

大学生におけるストレス度の評価について

佐藤 誠*・原 巖*・福田 馨**

I. 研究目的

現代社会は変動社会と呼ばれるように、生活地域、文化、職業などの変動が大きい。特に、技術革新や情報化の進歩は著しく、産業構造の変化や国際化は、人をしてしばしば変動に適応しきれなくなり、不適応な状態に陥り、気がつかないうちに心身の歪みを生じストレスが蓄積する。大学生においても、これらの社会的な背景や受験戦争、不本意な大学入学、大学生活、就職活動などにより、ストレスが漸増傾向にあり、社会的な関心度が高まっているといわれている³⁾。このような状態にある学生に、どのように対処する(コーピング)かによって心身の健康状態が異なることも知られている²⁾。

そこで、現代生活とストレスとの関連で、ストレスに対する反応度合の測定に関する社会心理学的方法としてよく参考されるホームズ(Holmes, T.H.)とレーエ(Rahe, R.H.)の再適応評価尺度(Social Readjustment Rating Scale. 以下「S.R.R.S.」)と略す。それは43項目より構成されている)が評価されている³⁾。これは、生活上の出来事の変化に対す

るストレス度の結婚を50点とし、配偶者の死を100点として、それを基準に0~100点の範囲で自己評価により点数化されたものである。このS.R.R.S.を大学生に応用したのがAnderson G.E. (College Schedule of Recent Experience. 以下「C.S.R.E.」)と略す。)の大学生の最近体験目録である。これは大学入学を50点とし、0~100点を任意数値記入方式により自己評価させ、各項目の平均点数を求め、C.S.R.E.の得点としている。さらに大阪大学健康医学グループでは、C.S.R.E.の項目を基本にしながら大学生活や青年期にみられるストレスラーを中心に7項目を加え、また、「就職問題」「留年」「クラブへの入部・退部」などの14項目を追加し、76項目による「学生のストレス調査³⁾」を作成している。

筆者らは、ストレスを問題にするとき、ストレスは作用因子であるストレスラーとストレスを生じる反応体としての個体側の要因を検討しなければならない。そこで大阪大学健康医学グループが作成した「学生のストレス調査表」を使用し、ストレス点数とランキングを調査分析した。さらにストレスラーが個

* 健康・スポーツ科学センター

** 経営学部

体である性、年齢、健康状態、体力の有無にどのような影響を与えているか特徴的な結果について考察を行った。

II. 対象と方法

1. 調査対象は、平成12年4月～6月、当時九州産業大学各学部にて在籍している学生の中から任意に抽出し、18歳から23歳を対象にした。対象者数は662名である。尚、記入が少なく解析不能なものは除外した実数である。対象内訳は下記の通りである。

(1) 性別

男子 427名 女子 225名

(2) 年齢別

18歳 180名、19歳 142名、20歳 160名、
21歳 108名、22歳 53名、23歳 19名

2. 調査方法は、健康・スポーツ科学センターに所属する教員が健康学・健康管理学・スポーツ科学演習の講義中および経営学部、商学部、芸術学部の教員が担当するセミナーの講義中に「学生のストレス調査表」を手渡した。そこで調査の趣旨と評価法について説明を行い、次いで25分以内に記入させその場で回収した。

記入方法は、大学入学によるストレス度を50点におき、それを基準にして0～100点の範囲内で67項目のストレスサーに対するストレス度を無記名、任意数値方式により自己評価させた。尚、体験のない項目内容については推定や想像で記入させた。

本調査で得られたデータをマイクロソフトアクセス及びエクセルで集計・グラフ化

した。健康意識とのクロス集計についてはⅢ-3)で述べ、体力の有無とのクロス集計はⅢ-5)で述べた。尚、各項目の平均値の差は分散分析で検定⁴⁾を行った。

III. 結果と考察

1. ストレス点数のランキングについて

対象者全員におけるストレス点数を高い順にランキングしたのを表-1に示した。

1位は「親友の死」で86.32点であり、最下位が「旅行や余暇を楽しむ」の16.26点であった。基準とした大学入学ストレスサー「九州産業大学への入学」(以下、「基準項目」という)50点より高得点を示したものは、36項目であった。表-1において上位にあるものほど強いストレスサーであり、下位になるにつれてストレス度が低いといえる。

また、性別でランキングをみると、男子の1位は「配偶者の死」の86.86点で、女子の1位は「親友の死」の91.21点であり、男女とも最下位は、「旅行や余暇を楽しむ」で男子16.72点、女子15.42点であった。

ランキング上位は、「配偶者の死」、「親友の死」など、死別の項目に高い点数を示した。この結果は、大阪大学健康体育グループの調査³⁾での89点と同様に高ストレス度であった。

「基準項目」では、男子が34位にランキングされ、女子は45位であり、男子に比べ女子のほうが、より多くの事柄をストレスサーとして感じていることが窺える。

設問順に男女のランキングをみると、「性

大学生におけるストレス度の評価について

表-1 設問順ランキング全員男女

	全員		男子		女子	
	順位	662	順位	427	順位	235
01.九州産業大学への入学	37	50.00	34	50.00	45	50.00
02.結婚	53	44.13	54	43.49	55	45.30
03.教員とのトラブル	39	49.56	38	48.71	44	51.09
04.アルバイトをする	40	49.03	40	47.73	41	51.38
05.配偶者の死	2	86.28	1	83.86	2	90.66
06.睡眠週間の大きな変化(睡眠時間、起床時間など)	22	60.18	20	59.23	23	61.92
07.近親者の死	3	82.10	4	78.67	3	88.34
08.食生活の大きな変化(食事の量、食事の時間や環境など)	44	47.72	43	46.48	46	49.97
09.専攻分野の選択および変更	49	46.27	48	44.63	47	49.26
10.個人習慣の改善(友人、服装、作法、交際など)	35	51.38	35	49.47	35	54.87
11.親友の死	1	86.32	2	83.64	1	91.21
12.信号無視などのちょっとした法律違反	59	37.58	57	38.80	62	35.36
13.目立った個人的達成	62	34.93	64	33.35	61	37.89
14.自己または相手の妊娠	12	67.12	11	65.94	13	69.26
15.家族の健康や行動上の大きな変化	19	61.75	21	59.22	19	66.33
16.性的な悩み	36	50.76	33	50.19	40	51.80
17.親戚とのトラブル	42	48.67	42	46.67	39	52.31
18.同居家族の数の大きな変化	48	46.44	52	43.77	42	51.29
19.経済状態の大きな変化	18	61.80	18	60.72	21	63.75
20.新しい家族メンバーの加入	50	46.11	49	44.61	48	48.84
21.住居及び生活環境の変化	41	48.84	47	45.44	34	55.02
22.価値観の衝突や変化	29	55.73	31	53.48	27	59.84
23.恋人(配偶者)との和解	61	37.26	60	36.88	60	37.93
24.アルバイトをやめさせられる	25	57.77	25	56.33	25	60.39
25.離婚	6	72.79	7	70.46	6	77.00
26.アルバイト先での仕事を覚えさせられる	31	54.98	30	53.78	31	57.14
27.恋人(配偶者)との喧嘩の回数の大きな変化	21	60.65	22	58.86	20	63.92
28.アルバイトの責任の大きな変化	27	57.27	29	53.85	22	63.52
29.アルバイトの時間や状況の大きな変化	30	55.19	28	54.05	30	57.27
30.恋人(配偶者)との別離	7	72.39	6	70.73	7	75.43
31.遊びやレクリエーション上での大きな変化	57	38.14	58	37.71	58	38.91
32.100万円以下のローン	8	70.36	8	69.35	10	72.19
33.大きな怪我や病気	9	70.15	9	68.34	8	73.43
34.飲酒における大きな変化	51	45.32	50	44.47	53	46.86
35.社会活動(ボランティア活動など)の大きな変化	63	34.39	62	34.72	63	33.79
36.学校行事の参加の大きな変化	60	37.35	61	36.29	57	39.29
37.自立と責任(自己管理)における大きな変化	45	47.68	46	45.77	43	51.16
38.旅行や休暇を楽しむ	65	16.26	65	16.72	65	15.42
39.婚約	64	33.46	63	33.73	64	32.97
40.転部	54	43.92	56	41.92	51	47.55
41.デート習慣の変化	58	37.69	59	37.12	59	38.71
42.大学事務とのトラブル	46	47.25	41	46.71	50	48.24
43.婚約解消及び恋人関係の解消	13	67.02	13	65.55	12	69.72
44.自己概念及び自己認識の大きな変化	43	48.40	45	46.25	38	52.36
45.友人関係の大きな変化	20	60.66	24	57.27	17	66.81
46.両親への依存の大きな変化	33	51.73	37	49.12	32	56.49
47.世間(政治、社会など)に対する認識の変化	55	43.90	55	42.75	54	45.97
48.物質の所有とその責任の変化(車の購入、アパートの賃貸など)	47	47.19	44	46.31	49	48.82
49.大学への興味及び履修姿勢の変化	56	43.49	51	43.77	56	42.99
50.自己の人格の大きな変化(外交的、内向的など)	38	49.96	39	48.13	37	53.31
51.将来の見通しの大きな変化(悲観的、楽観的など)	28	57.21	26	55.99	28	59.41
52.大学入試センター試験の成績	34	51.53	36	49.23	33	55.68
53.100万円以上のローン	5	78.60	5	77.46	4	80.68
54.卒業延期	4	79.24	3	78.95	5	79.77
55.クラブ(サークル)に入る及びやめる	52	44.85	53	43.59	52	47.15
56.就職試験・就職先訪問	11	67.85	12	65.76	11	71.65
57.大学入試	16	63.73	17	61.72	16	67.38
58.先輩・後輩のトラブル	26	57.65	27	55.47	24	61.61
59.浪人	10	69.29	10	67.35	9	72.84
60.卒業論文(研究)	15	63.98	16	61.88	15	67.80
61.通学時間のおきな変化	32	51.94	32	50.87	36	53.86
62.大学中退	14	66.04	14	64.56	14	68.75
63.単位取得と履修方法の問題	23	59.65	19	59.90	29	59.20
64.不本意な入学	17	63.68	15	62.19	18	66.39
65.学内試験及びレポートの作成	24	59.37	23	58.82	26	60.38
66.私が耐えられるストレスは〇点まで	5-6	73.46	5-6	72.74	7-8	74.78
67.私の現在のストレスは〇点である	31-32	52.76	31-32	51.86	35-36	54.44

