

# 大学生の生活習慣およびメンタルヘルスにおける 経時的変化の特徴

## Characteristics of changes in mental health and lifestyle among the university freshmen

佐藤 進, 鈴木貴士, 川尻達也, 山口真史

*Susumu SATO, Takashi SUZUKI, Tatsuya KAWASHIRI,  
Masafumi YAMAGUCHI*

新入生に対し、生活習慣およびメンタルヘルスに関する調査を2回（入学当初および1年終了時）実施し、追跡が可能であった1,411名を対象に、その経時的変化を検討した。朝食習慣やネット依存度などは悪化する者が多かった。約20%の学生が学業へのつまずきを有し、約10%の学生が大学への不本意感や充実感の乏しさを感じており、これらの割合に顕著な変化はない。ストレス度、うつ度などの日常生活のメンタルヘルスについては、25%が悪化し、25%が改善傾向にあった。入学当初の特徴から1年終了時の特徴を予測するには限界があるが、重要視すべき情報も得られた。

キーワード：メンタルヘルス、経時的変化、ストレス対処行動

This study researched the characteristics of changes in mental health and lifestyle of 1,411 university freshmen. Breakfast habit and internet addiction were worsened. About 20% of participants had an academic problem, and about 10% had a reluctance or lack of sense of fulfillment to campus life. These trends did not change in a year later. Stress and depression levels improved in about 25% of the participants and deteriorated in about 25% of them. Although there was limitation in prediction of mental health characteristics in a year time from the characteristics at the time of entrance of the university, some valuable findings, such as the importance of stress coping behavior, were obtained.

Keywords: mental health, time-dependent change, stress coping behavior

### 1. 緒言

社会的ストレスの多様化した現代社会において、子どもから社会人まで「心の健康」の問題が重要な社会問題の一つとなっている<sup>1,2)</sup>。厚生労働省の報告（2011）<sup>3)</sup>によると、我が国における精神疾患患者は320万人を超え、いわゆる4大疾患（がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病）よりも多い状況となっている。うつ病等の気分障害や認知症の患者数が増加し、平成8年には43.3万人だったうつ病等の気分障害の総患者数は、平成20年には104.1万人と9年間で2.4倍に増加した。この数値は、医療機関を受診した人を対象とした統計データであるが、うつ病患者の医療機関への受診率は低いことがわかっており、実施にはこれより多くの患者がいると推測されている。また、平成23年の自殺者数は30,651人、自殺死亡率（人口10万人あたりの自殺者数）は24.0%であり、20代～30代の若年層の自殺死亡率が上昇している<sup>4)</sup>。自殺既遂者に対する調査からは、うつ病等の気分障害が特に重要な自殺の要因であ

ることが明らかになっており、これらの疾患に対する予防の重要性が指摘されている。

現代社会において、大学生は、社会情勢の著しい変化に伴う多くの心理社会的ストレスにさらされており、日常的にストレスを抱えている。学生の健康白書 2010<sup>5)</sup>によると、20年前と比較して学生の休学率や退学率は増加しているが、メンタルヘルスの問題もその一因として考えられる。多くの大学生が、学業上の問題、対人関係、金銭面、将来の不安などに起因する心理的問題を抱え、統合失調症、うつ病、神経症、摂食障害、境界性パーソナリティ障害、アパシーや不眠や生活リズムの乱れや、頭痛、めまい、耳鳴りなどの愁訴を訴える学生も多いことが報告されている<sup>6-8)</sup>。

このように、近年、心の健康の問題により社会生活や学生生活の継続に問題を抱える学生が多数存在するのは事実であり<sup>9)</sup>、教育現場ではこの状況への早急な対応が求められている。「患者」の治療を専門とする医学とは異なり、教育現場では「病的な症状」に陥る以前にその徴候を捉え問題に発展させないことが、学生本人・保護者・教職員にとって有効かつ重要である。しかし、近年の学生のメンタルヘルスの実態やそれに影響を及ぼす諸要因の解明に関する客観的資料は未だ乏しいのが現状である。この問題の解決は、将来的な事前スクリーニングの可能性も含め、学生のメンタルヘルス評価の手がかりにもなりうる。

我々のこれまでの調査では、基本的な生活習慣が良好な者はメンタルヘルスも良好であること、inactiveで他人とのコミュニケーションがない者、negative 対処優位な者はネット依存度も高く、メンタルヘルスも良好ではないこと、友人との会話のない学生は、inactive な活動を一人で行い、ネット依存度、ストレス度、うつ度も高い傾向にあることなどが浮き彫りになった<sup>10-13)</sup>。しかし、メンタルヘルスに問題を抱える学生像の詳細や、メンタルヘルスの特性が大学入学後どのように変化するかなどについては不明である。横断的な資料に基づく分析も多く情報を提供するが、集団の傾向の変化を経時的を読み取ることができる縦断的資料は、これらの問題を理解するうえで重要な資料となる。

上記を踏まえ、本研究では学生のメンタルヘルスの現状と課題を明らかにするために、①学生のメンタルヘルスの実態の把握及び②学生のメンタルヘルス特性の変化とそれに関連する要因の分析を主な目的とした。

## 2. 方法

### 2. 1 対象者および調査方法

本学の平成 25 年度 1 年次生を対象とした。調査は、春（5 月下旬）および冬（12 月から 2 月）に 2 回実施した。1 回目の調査では 1,889 名、2 回目の調査では 1,484 名の有効回答を得た。その後、データの照合を行い、2 回の調査で追跡が可能であったサンプル 1,411 名を本研究の分析対象とした。

生涯スポーツ科目（健康・体力づくりおよび生涯スポーツ演習）の授業時に調査票の配布および回収を行った。書面にて研究の目的、データ処理法、プライバシーの保護等について説明し同意を得た。なお、本研究は金沢工業大学研究倫理委員会の承認を得て実施した。

### 2. 2 調査内容

本研究では、基本属性に加え、生活習慣（起床・就寝時間、朝食習慣、授業以外での運動習慣、気分転換活動の実施状況、家族・友人・教員とのコミュニケーション頻度、アルバイト実施状況、積極的に取り組む活動の有無）について調査した。気分転換活動については、気分転換やストレス解消のために行う活動として、その他を含む 20 種類の活動に関する実施の有無および誰と行うかについて質問した。そのうえで、活動の種類とコミュニケーションのタイプに整理して集計した。すなわち、活動の種類は回答選択肢を「inactive/uncommunicative な活動」（テレビ鑑賞、DVD・映画鑑賞、読書、ゲーム、音楽鑑賞、パチンコ、食べる、寝る、PC・ネット）と「active/communicative な活動」（運動、カラオケ・歌を歌う、部活・クラブ活動、楽器演奏、旅行、買い物、遊ぶ、友人に会う、外出する）に分類した。

コミュニケーションのタイプは、回答から、「一人のみ」、「他人と」、「両方（一人で行う活動と誰かと行う活動ともに有する）」に分類した。アルバイト実施状況は、アルバイトの有無、平日・休日の別、時間帯（朝・午前・午後・夕方・夜間・深夜）別の労働状況について質問した。積極的活動については、課外活動やアルバイトなど授業以外に積極的に取り組んでいる活動の有無および種類について質問した。

インターネット依存度に関しては、先行研究を参考にインターネット利用状況や社会的活動への影響、情緒面・心理面・経済面への影響などに関する13項目からなる質問項目を作成し、「全くない（1点）」から「常にそうだ（5点）」までの5段階で評価した。

また、メンタルヘルスとして、疲労自覚症状、学生生活のメンタルヘルス、日常生活のメンタルヘルス、ストレス対処行動について調査した。疲労自覚症状に関しては、小林ら<sup>14)</sup>の青年用疲労自覚症状尺度を用い、日常生活における疲労自覚症状について評価した。本尺度は6因子（集中思考困難、だるさ、意欲低下、活力低下、ねむけ、身体違和感）24項目からなり、各質問項目について「まったくそうではない（1点）」～「非常にそうである（7点）」の7段階で評価した。全項目の評定平均に基づき、「疲労症状なし」（4点未満）、「どちらでもない」（4点以上5点未満）、「疲労症状あり」（5点以上）と判定した。

学生生活におけるメンタルヘルスに関しては、松原ら<sup>15)</sup>の質問紙を一部改編して利用した（具体的な質問項目は資料参照）。5因子（学業へのつまずき、大学への不本意感、不規則な日常生活、大学生活への充実感、自分への自信のなさ）30項目からなり、「全くあてはまらない（1点）」～「かなりあてはまる（5点）」の5段階で評価した。要因ごとに評定平均を算出し、「あてはまらない」（3点未満）、「どちらでもない」（3点以上4点未満）、「あてはまる」（4点以上）と判定した。

