

大学生の心の健康：睡眠と対人関係へのアプローチ

黒澤茜、猪俣依李、吉永真理

Mental Health among University Students: Focusing on the Effects of Their Daily Sleeping Habits and Personality Tendency of Shyness

Akane KUROSAWA, Eri INOMATA, Mari YOSHINAGA

要 旨

大学生の心の健康について、webアンケートを通して睡眠と対人関係について焦点をあてた調査を行った。睡眠については不安と関連性が見られ、生活習慣の工夫によって改善が見込まれることがわかった。一方、対人関係についてはシャイネス傾向が強いとソーシャル・サポートの知覚が低いことが明らかになり、認知を変えることでメンタルヘルスの向上につながる可能性が示された。

1. はじめに

大学生は発達心理学的には青年期後期にあたる。アイデンティティの確立に葛藤する時期とされるが、モラトリアムの時期とも言われ、さまざまな社会的義務を猶予される、十分に悩み、経験する時間と余裕のある時期というイメージもあった。しかし、近年はその変質が指摘されている。たとえば、大学生のアルバイトは修学資金獲得を目的とする割合が高いことが示され、家庭からの給付額が減る一方で奨学金とアルバイトによる収入額割合が増えているとされる（学生支援機構、2006；2013）。同調査は大学での勉強時間は減少したものの、大学外での予習復習を含む勉強時間の増加を指摘しており、大学生は遊びや多様な体験をする時間的・経済的余裕を持ってなくなっていることがうかがえる。アルバイトだけが原因ではないが、大学生は生活習慣が不規則になりやすく、睡眠に問題を抱えやすいことも指摘されている（堀内・小田、2011）。徳永・橋本（2002）は、中学生、高校生、大学生、社会人における健康度や生活習慣を分析し、大学生では、積極的健康行動、運動意図・環境、食生活状況（食事の規則性、食品のバランス）、睡眠状況（睡眠の規則性、睡眠障害）が他の年代と比較して著しく悪く、健康度・生活習慣ともに最も望ましくない年代であるという結果を得ている。國友ら（1999）は、大学生の生活習慣と健康状態について調査した結果にもとづき、食事の規則性や欠食と並んで、睡眠時間が健康状態を規定する要因として相対的に大きな影響力を及ぼしていることを示した。社会経済的不況を背景にした就職難など外的なストレスが増す中で、大学生の生活習慣と睡眠の質、不安傾向がどのように関連しているかを調べ、大学生がより健康的な生活を自己管理していく方法を提案していくことが重要である。

大学生の心の健康を維持し、向上させるシステムとしては、戦後アメリカから取り入れられた学生相談が全国の大学に広く普及している。ところで、大学生の悩みで最も大きなものはなんだろうか。学生支援機構による平成25年度の調査によれば、相談内容の

8割は対人関係に関するもので、発達障害に次いで相談件数が増えている項目であるとされる（学生支援機構、2013）。対人不安を抱える学生については、堀井が90年代に急増し、その傾向は2000年代も続いていることを示している（堀井、2011）。もともとナイーブで対人葛藤を抱えやすい年代であるだけに、その予防や対処法について広く発信していく必要がある。以上述べて来たように、社会の変化の中で心身に影響のあるストレスにさらされている大学生が生活習慣の改善や対人関係の葛藤を減らし、健康的なキャンパスライフを過ごすための対処法について検討することは、学生支援の観点から重要な資料になり得る。本研究では、大学生が薬学部の卒業論文として取り組んだ「大学生の心の不安と睡眠の質の関係」（研究1）と「シャイネスが対人関係に及ぼす影響の検討」（研究2）を通して、「大学生自身が自分でできる対策」について考察したので以下に報告する。

2. 大学生の睡眠の質の改善に役立つ生活の工夫（研究1）

（1）研究の方法と対象

睡眠の質については、土井ら（1993）が作成したPittsburgh Sleep Quality Indexの日本語版（以下、PSQI-J）を用いた。PSQI-Jは過去1か月における睡眠習慣や睡眠の質について尋ねるもので、全18項目7つの要素（全体的な睡眠の質の評価、入眠時間、睡眠時間、睡眠効率、睡眠困難、眠剤の使用、日中覚醒困難）で構成されている。日本語版ではPSQI-J合計得点のカットオフポイントは6点（感度85.7%、特異度86.6%）とされている。5点以下を睡眠に問題のない群、6点以上を睡眠に問題のある群とし、2群を比較した。

不安傾向については、清水・今栄（1981）が作成したState-Trait Anxiety Inventory日本語版（以下、STAI日本語版）のうち、特性不安（ふだん一般にどの程度の状態か）を測定する尺度であるA-Traitを構成する20項目を用いた。