的な悩み」では、男子33位(50.19点)、女子40位(51.80点)、「同居家族の数のおおきな変化」では、男子52位(43.77点)、女子42位(51.29点)、「住居および生活環境の変化」では、男子47位(45.44点)、女子34位(55.02点)、「大学事務とのトラブル」では、男子41位(46.71点)、「自己概念および自己認識の大きな変化」では、男子45位(46.25点)、女子38位(52.36点)「単位の取得と履修方法の問題」では、男子19位(59.90点)、女子29位(59.20点)と違いがみられた。

ストレッサーを内容別に大学生活、個人生活、家庭生活、社会生活の4つに大別し20位までをみると、大学生活に関するものとして、4位「卒業延期」、10位「浪人」、11位「就職試験・就職先訪問」、14位「大学中退」、15位「卒業論文(研究)」、16位「大学入試」、17位「不本意な入学」の7項目であり、個人生活に関するものとして、5位「100万円以上のローン」、6位「離婚」、7位「恋人(配偶者)との別離」、8位「100万円以下のローン」、9位「大きな怪我や病気」、12位「自己または相手の妊娠」、13位「婚約解消および恋人関係の解消」、18位「経済状態の大きな変化」の8項目であった。大学生活ストレッサーで「卒業延期」79.24点(男子78.95点、女子79.77点)と高得点を示したことは、卒業延期は大学生にとって強いストレスとなっているといえる。また、個人生活ストレッサーで「100万円以上のローン」、「100万円以下のローン」の項

目に高得点であったことは、ローン契約の大部分は遊びやドライブのための車の購入、ファッションに使われ、個人生活エンジョイ中心の行動パターンと考えられる。

家庭生活に関するものとして、2位「配偶者の死」、3位「近親者の死」、19位「家族の健康や行動上の大きな変化」であり、社会生活に関するものとして、1位「親友の死」、20位「友人関係の大きな変化」がみられた。

点数40点以下の下位では、57位「遊びやレクリエーション上での大きな変化」、58位「デート習慣の変化」、61位「恋人(配偶者)との和解」、62位「目立った個人的達成」、64位「婚約」、65位「旅行や休暇を楽しむ」など個人的生活に関するものが多かった。一方、「私が耐えられるストレス度」は73.46点、「私の現在のストレス度」は52.76点であり、その差は20.7点であった。この耐性点数は、大阪大学健康体育グループの調査³⁾「耐えられるストレス点数」80点、「私の現在のストレス度」51点ストレス耐性点数差29点に比べて低く、ストレスに対する適応力の低さが明らかになった。

2. 年齢とランキングについて

「基準項目」は、18歳が40位、19歳が43位、20歳が36位、21歳が34位、22歳が38位で、23歳は23位で設問の中間位より上位であった。

上位10位までを高位としてみると、死別、離別、卒業延期などの項目でほぼ同傾向で

あったが、大学生活に関するものとして、上位にランクされている「卒業延期」では、18歳、19歳、20歳、21歳、22歳は、それぞれ4位、5位にランクされているが、特に22歳の82.27点は卒業を目前にした年齢で高得点を示したことは、学生にとって卒業延期が強いストレスとなっていることが明らかである。また、「就職試験、就職先訪問」では、18歳、19歳は13位であるが、20歳、21歳で8位、9位となり、就職が身近に感じられることで体験によるストレスとして高得点になったことと考えられる。「大学中退」では、18歳11位、19歳12位、20歳16位、21歳14位、22歳16位、23歳20位で、1年次に67.94点で最も高く、大学生活になじめなかったという大学生活や希望どおりの勉強ができなかったという学業不適応などから、進路変更の考えを持つことが窺え、文部省95年度全国公私立高校の中退者調査で「1994年度以降増加の傾向を示していた」と同様のことがいえる。関連して「不本意な入学」では、18歳15位、19歳17位、20歳19位、21歳18位、22歳12位で、23歳では6位であり、すべての年齢層で基準項目より上位に位置し、23歳は高位であった。このことは、教育環境、学修内容に対するの願望と現実の差の現れと考えられる。「教員のトラブル」では、18歳37位、19歳34位、20歳37位で基準項目と同等か上位に位置したが、21歳44位、22歳52位、23歳64位で、下位に位置した。「大学入試」では、18歳と20歳から22歳が16位から22位で、19歳が11位、

23歳が7位で、基準項目に同等か高位に位置した。「先輩・後輩のトラブル」では、18歳が19位、19歳が27位、20歳が29位、21歳が29位、22歳が25位で、基準項目より上位に位置し、23歳が45位で下位に位置した。

「単位取得と履修方法の問題」では、18歳20位、19歳24位、20歳26位、21歳22位、22歳12位で、基準項目より上位に位置し、23歳では、32位で下位に位置した。入学早々は、まだ大学に入った喜びや高校時代と違った雰囲気の新しさもあって、新入生は生き生きしているかに見えるが、教務ガイダンスや教務手続き上でストレスを受けていることが考えられる。「学内試験及びレポートの作成」では、18歳から22歳では20位から24位で、基準項目より上位に位置し、23歳が31位で下位に位置した。

個人生活に関するものとして、「自己または相手の妊娠」では、対象者全員（表-2）において12位（男子11位、女子13位）にランクされているが、年齢別では、18歳から21歳が12位から18位で基準項目より上位に位置し、22歳が8位、23歳が2位で高位にランクされた。このことから、異性関係を項目についてみると、「婚約の解消及び恋人関係の解消」では対象者全員で13位、年齢別では18歳が12位、21歳が11位で、20歳が9位で高位に位置し、「結婚」では、対象者全員で53位、18歳から22歳が48位から56位で、23歳では29位で他の年齢層より上位であった。「離婚」では、対象者全員で6位、年齢層別23歳12位で他の年齢層より下位で

