

大学生のストレスの現状とその対処の実態

—神戸学院大学生へのアンケート調査を通じての検討—

青 田 和 哉 石 崎 美保子 公 文 杏
 近 藤 聖 也 田 邊 数 馬 森 田 貴 恵
 山 口 真紗子

神戸学院大学総合リハビリテーション学部
 社会リハビリテーション学科3回生

西 垣 千 春

神戸学院大学総合リハビリテーション学部
 社会リハビリテーション学科

【要約】 発達最終段階にいていといわれている大学生について、ストレスの現状とその解決方法を知することは学生生活の充実に大きな示唆を与えるものと考え、神戸学院大学の学生を対象にアンケート調査を実施した。回答に協力を得られた322人のデータをもとに集計分析を行った結果、以下のことが明らかとなった。①通学時間が長いものほどストレスを感じている。②女性でストレスを感じるものの割合が高く、内容では男性で「身体不調」が最も多いのに対し、女性では「勉強」をあげるものが最も多くなっていた。③解消方法としては全体では「寝る」と解答したものが多く、男性では「寝る」に次いで、「運動」や「趣味」をあげるものが多かった。女性では「しゃべる」が最も多かった。④効果としては「寝る」ことや愚痴などの「しゃべる」ことよりも「友人と遊ぶ」「運動」や「趣味」がより高いことが明らかとなった。これらのことから、ストレスはさまざまな要因が重なり、身体不調につながることを考えられ、学生生活全般への影響が考えられることから、常にストレスをためない工夫と強い心身を持つことが重要と考えられる。学生生活のみならず、今後社会に出て感じるようになるストレスに対処していくためにも、生涯付き合える友人を持つこと、趣味や運動に心がけることが学生時代に大切なことが示唆された。

キーワード：大学生、ストレス、原因、解消方法

I はじめに

専門ゼミがスタートした4月、アメリカで韓国人留学生による銃乱射という痛ましい事件が起きた。言語の壁が学生の孤立を招き銃乱射の一因となったことが報道された。ゼミ全員で協力して行うテーマを考えていた時であり、この事件について意見を交わすうち、新生活がスタートしたばかりの学生にも、ストレスを感じながら通学してい

る学生も多いのではないだろうか、という問題提起がなされた。

そこで、われわれは、「ストレス社会」と呼ばれる時代における、学生のストレスの種類、解消方法について研究することを決定した。学生のストレスの実態を明らかにし、対処の現状を知ること、総合リハビリテーション学部社会リハビリテーション学科の学生として、ストレスを感じる学生に新しい視点を持ってもらう一助となる提案

ができればと考える。

Ⅱ 研究の背景

A ストレスとは

ストレスという言葉はなじみ深く、よく用いられる。医学用語としてストレスという言葉を用いたHans Selye（1907－1982）は、その定義として、「有害な因子（刺激）によって体に生じた歪みとそれに対する防衛（適応）として非特異的反応が生じている状態つまり生体内の歪みの状態」としており、この反応を引き起こす有害な環境因子をストレッサーであると述べた〔1〕。

ストレスについては多くの分野で研究が進められており、適応できない範囲のストレスが社会の中に多く生じてきていることが指摘されている。2006年度には精神障害で労災認定を受けた人がその前年の1.6倍の205人、うち66人が過労自殺であり、過去最高を記録したことが報じられている。また学校におけるスクールカウンセラーの設置数もこの5年間で倍増しており、学校現場における専門的対応も必要性が高まってきている。〔2〕

一方でストレスが全く存在しないことも体にとって良くないことが証明され、適度な運動や適度な緊張感がかえって必要であるとされている。若者が自立していくために、失敗を恐れず、挑戦できるサポートの環境づくりも始まっており、ストレスへの対処にも知見を広げる必要がある。〔3〕〔4〕

B 大学生のストレス

多くの場合、大学生は発達段階の後期にあるとされる。社会人として独立していく前の時期であり、専門知識や技術の習得が期待される一方で、高校までとは異なり、将来の自分の進むべき道も考えながら、自らがカリキュラムを組み立て履修しなければならず、自己責任が問われる場面が増

