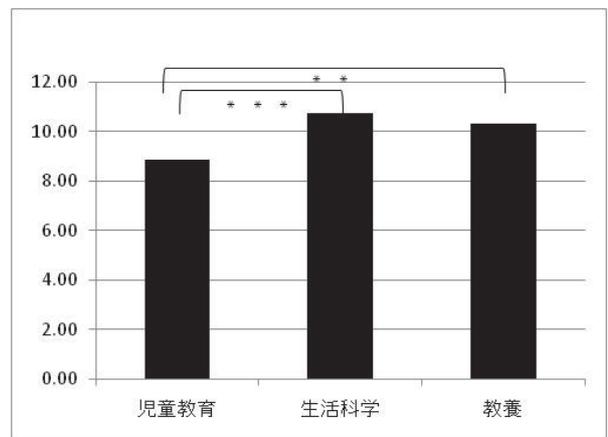
### (3) 抑うつ感の学科および学年における差異について

始めに、抑うつ尺度 (SRQ-D) の内的整合性を確認するためα係数を算出したところ、α=.76と十分な値が得られた。

次に、学科および学年によって抑うつ感に差があるか検討するため、学科と学年を独立変数、抑うつ尺度の得点を従属変数として2要因分散分析を行った。

その結果、学科の主効果が0.1%水準で有意 (F(2,936)=14.81, p<.001) であり、また学年の主効果が5%水準で有意 (F(1,936)=5.80, p<.05) であった。

学科別では、生活科学学科が児童教育学科よりも抑うつ感が0.1%水準で有意に高く、また教養学科が児童教育学科よりも1%水準で有意に高いという結果が示された。各学科の抑うつ感の平均得点を図5に示す。



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

図5. 各学科の抑うつ感の得点

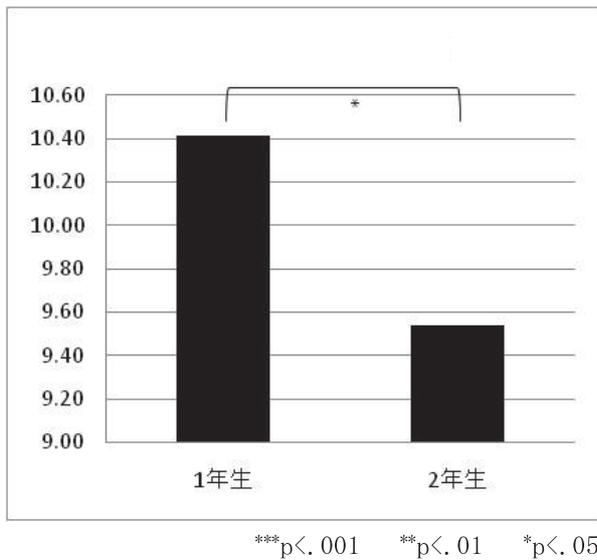


図6. 各学年の抑うつ感の得点

学年別では1年生が2年生よりも抑うつ感が5%水準で有意に高い結果が示された。各学年の抑うつ感の平均得点を図6に示す。

### (3) 抑うつ感と各ストレスとの関連について

抑うつ感への各ストレスの影響を検討するため、基準変数を「抑うつ尺度の得点 (SRQ-D 得点)」, 説明変数を各ストレス因子として重回帰分析 (ステップワイズ法, 5%水準) を行った。その結果を表3に示す。

「学業」「家族関係」「対人関係」は0.1%水準

表3. 抑うつ感を目的変数とした重回帰分析結果

説明変数の標準偏回帰係数 ( $\beta$ )	
学業	.35***
家族関係	.17***
対人関係	.15***
大学評価	.10**
恋愛・性	.08**
重相関係数 (R)	.62
決定係数 ( $R^2$ )	.38
調整済み $R^2$	.38

N=900    \*\*\*p<.001    \*\*p<.01    \*p<.05

で有意という結果が示された (順に  $\beta=.35$ ,  $\beta=.17$ ,  $\beta=.15$ )。また, 「大学評価」「恋愛・性」とは1%水準で有意という結果が示された (順に  $\beta=.10$ ,  $\beta=.08$ )。

この結果から, 「学業」ストレス因子が抑うつ感に与える影響が比較的大きいことが示された。

## 4. 考察

### ① 学生生活上のストレスの学科・学年における差異について

ここでは結果でみてきた学生生活上のストレスの, 学科および学年による差異について考察する。

本研究では, 女子短期大学生が抱えているストレスとして「対人関係」「家族関係」「進路・就職」「学業」「大学評価」「恋愛・性」「性格」の7つを設定した。これらのストレス因子の中でも, 学科と学年の交互作用がみられたものは「進路・就職」と, 「学業」であった。