睡眠に関連する習慣行動については松下・田中（2005）の先行研究を参考に、睡眠に良好とされている24項目の習慣行動について「毎日できていた」、「まあまあできていた」、「ほぼできなかった」の3段階評価で回答を求めた。

生活上の出来事のストレスについてはHolmes&Rahe（1967）の社会的再適用評価尺度を参考に、学生が体験するイベントも追加し、15項目を独自に作成した。また、項目以外に体験した大きな出来事があれば、自由記述とした。質問は上記以外に、性別、年齢、職業を尋ね、全80問となっている。

調査はインターネット調査サービス（SurveyMonkey）を利用した。調査期間は5月27日から6月30日である。アンケートを最後まで回答した126名のうち、欠損値のある回答データを除いた117名を分析対象とした。Web上でははじめに本人の同意を得てから回答できるようにし、本調査は昭和薬科大学倫理委員会の承認（27-8）をうけて実施した（黒澤、2015）。

（2）大学生の睡眠の質、不安、生活習慣の改善

研究対象者の内訳は男性44名（37.6%）、女性73名（62.4%）の計117名であり、学生53名（45.3%）、学生以外64名（54.7%）であった。

表 1-1. 属性の内訳

属性	人数(人)
大学生	53
会社員	22
専業主婦	7
パート・アルバイト	3
教員	3
無職	3
保育士	2
その他(デザイナー、自営業など)	20

表 1-2. 対象者の性別と属性の割合

		属性[人数(%)]	
		学生	学生以外
性別	男性	22(18.8)	22(18.8)
	女性	31(26.5)	42(35.9)

対象者全体では睡眠に問題のない者が66名(56.4%)、問題のあるものが51名(43.6%)であり、約4割が睡眠に問題があることが分かった。男女別に睡眠に問題ありの割合をみると、男性では20名(45.5%)、女性では31名(42.5%)で、性差は認められなかった。また、対象者は10代から60代に分かれたが、年代間での睡眠の質の有意差は認められなかった。大学生の睡眠の質については、大学生では25名(47.2%)、大学生以外では26名(40.6%)が問題あり群となった。

次に不安傾向であるが、男女別のSTAI特性不安合計に有意差は認められなかった。一方、大学生の特性不安合計(48.1±9.19)は大学生以外(43.3±10.5)に比べて有意に高く(t=2.61, p<0.05)、大学生の方が不安傾向にあることが分かった。図1-1には全対象者に関する生活習慣に対する回答の結果を示し、図1-2には主成分分析によって抽出された下位項目を示した。

