

# 大学生のストレス評価法（第3報）

——大阪樟蔭女子大学の学生を対象に——

心理学科 夏目 誠・大江米次郎

抄録：大阪樟蔭女子大学の学生のストレス度を知るために、447名の学生を対象に、我々が作成した72項目からなる大学生ストレス調査表（ライフイベント法による、大学入試を5点とし、これを基準に0-10点の範囲で、ストレス度を自己評価させた。各項目の平均値を求め、ストレス点数と仮称した）を用いて、調査を行った。

得られた結果と、対照群とした332名の国立大学女子学生と比較検討を行った。

得られた結果は以下の通りである。

1. 対象者の項目ごとの平均値（ストレス点数と仮称した）を求め、高得点順にランキングをした。第1位は「配偶者の死」で9.3点であり、最下位は「旅行やパケーションをとる」の2.0点であった。基準点である5点以上が56項目と多くに認められた。
2. 対照群との間に、全体や4群（大学、社会、家族、個人生活群）の間に有意な差を認めなかった。
3. 項目別で1.0点以上の差異が認められたものについて検討した。1. 親や他者の自己評価への過敏性、2. 対人関係トラブル、3. 経済的なストレス、の3特徴が認められた。

以上の結果について考察を加えた。

索引語：女子大学生、ストレス調査、ライフイベント法、ストレス点数、親や他者による評価への過敏性

## はじめに

近年、大学生を取りまく環境は大きく変化し、学生のストレス度は変化している。我々は<sup>1-10)</sup>、勤労者のストレスの度合いを知るために、Holmesら<sup>11)</sup>の社会的再適応評価尺度（Social re-adjustment rating scale, SRRS）であるライフイベント法（後述）を用いて、勤労者ストレス調査表を作成し、点数で示した。また、主婦や高齢者のストレス度を同様に測定した。その成果から、大学生のストレス度を知るために、ライフイベント法（作用因子であるストレッサー、すなわち生活上の出来事のストレス度を点数で示す。なわち、大学入学を50点とし、これを基準に0-100点の間で、各ストレッサー度を自己評価をさせた。各項目の平均を求め、大学生のストレス点数と仮称し、ストレッサーの強度を点数で示した）を用いて測定し、1-2報<sup>12-14)</sup>として報告してきた。すなわち、先行研究であるAnderson<sup>15)</sup>の最近体験目録を中心に、Costantini<sup>16)</sup>のLife Change Inventory、さらには大学生生活に見られる項目を追加して、65項目からなる大学生ストレス調査表を作成し、1900人の国立大学1回生、並びに私学短大生424名を対象に、調査を行った。このようにストレス度を測定することは、大学生のストレスケアを考える資料になるとともに、対象者におけるストレスの気付きへの援助に有効である。それらを通して、ストレス関連疾患の予防の一助につながると考え、実施した。

我々は上記の調査研究から最長で14年が経過しているので、学生ストレッサーの変化、また私学と国立大学ではストレッサーの内容に差異を考えた。そこで前回の調査表を基本に、最近の私学の大学生にみられるストレッサーを追加した72項目の調査表を作成し、我々が教員をしている

大阪樟蔭女子大学生461名を対象に、無記名で実施をした。また、ストレス反応との関係を知るために、GHQ（精神健康調査票）12項目版の調査を同時に行った。

前回の結果と比較すると共に、最近の私学におけるストレス内容について、検討を加えたい。有用な所見が得られたので報告をするとともに、考察を加えたい。

## 対象と方法

### 1) 調査表の作成

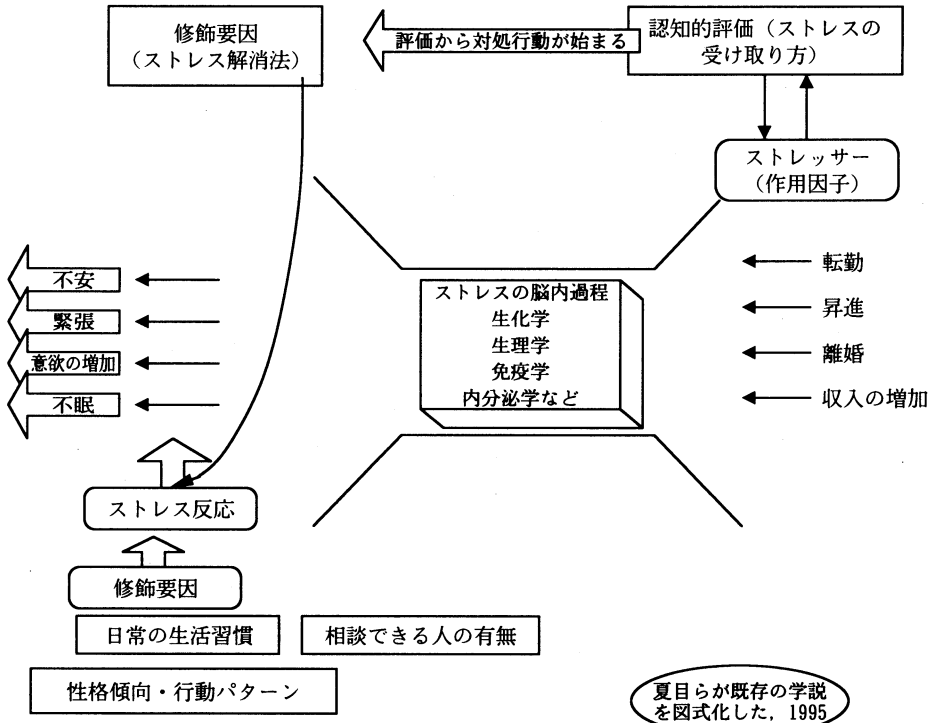


図1 ストレスの構成要因

表1. 大学生のストレス調査表

### ストレス NOW 無記名, 提出用

#### あなたのストレス度を、チェックして見ませんか…気づきと対応

現代社会は「ストレス社会」と言われるほど、ストレスが話題になっています。「ストレスは人生のスパイスである」と、ストレス学説を提唱したセリエ博士は説明しています。ストレスは「生活上の変化・刺激」と解釈していただいても結構です。

そこで、「あなたの現在のストレス度をチェックして見ませんか!」。

ストレス度が過剰か、適度か? 過剰ストレス状態ならば、どうしたら良いか?

