

# 学生生活 QOL 向上に向けた因果モデルの構築

## —メンタルヘルス、学業、生活習慣、心理社会的変数を用いて—

橋本 公雄<sup>1)</sup>・藤塚 千秋<sup>1)</sup>・石橋 剛士<sup>1)</sup>  
栗原 武志<sup>1)</sup>・宮林 達也<sup>1)</sup>・北井 和利<sup>1)</sup>  
井上 弘人<sup>1)</sup>・荒井久仁子<sup>2)</sup>・須崎 康臣<sup>3)</sup>

### 要 約

本研究の目的は学生のメンタルヘルスおよび学生の満足感と充実感からなる学生生活 QOL の実態を明らかにするとともに、メンタルヘルス、学業、生活習慣、心理社会的変数を要因とする学生生活 QOL 向上の因果モデルを構築することであった。大学 1 年生から 4 年生までの男女学生 1113 名（男子 619 名、女子 494 名）を分析の対象とした。その結果、学生生活 QOL は女子が男子より高く、1 年生が 2、3 年生より高かった。また、メンタルヘルスには性差はみられなかったが、概して 1、4 年生が 2、3 年生より良好であった。一方で、1 年生 653 名（男子 364 名、女子 289 名）を対象として、男女別に生活習慣と心理社会的変数がメンタルヘルスを介して学生生活 QOL を規定するという男女共通した因果モデルを構築することができた。モデルの適合度指数は男子が GFI=.948、CFI=.938、RMSEA =.067、女子が GFI=.946、CFI=.930、RMSEA =.069 であった。学業面に関しては、男女ともメンタルヘルスへの有意なパスは認められず、測定法に問題があったことが指摘された。最後に、メンタルヘルスや学生生活 QOL を高めるためのアクティブ・キャンパス・マイレージ制度が提案された。

---

1) 熊本学園大学社会福祉学部

2) 熊本機能病院

3) 九州大学大学院人間環境学府博士課程

## 緒言

### 1. 大学生の学力低下と修学問題

わが国の大学進学率は戦後右肩上がりに増加し、2014年(平成26年)度では48.1%に達し、短大を含めると53.9%に上ることが報告されている(文部科学省、2014a)。つまり、高校卒業生の2人に1人は大学へ進学していることになり、今や大学はエリート段階から大衆化(マス)段階を超え、すでに進学率50%以上のユニバーサル段階(トロウ、1973)に突入しているといえる。また、少子化による18歳人口の減少により2009年(平成21年)ごろから大学受験志願者総数が受け入れ定員総数を下回り、大学を選ばなければ数字的には受験希望者は全員入学ができる、いわゆる大学全入時代となっている。このことは定員割れを起こす私立大学や短大が出てくることを意味し、すでに大学で45.8%、短大で64.7%が定員割れを起こしている(日本私立学校振興・共済事業団私学経営情報センター、2014)。定員割れは学校経営上深刻な問題であり、従来であれば大学入試による選抜で不合格となっていたであろう学生すら入学させなければならぬことになり、結果、入学者の学力低下を招き、休学・中途退学といった修学上の問題を抱える学生が増加することになる。

大学生の学力低下においては、ベネッセ教育総合研究所(2014)の全国の学科長を対象にした調査によると、「以前より学生の学力が低くなったことが問題になっている」と回答した者が全体で75.8%(私立大学は79.4%)、「学生間の学力差が大きく、授業がしづらい」との回答者が全体の67.8%(私立大学は77.4%)を占めていることが報告されており、顕著な学力低下が指摘できる。一方、2012年(平成24年)度の大学生における休学・中途退学率をみると、休学が2.3%、中途退学が2.7%であり、いずれも2007年(平成19年)度に比較し微増している。この中途退学の理由は、経済的理由(20.4%)、転学(15.4%)、学業不振(14.5%)、就職(13.4%)などである(文部科学省、2014b)が、経済的理由以外は大学生の学力に関連する理由とも考えられる。また、内田(2011)は国立大学70校を対象に、休学・中途退学の理由を心身の疾患、消極的理由、積極的理由、環境的理由、その他に分類し調べているが、大学教育路線上から離れるスチューデント・アパシー、勉強意欲、学内・学外活動などの消極的理由が留学や進路変更などの積極的理由を凌駕していることを明らかにしている。国立大学ですらこのような状況にあるなかで、私立大学ではなおさら学力低下の問題は休学・中途退学の要因としてあげられることは想像に難くない。

### 2. 大学および学生における評価指標としての学生生活 QOL

このような大学生の現実に直面し、大学側も修学相談室を設置するなど学生支援を行い、また学士力向上や授業改善のため学生による授業評価やFD(Faculty Development: 教員の資質向上)研修などの導入を図っているが、どこの大学においてもその成果が検証されておらず、また検証する指標すら提示されていないのが実情である。

今日、国民は健康づくりに邁進しているが、「健康はそれ自体が目的ではなく、人生を豊かにする

手段として認めるべきである(ターナー、1957)」と、健康の二重的性格が指摘されているように(九州大学健康科学センター、1991)、人生の目的は健康になることではなく、人生の豊かさ、つまり自己実現、幸福、満足感、充実感、QOL (Quality of Life) といったより高次の心理的状态の追求を指しているのである。このことを考えると、植村・小川・吉田(2001)が「入学してきた学生に最終的に満足感を与えて卒業させることは、これからの大学では、より重視される側面になる」と述べているように、大学生においては学業成績のみならず、課外活動や社会参加によって自己成長を図りながら、学生生活全般にわたる満足感、充実感、QOL を高めていくことが重要となると思われる。この学生生活の満足感や充実感、QOL の向上は先述した休学や退学の抑制にも通じることであろう。また、これらの大学生の主観的な心理的側面を測定する評価指標は大学におけるさまざまな教育上の改善・改革の成果指標として用いることも可能と考える。このような大学生の高次の心理状態を評価指標とし、また大学の教育改善・改革の成果指標とする捉え方は、医療、高齢学、社会心理学で進められてきた QOL 研究を総説した出村・佐藤(2006)が、医学の分野の医療効果として健康関連 QOL 尺度を開発し、主観的幸福感、生きがい、主観的満足感や充実感の測定指標として主観的 QOL を開発してきたと述べていることに相通じるものである。