日常生活のメンタルヘルスに関しては、総務省のメンタルヘルス・シート<sup>16)</sup>を利用した。本指標は60項目からなり、ストレス度、疲労度、うつ度を評価する。各質問項目に対し、「はい」・「どちらともいえない」・「いいえ」の3段階で評価した。予め定められた各症状の該当項目の合計得点によりそれぞれの症状の程度を5段階で評価した。

ストレス対処行動に関しては、日本語版 WCCL コーピングスケール<sup>17)</sup>を利用した。6因子（問題解決、積極的認知対処、ソーシャルサポート、自責、希望的観測、回避）47項目により構成され、問題解決、積極的認知対処、ソーシャルサポートは positive 対処行動、自責、希望的観測、回避は negative 対処行動と位置づけられている。各要因の評定平均が2点以上の場合、当該要因の対処行動「あり」と判定した。さらに、positive 対処行動（問題解決、積極的認知対処、ソーシャルサポート）と negative 対処行動（自責、希望的観測、回避）の保有数を算出し、4タイプに分類した。すなわち、P<N 対処：negative 対処優位（negative 対処行動の保有数が positive 対処行動の保有数よりも多い者）、P=N（対処なし）：いずれの対処行動も保有しない者、P=N（対処あり）：positive 対処行動と negative 対処行動の保有数が同数の者、P>N 対処：positive 対処優位（positive 対処行動の保有数が negative 対処行動の保有数よりも多い者）であった。

## 2. 3 統計解析

### 2. 3. 1 生活習慣、コミュニケーション状況およびメンタルヘルス特性の経時的変化

生活習慣（朝食習慣、授業以外での運動習慣、睡眠時間、インターネット依存度、気分転換活動の実施状況、アルバイト実施状況、積極的に取り組む活動の有無）、コミュニケーション状況（家族・友人・教員とのコミュニケーション頻度）については、各質問項目のカテゴリごとに度数および相対度数を調査（春および冬）ごとに集計した。

メンタルヘルス特性については、学生生活のメンタルヘルス、日常生活のメンタルヘルス、ストレス対処行動について得点を集計し、2回の調査の傾向を比較した。学生生活のメンタルヘルスについては、各下位要因（学業へのつまずき、大学への不本意感、不規則な日常生活、大学生活への充実感の乏しさ、

自分への自信のなさ) 得点の評定平均から「あてはまらない (3 点未満)」「どちらでもない (3 点以上 4 点未満)」「あてはまる (4 点以上)」に分類し、該当者の度数および相対度数を算出した。さらに、各対象者の要因得点の変化を確認し、メンタルヘルス特性が「悪化」した (あてはまらない→どちらでもない or あてはまる、どちらでもない→あてはまる) 者、変化しなかった (該当する分類に変化がなかった) 者、「改善」した (あてはまる→どちらでも or あてはまらない、どちらでもない→あてはまらない) 者の度数および相対度数を算出した。

日常生活のメンタルヘルスは、ストレス度、疲労度、うつ度の各下位尺度得点について、総務省のメンタルヘルス・シート<sup>16)</sup>で定められた基準に基づき 5 段階 (レベル 1~5) に分類したうえで、各レベルの該当者数および相対度数を算出した。さらに、各対象者における各メンタルヘルス特性レベルの変化を確認し、「悪化」した (レベルが上がった) 者、変化しなかった者、「改善」した (レベルが下がった) 者の度数および相対度数を算出した。

ストレス対処行動は、下位要因 (問題解決、積極的認知対処、ソーシャルサポート、自責、希望的観測、回避) 得点の評定平均が 2 点以上の場合に当該要因の「対処行動あり」と判定し、各対処行動の有無について度数および相対度数を算出した。また、各対象者における各ストレス対処行動の変化を確認し、「悪化」した (positive 対処が取れなくなった、negative 対処を取るようになった) 者、変わらなかった者、「改善」した (positive 対処を取れるようになった、negative 対処がなくなった) 者の度数および相対度数を算出した。さらに、ストレス対処行動については、ストレス対処タイプ (前述) の変化を確認するために、2 回の調査結果をクロス集計し、各カテゴリおよび変化の特性 (positive 対処数増加者、変化なし、negative 対処数増加者) の度数および相対度数を算出した。

### 2. 3. 2 メンタルヘルス特性の予測

日常生活および学生生活のメンタルヘルス特性はどのような要因と関連が高いのか、また、入学当初の様子やその変化の仕方から、1 年終了時のメンタルヘルスの特徴をどの程度予測できるのかを検討するために、以下の観点から重回帰分析を行った。

分析①：入学当初の各メンタルヘルス特性と他の要因との関係の検討 (入学当初 (春) における従属変数と独立変数にはどのような関係があるか)

分析②：入学当初の様子から 1 年終了時のメンタルヘルス特性の予測 (1 年終了時 (冬) の従属変数の特徴を入学当初 (春) の独立変数の特徴からどの程度予測できるか、またどの独立変数が従属変数と高い関係を示すか)

分析③：入学当初から 1 年終了時までの変化量と 1 年終了時のメンタルヘルス特性の関係 (1 年終了時の従属変数の特性を独立変数の変化量からどの程度予測できるのか、またどの独立変数の変化量が従属変数と高い関係を示すのか)。

重回帰分析では、従属変数として日常生活のメンタルヘルス (ストレス度、疲労度、うつ度) および学生生活のメンタルヘルス (学業へのつまずき、大学への不本意感、大学生生活への充実感の乏しさ、自分への自信のなさ) の各下位要因得点をそれぞれ用いた。上記分析 1 では 1 回目調査時の各得点を、分析 2 および 3 では、2 回目調査時の各得点を従属変数として用いた。

独立変数には、睡眠時間、朝食習慣、運動習慣、気分転換活動 (active な活動、inactive な活動) の有無、気分転換活動を誰かと行っているか、家族・友人・教員との会話頻度、アルバイト実施状況 (平日、休日、夜間、深夜)、積極的に取り組んでいる活動の有無 (課外活動、アルバイト、勉強)、インターネット依存度、疲労自覚症状下位得点 (集中思考困難、だるさ、意欲低下、活力低下、ねむけ、身体違和感)、学生生活のメンタルヘルス下位得点 (学業へのつまずき、大学への不本意感、不規則な日常生活、大学生生活への充実感の乏しさ、自分への自信のなさ)、日常生活メンタルヘルス総合得点、ストレス対処行動下位得点 (問題解決、積極的認知対処、ソーシャルサポート、自責、希望的観測、回避) を用いた。

なお、日常生活のメンタルヘルス下位要因得点（ストレス度、疲労度、うつ度）相互間の相関が高かったため、多重共線性の影響<sup>脚註1</sup>を考慮し、ストレス度、疲労度、うつ度を従属変数とした重回帰分析では、これらの変数を独立変数から除外した。学生生活のメンタルヘルス下位得点を従属変数とした重回帰分析では、日常生活のメンタルヘルスに関する総合得点のみを独立変数として用いた。また、分析1および2では、1回目調査時の値を独立変数とした。分析3ではこれらの変数の変化量を算出し独立変数とした。変化量は、各質問項目の特性が「好ましくない傾向」と考えられる方向性に値が変化した場合に値が小さくなるように算出した。本研究における有意水準は5%に設定した。

### 3. 結果

#### 3.1 生活習慣等の変化

表1は生活習慣およびコミュニケーション状況などに関する回答（カテゴリ度数、相対度数）の変化を示している。入学当初と1年終了時で傾向の変化が顕著であったのは、朝食習慣、アルバイト実施状況であった。朝食習慣は入学当初は7割以上の学生が毎日摂取していたが、1年終了時にはその割合は50%にまで減少し、「食べない」と回答した者も2割弱（18%）に達していた。朝食習慣が改善された（摂取頻度が多くなった）者は4.9%のみであり、31.6%が悪化していた。アルバイト実施状況については、入学当初からアルバイトを実施しているのは17%程度であったが、1年終了時には41.9%の学生がアルバイトを実施していた（27.2%の学生がアルバイトを新たに実施していた）。実施曜日・時間帯についてみると、平日、休日の実施や夜間の実施の割合が多いが、数%（春：1.7%、冬：3.9%）の学生が深夜時間帯のアルバイトを実施していた。また、大学生活の中で「積極的に取り組んでいる活動」としてアルバイトをあげた学生の割合も9.4%から22.5%に増加していた。

