

# 大学における学生のストレスの対処方法の現状

久根木康子\* 木村 奈々\* 田中由紀子\*  
齋藤 圭美\* 高山 昌子\* 藤井 香\*  
肥後 綾子\* 山岸 あや\* 西村 由貴\*  
森 正明\* 河邊 博史\* 齊藤 郁夫\*

慶應義塾大学では、学生の相談窓口として学生相談室があり、精神的な問題ばかりでなく、学校生活や進路の問題などのさまざまな問題に対するカウンセリングを行っている。

一方、保健管理センターは診療所の機能も兼ね備えており、内科を中心としたプライマリーケアを行っているが、近年、精神的な問題を抱えている学生も多いため、その必要性から平成17年度より診療所の標榜科として精神科も追加されている。

そこで今回、今後の我々の活動に役立てていくための基礎的検討として、学生のストレスとその対処方法の現状を把握したいと考え、アンケート調査を行った。

## 対象と方法

平成17年度に、調査対象キャンパスで学生健診を受診した7,848人（総学生数11,304人）に対し、無記名のアンケート調査（図1）を行った。有効回答数は7,292人（92.9%）であった。

## 成績

### 1. 調子が悪いと感じる時・期間・時期

調子が悪いと「感じた時がない」と答えた学

生は全体で18.3%、また、「たまに・ときどき」が73.8%、「よく・いつも」が7.9%であった。男女の比較では、男子のほうに「感じない」と答えたものが多く、「よく・いつも感じる」と答えたものは女子に多い傾向であった。

期間は、約9割の学生が「数時間～数日以内」であったが、「1ヶ月以上」も2.5%程度いた（表1）。男女別では、女子の方が男子より調子が悪いと感じている期間は長い傾向にあった。学部・課程別では、博士課程の学生は他学部より「数日以内」が少なく、調子が悪いと感じている期間の長い学生が多かった（表1）。また、修士課程の学生では「1ヶ月以上続く」ものが多かった（表1）。

時期は、「特に決まっていない」が圧倒的に多く、8～9月が最も少なかった（表2）。

### 2. ストレス時の症状

「不安焦燥感」、「下痢・便秘」などの腹部症状、「動悸や胸痛・息苦しさ」が多かった（表3）。また、この1ヶ月間に感じた（指摘された）症状としては、「眠れない」、「意欲がわかない」、「全身倦怠感」、「集中できない」が多かった（表4）。

\* 慶應義塾大学保健管理センター

学生のストレスに関する調査票

大学保健管理センター三田分室

皆さんは大学生活を送る中でさまざまなストレスに出会うことが多いと思います。この調査票では今後、より快適に大学生活を送っていただくために、現在のあなたの健康状態についてお伺いするものです。ご協力をお願いいたします。

まず、あなたの性別・年齢・出身地域・学部・学年についてお尋ねします。あてはまる箇所に○印を、また\_\_には数字・出身地をご記入ください。また、以下の1～9の質問にもお答えください。