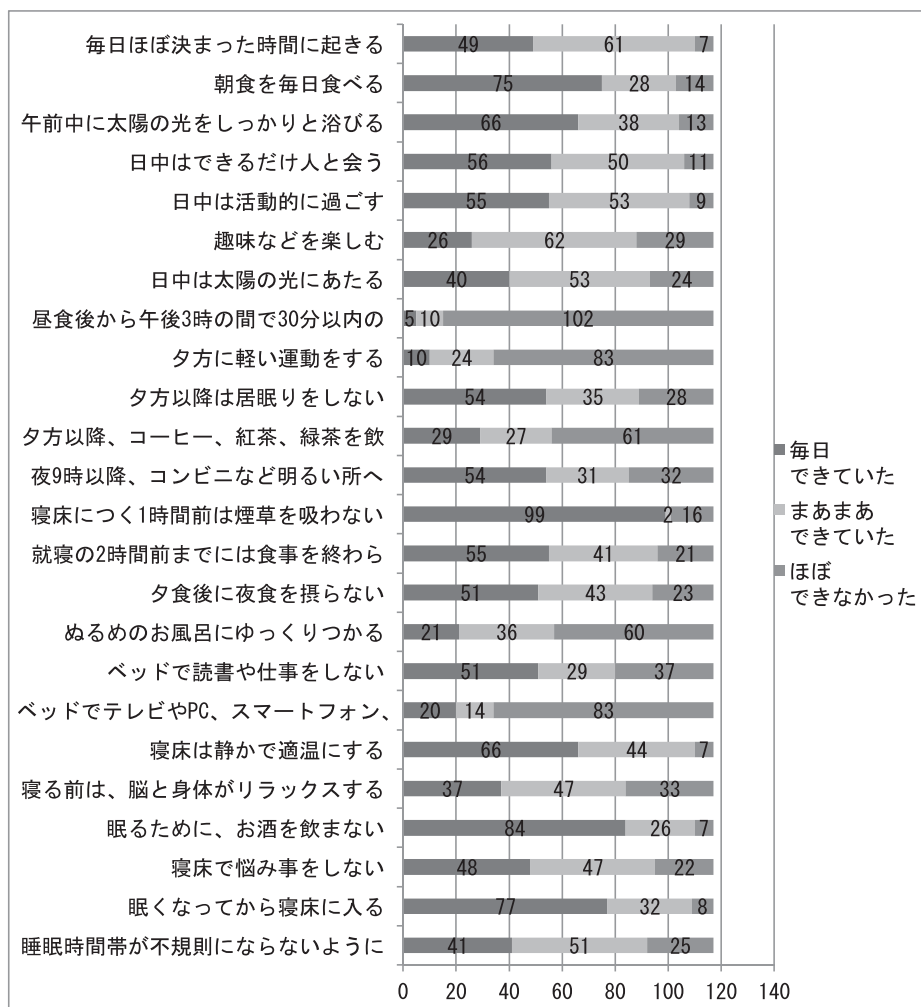


図1-1. 対象者の生活習慣の実態

表1-3. 睡眠の質とSTAI特性不安 (A-Trait) 合計得点

問題あり	問題なし	t値	p
41.9 点	50.2 点	-4.74	0.00
±10.0	±8.39		

睡眠の質に問題あり群の特性不安合計が、問題なし群に比べ有意に高くなった (表1-3)。表1-4に睡眠の質と生活習慣因子の関連を示した。睡眠の質に問題のないものは問題のあるものに比べて“日中活動的に過ごす、悩まない”、“就寝前の悪習慣”、“規則的な習慣”、“良い入眠のための環境づくり”、“睡眠に禁忌である行動 (をとらない)”についての得点が有意に高くなった。

下位項目1：「日中活動的に過ごす、悩まない」

- ・日中活動的に過ごす
- ・午前中に太陽の光をしっかりと浴びる
- ・日中は、太陽の光にあたる
- ・日中はできるだけ人と会う
- ・寝床で悩み事をしない
- ・眠くなってから寝床に入る、睡眠時間にこだわりすぎない

下位項目2：「就寝前の悪習慣をしない」

- ・就寝の2時間前までには食事を終わらせる
- ・眠るために、お酒を飲まない
- ・夕食後に夜食を摂らない
- ・就寝につく1時間前はタバコを吸わない
- ・夕方以降、コーヒー、紅茶、緑茶を飲まない

下位項目3：「規則的な習慣」

- ・毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- ・夜9時以降、コンビニなど明るい所へ外出しない
- ・朝食を毎日食べる
- ・ベッドでテレビやPC、スマートフォン、携帯電話を見ない

下位項目4：「良い入眠のための環境づくり」

- ・寝床は静かで適温にする
- ・寝る前は、脳と身体がリラックスするよう心がける

下位項目5：「睡眠に禁忌である行動をとらない」

- ・睡眠時間帯が不規則にならないようにする
- ・ベッドで読書や仕事をしない
- ・夕方以降は居眠りをしない

下位項目6：「気分転換」

- ・趣味などを楽しむ
- ・夕方に軽い運動をする
- ・昼食後から午後3時の間で30分以内の仮眠をとる

図1-2. 生活習慣尺度の6つの下位尺度と各項目の内訳

表 1-4. 睡眠の質と生活習慣因子平均点の関連

	睡眠の質		t値	p
	問題なし	問題あり		
日中活動的に過ごす、悩まない	9.29 点 ± 2.28	6.75 点 ± 2.61	5.61	0.00
就寝前の悪習慣	7.03 点 ± 2.24	6.10 点 ± 2.22	2.24	0.027
規則的な習慣	4.89 点 ± 1.76	4.06 点 ± 2.15	2.31	0.023
良い入眠のための環境づくり	2.77 点 ± 1.21	2.24 点 ± 1.16	2.44	0.016
睡眠に禁忌である行動	3.92 点 ± 1.64	2.90 点 ± 1.83	3.18	0.002
気分転換	1.65 点 ± 1.25	1.35 点 ± 1.11	1.35	0.181

一方、表 1-5 に、生活習慣因子と STAI 特性不安 (A-Trait) 合計得点の相関分析を行った結果を示した。“STAI 特性不安 (A-Trait) 合計得点”と“日中活動的、悩まない”に負の強い相関が認められ、不安傾向が低いことと日中活動的で悩まないことは関連していた。なお、睡眠の質とライフイベントについては有意な相関は見られなかった。

表 1-5. 生活習慣因子と STAI 特性不安 (A-Trait) 合計得点の相関関係

	日中活動 的悩まない	就寝前の 悪習慣	規則的な 習慣	環境づくり	禁忌な 行動とらない	気分転換
特性不安	-.473**	-.243**	-.196*	-.197*	-.246**	-.219*