「進路・就職」のストレスは教養学科および生活科学科の学生が1年生, 2年生のいずれにおいても児童教育学科の学生より高く, 1年生のころから比較的高く感じていることが明らかとなった。

この原因として, 教養学科は一般企業への就職を目指す学生が多く, 他学科よりも就職活動を行う時期が早いため, 1年生の頃から将来の進路や職種の選択・決定, 自己の適性に悩むという状況があり, それがストレスの高まりに影響を与えていると推測された。

一方, 生活科学科の学生は, どの専攻においても目指す資格や免許, 職種がある程度方向づけられている。その点においては教養学科の学生に比べ, 1年生の早期から職業選択で悩むというよりも, むしろある程度を目指す職種が方

向づけられており、そしてその職種は養護教諭、医療事務、介護福祉士、栄養士などいずれも専門性が高い職種であるため、「この職業は自分に向いているのだろうか」「自分がやりたい仕事はこういうことなのだろうか」という自分の適性や進む方向性、モチベーションなどに悩んでいることの表れではないかと推測された。

これは、「学業」のストレスとも関連していると考えられる。生活科学科の学生たちは学業のストレスが1年生、2年生のいずれにおいても最も高くなっているが、学業ストレスは表1に示したように本研究において進路・就職ストレスと強い相関関係が示された（相関係数.64）。つまり、生活科学科の学生の進路・就職のストレスが高いのは、短大での授業を受け、高校までは学ばなかった専門性の高い分野を学び、難しさを体験するなかで自らの適性に悩んだり、勉学に励むことへのモチベーションが揺らぐ傾向があるのではないかと推測された。

児童教育学科では教養学科、生活科学科よりも進路・就職のストレスは比較的低かったが、1年生より2年生がより高かった。この学年差は、他学科と比べて就職活動が本格化する時期がやや異なるということも関係があると考えられた。例年、本学への保育士や幼稚園教諭の求人は、2年の後期に多くなるため、2年生でよりストレスが高まるのだろうと考えられた。また、実習を通して保育士や幼稚園教諭として働くことに迷いが生じている2年生にとっては、一般企業への就職活動も視野に入れる必要性が出てくるものの、1年生の比較的早い時期から進路・就職のことで動いている教養学科に比べると出遅れる感があり、ストレスも高くなると推測された。

大部分の学生にとって進路や就職といったことで悩むことは避けて通ることのできないライ

フイベントであり、職業選択、将来の展望という青年期特有の問題でもある。

毛利ら(2004)は、就職に対する考え方や労働環境の変化などから、将来の生き方の選択や決定にまつわる葛藤が強まることを指摘しているが、このことは学生の精神的健康を揺るがすことも考えられるため、学生の精神的健康をサポートしていくには重要な点であると考えられる。

「学業」のストレスに関してはいずれの学科においても2年生よりも1年生が高いことが示された。この中でも、とりわけ生活科学科においては児童教育学科や教養学科に比べて学業に高いストレスを感じていることが明らかとなった。本研究におけるアンケート調査は2年生で5月中旬、1年生が6月上旬に行っているため、1年生は4月の入学からわずか2ヶ月後には学業ストレスが高い状態にあるということになる。よって学業ストレスに対しては早期からの支援が必要であろう。

次に「対人関係」のストレスに関しては、1年生が2年生よりも対人関係ストレスが高かった。また学科で見ると、生活科学科、教養学科、児童教育学科の順に平均得点が高く、このうち、生活科学科と児童教育学科間では有意差がみられ、生活科学科の学生が対人関係のストレスをより感じていることが明らかとなった。

高校から短大へ進学した際に、生活スタイルは大きく変わる。1年生は環境の変化の中で、時間割の作成や履修登録といった初めての体験をする。また、授業の形態や時間的な長さも変化し、短大での生活に慣れるまでに多くのストレスを受ける。友人関係においても、高校の時までのように同じクラスの人と同じ授業を受け、長い時間を一緒に過ごすというあり方から変化していく。そのように、今まであまり経験した