この学生の追求されるべき高次の心理状態を本研究では学生生活 QOL と称し、学生生活に満足し充実している心理状態と定義する。満足感とは「望みが満ち足りて不平のないこと」であるが、類語として充実感があり、充実感は「内容が満ちて豊富なこと」とされる(広辞苑、1986)。しかし、普段われわれが日常的に用いている「満足」という言葉と「充実」という言葉は、どちらも満たされた心の状態を表しているが、微妙に使い分けをしているように思われる。よって、学生生活 QOL を満足し充実している心理状態とした。

ところで学生生活の満足感が多様な内容で測定されている。ベネッセ教育総合研究所(2007)では、大学への満足感を測定するため、大学全般、施設・設備、進路支援の体制、教員、授業・教育システム、後輩への勧め度、人間的な成長の実感度を総合的に調べ、高倉・新屋・平良(1995)は大学生 QOL 尺度として、人間関係満足度、住環境満足度、地域活動満足度、学業満足度、自由時間満足度、こづかい満足度からなる尺度を作成し、多次元の満足感を QOL の指標としている。また、出村・佐藤(2006)は「高齢学や社会心理学では、生活満足感やモラル、主観的幸福感、生きがいといった概念を用いて、日常生活や人生全体に対する主観的な満足感や充実感を測定」し、これらを主観的 QOL と称していると述べている。このように、満足感とは QOL と同義語として考えられることから、学生生活に対する満足感や充実感を学生生活 QOL と称することに問題はないと考える。

### 3. 学生生活 QOL の向上の仮説的因果モデルの構築

入学してきた大学生たちが明確な目標をもち、友人関係を築き、学生生活を満喫していけば、いくぶん学力低下に伴う修学問題は緩和されると思われる。そのためには、大学全体としても学生生活 QOL を高めるような仕組みや取り組みが不可欠であるが、まずは学生自身の学生生活 QOL の改善・向上を規定する要因ないし因果関係を明らかにする必要がある。

服部・平松 (2001) は高校生の生活満足度に関連する要因をロジスティック回帰分析を用いてライフスタイルと健康状態から調べ、健康の自己評価、睡眠の質と量、栄養バランスのとれた食生活などが関与していることを明らかにしている。また、熊谷ら (2008) は主観的精神健康度と主観的身体的健康度、社会生活満足度、生きがい度との関連を性およびライフステージ別に調べ、全体的に男女ともに精神的健康度の低い者は、身体健康度、社会生活満足度、生きがい度が低くなると指摘している。このように、生活満足感や生きがいは精神的健康と関連しているが、両者の関係は双方向の因果関係が成立するだろう。しかし、ヘルスプロモーションでは、人生の最終目標は QOL の向上にあり、そのために健康の維持増進は重要な要素として位置づけられている。よって、学生生活 QOL の要因としてメンタルヘルスを位置づけることは理にかなっていると思われる。

このメンタルヘルスを規定する要因は、個人内要因、環境要因、社会的要因、文化・経済的要因、生活習慣などが考えられるが、生活習慣や個人内要因との関連をみた研究は多い。三浦・青木 (2009) は大学生の精神的健康の関連要因の文献研究を行い、ライフスタイルの関連の強さ、自己認識、自信、志向性などの心理的要因あげるとともに、学習意欲や学業成績、サークル活動、その他の活動と精神的健康の関連をみたものが少ないことを指摘している。

そこで本研究では、メンタルヘルスを規定する要因として、学業要因、生活習慣を扱い、さらに個人内要因として心理的、社会的、身体的な個人的な特性を意味する心理社会的変数を扱うことにする。

以上示してきたメンタルヘルスとその規定要因を用いて、学生生活 QOL の向上の仮説的な因果モデルを検討する必要がある。前述した服部・平松 (2011) の高校生を対象とした、生活満足度に対するライフスタイルと健康状況による要因分析は、多変量解析を用いているところは評価できるが、因果モデルを構築するものではない。その点、高橋ら (2004) はヘルスプロモーションのモデルとして提示される PRECEDE-PROCEED モデルに準拠し、大学生のライフスタイルが健康度と QOL に及ぼす因果構造を明らかにしている。その結果、ライフスタイル→健康度→QOL への因果的影響を見出し、ヘルスプロモーションの概念を支持すると主張している。このような研究は、生活習慣、健康状態、生活満足感や QOL を同時に扱い、そしてこの因果関係を明らかにしようとする試みである。

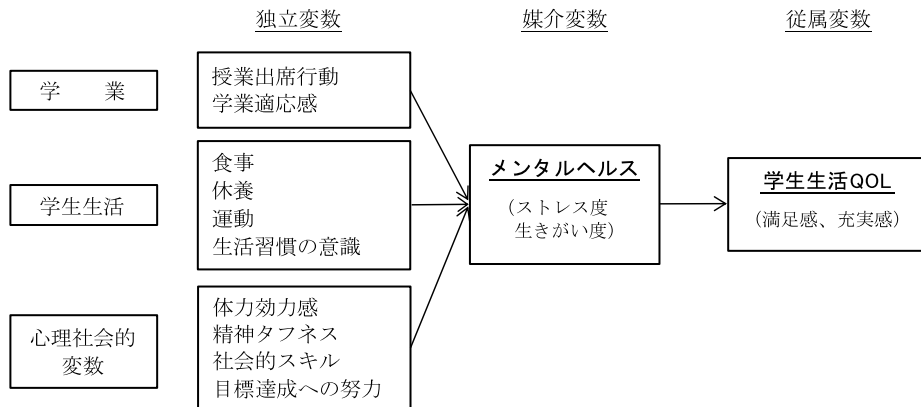


図1. 学生生活 QOL 向上の仮説的因果モデル

本研究では、学業、生活習慣、心理社会的特性要因→メンタルヘルス状態→学生生活 QOL という因果関係を仮定し、図 1 に示すような学生生活 QOL の向上の因果モデルを構築する。学生生活 QOL の直接的な要因としてメンタルヘルスを布置し、メンタルヘルスは学業、生活習慣、心理社会的変数と学生生活 QOL を繋ぐ媒介変数として位置づけた。また、学業、生活習慣、心理社会的変数はメンタルヘルスを介して学生生活 QOL に間接的に影響する独立変数とした。本研究では、学業面は授業出席行動と学業適応感、学生生活面は食事、休養、運動、生活習慣意識、心理社会的変数は体力効力感、精神的タフネス、社会的スキル、目標達成への努力(目標達成欲求)とした。