そのための評価表です。あなたのストレスの気づきに役立てていただければ、幸いです。

なお、どうしても答えたくない項目があれば、無回答でかまいません。

#### 記入方法

個人の属性に該当する項目に○印をつけてください。

1. まず、全項目に、「大学入学によるストレス度を5点として」、これを基準に0-10点の間で、各項目に、何点になるかを

「エイー! ヤー!」で決めてください。「…変化」と言う項目が多いですが、良い変化、悪い変化に

こだわらずに、「変化があった場合」のストレス度を考えてください。もちろん点数が高いほど、ストレス度は強くなります。関係がない項目でも想像でかまいませんから、点数を記入してください。

2. さらに、例のように72項目の項目に、あなたの最近1年間における生活上の変化を、振り返っていただき、該当する項目に○をつけてください。

例

300万以上の借金	7点	○	昇進が遅れる	6点
リストラ	8点		子供のトラブル	5点 ○

属性 以下の質問で該当する項目に○印をつけて下さい。

- I. 性別 1. 男性 2. 女性  
 II. 年齢 1. 20歳以下 2. 21歳 3. 22歳 4. 23歳 5. 24歳以上  
 III. 学部・学科 1. 学芸学部 2. 人間科学部 3. 文学部 4. 教育学部 5. 人間科学科  
 6. その他  
 V. あなたの性格傾向・行動パターンで、該当するものを3つ以内で選んで、○をつけて、ください  
 1. 消極的 2. 真面目 3. 明朗 4. 几帳面 5. 完全主義 6. 依存的 7. 神経質 8. 勝ち気  
 9. 目立ちたがり 10. ずぼら

評価表です。全項目に、点数を記入してください

項目	ストレッサー	大学生の点数	この1年体験あり
1	200万円以下の借金やローン		
2	200万円以上の借金やローン		
3	遊びやレクリエーションでの大きな変化		
4	新しい家庭メンバーが増える		
5	アルバイト先で仕事を変えさせられる		
6	アルバイトの時間や条件の大きな変化		
7	アルバイトに伴う責任の大きな変化		
8	アルバイトを辞めさせられる		
9	アルバイトをする		
10	飲酒における大きな変化		
11	大きな病気やケガ		
12	家族の健康や行動の大きな変化		
13	学内試験及びレポートの作成		
14	親や仲間との価値観の衝突や変化		
15	学校行事への参加の大きな変化		
16	教員とのトラブル		
17	センター試験の成績		
18	近親者の死		
19	クラブ・サークルに入る・辞める		
20	経済状態の大きな変化		
21	結婚		
22	婚約関係の解消		
23	恋人との喧嘩の回数の大きな変化		
24	恋人との別れ		
25	恋人との関係が良くなる		
26	個人習慣の改善		
27	婚約		
28	自己イメージ及び自己認識の大きな変化		
29	自己の人格の大きな変化		
30	自分の妊娠		
31	コンピュータや車などの所有とその責任の大きな変化		
32	社会活動の大きな変化		
33	住居及び生活環境の変化		
34	就職試験・就職先訪問		
35	樟蔭女子大への入学	5	
36	将来の見とおしの大きな変化		
37	食生活の大きな変化		

38	自立と責任における大きな変化		
39	信号無視などのちょっとした法律違反		
40	親戚とのトラブル		
41	親友の死		
42	睡眠習慣の大きな変化		
43	性的な悩み		
44	世間（大学や会社など）に対する認識の変化		
45	専攻分野の選択及び変更		
46	先輩・後輩との関係の大きな変化		
47	卒業論文		
48	大学事務とのトラブル		
49	大学中退		
50	大学入試		
51	大学への興味及び履修姿勢の変化		
52	単位取得と履修上の問題		
53	通学時間の大きな変化		
54	デートの方法や場所などの変化		
55	転部		
56	同居家族している家族の数の変化		
57	配偶者の死		
58	不本意な入学		
59	趣味などの目だった個人的達成		
60	友人関係の大きな変化		
61	両親などの離婚		
62	留年		
63	両親への依存の大きな変化		
64	旅行や休暇を楽しむ		
65	浪人をする		
66	フリーターをする		
67	人の輪には入れない		
68	いじめ		
69	講義への興味がわかない		
70	先生を選べない		
71	人の視線が気になる		
72	友人が出来ない		

全項目に点数を記入していただけでしょうか？ もう一度点検してください。

**最近数週間の心身の状態**について、もっともよくあてはまる選択肢に○をつけて下さい。

1何かをする時いつもより集中して	できた	いつもと変わらなかった	いつもよりできなかった	全くできなかった
2心配事があってよく眠れないようなことは	全くなかった	余りなかった	あった	たびたびあった
3いつもより自分のしていることに生きがいを感じる事が	あった	いつもと変わらなかった	なかった	全くなかった
4いつもより容易に物事を決めるが	できた	いつもと変わらなかった	できなかった	全くできなかった
5いつもストレスを感じたことが	全くなかった	余りなかった	あった	たびたびあった
6問題を解決できなくて困ったことが	全くなかった	余りなかった	あった	たびたびあった
7いつもより問題があった時に積極的に解決しようとする事が	できた	いつもと変わらなかった	できなかった	全くできなかった
8いつもより気が重くて憂うつになることは	全くなかった	いつもと変わらなかった	あった	たびたびあった
9自信を失ったことは	全くなかった	余りなかった	あった	たびたびあった
10自分は役に立たない人間だと考えたことは	全くなかった	余りなかった	あった	たびたびあった