えていく。大学生に関するストレスは早くから指摘され、研究が成されてきた。〔5〕様々な要因からストレスを感じつつも、その原因や対処の方法を知らないために症状を悪化させる学生が増加していると言われている。5月病、スチューデントアパシー、統合失調症や神経症である。

神戸学院大学にも相談室があり、本学でも3人のカウンセラーが、来訪する学生の相談にあたっている。訪れる学生は様々なストレスを抱えている。不眠、食欲不振、妊娠などの身体的な問題、アルバイト先、友人、家族などの人間関係の問題、医療受診、一人暮らしにおける不安などの社会的な問題などが多い。このような学生に対して、カウンセラーの紹介や専門機関の紹介、医務室の休憩室で落ち着かせるなど、様々な対応が行われている。相談に来た学生の話に傾聴し、親身に話し合うことで解決すること多いということである。女性の相談が男性を上回っているが、休学・退学者では男性が上回っているのが現状である。

Ⅲ 研究方法

大学生活の中でストレッサーがどのように存在し、これらに出会った時に生じるストレスをどのように解消することがより有効であるかについて知ることは、今後より充実した学生生活、また社会人となっていくうえで、貴重な情報となるという認識に立ち、調査研究を実施した。

神戸学院大学生のストレスの現状とその対処法について、できるだけ多くの学生の実情を把握するために、アンケート調査を行い、集計・分析を行うこととした。

A 調査項目

基本属性として、性別、学年の項目を設定した。ストレス調査としては、通学および日常生活について尋ねた。ストレスの内容、その程度、解消法

とその効率性（選択肢を用意し、順位をつけて書き込んでもう方法をとった。）学科内でプレテストを実施し、選択肢の精査を行った。

B 調査対象および調査方法

本年度、水曜日の3時間目に行われている講義のうち、50名以上の登録が行われているものを調べ、担当教員にアンケート用紙を示し、調査の主旨を説明した上で調査への協力依頼を行った。担当教員の協力が得られた6講座の受講生に対し、2007年5月16日（水）の3時間目の授業時間内にアンケートを実施し回収を行った。配布したアンケート用紙は450枚であり、回収できた用紙は322枚であった（有効回答率 72%）。これらの結果をデータ化して、統計処理ソフト・SPSSver. 13.0によって集計を行った。

IV 調査結果

A 対象者の性別学年分布

表1に示すとおり、男性では1回生が過半数を占め、女性では1, 2, 3回生がほぼ同じ割合になっていた。全体としての性別分布では3分の2を男性が占めた。

表1 回答者の性別学年分布

	1回生	2回生	3回生	4回生	合計
男	116 55.0%	51 24.2%	43 20.4%	1 0.5%	211 100%
女	40 36.0%	37 33.3%	33 29.7%	1 0.9%	111 100%
合計	156 48.4%	88 27.3%	76 23.6%	2 0.6%	322 100%

B 通学状況とストレス

男性では4割、女性では3割が下宿生であった。性別の通学時間分布では、男性では約半数、女性では40%が30分以内の通学であり、1時間以上の長距離通学者は、男性では26%、女性では32%であり、女性の方が男性よりも通学に時間をとっているものが多いことが認められた。

性別に見たストレスの感じ方（0、1：弱い、2、3：強い）では女性の方が男性よりも通学に対し、強くストレスを感じているものが多く、通学時間別のストレスの感じ方では通学時間が長いほどストレスを強く感じるものが多いことが認められた（表2）。

表2 通学時間別ストレスの程度

	全く感じない 0 1 2 3 常に感じる 4					合計
30分未満	42 33.1%	33 26.0%	22 17.3%	22 17.3%	8 6.3%	127 100%
60分未満	6 12.5%	15 31.3%	15 31.3%	10 20.8%	2 4.2%	48 100%
60分以上	9 6.3%	21 14.7%	37 25.9%	56 39.2%	20 14.0%	143 100%
合計	57 17.9%	69 21.7%	74 23.3%	88 27.7%	30 9.4%	318 100%

