

大学生の精神保健におけるアセスメントと心理教育的介入の試み (2)

—— 大学生への精神保健チェックリストの実施 ——

大久保 純一郎
三 輪 晴 輝

近年、大学生における心の問題が急増し、就学困難、休学、退学などにつながる事例も多くなり、これらの精神保健上の問題に対する対応は、現代の大学における急務であるといえる。そこで、本研究では、大学生の精神保健に影響をおよぼす心理社会的要因について検討するとともに、それらの問題をスクリーニングするチェックリストを開発し、さらに大学生の持つ心身の問題への支援を行なうという精神保健的関わりを、行動科学、ストレス科学を基盤とした心理教育的な方法論で実施を試みるとともに、その検討を行う。さらに、より効果的な心理教育システムを開発したいと考えている。

1. 大学生における心身の健康の維持と増進

米国の産業領域における精神保健活動では、EAP (Employee Assistance Program) などをとおして、系統的かつ、予防的な実践がなされつつある (島、2005)。日本の産業界においてもEAPサービスがすすめられつつある (廣、2005)。初等・中等教育の領域では、問題の生じた児童・生徒に対してはスクールカウンセリングをはじめとする対応がはじまり (葉賀、2003)、また予防的活動としては心理教育・ストレスマネジメント教育などの試みが、一部ではあるが試みられている (竹中、1997)。いずれの活動も心身の問題を総合的にとらえると同時に、予防をめざした活動である。さらに、行動科学・ストレス科学にもとづいた実証可能 (Evidence Based) な実践をめざしたものである。

高等教育においても、健診システムなどに組み込まれたスクリーニングチェックリストの実施、その結果に基づく相談活動、またいわゆる「学生相談」、さらに自己啓発活動などをつうじた予防活動などが一部でなされているが、十分なものとはいえない。本研究では、行動科学にもとづいた心理教育・ストレスマネジメント教育のモデルを参考としながら、大学生の心身の健康を維持し増進するための包括的なプログラムを模索することを目的とする。

2. 大学生の心身の健康に影響する要因の分析

心身の健康に影響する心理・社会・生物学的要因については、健康心理学、ストレス科学をはじめさまざまな分野で検討されている。ストレス反応としての心身の問題は、ストレスサーそのもののほか、個人の人格的要因、社会的要因、そして個人のストレス対処技能の要因などが複雑に絡まり合っていると考えられている。しかしながら、大学生の場合、精神保健上のテーマが多岐にわたるせいか、それらを包括的に見た研究は不十分であるといえる。

本研究では、Lazarus & Folkman (1984) のストレス理論にもとづき、さまざまなストレスサー、その評価・対処様式、さらにそれらに関係する社会的要因（ソーシャルサポートなど）、人格要因(TypeA行動パターンなど)の影響について再検討し、大学生の心身の健康の評価・維持・増進といった活動にとって重要な要因を見いだすことを目的とする。これらは、先行研究に関する文献研究・メタ分析によるとともに、大学生に対する調査研究も行う。

3. 大学生の心身の健康の評価

大学生の精神保健の評価については、様々な試みが行われているが、UPI (University Personality Inventory:山田、1975) やKDCL短縮版(葉賀ら、2003) などを用いることにより、心身の問題を持つ学生のスクリーニングについては十分な対応が可能になってきた。前項に示したように、心身の健康に関わる心理社会的要因についても検討が進められている。しかしながら大学生を対象とした場合、それらの要因について包括的に評価する方法は十分とはいえない。つまり、特定の精神的障害やストレス反応の程度などについては評価が行えるが、心身の健康に影響するさまざまな要因(例えば、TypeA行動パターンなど) についての評価は不十分であるといえる。

前項に示したように、大学生の精神保健に適切な支援を行うためには、ストレス反応とともにそれらの規定要因について包括的な検討を行わなければならない。そこで、本研究では、それらの要因について別個に検討するのではなく、総合的・包括的に評価するチェックリストを作成し、心の問題やストレスに関する健康診断(いわば、「ストレス・ドック」)を可能にする精神保健支援システムを構築することを将来的な目的としている。そのために総合的な精神保健チェックリストを作成する。さらに、評価結果やチェック項目を用いて、適切なストレス・マネジメントができるような評価内容にすることをめざしている。本研究では、学術的正確さや、診断学的正確さのみならず、支援やケアを目指したチェックリストの作成を試み、それを基盤としてより総合的な精神保健支援システムをめざしている。

4. 心身の問題の予防的介入 (健康増進)