その他の質問項目については、各カテゴリの回答の割合に顕著な違いは認められなかったが、各質問項目の回答をクロス集計し変化の特徴を分析した結果、運動習慣が悪化した（実施頻度が減少した）者は18.5%のみであり、改善された（実施頻度が増加した）者は28.3%であった。気分転換の活動について、activeな活動とinactiveな活動に分類して集計してみると、7割以上の者に変化がなかったが、activeな活動をはじめた者およびinactiveな活動をやめた者はそれぞれ12.9%および9.7%認められた。また、誰と行うかについては、他人とも行うようになった者が11.8%認められた一方で、一人のみで行うようになった者も9.1%認められた。

積極的に行っている取り組みについては、入学当初も1年終了時も約7割の学生が何らかの「積極的に取り組む」活動を有していると回答した。そのうち、課外活動と回答した者が最も多く（春：51.5%、冬：45.0%）、次いで勉強・資格（春：33.7%、冬：29.0%）であった。アルバイトと回答した者は入学当初は9.4%であったが、1年終了時では22.5%となった。また、積極的に取り組むことがなくなった学生および新たに見つかった学生はそれぞれ約1割（11.8%および10.8%）認められた。

コミュニケーションについてみると、家族との会話では、週1回未満の回答が最も多く（春：35.5%、冬：42.6%）、次いで、毎日、週1~3日、週4~6日が2割を超えていた。家族との会話がないと回答した者は12.5%（春）、15.2%（冬）であった。家族との会話は、入学当初から1年終了時にかけて頻度が多くなる者（28.9%）の方が少なくなる者（14.5%）より多い傾向にあった。友人との会話は、毎日の回答が最も多く（春：57.2%、冬：55.2%）、週4~6日と合わせると約8割に達した。一方、友人との会話がないと回答した学生も約3%（43名、春、冬とも）認められた。友人との会話の頻度が増えた者と減った者の割合はほぼ同数（減少：22.2%および増加：23.5%）であった。教員との会話では、

1 複数の独立変数（説明変数）から予測式（重回帰式）を作成する際、予測に用いる独立変数相互間の関係が高いと多重共線性が生じ、予測の精度が過大評価される危険性がある。

なしおよび週1未満を合わせて約7割（春、冬ともに）に達した。教員との会話の頻度が増加した者および減少した者の割合はほぼ同数（減少：26.5%、増加：28.0%）であった。

表1 生活習慣、コミュニケーション状況などの変化

朝食	ほぼ毎日	時々	食べない	計	N/A		悪化	変化なし	改善	
春	1022 (73.2)	264 (18.9)	111 (7.9)	1397	14		441 (31.6)	887 (63.5)	69 (4.9)	
冬	710 (50.8)	435 (31.1)	252 (18.0)							
運動習慣	ない	週1未満	週1.2	週3以上	計	N/A	悪化	変化なし	改善	
春	577 (41.5)	317 (22.8)	310 (22.3)	188 (13.5)	1392	19	257 (18.5)	741 (53.2)	394 (28.3)	
冬	642 (46.1)	352 (25.3)	248 (17.8)	150 (10.8)						
睡眠時間	春	6.3±1.1								
冬	6.4±1.2									
気分転換の種類	なし	Inactive/uncommunicativeのみ	Active/communicativeのみ	両方	計	N/A		やめた	変化なし	はじめた
春	49 (3.5)	373 (26.7)	204 (14.6)	772 (55.2)	1398	13	Inactive活動	135 (9.7)	1083 (77.5)	180 (12.9)
冬	46 (3.3)	401 (28.7)	162 (11.6)	789 (56.4)			Active活動	212 (15.2)	999 (71.5)	187 (13.4)
気分転換を誰と行うか	一人のみ	他人とのみ	両方	計			一人のみで行うようになった	変化なし	他人とも行うようになった	
春	269 (21.1)	387 (30.4)	617 (48.5)	1273			116 (9.1)	1007 (79.1)	150 (11.8)	
冬	235 (18.5)	339 (26.6)	699 (54.9)							
アルバイト	していない	している	計	N/A			やめた	変化なし	はじめた	
春	1164 (83.0)	238 (17.0)	1402	9			31 (2.2)	990 (70.6)	381 (27.2)	
冬	814 (58.1)	588 (41.9)								
実施曜日*		平日	休日	夜間	深夜					
春		142(10.1)	147 (10.5)	123 (8.8)	24 (1.7)					
冬		219 (15.6)	221 (15.8)	175 (12.5)	55 (3.9)					
積極的取組	なし	あり	計	N/A			やめた	変化なし	はじめた	
春	378 (27.0)	1020 (73.0)	1398	13			165 (11.8)	1082 (77.4)	151 (10.8)	
冬	392 (28.0)	1006 (72.0)								
取組の種類*		複数	課外活動	バイト	勉強					
春		335 (24.0)	720 (51.5)	131 (9.4)	471 (33.7)					
冬		365 (26.1)	629 (45.0)	315 (22.5)	406 (29.0)					
家族との会話	なし	週1未満	週1-3	週4-6	毎日	計	N/A	悪化	変化なし	改善
春	171 (12.2)	497 (35.5)	320 (22.9)	71 (5.1)	340 (24.3)	1399	12	203 (14.5)	792(56.6)	404 (28.9)
冬	213 (15.2)	596 (42.6)	213 (15.2)	65 (4.6)	312 (22.3)					
友人との会話	なし	週1未満	週1-3	週4-6	毎日	計	N/A	悪化	変化なし	改善
春	43 (3.1)	88 (6.4)	135 (9.8)	321 (23.4)	786 (57.2)	1373	38	305 (22.2)	746 (54.3)	322 (23.5)
冬	43 (3.1)	61 (4.4)	119 (8.7)	392 (28.6)	758 (55.2)					
教員との会話	なし	週1未満	週1-3	週4-6	毎日	計	N/A	悪化	変化なし	改善
春	524 (38.7)	427 (31.5)	303 (22.4)	78 (5.8)	22 (1.6)	1354	57	359 (26.5)	616 (45.5)	379 (28.0)
冬	510 (37.7)	451 (33.3)	320 (23.6)	50 (3.7)	23 (1.7)					

※：複数回答項目。N/A：欠損値

気分転換活動は設定した選択肢を下記の分類にもとづき集計した。

Inactive/uncommunicativeな活動：テレビ鑑賞、DVD・映画鑑賞、読書、ゲーム、音楽鑑賞、パチンコ、食べる、寝る、PC・ネット

Active/communicativeな活動：運動、カラオケ・歌を歌う、部活・クラブ活動、楽器演奏、旅行、買い物、遊ぶ、友人に会う、外出する

表2はインターネット依存度に関する質問項目の各カテゴリ度数を示している。いずれの項目も「時々」、「たびたび」、「常に」の回答割合の合計は、入学当初から1年終了時にかけて増加傾向にあった。「利用時間が自分でコントロールできない」や「インターネット接続への強い欲求がある」「人と一緒にいる時も、一人で携帯電話・スマートフォンをいじっている」といった軽度の依存症状を示す項目では、4割から5割の者が「時々」以上の頻度でそのような傾向があると回答した。また、「利用過多で

人間関係が壊れる（春：2.8%、冬：4.5%）」「ネット利用時と非利用時の性格が違う（春：8.9%、冬：9.8%）」「現実とネットの区別がなくなると（春：1.7%、冬：3.3%）」「他人に対して腹を立てる。傷つけたくなる（春：6.2%、冬：8.7%）」「自暴自棄になる（春：9.8%、冬：14.2%）」といった注意が必要と考えられる依存症状についても一定割合の該当者が認められた。悪化した割合が最も高かったのは「人と一緒にいるときも、一人で携帯電話・スマートフォンをいじっている（31.5%）」であり、次いで「社会的活動に影響がでる（30.0%）」「利用時間が自分でコントロールできない（29.5%）」であった。