11 一般的に見て、幸せといつもより感じたことは	たびたびあった	あった	なかった	全くなかった
12 ノイローゼ気味で何もすることができないと考えたことは	全くなかった	余りなかった	あった	たびたびあった

お疲れ様でした。ストレスについての説明やストレス解消法のレジュメをお渡しします。参考に、読んでみてください。ストレスについて、詳しくなれますよ！

従来からよく使われているストレスモデルを考えて行った。すなわち、図1に示した内容である。

我々の研究は、ストレスサーからのストレス度測定がメインであるが、事実関係を問い、比較的客観性が強いライフイベント法を使用した。また、ストレス反応としてはGHQ 12項目版を、修飾要因として性格傾向調査（我々<sup>17)</sup>が開発し、勤労者を対象に調査を行い、その結果の報告を行ってきた）を使用した。

今までに使用してきた大学生ストレス調査表を中心に用いた。しかし、12年が経過をしており、最近の学生のストレスサーが変化していることを考え、70名の学生に、「いま、あなたがストレスに感じている内容を3つ、挙げてください」という、アンケート調査を行った。調査結果から、多いものを中心に、さらに教員の意見を聞き、7項目のストレスサーを追加した。すなわち、「講義への興味がわからない、いじめ、人の輪には入れない、友人ができない、人の視線が気になる、フリーターをする、先生を選べない」の7項目である。フリーターをするという項目は、学生生活とは、必ずしも一致しないが、社会現象や就職との関連で重要と考え、あえて項目とした。また、「人の視線を感じる」は、ストレス反応とも考えられるが、対人関係の出来事と解釈し追加をした。

表1に、大学生ストレス調査表を提示した。

## 2) 対象者

表2. 調査対象者の内訳

全体	学部・学科別		短大部
	学芸学部	人間科学部	人間科学部
447	69	294	84

有効対象者は、表2に示したように447名（全員、女性）であり、短大部の84名と学芸学部の3回生69名を含んでいる。人間科学部が多い。調査は講義の時間の一部を割いて行われた。調査表記入後に、ストレスの説明や大学生のストレス度ランキング、ストレス・コーピングについて、わかりやすく書いたレジュメを渡し、ストレスの気づきへの援助の手助けにした。回収率は97%で、有効回答率は99%であった。

## 3) ストレス度測定

従来からライフイベント法で使われている大学入学＝5点を基準点とし、これを基準に0-10点の間で自己評価をさせた。各項目の平均点を求め、大学生のストレス点数（Holmes らの L. C. U 得点に該当する）と仮称した。点数が高いほど、ストレス度が強い。対照群は国立大女子学生332名と私立短大生424名とした。この場合、点数は0-100点であるので、10で割った。以下、この数字を使用する。