## 本研究の目的

本研究では、学生生活 QOL の改善・向上を目指す具体的な方策を検討するため、大学生のメンタルヘルスと学生生活 QOL の実態を明らかにするとともに、学業、生活習慣、運動習慣の 3 つの視点(独立変数)から心身の健康状態(メンタルヘルスと一般的健康感)を媒介変数とする学生生活 QOL (従属変数)の要因構造を明らかにすることを目的とする。この学生生活 QOL に関連する要因構造が明らかにできれば、正課の健康科学科目(講義と実技)や課外活動をとおして具体的な教育的指導(介入)が可能となるであろう。このように、大学生の心身の健康問題を生活全般から包括的に捉え、学生生活 QOL の改善・向上を図ろうとする研究は見当たらず、独創性を有するといえる。

## 方 法

### 1. 対象

KG 大学の 1 年生から 4 年生までの男女学生を対象に健康・生活習慣調査を実施し、欠損値のない資料の完全な男子 619 名、女子 494 名の合計 1113 名を分析の対象とした。しかし、従属変数とする学生生活 QOL の因果モデルの構築には、メンタルヘルスや学生生活 QOL の測定値に顕著な学年差がみられたことから、1 年生男女 653 名(男子 364 名、女子 289 名)のみを分析対象とした。1-4 年生の対象者のうち、自宅通学生は 73.1%で、アルバイトをしている者は 70.8% (定期的 62.1%、不定期 8.7%)であった。また、運動部活動に所属する者は 25.2%、その他のスポーツ活動をしている者は 13.5%であり、38.7%の者が何らかの形で運動・スポーツに参加していたが、無所属者も 27.3%を占めていた。

### 2. 調査時期

調査は平成 25 年 6 月中旬から下旬にかけて実施し、欠損値のあるデータに関しては可能な限り再調査を 7 月初旬から中旬にかけて行った。

### 3. 調査方法

健康と学生生活に関する調査票を作成し、全学共通科目の健康科学 A (講義)・B (実技) およびライフ・ウェルネス学科の必修科目を利用してデータの収集を行った。授業担当の教員が健康・生活習慣調査票に記載している調査の主旨を口頭で説明し、記名方式による調査協力を要請した。記名の理由は今後調査を継続的に実施する予定で、データの付き合わせが必要となるためであり、このことを調査実施時に説明した。成績には一切関係のないことを告げ、回答してもらった。なお、調査票への回答は任意で自由とし、回答したことによって同意が得られたものとした。

### 4. 調査内容

健康・生活習慣調査票の調査内容は下記に示すとおりである。

#### 1) 個人的属性

個人的属性要因として、性、学年、住居形態(自宅、寮、アパート、下宿、その他)、アルバイトの有無(定期、不定期、なし)、大学入学後の部活動所属(運動部活動、同好会・愛好会、地域スポーツクラブ、文化サークル、無所属)を測定した。

#### 2) 学生生活 QOL

学生生活 QOL は学生生活への満足感と充実感の 2 項目である。学生生活への満足感は「現在の学生生活に満足していますか」との設問に対し、「まったく満足していないー非常に満足している」を両極とする 5 段階で尋ねた。学生生活の充実感は「学生生活は充実していますか」との設問を設け、「まったく充実していないー非常に充実している」を両極とする 5 段階で尋ねた。この 2 項目の合計得点を算出し、学生生活 QOL 得点とした。なお、因子分析(主因子解、プロマックス回転)の結果、学生生活 QOL は 1 因子構造で、信頼性係数は  $\alpha = .87$  であり、満足しうる値であった。

#### 3) メンタルヘルス

健康状態を測定するため、メンタルヘルスを調べた。メンタルヘルスの測定には、橋本・徳永・金崎(1994a)と橋本・徳永(1999)が作成した精神的健康パターン診断検査(Mental Health Pattern: MHP-1)を用いた。MHP-1 尺度は、ストレス(Stress Check List: SCL)と生きがい(Quality of Life: QOL)の 2 つの次元からなる尺度であり、SCL 尺度は 6 つの下位尺度(こだわり、注意散漫、対人回避、対人緊張、疲労、睡眠・起床障害)で構成され、QOL 尺度は 2 つの下位尺度(生活の満足感、生活意欲)で構成されている。なお、各下位尺度は 5 項目からなっている。回答カテゴリーは「全くそんなことはないー全くそうである」を両極とする 4 段階の自己評定尺度法であり、「全くそんなことはない」を 1 点とし、順次ストレス度および生きがい度の程度が高くなるにしたがい、2、3、4 点を付与した。よって、下位尺度得点は 5-20 点、SCL 得点は 30-120 点、QOL 得点は 10-40 点の範囲となり、高得点ほどストレス度や生きがい度が高いことを意味する。なお、この MHP-1 尺度の信頼性と妥当性は認められている。



#### 4) 学業状況

学業に対する状況は、授業への遅刻、欠席、および学業適応感で調べた。授業への遅刻は「よく遅刻する—ほとんど遅刻しない」を両極とする4段階の自己評定尺度法で測定し、欠席も同様に「よく欠席する—ほとんど欠席しない」を用いた4段階で測定した。この2項目の得点を算出し、授業出席行動とした。本研究では、授業出席行動尺度は1因子構造で、信頼性係数は $\alpha=.79$ であり、満足しうる信頼性が認められた。学業適応感は「大学の授業についていけていますか」との設問を設け、「まったくついていけない—十分についていけている」を両極とする5段階の自己評定尺度法を用いて測定した。

#### 5) 生活習慣

生活習慣は食事、休養、運動、生活習慣意識からなる。生活習慣の食事と休養を調べるため、徳永(2005)が作成した健康度と生活習慣(食事、運動、休養)を測定する健康度・生活習慣診断調査票(Diagnostic Inventory Habit and Life: DIHAL.2)を用い、生活習慣に関する食事(食事のバランス、規則性、嗜好品)と休養(休息、睡眠の規則性、充実度、ストレス回避)の下位尺度を利用した。なお、尺度の信頼性と妥当性は確認されている。