(Pearson の相関係数)***: $p < 0.001$ **: $p < 0.01$ *: $p < 0.05$

大学生だけで比較したところ、睡眠の質に問題のあるものは問題のないものに比べ、特性不安合計得点が高いものの、有意な差は認められなかった。次に、大学生の生活習慣因子の特徴だが、“日中活動的に過ごす、悩まない”、“良い入眠のための環境づくり”、“睡眠に禁忌である行動”の項目で、睡眠の質に問題のないものがあるものに比べ有意に高くなり、よりよい習慣と睡眠の質の関連性が示された。一方、試験などのライフイベントと大学生の睡眠の質との関連は見られなかった。

表 1-6. 大学生の睡眠の質と生活習慣

	問題なし	問題あり	t値	p
日中活動的に過ごす、悩まない	8.89 点 ± 2.62	6.80 点 ± 2.27	3.09	0.003
就寝前の悪習慣をしない	7.18 点 ± 2.14	6.48 点 ± 2.02	1.22	0.230
規則的な習慣	4.14 点 ± 1.46	3.68 点 ± 1.57	1.11	0.272
良い入眠のための環境づくり	2.71 点 ± 1.30	2.00 点 ± 1.23	2.05	0.045
睡眠に禁忌である行動をとらない	3.54 点 ± 1.71	2.44 点 ± 1.83	2.25	0.028
気分転換	1.39 点 ± 1.03	1.40 点 ± 1.00	-0.026	0.980

(3) 小括

睡眠は、心身の健康を保つとともに、よりよい社会活動を行う上で欠かせない行動である。睡眠不足により、集中力・記憶力・日常の仕事をやり遂げる能力・他人との関わりを楽しむ能力が低下し、QOL水準は低下する。また、耐糖能機能障害や免疫機能低下など、身体機能に影響を及ぼすことが分かっている。さらに、近年ではうつ病発症リスクの要因としても指摘されている（駒田・井上、2007）。ライフスタイルの夜型化は就寝時間の後退、睡眠時間の短縮、睡眠不足感のみならず、生体リズムへの悪影響（睡眠の不規則化や質の悪化）にも関連している（田中、2006）。

平成23年社会生活基本調査（総務省統計局、2011）では、日本人の睡眠時間は平均7時間42分で、過去20年にわたり減少を続けている。厚生労働省が平成25年に発表した国民健康・栄養調査の睡眠の質の状況は、男女とも「日中、眠気を感じた」と回答した者の割合が最も高く、男性 37.7%、女性43.0%である（厚生労働省、2013）。なかでも大学生の睡眠の問題はそのウェルビーイングに大きな影響を与えるとされるが、不安や日常生活との関連を明らかにし、対処法について言及する報告はほとんどない。

本研究1では、日常生活改善が睡眠の質の向上とさらに精神健康度に与える影響を考察した。調査結果から、睡眠の質と特性不安には関連がみられた。松田ら（2012）の女子大学生における睡眠の質に影響する要因の検討でも睡眠の質と特性不安傾向に強い関連性があったとの報告がある。不安傾向は個人の気質的なもので、カウンセリングなど他者からのサポートも、その改善に重要であると考えられる。ところで、自分自身で取り組めるのが習慣の改善である。生活習慣尺度のうち、“日中活動的に過ごす、悩まない”、“就寝前の悪習慣”、“規則的な習慣”、“良い入眠のための環境づくり”、“睡眠に禁忌で

ある行動”の項目において睡眠の質に関連性がみられた。午前中に太陽の光を浴びることは体内時計を調節したり、メラトニンの分泌抑制により、日中の覚醒水準の向上に寄与し、夜間の睡眠を改善する (Lewy et al., 1980)。よって、日中の過ごし方、悩み事の改善に重点をおくことが睡眠の質向上において重要と言える。

大学生になると、授業の開始時刻が曜日によって異なることや、学年が進むにつれて午前中の授業が減少することで起床時刻が後退したり (Fukuda&Ishida, 2001)、夜間の余暇活動やアルバイトにより就寝時間が後退するといわれている (杉田, 2011)。また、加納ら (2014) は大学生を対象にした研究で、生活上のストレスや不眠へのこだわりがPSQI-J総合得点に最も影響を与えていたと報告している。本研究の結果からも、“日中活動的に過ごす”や“睡眠に禁忌である行動をとらない”の項目は大学生でできていない人が多く、一定のリズムをもった生活習慣を送ることが大学生の睡眠の質を向上させるために重要になることが明らかになった。

3. 大学生の対人関係と心の健康 (研究2)

