

## 大学生の趣味がストレスに及ぼす影響

乾 里穂・森田 健一

### はじめに

我々の日常生活には様々なストレス要因が存在している。厚生労働省(2017)が社会人を対象に行った調査では仕事や職業生活で何らかのストレスを抱えていると回答したものが58.3%であったと報告されている。そして、ストレスを感じる事柄に関しては、最も多いのが「仕事の質・量」であり、次いで「仕事の失敗・責任の発生等」、「対人関係」となっている。このような結果を見ると、働く者は会社での対人関係やその他職業生活において多くのストレスを感じているのだろう。だが、二木(2007)によると、ストレスは近年の分子生物学の進展に伴い、われわれの生体には極めて精巧な防御システムが構築されており、ホメオスタシスを維持するためのシステム、仕組みができてきていることも分かっている。ストレス、すなわち外からのシグナルを受けて、生体は巧みに応答する。場合によってはストレスをうまく利用して、生体を常によい状態に保つようにしている。多くのストレスが、時によってはよいシグナル、よいストレスとなることもあるとしている。ストレスには良い面、悪い面どちらも存在することを理解しておく必要があるだろう。しかし、過度なストレスを抱え込むことは心身に悪影響であり、人間が社会の中で生きていく以上、ストレスがない状態を作り出すのはほぼ不可能である。とくに、学校から社会に出て行く社会的変化が主である大学時代も含めた、20代後半までを含めて、青年期後期に相当すると考えられており(小沢, 2014)、アイデンティティの獲得が重要な課題となっている。この大切な時期に、過度なストレスが原因で心身に影響を及ぼすことは、その後の人生にも大きな陰りを残すことにもなり兼ねない。また、大学生の間にストレスとの向き合い方について考えることは、いずれ訪れる職業生活のなかで心身の健康を維持することにもつながるだろう。

### ストレス低減

ストレス低減に関する研究はさまざまあるが、「笑い」という感情表現によってストレスが変化するのかというところに注目した研究では、笑い映像の視聴によりポジティブ感情の増加が認められた。さらに先行して笑い映像を視聴することによって副交感神経が亢進を続け、受動的対処におけるストレス課題において、その特徴的反応が制御された(石原, 2018)という報告がある。また、高山(2012)は森林浴の効果を科学的に調査した研究で、森林浴を体験後「ワクワクした」と回答した者は唾

液中のコルチゾールが上昇したが、それを“身体的に活性化した”と捉えるのが適切であると述べている。さらに、ソーシャルサポートと心理的ストレスに関する研究において、ソーシャルサポートが高いほど心理的ストレスが低いことが示された。ソーシャルサポートが高くなると、仕事で困難なことに遭遇しても上司や同僚から援助が得られるだろうという期待感が高まることで、安心感が増加し不安感や抑うつ感などの心理的ストレスが低下したと考えられる(堀田・大塚, 2014)。これらにより、ワクワクというような期待感や安心感というような期待感がストレスとの関わりがあるように思われる。そして、黄他(2019)によると、人と直接関わりを持つ形で行われた、新入生が対象のサポートグループのセッションでは、参加前と比べて参加後では、サポートグループに参加した新入生の緊張-不安、疲労、混乱、抑うつ-落ち込みなどのマイナスな気分が軽減されたという結果もある。これらによると、感情表出と他者との関わりなどがストレス低減に関与しているように思われる。また、歯磨きによるストレスからの回復効果について検討したものでは、ミントの歯磨き粉を使用するほうが回復力は有意に高まっていることからミントのにおいによって回復力が高まったと考えられている(吉松・池西・新倉・近藤・坂井, 2011)。このように、日常のなかで発生するにおいてによってストレスに対する回復力を高めることが可能であることも研究されており、ストレスと適度な距離で付き合う方法はわれわれの日常の中にも見出すことができるのではないだろうか。