C 普段の生活でのストレス

性別にみたストレスの有無では、男性では85%、女性では94%が「有り」と回答している。それぞれの内訳を見ると、男性では1位のストレスにあげているものとして、「身体不調」が最も多く16.1%、次いで「勉強」15.6%、「アルバイト」12%、「友人関係」11%などの順であった。女性では、最も多かったのは「勉強」17%、次いで「友人関係」、「アルバイト」とともに16%、「身体不調」14%などとなっていた。

ストレスの1位にあげた項目の上位4つと2位の項目の組み合わせをみると、1位のストレスが「勉強」、「アルバイト」、「友人関係」をあげるものでは、2位は「身体不調」であった。「身体不調」を1位にあげるものでは、「勉強」が2位であった。3位については1位が「勉強」では「アルバイト」、「身体不調」では「金銭関係」であり、「アルバイト」では「勉強」、「友人関係」では「恋愛」が多かった（表3）。「身体不調」を感じるものが多いことが示され、勉強や友人、金銭などの環境との関連が大きいことが示された。また、勉強とアルバイトの関係および友人、恋愛など人間関係が学生のストレスの大きな要因であることが明らかとなった。

表3 ストレスの1位と2位との関連

ストレスの1位		ストレスの2位	
勉強	45人(100%)	身体不調	12人(26.8%)
		アルバイト	5人(11.1%)
身体不調	43人(100%)	勉強	9人(21.4%)
		金銭関係	7人(16.3%)
アルバイト	42人(100%)	身体不調	12人(28.6%)
		勉強	6人(14.3%)
友人関係	39人(100%)	身体不調	12人(30.8%)
		恋愛	8人(20.5%)

注：ストレス1位の解答者数が30人を超えていたもののみの集計である。

回答のあった項目について、なぜストレスと感じるのかについて記述してもらった内容をみていくと、「友人関係」では「友達と合わない」「友達がいけない」などが多かった。「上下関係」では「部活でのストレス」が多い。「家族関係」では「親が厳しい」などがあった。「恋愛」では「喧嘩するから」や「恋人がいけないから」という理由がストレスとなっていた。「アルバイト」では「疲れる」などの身体的不調や、上下関係や接客業などでストレスを感じるようだ。「勉強」では、「課題が多い」ことや、「授業が分からない」「頭が悪い」などが記されていた。「通学」では、やはり「ラッシュ時間が一番ストレスを感じる」というコメントが多かった。「身体的不調」では、「寝不足」

や「疲れ」「時間がない」などがあった。「金銭関係」では「お金がない」ことにストレスを感じているものが多かった。「その他」の項目では就職活動にストレスを感じている人や、自分の性格、将来に対する不安などをあげるものが多かった。

D ストレスの解消方法とその効果

性別にストレスの解消方法をみると、第1位の解消方法において男女の有意な差異がみられた。「寝る」「運動」「趣味」「友達と遊ぶ」の項目において男性の解答が多く、「しゃべる（愚痴をいう）」については女性が多いことが認められた。神戸学院大学の学生では、これらの5つのストレス解消方法が6位以下を大きく離し、実践されていることが明らかとなった。（表4）

また、選択者数が多かった上位5つの解消方法について、それらを行ったあとの解消の程度について検討した。まず、第1位としてあげられたもののうち最も多かった「寝る」については「全て解消」と回答するものの割合は高いとは言えなかった。「友達と遊ぶ」が解消の程度が高く、約半数（45.5%）が「全て解消」と回答しており、つ