表-2 設問順 年齢に関するランキング

問	18歳		19歳		20歳		21歳		22歳		23歳	
	順位	180	順位	142	順位	160	順位	108	順位	53	順位	19
1 01九州産業大学への入学	40	50.00	43	50.00	36	50.00	34	50.00	38	50.00	23	50.00
2 02結婚	53	44.43	48	46.94	56	41.31	48	44.58	56	42.94	29	44.74
3 03教員とのトラブル	37	51.27	34	53.67	37	49.73	44	46.94	52	44.94	64	28.68
4 04アルバイトをする	44	49.47	40	50.43	38	49.71	42	48.32	50	45.47	37	42.58
5 05配偶者の死	1	86.69	2	88.16	1	87.09	1	84.34	2	86.48	5	72.26
6 06睡眠週間の大きな変化(睡眠時間、起床時間など)	23	60.70	19	63.20	25	58.31	19	61.31	31	53.96	16	59.47
7 07近親者の死	3	82.77	3	82.18	3	81.78	3	81.49	3	84.08	1	75.89
8 08食生活の大きな変化(食事の量、食事の時間や環境など)	45	48.86	35	53.26	52	45.02	49	44.40	48	46.27	38	41.05
9 09専攻分野の選択および変更	47	47.57	45	48.33	49	46.06	55	43.13	53	44.13	33	43.89
10 10個人習慣の改善(友人、服装、作法、交際など)	30	55.84	37	52.13	39	49.56	40	49.40	49	46.12	30	44.21
11 11親友の死	2	86.21	1	89.82	2	86.33	2	83.29	1	88.45	4	72.63
12 12信号無視などのちょっとした法律違反	61	36.34	57	40.00	59	38.20	63	34.19	57	42.92	62	30.26
13 13目立った個人的達成	63	32.94	61	36.83	62	35.89	60	35.70	64	32.62	57	33.42
14 14自己または相手の妊娠	18	62.99	14	66.30	12	68.58	13	67.62	8	74.77	2	75.79
15 15家族の健康や行動上の大きな変化	25	59.67	20	62.80	18	63.24	21	60.45	13	65.32	17	58.42
16 16性的な悩み	39	50.86	33	54.07	40	49.45	35	49.82	32	53.23	56	34.58
17 17親戚とのトラブル	38	51.26	44	49.15	45	48.16	47	46.06	37	50.15	54	35.53
18 18同居家族の数の大きな変化	46	47.79	47	47.84	55	43.21	43	47.73	40	47.74	44	39.26
19 19経済状態の大きな変化	24	60.66	21	61.99	14	64.37	20	61.19	22	60.42	19	56.84
20 20新しい家族メンバーの加入	51	45.07	55	44.01	47	46.90	45	46.93	34	52.53	36	42.63
21 21住居及び生活環境の変化	43	49.48	39	50.54	43	48.29	38	49.56	47	46.45	51	37.37
22 22価値観の衝突や変化	28	56.86	25	59.11	31	52.87	30	53.98	21	60.77	41	40.11
23 23恋人(配偶者)との和解	58	38.82	62	36.32	63	34.38	57	38.80	58	39.09	43	39.79
24 24アルバイトをやめさせられる	26	58.37	30	57.93	27	57.68	28	55.13	17	62.75	21	52.89
25 25離婚	7	74.18	8	71.96	7	72.59	6	72.72	9	74.43	12	63.32
26 26アルバイト先での仕事を覚えさせられる	29	56.63	29	58.32	30	54.04	37	49.63	23	59.19	39	40.84
27 27恋人(配偶者)との喧嘩の回数の大きな変化	16	63.28	22	61.54	23	58.79	23	58.94	15	64.17	28	44.89
28 28アルバイトの責任の大きな変化	27	58.01	26	58.80	24	58.59	26	56.69	33	52.88	34	43.16
29 29アルバイトの時間や状況の大きな変化	32	54.35	28	58.41	28	55.95	27	55.89	35	50.92	40	40.53
30 30恋人(配偶者)との別離	8	71.51	7	72.08	6	73.14	8	72.30	6	77.12	11	64.47
31 31遊びやレクリエーション上での大きな変化	57	39.70	58	39.70	60	37.68	59	36.75	61	36.11	63	29.00
32 32100万円以下のローン	10	68.78	6	72.56	10	69.61	7	72.37	10	69.68	9	65.68
33 33大きな怪我や病気	9	69.58	9	71.83	11	69.04	12	68.16	5	77.38	13	63.32
34 34飲酒のおける大きな変化	52	44.68	54	44.23	44	48.19	50	44.15	45	46.66	48	38.16
35 35社会活動(ボランティア活動など)の大きな変化	62	33.72	63	33.59	61	36.97	64	31.52	60	36.75	55	34.74
36 36学校行事の参加の大きな変化	59	37.64	60	37.60	58	38.33	58	37.97	63	32.98	58	33.26
37 37自立と責任(自己管理)における大きな変化	48	46.96	46	48.01	48	46.51	33	50.63	39	48.42	35	43.16
38 38旅行や休暇を楽しむ	65	16.21	65	18.94	65	15.32	65	15.31	65	12.69	65	19.95
39 39婚約	64	32.35	64	30.99	64	33.68	62	34.27	59	37.54	27	45.26
40 40転部	56	42.71	51	44.89	50	45.65	54	43.37	54	43.37	46	38.42
41 41デート習慣の変化	60	37.40	59	39.31	57	40.51	61	34.70	62	34.15	60	31.32
42 42大学事務とのトラブル	42	49.68	42	50.10	51	45.45	51	43.87	42	47.38	52	37.11
43 43婚約解消及び恋人関係の解消	12	66.03	15	66.00	9	70.03	11	68.22	14	64.87	18	57.95
44 44自己概念及び自己認識の大きな変化	41	49.87	49	46.38	42	48.75	41	48.83	36	50.62	50	38.00
45 45友人関係の大きな変化	17	63.09	18	64.25	20	60.17	25	56.81	27	55.49	22	51.05
46 46両親への依存の大きな変化	34	52.24	38	51.97	33	51.93	36	49.70	30	54.09	24	48.42
47 47世間(政治、社会など)に対する認識の変化	54	44.23	52	44.73	54	43.40	52	43.87	44	46.68	61	31.05
48 48物質の所有とその責任の変化(車の購入、アパートの賃貸など)	49	46.42	50	45.77	35	50.63	46	46.75	41	47.42	49	38.16
49 49大学への興味及び履修姿勢の変化	55	42.98	56	42.08	53	44.69	53	43.77	46	46.58	47	38.33
50 50自己の人格の大きな変化(外交的、内面的など)	35	51.81	41	50.14	34	50.75	39	49.42	43	46.85	53	36.05
51 51将来の見通しの大きな変化(悲観的、楽観的など)	31	54.81	31	57.13	22	58.91	17	61.92	29	54.69	26	46.74
52 52大学入試センター試験の成績	33	53.32	36	53.20	32	52.03	32	50.63	51	45.24	42	39.89
53 53100万円以上のローン	5	77.64	5	80.22	4	80.74	5	76.95	7	76.19	3	74.00
54 54卒業延期	4	80.68	4	80.27	5	78.17	4	77.92	4	82.27	8	66.05
55 55クラブ(サークル)に入る及びやめる	50	45.90	53	44.45	46	47.57	56	42.76	55	43.13	59	31.84
56 56就職試験・就職先訪問	13	65.09	13	66.91	8	70.28	9	71.13	11	66.51	10	65.63
57 57大学入試	22	60.94	11	68.03	17	63.76	16	62.98	19	62.38	7	66.11
58 58先輩・後輩のトラブル	19	62.39	27	58.62	29	55.48	29	54.69	25	58.09	45	39.21
59 59浪人	6	74.27	10	70.88	13	67.94	10	68.45	26	57.38	15	59.74
60 60卒業論文(研究)	14	64.82	16	64.78	15	64.09	15	64.20	24	58.72	14	62.63
61 61通学時間のおきな変化	36	51.67	32	54.94	41	48.95	31	52.24	28	54.79	25	47.37
62 62大学中退	11	67.94	12	67.21	16	63.88	14	67.50	16	63.45	20	56.58
63 63単位取得と履修方法の問題	20	62.26	24	59.76	26	57.71	22	59.16	18	62.60	32	44.06
64 64不本意な入学	15	64.57	17	64.65	19	61.71	18	61.56	12	66.26	6	69.42
65 65学内試験及びレポートの作成	21	61.11	23	59.89	21	59.94	24	56.86	20	60.96	31	44.21
66 66私が耐えられるストレスは〇点まで	7-8	73.38	5-6	73.11	5-6	73.25	5-6	74.70	9-10	72.13	2-3	75.32
67 67私の現在のストレスは〇点である	31-32	54.44	38-39	51.17	31-32	52.26	31-32	51.99	27-28	55.34	23-24	49.84

あった。「恋人(配偶者)との喧嘩の回数の大きな変化」では、対象者全員で21位であり、年齢層別で19歳から21歳が22位から23位、18歳が16位、22歳が15位で他の年齢層より上位に位置し、23歳が28位で、下位に位置した。「性的な悩み」では、18歳から22歳が32位から40位で各年齢層が基準項目と同等か上位に位置し、23歳が56位で下位に位置した。「婚約」では、18歳から22歳が59位から64位で、23歳が27位で他の年齢層より上位に位置した。「食生活の大きな変化」では、19歳が35位で、基準項目より上位であった。「物質の所有とその責任の変化(車の購入、アパートの賃貸など)」では、18歳、19歳と21歳から23歳が41位から50位で、20歳が35位で他の年齢層より上位に位置した。

青年期(大学生)は、依存と独立の葛藤、自我同一性の危機に直面する時期と言われ、内面から吹き上がる性衝動の高まりは、18歳、19歳に高いストレスに感じられ、23歳では就職、結婚という人生の転機を迎える段階で、自己決定の問題を抱えながらもやや落ち着いている感じが窺えた。

家庭生活に関するものとして、「新しい家族メンバーの加入」では、18歳から21歳が45位から55位であって、22歳が34位、23歳が36位で他の年齢層より上位に位置した。青年期は、子供から大人への過渡期であり、関心の対象が家族から社会へ移り、また愛情についても肉親から異性へと移り変わる時期である。社会的に自分の場所や役割を

持つよう心がけることで不安になり、ストレスが高くなったのではないかと考えられる。

社会生活に関するものとして、「世間(政治、社会など)に対する認識の変化」では、対象者全員のランキングは55位で、年齢層別では18歳から21歳が52位から54位で、22歳が44位であり、他の年齢層より上位に位置した。就職問題や大学卒業を目前にして社会人としての自覚が生活の中での価値観を変化させていることが窺えるが、23歳が61位で下位に位置したことは、今後の調査が必要だと思われる。以上のことから本学の学生は、本学への入学が本意でないと認識し、教員や学友との人間関係、異性との交際、学修方法に不安を抱いていることが窺える。