### ストレスと趣味

育児中の男女を対象にした研究では、趣味「あり」の母親は育児ストレスを「感じていない」、子育てが「楽しい」者の割合が高く、育児中の父、母ともに「楽しみとなる外出」があると育児ストレスが低いという報告がある(大浦・宇佐美・當山, 2012)。また、運動部に所属した学生のストレス度を入学時と入学後で比較した研究においては、入学時に比べて「対人緊張」に関するストレス度が低下するとわかっている(橋本・徳永・多々納・金崎・菊・高柳, 1990)。これは、運動を趣味として楽しんだ場合、ストレス低減の助けとなる可能性が考えられる。さらに、ライフサイクルでは最終段階とされている高齢期において、斎藤(2008)はそれ以前から獲得してきた能力や特性、社会との関わりが衰退する

時期であるとしており、小林 (1993) によれば、この中で「生きがい」を持って生活している高齢者はまず何よりもその人の健康があつてのものであり、そして、経済的な支えをもった上でなにか一つ趣味があればというものがおおむねの「生きがい条件」だといわれている。

これらによるとストレスの低減や生きがいに「趣味」が深くかかわっていることがわかる。また、われわれの生活のなかでも趣味という言葉はよく聞かれ、特定の趣味に没頭する者も少なくないように思われる。

### 趣味の始まり

趣味とは、広辞苑 (新村, 1955) によると①感興をさそう状態②ものごとのあじわいを感じ取る力③専門としてではなく、楽しみとしてする事柄と明記されているが、本研究のなかでは③の「専門としてではなく、楽しみとしてする事柄」という意味をとることとする。Wiki ペディアによると、余暇時間の概念は 19 世紀の産業革命に起こったと考えられる。また、西川 (2009) は、その同時期に労働と余暇は時間的にも空間的にも分節化され、労働者にも余暇時間が拡大したと述べている。労働と余暇時間において、漫画やアニメに没頭することについて枝井・守屋 (2014) は自分なりの価値観を形成する側面があり親からの分離を促進するものとなるとし、さらに共通の趣味を持つ友人を作るきっかけとなり様々な活動に広がることもあると述べている。われわれの中では「余暇の時間 = 遊びの時間」というのが一般的な認識であるようにも思うが、遊びの時間を持ち、趣味を行うことは人間の発達に大切な役割を担っていると考えることも可能であろう。

### 大学生のストレス

ストレスのあり方はそれぞれに異なるものであろうと推測されるが、高坂 (2012) が行った大学 1 回生と 3 回生を対象にした研究で主要ストレスを分析したところ、1 回生・3 回生ともに「自己能力の低さ」におけるストレスが最も高いことがわかった。また、大学生のストレス状況を調査したものでは、学生の 70% が何らかのストレスを感じていることがわかり、ストレスの原因は「授業関係」次いで「友人関係」、「アルバイト関係」、「学生生活」となっていた (山岸, 2009)。そして、大学生の対人ストレスイベントとしては対人葛藤、対人劣等、対人摩擦の 3 つが見い出されている (橋本, 1997)。

### 目的

これらによると、大学生のストレスは多岐にわたり、大学生の日常とは切り離せない関係にあることがうかがえる。さらに、高齢者にとって趣味は生きがい条件ともなり得るとされるため、大学生の段階で趣味を持ち、何かし

らの趣味を継続して生きていくことは精神的健康を長期的に維持し、ストレスの低減にも有意味である可能性が考えられる。しかし、趣味と大学生を直接的につなぎ合わせているものも見当たらない。よって本研究は大学生を対象に趣味の有無がストレス低減に関与しているのかを検討することを目的とする。さらに、自身が持つ趣味についてどの程度楽しみだと捉えているのか、趣味がない者は「趣味」というものにどの程度ワクワク感、すなわち期待感を抱いているのかを測定する項目を設け、趣味に対して抱く期待感がストレスの増減に影響するのかも共に検討する。