スクリーニング・その後の精密な査定の結果、心身の健康に重大な問題が見つかったものに対しては、従来の医療、カウンセリングなどの介入が必要である。そこまでの介入を必要としない者に対しては、予防的介入が必要である。そのために、ストレスマネジメント教育を主とする心理教育が有効であると考えられるが、本研究ではそれらの試みを行い、その効果を測定し、大学生においてより適切なストレス・マネジメント教育のあり方を模索するものである。

山中ら (2000) は、ストレスマネジメント教育のプロセスを、1) ストレス概念の学習、2) 自己のストレスへの気づき、3) ストレス対処法の習得、4) ストレス対処法の活用の4つの段階に分けている。本研究では、第2段階では単に自己のストレスレベルを知るだけでなく、ストレスをとりますさまざまな要因についてもフィードバックを行い、ストレス対処の円滑化を図る。第3段階では、自律訓練などのリラクゼーション技法、Adventure based counseling (プラウティら、1997) などの自己啓発的グループカウンセリング、その他のグループ活動をを試みる予定である。

さらに、それらの介入法の効果測定を行う。従来、効果測定は質問紙などによる場合が多かったが、本研究では、コーチゾル・コルチコステロンなどのホルモンを代表とする生物学的指標 (Baum & Grunberg, 1995) や、作業中の生理学的反応、表情変化 (Stone, 1995) といった指標なども用い、より多面的・客観的に介入の効果を測定する予定である。

5. 今回の研究目的

以上のような、一連の研究目的のもとに、大久保 (2006) は、心身の健康度の速度としてのKDCL学生用短縮版 (KDCL27) について検討を加えた。今回は、KDCL27によって測定された大学生の心身の健康度とストレス関連行動のアセスメントを基礎づけることを目的として、大学生にさまざまな評価質問紙を実施し、その結果を分析した。

方 法

調査対象者

本学の心理福祉学部心理学科及び地域福祉学科1、2年生の240名を対象に調査を実施した (2年生は心理学科のみ)。その中で質問紙に記入漏れなどの欠損値がない197名 (男性: 81名、女性: 116名) について分析を行った。有効回答率は、82.1%であった。分析対象者の平均年齢は、18.72歳 (SD=1.20) であった。

調査時期

2005年4月初旬から中旬にかけて実施した。

実施手続き

「心の健康調査」として、質問紙を本学心理福祉学部の1、2回生に対して実施した。調査票への回答は、原則として4月初旬の新入生（新学年）オリエンテーション時に、「心の健康調査」担当教員の指示のもと集団式で実施した。なお、地域福祉学科1回生については4月中旬に福祉関係の講義時に調査票について「心の健康調査」担当教員が説明を加え、持ち帰り式で実施した。

1年生については所属学科により実施方法・時期が多少異なるので、調査対象者の等質性を検討するために、心理学科と地域福祉学科の1年生の主要な尺度の平均値を比較するためにt検定を行った。その結果、両学科間に統計的に有意な差はみられなかったため、以後の分析では学科別には分析を行わないことにした。

質問紙の構成

本研究に使用した質問紙の構成を以下に示す。

(a) demographic data

質問項目は、(1) 年齢、(2) 性別、(3) 所属学部・学科・学年、(4) 居住形態（実家か下宿か）、(5) アルバイトの有無と勤務回数、(6) 課外活動の有無、(7) 大学での目標、(8) 将来の見通し、(9) 大学生活のイメージ、(10) 大学満足度、(11) 学内及び学外の大切な友人数、(12) 飲酒の有無と飲酒回数、(13) 喫煙の有無と喫煙者なら一日に吸う本数、から構成されていた。但し、(7) から (10) までは、5段階評定で回答を求めた。

また、フェイス項目の(11)はソーシャルサポートの広さの指標として、補助的に分析を行った。

(b) ストレス反応尺度：KDCL（大学生用・短縮版）

本研究ではストレス反応の尺度として、葉賀（1988）によって開発されたうつ病チェックリスト Kyoto Depression Check List (KDCL) 大学生用・27項目短縮版（以下、KDCL27と略記する）を用いた。本研究では、最近1ヶ月間で各質問項目について、自分にあてはまるかを「はい」、「いいえ」の2件法でたずねた。そして「はい」と答えた数を、KDCL得点とした。

(c) ソーシャルサポート尺度・10項目短縮版

ソーシャルサポート尺度は、和田（1992）が作成した20項目版を、和田（1992）の因子分析結果をもとに、著者らが10項目に短縮した尺度を用いた。10項目短縮版（以下、短縮版と略記する）の項目を表1に示す。