3. 健康意識と項目別について

健康意識について各項目別ストレス度の回答を得た。

I群「大いに健康である。」

II群「まあ健康」

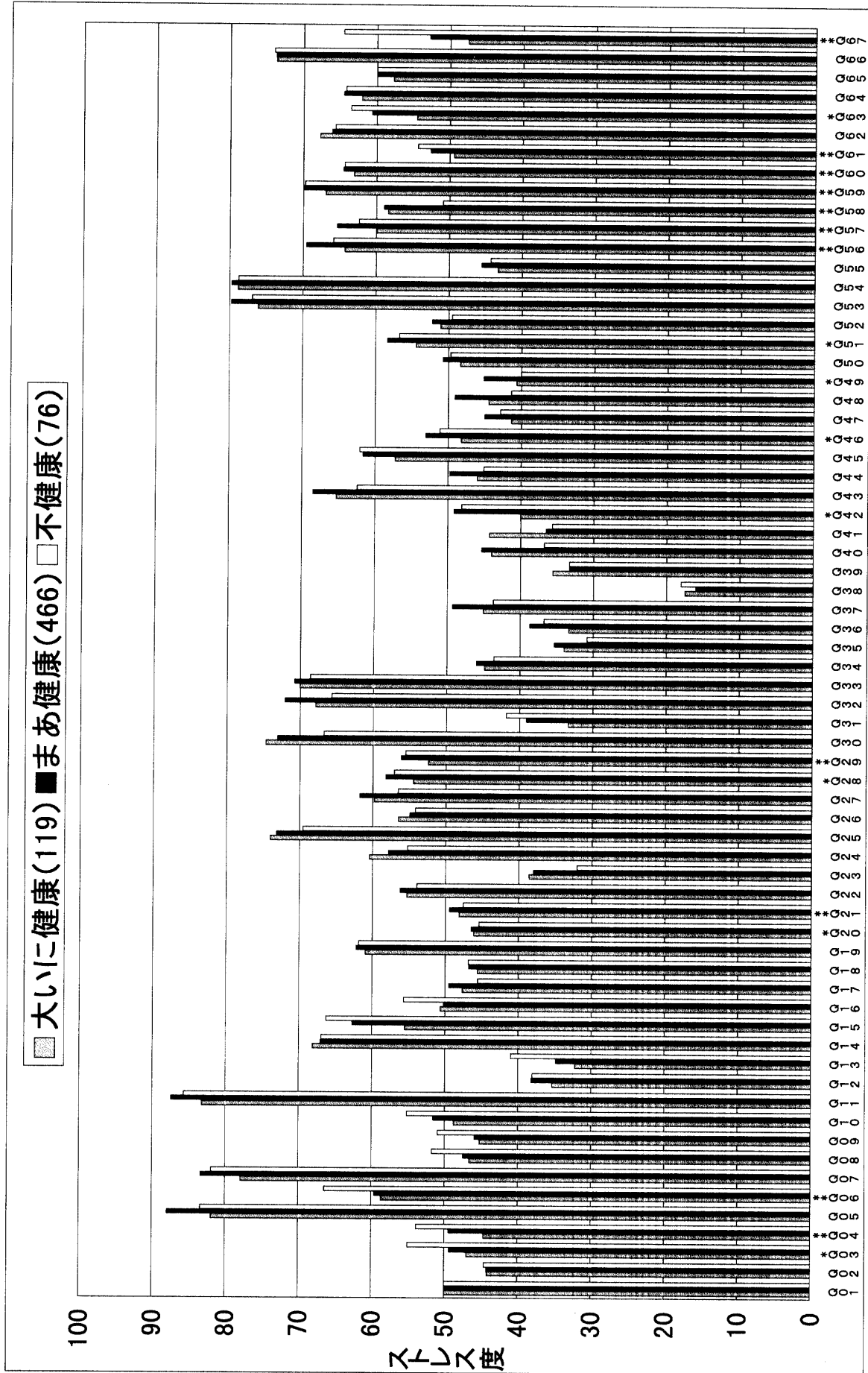
III群「健康でない」

項目の回答数による平均値の差は分散分析による検定を行い、結果によって特徴的な項目のみ考察を行った。健康意識の項目別ストレス度については表-3・図-1に示した。

健康意識についての調査結果は「大いに健康である」と回答した者の割合は18.00%

表-3 設問順 健康意識に関するランキング

	大いに健康		まあ健康		不健康	
	順位	119	順位	466	順位	76
01.九州産業大学への入学	34	50.00	38	50.00	40	50.00
02.結婚	52	44.09	56	44.15	49	44.53
03.教員とのトラブル	41	46.90	42	49.36	31	55.03
04.アルバイトをする	49	44.61	41	49.37	34	53.82
05.配偶者の死	2	81.90	1	87.88	2	83.24
06.睡眠週間の大きな変化(睡眠時間、起床時間など)	21	58.72	24	59.66	11	66.34
07.近親者の死	4	77.78	3	83.32	3	81.84
08.食生活の大きな変化(食事の量、食事の時間や環境など)	42	46.48	47	47.42	36	51.68
09.専攻分野の選択および変更	46	45.14	50	45.85	38	50.87
10.個人習慣の改善(友人、服装、作法、交際など)	36	48.69	35	51.55	29	55.08
11.親友の死	1	83.06	2	87.31	1	85.56
12.信号無視などのちょっとした法律違反	60	35.18	59	38.17	58	37.95
13.目立った個人的達成	64	32.09	63	34.78	56	40.88
14.自己または相手の妊娠	9	68.01	13	66.95	9	66.84
15.家族の健康や行動上の大きな変化	26	55.42	18	62.65	12	66.16
16.性的な悩み	33	50.57	37	50.09	27	55.55
17.親戚とのトラブル	40	47.55	40	49.44	46	45.45
18.同居家族の数の大きな変化	45	45.47	48	46.71	45	46.76
19.経済状態の大きな変化	17	60.84	19	62.12	22	61.74
20.新しい家族メンバーの加入	43	45.98	49	46.36	47	45.26
21.住居及び生活環境の変化	38	48.01	43	49.35	44	47.41
22.価値観の衝突や変化	27	55.13	29	56.18	35	53.78
23.恋人(配偶者)との和解	58	38.41	60	37.81	63	31.87
24.アルバイトをやめさせられる	18	60.19	28	57.66	30	55.05
25.離婚	7	73.92	6	73.02	7	69.33
26.アルバイト先での仕事を覚えさせられる	25	56.34	31	54.76	33	53.99
27.恋人(配偶者)との喧嘩の回数の大きな変化	20	59.58	20	61.69	26	56.39
28.アルバイトの責任の大きな変化	28	54.29	27	58.16	24	56.89
29.アルバイトの時間や状況の大きな変化	31	52.30	30	55.94	28	55.34
30.恋人(配偶者)との別離	6	74.48	7	72.94	10	66.50
31.遊びやレクリエーション上での大きな変化	63	33.13	57	38.89	54	41.57
32.100万円以下のローン	10	67.64	8	71.90	14	65.42
33.大きな怪我や病気	8	69.92	9	70.53	8	68.38
34.飲酒のおける大きな変化	48	44.66	51	45.85	52	43.43
35.社会活動(ボランティア活動など)の大きな変化	61	33.71	62	35.18	64	30.64
36.学校行事の参加の大きな変化	62	33.18	58	38.62	59	36.49
37.自立と責任(自己管理)における大きな変化	47	44.90	44	49.11	51	43.50
38.旅行や休暇を楽しむ	65	17.20	65	15.79	65	17.88
39.婚約	59	35.46	64	33.10	62	33.04
40.転部	53	43.74	53	45.18	60	36.45
41.デート習慣の変化	51	44.13	61	36.46	61	35.49
42.大学事務とのトラブル	57	39.92	45	48.98	43	47.86
43.婚約解消及び恋人関係の解消	13	65.01	12	68.33	19	62.21
44.自己概念及び自己認識の大きな変化	44	45.73	39	49.77	48	44.77
45.友人関係の大きな変化	24	57.03	21	61.49	21	61.87
46.両親への依存の大きな変化	39	47.98	32	52.93	37	50.88
47.世間(政治、社会など)に対する認識の変化	55	41.12	55	44.89	53	42.67
48.物質の所有とその責任の変化(車の購入、アパートの賃貸など)	50	44.29	46	48.94	55	41.21
49.大学への興味及び履修姿勢の変化	56	40.47	54	44.92	57	39.93
50.自己の人格の大きな変化(外交的、内向的など)	37	48.16	36	50.61	41	49.34
51.将来の見通しの大きな変化(悲観的、楽観的など)	29	54.22	26	58.19	25	56.44
52.大学入試センター試験の成績	32	50.96	34	52.13	42	49.27
53.100万円以上のローン	5	75.84	4	79.68	5	76.55
54.卒業延期	3	78.53	5	79.57	4	78.45
55.クラブ(サークル)に入る及びやめる	54	43.13	52	45.50	50	44.01
56.就職試験・就職先訪問	14	64.01	11	69.29	13	65.57
57.大学入試	19	59.80	15	65.12	20	62.08
58.先輩・後輩のトラブル	22	58.13	25	58.72	39	50.62
59.浪人	12	66.66	10	70.00	6	69.50
60.卒業論文(研究)	15	62.77	16	64.33	16	64.19
61.通学時間のおきな変化	35	49.18	33	52.37	32	54.16
62.大学中退	11	67.42	14	65.89	15	65.31
63.単位取得と履修方法の問題	30	54.19	22	60.49	18	63.27
64.不本意な入学	16	61.78	17	64.15	17	63.84
65.学内試験及びレポートの作成	23	57.41	23	59.82	23	59.85
66.私が耐えられるストレスは〇点まで	5-6	73.38	5-6	73.53	5-6	73.61
67.私の現在のストレスは〇点である	40-41	47.13	32-33	52.51	15-16	64.25



図一 健康意識項目別ストレス度 **1% *5%水準

であり、「まあ健康である」と回答した者の割合は70.56%で最も高い割合であった。また「健康でない」は11.5%で低い割合であったが前回の調査「生涯スポーツの意識に関する研究¹⁵⁾」では「健康でない」の8.45%に比べて少しながらも高い割合を示した。

健康意識Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ群全体としては、対象者全員におけるストレス得点(平均値)ランキング表-4のような傾向を示した。「大いに健康である」と回答した者でストレス点数の高い順では「親友の死」83.06点であり、次いで「配偶者の死」81.90点「近親者の死」77.78点「卒業延期」78.53点の順であった。また、「旅行や休暇を楽しむ」は17点で低い点数であった。Ⅱ群、Ⅲ群においても同様の傾向を示した。

Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ群いずれの群においても「親友の死」「配偶者の死」「近親者の死」「卒業延期」が高いストレスサーを感じていて分散分析の表の検定においてもⅠ・Ⅱ・Ⅲ群間に $P < .01$ 水準で有意の差が認められた。人間だれしも病気を好まないし、死を恐れない者はいない。常に健康体でいたいという願望の中の生存環境の劣化などストレス社会の問題が強く根ざしているといえよう。また、「卒業延期」は学生にとって強いストレスサーになっていることが明らかになった。

「旅行や休暇を楽しむ」がいずれの群においてストレス点数の低いのも、日常的にできるストレスコントロール法・ストレス解消法として、レクリエーションやスポー

ツを楽しむあるいは旅行、ドライブなどでストレスの発散を心がけていることから当然といえるのではないだろうか。尚、群間における有意差は認められなかった。

健康意識とストレス度の項目別では「家族の健康や行動上の大きな変化」「デート習慣の変化」「大学事務とのトラブル」「物質の所有とその責任の変化(車の購入、アパートの賃貸)」など項目群間に $P < .01$ 水準に有意の差が認められたことは注目すべきである。家庭生活、大学生活において人間生きていくうえで何人も避けられない生活上の出来事、(物質の所有とその責任の変化)もかなりのストレス要因として評価されている⁸⁾。特に学校現場での人間関係を中心とする心理社会的条件の下では、ストレスサーが生体内部と介してさまざまな心理的ストレス反応として現れてくる。大学という場を構成するのは学生、教員、職員の三者である。三者の間には相互に入り組んだ関係がある。「健康でない」者によるストレス刺激の質・量や情報内容の取捨選択、ストレス調整・蓄積などから「大学事務とのトラブル」などは個人差が現れてくるものだと考えられる。しかし、お互いが協力し合って大学の機能に有機的に連携しあわなければならない。また、「家族の健康や行動上の大きな変化」では「健康でない」者のストレス点数が66点とⅠ・Ⅱ群に比して高いことは、家族の健康・職業問題(例えば重病・転職など家族機能に障害をきたした場合)と本人の不健康からくる行動制限