表4 性別にみたストレス解消方法

		寝る	運動	しゃべる	趣味	友達と遊ぶ	カラオケ	笑う	N
1位	男	50 23.7%	29 13.7%	19 9.0%	25 11.8%	27 12.8%	11 5.2%	6 2.8%	211 100%
	女	20 18.0%	2 1.8%	35 31.5%	5 4.5%	6 5.4%	8 7.2%	4 3.6%	111 100%
2位	男	31 14.7%	18 8.5%	28 13.3%	23 10.9%	16 7.6%	16 7.6%	13 6.2%	211 100%
	女	18 16.2%	4 3.6%	16 14.4%	11 9.9%	5 4.5%	9 8.1%	8 7.2%	111 100%
3位	男	23 10.9%	17 8.1%	25 11.8%	17 8.1%	20 9.5%	9 4.3%	14 6.6%	211 100%
	女	17 15.3%	6 5.4%	14 12.6%	8 7.2%	8 7.2%	7 6.3%	8 7.2%	111 100%
総数	男	104 49.3%	64 30.3%	72 34.1%	65 30.8%	63 29.9%	36 17.1%	33 15.6%	211 100%
	女	55 49.5%	12 10.8%	65 58.6%	24 21.6%	19 17.1%	24 21.6%	20 18.0%	111 100%
	合計	159 49.4%	76 23.6%	137 42.5%	89 27.6%	82 25.5%	60 18.6%	53 16.5%	322 100%

注1：総数の回答者数が50人以上の解消方法のみ記載している。

注2：色がついている部分は性別による差異が認められた。（1位のみ、有意水準 0.05）

いで「運動」で約4割(38.7%)、「趣味」で3分の1(33.3%)が「全て解消」と回答していた。1位から3位までを通しての解答総数でみても、解消の程度が高いのは「友達と遊ぶ」「運動」「趣味」の順であった。

表5 解消方法別にみた解消効果

		少し解消	ほぼ解消	全て解消	N
寝る	1位	7	44	16	70
		10.0%	62.9%	22.9%	100%
	2位	5	36	7	49
		10.2%	73.5%	14.3%	100%
	3位	14	21	5	40
しゃべる	合計	26	101	28	159
		16.4%	63.5%	17.6%	100%
	1位	6	31	12	54
		11.1%	57.4%	22.2%	100%
	2位	7	29	7	44
趣味		15.9%	65.9%	15.9%	100%
	3位	6	27	5	39
		15.4%	69.2%	12.8%	100%
	合計	19	87	24	137
		13.9%	63.5%	17.5%	100%
友達と遊ぶ	1位	1	16	10	30
		3.3%	53.3%	33.3%	100%
	2位	6	21	5	34
		17.6%	61.8%	14.7%	100%
	3位	3	17	3	25
運動		12.0%	68.0%	12.0%	100%
	合計	10	54	18	89
		11.2%	60.7%	20.2%	100%
	1位	1	15	15	33
		3.0%	45.5%	45.5%	100%
運動	2位	5	11	4	21
		23.8%	52.4%	19.0%	100%
	3位	2	17	9	28
		7.1%	60.7%	32.1%	100%
	合計	8	43	28	82
運動		9.8%	52.4%	34.1%	100%
	1位	1	18	12	31
		3.2%	58.1%	38.7%	100%
	2位	1	14	6	25
		4.0%	56.0%	24.0%	100%
運動	3位	6	12	3	23
		26.1%	52.2%	13.0%	100%
	合計	8	44	21	79
		10.1%	55.7%	26.6%	100%

注：Nには3段階に分類されない効果を解答したものも含まれる。

V 考察

今回、われわれはアンケート調査を通して、神戸学院大学生のストレスの現状と解消方法について基本的な状況を明らかにすることを試みた。まず通学状況・通学ストレスについてであるが、通学のストレスは時間と距離によって変わってくるということが実際に調べてみて明らかになった。下宿生は通学中あまりストレスを感じない生徒が多かった。これに対して自宅生はほとんどの生徒