表1 ソーシャルサポート尺度10項目短縮版の質問項目

項目番号	質問項目
心理的サポート	
1	喜びや悲しみを分かちあえる。
3	私の話を真剣に聞いてくれる。
4	私を信用してくれる。
5	非常に強い心理的結びつきを感じる。
9	精神的に私を支えてくれる。
行動的サポート	
2	どこか(買い物、映画など)へ出かけたいとき、一緒に行ってくれる。
6	スポーツ(テニス、スキーなど)と一緒にする。
7	性の問題についてアドバイスを気楽に求められる
8	私に関する悪い評判でも、かくさずに知らせてくれる。
10	私の考え方が間違っているとき、素直に言ってくれる。

注) 両親、友人ともに同一の項目を用いた。

本研究では、各項目において自分が普段どの程度援助を受けているかを、両親・友人について「4. あてはまる」から「1. 全くあてはまらない」までの4件法でたずねた。そして、各項目得点を合計し、両親・友人についてそれぞれ心理的サポートと行動的サポートの2因子、合計4因子の得点を算出し、各サポート得点とした。

(d) ソーシャルスキル尺度：KiSS-18

菊池(1988)のKiSS-18(Kikuchi's Social Skill Scale-18items)をもちいた。KiSS-18には、下位尺度がないが因子構造の検討がなされている(鈴木ら、2003;久木山、2005)。本研究では、KiSS-18の各項目について、自分にどれだけあてはまるかを「5.いつもそうだ」から「1.いつもそうでない」の5件法の自己評価法でたずねた。そして、各項目の点数を合計し、それをKiSS-18得点とした。得点は、関係開始、関係維持、および自己管理スキルの3下位尺度をもちいた。

(e) 短縮版対人ストレスイベント尺度

橋本(1997)の対人ストレスイベント尺度の30項目のなから、10項目を選択し、短縮版として用いた。各項目で示すストレスイベントが、過去3ヶ月の間にどの程度あったかを回答するもので、まったくない(1)から、しばしばある(4)の4段階評定を用いた。

(f) タイプA行動型

前田ら(1985)によって標準化された「A型傾向判別表(TABP)」を用いた。17点がカットオフ値として有効であるとされ、得点が高いほどタイプAの傾向が強くなる。

(g) アパシー尺度

本研究では、下山(1995)のアパシー尺度を用いた。尺度は20項目からなり、「当てはまらない(1)」から、「あてはまる(4)」の4段階尺度で回答を求めた。

結果と考察

Demographic dataの分析

居住形態（実家か下宿か）の集計結果は表2の通りであった。8割以上の学生が自宅からの通学生である。

表2 居住形態

	実家	下宿など	その他	無回答
人数	165	15	4	3
%	83	12	2	1

学業以外の活動では、アルバイトと学内での課外活動について、実際に行っている、行いたいと思っていえる、そう思わないの選択肢を選んでもらった。結果は、表3の通りであった。双方の活動とも、ほとんどの学生がしているか、したいと思っている。

表3 授業以外の活動

	している	したいと思う	するつもりはない	無回答
アルバイト	107	78	10	2
課外活動	52	104	38	3

飲酒喫煙の有無については、表4に示した。1、2年生が対象であるせいか、両者ともに飲む／吸う学生は少ないといえる。特にたばこについては、1割強となっている。

表4 嗜好品(酒・たばこ)について

	飲む／吸う	飲まない／吸わない	無回答
酒	85	108	2
たばこ	27	167	1

友人数については、学内の友人数の中央値は5人（四分位偏差、4人）、学外の友人数の中央値は10人（四分位偏差、8人）であった。

大学満足度に関する4つの指標（大学での目標、将来の見通し、大学生生活のイメージ、大学満足度）については、表5に示した。将来展望と大学イメージで学年の主効果が有意であり、1年生は2年生に比べて有意に高かった。将来展望では性別の主効果が有意であり、女性は男性に比べて有意に高かった。

表5 性別、学年別の各尺度の平均値(標準偏差)と分散分析結果

各尺度名	1年生		2年生		分散分析結果(F値)		
	男性	女性	男性	女性	性別	学年	交互作用
KDCL全体得点	5.30 (4.69)	7.00 (5.71)	7.07 (6.13)	8.56 (5.90)	3.60 †	3.93 *	0.02 n.s.
身体的反応	1.40 (1.56)	1.93 (1.89)	2.32 (2.23)	2.60 (2.16)	1.95 n.s.	7.55 **	0.19 n.s.
精神的反応	3.91 (3.58)	5.07 (4.30)	4.75 (4.20)	5.96 (4.46)	3.61 †	1.92 n.s.	0.01 n.s.