大学生におけるストレス度の評価について

表-4 ストレス得点(平均値)のランキング

	全員		男子		女子	
	順位	662	順位	427	順位	235
11.親友の死	1	86.32	2	83.64	1	91.21
05.配偶者の死	2	86.28	1	83.86	2	90.66
07.近親者の死	3	82.10	4	78.67	3	88.34
54.卒業延期	4	79.24	3	78.95	5	79.77
53.100万円以上のローン	5	78.60	5	77.46	4	80.68
25.離婚	6	72.79	7	70.46	6	77.00
30.恋人(配偶者)との別離	7	72.39	6	70.73	7	75.43
32.100万円以下のローン	8	70.36	8	69.35	10	72.19
33.大きな怪我や病気	9	70.15	9	68.34	8	73.43
59.漁人	10	69.29	10	67.35	9	72.84
56.就職試験・就職先訪問	11	67.85	12	65.76	11	71.65
14.自己または相手の妊娠	12	67.12	11	65.94	13	69.26
43.婚約解消及び恋人関係の解消	13	67.02	13	65.55	12	69.72
62.大学中退	14	66.04	14	64.56	14	68.75
60.卒業論文(研究)	15	63.98	16	61.88	15	67.80
57.大学入試	16	63.73	17	61.72	16	67.38
64.不本意な入学	17	63.68	15	62.19	18	66.39
19.経済状態の大きな変化	18	61.80	18	60.72	21	63.75
15.家族の健康や行動上の大きな変化	19	61.75	21	59.22	19	66.33
45.友人関係の大きな変化	20	60.66	24	57.27	17	66.81
27.恋人(配偶者)との喧嘩の回数などの大きな変化	21	60.65	22	58.86	20	63.92
06.睡眠週間の大きな変化(睡眠時間、起床時間など)	22	60.18	20	59.23	23	61.92
63.単位取得と履修方法の問題	23	59.65	19	59.90	29	59.20
65.学内試験及びレポートの作成	24	59.37	23	58.82	26	60.38
24.アルバイトをやめさせられる	25	57.77	25	56.33	25	60.39
58.先輩・後輩のトラブル	26	57.65	27	55.47	24	61.61
28.アルバイトの責任の大きな変化	27	57.27	29	53.85	22	63.52
51.将来の見通しの大きな変化(悲観的、楽観的など)	28	57.21	28	55.99	28	59.41
22.価値観の衝突や変化	29	55.73	31	53.48	27	59.84
29.アルバイトの時間や状況の大きな変化	30	55.19	28	54.05	30	57.27
26.アルバイト先での仕事を覚えさせられる	31	54.98	30	53.78	31	57.14
61.通学時間のおきな変化	32	51.94	32	50.87	36	53.86
46.両親への依存の大きな変化	33	51.73	37	49.12	32	56.49
52.大学センター入試の成績	34	51.53	36	49.23	33	55.68
10.個人習慣の改善(友人、服装、作法、交際など)	35	51.38	35	49.47	35	54.87
16.性的な悩み	36	50.76	33	50.19	40	51.80
01.九州産業大学への入学	37	50.00	34	50.00	45	50.00
50.自己の人格の大きな変化(外交的、内面的など)	38	49.96	39	48.13	37	53.31
03.教員とのトラブル	39	49.56	45	46.25	44	51.09
04.アルバイトをする	40	49.03	38	48.71	41	51.38
21.住居及び生活環境の変化	41	48.84	40	47.73	34	55.02
17.親戚とのトラブル	42	48.67	47	45.44	39	52.31
44.自己概念及び自己認識の大きな変化	43	48.40	42	46.67	38	52.38
08.食生活の大きな変化(食事の量、食事の時間や環境など)	44	47.72	43	46.48	46	49.97
37.自立と責任(自己管理)における大きな変化	45	47.68	46	45.77	43	51.16
42.大学事務とのトラブル	46	47.25	41	46.71	50	48.24
48.物質の所有とその責任の変化(車の購入、アパートの賃貸など)	47	47.19	44	46.31	49	48.82
18.同居家族の数の大きな変化	48	46.44	52	43.77	42	51.29
09.専攻分野の選択および変更	49	46.27	48	44.63	47	49.26
20.新しい家族メンバーの加入	50	46.11	49	44.61	48	48.84
34.飲酒における大きな変化	51	45.32	50	44.47	53	46.86
55.クラブ(サークル)に入る及びやめる	52	44.85	53	43.59	52	47.15
02.結婚	53	44.13	54	43.49	55	45.30
40.転部	54	43.92	56	41.92	51	47.55
47.世間(政治、社会など)に対する認識の変化	55	43.90	55	42.75	54	45.97
49.大学への興味及び履修姿勢の変化	56	43.49	51	43.77	56	42.99
31.遊びやレクリエーション上での大きな変化	57	38.14	58	37.71	58	38.91
41.デート習慣の変化	58	37.69	59	37.12	59	38.71
12.信号無視などのちょっとした法律違反	59	37.58	57	38.80	62	35.36
36.学校行事の参加の大きな変化	60	37.35	61	36.29	57	39.29
23.恋人(配偶者)との和解	61	37.26	60	36.88	60	37.93
13.自立した個人的達成	62	34.93	64	33.35	61	37.89
35.社会活動(ボランティア活動など)の大きな変化	63	34.39	62	34.72	63	33.79
39.婚約	64	33.46	63	33.73	64	32.97
38.旅行や休暇を楽しむ	65	16.26	65	16.72	65	15.42
66.私が耐えられるストレスは〇点まで		73.46		72.74		74.78
67.私の現在のストレスは〇点である		52.76		51.86		54.44

などの欲求不満の心理的問題が高得点を示したと考えられる。

次に、「アルバイトをする」「遊びやレクリエーション上で大きな変化」「転部」「自立と責任(自己管理)における大きな変化」「就職試験・就職先訪問」「先輩・後輩のトラブル」「単位取得・履修方法の問題」の項目群間に $P < .05$ 水準に有意の差が認められた。「アルバイトをする」53点「遊びやレクリエーション上で大きな変化」41点と「健康でない」者がI・II群に比べてストレス点数に高得点を示した。学生時代の生活のリズム作りに大きな役割を果たすのに、スポーツやレクリエーションがある。また、自由時間の利用にアルバイトがある。スポーツ、レクリエーションを行う手順としては、まず自分の健康をチェックし、楽しく無理がなく爽快さが求められるが、体質・体力・体調を考える時「健康でない」者のストレス刺激が強くて防御反応としての実践を妨げる要因となっていると考えられる。運動方法として、強度、頻度、時間を自分の能力に応じて決めることが、スポーツやレクリエーションによって健康増進やストレス解消につながるようになるのではないだろうか。「自立と責任(自己管理)における大きな変化」「転部」「就職試験・就職先訪問」「先輩・後輩のトラブル」の項目では、「まあ健康である」「大いに健康である」がそれぞれストレス点数に高得点を示した。人は欲求を実現化するために工夫や努力を知らず識らずのうちに繰り返しながら知的

能力が高められ、才能として発揮されるようになり、同時に加齢による生活経験は、自分の適性を認識するといわれる⁶⁾。このことは、「学生の健康管理に関する研究」の中で健康状態と学業成績との関連性についての数量化理論II類を用いての検討⁵⁾などから、心身ともに健康状態にある者ほど、自己の持っている才能を発見するのにストレス刺激と防衛のために変化が強く、適性ある分野においての能力発揮が考えられる。

「単位取得と履修方法の問題」では「健康でない」と回答した者が高いストレス点数を示した。学生の中には入学後間もなく学部や学科に疑問を抱く者がいる。「この学部は自分の適性に適っているだろうか」と悩む。ガイダンスにも出席せず、講義にも休みがちになってくる。やがては目標を失い勉強の意欲をなくし、あらゆることに関心が持てず、ボーッとしてしまう、いわゆる新生五月病である¹⁰⁾。このように精神的疲労が高まれば体調もおかしくなり、病的症状を呈するわけではないが健康でない。精神作用と身体活動が円滑に調和を保っていくことが望ましいと考えられる。

4. 健康意識とストレス耐性得点について

ストレスへの適応力をみると「私が耐えられるストレス度」の得点(平均値)では73.46点(男子72.74、女子74.78)であり、「私の現在のストレス点」は52.76点(男子51.88、女子54.44)であり、「健康でない」と回答した者が現在のストレス点64.25で

I・IIに比べて高得点を示し $P < .01$ 水準で有意の差が認められた。「健康でない」者の「私が耐えられるストレス度」は73.61で全体では5～6位にランクされ、「私の現在のストレス度」は64.25であり、その差は9.36点と大阪大学健康体育グループの調査³⁾に比べて著しく低い数を示したことは、ストレスに対する適応力が低く、ストレスを積極的に発散させるよりむしろストレスを回避する傾向にあるのではないかと考えられる。

「健康でない」と回答した者で、基準とした「九州産業大学への入学」(50点)より点数が高く、またI・II群より高得点を示したのが「教員とのトラブル」「アルバイトをする」「睡眠習慣の大きな変化(睡眠時間・起床時間など)」「食生活の大きな変化(食事の量・食事の時間や環境など)」「個人習慣の改善(友人、服装、交際など)」「家族の健康や行動上の変化」「性的な悩み」「単位取得と履修方法の問題」などの項目であった。尚、群間における有意の差は認められなかった。