## 結 果

### 1. ストレス点数とランキング

表3に72項目のストレスサーの強度を示すために、全体を基準に高得点順（平均値と標準偏差）

表3. 大阪樟蔭女子大学の全体、学部、短大別の平均値と標準偏差（対照群を含む）

順位	ストレッサー	樟蔭女子 大生		学部・学科別						私大		国立	
		全体		学芸学部		人間科学部		短大・人間科学部		短大生		女子 大生	
		点数	SD	点数	SD	点数	SD	点数	SD	点数	SD	点数	SD
1	配偶者の死	9.3	2.0	8.7	3.2	9.4	1.6	9.2	2.0	8.9	2.4	8.7	
2	親友の死	9.1	2.1	8.7	3.0	9.3	1.7	8.8	2.4	8.9	2.0	8.4	
3	200万円以上の借金やローン	8.9	2.0	8.3	3.1	9.1	1.5	8.6	2.2	8.2	2.3	7.6	
4	いじめ	8.8	2.2	8.2	3.0	9.0	1.8	8.4	2.6	—	—	—	
5	近親者の死	8.6	2.3	8.4	2.9	8.8	2.0	8.3	2.5	8.5	2.2	8.6	
6	留年	8.4	2.1	8.2	2.6	8.6	2.0	8.1	2.3	8.5	2.2	8.1	
7	両親などの離婚	8.4	2.5	7.9	3.2	8.6	2.3	8.3	2.4	7.9	2.5	7.3	
8	人の輪には入れない	8.2	2.2	7.9	2.6	8.5	2.0	7.7	2.7	—	—	—	
9	婚約関係の解消	8.2	2.3	8.0	2.9	8.3	2.1	7.8	2.6	8.1	2.3	7.0	
10	恋人との別れ	8.1	2.2	7.9	2.8	8.2	2.1	8.2	2.2	8.2	2.3	7.2	
11	就職試験・就職先訪問	8.1	1.8	8.1	2.0	8.1	1.7	8.2	1.8	8.2	1.9	6.9	
12	友人が出来ない	8.0	2.7	7.6	3.0	8.2	2.5	7.5	3.0	—	—	—	
13	卒業論文	7.9	2.1	7.8	2.4	8.2	1.8	6.8	2.3	7.1	2.4	6.5	
14	200万円以下の借金やローン	7.8	2.2	7.2	3.3	8.1	1.8	7.5	2.3	7.2	2.5	6.4	
15	浪人をする	7.8	2.4	7.6	2.7	8.0	2.3	7.3	2.4	7.5	2.7	6.7	
16	本意な入学	7.4	2.5	7.2	2.9	7.6	2.4	7.0	2.6	6.9	2.6	6.8	
17	家族の健康や行動の大きな変化	7.3	2.1	7.3	2.4	7.3	2.0	7.4	2.1	6.9	2.3	6.6	
18	大学中退	7.3	2.7	7.1	3.4	7.4	2.5	6.9	2.8	7.2	2.5	7.3	
19	大きな病気やケガ	7.2	2.4	7.2	2.8	7.2	2.3	7.3	2.5	8.1	2.2	7.3	
20	大学入試	7.2	2.7	7.0	3.1	7.6	2.4	6.2	2.6	7.3	2.6	7.0	
21	自分の妊娠	7.2	2.9	6.0	3.5	7.4	2.8	7.2	2.8	7.3	2.8	7.3	
22	親や仲間との価値観の衝突や変化	7.2	2.1	7.0	2.1	7.2	2.1	7.1	2.1	5.6	2.3	5.7	
23	学内試験及びレポートの作成	7.1	2.2	7.6	2.2	7.2	2.1	6.8	2.3	6.7	2.2	5.9	
24	恋人との喧嘩の回数の大きな変化	7.1	2.2	6.6	2.7	7.2	2.1	6.9	2.2	6.9	2.3	5.8	
25	友人関係の大きな変化	6.9	2.4	6.6	2.1	7.0	2.4	6.8	2.5	7.2	2.1	6.8	
26	将来の見とおしの大きな変化	6.8	2.0	7.0	2.1	6.8	2.0	6.8	2.2	6.5	2.4	6.0	
27	アルバイトに伴う責任の大きな変化	6.8	2.1	6.3	2.7	7.0	1.9	6.6	1.9	6.4	2.2	5.7	
28	人の視線が気になる	6.7	2.5	6.3	2.6	6.9	2.4	6.5	2.5	—	—	—	
29	アルバイトを辞めさせられる	6.6	2.7	6.6	3.0	6.7	2.6	6.4	2.8	5.8	2.9	5.4	
30	経済状態の大きな変化	6.6	2.4	6.0	2.8	6.8	2.3	6.2	2.6	6.7	2.5	6.4	
31	自立と責任における大きな変化	6.5	2.2	6.3	2.4	6.5	2.1	6.3	2.5	5.7	2.2	5.9	
32	単位取得と履修上の問題	6.4	2.2	6.8	2.4	6.6	2.1	5.6	2.5	6.5	2.4	5.9	
33	センター試験の成績	6.3	2.7	5.9	3.4	6.7	2.5	5.7	2.5	5.5	3.2	5.6	
34	睡眠習慣の大きな変化	6.3	2.6	5.5	2.6	6.6	2.4	6.0	2.8	6.3	2.4	5.2	
35	性的な悩み	6.2	2.5	5.9	2.6	6.4	2.4	5.6	2.7	5.3	2.6	4.7	
36	フリーターをする	6.1	2.9	5.8	3.2	6.3	2.8	5.9	3.0	—	—	—	
37	住居及び生活環境の変化	6.1	2.5	6.0	2.6	6.2	2.4	6.0	2.5	5.4	2.5	5.3	
38	教員とのトラブル	6.0	2.5	6.1	2.8	6.1	2.4	5.6	2.7	5.0	2.6	5.1	
39	アルバイトの時間や条件の大きな変化	5.8	2.3	5.6	2.7	5.9	2.2	5.7	2.2	5.7	2.4	4.9	
40	両親への依存の大きな変化	5.8	2.4	5.6	2.5	5.8	2.3	5.8	2.3	6.5	2.3	6.0	
41	アルバイト先で仕事を変えさせられる	5.8	2.2	5.4	2.6	5.9	2.1	5.5	2.1	5.7	2.5	5.0	
42	大学事務とのトラブル	5.7	2.7	5.2	3.0	5.9	2.5	5.5	2.7	5.8	2.6	4.6	
43	先輩・後輩との関係の大きな変化	5.7	2.5	5.1	2.7	5.8	2.4	5.7	2.8	6.3	2.6	6.3	
44	同居家族としての家族の数の変化	5.6	2.8	4.6	3.1	5.9	2.7	5.5	2.8	5.1	2.7	5.0	
45	親戚とのトラブル	5.6	2.5	5.3	2.8	5.8	2.4	5.2	2.8	5.0	2.7	4.5	
46	講義への興味がわからない	5.6	2.4	5.4	2.5	5.9	2.3	4.9	2.8	—	—	—	
47	専攻分野の選択及び変更	5.5	2.4	5.7	2.6	5.8	2.2	4.3	2.5	5.2	2.2	5.7	
48	先生を選べない	5.5	2.5	5.2	2.5	5.7	2.4	4.9	2.9	—	—	—	
49	結婚	5.4	3.0	4.4	3.3	5.7	2.8	5.5	3.2	4.6	2.7	5.6	
50	世間（大学や会社など）に対する認識の変化	5.3	2.2	4.8	2.3	5.4	2.0	5.3	2.4	4.7	2.2	4.9	
51	通学時間の大きな変化	5.3	2.7	4.7	3.0	5.5	2.6	5.2	2.6	5.7	2.6	4.8	
52	社会活動の大きな変化	5.2	2.2	4.8	2.4	5.3	2.1	5.1	2.2	3.7	2.2	3.5	
53	コンピュータや車などの所有とその責任の大きな変化	5.2	2.5	4.7	2.9	5.2	2.4	5.4	2.5	5.5	2.4	5.0	
54	転部	5.1	2.6	4.7	2.8	5.3	2.5	4.9	2.8	5.0	2.6	5.6	
55	自己の人格の大きな変化	5.1	2.5	4.2	2.4	5.4	2.5	4.9	2.6	5.5	2.5	5.7	
56	アルバイトをする	5.1	2.5	4.5	2.5	5.3	2.5	4.7	2.4	4.5	2.3	4.6	