ことのない物理的・時間的な構造の中で、新しい人間関係を構築していくことに困難さを感じ、うまく友人関係を作れなかったり、安定した友人関係を保つことにストレスを感じていると推察される。1年生にアンケートを実施した6月頃には対人ストレスが高くて、1年間付き合いなかで、ある程度同級生や先輩、後輩の人柄や付き合い方が理解できると2年生のゴールデンウィーク明け頃には対人関係ストレスが低減するのだろうと推測される。

また、生活科学科の対人関係ストレスが高かった点については、対人援助や対人関係の中でソーシャルスキルをうまく発揮できていない、或いはソーシャルスキルが十分でないことに直面する機会が多いことが考えられる。

生活科学科は対人援助職を目指す学生が在籍しており、対人援助に関する基本や専門的な技術を多く学んでいく。その中で、他者の視点を考えたり、自分の思いと相手の思いが食い違っているような対人葛藤場面で、自分の気持ちに折り合いをつけていくことを求められる機会に直面する機会が多い。相手の思いや感情に気付くこと、相手に合わせる事が大切であると教えられ、志向するに伴い、自分の振る舞いや考えに対して他者がどうみるかという他者からの評価に敏感になり、対人関係ストレスが高まっているのではないかと推察される。

ただし、こういった他者の視点に立って相手の思いに気付くことや、他者に合わせるといったことが求められるのは生活科学科の学生に限ったことではない。対人援助職という意味では児童教育学科の学生も同様であるが、何故、生活科学科の学生は対人関係ストレスが比較的高く、児童教育学科の学生は低いのか。

このことを考える上で、一つのポイントになるのがソーシャルスキルであると考えられる。

ソーシャルスキルには、対人相互作用場面において、個人が発する声の大きさや話す速度などの言語的な表現様式、表情や身振り手振りなどの非言語的な表現様式などがある。児童教育学科では、子どもの発達に見合った保育環境を提供しながら、子ども達の言葉や想像力、対人関係の学びを支えていく役割を将来担っていけるよう、学外実習などでソーシャルスキルを求められ、発揮する機会が多い。また、人前で緊張しやすいかどうかという「性格」ストレスの得点が児童教育学科の学生は比較的だが、これは人前で緊張し過ぎずに行動で来たり表現できる傾向にあるということを示している。このこともソーシャルスキルを発揮できるかどうかに影響を与えているのかもしれない。本研究においては各学科の学生のソーシャルスキルを測定し、検討していないのであくまでも推測の域を出ないが、これは今後の課題としたい。

## ②抑うつ感に影響を与えるストレスと学生支援

ここでは、学年・学科による抑うつ感とそれに影響をあたえていたストレスについて考察する。

対象となった学生の抑うつ感は2年生よりも1年生の方が高かった。1年生の6月上旬は学生の抑うつ感が高い時期だと捉えれば、この時期に学生支援を行うことは重要なことであると考えられる。

本研究においては、とりわけ「学業」のストレスが、他のストレスと比較して抑うつ感に対して最も強い影響を与えていることが明らかとなった。本研究では、学業ストレスと抑うつ感の因果関係を説明するには至っていないため、抑うつ感が高いから学業ストレスが高まるのか、学業ストレスが高いから抑うつ状態が強

まるのかは言及できないが、少なくとも学業ストレスへのサポート、すなわち「学習支援」が学生の抑うつ感を低減させる可能性は示唆できる。

1年生の6月上旬で既に学業に対して強いストレスを感じているとすれば、そのような学生に対しては入学後の早い段階より具体的な支援が重要となる。例えば、すなわちレポートの書き方や語学の勉強法など、基本的な勉強の仕方の学習指導が重要であると考えられる。

ただし、学業ストレスといっても、その内容は多岐にわたる。例えばある教科に対する理解の困難さなのか、興味の持てなささなのか、あるいは教科に対するストレスというよりもその学科を担当する教員に対する不満などからくるストレスなのか、または特定の教科というよりもそもそもどう勉強をしていったら良いのかわからないというストレスなのか等、今回の研究においては不明瞭であった。よって、具体的な支援を行うためには、学業に対してどの学年・学科の学生が、どのようなストレスを感じているかをより詳細に調査がする必要があるであろう。

また、「家族関係」や「対人関係」といったストレスも抑うつ感に対する影響力がみられた。

「家族関係」のストレスに関しては、生活科学科と教養学科の学生が児童教育学科よりも高いことが明らかとなった。

女子学生を対象にした、林・小杉(2003)の研究においても、家族ストレスが高いほど、心理的ストレス反応が高いことが指摘されており、とりわけ親への不信感や家族の不和が抑うつをはじめとする心理的健康状態に影響を及ぼしていることが示唆されている。