「睡眠習慣の大きな変化」「食生活の大きな変化」「個人習慣の改善」などで高得点を示した項目で「健康でない」と回答した者は、食事の摂取状況、生活条件、生活態度等の影響で自分から不健康に陥っていると考えられる。睡眠不足、食生活の不規則は本人の自覚によりストレス解消も可能だと考えられるしlife Schduleを整え、life Behaviorを規程し実践することを学生生

活を送る段階から常に考えておくことが望ましい。「性的な悩み」については、青年期には性への関心が高まり、それが性愛として行動化するのとは当然のことである。身体機能のうち、性機能は最も情動の影響を受けやすい一つである。女性においては無月経、月経変調など、男性においては性欲や性行能力の変化をもたらすことが知られておる¹⁴⁾。ストレスの程度により具体的な内容を把握することは困難であった。

5. 体力の有無の自己評価と項目別について 体力の認知について項目別に検討した。

I群「体力に自信がある」

II群「体力は普通である」

III群「体力に不安がある」

項目の回答数による平均値の差は分散分析による検定を行い、結果によって特徴的な項目に示した。

体力の有無の項目別ストレス度については表-5、図-2に示した。体力の有無の自己評価では「体力に自信がある」と回答した者の割合は15.43%であり、「体力は普通である」が58.7%で最も高い割合を示し、「体力に不安がある」が25.87%であった。「体力に不安がある」は前回の調査では19.7%であり、体力に不安がある者の増加がみられた。

体力の自己評価と項目別ストレス度については「アルバイトをする」「睡眠習慣の大きな変化(睡眠時間、起床時間)」「住居及び生活環境の変化」「アルバイトの時間や状

表-5 設問順 体力の有無に関するランキング

	自信あり		ふつう		不安あり	
	順位	102	順位	388	順位	171
01.九州産業大学への入学	31	50.00	39	50.00	43	50.00
02.結婚	53	40.81	55	44.54	51	45.38
03.教員とのトラブル	35	48.53	46	47.69	33	54.47
04.アルバイトをする	42	44.36	43	48.18	36	53.74
06.睡眠週間の大きな変化(睡眠時間、起床時間など)	24	54.39	24	59.39	15	65.74
07.近親者の死	3	77.44	3	82.80	3	83.49
08.食生活の大きな変化(食事の量、食事の時間や環境など)	39	46.00	47	47.44	45	49.48
09.専攻分野の選択および変更	44	43.54	51	45.46	44	49.88
10.個人習慣の改善(友人、服装、作法、交際など)	37	47.19	35	51.25	34	54.44
11.親友の死	2	83.62	2	87.18	1	86.09
12.信号無視などのちょっとした法律違反	54	40.10	60	37.69	61	35.92
13.目立った個人的達成	63	31.70	62	34.65	58	37.76
14.自己または相手の妊娠	10	66.57	15	65.45	9	71.27
15.家族の健康や行動上の大きな変化	17	58.12	19	62.36	21	62.52
16.性的な悩み	32	49.31	38	50.04	37	53.45
17.親戚とのトラブル	36	47.68	41	49.31	48	47.69
18.同居家族の数の大きな変化	55	40.01	44	47.98	50	46.98
19.経済状態の大きな変化	19	56.57	18	62.60	19	63.28
20.新しい家族メンバーの加入	52	41.10	42	48.72	56	43.41
21.住居及び生活環境の変化	49	41.40	37	50.22	42	50.31
22.価値観の衝突や変化	27	52.12	30	56.06	29	57.08
23.恋人(配偶者)との和解	59	37.15	58	38.67	64	34.03
24.アルバイトをやめさせられる	18	56.87	25	59.11	31	55.44
25.離婚	7	72.79	6	72.83	8	72.59
26.アルバイト先での仕事を変えさせられる	28	52.03	31	55.31	30	55.89
27.恋人(配偶者)との喧嘩の回数の大きな変化	13	61.01	21	60.71	23	60.48
28.アルバイトの責任の大きな変化	29	51.84	28	57.49	25	60.19
29.アルバイトの時間や状況の大きな変化	34	48.64	29	56.11	28	57.12
30.恋人(配偶者)との別離	6	72.86	7	72.19	7	72.88
31.遊びやレクリエーション上での大きな変化	58	37.35	57	38.82	59	37.16
32.100万円以下のローン	9	66.85	8	71.10	12	70.90
33.大きな怪我や病氣	8	67.47	10	69.41	6	73.53
34.飲酒のおける大きな変化	43	43.95	53	44.94	49	47.15
35.社会活動(ボランティア活動など)の大きな変化	61	34.25	64	33.82	62	35.78
36.学校行事の参加の大きな変化	62	33.80	61	37.45	57	39.42
37.自立と責任(自己管理)における大きな変化	41	44.79	49	47.09	40	50.84
38.旅行や休暇を楽しむ	65	17.78	65	15.95	65	16.16
39.婚約	64	30.53	63	33.84	63	34.54
40.転部	47	42.33	56	44.51	55	43.54
41.デート習慣の変化	60	35.91	59	38.58	60	36.88
42.大学事務とのトラブル	50	41.22	48	47.19	41	50.84
43.婚約解消及び恋人関係の解消	11	65.25	13	66.75	13	68.76
44.自己概念及び自己認識の大きな変化	46	43.19	40	49.65	47	48.95
45.友人関係の大きな変化	20	56.47	20	60.87	20	62.95
46.両親への依存の大きな変化	38	46.22	34	52.40	35	53.80
47.世間(政治、社会など)に対する認識の変化	56	38.72	54	44.84	52	45.07
48.物質の所有とその責任の変化(車の購入、アパートの賃貸)	48	41.91	45	47.81	46	49.05
49.大学への興味及び履修姿勢の変化	57	37.93	52	45.03	54	43.55
5.配偶者の死	1	83.89	1	87.19	2	85.67
50.自己の人格の大きな変化(外交的、内向的など)	40	45.85	36	50.42	38	51.61
51.将来の見通しの大きな変化(悲観的、楽観的など)	30	51.10	27	58.10	27	59.05
52.大学入試センター試験の成績	33	49.05	33	52.46	39	51.15
53.100万円以上のローン	5	73.79	4	79.39	5	79.80
54.卒業延期	4	77.31	5	79.07	4	80.82
55.クラブ(サークル)に入る及びやめる	51	41.22	50	45.89	53	44.87
56.就職試験・就職先訪問	15	59.27	11	68.80	10	71.09
57.大学入試	22	55.75	14	65.68	18	64.44
58.先輩・後輩のトラブル	26	52.44	26	58.25	26	59.60
59.浪人	14	60.27	9	71.03	11	70.92
60.卒業論文(研究)	21	56.43	16	64.54	14	67.42
61.通学時間のおきな変化	45	43.45	32	52.87	32	55.12
62.大学中退	12	63.40	12	67.06	16	65.53
63.単位取得と履修方法の問題	25	52.95	22	60.67	22	61.45
64.不本意な入学	16	58.59	17	64.45	17	65.01
65.学内試験及びレポートの作成	23	55.60	23	59.92	24	60.43
66.私が耐えられるストレスは〇点まで	7-8	72.50	5-6	73.79	6-7	73.48
67.私の現在のストレスは〇点である	31-32	49.90	34-35	51.61	27-28	57.34