表2 インターネット依存度の変化

質問項目		全くない	めったにない	時々(%)	たびたび(%)	常に(%)	計	N/A	悪化	変化なし	改善
Q1.利用時間が自分でコントロールできない	春	325 (23.1)	368 (26.2)	493(35.1)	153(10.9)	65(4.6)	1404	7	414 (29.5)	630 (44.9)	360 (25.6)
	冬	273 (19.4)	396 (28.2)	491(35.0)	184(13.1)	60(4.3)					
Q2.利用過多により日常生活に支障を来すことがある	春	398 (28.4)	505 (36.0)	349(24.9)	118(8.4)	32(2.3)	1402	9	464 (33.1)	586 (41.8)	352 (25.1)
	冬	322 (23.0)	508 (36.2)	388(27.7)	143(10.2)	41(2.9)					
Q3.インターネット接続への強い欲求がある	春	373 (26.6)	437 (31.2)	309(22.1)	168(12.0)	113(8.1)	1400	11	409 (29.2)	598 (42.7)	393 (28.1)
	冬	341 (24.4)	432 (30.9)	367(26.2)	180(12.9)	80(5.7)					
Q4.利用を禁止または制限をすると禁断症状がでる	春	967 (69.0)	322 (23.0)	82(5.9)	25(1.8)	5(0.4)	1401	10	285 (20.3)	903 (64.5)	213 (15.2)
	冬	906 (64.7)	359 (25.6)	97(6.9)	29(2.1)	10(0.7)					
Q5.利用過多で、人間関係(家族、友人等)が壊れる	春	1128 (80.4)	236 (16.2)	32(2.3)	7(0.5)	0(0.0)	1403	8	231 (16.5)	1030 (73.4)	142 (10.1)
	冬	1041 (74.2)	299 (21.3)	58(4.1)	4(0.3)	1(0.1)					
Q6.社会的活動に影響がでる	春	929 (66.4)	350 (25.0)	97(6.9)	17(1.2)	6(0.4)	1399	12	420 (30.0)	803 (57.4)	176 (12.6)
	冬	742 (53.0)	427 (30.5)	181(12.9)	36(2.6)	13(0.9)					
Q7.周囲の協力を得ても、利用時間をコントロールすることが難しい	春	965 (68.9)	340 (24.3)	68(4.9)	18(1.3)	9(0.6)	1400	11	282 (20.1)	984 (63.9)	224 (16.0)
	冬	924 (66.0)	346 (24.7)	91(6.5)	30(2.1)	9(0.6)					
Q8.ネットに多額の金銭を使う(ゲーム・SNSなどに月数万円使う)	春	1209 (86.2)	143 (10.2)	40(2.9)	7(0.5)	4(0.3)	1403	8	189 (13.5)	1106 (78.8)	108 (7.7)
	冬	1129 (80.5)	183 (13.0)	66(4.7)	20(1.4)	5(0.4)					
Q9.人と一緒にいるときも、一人で携帯電話・スマートフォンをいじっている	春	332 (23.6)	516 (36.7)	451(32.1)	83(5.9)	23(1.6)	1405	6	442 (31.5)	605 (43.1)	358 (25.5)
	冬	319 (22.7)	465 (33.1)	502(35.7)	110(7.8)	9(0.6)					
Q10.ネット利用時と非利用時の性格が違う	春	1021 (72.8)	256 (18.3)	74(5.3)	30(2.1)	21(1.5)	1402	9	234 (16.7)	980 (69.9)	188 (13.4)
	冬	978 (69.8)	287 (20.5)	97(6.9)	26(1.9)	14(1.0)					
Q11.現実とネットの区別がなくなると	春	1275 (90.8)	106 (7.5)	14(1.0)	4(0.3)	5(0.4)	1404	7	122 (8.7)	1207 (86.0)	75 (5.3)
	冬	1230 (87.6)	128 (9.1)	34(2.4)	8(0.6)	4(0.3)					
Q12.他人に対して腹を立てる。傷つきたいと思う	春	1027 (73.1)	291 (20.9)	64(4.6)	18(1.3)	4(0.3)	1404	7	281 (20.0)	924 (65.8)	199 (14.2)
	冬	953 (67.9)	329 (23.4)	103(7.3)	14(1.0)	5(0.4)					
Q13.自暴自棄になる	春	1009 (71.9)	258 (18.4)	98(7.0)	28(1.9)	13(0.9)	1404	7	323 (23.0)	902 (64.2)	179 (12.7)
	冬	892 (63.5)	298 (21.2)	155(11.0)	43(3.1)	16(1.1)					

### 3. 2 メンタルヘルス特性の変化

表3は学生生活のメンタルヘルス、日常生活のメンタルヘルス、およびストレス対処行動に関する集計結果を示している。

学生生活のメンタルヘルスについては、「全くあてはまらない」から「よくあてはまる」の5段階で求めた回答に対し、「あてはまらない」(3点未満)、「どちらでもない」(3点以上4点未満)、「あてはまる」(4点以上)として集計した。「学業へのつまずき」は約20%、「大学への不本意感」は約10%の学生が入学当初に有しており、その割合は1年終了時点でも同等であった。そのほか、「不規則な日常生活」は11.3%(春)および20.9%(冬)、「大学生活への充実感の乏しさ」は4.1%(春)および7.5%(冬)、「自分への自信のなさ」は13.8%(春)および12.5%(冬)であった。「不規則な日常生活」および「大学への充実感の乏しさ」は1年終了時の方がやや割合が高くなる傾向が窺えた。個人の変化について見てみると、改善した割合が最も高かったのは「学業へのつまずき(22%)」、ついで、「自分への自信のなさ(18.7%)」、「大学への不本意感(16.2%)」であり、悪化した割合が最も高かったのは「不規則な日常生活(32.5%)」、ついで「大学への充実感の乏しさ(24.2%)」であった。

日常生活のメンタルヘルスについてみると、レベル4(ある程度加療が必要である)以上のストレス度、うつ度、疲労度にある学生が3割~4割認められた。各レベルの割合は、入学当初と1年終了時では大きな変化はなかった。個人内の変化についてみると、ストレス度、疲労度、うつ度ともに、約5割に変化はなく、約25%の者が改善し、約25%の者が悪化していた。

ストレス対処行動についてみると、positive 対処行動を有している割合は、「問題解決（春 33.0%、冬 32.6%）」「積極的認知対処（春 33.0%、冬 32.6%）」「ソーシャルサポート（春 50.9%、冬 51.0%）」であり、ソーシャルサポートの対処行動を有している者の割合が高い傾向にあった。negative 対処行動を有している割合は、「自責（春 46.3%、冬 44.6%）」「希望的観測（春 26.3%、冬 23.0%）」「回避（春 4.1%、冬 5.7%）」であり、「回避」の対処行動を有する者の割合は低かった。個人内の変動についてみると、約 7 割に変化はなく、約 15%が改善、約 15%が悪化していた。「回避」のみ 9 割の者に変化が見られなかった。

表 3 メンタルヘルス特性の変化

学生生活のメンタルヘルス		あてはまらない	どちらでもない	あてはまる	計	N/A	悪化	変化なし	改善
学業へのつまずき	春	496 (35.4)	621 (44.3)	285 (20.3)	1402	9	227 (16.2)	866 (61.8)	309 (22.0)
	冬	582 (41.5)	549 (39.2)	271 (19.3)					
大学への不本意感	春	825 (58.8)	430 (30.7)	147 (10.5)	1402	9	253 (18.0)	922 (65.8)	227 (16.2)
	冬	783 (55.8)	480 (34.2)	139 (9.9)					
不規則な日常生活	春	685 (48.9)	559 (39.9)	158 (11.3)	1402	9	455 (32.5)	769 (54.9)	178 (12.7)
	冬	498 (35.5)	611 (43.6)	293 (20.9)					
大学生活への充実感の乏しさ	春	860 (61.3)	484 (34.5)	58 (4.1)	1402	9	339 (24.2)	904 (64.5)	159 (11.3)
	冬	716 (51.1)	581 (41.4)	105 (7.5)					
自分への自信のなさ	春	400 (28.5)	808 (57.6)	194 (13.8)	1402	9	201 (14.3)	939 (67.0)	159 (11.3)
	冬	446 (31.8)	781 (55.7)	175 (12.5)					

  

日常生活のメンタルヘルス		レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5	計	N/A	悪化	変化なし	改善
ストレス度	春	72 (5.1)	248 (17.7)	616 (43.9)	388 (27.7)	78 (5.6)	1402	9	201 (26.5)	686 (48.9)	344 (24.5)
	冬	76 (5.4)	218 (15.5)	626 (44.7)	396 (28.2)	86 (6.1)					
疲労度	春	43 (3.1)	386 (27.5)	567 (40.4)	356 (25.4)	50 (3.6)	1402	9	350 (25.0)	720 (51.4)	332 (23.7)
	冬	61 (4.4)	351 (25.0)	576 (41.1)	363 (25.9)	51 (3.6)					
うつ度	春	54 (3.9)	262 (18.7)	658 (46.9)	369 (26.3)	59 (4.2)	1402	9	346 (24.7)	750 (53.5)	306 (21.8)
	冬	60 (4.3)	242 (17.3)	653 (46.6)	381 (27.2)	66 (4.7)					

  