運動の測定に関しては、橋本(2004)が作成した尺度の信頼性と妥当性を有するKasari(1976)の身体活動指標の改良版尺度を用いた。本尺度は運動・スポーツ実施の頻度(5段階)、強度(4段階)、時間(5段階)で測定され、これらの積でもって身体活動得点が算出される。得点は0-100ポイントの範囲となり、高得点ほど激しい運動を継続して行っていることを意味する。

生活意識は「あなたは自分の生活習慣をどのように思っていますか。」という設問に対し、「非常に悪い—非常に良い」を両極とする5段階自己評定尺度法を用いて測定した。また、健康生活意識として、「あなたは現在の生活習慣が今後も続くとしたら健康に悪いと思いますか。」という設問に対し、「まったくそう思わない—非常にそう思う」を両極とする5段階で測定した。これらの2項目による生活に対する意識の合計得点を算出し、生活意識尺度とした。本研究では、生活意識尺度は1因子構造であり、 $\alpha=.59$ で信頼性はやや低かった。

#### 6) 心理社会的変数

心理社会的変数は生きる力<sup>注1)</sup>の一部と考えられる、社会的スキル、体力効力感、精神的タフネス、目標達成への努力(目標達成欲求)の4つの変数で調べた。

##### (1) 社会的スキル

社会的スキルを測定するため、菊池(1988)が作成した社会的スキル尺度(KiSS-18: Kikuchi's Social Skill 尺度)を用いた。本尺度は大学生を含む青年の一般的な社会的スキルを身につけている程度を測定するものであり、初歩的なスキル、高度のスキル、感情処理のスキル、攻撃の代替スキル、ストレスの処理スキル、計画のスキルの6つのスキル、18項目で作成されている。回答カテゴリーは「いつもそうでない—いつもそうだ」を両極とする5段階の自己評定尺度法であり、「いつもそう

---

注1) 生きる力とは、いかに社会が変化しようと、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力など(文部科学省(2008))

でない」を1点とし、順次スキルの程度が高くなるにしたがい、2、3、4、5点が付与される。よって、合計得点は18-90点の範囲となり高得点ほど社会的スキルが高いことを意味する。なお、本尺度の信頼性と妥当性は確認されている。

#### (2) 体力効力感

体力に対する効力感を調べるため、「体力に自信がありますか」という単項目の設問に対し、「まったく自信がない-非常に自信がある」を両極とする5段階の自己評定尺度法で測定した。

#### (3) 精神的タフネス

精神的タフネスは「精神的に強いほうですか」との単項目で設問を設け、「非常に弱いほうと思う-非常に強いほうと思う」を両極とする5段階の自己評定尺度法で測定した。

#### (4) 目標達成への努力(目標達成欲求)

目標達成への努力(目標達成欲求)は「何ごとにおいても目標を設定して、その達成に向けて努力するほうですか」との設問を設け、「まったくそう思わない-非常にそう思う」を両極とする5段階の自己評定尺度法で測定した。

## 5. 統計処理

学生生活 QOL を構成する満足感と充実感の項目の反応カテゴリーに占める割合(出現率)は $\chi^2$ 検定を用いて性差を調べた。また、諸変数の性差、学年差を調べるため、性と学年を要因とする二要因分散分析を用い群間比較を行った。尺度項目の因子分析には主因子解とプロマックス回転を用い信頼性分析による信頼性係数を算出した。さらに、学生生活 QOL の因果モデルの構築には Amos を用いて共分散構造分析を行った。因果モデルのデータに対するあてはまりの良さを判断する適合度指標として、GFI (Goodness Fit Index)、CFI (Comparative Fit Index) および RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) を用いた。各適合度指標の基準値は以下に示す。GFI はモデルがデータの分散共分散行列を説明する割合を示す指標である(室橋、2003)。上限の値は1.00であり、0.90以上の値を目安としている(小塩、2005)。CFI は仮説モデルが観測変数間にパスを引かない独立モデルからすべての観測変数にパスを引く飽和モデルまでの間にどのあたりに位置するかを示すものである(小塩、2008)。CFI の上限の値は1.00であり、0.90以上の値を目安としている(小塩、2005)。RMSEA はモデルの複雑さによる見かけ上の適合度の上昇を調整する指標の1つで0.08以下であれば、適合度が良いとされる(山本・小野、2002)。以上のことから、本研究におけるモデルの採択の基準は、GFI と CFI は0.90以上、RMSEA は0.08以下とした。いずれも有意水準は5%以下とした。

## 結 果

### 1. 学生生活 QOL およびメンタルヘルスの実態

学生生活 QOL の因果モデルを構築する前に、従属変数の学生生活 QOL と媒介変数として布置し



たメンタルヘルスの実態を明らかにすることにする。

### 1) 学生生活 QOL

学生生活 QOL は学生生活に対する満足感と充実感で測定した。大学生全体では、学生生活の満足感は、「(まあまあ、非常に) 満足している」と肯定的に回答した者は 52.6% を占めていたが、「(まったく、あまり) 満足していない」と否定的に回答した者が 23.7% も存在していた (図 2)。性差をみると、 $\chi^2$  検定の結果は有意であり ( $\chi^2=22.199$ ,  $df=4$ ,  $p<.01$ )、学生生活に満足している者の割合は女子 (59.3%) が男子 (47.3%) より高かった。