大学生におけるストレス度の評価について

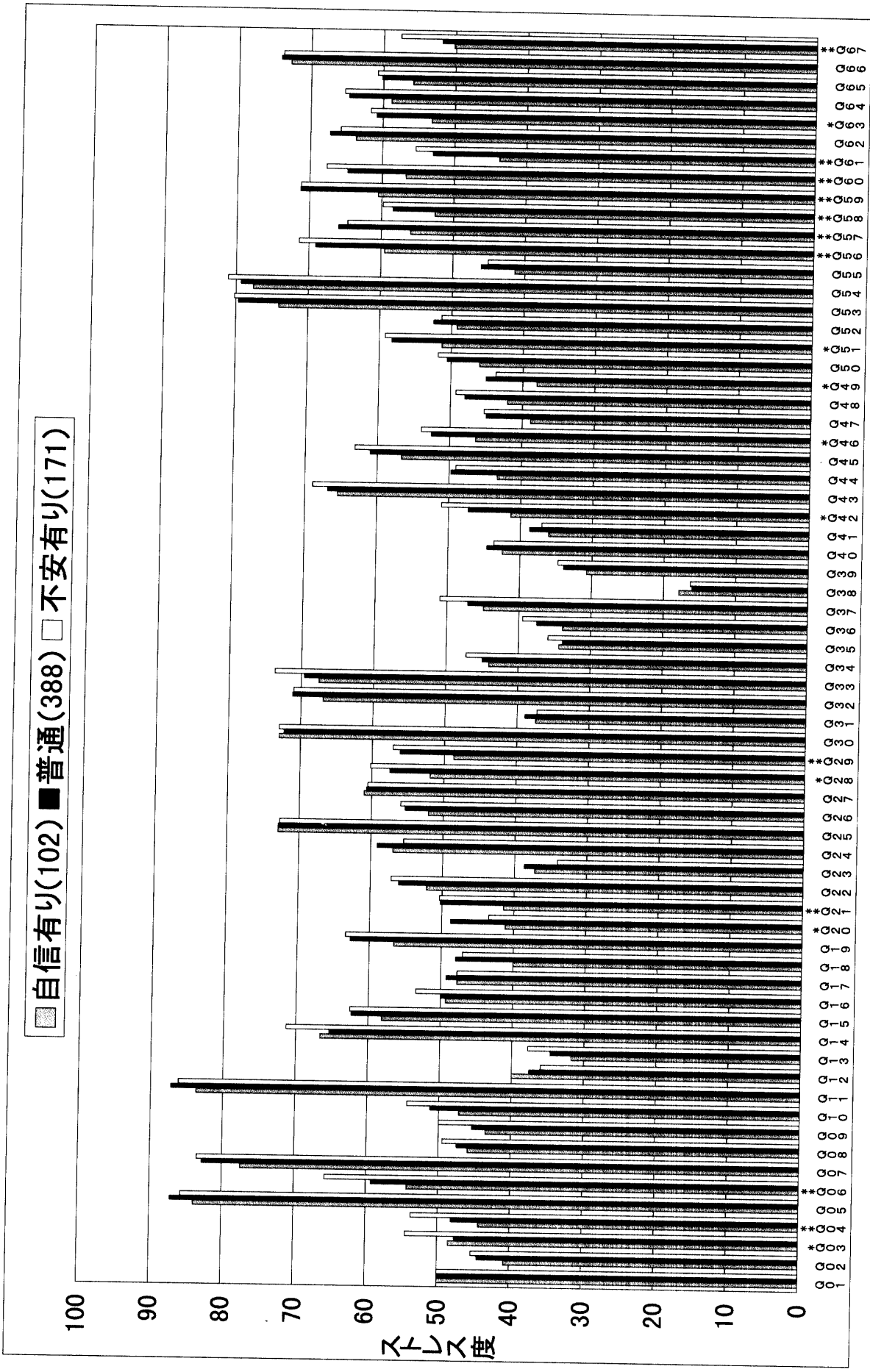


図-2 体力の認知項目別ストレス度 **1% *5%水準

況の大きな変化」「就職試験・就職先訪問」「大学入試」「浪人」「卒業論文」「通学時間の大きな変化」「現在のストレス点数」の項目にⅠ・Ⅱ・Ⅲ群間に $P < .01$ 水準で有意の差が認められた。

体力は遺伝因子によって決められた身体づくりが生活の条件、たとえば環境条件や社会条件さらには栄養・運動・疾病によって変えられるものである。

ストレスは状況に対する反応として生じるが、アルバイトはいやではないが疲れてやめたくなる。この場合、無理してアルバイトを続けているとストレスが生じる。疲労→体力の低下→ストレスという経過によるもので、アルバイトは自分でやろうと決めたことであっても、間接には学生生活を充実させるためのものであり、結果としてはストレスが蓄積する。特に、夜のアルバイトやアルバイト種類に適応できない場合は不適応状態に陥りやすいと考えられる。

大学生活においても、「体力に不安がある」と回答した者で、慣れた自宅からの通学という環境から脱して、新しいアパート・マンションでの1人の生活を強いられることにより、「経済状態の大きな変化」「睡眠習慣の大きな変化」などの項目に分離、予期不安がストレスを生じることになる。また、「大学の規則」「単位取得と履修方法の問題」「時間的拘束」「卒業論文」「就職、就職先訪問」など身体的・心理的ストレスが大きいだろうし、特に「体力に不安がある」者の身体的負担や疲労をもたらすスト

レス点数が高くなることもあると考えられる。

次に、「教員とのトラブル」「同居家族の数の大きな変化」「新しい家族メンバーの加入」「アルバイトの責任の大きな変化」「大学事務とのトラブル」「両親への依存の大きな変化」「大学への興味及び履修姿勢の変化」「将来の見通しの大きな変化」「単位取得と履修方法の問題」などの項目で群間に $P < .05$ 水準で有意の差が認められた。対教師、対事務官、対友人関係において生ずる心理的ストレスは、二次的に学業の遅れ、友人関係からの孤立につながり、それが疲労感や疎外感を強化し、登校拒否やスチューデント・アパシーに陥りやすいと考えられる。ところが最近のスチューデント・アパシーも変化してきて、葛藤の少ない「甘え型の登校拒否」が増えつつあることも指摘されており¹³⁾、また、学生の精神的疲労度は「非常に疲れている」「少し疲れている」では72%を占めていると報告されている¹¹⁾。個人が社会環境に適しようとする際に、その生活体験の変化がストレスを生じる場合がある。「単位取得と履修方法の問題」「将来の見通しの大きな変化」などの進路に不安を持っている学生などは、個人の体験の変化が危機的であればあるほど、引き起こしたストレス事態に対して余分の適応エネルギーを要し、抵抗力が減弱すると述べられており¹⁴⁾体力に不安がある者や体力の低い者は体力の高い者より病気になりやすいことが確かめられている¹²⁾。「両親への依存

の大きな変化」は両親への依存度が高く、友人、異性問題で自立することができず発育発達が停滞することも多く知られている⁷⁾。

現在は、社会環境の複雑化や省力化に伴う身体活動の減少、コミュニケーション不足や精神作業の増大、モータリジェーションによる運動方法の変革そして栄養問題も加わって、運動不足や体力不足に拍車をかける結果となり、それがストレッサーとなり身体変化のみに限らず精神面での変化は大きいものと考えられる。

次に、「体力に不安がある」と回答した者で、基準とした点数50点より高得点を示し、I・II群より突出した得点を示したのは「卒業延期」80.82、「大きな怪我や病気」73.53、「自己または相手の妊娠」71.24、「就職試験・就職先訪問」71.09、「卒業論文」62.42であった。

学生（青年期）の項は、心身ともに健康であり、活動力旺盛ではつらつとした充実しきった時期であるのに、この時期に「体力の不安」が常につきまとい作業意欲・学習意欲・生活意欲まで乏しくなってしまう。しかし、性への関心度は青年期には高く「体力の不安」に関係なく相手に対する労（いたわり）の心と、性への行動の責任がストレスとしてあらわれ点数を高くしたのではないだろうか。「大きな怪我や病気」は、生体リズムが順調に維持している時には健康・体力の重要性を感じないが、大怪我をしたり、病気になると健康のありがたさ、

体力の必要性を感じる。「体力に不安」がある者は、体力を高めることは行動の基盤（個人の生き方、職業を選ぶ、スポーツを行う）を広げることになるのではないだろうか。

「健康でない」「体力に不安がある」と回答した者で、ストレスの高得点項目についてみると「親友の死」「配偶者の死」「近親者の死」が、共通して高得点を示したことは、ストレス点数とランキング（表-1参照）と同様であった。

次に、「卒業延期」「100万円以上のローン」「離婚」「恋人（配偶者）との別離」「大きな怪我や病気」「自己または相手の妊娠」「100万円以下のローン」などの項目に高い点数を示した。「卒業延期」は、設問順ランキング全員・体力の有無に関するランキングでも4位にランクされており、価値追求の挫折や喪失などの心理的な問題や本人の性格などが影響し高得点を示したと考えられる。また、個人生活に関するもので「100万円以上のローン」「離婚」「恋人との別離」「大きな怪我や病気」「自己または相手の妊娠」などが上位にランクされていた。（表-1参照）生活の現場に急激な変化が起こり、経済的にも家族関係にも緊急な事態になり、家庭生活に歪みが生じるためストレス点数に高得点を示したともものと考えられるが、同じ事柄に直面してもストレスになる人とそうでない人がいるように個人差が考えられる。身体的に虚弱な人や内向的、情緒不安定な人というのはストレスに弱い傾向にあり、また、物事を悲観的に考える人、過

去にとらわれる人、神経質な人もストレスを受けやすいことが指摘されておる⁹⁾。個人生活において経済的負担、家族構成の崩壊、疾病などによる緊張状態が続きストレスに高得点を示したと考えられる。現代社会の高度化、複雑化の中で最も注意しなければならない諸問題ではないだろうか？

6. 体力の有無の自己評価とストレス耐性得点について

ストレスへの適応力をみると「体力に不安がある」と回答した者で「私の現在のストレス点」は57.34であり、I・II群に比べて高得点を示し $P < .01$ 水準で有無の差が認められた。「私が耐えられるストレス点」は73.48であり、その差は16.14点と健康意識の「健康でない」と回答した者のそれより高得点を示した。

IV. まとめ

本学学生のストレス度を知るために、「学生の調査表」を用いて662名を対象に調査を行った。すなわち、大学入学によるストレス度を50点とし、それを基準として0～100点の間で自己評価させた。その結果、各項目について回答者全員、及び年齢・性別に点数の平均値を求め、各項目の平均値をストレス点数とした。

また、健康意識と各項目の平均値、体力の有無の自己認知と各項目の平均値とをクロス集計し、平均値の差は分散分析で検定し、特徴のある項目のみ考察した。

1. 対象者全員におけるストレス点数のランキングでの1位は「親友の死」(86.32点)で「旅行や余暇を楽しむ」(16.26点)が最下位であった。また「卒業延期」が79.24点で4位にランキングされたことは、学修に対するストレスが大きいことが考えられる。また、基準とした「九州産業大学への入学」(50点)は、男子が34位で女子が45位で性差として現れ、男子学生に比べ女子学生のほうがより多くの事柄をストレッサーと感じていると思われる。
2. 年齢別で、基準とした「九州産業大学への入学」は、18歳から22歳がほぼ中間位に位置したが、23歳は23位とあまり多くの事柄をストレッサーと感じなくなっていると思われ、九州産業大学への入学を不本意なものと感じている学生が多くいることが、各年齢層で20位以内にランキングされたことから窺える。また、経済的なことや異性との交際についての事柄をストレッサーと感じていることが確認できた。
3. 健康意識について各項目別ストレス度については、「大いに健康である」「まあ健康である」「健康でない」とも、設問順ランキング男女・年齢ランキング・ストレス得点ランキング表-1・2・5と同様「親友の死」「配偶者の死」「近親者の死」に高い点数を示し、 $P < .01$ 水準で有意にストレス点数が高く、また、「卒業延期」も高い得点を示した。反面、「旅行や余暇を楽しむ」は著

しく低い点数であった。

「家族の健康や行動上の大きな変化」「デート習慣の変化」「大学事務とのトラブル」「物質の所有とその責任の変化」などの項目にⅠ・Ⅱ・Ⅲ群間に $P < .01$ 水準で有意なストレス点数が高いことは注目すべきである。