57	現在の大学への入学	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0
58	大学への興味及び履修姿勢の変化	5.0	2.2	4.7	2.5	5.2	2.0	4.5	2.3	4.9	2.2	4.7
59	新しい家庭メンバーが増える	4.9	2.8	4.1	2.9	5.1	2.8	4.8	2.6	5.4	2.7	5.4
60	クラブ・サークルに入る・辞める	4.9	2.3	4.4	2.5	5.1	2.2	4.3	2.5	4.4	2.6	5.9
61	食生活の大きな変化	4.9	2.5	5.3	2.6	4.9	2.4	4.3	2.5	5.2	2.3	4.7
62	自己イメージ及び自己認識の大きな変化	4.8	2.5	4.0	2.4	5.1	2.4	4.5	2.5	5.5	2.3	6.1
63	学校行事への参加の大きな変化	4.6	2.3	4.5	2.3	4.8	2.2	4.4	2.4	4.0	2.3	3.6
64	個人習慣の改善	4.0	2.5	3.4	2.3	4.3	2.5	3.8	2.4	5.7	2.3	5.6
65	婚約	4.0	3.0	2.9	3.1	4.3	3.0	3.6	2.8	3.8	3.1	4.8
66	遊びやレクリエーションでの大きな変化	3.9	2.1	2.9	2.0	4.1	2.1	3.7	2.1	4.3	2.4	3.7
67	アートの方法や場所などの変化	3.9	2.5	3.0	2.1	4.0	2.4	4.2	2.6	4.7	2.5	4.2
68	飲酒における大きな変化	3.6	2.3	3.4	2.3	3.7	2.2	3.5	2.3	4.1	2.5	3.7
69	信号無視などのちょっとした法律違反	3.3	2.4	3.3	2.8	3.3	2.4	3.0	2.3	3.1	2.3	2.7
70	趣味などの目だった個人的達成	3.1	2.7	2.8	2.8	3.1	2.6	3.0	2.6	4.1	2.3	4.3
71	恋人との関係が良くなる	2.1	2.5	1.4	2.2	2.2	2.5	2.1	2.5	3.8	3.3	3.5
72	旅行や休暇を楽しむ	2.0	2.5	1.3	2.3	2.0	2.5	2.2	2.5	2.2	2.6	2.7

にランキングをした。また、学部や短大別のそれも示した。さらには対照群である国立大学の女子学生と私学短大生の結果を併記した。表から明らかなように、「配偶者の死」や「親友の死」、「両親の離婚」、「恋人との別れ」など、対象喪失が上位を占めていた。「いじめ」や「人の輪に入れない」などの対人関係をめぐる項目が4位、8位と高得点を示しているのは興味ある結果である。さらには、不況を反映してか「200万円以上の借金」が3位と、高順位であった。基準点以上が56項目と多くみられた。

次に、従来から行っている分類を用いた。すなわちストレスサーを内容別に、大学生活や個人生活、家庭生活、社会生活の4群に大別した。上位20位には大学生活に関するものとして、4位「いじめ」や6位「留年」、8位「人の輪に入れない」、11位「就職試験・就職先訪問」、13位「卒業論文」、15位「浪人」16位「不本意な入学」、18位「大学中退」、20位「大学入試」、の9項目があり、個人生活に関するものとして1位「配偶者の死」、3位「200万円以上の借金」、9位「婚約解消」、10位「恋人との別離」、14位「200万円以下の借金」、19位「大きな怪我や病気」の6項目がある。家庭生活のそれは、5位「近親者の死」、7位「両親などの離婚」、17位「家族の健康や行動上の大きな変化」であり、社会生活として、2位に「友人の死」、8位に「人の輪に入れない」、12位に「友人ができない」がみられた。下位では、62位「自己イメージや自己認識の大きな変化」や64位「個人習慣の改善」、65位「婚約」、66位「旅行やレクリエーションでの大きな変化」、67位「アート習慣の変化」、68位「飲酒における大きな変化」、71位「恋人との関係がよくなる」など、個人生活に関するものが多かった。

さらには、最近1年間の体験率の高い順に検討をしてみると、「学内試験及びレポートの作成」や「アルバイトをする」、「旅行や休暇を楽しむ」、「信号無視などのちょっとした法律違反」、「単位取得と履修上の問題」、「講義への興味がわからない」、「大学への興味及び履修姿勢の変化」、「親や仲間との価値観の衝突や変化」、「睡眠習慣の大きな変化」、「人の視線が気になる」などであった。

## 2. 性格傾向

表4. 対象者の性格傾向別人数とストレス点数の平均

ストレスサー	全体	消極的		真面目		明朗		几帳面		完全主義	
		なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり
平均値	6.2	6.2	6.1	6.1	6.2	6.1	6.3	6.2	6.0	6.1	6.3
人数	447	291	155	297	149	298	148	368	78	407	39
		依存的		神経質		勝ち気		目だちたがり		ずぼら	
		なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり	なし	あり
		6.1	6.2	6.1	6.4	6.1	6.3	6.2	6.0	6.2	6.1
		316	130	326	120	375	71	396	50	259	187

対象者の性格傾向別の人数と各性格をもつ人たちのストレス点数の平均値を表4に示した。最も多いのが「ずぼら」の187人であり、ついで「消極的」の155人や「まじめ」、「明朗」、「依存的」と続く。勤労者の調査に比較して、「ずぼら」や「消極的」が多く、「まじめ」や「几帳面」が少なかった。性格傾向間で検討を行ったが、ストレス点数の差異は認められなかった。