### 仮説

本研究の仮説としては、以下の 2 つが考えられる。

1. 趣味がある者は趣味がない者よりもストレス値が低くなるだろう。
2. 趣味に対する期待感が高い者は趣味に対する期待感が低い者よりもストレス値が低くなるだろう。

### 方法

**調査参加者** 近畿圏の私立大学に通う学生 146 名、(男性 60 名、女性 86 名、平均年齢 19.03 歳、 $SD = 1.64$ ) を調査参加者とした。

**質問紙の構成** 日常のストレスを測定するため、「新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18)」(鈴木, 1997) を使用し、さらに趣味内容に関する質問として、「あなたの趣味は何ですか」、「あなたにとって趣味とはどのようなものですか」という自由記述式の質問を設定した。さらに趣味がある者には自分自身の趣味に対して、趣味がない者には「趣味」というものを想像させ、趣味に対する期待感を 5 段階のリッカート尺度を用いて「1: とてもワクワクしている」「2: まあワクワクしている」「3: どちらでもない」「4: あまりワクワクしていない」「5: 全くワクワクしていない」の中から回答させた。なお、分析には IBM SPSS Statistics25 を使用した。

**手続き** 2019 年 7 月上旬、A 大学の講義冒頭で調査者が質問紙の配付と回答の依頼を行い、講義終了後に回収した。また、本調査は無記名調査であり、調査への参加は自由意志によるものであった。

### 結果

#### ストレス値の男女差

質問紙調査の結果から、ストレス値の性差について検討するため、ストレス値を算出したところ、男性は平均値 = 29.9 ( $SD = 12.7$ )、女性は平均値 = 22.6 ( $SD = 13.2$ ) であった。そしてストレス値の男女差について

検討するため、 $t$  検定を行ったところ、( $t(144) = 1.21, n.s.$ ) であり、有意差は見られなかった。

### 趣味の有無によるストレス値の差異

質問紙調査の結果、趣味ありとの回答が 118 名、趣味なしとの回答が 28 名であった。

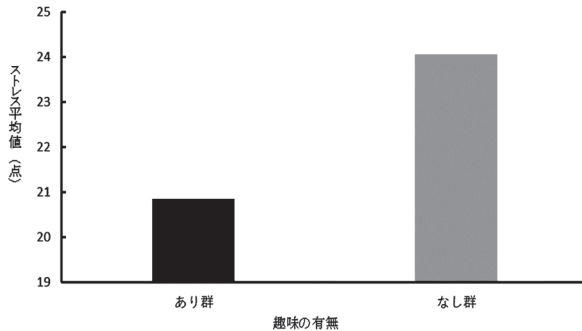


Figure 1. 趣味の有無ごとのストレス平均値

趣味の有無によってストレス値に差があるのか検討するため、趣味あり群と趣味なし群のストレスの平均値を算出したところ趣味あり群では平均値 = 20.85 ( $SD = 12.32$ ) であり、趣味なし群では平均値 = 24.07 ( $SD = 15.74$ ) であった。これを Figure 1 に示す。そして、趣味の有無を独立変数とし、ストレス値を従属変数とした対応のない  $t$  検定を行った。その結果、有意差は見られなかった ( $t(144) = 1.18, n.s.$ )。

### 「趣味」というものへの期待感とストレス値

「趣味」というものに対する期待感とストレスの関連を調べるため、趣味に対するワクワクに関して「1: とてもワクワクしている」または「2: まあワクワクしている」と回答した者を高群、「3: どちらでもない」と回答した者を中群、「4: あまりワクワクしていない」または「5: 全くワクワクしていない」と回答した者を低群とした。各群の人数は、期待感高群 126 名、期待感中群 15 名、期待感低群 5 名となった。そして、ストレス値との分散分析を行ったところ、各群の平均値と標準偏差は期待感高群、平均 = 20.37 ( $SD = 12.32$ )、期待感中群、平