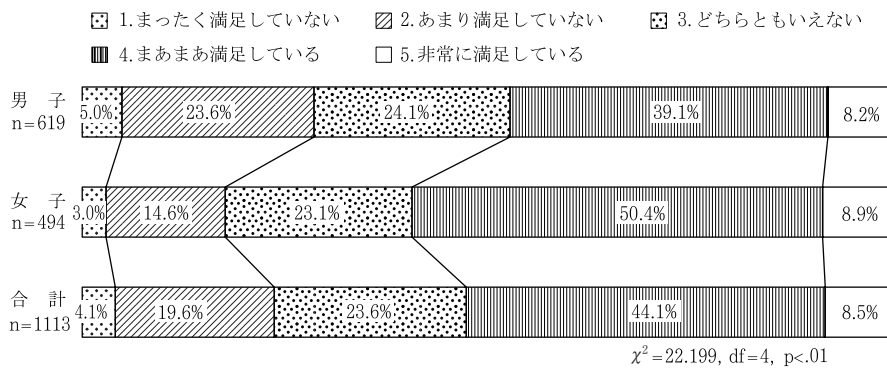


図 2. 性別にみた学生生活の満足度

一方、学生生活の充実感では、「(まあまあ、非常に) 充実している」と肯定的に回答した者は 60.1% であり、「(まったく、あまり) 充実していない」と回答した者が 18.4% 存在していた (図 3)。回答傾向に性差がみられ ( $\chi^2=27.710$ ,  $p<.01$ ,  $df=4$ )、学生生活が充実している者の割合は満足感同様女子 (68.3%) のほうが男子 (53.7%) より高かった。

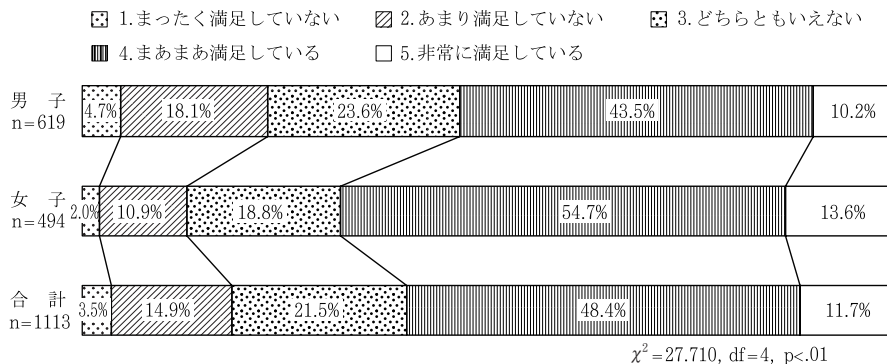


図 3. 性別にみた学生生活の充実感

学生生活の満足感と充実感からなる学生生活 QOL は、学生生活 QOL 得点に対し、性 (2) と学年 (4) を要因とする二要因分散分析を行った。その結果、性 [F (1,1105)=15.209、p<.01] と学年 [F (3,1105)=8.445、p<.01] の主効果が有意であり、学生生活 QOL 得点は女子が男子より、1 年生が 2、3 年生より高かった (表 1)。

表 1. 性・学年別にみた学生生活 QOL 得点の分散分析の結果

	男子				女子				主効果		
	1年 n=346	2年 n=87	3年 n=92	4年 n=94	1年 n=289	2年 n=98	3年 n=71	4年 n=36	交互作用	性	学年
M	6.80	6.20	6.00	6.80	7.40	6.80	6.80	7.00	n.s.	15.209**	8.445**
SD	(1.82)	(2.19)	(2.09)	(2.04)	(1.66)	(1.78)	(1.93)	(1.72)		男子<女子	1年>2,3年

\*\* p<.01

## 2) メンタルヘルス

メンタルヘルスの測定には、精神的健康パターン診断検査 (MHP: Mental Health Pattern) を用いて調べた。この尺度はストレス度 (SCL: Stress Check List) と生きがい度 (QOL: Quality of Life) の二次元からなる精神的健康度を測定するものである。ストレス度 (SCL) は心理的ストレス (こだわり、注意散漫)、社会的ストレス (対人回避、対人緊張)、身体的ストレス (疲労、睡眠起床障害) の合計得点であり、生きがい度 (QOL) は生活満足感と生活意欲の合計得点である。

SCL 得点と QOL 得点を用いて、「はつらつ型」「ゆうゆう・だらだら型」「ふうふう型」「へとへと型」の 4 つのパターンに分類される MHP パターンの出現率を全体でみると、「はつらつ型」31.5%、「ゆうゆう・だらだら型」13.7%、「ふうふう型」30.0%、「へとへと型」24.8% であり、性差はみられなかった (図 4)。生きがい度 (QOL) が高い「はつらつ型」と「ふうふう型」がそれぞれ 3 割を占め、合わせて 6 割以上の者が学生生活は充実し、意欲をもって生活していた。しかし、生きがい度 (QOL) が低く、ストレス度 (SCL) が高い「へとへと型」が 25% と 4 人に 1 人の割合で存在していた。

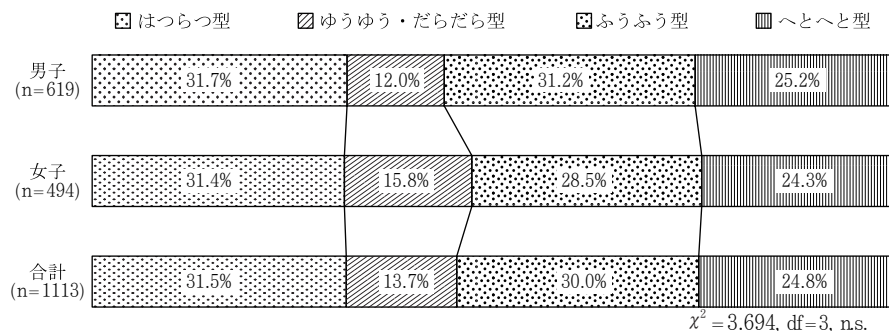


図 4. 性別にみたメンタルヘルスパターンの出現率

つぎに、MHP 診断検査の因子得点および下位尺度得点ごとに、性 (2) と学年 (4) を要因とする二要因分散分析を施し、性差および学年差を調べた。その結果、いずれの因子および下位尺度も交互作用は有意ではなかった (表 2)。

ストレス度 (SCL 得点) は学年の主効果が有意であり [F (3,1105)=3.657、 $p<.05$ ]、2、3 年生は 1 年生より、3 年生は 4 年生より高かった、一方、生きがい度 (QOL 得点) も学年の主効果が有意であり [F (3,1105)=4.039、 $p<.01$ ]、2 年生は 1、4 年生より低かった。