### 3. 学部間の差異

大学と短大部では、有意差が認められなかった。また、学部間でも有意差はなかった。

### 4. 年間で体験ストレス点数の合計点

Holmes<sup>19)</sup> や Rahe<sup>19-20)</sup> らは、半年から1年間に体験したストレスの点数の合計をストレス総量とし、その後の健康状態との関係を研究している。それに準拠して、学生がこの1年間に体験したストレスの自覚点数の合計点を求めた。平均値と標準偏差は  $79.9 \pm 47.7$  であった。

### 5. GHQ の結果

ストレス反応を測定している GHQ では302人 (67.5%) の多数が、cut off point である4点以上であり、過剰ストレス状態を示していた。1回生が多数を占め、大学生活への適応過程にあるためだと考えた。

### 6. 年間で体験ストレス点数の合計点と GHQ との相関

ストレス総量を示す年間で体験ストレス点数の合計点とストレス反応を意味する GHQ の相関は0.29であり、相関が認められた。

### 7. 対照群との差異

#### 1) 相関

樟蔭女子大生と短大生との相関係数は0.98と極めて高かった。本調査結果と対照群である国立大学生との相関は0.88であった。樟蔭短大部と私学短大の相関も0.92と、大学より高い相関を認めた。4群間の比較において大学は対照群とは、家族生活が最も相関が高く0.91であり、社会生活は0.88、個人生活は0.87であった。大学生活が最も低く0.83であった。

#### 2) 差異

##### (1) 全体と4群間の比較

対照群に関して、全体と4群別に比較検討をしたが有意差は認められなかった。

##### (2) 項目の差異

従来と同様に、対照群との間で、1.0点以上の差異が認められた項目について検討した。19項目に差異が認められた。その特徴について、考察の項で述べる。

## 考 察

ここではストレス点数のランキング及び対照群との比較を中心に、考察を行う。

### 1. ストレス点数のランキング

ランキングで上位に「配偶者の死」を始めとする死や、「恋人との別れ」、「離婚」に代表される離別という対象喪失が多かった。この結果は、従来の勤労者や大学生の結果と同様であった。Holmes の LCU 得点や我々が行った勤労者のストレス点数とは、同程度の点数がみられたが、「親友の死」が本調査では2位で9.1点であるのに対して、対照群では4位であり、8.4点であった。SRRS の順位は17位で3.7点、勤労者のそれは16位で5.9点であり、大きな差異がみられた。



しかしながら、勤労者のそれを年齢別に検討してみると、10代-7.0点、20代-6.5点、30代-5.5点、40、50代-5.0点となり、若年層では身近な友人や仲間との離別や喪失は、ストレスが高い傾向にあることが示唆された。大学生生活ストレスでは、「留年」が6位で8.4点と高得点を示した。対照群は、7.7点で3位であったが、順位は下がるが、それよりも高得点であった。その理由として、「1年でも他人より遅れるのはイヤである」や「友人や仲間と離れてしまう」、「就職に不利」などの点が挙げられる。また、「浪人をする」が7.8点と、高得点であったことから、了解できた。

## 2. 他大学との比較から

対照群との差異を中心に考察を行う。

### 1) 全体、および4群間比較

今回の結果と、14年前の国立大学の女子学生（ともに1回生が多い）の結果と比較検討をした。樟蔭女子大生では国立大学の女子学生に比べて、65項目全体でも、大学・個人・社会・家族生活の4群においても、いずれも有意差が認められなかった。同様に、短大同士でも、差異が認められなかった。

この結果から、樟蔭女子大生のストレスの感じ方と、他大学との間に、大きな差異はないと考えた。14年以上を経過しているが、大きな差異がないと考えた。

### 2) 項目間の比較

樟蔭女子大のストレス特徴を知るために、項目間の差異を検討した。今までに報告をした方法で、1.0点以上の差が認められた項目について検討を行った。その過程で、対象者集団に3つの特徴が認められた。すなわち、1. 親や他者評価への過敏性、2. 対人関係トラブルが高い、3. 強い経済的なストレスの3点である。以下、1と2の関連性、および3に関して考察を加える。

#### (1) 「親や他者評価への過敏性」と「他者とのトラブル」に関して

親や他者評価に過敏を示した項目は、「学内試験・レポートの作成」や「就職先訪問・試験」、「卒業論文」、「浪人をする」、「親や仲間との価値観の衝突」、「学校行事の参加への大きな変化」、「アルバイトの責任の大きな変化」の7項目と多くのストレスサーが高得点であった。一方、良い評価である「趣味などの個人的達成」が低得点であった。また、「人の視線が気になる」が34.8%と高率であり、消極的な性格が155名と、多くにみられた事も、同様の現象であろう。

他者評価に過敏なのは、青年期にある学生の特徴と考えられた。笠原<sup>21-22)</sup>は、現代のオプローモフや退却神経症者に優勝劣敗の過敏性や学業・仕事の忌避を挙げている。すなわち他者評価への過敏性である。今回の結果から、その傾向が強まっているのではないかと考えた。すなわち試験の成績や卒論、浪人（大学入試に失敗）は数量化がされやすく、他者評価が端的に示されるものである。それに過敏であること、すなわちストレス点数が高いことは、上記の状況を反映している。それは、従来からよく言われている激烈な競争社会である受験戦争と関係している。学校という「場」に上手く適応ができなかった人、すなわち増加している「不登校」や斉藤<sup>23)</sup>が詳しく述べている「引きこもり」の要因になりやすい現象とも関係している。