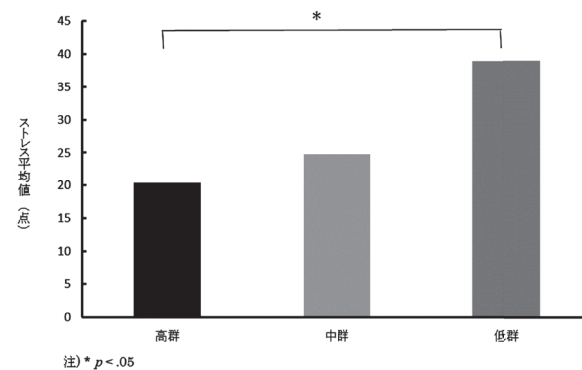


Figure 2. 期待度別ストレス平均値

均 = 24.80 ( $SD = 14.56$ )、期待感低群、平均 = 39.00 ( $SD = 14.80$ ) となり有意差がみられた ( $F(2,143) = 5.81, p < .05$ )。そこで、Tukey 法による多重比較を行ったところ高群のストレス値より低群のストレス値が有意に高かった。そのほかには有意な差はみられなかった。これは、趣味に対して期待感が高いほうが日常に関するストレスが低いことを示している。これを Figure 2 に示す。

### 趣味の意義

「あなたにとって趣味はどのようなものですか」という自身の趣味の意義について尋ねた自由記述の回答について、臨床心理士の資格を持つ第 2 筆者と協議の上、

Table 1  
趣味の意義の分類

趣味の意義	回答数 (件)
①楽しいもの	38
②癒やし	35
③生きがい	24
④ストレスや感情の発散	23
⑤自分らしさ	12
⑥暇つぶし	12
⑦気分転換	5
⑧その他	12

KJ 法 (川喜田, 1973) による分類を行った。『楽しいもの』には、「楽しいもの」「テンションが上がるもの」など 38 件が含まれた。『癒やし』には「心を癒せる場所」「心が落ち着く」など 35 件が含まれた。『生きがい』には、「生きがい」「なくてはならないもの」など 24 件が含まれた。『ストレスや感情の発散』には、「ストレス発散」「息抜き」など 23 件が含まれた。『気分転換』には、「気分転換」が 5 件含まれた。『その他』には「つらいもの」「毎日しているもの」12 件が含まれた。これを Table 1 に示す。

### 考察

本研究は、趣味の有無によるストレス値の差および、趣味に対する期待感が与えるストレス値への影響について質問紙を用いて検討した。

### 趣味の有無とストレス値

趣味の有無によりストレス値に差があるのか検討したが、有意な差は認められず、先に引用した大浦 (2012) の趣味があるほうがストレスは低いという先行研究とは異なる結果となった。有意差が認められなかった原因として考えられることは、趣味あり群と趣味なし群の人数に

大きな差があり、分析にもその影響が表れたと思われる。今後も趣味の有無とストレス値の関係について検討を行う場合は、人数が同程度になるよう、サンプル数を増やして検討することが必要である。しかしながら、自由記述においては、自身の趣味の意義を問うと「生きがい」「死なない理由」「ストレス発散」「気分転換」など、自身の趣味に意味を感じている回答が得られた。これは、趣味を持つことでストレスが低減されるのではなく、それ以外の因子が人間の心に影響を及ぼしている可能性も考えられる。就職活動のストレスと自己成長についての研究では、居場所感の高い者ほど他者比較によるストレスが低いことが示されている(風間・山下, 2017)。趣味を持つことで他者とのコミュニティができ、それを居場所と認識したり、または、趣味の世界を持ち、癒やしの場所を自分自身で認識していることが趣味の意味づけに大きく関わったのかもしれない。