因子および下位尺度ごとにみると、心理的ストレス (こだわり、注意散漫) には性差も学年差もみられなかった。社会的ストレスでは、学年差がみられ [F (3,1105)=4.448、 $p<.01$ ]、1、2、3 年生が 4 年生より高かった。下位尺度をみると、対人回避に学年差がみられ [F (3,1105)=5.604、 $p<.01$ ]、1、2、3 年生が 4 年生より高かった。また、対人緊張には性差 [F (1,1105)=4.520、 $p<.05$ ] と学年

表 2. 性および学年別にみた MHP 尺度得点の分散分析の結果

因子	下位尺度	男 子				女 子				交互作用	主効果	
		1年 n=346	2年 n=87	3年 n=92	4年 n=94	1年 n=289	2年 n=98	3年 n=71	4年 n=36		性	学年
心理的ストレス	こだわり	10.4 (2.84)	10.7 (2.90)	10.8 (2.73)	9.7 (2.01)	10.2 (3.07)	9.9 (2.91)	10.3 (2.91)	9.8 (3.42)	n.s.		
	注意散漫	10.5 (3.02)	11.1 (3.21)	10.7 (3.18)	9.8 (3.10)	10.6 (3.12)	10.7 (3.02)	10.8 (3.29)	10.6 (3.80)	n.s.		
社会的ストレス	対人回避	9.2 (3.13)	9.9 (3.45)	9.2 (3.33)	8.0 (2.53)	8.9 (3.21)	9.3 (3.30)	9.4 (3.51)	8.0 (3.12)	n.s.		5.604** 1、2、3>4
	対人緊張	10.1 (3.38)	10.6 (3.12)	10.2 (3.26)	9.4 (2.91)	10.0 (3.25)	9.5 (3.28)	9.9 (3.71)	8.8 (3.41)	n.s.	4.520* 男>女	2.621* 1、2、3>4
身体的ストレス	疲労	10.4 (3.60)	11.6 (3.83)	11.3 (3.62)	9.4 (3.16)	10.5 (3.44)	11.0 (3.87)	11.5 (3.86)	11.1 (4.23)	n.s.		4.974** 1<2;3>4
	睡眠・起床障害	10.3 (3.40)	11.1 (3.62)	11.7 (3.72)	10.5 (3.63)	10.0 (3.57)	10.7 (3.72)	10.7 (3.94)	10.4 (3.86)	n.s.		5.012** 1<2、3
生きがい	生活の満足感	13.0 (3.25)	12.2 (3.50)	12.2 (3.58)	13.2 (3.26)	13.1 (3.29)	12.2 (3.38)	12.6 (3.66)	12.9 (2.95)	n.s.		4.047** 1>2、3;4>2
	生活意欲	13.1 (3.05)	12.5 (3.41)	13.0 (3.33)	13.6 (3.03)	12.6 (3.10)	11.8 (3.40)	12.6 (3.23)	12.9 (3.30)	n.s.	5.593* 男>女	3.281* 1、4>2
ストレス	心理的ストレス	20.9 (5.24)	21.8 (5.63)	21.4 (5.26)	19.5 (4.34)	20.7 (5.65)	20.6 (5.39)	21.1 (5.89)	20.3 (6.02)	n.s.		
	社会的ストレス	19.4 (5.85)	20.5 (6.01)	19.4 (6.01)	17.4 (4.93)	18.9 (5.86)	18.7 (6.20)	19.2 (6.63)	16.8 (5.57)	n.s.		4.448** 1、2、3>4
	身体的ストレス	20.7 (6.52)	22.7 (7.04)	23.0 (6.48)	19.8 (6.07)	20.5 (6.48)	21.7 (7.13)	22.2 (7.26)	21.5 (7.60)	n.s.		5.600** 2、3>1,4
ストレス度 (SCL)	61.0 (15.70)	64.9 (16.79)	63.8 (15.45)	56.7 (12.44)	60.1 (15.89)	61.1 (17.13)	62.5 (17.52)	58.6 (17.63)	n.s.		3.657* 2、3>1;3>4	
生きがい度 (QOL)	26.1 (5.67)	24.8 (6.31)	25.2 (6.18)	26.8 (5.82)	25.7 (5.66)	24.0 (6.15)	25.2 (6.47)	25.8 (5.74)	n.s.		4.039** 1、4>2	

注) 数値の上段は平均値、下段の ( ) 内は標準偏差

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

差 [F (3,1105)=2.621、 $p<.05$ ] がみられ、男子が女子より、1、2、3年生が4年生より高かった。身体的ストレスでは、学年差がみられ [F (3,1105)=5.600、 $p<.01$ ]、2、3年生が1、4年生より高かった。下位尺度でみると、疲労に学年差がみられ [F (3,1105)=4.974、 $p<.01$ ]、1年生が2年生より、また3年生は4年生より高かった。睡眠・起床障害も学年差がみられ [F (3,1105)=5.012、 $p<.01$ ]、1年生が2、3年生より低かった。

一方、生きがいを見ると、生活満足感に学年差 [F (3,1105)=4.047、 $p<.05$ ] がみられ、1年生は2、3年生より、4年生は2年生より高かった。また、生活意欲は性差 [F (1,1105)=5.593、 $p<.01$ ] と学年差 [F (3,1105)=3.281、 $p<.05$ ] がみられ、男子が女子より、また1、4年生は2年生より高かった。

以上示したように、学生のメンタルヘルスに学年差が顕著であり、概して1、4年生は2、3年生よりストレスが低く、生きがいが高かった。

## 2. 学生生活 QOL を規定する要因の因果モデルの構築

従属変数としての学生生活 QOL やメンタルヘルスの下位尺度に性差と顕著な学年差がみられた。よって、学生生活 QOL の因果モデルの構築には、1年生の対象者数が多いことから、1年生のみのデータを用いて分析することにした。

本研究では、図1の仮説モデルで示したように、学生生活 QOL を規定する要因群として、メンタルヘルス (SCL 得点、QOL 得点)、学業 (授業出席行動、学業適応感)、生活習慣 (食事、休養、生活習慣意識)、心理社会的変数 (体力効力感、精神的タフネス、社会的スキル、目標達成への努力) を布置し、メンタルヘルスを学生生活 QOL の直接的な要因としている。この仮説モデルに準拠し、共分散構造分析を用いて学生生活 QOL の因果モデルの構築を試みた。