がなんらかのストレスを感じながら通学していることがわかった。そして、そのストレスの頻度と通学時間の長さは比例していると考えられた。電車やバスはたいてい満員である。「座りたくても座れない」「立っているのが辛い」「眠くて体が疲れている」「人が多くて腹が立つ」などといったことがあげられるのではないだろうか。2時間以上かけて大学まで来ている生徒もいるが、彼らはおそらく他の学生と比較するとストレスは高いと考えられる。自転車やバイクで通学している生徒は楽に通学していると考えられる。特に女性では通学時間が男性に比べ長いものが多く、通学途上のストレスが高いと考えられた。また、これらのことから通学時の利便性は、大学選択のひとつの要因になると考えられる。

次に、普段の生活でのストレスについて、ストレスの有無はほとんどの人が「ある」と答え、「ない」と答えた人は少数しかいなかった。このことから、その時々によって気持ちは変化するため「ない」と答えた人でもストレスは持っているものと考えられる。つまり、誰もがストレスを抱えていると判断される。しかし、ストレスの原因や、その人自身の考え方によって、ストレスの頻度や程度は変わり、それがアンケート調査で行ったようなストレスの感じ方の結果に表れてきたのだと考えられる。大学生は発達の後期段階であり、アイデンティティを確立するときでもあり、関心が自己の内面に向くことが多いという指摘もある。このために精神的ストレスから体調不良を訴えることも多く見られるようである。[6][7]しかし、ストレスの原因に対する捉え方でその後のストレスの程度も解消方法の効果も大きく異なってくる。健康的な生活習慣があるものではストレス反応が少ないことも研究されており、物事の捉え方に関する経験や訓練、また健康的な生活習慣の大切さを啓発することが必要であると考えられる。[8]

男女でのストレス内容の比較をしてみると男子は普段の生活にストレスを感じた場合、身体不調として現れることが多く、女子の場合は勉強が1位であり、勉強に取り組む姿勢の違いがあると考えられた。2位以下については大学生になって始めたと考えられるアルバイトや友人を含む人間関係についてストレスを感じるものが男女とも多く、人との関係にストレスを感じつつ生活しているものが大変多いことが明らかとなった。

ストレスの解消法については、自分たちが行っている解消方法に関して概ね解消できていることが明らかとなり、ストレスを引きずらない工夫を行っている現実が窺えた。最も多く実行されている、「寝る」については一人でもできることであり、準備も要らないため選択する者が多いと考えられるが、他の解消方法と比較すると解消の程度はあまり高くないため、多くの学生がすぐに取り組み、その後他の方法と組み合わせて実行しているものと考えられる。解消度が高いものとしては「友達と遊ぶ」が第1位であり、友人の存在の大きさが窺える。また、次いで、「運動」「趣味」が続いており、自分が打ち込めるスポーツや趣味があることが、ストレスをためないひとつの方法であることも明らかとなった。

Ⅵ まとめ

今回私たちはストレスについての調査を行ったが、データからたくさんのことを知ることができ、考えさせられた。ストレスの原因になることはたくさんあり、その程度も、内容も一人ひとり異なる。しかし、誰もがストレスを抱え生活している。社会で生きていくことは、たくさんの人と出会い、たくさんの問題にぶつかり、いろいろなことと立ち向かいながら生きるということである。その中で生きるからこそ、ストレスも生まれてくるのであり、社会で生きる限りストレスを抱えないとい

うことは無理なことであろう。まだ、社会人としては生活していない学生ではあるが日々の中にストレスを感じている実態が見えた。今、これらのストレスと向き合い、それを可能な限り解消していく方法を考え、身に着けていくことは今後社会に出て行くに際し、大変有用なことと考える。今回、身近に取り組める「寝る」といった簡単な解消方法と同時に、気軽に会える友人をもつことや打ち込める趣味、スポーツなどを持つことの大切さが理解された。大学時代は勉強もさることながら、生涯付き合える友人をもつこと、自分の得意とすることを育むことが大切である。