(1) 対人関係、特にシャイネスに着目した先行研究の整理

シャイネスとは、日本語では「内気」、「恥ずかしがり」、「引っ込み思案」などの用語が当てはまる (櫻井・櫻井, 1991)。心理学における最初のシャイネス (Shyness) 研究は1970年代アメリカにおけるZimbardoを中心としたStanford Shyness Projectとされている (福田・寺崎, 2012)。同プロジェクトでは「シャイネスは精神的なハンディキャップとなりうるものであり、そのために友人ができなかったり、自分の意見や価値観の表明が阻止されたりと様々な個人的、社会的不利益を被る。また自意識過剰となり、抑うつ、不安、孤独を伴う」、「シャイネスは人を謙虚にみせるなどの一定の美点はあるが、基本的には克服すべきもの」とされ、シャイネスの問題点を指摘している (Zimbardoら, 1974; 1975; Zimbardo, 1977)。また、シャイネスが対人関係での不適応に影響を及ぼし、学校、恋愛、就職、結婚など、人生における様々な社会的場面において不利益を生じさせることも報告されている (Caspiら, 1988; Gilmartin, 1987)。このようにシャイネスは精神的苦痛だけでなく、実生活上の障害となり、QOL (Quality Of Life) を低下させる。シャイネスは、認知 (自分の行動、他者からの評価などに対する不合理な思考)、感情 (情動的覚醒と身体・生理的徴候)、行動 (社会的スキルの欠如、回避的行動など) の3つの側面からとらえることができるとされる (Cheek&Melchior, 1960; van der Molen, 1990)。日本では、鈴木らにより、認知・感情・行動の3つの側面からなる早稲田シャイネス尺度が作成された (鈴木ほか, 1997)。シャイネスの定義が定まっていないため、様々な研究者の定義をふまえて、鈴木らは、シャイネスを社会不安 (現実の、あるいは想像上の対人場面において、他者からの評価に直面したり、もしくはそれを予測したりすることから生じる不安) の下位概念であり、主として随伴的な対人場面に生じるものと定義した (福田・寺崎, 2012)。

一方、シャイな人ほど親しい友人数や知覚されたサポートが少ないことも報告されている (Jones&Carpenter, 1986; Jones&Russell, 1982)。別の研究では、男性では、シャイな人は相手に対する行動に乏しく、親密性の認知も低く、女性ではシャイな人もシャイでない人と同様に親密な友人関係を形成すると性差を指摘する報告もある (石田, 1998)。石田 (2003) は、友人関係は、深さ (= 親密性) と広がり の二つの側面から捉えることが可能であり、友人関係の形成過程を包括的に検討するには、特定の友人との親密化のみならず、それを取り巻くその他の関係の検討も必要と述べている。シャイな

人は友人が少なくても深い関係を築くのか、シャイであるとサポートを得にくいのか、などシャイネスと関連要因の関係にアプローチすることで大学生の対人不安の軽減につなげられる対処法を検討する必要がある。

(2) 研究の方法と対象

認知・感情・行動の3つの側面からなるシャイネス尺度を用いて友人関係への影響（サポート量・深さ・広さ）を検討する。また、シャイネスの3つの側面（5つの下位尺度）とサポート量、友人関係の深さ・広さについても検討した。Webシステム（SurveyMonkey）を用いた質問紙調査（平成27年5月29日～6月30日）で、108名の回答を得たうち欠損値のあるデータを除き、合計73名（男性19名、女性54名）を分析対象とした（有効回答率67.6%）。

使用したシャイネス尺度は、鈴木ら（1997）がシャイネスの認知・行動・情動の3つの側面を取り入れ、シャイネスを包括的に捉えることを目的として作成したもので、因子1行動<積極性>、因子2感情<リラックス>、因子3感情<過敏さ>、因子4認知<自信のなさ>、因子5認知<不合理な思考>の各5項目、合計5因子25項目からなる。

関連要因とした「友人とのつきあい方」に関する尺度（以下、つきあい方尺度）は、落合・佐藤（1996）が青年期における友達とのつきあい方とその発達的变化を明らかにすることを目的として作成したもので、一次因子として、因子1「本音を出さない自己防衛的なつきあい方（以下、防衛的と略記する）」、因子2「誰とでも仲良くしていきたいというつきあい方（以下、全方向的と略記する）」、因子3「自分に自信をもって交友する自立したつきあい方（以下、自己自信と略記する）」、因子4「自己開示し積極的に相互理解しようとするつきあい方（以下、積極的相互理解と略記する）」、因子5「みんなと同じようにしようとするつきあい方（以下、同調と略記する）」、因子6「みんなから好かれることを願っているつきあい方（以下、被愛願望と略記する）」の合計6因子35項目からなる。また、これらの6因子は人とのかかわり方に関する姿勢（深浅）23項目と自分がかかわろうとする相手の範囲（広狭）12項目の二次因子に分けることができる。二次因子項目を表2-1に示した。

表2-1. つきあい方に関する二次因子

人とのかかわり方に関する姿勢	自分がかかわろうとする相手の範囲
(深浅)	(広狭)
F1 防衛的	F2 全方向的
F3 自己自信	F5 同調
F4 積極的相互理解	F6 被愛願望