性別：(男性・女性) 年齢：(満\_\_歳) 出身地域：(\_\_\_\_都道府県)  
 学部：文・経・法・商・修士・博士・法科 学年：1・2・3・4

- 1 あなたは、調子が悪いと感じることがありますか？1つに○をつけてください。  
 ①感じない ②たまに ③ときどき ④よく ⑤ほとんどいつも
- 2 あなたは、調子が悪いと感じるのはどれ位続きますか？1つに○をつけてください。  
 ①数時間以内 ②数日以内 ③数週間～1ヶ月 ④1ヶ月以上半年未満 ⑤半年以上
- 3 あなたが調子がわるいと感じる時期はいつ頃ですか？最もあてはまるもの1つに○をつけてください。  
 ①4～5月 ②6～7月 ③8～9月 ④10～11月 ⑤12～1月 ⑥2～3月 ⑦特に決まっていない
- 4 ストレスを感じたとき、以下の中で経験する症状があれば、あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可)  
 ①動悸や胸痛・胸苦しさ ②発汗 ③窒息感・呼吸困難感 ④吐き気・嘔吐  
 ⑤下痢(しそうな感じ)ないし便秘(腹部膨満感) ⑥めまい感 ⑦離人感 ⑧不安焦燥感  
 ⑨自制心を失いそうな感じ ⑩ふるえ(手指・四肢・全身) ⑪しびれやチクチク感 ⑫口渇感
- 5 ストレスと関係があるか不明だが、次のような症状をここ1ヶ月くらい感じているか、他人から指摘されたことがある。あてはまる症状があれば、あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可)  
 ①眠れない(寝付きが悪い、途中で目が覚める、熟睡感がない) ②意欲がわかない  
 ③食欲がないか食べても美味しくない ④小さな音も気になる ⑤何をしても楽しめない ⑥性欲が低下した  
 ⑦自殺願望 ⑧全身倦怠感・慢性的疲労感 ⑨物忘れ・記憶力の低下 ⑩集中できない
- 6 あなたが強いストレスを感じ、それが苦痛であるものがあれば、あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可)  
 ①友人との人間関係 ②クラブ・部活動 ③ゼミやその人間関係 ④教員とのやりとり ⑤家族関係  
 ⑥経済的問題 ⑦大学生活全般 ⑧試験やレポート、卒業・修士・博士論文  
 ⑨その他(具体的に \_\_\_\_\_ )
- 7 上記のような症状を感じた際、どのように対処していますか？最もあてはまるもの1つに○をつけてください。  
 ①何もしない(よくなるのを待つ) ②家族に相談 ③知人・友人に相談 ④教職員に相談  
 ⑤学生相談室で相談 ⑥保健管理センターを受診 ⑦専門医療機関を受診  
 ⑧その他(具体的に \_\_\_\_\_ )
- 8 あなたはメンタル面の問題点(ストレスなど)を、保健管理センターで相談できることをご存知でしたか？  
どちらかに○をつけてください。  
 ①知らなかった ②知っていた
- 9 あなたは保健管理センターの診療所を利用したいと思いますか？1つに○をつけてください。  
 ①診療をうける必要はないと思う ②すでに利用しているか機会があれば利用したい ③まず学生相談室に行く  
 ④外部医療機関を受診したい

ご協力ありがとうございました。

図1 アンケート調査用紙(A4サイズ片面)

表1 調子が悪いと感じる期間（学部・課程別）

	数時間～数日以内	数週間～1ヶ月	1ヶ月以上
文学部	1,485人 (91.4%)	95人 (5.9%)	44人 (2.7%)
経済学部	1,318人 (93.8%)	54人 (3.8%)	33人 (2.3%)
法学部	1,571人 (93.0%)	81人 (4.8%)	36人 (2.1%)
商学部	1,229人 (94.2%)	51人 (3.9%)	25人 (1.9%)
修士課程	208人 (90.4%)	12人 (5.2%)	10人 (4.3%)
博士課程	118人 (81.4%)	18人 (12.4%)	9人 (6.2%)
法務研究科	304人 (92.6%)	18人 (5.4%)	6人 (1.8%)

表2 調子が悪いと感じる時期

	男子 (N=4,083人)	女子 (N=2,755人)
4～5月	482人 (11.8%)	472人 (17.1%)
6～7月	134人 (3.3%)	130人 (4.7%)
8～9月	57人 (1.4%)	39人 (1.4%)
10～11月	70人 (1.7%)	60人 (2.2%)
12～1月	110人 (2.7%)	73人 (2.6%)
2～3月	203人 (5.0%)	101人 (3.7%)
特に決まっていない	3,027人 (74.1%)	1,880人 (68.2%)

表3 ストレス時の症状

	男子 (N=2,820人)	女子 (N=2,188人)
不安焦燥感	1,073人 (38.0%)	968人 (44.2%)
下痢 (しそうな感じ) ないし便秘 (腹部膨満感)	637人 (22.6%)	740人 (33.8%)
動悸や胸痛・息苦しさ	553人 (19.6%)	558人 (25.5%)
発汗	439人 (15.6%)	153人 (7.0%)
吐き気・嘔吐	428人 (15.2%)	473人 (21.6%)
めまい感	417人 (14.8%)	556人 (25.4%)
離人感	412人 (14.6%)	402人 (18.4%)
自制心を失いそうな感じ	297人 (10.5%)	254人 (11.6%)
口渇感	256人 (9.1%)	142人 (6.5%)
窒息感・呼吸困難感	162人 (5.7%)	218人 (10.0%)
ふるえ (手指・四肢・全身)	121人 (4.3%)	114人 (5.2%)
しびれやチクチク感	50人 (1.8%)	53人 (2.4%)