ストレス対処行動		なし	あり	計	N/A	悪化	変化なし	改善
問題解決	春	925 (67.0)	455 (33.0)	1380	31	172 (12.5)	973 (75.9)	161 (11.7)
	冬	930 (67.4)	450 (32.6)					
積極的認知対処	春	925 (67.0)	455 (33.0)	1380	31	206 (14.9)	973 (70.5)	201 (14.6)
	冬	930 (67.4)	450 (32.6)					
ソーシャルサポート	春	677 (49.1)	703 (50.9)	1380	31	217 (15.7)	945 (68.5)	218 (15.8)
	冬	676 (49.0)	704 (51.0)					
自責	春	741 (53.7)	640 (46.3)	1381	30	185 (13.4)	987 (71.5)	209 (15.1)
	冬	765 (55.4)	616 (44.6)					
希望的観測	春	1018 (73.7)	363 (26.3)	1381	30	147 (10.6)	1041 (75.4)	193 (14.0)
	冬	1064 (77.0)	317 (23.0)					
回避	春	1325 (95.9)	56 (4.1)	1381	30	74 (5.4)	1256 (90.9)	51 (3.7)
	冬	1302 (94.3)	79 (5.7)					

ストレス対処行動については、各要因得点の平均値が2点以上の場合に、当該要因に関する対処行動が「あり」と判定し集計した。

### 3. 3 ストレス対処タイプの変化

表 4 は positive および negative 対処行動の保有数から 4 つのタイプに分類したうえで、そのストレス対処タイプの変化をクロス集計した結果を示している。positive 対処行動優位な者は約 4 割、negative 対処行動優位な者は約 2 割認められ、その全体的な割合に顕著な変化は認められなかった。いずれのストレス対処行動も有していない者も約 2 割（春 17.0%、冬 20.5%）認められた。ストレス対処タイプの変化について見ると、約 5 割に変化はなく、約 25%が改善し、約 25%が悪化していた。

表4 ストレス対処行動特性の変化

		冬				計	ストレス対処行動の変化		
		P<N対処	P=N(対処なし)	P=N(対処あり)	P>N対処		P対処増加	変化なし	N対処増加
春	P<N対処	159 (11.5)	53 (3.8)	65 (4.7)	62 (4.5)	339 (24.5)	342 (24.7)	699 (50.6)	341 (24.7)
	P=N(対処なし)	37 (2.7)	119 (8.6)	21 (1.5)	58 (4.2)	235 (17.0)			
	P=N(対処あり)	51 (3.7)	33 (2.4)	50 (3.6)	82 (5.9)	216 (15.6)			
	P>N対処	59 (4.3)	79 (5.7)	83 (6.0)	371 (26.8)	592 (42.8)			
	計	306 (22.1)	284 (20.5)	219 (15.8)	573 (41.5)	1382 (100)	N/A=29		

P<N対処: Negative対処行動が優位の者 (Negative対処行動の数の方がPositive対処行動の数よりも多い者)  
P=N(対処なし): いずれの対処行動も持たない者  
P=N(対処あり): Positive対処行動とNegative対処行動を同数有する者  
P>N対処: Positive対処行動優位の者 (Positive対処行動の数の方がNegative対処行動の数よりも多い者)  
P対処増加(N対処増加): 2回目の調査時にPositive対処(Negative対処)行動の数が増えた者

表5 日常生活におけるメンタルヘルスに関する重回帰分析結果

従属変数	ストレス度			疲労度			うつ度		
	春	冬	冬	春	冬	冬	春	冬	冬
	β	β	β	β	β	β	β	β	β
睡眠時間	0.024	0.026	-0.013	-0.002	0.009	0.014	0.020	0.050 *	-0.019
朝食習慣	-0.034	-0.028	-0.025	-0.011	-0.031	-0.010	-0.046 *	-0.068 *	-0.016
運動習慣	-0.008	0.000	-0.024	-0.025	-0.024	-0.040	-0.015	-0.053 *	-0.027
気分転換活動(active活動有無)	0.010	-0.006	-0.049	-0.003	0.013	-0.087 *	-0.022	0.015	-0.125 *
気分転換活動(inactive活動有無)	0.016	-0.003	-0.001	-0.004	-0.022	0.019	0.013	-0.051	0.065 *
気分転換活動(誰と行うか)	-0.011	-0.001	-0.012	-0.013	-0.008	-0.026	-0.046 *	-0.017	0.013
家族との会話	0.004	0.015	-0.038	0.027	0.031	-0.061 *	-0.010	0.009	-0.059 *
友人との会話	-0.030	-0.030	0.008	-0.011	0.005	0.003	-0.026	-0.011	-0.023
教員との会話	0.034	0.057 *	-0.028	0.017	0.037	-0.042	0.010	0.034	-0.008
バイト(平日)	0.003	0.008	0.045	0.030	0.021	0.048	0.043	-0.004	0.082
バイト(休日)	0.016	-0.016	0.007	0.038	0.003	-0.001	0.046	0.007	-0.042
バイト(夜間)	-0.025	-0.028	-0.001	-0.048	-0.032	0.005	-0.096 *	-0.052	-0.002
バイト(深夜)	0.035	0.052 *	0.007	0.046 *	0.030	0.019	0.021	0.042	-0.005
積極的取り組み(課外活動)	0.052	-0.001	0.028	0.061 *	0.006	0.027	0.038	0.009	-0.008
積極的取り組み(バイト)	-0.038	-0.006	0.016	-0.047	-0.005	0.003	-0.020	-0.001	0.011
積極的取り組み(勉強)	0.026	0.033	-0.005	0.011	0.043	-0.027	0.017	0.032	-0.011
インターネット依存	0.038	0.028	0.007	0.004	0.025	0.011	0.005	0.001	-0.001
F1集中思考困難	-0.035	-0.019	-0.006	0.000	-0.014	0.004	0.049	0.031	-0.013
F2だるさ	0.107 *	0.052	-0.015	0.126 *	0.084 *	-0.017	0.035	0.006	0.012
F3意欲低下	0.108 *	0.038	-0.037	0.126 *	0.067	-0.061	0.164 *	0.142 *	-0.046
F4活力低下	-0.021	0.039	0.026	0.019	0.043	0.018	0.055	0.042	0.043
F5ねむけ	-0.007	-0.032	0.020	0.034	0.023	-0.008	-0.048	-0.012	-0.011
F6身体違和感	0.137 *	0.128 *	-0.040	0.143 *	0.133 *	-0.040	0.018	0.017	-0.013
F1学業のつまずき	0.170 *	0.162 *	-0.026	0.152 *	0.149 *	-0.033	0.085 *	0.081 *	-0.013
F2大学への不本意感	0.082 *	-0.009	-0.097 *	0.105 *	0.006	-0.079 *	0.058 *	0.022	-0.043
F3不規則な日常生活	0.109 *	0.049	-0.016	0.093 *	0.024	-0.035	0.065 *	0.041	0.003
F4大学生活への充実感の乏しさ	0.022	-0.058	-0.034	0.063 *	-0.022	-0.052	0.140 *	0.027	-0.038
F5自分への自信のなさ	0.186 *	0.192 *	0.010	0.143 *	0.146 *	0.010	0.250 *	0.222 *	-0.011
F1問題解決	-0.007	-0.020	-0.068 *	-0.005	-0.010	-0.074 *	-0.001	-0.026	-0.091 *
F2積極的認知対処	-0.104 *	-0.082 *	-0.133 *	-0.093 *	-0.066 *	-0.125 *	-0.098 *	-0.043	-0.103 *
F3ソーシャルサポート	0.031	0.021	-0.048	-0.005	-0.020	-0.083 *	-0.061 *	-0.065 *	-0.108 *
F4自責	0.127 *	0.131 *	-0.211 *	0.102 *	0.129 *	-0.199 *	0.197 *	0.171 *	-0.294 *
F5希望的観測	0.056 *	0.066 *	-0.126 *	0.067 *	0.072 *	-0.165 *	0.021	0.055	-0.118 *
F6回避	0.085 *	0.084 *	-0.063 *	0.068 *	0.075 *	-0.011	0.071 *	0.067 *	0.018
R	0.677	0.562	0.384	0.730	0.597	0.417	0.741	0.616	0.449

β:標準化偏回帰係数、\*:p<0.05

### 3.4 メンタルヘルス特性の予測

表5は、日常生活におけるメンタルヘルス(ストレス度、疲労度、うつ度)特性を従属変数、その他の生活習慣、コミュニケーション状況、メンタルヘルス特性等を独立変数とした重回帰分析の結果(標

準化偏回帰係数<sup>脚注2</sup>および重相関係数)を示している。方法部でも示した通り、本研究では、分析①入学当初(春)における従属変数と独立変数にはどのような関係があるか、分析②1年終了時(冬)の従属変数を入学当初(春)の独立変数の特徴からどの程度予測できるか、またどの独立変数が従属変数と高い関係を示すか、分析③1年終了時の従属変数の特性を独立変数の変化量からどの程度予測できるのか、またどの独立変数の変化量が従属変数と高い関係を示すのかについて検討した。