次に、「アルバイトをする」「遊びやレクリエーション上で大きな変化」「自立と責任における大きな変化」「先輩・後輩のトラブル」と「転部」「就職試験・就職先訪問」「単位取得・履修方法の問題」など個人生活、大学生活に項目のⅠ・Ⅱ・Ⅲ群間に $P < .05$ 水準で有意にストレス点数が高かった。

「健康でない」と回答した者で、基準とした「大学への入学」(50点)より、点数が高く、また「大いに健康である」「まあ健康である」より高得点を示した項目は「教員とのトラブル」「アルバイトをする」「睡眠習慣の大きな変化」「食生活の大きな変化」「個人習慣の改善」「家族の健康や行動上の変化」「性的な悩み」「単位取得と履修方法の問題」などであり、学生生活における多くの事柄と健康問題についてのストレスサーを感じていることが窺えられた。

4. 健康意識とストレス適応力では「健康でない」と回答した者の「私が耐えられるストレス点」は73.61であり、「私の現在のストレス点」は64.25であった。その差は9.36点で大阪大学健康体育グループの調査の29点に比べて著しく低い点数を示したことは、

本学学生はストレスを積極的に発散させることより、むしろ回避する傾向にあった。

5. 体力の有無の自己評価と項目別ストレス度については、「アルバイトをする」「睡眠習慣の大きな変化」「住居及び生活環境の変化」「アルバイトの時間や状況の変化」の個人生活に関する項目と「就職試験・就職先訪問」「大学入試」「浪人」「卒業論文」など大学生生活の項目に「体力に自信がある」「体力は普通である」「体力に不安がある」の群間に $P < .01$ 水準で有意にストレス点数が高かった。

次に、「教員とのトラブル」「同居家族の数の大きな変化」「両親への依存の大きな変化」「大学への興味及び履修姿勢の変化」「将来の見通しの変化」「単位取得と履修方法の問題」など大学生活に関する項目と家庭生活の項目において群間に $P < .05$ 水準で有意にストレス点数が高かった。

「体力に不安がある」と回答した者で、基準とした「大学への入学」(50点)より点数が高く、また「体力に自信がある」「体力は普通である」より突出した高得点を示したのは「卒業延期」の80.82点であり、「大きな怪我や病気」「自己または相手の妊娠」なども高得点を示した。

6. 体力の有無とストレスの適応力では「体力に不安がある」と回答した者の「私が耐えられるストレス点」は73.48点であり、「私の現在のストレス点」は57.34点であった。

その差は16.14点と健康意識の「健康でない」と回答した者のそれより高得点を示した。

引用・参考文献

- 1) Anderson, G.E.: College schedule of recent experience. Master Thesis. North Dakota State University. unpublished 1972.
- 2) 児玉昌久他 『大学生におけるストレスコーピングと自動思考、状態不安および抑うつ症状との関連』 ヒューマンサイエンス、早稲田大学人間総合研究センター コロナ社、vol.7 1994.
- 3) 白石純三他 『大学生におけるストレス評価法』『大阪大学健康体育学部紀要』(第1・第2報)、1992.
- 4) 宮川公助: Elementary Statistics 『基本統計学』 有斐閣、1991、1
- 5) 内田新一郎 『学生の健康管理に関する研究』 日衛誌、第3号、1983.
- 6) 大塚正八郎 『学生の健康学』 大修館、1990、9
- 7) 手塚政孝他 『学生のための健康と体力』 文化書房博文社、1988、4
- 8) H. Selye・杉靖三郎他(訳) 『現代社会とストレス』 三和印刷、1999、5
- 9) 大島清監修 『心とからだの健康設計』(財)明治生命厚生事業団、大蔵印刷局、1999、1
- 10) 私立学校教職員共済組合 『心のレイアウト』 私立学校教職員共済組合、1988、10
- 11) 九州大学健康科学センター 『九州大学学生の健康・体力及び体育・スポーツ意識の課題』 九州大学健康科学センター、1992.
- 12) 竹中晃一編書 『健康スポーツの心理学』 大修館、1998、4
- 13) 荒木志朗 『無気力学生における無葛藤学生をどう考えるか』 福岡行動医学雑誌、福岡・行動医学研究所、1994、第2巻第1号
- 14) 河野友信他 『ストレスの科学と健康』 朝倉書店、1993、3
- 15) 佐藤誠他 『生涯スポーツの意識に関する研究』 健康・スポーツ科学センター、vol.2 2000、3

大学生のストレス調査（無記名）

記入にあたっては、A～Lの欄で該当する箇所に○で囲み□に記入して下さい。
次に2～67番の項目について自己評価して下さい。基準として「九州産業大学への入学」による
ストレスを50とし、0～100点の範囲で点数化して下さい。

体験のない項目内容については推定や想像で記入して下さい。

(例)	1. 大学への入学	50
	2. 多忙による心身の過労	62
	3. 収入の増加	13

◆下記の欄の該当する箇所に○印をつけて下さい。

- A. 性別：1. 男 2. 女 1
- B. 年齢：1. 18才 2. 19才 3. 20才 4. 21才 5. 22才 6. 23才 2
- C. 学年：1. 1年 2. 2年 3. 3年 4. 4年 5. 5年以上 3
- D. 学部：1. 商学部 2. 経済学部 3. 経営学部 4. 工学部 5. 芸術学部
6. 国際文化学部 4
- E. 入試区分：1. 一般入試 2. 特別推薦 3. 一般推薦 5
- F. 住居：1. 自宅 2. 寮 3. アパート・マンション 4. 下宿 5. 賃貸住宅
6. その他 6
- G. アルバイト：1. している 2. していない 7
- H. クラブ・サークル：1. 入っている（運動系）
2. 入っている（文化系）
3. 入っていない 8
- I. あなたは健康だと思いますか。 9
1. 大いに健康
2. まあ健康
3. 健康ではない
- J. あなたは自分の体力についてどのように感じていますか。 10
1. 体力に自信がある
2. 体力は普通である
3. 体力に不安がある
- K. あなたは生涯スポーツを考えスポーツを行っていますか。 11
1. よく考えて行っている
2. 考えるが行っていない
3. 考えた事がなく行っていない
- L. 私の性格はどちらかと言えば（3つ以内で○をつけて下さい） 12
1. 活動的 2. 劣等感大 3. リーダーシップ大 4. 協調的でない 13
5. 主観的 6. おちこみやすい 7. 神経質 8. 攻撃的 14
9. 熟慮や深い反省はしない 10. のんき 11. 気分の変化大
12. 外向的、社交的

大学生のストレス調査

項 目	ストレス点数	項 目	ストレス点数
1. 九州産業大学への入学	1) 50	35. 社会活動（ボランティア活動など）の大きな変化	35)
2. 結婚	2)	36. 学校行事の参加の大きな変化	36)
3. 教員とのトラブル	3)	37. 自立と責任（自己管理）における大きな変化	37)
4. アルバイトをする	4)	38. 旅行や休暇を楽しむ	38)
5. 配偶者の死	5)	39. 婚約	39)
6. 睡眠習慣の大きな変化（睡眠時間、起床時間など）	6)	40. 転部	40)
7. 近親者の死	7)	41. デート習慣の変化	41)
8. 食生活の大きな変化 （食事の量、食事の時間や環境など）	8)	42. 大学事務とのトラブル	42)
9. 専攻分野の選択及び変更	9)	43. 婚約解消及び恋人関係の解消	43)
10. 個人習慣の改善 （友人、服装、作法、交際など）	10)	44. 自己概念及び自己認識の大きな変化	44)
11. 親友の死	11)	45. 友人関係の大きな変化	45)
12. 信号無視などのちょっとした法律違反	12)	46. 両親への依存の大きな変化	46)
13. 目立った個人的達成	13)	47. 世間（政治、社会など）に対する認識の変化	47)
14. 自己または相手の妊娠	14)	48. 物質の所有とその責任の変化 （車の購入、アパートの賃貸など）	48)
15. 家族の健康や行動上の大きな変化	15)	49. 大学への興味及び履修姿勢の変化	49)
16. 性的な悩み	16)	50. 自己の人格の大きな変化 （外向的、内向的など）	50)
17. 親戚とのトラブル	17)	51. 将来の見通しの大きな変化（悲観的、楽観的など）	51)
18. 同居家族の数の大きな変化	18)	52. 大学入試センター試験の成績	52)
19. 経済状態の大きな変化	19)	53. 100万円以上のローン	53)
20. 新しい家族メンバーの加入	20)	54. 卒業延期	54)
21. 住居及び生活環境の変化	21)	55. クラブ（サークル）に入る及びやめる	55)
22. 価値観の衝突や変化	22)	56. 就職試験・就職先訪問	56)
23. 恋人（配偶者）との和解	23)	57. 大学入試	57)
24. アルバイトをやめさせられる	24)	58. 先輩・後輩のトラブル	58)
25. 離婚	25)	59. 浪人	59)
26. アルバイト先で仕事を代えさせられる	26)	60. 卒業論文（研究）	60)
27. 恋人（配偶者）との喧嘩の回数の大きな変化	27)	61. 通学時間の大きな変化	61)
28. アルバイトの責任の大きな変化	28)	62. 大学中退	62)
29. アルバイトの時間や状況の大きな変化	29)	63. 単位取得と履修方法の問題	63)
30. 恋人（配偶者）との別離	30)	64. 不本意な入学	64)
31. 遊びやレクリエーション上での大きな変化	31)	65. 学内試験及びレポートの作成	65)
32. 100万円以下のローン	32)	66. 私が耐えられるストレスは○点まで	66)
33. 大きな怪我や病氣	33)	67. 私の現在のストレスは○点である	67)
34. 飲酒における大きな変化	34)		