### 1) 男子

学生生活 QOL の因果モデルについて検討を行った結果、適合度指数は  $GFI=.924$ 、 $CFI=.898$ 、 $RMSEA=.076$  であり、 $CFI$  のみ基準値を満たしていなかった。そこで、修正指数を参考にして共分散の想定や有意ではないパスと変数の削除を行った。まず、休養と運動の観測変数の誤差変数間に共分散を想定した。また、学業と生活習慣の相関係数は  $r=.89$  と高く、学業からメンタルヘルスへのパス係数は  $-.21$  を示し、生活習慣からメンタルヘルスへのパス係数は  $.66$  であったが、両パス係数とも有意ではなかった。この理由として、学業と生活習慣との相関係数が高く、生活習慣に対して学業が抑制変数として機能したため、生活習慣からメンタルヘルスのパス係数は有意ではない値を示したと考えられる。そのため、抑制変数である学業の潜在変数とそれを構成する観測変数を削除して分析を行った結果、適合度指数は  $GFI=.948$ 、 $CFI=.938$ 、 $RMSEA=.067$  であり、すべての指標が基準値を満たしていた (図5)。

つぎに、仮説モデルの部分的評価を行った。潜在変数と観測変数の関連では、生活習慣から生活意識への影響指数は  $.24$  ( $p<.05$ ) と低い値を示していたが、それ以外の影響指数は  $.46$  以上の値を示していた。

そして、生活習慣からメンタルヘルスへのパス係数は  $.44$  ( $p<.05$ ) を示し、心理社会的変数からメ

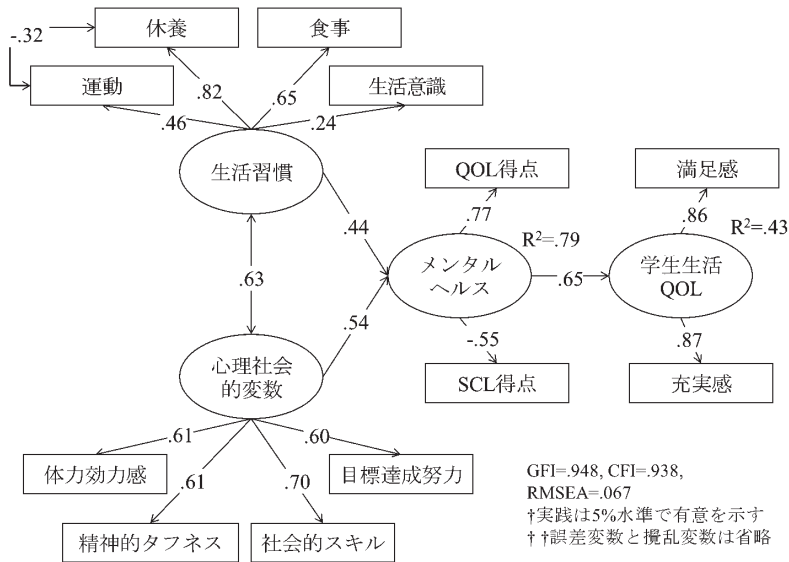


図5. 男子の因果モデルの分析結果

メンタルヘルスへのパス係数は .54 ( $p < .05$ ) であり、決定係数は .79 であった。メンタルヘルスから学生生活 QOL のパス係数は .65 ( $p < .05$ ) を示し、決定係数は .43 であった。また、生活習慣と心理社会的変数間の相関は  $r = .63$  を示し、休息と運動の共分散は  $r = -.32$  であった。

## 2) 女子

学生生活 QOL の因果モデルについて検討を行った結果、適合度指数は  $GFI = .909$ 、 $CFI = .850$ 、 $RMSEA = .085$  であり、 $CFI$  と  $RMSEA$  が基準値を満たしていなかった。そこで、有意ではないパスと変数の削除を行った。まず、学業の潜在変数とそれを構成する観測変数を削除した。学業と生活習慣の相関係数は  $r = .85$  と高く、学業からメンタルヘルスへのパス係数は  $-.48$  を示し、生活習慣からメンタルヘルスへのパス係数は .93 であったが、両パス係数とも有意ではなかった。これは男子の因果モデルと同様に学業は生活習慣の抑制変数であったため、パス係数が有意ではなかったと考えられる。そこで、抑制変数である学業の潜在変数とそれを構成する観測変数を削除して分析を行った。また、生活習慣から運動への影響指数は .03 を示しており、寄与していないことが示されたので、運動の観測変数を削除した。さらに、学生生活 QOL における充実感の誤差変数が 1.0 以上の値を示していたことから、誤差変数の分散を 0 に仮定して分析を行った。その結果、適合度指数は  $GFI = .946$ 、 $CFI = .930$ 、 $RMSEA = .069$  であり、すべての指標が基準値を満たしていた (図 6)。

加えて、生活習慣からメンタルヘルスへのパス係数は .46 ( $p < .05$ ) を示し、心理社会的変数からメンタルヘルスへのパス係数は .62 ( $p < .05$ ) であり、決定係数は .87 であった。メンタルヘルスから学生生活 QOL のパス係数は .58 ( $p < .05$ ) を示し、決定係数は .34 であった。また、生活習慣と心理社会的変数間の相関は  $r = .50$  を示した。

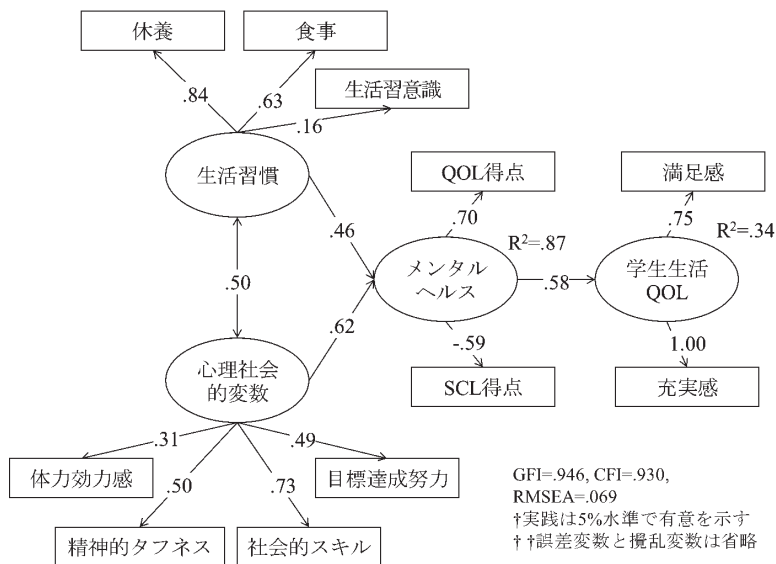


図 6. 女子の因果モデルの分析結果

## 考 察

本研究は大学生の学生生活 QOL とメンタルヘルスの実態を明らかにするとともに、1 年生のデータを用いて、メンタルヘルス、学業、生活習慣、心理社会的変数を学生生活 QOL の規定要因とする因果モデルの構築を試みたものである。