両親サポート							
心理的サポート	16.47 (3.00)	17.23 (2.69)	15.25 (3.70)	16.93 (3.33)	6.89 **	2.66 n.s.	1.00 n.s.
行動的サポート	12.79 (2.99)	14.45 (3.26)	11.61 (2.91)	14.09 (3.03)	19.77 ***	2.76 †	0.78 n.s.
友人サポート							
心理的サポート	16.85 (3.03)	17.83 (2.52)	16.39 (3.24)	18.13 (2.15)	11.17 ***	0.04 n.s.	0.87 n.s.
行動的サポート	16.19 (3.36)	15.72 (3.14)	15.32 (3.33)	16.18 (2.77)	0.17 n.s.	0.18 n.s.	1.95 n.s.
学内友人数	8.06 (13.62)	5.40 (7.69)	13.26 (10.01)	7.42 (5.03)	8.32 **	6.00 *	1.17 n.s.
学外友人数	24.23 (44.58)	17.18 (20.55)	14.30 (15.25)	10.14 (7.65)	1.79 n.s.	4.11 *	0.12 n.s.

KISS-18(ソーシャルスキル)							
関係開始スキル	15.51 (4.50)	16.15 (4.67)	12.96 (3.46)	15.16 (4.48)	4.52 *	7.06 **	1.34 n.s.
関係調整スキル	19.09 (4.31)	19.13 (4.80)	17.14 (4.64)	18.47 (3.30)	1.07 n.s.	3.98 *	0.97 n.s.
自己管理スキル	9.53 (2.36)	8.86 (2.92)	9.21 (2.70)	9.60 (2.70)	0.12 n.s.	0.28 n.s.	1.68 n.s.

ポジティブ指標							
大学目標	4.50 (0.73)	4.24 (0.95)	4.32 (0.95)	4.11 (1.05)	2.87 †	1.22 n.s.	0.03 n.s.
将来展望	3.51 (0.87)	3.83 (0.83)	2.93 (0.98)	3.16 (1.00)	4.07 *	21.35 ***	0.12 n.s.
大学イメージ	3.47 (0.93)	3.58 (0.97)	3.32 (1.44)	3.02 (1.12)	0.36 n.s.	4.77 *	1.57 n.s.
大学満足度	3.85 (0.77)	3.73 (0.97)	3.57 (1.10)	3.58 (1.03)	0.15 n.s.	2.25 n.s.	0.18 n.s.

注.1) すべてdf=1, 193 N= 52(1年・男性), 71(1年・女性), 28(2年・男性), 45(2年・女性).

注.2) 有意確率は, †... $p < .10$, *... $p < .05$, **... $p < .01$, ***... $p < .001$.

各心理検査結果の分析

ストレス反応尺度、ソーシャルサポート尺度、およびソーシャルスキル尺度の結果を表5に示した。また、適応行動、対人ストレスイベント、タイプA行動パターン、アパシー傾向質問紙の結果については表6に示した。表にみられるように、すべての尺度について性別と学年の交互作用は有意ではなかった。各群の平均値およびその群間差(主効果)について検討する。

ストレス反応尺度

ストレス反応尺度ではKDCL全体得点と身体的反応で学年の主効果は有意であり、2年生は1年生に比べて有意に高かった。KDCL全体得点と精神的反応で性別の主効果が有意な傾向をしめし、男性は女性に比べて有意に高い傾向のあることが示唆された。

ソーシャルサポート尺度

ソーシャルサポート尺度では、両親心理的、両親行動的、友人心理的サポートで性別の主効果は有意だった。両親行動的サポートでは、学年の主効果が有意傾向だった。本研究で補助的に用いた友人サポートの広さの指標である学内友人数と学外友人数の学年の主効果は有意であり、学内友人数では2年生は1年生と比べて有意に高く、学外友人数では1年生は2年生に比べて有意に高かった。また、学内友人数では性別の主効果が有意であり、男性は女性に比べて有意に高かった。

ソーシャルスキル尺度

ソーシャルスキル尺度では、関係開始スキルと関係調整スキルで学年の主効果が有意であり、1年生は2年生に比べて有意に高かった。関係開始スキルに関しては、性別の主効果が有意であり、女性は男性に比べ有意に高かった。