### 期待感とストレス

次に趣味に対する期待感によりストレス値に影響が及ぶのか分析したところ、期待感高群より期待感低群のほうがストレス値は有意に高かった。さらに期待感高群と期待感低群のストレス値の平均値は約 20 点の差があり、期待感がストレス値に及ぼす影響の大きさが明らかとなった。この二つの結果は、趣味の有無がストレス値に直接影響を及ぼすのではなく、趣味というものへの期待感、ワクワクという気持ちがストレスの低減に関与していることを示している。これにより、趣味に限らず何らかの対象に向けられるポジティブな感情がストレスの低減に関与していることが推察される。特定の趣味を持つというより「ワクワクしている」や「楽しみ」といった感情を抱えていることがストレスに良い影響を及ぼすのであろう。よって、ワクワクという感情がどのようなものなのか「楽しみ」という感情にはどのような要素が含まれているのか探求していくことも必要になると考える。また、趣味がない者には想像を用いて回答させたが、趣味がなくても、趣味というものを想像した時ワクワクすると回答した者もストレス値が低かったことになる。これは「趣味」という言葉からワクワクを想像する力がある者のほうがストレス値は低かったといえる。想像力もまたストレスと関係が深いのもかもしれない。想像するという行為は我々が日々の中で意識して行うことばかりではないが、何かを想像するという機会自体は多々あり、その想像によって感情が喚起されることも考えられる。山崎(2011)は、想像はそれ自体が感情を喚起するものであり、しかも直接性を越えた様々な手がかりによって他者の内面を推し量ることを可能にすると述べ、想像と感情のつながりを示唆している。そして他者の内面を推し量るという点では、他者

との友好的関係を築くことなどにも良い影響をもたらす可能性が考えられる。想像は我々の感情を呼び起こす材料となり、それはネガティブな方向にも、ポジティブな方向にも働くといえるだろう。よって今回の結果も想像がポジティブな感情とつながることで得られたものであると推測する。菅原・荒木(2013)によると、ポジティブ感情がストレス反応に与える影響について検討した研究が近年注目を集めており、ポジティブ感情の覚醒度によって生理的ストレス反応に影響を及ぼすことが示されたとしている。

### 今後の展望

本研究では、趣味とストレスについて検討したが、今回の調査でストレスとポジティブな感情の関係が示唆されたため、趣味という漠然としたものでなく、もう少し限定した趣味となりうるもの、かつポジティブな感情につながるようなものを対象に検討していくことも可能であろう。例を挙げるとすれば「笑い」を対象にするのはどうだろうか。「笑い」はポジティブ感情が生起された(石原, 2018)という先行研究がなされているため、これを参考に「笑い」を用いて質問紙と実験の両方を実施し、ストレスコーピングとしてどの程度有効であるのか、ストレス対処能力との関係など、ストレスとの適切な向き合い方について検討を行うことも、ストレス社会といわれる現代を生きるわれわれには意味のある研究といえるのではないだろうか。さらに、想像力とストレスの関係も考えられ、想像力を高めることは他者とのコミュニケーションにも重要な役割を担うことが考えられるため、モデリングなどを用いて想像力を高める訓練を行うこともストレスへの効果的な対処法となることを期待する。

本研究では、趣味あり群と趣味なし群のサンプル数の差や少なさが結果に影響していると思われる。今後は、各群同程度のサンプル数で検討するなどの改善が必要であろう。

### 引用文献

- 枝井 栄利子・守屋 英子(2014). 思春期における自立の支えとなるもの—マンガ・アニメ・ゲームにハマるという観点から— 茨城大学教育実践研究, 33, 185-199.
- 橋本 公雄・徳永 幹雄・多々納 秀雄・金崎 良王・菊 幸一・高柳 茂美(1990). 運動によるストレス低減効果に関する研究—1-SCL 尺度作成の試みと運動実施者のストレス度の変化—健康科学, 12, 47-61.
- 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, 64-75.