今回の調査では全ての学生を対象に調査ができたわけではなく、解消方法や解消の程度についても全てのひとが記入してくれたわけではなかった。おそらく学年が進行するにつれて、また学部による差異も存在すると考えられる。[9] 基本的な調査ではあるが、ストレスの現状と解消方法の実態を分析することで多くの示唆が得られた。今後神戸学院大学生がより有意義な学生生活を送るためには、さらに積極的な調査が行われ、得られた結果が学生生活の指導に取り込まれることが期待される。

ストレスという言葉に焦点を当てたが、ストレス反応が高くなり、精神的疾病へとつながる場合、不登校や引きこもり、最後には長期入院や退学という結果につながることもある。大学生活はモラトリアム期間とも言われるが、自分の将来への準備の大切な時期であるだけに、大学生に対する、ストレス軽減のための啓発やストレスを感じた時の対応について、学生に積極的に示されることが今後ますます必要になると考えられる。[10]

心理学、カウンセラーなどの専門家に聞くと、ストレスを抱える人に対してまず話を傾聴し、安心させ、休養をとらせるということであった。このように専門家のもとに来る人は、まだ解消しようと行動を起こせる人たちである。しかし、どう

していいのかもわからず、悩んでいる人たちにも、
目をむける必要があると考えられる。今回の結果
を少しでも多くの人に伝えたいと考えている。

【文献】

- [1] ハンス・セリエ 著、杉靖三郎、藤井尚治、田
多井吉之介、竹宮隆 訳：現代社会とストレス、
法政大学出版局、1988
- [2] 日本子ども家庭研究所、恩寵財団母子愛育会編：
日本子ども資料年鑑2007、KTC中央出版、2007
- [3] 厚生労働白書「持続可能な社会保障制度と支え
あいの循環」、2007
- [4] 厚生統計協会：国民衛生の動向、厚生統計協会、
2007
- [5] 石井完一郎、笠原嘉：スチューデントアパシー、
現代のエスプリ、NO. 168、至文堂、1981
- [6] 木村愛、小林正幸、松田修：大学生のストレス
過程に関する検討—認知的評価と個人内要因に
注目して—、東京学芸大学教育学部附属教育実
践総合センター研究紀要、2003、第27集、27－
40
- [7] 藤南佳代、園田明人：ストレス反応に及ぼすス
トレッサー経験量と楽観性の効果、心理学研究、
1994、65（4）、312－320
- [8] 岡本真優、宮松直美、日浦美保ら：大学生にお
けるストレスに関する諸要因の検討、滋賀医科
大学看護学ジャーナル、1998、3（1）、107－
110
- [9] 市丸訓子、山本富士江、野田淳：看護大学生の
ストレス度とストレッサー・ストレス反応・影
響因子との関連；4年間の縦断的研究、東京保
健科学学会誌、2001、Vol. 4 No. 2、77－82
- [10] 小此木啓吾：モラトリアム人間の心理構造、中
央公論社、1979

Cause of stress of university students and the way to alleviate stress

—Analysis through the questionnaire to Kobegakuin University students—

**Kazuya Aota, Mihoko Ishizaki, Ann Kumon,
Seiya Kondo, Kazuma Tanabe, Kie Morita,
Masako Yamaguchi**

Kobegakuin University, Faculty of Rehabilitation,
Department of Social Rehabilitation, Junior student

Chiharu Nishigaki

Kobegakuin University, Faculty of Rehabilitation,
Department of Social Rehabilitation

Through the questionnaire entitled “The cause of stress and how to alleviate stress” to the Kobegakuin University students 4 main results were demonstrated. 1. The longer students commute, the more they feel stress. 2. Female feel more stress than male. As for male they tend to feel unwell condition. As for female studying is the most stressful thing. 3. Sleeping is the most popular way to alleviate stress. As for male physical exercise, hobby and playing with friends are following ways. As for female chatting with friends is the most popular way. 4. Playing with friends, physical exercise or hobby are more effective way to alleviate stress than sleeping or chatting with friends. Therefore it is desirable that students keep making good friends and trying to have physical exercise or find hobby while they are students.

Key Words : University student, Cause of stress, Way to alleviate stress