また、「傷つきたくない症候群」という言葉が良く使われるように、他者評価による傷つきが関与している。コフトが述べ、小此木<sup>24)</sup>や福島<sup>25)</sup>、和田<sup>26)</sup>が指摘するように自己愛人間が増え、自己愛の肥大が言われている。傷つきたくない現象は、自己愛と密接な関係を有する。自己愛の観点から考察する。福島は上述の受験戦争が自己愛を強化させると推察している。健全な自己愛は、親の愛情と、他者の正当な評価（自己を他者が認める）という過程で育まれると、言われている。青年期は自己愛の発展途上であるから、自己愛への過敏性が存在するのは、当然かもしれない。今回は、自己愛の肥大が関与する病理性があるケースを検討していないので、肥大との関係については論じられない。我々は、上記の過敏性の亢進は、自己愛成長過程の延長と考えた。

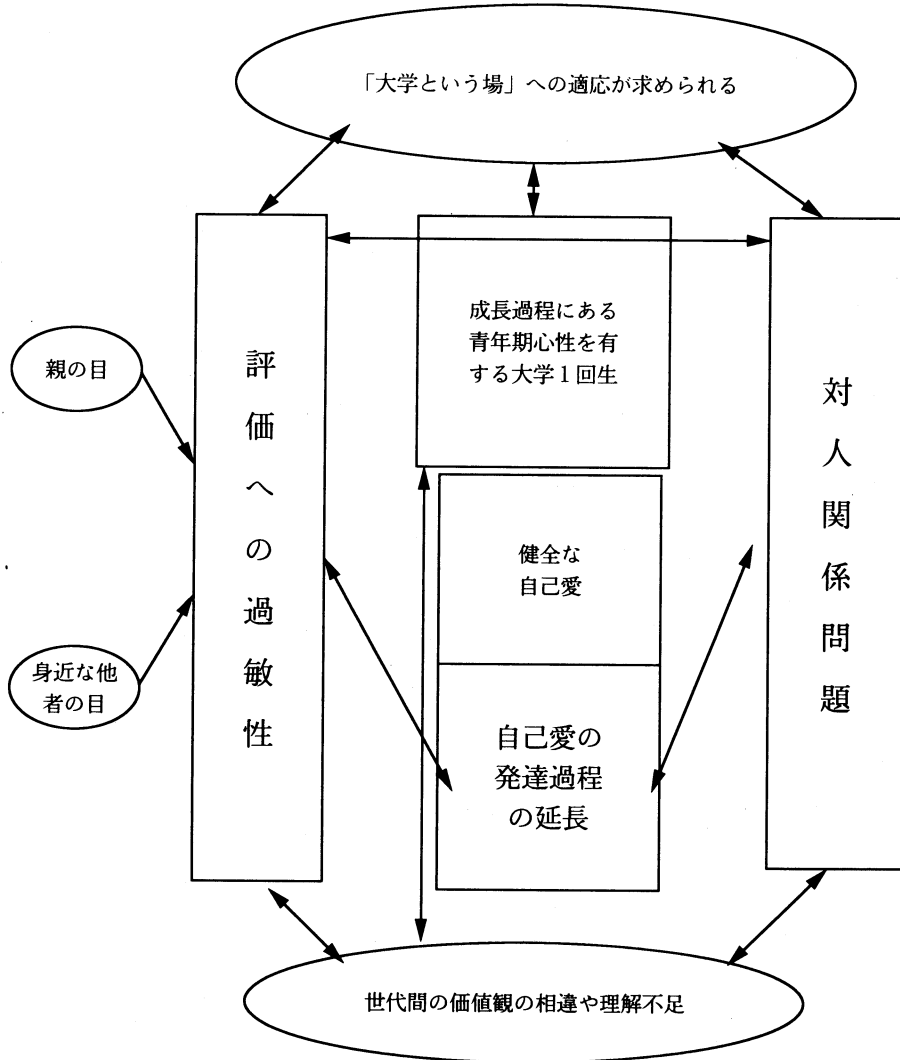


図2 学生の自己愛の観点から検討した「評価の過敏性」と「対人関係の問題」の考察

青年期の延長が言われていることから、当然の理かもしれない。さらには、自己愛と関係する自意識過剰が関与している。

他者とのトラブルは、「婚約関係の解消」や「親戚とのトラブル」や「教員（0.9点）とのトラブル」や「事務職員とのトラブル」、「恋人とのトラブル」である。「親や仲間との価値観の衝突」もこれらの要素もある。すなわち身近な存在である人とのトラブルが高得点であった。この内容から検討してみると親や他者評価に過敏である特徴と関係が大きいと考えられた。すなわち、他者評価がよければ、過敏にならずに自信をもって対応するが、低いと自信が無く、過敏度が強まり、自己防衛的になり、コミュニケーションが低下し、トラブルを惹起しやすい要因になるのではないかと考えた。

以上の考察を中心に、今回の調査特徴を図2の精神力動にまとめた。1回生が大学という「新たな場（今回は、1回生が多い）」への適応過程で、「自己愛発達過程の延長」という精神力動が関与している中における、「親や他者評価への過敏性」と「身近な存在とのトラブル」との関連性である。

## (2) 経済的問題

日本経済の低迷や「失われた10年」と言われ、不況の進行とともに、失業率が増加している。その中でも、関西地域は失業率は沖縄について高い。すなわち、都市圏でもっとも失業率が高く、学生の親に当たる年代がリストラに直撃されやすい。それらを反映して、「200万円以上の借金」、「以下の借金」のストレス点数が極めて高かった。また、「アルバイトをやめさせられる」の項目も高得点であった。学生の7割以上がアルバイトをしてる現状から、経済状況に過敏になる面は了解できた。