日常生活におけるメンタルヘルス(ストレス度、疲労度、うつ度)を従属変数とした際の重相関係数は、分析①(春から春の予測)では0.677(ストレス度)~0.741(うつ度)、分析②(春から冬の予測)では、0.562(ストレス度)~0.616(うつ度)、分析③(変化量から冬の予測)では0.384(ストレス度)~0.417(疲労度)であった。従属変数と独立変数の関係について見ると、ストレス度、疲労度、うつ度はいずれもストレス対処行動と有意な関係が認められた。入学当初の日常生活のメンタルヘルス特性は、学生生活のメンタルヘルスに関する多くの変数と有意な関係を示した。また、入学当初の「学業へのつまずき」や「自分への自信のなさ」は1年終了時のストレス度、疲労度、うつ度と有意な関係を示し、「大学への不本意感」の変化は1年終了時のストレス度、疲労度と有意な関係を示した。さらに、生活習慣、コミュニケーション状況は従属変数ごとに傾向が異なり、1年終了時のストレス度は入学当初の教員との会話頻度や深夜バイト実施の有無と、1年終了時の疲労度はactive/communicativeな気分転換活動実施状況の変化や家族との会話頻度の変化と、1年終了時のうつ度は、入学当初の基本的な生活習慣(睡眠時間、朝食習慣、運動習慣)や、気分転換活動の実施状況の変化、家族との会話頻度の変化と有意な関係を示した。

表6は、同様に学生生活におけるメンタルヘルス(学業へのつまずき、大学への不本意感、大学生生活への充実感の乏しさ、自分の自信のなさ)を従属変数とした際の重回帰分析の結果を示している。各分析における重相関係数は、分析①(春から春の予測)では0.268(大学への不本意感)~0.702(大学生生活への充実感の乏しさ)、分析②(春から冬の予測)では、0.238(大学への不本意感)~0.631(自分への自信のなさ)、分析③(変化量から冬の予測)では0.192(大学への不本意感)~0.454(自分への自信のなさ)であった。重相関係数の大きさは従属変数により異なり、大学への不本意感とこれらの独立変数との関係は低い(予測が難しい)傾向にあった。

従属変数と独立変数との関係について見ると、1年終了時の学業へのつまずきは、入学当初の朝食習慣、教員との会話頻度、インターネット依存、疲労自覚症状(集中思考困難)、自分への自信のなさ、日常生活のメンタルヘルスと有意な正の関係を、積極的な取組(勉強・資格)および大学への不本意感と有意な負の関係を示した。さらに、睡眠時間やinactive/uncommunicativeな気分転換活動、インターネット依存、「回避」を除くストレス対処行動の変化とも有意な関係が認められた。1年終了時の大学への不本意感は、入学当初のactive/communicativeな気分転換活動、夜間バイト、疲労自覚症状(集中思考困難)、学業へのつまずきと有意な負の関係を、大学生生活への充実感の乏しさ、日常生活のメンタルヘルス、positive対処行動(問題解決)と有意な正の関係を示した。また、疲労自覚症状(集中思考困難)の変化とのみ有意な関係が認められた。1年終了時の大学生生活の充実感の乏しさは、入学当初の睡眠時間、朝食習慣、active/communicativeな気分転換活動、インターネット依存度、疲労自覚症状(意欲低下)、大学への不本意感、自分への自信のなさと有意な正の相関を、友人との会話頻度、積極的な取組(課外活動)と有意な負の相関を示した。さらに、朝食習慣、気分転換活動実施状況、友人との会話頻度、積極的な取組(課外活動、勉強・資格)、疲労自覚症状(集中思考困難、ねむけ)学業へのつまずき、ストレス対処行動(積極的認知対処を除く)の変化とも有意な関係が認められた。1年終了時の自分への自

<sup>2</sup> 独立変数の従属変数に対する貢献度(関係の強さ)を標準化して示した係数。この係数の大きさから、各独立変数の従属変数に対する貢献度の大きさを比較することができる。

信のなさは、入学当初の睡眠時間、積極的取組（課外活動、勉強・資格）、疲労自覚症状（集中思考困難、意欲低下）、学業へのつまずき、大学生活への充実感の乏しさ、日常生活のメンタルヘルス、negative 対処行動（自責、希望的観測）と有意な正の関係を、運動習慣および positive 対処行動（問題解決）と有意な負の関係を示した。また、気分転換活動状況、学業へのつまずき、ストレス対処行動（ソーシャル・サポートを除く）の変化とも有意な関係が認められた。

表 6 学生生活におけるメンタルヘルスに関する重回帰分析結果

従属変数	学業のつまずき			大学への不本意感			大学生活への充実感の乏しさ			自分への自信のなさ		
	春	冬	冬	春	冬	冬	春	冬	冬	春	冬	冬
独立変数	$\beta$	$\beta$	変化量	$\beta$	$\beta$	変化量	$\beta$	$\beta$	変化量	$\beta$	$\beta$	変化量
睡眠時間	0.036	0.052	-0.059 *	-0.032	-0.039	0.034	0.052 *	0.064 *	-0.039	0.005	0.048 *	-0.041
朝食習慣	0.015	0.060 *	-0.016	0.028	0.015	0.018	0.056 *	0.052 *	0.069 *	-0.022	-0.039	0.007
運動習慣	0.063 *	0.032	-0.017	0.065 *	0.008	-0.007	0.009	0.030	-0.032	-0.059 *	-0.082 *	-0.014
気分転換活動(active活動有無)	0.027	0.004	-0.033	-0.064	-0.073 *	-0.019	0.069 *	0.059 *	-0.092 *	0.025	0.027	-0.106 *
気分転換活動(inactive活動有無)	0.031	-0.013	0.071 *	0.002	-0.023	-0.022	-0.022	-0.002	0.161 *	-0.018	-0.026	0.075 *
気分転換活動(誰と行うか)	0.007	-0.019	0.007	0.006	0.050	-0.035	-0.029	-0.042	-0.009	-0.048	-0.053	0.043
家族との会話	-0.018	-0.006	0.004	-0.026	-0.029	0.012	0.005 *	0.005	0.018	0.035	0.007	-0.023
友人との会話	-0.020	-0.001	0.001	-0.002	0.021	-0.038	-0.046 *	-0.049 *	-0.064 *	0.029	0.010	-0.020
教員との会話	0.005	0.069 *	-0.028	0.004	0.018	0.031	-0.051	-0.044	0.006	-0.036	0.017	0.003
バイト(平日)	0.028	0.048	0.028	0.044	0.107	0.089	-0.055	-0.076	0.067	-0.062	-0.008	0.040
バイト(休日)	-0.007	0.029	-0.047	0.049	0.034	-0.068	0.055	0.060	-0.009	-0.013	-0.048	0.067
バイト(夜間)	0.012	0.011	0.039	-0.042	-0.129 *	0.039	-0.056	-0.010	-0.038	0.026	0.012	-0.068
バイト(深夜)	-0.005	0.001	-0.013	0.023	0.010	0.049	0.020	0.025	-0.024	-0.059 *	-0.041	-0.003
積極的取り組み(課外活動)	-0.061 *	-0.047	-0.029	-0.033	-0.041	0.023	-0.467 *	-0.360 *	-0.102 *	0.079 *	0.085 *	0.014
積極的取り組み(バイト)	-0.009	0.026	-0.021	0.004	0.004	-0.020	-0.003	0.027	-0.058	0.028	0.030	-0.002
積極的取り組み(勉強)	-0.090 *	-0.110 *	-0.021	0.016	-0.021	0.018	-0.035	-0.001	-0.067 *	0.094 *	0.074 *	-0.011
インターネット依存	0.064 *	0.080 *	-0.058 *	0.043	0.012	-0.002	0.158 *	0.138 *	0.002	-0.081 *	-0.051	0.026
F1集中思考困難	0.239 *	0.176 *	-0.062	-0.090	-0.129 *	-0.102 *	0.035	0.026	-0.067 *	0.120 *	0.097 *	-0.049
F2だるさ	-0.035	-0.050	-0.020	0.015	0.028	-0.012	-0.064	-0.042	0.060	-0.062	-0.058	0.062
F3意欲低下	-0.080 *	-0.006	0.002	0.037	0.040	0.008	0.169 *	0.197 *	0.005	0.203 *	0.152 *	-0.035
F4活力低下	0.064	0.004	0.006	0.093	0.046	-0.038	0.004	-0.063	-0.006	-0.099 *	-0.075	0.003
F5ねむけ	0.041	0.021	-0.031	-0.021	0.002	0.020	0.015	0.062	0.066 *	0.011	0.016	-0.027
F6身体違和感	-0.056	-0.039	0.013	-0.024	-0.027	0.012	-0.077 *	-0.059	-0.028	-0.019	-0.013	-0.055
F1学業のつまずき				-0.090 *	-0.080 *	-0.010	-0.028	-0.004	-0.066 *	0.208 *	0.154 *	-0.069 *
F2大学への不本意感	-0.063 *	-0.083 *	-0.006				0.040	0.059 *	0.030	0.005	-0.022	-0.033
F3不規則な日常生活	0.066 *	0.015	-0.054	-0.060	-0.014	0.043	0.006	0.024	-0.015	-0.016	-0.038	-0.005
F4大学生活への充実感の乏しさ	-0.036	-0.026	-0.021	0.072	0.080 *	0.016				0.163 *	0.155 *	-0.001
F5自分への自信のなさ	0.269 *	0.180 *	-0.054	0.010	-0.001	-0.051	0.158 *	0.130 *	-0.045			
日常生活のメンタルヘルス	0.210 *	0.162 *	-0.045	0.140 *	0.145 *	0.042	0.020	-0.040	-0.027	0.179 *	0.180 *	-0.017
F1問題解決	-0.011	-0.047	-0.084 *	0.091 *	0.083 *	0.011	-0.079 *	-0.040	-0.112 *	-0.112 *	-0.109 *	-0.079 *
F2積極的認知対処	-0.032	0.002	-0.066 *	-0.075 *	-0.072	0.003	0.039	0.008	0.031	-0.037	-0.036	-0.091 *
F3ソーシャルサポート	0.065 *	0.020	-0.100 *	0.014	0.020	-0.043	-0.074 *	-0.040	-0.103 *	-0.041	-0.012	-0.010
F4自責	-0.039	0.050	-0.164 *	-0.065	-0.029	-0.019	-0.067 *	-0.021	-0.059 *	0.276 *	0.260 *	-0.319 *
F5希望的観測	-0.037	0.002	-0.124 *	0.000	0.012	-0.035	0.002	0.034	-0.070 *	0.066 *	0.082 *	-0.098 *
F6回避	-0.031	-0.033	0.028	0.110 *	0.054	-0.052	0.043	-0.020	0.073 *	-0.070 *	-0.039	0.072 *
R	0.573	0.487	0.350	0.268	0.238	0.192	0.702	0.577	0.381	0.690	0.631	0.454