適応行動

性差・学年差ともみられなかった。

対人ストレスイベント

表6にみられるように、女性の方が、有意に多くのストレスイベントを経験しているといえる。

タイプA行動パターン

タイプA行動パターンには、明確な性差も学年差もみられなかった。タイプAのカットオフポイントは17点であり、その基準に達するものは、34.2%であった。

アパシー傾向質問紙

アパシー傾向質問紙にも、明確な性差も学年差もみられなかった。

まとめとして

以上に、調査についての、基礎的結果を示した。ストレッサーとしてのストレスイベントやストレス反応には、性差が大きく、女性がストレスに対して敏感で、多くの困りごとを課帰っていることがわかる。また、様々なストレス関連事象がストレスに関して影響していることも示された。今後、ストレス関連尺度とストレス反応に関する詳細な分析を行うことが望まれる。

表6 適応行動、対人ストレスイベント、タイプA行動パターン、アパシー傾向質問紙の結果

チェックリスト 尺度	全対象者 (n=196)		性別記述統計				学年別記述統計				分散分析結果		
			女性 (n=114)		男性 (n=82)		1年 (n=120)		2年 (n=76)		主効果 性別	交互 作用	学年
	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD					
適応行動	54.60	(8.82)	54.04	(8.56)	55.38	(9.15)	55.28	(8.79)	53.52	(8.80)	n.s.	n.s.	n.s.
ストレスイベント	30.80	(9.27)	32.04	(9.28)	29.09	(9.04)	29.83	(9.09)	32.34	(9.41)	*	+	n.s.
タイプA行動パターン	14.14	(5.04)	14.37	(5.09)	13.61	(4.98)	14.12	(5.08)	14.17	(5.01)	n.s.	n.s.	n.s.
アパシー傾向	52.73	(6.17)	53.08	(6.09)	52.26	(6.28)	52.33	(4.54)	53.38	(8.10)	n.s.	n.s.	n.s.

**p<.01, *p<.05, + p<.10, n.s. not significant

引用文献

- Baum, A. & Frunberg, N. 1995 Measurement of stress hormones Measuring Cohen, S., Kessler, R.C., & Gordon, L.U. (Eds) *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*. Oxford University Press.
- 葉賀 弘 2003 中学生の精神保健に関する実態調査 文部科学省学術フロンティア研究成果報告書.
- 葉賀 弘・香川 香・南里裕美・石田陽彦・寺島繁典 2003 大学生の精神保健に関する調査 (第2報) —飲酒と喫煙について— 関西大学心理相談室紀要、第4号、p.19-25.
- 橋本 剛 1997 大学生におけるストレスイベント分類の試み 社会心理学研究、13、64-75.
- 廣 尚典 2005 EAPと産業保健 こころの臨床 24、27-31.
- 菊池章夫 1988 思いやりを科学する 川島書店.
- 久木山健一 2005 青年期の社会的スキル改善意欲に関する検討 発達心理学研究、16(1)、59-71.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984 *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- 前田 聰 1993 A型傾向判別表 桃生寛和・早野順一郎・保坂隆・木村一博 (編) タイプA行動パターン. 星和書店.
- 大久保純一郎 2006 大学生の精神保健におけるアセスメントと心理教育的介入の試み (1)
—うつ病チェックリスト (KDCL) 学生用短縮版の分析 帝塚山大学心理福祉学部紀要 第2号、1-12.
- プラウティ, D., ラドクリフ, P., ショーエル, J. (伊藤稔・プロジェクトアドベンチャージャパン、訳) 1997
アドベンチャーグループカウンセリングの実践 C.S.L.学習評価研究所.
- 島 悟 2005 EAPの過去・現在・未来 こころの臨床 24、18-22.
- 下山晴彦 1995 男子大学生の無気力の研究 教育心理学研究、43、145-155.
- Stone, A.A. 1995 Measurement of affective response Cohen, S., Kessler, R.C., & Gordon, L.U. (Eds) *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists* Oxford University Press.
- 鈴木佳苗・坂本章・小林久美子・安藤玲子・檀淵めぐみ・木村文香 2003 インターネット使用がソーシャルスキルに及ぼす影響 日本教育工学雑誌、27、117-120.
- 竹中晃二 1997 子どものためのストレスマネジメント教育 北大路書房.
- 山田和夫 1975 大学生精神医学的チェックリスト (UPI) について 徳田良人・小林 司 (編) 学校 精神衛生の展望 日本精神衛生会.
- 山中 寛・富永良喜 2000 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 <基礎編> 北大路書房.