この特徴が、最近の私大生の特徴か、あるいは対象集団の特徴を示しているかどうかは、同じ女子の私大生との比較が必要となる。その限界の中における考察である。今後、他の女子私大生の調査を行い、考察の妥当性を検証するとともに、考察内容を深めたい。

本調査表作成と実施にあたり、アドバイスやご協力をいただいた本学の教員の先生に謝意を表す。また、調査に協力してくれた学生に感謝の意を示したい。

## 文 献

- 1) 夏目 誠,村田 弘, 藤井久和, 他. 勤労者におけるストレス評価法 (第4報) ——最近1年間における体験ストレスラーの合計点の分析より. 産業医学, 32, 653, 1980.
- 2) 夏目 誠,村田 弘, 藤井久和, 他: 勤労者におけるストレス評価法 (第1報) ——点数法によるストレス度の自己評価の試み——. 産業医学, 30, 266-279, 1988.
- 3) 夏目 誠, 藤井久和: メンタルヘルスの現状とあり方. 心身医学, 32, 285-290, 1992.
- 4) 夏目 誠, 野田哲朗, 乾 正: ストレス調査とケースからみた性差異について, ストレス科学12, 42-47, 1996.
- 5) 夏目 誠: 勤労者のストレス評価法 (第2報), 産業衛生学会誌, 42, 107-118, 2000.
- 6) Makoto Natsume: PSYCHIATRIC PROBLEMS STEMMING FROM SOCIAL STRESS, Asian Medical Journal, 12, 598-606, 2000.
- 7) 夏目 誠: ストレス強度と対応, 産業精神保健, 8(1): 17-23, 2000.
- 8) 夏目 誠, 村田 弘, 藤井久和, 他: 主婦におけるストレス評価法 (第1報). 大阪府立公衆衛生研究所報 精神衛生偏30, 63-70, 1992.
- 9) 夏目 誠: ストレス度とストレス耐性点数, 産業ストレス研究, 4: 9-15, 1997.
- 10) 夏目 誠, 太田義隆, 野田哲朗, 他: 高齢者の社会的再適応評価尺度, ストレス科学, 13, 222-229, 1999.
- 11) Holmes TH, Rahe RH: The Social readjustment rating scale, J. Psychosom. Res. 11, 213-218, 1967.
- 12) 白石純三, 夏目 誠, 村田 弘: 大学生におけるストレス評価法 (第1報). 大阪大学健康体育部紀要, 5, 35-44, 1988.
- 13) 夏目 誠, 村田 弘, 藤井久和, 他: ストレス評価尺度, 第30回全国大学保健管理研究会報告書, 73-78, 1992.
- 14) 白石純三, 夏目 誠, 大江米次郎, 他: 大学生におけるストレス評価法 (第2報). 大阪大学健康体育部紀要, 7, 25-35, 1993.
- 15) Anderson GE. College schedule of recent experience. Master Thesis. North Dakota State University. unpublished 1972.
- 16) Costantini AF, Braun JR, Davis J and Iervolino A. The life change inventory: advice for quantifying psychological magnitude of changes experienced by college students, Psychological Reports, 34, 991-1000, 1974.
- 17) 夏目 誠, 村田 弘, 太田義隆, 他: 職場神経症に関する精神療法の研究——森田神経質の性格者を対象に——メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集2, 144-147, 1990.
- 18) T. H. Holmes, M. Masuda: Life Change and Illness Susceptibility. In: B/S/Doherenwend(ed): Stressful Life Events: Their Nature and Effects. J/Wiley, New York, 1974.
- 19) Rahe RH, Meyer M, Kjaer G, et al. Social stress and illness onset. J. Psychosom. Res 8, 35-44,

1964.

- 20) Rahe RH, Mahan JL Jr and Arthur RJ. Prediction of nearfuture health change from subject's preceeding life changes. J. Psychosom. Res, 14, 401-406, 1970.
- 21) 笠原 嘉：青年期，中公新書，東京，1977.
- 22) 笠原 嘉：退却神経症，講談社現代新書，東京，1988.
- 23) 齊藤 環：社会的ひきこもり，PHP 選書，東京，1998.
- 24) 小此木啓吾：自己愛人間，講談社文庫，東京，1984.
- 25) 福島 章：青年期の心，講談社現代新書，東京，1992.
- 26) 和田秀樹：なぜ男はギャンブルに走り，女は占いにハマるのか，青春出版社，東京，2001.

# A Method of Stress Assessment for University Students (Part 3) —Stress Research on the Students at Osaka Shoin Women's University—

*Makoto Natsume • Yonejiro Ohe*

**Abstract:** Research was conducted to measure the degree of stress on 447 students at Osaka Shoin Women's University using the 72-item University Student Stress Questionnaire we prepared. (The questionnaire is based on the life event method and the degree of stress ranges from 0 to 10 points where the basic degree, the university entrance exam, is set at 5 points, and the subjects evaluate themselves.) After comparing the results of this study with another research subject group of 332 national university women's students, the following facts were found:

1. Average scores (tentatively called Stress Score) were obtained for each item and ranked in ascending order. Among the 72 stressor items, "death of a spouse" showed the highest score of 9.3 point, while the lowest one met "took a trip or a vacation" (2.0 point). The score of 56 items out of 72 were higher than 5.0 points.
2. There was no significant difference between the 447 Osaka Shoin Women's University students and 332 National university women's students as to average of stress score in 65 items and those in the university, society, family and personal life groups.
3. For each item, those with more than a 1.0-point difference were investigated. Three distinctive characteristics were found: 1. Hypersensitivity to one's evaluation from parents and others. 2. Troubles in relationships with others. 3. Financial stress.

Investigation was performed on the result above.

**Keywords:** University women's students, Stress survey, Life event method, Stress score, Hypersensitivity to one's evaluation from parents and others