$\beta$ :標準化偏回帰係数、\*:p<0.05

#### 4. 考察

本研究の結果、本学学生生活の生活習慣やインターネット依存度、日常生活および学生生活におけるメンタルヘルス特性に関するいくつかの実態が浮かび上がった。メンタルヘルスにも影響を及ぼすと考えられる基本的な生活習慣については、朝食を毎日摂る学生が入学当初は7割以上であったが、1年終了時には5割程度にまで減少すること、睡眠時間には変化がなく、平均6時間が確保されていること、運動実施頻度は増加する学生の方が減少する学生よりも多いことが明らかになった。朝食などの食生活の乱れは多くの関連研究でも報告されており<sup>5)</sup>、本学学生も同様な傾向にある。一方で、大学生活1年目の朝食摂取頻度の変化は1年終了時の日常生活や学生生活のメンタルヘルスの健康度とはさほど有意な関係は認められなかった。逆に、入学当初の朝食習慣が1年終了時のうつ度や学業のつまずき、大学生活への充実感の乏しさと有意な関係を示した。このことは、入学後の朝食習慣の乱れ(変化)だけでなく、

入学当初の時点できちんと朝食を摂取できる生活習慣が確立されているか否かにも注意を払う必要性を示唆している。その他、入学当初の睡眠時間の長さや1年終了時のうつ度、大学生活への充実感の乏しさ、自分への自信のなさの間には有意な正の関係が認められており、「睡眠時間が長い」という現象が「必要な睡眠時間を十分に確保できている」という良い意味だけではなく、大学生活や自分に対する充実感のなさや不安などが睡眠時間の長さとして現れるケースもあることを示しているかもしれない。また、運動習慣については、入学当初の運動習慣が多い学生ほど1年終了時のうつ度や自分への自信のなさが低い傾向にあり、定期的な身体活動の実施がこれらに好影響を及ぼす可能性も示唆された。関連して、入学以降、課外活動や勉強・資格などの積極的に取り組む活動を見つけた学生や、気分転換として active/communicative な活動を行うようになったり、inactive/uncommunicative な活動が減った学生は、うつ度や疲労度、学業のつまずき、大学生活への充実感の乏しさ、自分への自信のなさの程度が低い傾向にあり、これらの活動は推奨すべきであると考えられる。入学当初から大学生活で積極的に取り組む活動として課外活動を実践している学生は1年終了時の大学生活への充実感の乏しさが低い傾向にあることから、多くの人と関わりを持ちながら目標に向かって行動する課外活動は大学生にとって重要な活動といえよう。コミュニケーションについて、本研究では、家族、友人、教員との会話頻度を調査したが、家族との会話頻度の変化は日常生活の疲労度やうつ度と有意な関係を、また、入学当初の友人との会話頻度や入学後のその変化は大学生活への充実感の乏しさと有意な関係を示し、会話の頻度が確保できている学生の方がこれらのメンタルヘルスは良好な傾向にあった。これらのことは、コミュニケーションの相手によって学生のメンタルヘルスに対する役割が異なることを示唆している。教員との会話については入学当初の会話頻度と1年終了時のストレス度および学業へのつまずきと有意な正の関係が認められた。すなわち、家族や友人との会話頻度とは逆の傾向（会話頻度が高い者ほどメンタルヘルスが不良）が認められた。研究室配属等のある上級学年の学生とは異なり、1年次では教員との関係はまだ希薄で、必要がある場合に限られることが影響しているかもしれない。また、教員とのコミュニケーションがメンタルヘルスに及ぼす影響は学年によって異なることも予想され、今後の検討が必要である。

学生生活に関するメンタルヘルスの実態として、本学学生は、約20%が「学業のつまずき」を感じ、10%の学生が「大学への不本意感」を有し、5~10%が「大学生活への充実感が乏しく」、「自分に自信が持てない」と感じていた（この割合は、入学当初も1年終了時も大きな変化はなかった）。これらの割合について他大学学生と比較した結果はなく、これらの割合の大きさは判断できないが、これらの現状があることは理解したうえで学生の指導を行うことが必要である。今回、「大学への不本意感」については、「他大学への編入学を考えたことがない」「他大学の再受験を考えたことがない」「大学が自分の期待していたものとは違う」「授業内容やカリキュラムに不満がある」「現在所属している大学は第一志望である」に対する回答を得点化した。これらの質問内容は、大学の偏差値レベルの影響を受ける可能性がある。また、「学業へのつまずき」については、「単位について不安がある」「自分の成績は良くないと思う」「卒業について不安がある」「留年について不安がある」「授業で与えられた課題をこなすことができない」「学業が自分に向いていない」に対する回答に基づく。これらの質問内容に関しても、少子化が進み全入時代にある現在では、大学の偏差値レベルや立地条件などの影響を受けると考えられることから、今後、他大学の傾向についても合わせて検討し、大学生が一般的に有する問題と、本学学生特有の問題を整理する必要がある。

日常生活のメンタルヘルス（ストレス度やうつ度、疲労度）は、学生生活と密接な関係がある<sup>1,7)</sup>。その意味では、学生生活のメンタルヘルスを良好にする手がかりは重要である。本研究で行った独立変数の変化量とこれら学生生活のメンタルヘルスとの関係から、「大学生活への充実感の乏しさ」は、朝食習慣の改善、active/communicative な活動の実施、友人との会話頻度の増加、課外活動をはじめとする

積極的に取組もうと思う活動の実践が、「自分への自信のなさ」は、inactive/uncommunicative な活動を減らし、active/communicative な活動を増やすことが好影響を及ぼす可能性が示唆された。また、本研究の結果、「学業へのつまずき」「大学生化への充実感の乏しさ」「自分への自信のなさ」に対しては、ストレス対処行動の変化（positive 対処の増加および negative 対処の減少）との間に有意な関係が認められ、日常生活におけるメンタルヘルス（ストレス度、疲労度、うつ度）にも同様な傾向が認められた。各ストレス対処行動の有無に関する1年間の個人内変化を見ると、対処行動の変化（改善または悪化）が認められた学生は約3割であったが、positive 対処行動および negative 対処行動の保有数の変化を見てみると、5割程度の学生に変化が認められた。このことは、ストレス対処行動のタイプは、不変な個人特性ではなく、後天的にある程度改善可能な特性と捉えることができ、学生生活および日常生活のメンタルヘルスを良好に保つうえで、ストレス状況下における対処スキルの改善は、学生のメンタルヘルスを保持するうえで、重要かつ有効な手段の一つと考えられる。一方、「大学への不本意感」に関しては、生活習慣やコミュニケーション頻度、ストレス対処行動特性などの変化とはほとんど関係が認められず、他の要因とは傾向が異なった。入学時点での学業へのつまずきと入学時および1年終了時の「不本意感」との間に負の有意な関係が認められるように、基礎学力の高い学生が問題を抱えている可能性が高いことが予想される。したがって、メンタルヘルスを良好に保つための行動よりも先に、本人が現実をどのように受け入れるかが重要な問題であり、それに対するサポートが必要と考えられる。入試の偏差値上位校ではない大学では一定割合の学生が抱える問題とも言うことができ、本学でも対応が必要である。不本意感を有する学生の特徴を今後より詳細に分析する必要がある。