このように、家族関係は精神的健康に影響を

与えるが、それだけに留まらず、対人コミュニケーションにも影響を及ぼす要因であると推察される。本研究においても、表1に示したように「家族関係」ストレスと「対人関係」ストレスはある程度高い相関関係(相関係数.55)にあり、どちらかが低下すればもう一方も低下する可能性が考えられる。このような、対人ストレスは、対人葛藤場面において、どのように相手の言動を認知し、受け止め、行動できるかによって高くもなり得るであろうし、低めることもできると考えられる。橋本(1997)は、ソーシャルスキルを發揮できるか否かがストレス対処に影響を及ぼすことを指摘している。すなわち、ストレスに晒された際、その対処行動としてソーシャルスキルを發揮できれば他者に相談するという行動が取れるであろうし、それによってストレスを軽減できる可能性も広がる。このように、ソーシャルスキルを發揮できる機会は、抑うつ感を軽減する可能性があると思われる。

また、ソーシャルスキルについては、学業ストレスの高さについても関係があると思われる。大学や短大では専門的な教科について学ぶようになり、範囲も広く、高度になる。そのため、ひとつひとつ整理し、理解していくことができないと学業ストレスが増していく。その際、ソーシャルスキルを發揮できなければ、自分から周囲に相談したり、情報を集めたりすることに結び付きにくく、ストレスがより高まっていくことも考えられる。よって、対人関係ストレスの高さに対しては、例えば新入生などの短大に慣れていない学生や日常生活で対人緊張を感じている学生に対し、グループを使った予防的実践として、ソーシャルスキルやストレスマネジメント(リラクゼーション)のワークショップの実施や、心理教育などは効果があると考えられ

る。このような取り組みにより、ストレスの対処の仕方の充実やソーシャルスキルの向上や発揮が可能となれば、自己効力感が向上し、対人関係ストレス、学業ストレス、家族関係ストレスが軽減され、抑うつ感も軽減されることにつながると思われる。

### <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会委員の先生方、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藪暁子先生に心より感謝申し上げます。

### 引用文献

阿部昌宏・井上裕美子・大山良徳（1999）大学生の抑うつ状態に関する調査研究。大阪工業大学紀要，44，9-22.

Comer, R.J（2007） *Abnormal Psychology*. 6<sup>th</sup> ed., Worth Publisher.

橋本剛（1997）大学生における対人ストレスイベント分類の試み。社会心理学研究，13，1，64-75.

林弥生・小杉正太郎（2003）女子学生を対象とした家族ストレス尺度作成の試み。日本心理学会第67回大会発表論文集，313.

石川雅健（2002）UPI（精神健康調査）からみた現代女子短大生のパーソナリティ。東海女子大学紀要，22，75-79.

岩館憲幸・神谷かつ江・小林良夫・池谷尚剛（1996）質問紙法による女子短期大学生の精神健康調査（2）。東海女子短期大学紀要，22，123-130.

河村壮一郎（2004）精神健康調査票を用いた短期大学生の精神的健康に関わる要因の検討。鳥取短期大学研究紀要，50，17-25.

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.

森山雅子・杉本英晴・安永和央・谷伊織・五十嵐素子（2009）短期大学生の心理的発達に関する縦断調査（1）－抑うつの変動に関する分析－。

日本教育心理学会総会発表論文集，51，330.

毛利瑞穂・数川悟・竹村祥恵・引綱純一・成瀬優和（2004）A県における学生の精神健康調査。日本社会精神医学会雑誌，33，60-66.

大江米次郎・益田三三子・勝山信房（1984）UPIを中心にみた本学学生の精神的不健康に関する考察。夙川学院短期大学研究紀要，9，101-110.

坂原明・松浦光和（1999）女子短大生ストレステストの改訂，学生相談研究，20，1，32-37.

上田裕美（2002）抑うつ感を訴える大学生。教育と医学，50，428-433.

安永和央・谷伊織・五十嵐素子・森山雅子・杉本英晴（2009）女子短期大学生の心理的発達に関する縦断調査（3）－性格特性と抑うつおよび学業成績の関連－。日本教育心理学会総会発表論文集，51，332.

吉村真理子（1998）学生相談室におけるUPI活用の検討，千葉敬愛短期大学紀要，20，131-125.

（2011年12月6日 受理）