(重複回答あり)

### 3. ストレスを感じる要因

「試験やレポート，論文作成」が一番多く，次いで「友人との人間関係」が多かった（表5）。

### 4. ストレス時の対処方法

「何もしない（よくなるのを待つ）」が多く，次いで「知人・友人に相談」，「家族に相談」の順であった（表6）。「専門機関（保健管理セン

ター・他医療機関・学生相談室）に相談」はわずか1.7%であり，ストレスを感じる期間が長期にわたる学生でも7.7%であった。また，自由記載をしたものでは，「運動や自分の趣味で気分転換をする」が52.3%，「寝る」と答えたものが20%，「タバコや飲酒などを行う」が4.7%であった。

表4 この1ヶ月間に感じた(指摘された)症状

	男子 (N=2,311人)	女子 (N=1,713人)
眠れない	869人 (37.6%)	629人 (27.2%)
意欲がわからない	766人 (33.1%)	625人 (27.0%)
集中できない	710人 (30.7%)	590人 (25.5%)
全身倦怠感・慢性的疲労感	706人 (30.5%)	758人 (32.8%)
物忘れ・記憶力の低下	337人 (14.6%)	336人 (14.5%)
何をしても楽しめない	260人 (11.3%)	215人 (9.3%)
性欲が低下した	186人 (8.0%)	37人 (1.6%)
食欲がないか食べても美味しくない	170人 (7.4%)	202人 (8.7%)
小さな音も気になる	134人 (5.8%)	114人 (4.9%)
自殺願望	80人 (3.5%)	63人 (2.7%)

(複数回答あり)

表5 ストレスを感じる要因

試験やレポート, 卒業・修士・博士論文	1,990人
友人との人間関係	843人
ゼミやその人間関係	546人
経済的問題	531人
クラブ・部活動	516人
家族関係	438人
大学生生活全般	395人
教員とのやりとり	180人

(複数回答あり)

表6 ストレス時の対処方法

	男子	女子
何もしない(よくなるのを待つ)	1,936人 (65.5%)	987人 (42.7%)
知人・友人に相談	715人 (24.2%)	716人 (31.0%)
家族に相談	255人 (8.6%)	562人 (24.3%)
専門機関に相談	44人 (1.5%)	47人 (2.0%)
専門医療機関を受診	25人 (0.8%)	33人 (1.4%)
学生相談室で相談	16人 (0.5%)	9人 (0.4%)
保健管理センターを受診	3人 (0.1%)	5人 (0.2%)
教職員に相談	4人 (0.1%)	1人 (0.0%)

#### 5. 保健管理センターの認識度とストレスの対処方法

約3割の学生しか、保健管理センターでメンタル面の相談ができることを認識していなかった。また、保健管理センターで相談できることを知っている学生は、ストレス時の対処方法として専門医療機関に相談するものが多く、相談

できることを知らない学生は何もせずによくなるのを待ったり、身近な人に相談するものが多かった(図2)。なお、約3割の学生が「機会があれば保健管理センターを利用したい」と思っていた(図3)。

## 考 察

平成17年度に、学生健診を受診した学生に対し、無記名のアンケート調査を行ったが、保健管理センターではこれまでこのような大掛かりなストレス調査を行ったことがなかった。今回は、学生のストレスの概要を理解するために行い、その要因・期間・症状などを検討した。

平成8年度健康づくりに関する意識調査によると、最近1ヶ月間にストレスを感じた人の割合は54.6%である。今回の調査でもこの1ヶ月間ではないが、ストレスを感じたことのある学生は約8割おり、1ヶ月以上継続してストレスを感じる学生は2.5%いた。現代では、日常生活を送る上で様々なストレスがあるため、それをすべて取り除くことは難しいと思われる。したがって、ストレスを感じた際に、それを取り除くための行動を身につけることも大切なのではないかと考えられた。