学生用ソーシャル・サポート尺度（以下、サポート尺度）は久田ら（1989）によって作成された1因子性の尺度である。項目内容は情緒的なサポートが中心で、16項目からなる。回答方法は4件法（絶対ちがう、たぶんちがう、たぶんそうだ、きっとそうだ）で行った。なお、久田ら（1989）のサポート源の項目には、(1)あなたのお父さんの場合、(2)あなたのお母さんの場合、(3)あなたのきょうだいの場合、(4)今通っている学校の先生、(5)それ以外の友人・知人の欄が設けられているが、今回、友人の中でも、親友とそれ以外の友人・知人でどのような変化があるのかについて調査を行うため、項目

として (1) 家族の場合、(2) 親友の場合、(3) それ以外の友人・知人の欄を設けた。その他、属性 (性別、年齢、大学生か、学年、一人暮らし) について尋ねた。本研究での統計解析には SPSS Statistics (Ver.21.0) を用いて解析し、統計的有効水準は全て 5% 未満とした。各変数間の関連性は、Pearson の相関係数、「性別」と「一人暮らし」をコントロールした偏相関係数の分析を行った。男女別に関連性を調べた場合では、「一人暮らし」のみをコントロールし分析を行った。

本研究は、昭和薬科大学倫理審査委員会の承認 (27-8) を受け、研究倫理に配慮して調査を行った (猪俣、2015)。

(3) 大学生のシャイネスとその関連要因の状況

本調査の対象者は男性 19 名 (26.0%)、女性 54 名 (74.0%) だった。大学生は 48 名で 65.8% だった。一人暮らしかどうかについては男性の方が一人暮らしの割合は高かった。シャイネス尺度の 5 つの下位尺度別得点と合計得点で男女の得点にほとんど差が見られなかった。

友人とのつきあい方尺度は一因子構造としたが、14 項目の α 係数は 0.88 となり、信頼性が確保できたことが確認された。男女でほとんど差がないことがわかった。

各対象者からのサポートの男女別得点と合計得点の平均値を表 2-2 に示した。サポート尺度得点の両親と親友がほぼ等しく、その他の友人・知人 (以下、その他) は低い得点となった。サポートを受ける相手別に男女別の得点を見ると、親友からのサポートとサポート合計得点において女性の方が有意に高かった。

表 2-2. サポート源別平均値と合計得点の平均値

	男性	女性	全体	t 値
両親	53.3 ± 9.2	56.1 ± 7.2	55.4 ± 7.8	-1.38
親友	51.7 ± 7.9	56.9 ± 5.2	55.5 ± 6.4	-3.2**
その他	40.2 ± 10.7	44.4 ± 7.3	43.3 ± 8.5	-1.92
合計	145.2 ± 22.7	157.4 ± 14.8	154.2 ± 17.9	-2.68**

** $p < 0.01$

表 2-3 に、年齢、親友の人数、シャイネス尺度の合計得点、サポート尺度の合計得点、つきあい方尺度の合計得点の各変数間の相関係数を右上に示した。さらに、性別と一人暮らしをコントロール変数とした偏相関係数を左下に示した。シャイネス尺度は、サポート尺度やつきあい方尺度と負の相関があることがわかった。また、サポート尺度はつきあい方尺度と正の相関があることがわかった。性別と一人暮らしについてコントロールした結果 (偏相関係数) も同様となった。

表 2-3. 各変数間の関連性

		Pearson の相関係数				
		年齢	親友人数	シャイネス	サポート	つきあい方
偏 相 関 係 数	年齢	—	0.164	-0.295*	0.121	0.082
	親友人数	0.164	—	-0.195	0.144	0.152
	シャイネス	-0.294*	-0.200	—	-0.336**	-0.479***
	サポート	0.146	0.177	-0.347**	—	0.383**
	つきあい方	0.076	0.150	-0.480***	0.421***	—

$p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

性別と一人暮らしをコントロール変数とし、シャイネス尺度の5つの下位尺度とサポート尺度の相手別3項目、およびつきあい方尺度の各得点間の相関関係を表2-4に示した。認知<自信のなさ>と親友からのサポートに負の相関があり、感情<過敏さ>、認知<自信のなさ>、認知<不合理な思考>とつきあい方尺度得点に負の相関があった。

表 2-4. シャイネス尺度の) つの下位尺度とその関連要因 (偏相関係数)