さらに、近年、うつ傾向を有する大学生の増加が報告されている<sup>1,3,7</sup>。本研究の結果からは、1年終了時にうつ度の高い学生は、入学当初における学生像は、睡眠時間が短く、朝食摂取頻度や運動実施頻度が少なく、日常生活における活動に対する意欲が低く、学業へのつまずきを有し、自分に自信がなく、ソーシャルサポート環境が良好ではなく、自責や回避といった negative なストレス対処行動を取る傾向が強いと考えられる。これらを手がかりとした学生の観察・指導が有効かもしれない。

将来的にメンタルヘルスに問題を抱える可能性の高い学生のスクリーニングという点では、本研究の結果では、入学当初の生活習慣やコミュニケーション状況、様々な活動状況、ストレス対処行動タイプなどが手がかりにならないわけではないが、その予測には限界があるのが現実である。今後も継続的に調査を実施し、メンタルヘルスの改善した学生や悪化した学生、その他、特異的な特徴を有する学生のサンプルサイズを確保したうえで、詳細な分析を試みることを期待される。

## 5. まとめ

1年生の生活習慣およびメンタルヘルスの特徴の変化について検討した結果、朝食習慣やインターネット依存度などは悪化傾向が認められた。また、本学学生の特徴として、約2割の学生が学業へのつまずきを有し、約10%の学生が大学への不本意感や充実感の乏しさを感じていた。また、5%程度の学生は加療を要するストレス・うつ・疲労レベルにあった。これらの該当者の全体的な割合に経時的な変化はなかったが、個人内の変動をみると、学生には入れ替わりが認められた。これらの学生生活のメンタルヘルスを良好にするうえで、積極的に取り組む活動や active/communicative は活動の実践、ストレス対処行動の改善の重要性が示唆された。

## 謝辞

本研究は、金沢工科大学園平成24・25年度「若手教員研究助成金」による助成を受けて実施した。ここに感謝の意を表します。

## 参考文献

- 1) 白石智子. 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践的研究—認知療法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, 2005.
- 2) 萬代優子, 山崎喜比古, 八巻知香子, 石川ひろの, 小澤恵美, 清水準一, 富永真己, 藤村一美, 加藤礼子. 大学低学年生の Daily Hassles, ならびにそれらと生活状況, 個人特性, ソーシャルサポートとの関連. 日本健康教育学会誌, 13, 34-45, 2005.
- 3) 厚生労働省. 平成 23 年 (2011) 患者調査の概況.  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/11/index.html>
- 4) 厚生労働省. 平成 23 年 (2011) 人口動態統計 (確定数) の概況.  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei11/index.html>
- 5) 国立大学法人 保険管理施設協議会. 学生の健康白書 2010.  
[http://www.healthcarecenter.osaka-u.ac.jp/kyougikai/06\\_files/hakusyo2010/hakusyo2010.pdf](http://www.healthcarecenter.osaka-u.ac.jp/kyougikai/06_files/hakusyo2010/hakusyo2010.pdf)
- 6) 日本学生支援機構. 精神障害とは.  
[http://www.jasso.go.jp/tokubetsu\\_shien/guide/seishin\\_shogai.html](http://www.jasso.go.jp/tokubetsu_shien/guide/seishin_shogai.html)
- 7) 田中生雅. 大学生に生じがちな精神的な問題 (気分障害, 不安障害を中心に). 大学と学生, 2011
- 8) 橋本和明. 2009 「第 1 章 発達障害者が抱える思春期・青年期の課題」橋本和明 (編著) 「発達障害と思春期・青年期 生きにくさへの理解と支援」明石書店, 21-40.
- 9) 福田真也. 「大学教職員のための大学生のこころのケア・ガイドブック 精神科と学生相談からの 15 章」金剛出版, 2007
- 10) 佐藤進, 鈴木貴士, 川尻達也, 山口真史ほか. 友人とのコミュニケーションのない学生のメンタルヘルスの特徴. KIT Progress—工学教育研究—, 21, 157-166, 2014
- 11) 佐藤進, 鈴木貴士, 川尻達也, 山口真史ほか. 工科系大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関係. KIT Progress—工学教育研究—, 21, 147-156, 2014.
- 12) 川尻達也, 佐藤進, 鈴木貴士, 山口真史ほか. 学生の生活習慣およびメンタルヘルスの実態. KIT Progress—工学教育研究—, 21, 139-146, 2014.
- 13) 鈴木貴士, 佐藤進, 川尻達也, 山口真史ほか. ストレス対処タイプ別のメンタルヘルスの特徴について. KIT Progress—工学教育研究—, 21, 167-176, 2014.
- 14) 小林秀紹, 出村慎一, 郷司文男, 佐藤進, 野田政弘. 青年用疲労自覚症状尺度の作成. 日本公衆衛生学雑誌 47, 638-646, 2000.
- 15) 松原達哉, 宮崎圭子, 三宅拓郎. 大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因. 立正大学心理学研究紀要 4, 1-12, 2006.
- 16) 総務省人事・恩給局. メンタルヘルスシート解説と活用の手引 (財)能率増進研究開発センター
- 17) Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being. Japanese Psychological research, 33, 160-167, 1991.

資料 学生生活におけるメンタルヘルスに関する質問項目

下位要因	質問項目	全く当てはまらない		どちらともいえない		かなり当てはまる
学業へのつまずき	1 単位について不安がある	1	2	3	4	5
	2 自分の成績は良くないと思う	1	2	3	4	5
	3 卒業について不安がある	1	2	3	4	5
	4 留年について不安がある	1	2	3	4	5
	5 授業で与えられた課題をこなすことができない	1	2	3	4	5
大学への不本意感	6 学業が自分に向いていない	1	2	3	4	5
	7 他大学への編入学を考えたことがない	1	2	3	4	5
	8 他大学の再受験を考えたことがない	1	2	3	4	5
	9 大学が自分の期待していたものとは違う	1	2	3	4	5
	10 授業内容やカリキュラムに不満がある	1	2	3	4	5
不規則な日常生活	11 現在、所属している大学は第一志望校である	1	2	3	4	5
	12 食事を摂るのが不規則である	1	2	3	4	5
	13 寝る時間が不規則である	1	2	3	4	5
	14 起床する時間が不規則である	1	2	3	4	5
	15 帰宅時間が遅い(大学もしくはアルバイトで)	1	2	3	4	5
大学生活への充実感の乏しさ	16 睡眠時間が短い(6時間未満である)	1	2	3	4	5
	17 自分の食事の栄養バランスは良くないと思う	1	2	3	4	5
	18 大学の行事にはあまり参加していない	1	2	3	4	5
	19 暇をもてあますことがある	1	2	3	4	5
	20 学内の友人は少ない	1	2	3	4	5
自分への自信のなさ	21 学生生活(勉強を除く)がおもしろい	1	2	3	4	5
	22 サークル活動(学内外問わず)にはあまり参加していない	1	2	3	4	5
	23 ゲームを長時間する	1	2	3	4	5
	24 将来が不安である	1	2	3	4	5
	25 内気である	1	2	3	4	5
	26 自分の容姿(顔つきや体つきなど)が気になる	1	2	3	4	5
	27 自分の考えをきちんと主張できる	1	2	3	4	5
	28 自分の将来の職業を楽観的に考えている	1	2	3	4	5
	29 自分の能力には不安がある	1	2	3	4	5
	30 人の言いなりになる	1	2	3	4	5

[受理 平成 26 年 9 月 24 日]



**佐藤 進**  
准教授・博士 (学術)  
基礎教育部  
修学基礎教育課程



**川尻達也**  
助手  
基礎教育部  
修学基礎教育課程



**鈴木貴士**  
講師  
基礎教育部  
修学基礎教育課程



**山口真史**  
講師  
金沢工業高等専門学校  
一般教養