行動の1つとして、保健管理センターで相談できることを知っている学生が約3割しかおらず、今後知らない7割の学生に対するアプローチが必要であり、現在の保健管理センターの広報を再考していく必要があると思われた。また、学生がどのようなときに保健管理センターを利用できるのかなどの保健管理センターの具体的なイメージを、事前に知らせることも大切であると思われた。

今回は無記名のアンケートであり、個別のフォローはできなかった。したがって、学生がストレス時にとった行動で、実際そのストレスが解消されたか否かは把握できなかった。今後はこれらを把握できるような方策を考え、保健管理センターが中心となって、学生へのより良いサービス提供ができるようにしていきたい。すなわ

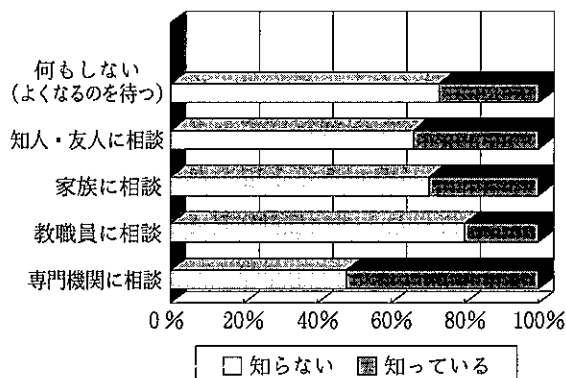


図2 保健管理センターの認識度とストレスの対処方法

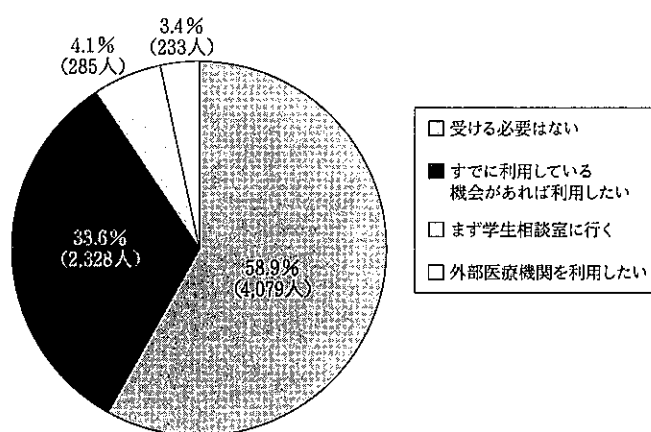


図3 保健管理センターを利用したいと思うか

ち、今後は今回の調査結果を生かし、学生生活を送っていく上で体験する様々なストレスに対し、その時々で適切な対処方法がとれるような援助をしていきたい。なお、今回の調査後、保健管理センターを受診した学生が数人おり、この調査の実施が保健管理センターの広報活動にもつながったのではないかと考えられた。

## 総 括

1. 平成17年度に調査対象キャンパスで学生健診を受診した7,848人(総学生数11,304人)に対し、無記名のアンケート調査を行った。
2. 当大学の学生のストレス時の症状や対処方法が分かった。
3. ストレス時に保健管理センターで相談でき

ることを知っている学生が約3割しかおらず、今後知らない7割の学生に対するアプローチが必要であり、現在の保健管理センターの広報を再考していく必要があると思われた。また、学生がどのようなときに保健管理センターを利用できるのかなどの保健管理センターのイメージを事前に知ることが大切であると思われた。

4. 今後は、学生がストレス時にとった行動で、実際にそのストレスが解消したか否かを把握する必要がある。

## 文 献

- 1) 厚生労働省大臣官房統計情報部：平成12年保健福祉調査の概況—心の健康—
- 2) 堀匡，佐藤由実子：大学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの開発とその効果に関する研究．広島大学大学院教育学研究科付属心理臨床教育研究センター，2004
- 3) 中川泰彬，大坊郁夫：日本版 GHQ 精神健康調査票．日本文化科学社，1985
- 4) 厚生労働省：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）