シャイネス	年齢	親友 人数	サポート			つき あい方
			両親	親友	その他	
行動／積極性	-0.189	-0.117	-0.113	-0.301*	-0.160	-0.248*
感情／リラックス	-0.186	-0.071	-0.036	-0.086	-0.093	-0.046
感情／過敏さ	-0.312**	-0.115	-0.183	-0.228	-0.072	-0.408***
認知／自信のなさ	-0.226	-0.274 *	-0.336**	-0.486***	-0.215	-0.492***
認知／不合理な思考	-0.123	-0.138	-0.181	-0.265*	-0.214	-0.514***

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

性別と一人暮らしをコントロール変数とし、サポート尺度の各項目と友人とのつきあい方尺度の相関関係を表2-5に示した。全てのサポート源からのサポート量とつきあい方尺度得点に正の相関が見られ、特に親友からのサポートとの相関が強いことがわかった。

表 2-5. サポート尺度とつきあい方尺度の相関関係 (偏相関係数)

つきあい方	サポート		
	両親	親友	その他
	0.251*	0.434***	0.318**

$p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

男女別に一人暮らしをコントロール変数とし、シャイネスの5つの下位尺度とその関連要因の相関を検討した。男性は、行動<積極性>、認知<自信のなさ>と両親、親友からのサポートに負の相関があった。また、行動<積極性>、認知<自信のなさ>、認知<不合理な思考>とつきあい方尺度得点に負の相関があった。女性は、認知<自信のなさ>と親友からのサポートに負の相関があった。また、感情<過敏さ>、認知<不合理な思考>とつきあい方尺度に負の相関があった。つきあい方尺度とサポート尺度の相関を比べると、男性の方が女性よりつきあい方の深さとサポート量が強く関係していることがわかった。

大学生と社会人の2群に分け、性別と一人暮らしをコントロール変数とし、シャイネスの5つの下位尺度とその関連要因の相関およびサポート尺度とつきあい方尺度の相関を調べた(大学生の平均年齢は21.4歳(±1.9)、社会人の平均年齢は31.4歳(±11.4))。社会人では大学生と比べ感情<過敏さ>とつきあい方尺度得点に負の相関があった。また、大学生では、サポート尺度とつきあい方尺度の得点に正の相関があるが、社会人では相関が見られなかった。

(4) 小活：シャイさを補完するもの

本研究の結果から、女性につきあい方の深さによらず、よりサポートを多く受けとることが出来るのではないかと考えられた。しかし、女性は他者に自らが受け入れられるかどうかといったことや、他者からどのように見られ、評価されるかと言ったことに過敏になりやすいと言われ(堀井、2002)、過敏さがある人はつきあい方を浅くしてしまう可能性もある。一方、男性は他者からのサポートが少なく、自分から行動しなければつきあい方が深くならないため、積極性を持つことが重要であると考えられる。

シャイネス傾向が高いとつきあい方が浅く、知覚したサポート量が少ないことがわかった。シャイな人であっても認知的側面を変化させることで実際につきあい方の深さやサポート量を知覚出来るようになるのではないかと考えられる。こうした傾向は社会人より大学生により強いことも分かった。大学生において心の健康を向上させるために、実際に、シャイネスを克服することも必要かもしれないが、考え方、行動、感情を意識することでつきあい方の深さやサポート量を適切にすることができ、その後の友人関係に効果的に働くのではないかと考えられる。

4. 総括

大学生の心の健康について、web調査を通して睡眠と対人関係について焦点をあてた調査を行った。睡眠については不安と関連性が見られ、生活習慣の工夫によって改善が見込まれることがわかった。一方、対人関係についてはシャイネス尺度を用いて友人関係の状況との関連性を検討した。シャイネス傾向が強いとソーシャル・サポートの知覚が低いことが明らかになり、認知を変えることでメンタルヘルスの向上につながる可能性が示された。Web調査は周知方法によって対象者の偏りが生じやすい欠点はあるが、本研究を通して大学生のメンタルヘルスの一端を明らかにすることが出来た。