- 堀田 祐司・大塚 泰正 (2014). 製造業における労働者の対人的援助とソーシャルサポート, 職場ストレスナー, 心理的ストレス反応, 活気の関連 産衛誌, 56, 259-267.
- 黄 正国・小澤 郁美・石田 貴洋・野口 由華・川崎 のぞみ・阿部 裕也・石田 奈菜美・高垣 耕企 (2019). 大学院新生を対象としたサポートグループによる支援の試み 総合保健科学, 35, 15-22.
- 石原 俊一 (2018). 受動的対処事態における自発笑いの生理心理学的効果 人間科学研究, 40, 25-43.
- 川喜田 次郎 (1973). KJ 法と「ヒューリスティック」地誌に向けた私の夢 人文地理学研究, 25, 493-522.
- 風間 文明・山下 倫実 (2017). 就職活動中のストレスと自己成長感の規定因に関する縦断的検討—就職活動前の自己効力感, 進路決定, 役割独占感に着目して— 十文字大学紀要, 48, 157-166.
- 小林 弘治 (1993). 高齢期における「いきがい」に関する一考察: 社会参加活動を中心に 研究論叢, 1, 29-38.
- 高坂 菜里 (2012). 大学生の対人関係と学校ストレス-1 年生と3 年生を対象にした研究 暁星論叢, 62, 55-84.
- 新村 出 (1955). 広辞苑 第7版 岩波書店
- 二木 鋭雄 (2007). 良いストレスと悪いストレス 日薬理誌, 129, 76-79.
- 西川 克之 (2009). 余暇と祝祭性—近代イギリス大衆の余暇活動と社会統制— 観光創造研究, 6, 1-13.
- 大浦 早智・宇座美 代子・當山 裕子 (2012). 親の趣味活動と育児ストレスとの関連 日本看護研究学会, 35, 323.
- 小沢 一仁 (2014). 教育心理学的視点からエリクソンのライフサイクル論及びアイデンティティ概念を検討する 東京工芸大学工学部紀要, 37(2), 97-102.
- 斎藤 静 (2008). 高齢期における生きがいと適応に関する研究—ネットワークの観点から— 現代社会文化研究, 41, 63-75.
- 鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜力也 (1997). 新しい心理的ストレス尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
- 高山 範理 (2012). 心身相関の観点からみた森林浴の化学的効果 心身健康科学, 8, 78-83.
- 山崎 広光 (2011). 共感と想像力 朝日大学一般紀要, 37, 25-43.
- 吉松 宏苑・池西 岳樹・新倉 祐司・近藤 夏芽・坂井 信之 (2011). ストレス低減によるミントの香り効果 日本心理学会第75回大会発表論文集, 519.
- フリー百科事典ウィキペディア (2020). レジャー, Retrieved from <https://ja.wikipedia.org/wiki/レジャー> (2020年10月31日)
- 厚生労働省 (2017). 労働安全衛生調査 (実態調査) の状況, Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/h29-46-50b.html> (2019年12月12日)
- 山岸 さやか (2008). 大学生のストレス状況, 社会調査ゼミ
- 2008年論文集, Retrieved from <http://www.bunkyo.ac.jp/~mediares/2008/sem12/826yamagishi.pdf> (2020年10月8日)

## Effect of college students' hobbies on stress

Riho INUI and Kenichi MORITA

### Abstract

This study examined whether the presence or absence of hobbies is involved in stress reduction for university students. SRS-18 was used to measure the stress value, and at the same time, the strength of expectations for the hobby and the significance of the hobby were also answered. As a result, there was no significant difference in stress levels between students with hobbies and students with no hobbies. However, there was a significant difference in stress values depending on the high expectations for hobbies. Therefore, it was shown that having a sense of expectation for "hobbies" rather than having or not having a hobby is involved in stress reduction. Furthermore, it was suggested that imagination with a sense of expectation may be involved in stress reduction. In the future, it will be necessary to conduct in-depth research on the relationship between stress and enhancing imagination. It seems to be also important to investigate the relationship between positive emotions such as expectations and stress in dealing with stress .

Key words : Stress, Hobbies, Expectation, College student