参考文献

日本学生支援機構「平成18年度学生生活調査」「平成24年度学生生活調査」
堀内雅弘・小田史郎：大学生の睡眠状態とメンタルヘルスの関連—性差による検討—北

- 翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報、第2号、75-80、2011
- 徳永幹雄・橋本公雄：健康度・生活習慣の年代的差異及び授業前後での変化 健康科学24：57-67、2002
- 國友宏渉ほか：学生の健康に及ぼす生活習慣の影響、名古屋分離短期大学24：75-79、1999
- 堀井俊章、大学生における対人恐怖心性の時代的推移、横浜国立大学教育人間科学部紀要 I 教育科学13：149-156、2011
- 荒井弘和・中村友浩：主観的な睡眠の質と身体活動及び心理的適応との関連.心理医学、46：668-676、2006
- 土井由利子・蓑輪真澄ほか：ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成. 精神科治療学、13：755-763、1993
- 清水秀美・今栄国靖：STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORYの日本語版（大学生用）の作成. 教育心理学研究、29（4）：348-353、1981
- 松下正輝・田中秀樹：地域住民（成人・高齢者）における睡眠改善に有効な習慣行動に関する研究. 広島国際大学心理臨床センター紀要第4号：49-60、2005
- Holmes TH, Rahe RH: The Social readjustment rating scale, J.Psychosom.Res. 11：213-218, 1967
- 黒澤茜：睡眠の質とその関連因子の研究. 平成27年度昭和薬科大学卒業論文、2015
- 駒田陽子・井上雄一：睡眠障害の社会生活に及ぼす影響、心身医学47（9）：785-791、2007
- 田中秀樹：睡眠習慣と健康心理臨床—ライフスタイルにおける健康の心理臨床的な問題. 健康のための心理学、「健康のための心理学」（小林芳郎編）所収、保育出版社pp. 173-179、2006
- 平成23年社会生活基本調査（総務省統計局）<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/>
厚生労働省 平成25年 国民健康栄養調査 5.睡眠の質の状況
- 松田春華ほか：女子大学生における睡眠の質に影響する要因の検討.日本看護研究学会雑誌35、4、2012
- Lewy, A.J., et al.: Light suppresses melatonin secretion in humans. *Science*, 210, 1267-1269
- Fukuda, K., Ishihara, K. :Age-related changes of sleeping pattern during adolescence. *Psychiatr Clin Neurosci.*, 2001, 55, 231-232
- 杉田義郎：大学生の生活リズムと睡眠問題. 大学と学生、1：17-23、2011
- 加納友香ほか：大学生の生活上のストレス、神経症傾向、不眠へのこだわりが睡眠の質に及ぼす影響及びそれらの精神的な健康への影響度.日本看護研究学会雑誌、37、4、2014
- 櫻井茂男・櫻井登世子：大学生用シャイネス（shyness）尺度の日本語版の作成と妥当性の検討：奈良教育大学紀 40（1）（人文・社会）1991
- 福田正人・寺崎正治：シャイネスが日常活動および主観的幸福感に及ぼす影響：川崎医療福祉学会誌 21（2）226-233 2012
- Zimbardo, P.G., et al. : The silent prison of shyness. *Office of Naval Research Technical Report Z-17*, Stanford University, 1974
- Zimbardo, P. G., et al. : The social disease called shyness. *Psychology Today*, 8, 68-72, 1975
- Zimbardo, P. G. : Shyness what it is what to do about it. Massachusetts : Addison-Wesley Publishing Company, 1977（ジンバルド PG/木村駿、小川和彦訳：シャイネス 第一部 内気な人々 第二部 内気を克服するために：勁草書房 東京 1982）

- Caspi A, et al. : Moving away from the world : Life- course patterns of shy children. *Developmental Psychology*, 24 (6), 824-831, 1988
- Gilmartin, B. G. : Shyness and love : Causes, consequences and treatment. Lanham MD : University Press of America, 1987
- Cheek, J.M., Melchior, J.A. : Shyness, self-esteem, and self-consciousness. In Leitenberg, H. (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York & London: Plenum Press. pp. 47-82 1660
- van der Molen, H. T. : A definition of shyness and its implications for clinical practice. In Crozier, W.R. (Ed.), *Shyness and embarrassment; Perspectives from social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press. pp. 255-285, 1990
- 鈴木裕子ほか : シャイネス尺度 (Waseda Shyness Scale) の作成とその信頼性・妥当性の検討 カウンセリング研究 30, 245-254, 1997
- Jones, W. H., Carpenter, B.N. : Shyness, social behavior, and relationships. In W.H. Jones, J.M. Cheek, & S.R. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum Press. pp. 227-238, 1986
- Jones, W. H., Russell, D. : The social reticence scale : An objective instrument to measure shyness. *Journal of Personality Assessment*, 46, 629-631, 1982
- 石田晴彦 : 友人関係の親密化に及ぼすシャイネスの影響と孤独感. *社会心理学研究* 14 (1), 43-52, 1998
- 石田晴彦 : 友人関係の形成過程におけるシャイネスの影響—大学新入生の縦断的研究—
対人社会心理学研究 3, 15-22, 2003
- 落合良行・佐藤有耕 : 青年期における友達とのつきあい方の発達的变化 *教育心理学研究* 44 (1), 55-65, 1996
- 久田満ほか : 学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み (1) *日本社会心理学会第30回大会論文集*, 143-144, 1989
- 猪俣依李 : シャイネスが友人関係に与える影響. 平成27年度昭和薬科大学卒業論文, 2015
- 堀井俊章 : 青年期における対人不安意識の発達的变化 (続報) *山形大学紀要 (教育科学)* 13 (1), 2002