### 1. 学生生活 QOL およびメンタルヘルスの実態

本研究における学生生活 QOL とは、学生生活に対する満足感と充実感を意味しており、それぞれ単項目を用いて測定され包括的に捉えたものである。学生生活に対する満足感の肯定的な割合は5-6割を占め、女子 (59.3%) が男子 (47.3%) より高く、また学生生活に対する充実感の肯定的な割合は満足感より約 10%程度高く、満足感と同様に女子 (68.3%) が男子 (53.7%) より高かった。学生生活の満足感と充実感を合計した学生生活 QOL 得点で各学年の平均値をみると、女子が男子より高く、1 年生が 2、3 年生より高かった。

ベネッセ教育総合研究所 (2012) では、学生の大学満足感に関して経年的に大規模調査を行っているが、大学生生活を総合的にみた肯定的な満足感の割合は 63.2% であり、2008 年の調査結果とほぼ変わらない。この数値と比較すると、本学の学生の満足感はやや低く、特に男子学生が低いといわざるを得ない。また、この総合的な満足感友人関係の満足感と相関が高いことが明らかにされている (ベネッセ教育総合研究所、2012) ことから、大学生活において友人関係の醸成はきわめて重要なこ



とであり、ひいては学生生活 QOL に繋がっていることが考えられる。全学共通科目における体育実技授業の人間関係促進効果は周知の事実であり、体育実技授業によって多くの人間関係が醸成されることが古くから指摘されている(橋本ら、1978)。したがって、この学生生活の満足感を高めるためには、初年次教育で行われる健康科学実技を含め、友人関係を醸成しやすい場の設置やシステムをどのようにして構築するかを検討することが、学生生活 QOL の改善・向上にとっても重要なことといえる。

ところで、学生生活の満足感と充実感では、男女とも充実感のほうが満足感より約 10%程度高く、両者間に落差がみられた。これはおそらく学生たちは学生生活に対する不満を何らかの形で補完しており、充実しているという知覚が高くなるものと推察される。この傾向は女子のほうに強くみられ、男子の 5 割強に比べ、女子の 7 割弱が充実した大学生活を送っている。この性差の理由は明らかでないが、ストレスコーピングの性差と関連するかもしれない。島津 (2005) は Tamres、Janicki & Helgeson (2002) によるストレスコーピングに関する性差をみた研究のメタ分析から、17 種のストレスコーピングのうち 14 種において女性のほうが男性より多用していることを紹介し、「ストレスフルな状況に置かれた場合、女性は男性に比べてより多くの行動や思考に従事することによって、その状況を処理している」と述べている。このようなストレスコーピングスキルは学生生活の充実感の性差の要因の 1 つとなっている可能性があるため、追試してみる価値はあるだろう。

さて、大学生の満足感や充実感は半数以上が肯定的ではあるが、なお多くの大学生が学生生活に不満をもち充実していない生活を送っていることになる。よって、大学生の学生生活 QOL は全体的にはそれほど高いとはいえないかもしれない。つまり、大学の生活に不適應を起こしている学生も多いことが示唆される。近年、少子化に伴い高校卒業生の大学・短大進学率は 53.9% (前年度比で 0.7 ポイント増) となり (文部科学省、2014a)、いわゆる大学全入時代となっている。特に、私学においては、定員確保のため、従来であれば入試で不合格となったと考えられる学生さえも入学させているのが現状である。大学の満足度は入試の難易度とも関係があり、入試難度が高い大学の学生ほど大学全般の満足度が高いことが報告されている (ベネッセ教育総合研究所、2012)。裏を返せば、入学希望者の多くを受け入れている大学の学生の満足度は低くなるということになる。それゆえ、学生は学業についていけず、私立大学 (9.5%) における中途退学率は国立大学 (3%) や公立大学 (2%) に比べ高い結果になっている (朝日新聞デジタル、2015) と考えられる。

これらの問題解決に向けて、大学生の学校不適應に関する研究も数多くなされ、その要因分析が行われている。学校不適應の要因として、友人関係の希薄さ、授業理解の困難さ、入学目的の曖昧さ (松井・中村・田中、2010) などが挙げられ、授業理解の困難さは直接大学不適應に影響するが、友人関係と入学目的は大学への愛着を介して大学不適應に影響していることが明らかにされている (中村・松田、2013)。また、千鳥・水野 (2015) は、時間的ゆとり、友人関係、行事、学業における学生生活への期待と現実のギャップの視点から大学不適應の原因を調べ、現実の影響の強さを見出しているが、時間的ゆとりと友人関係では期待と現実の交互作用がみられ、特に時間的余裕がある状況のときが大学からの退却を促進しやすくなると指摘している。さらには、大学不適應の要因分析にとどまらず、大学適應のメカニズムを明らかにした研究もある。磯部・上村 (2007) は、進学動機→大学生

活→適応感という学校適応感へ至る過程の仮説モデルの検証結果から、学校適応感には学科による規定力の相違はみられるが、進学動機や大学生生活(教員、友人関係、学業)が密接に関連していること、また大学満足感との積極的な関係を明らかにしている。このように、大学不適応・適応に関する多様な要因が指摘されている。

さて、学生生活 QOL 得点には学年差がみられ、1年生が2、3年生より高かった。1年生の場合、希望と期待に満ち溢れて入学し、高校までとは異なる90分授業やレポート提出など学業面によるストレスはあるものの、半数以上の大学生が満足し、充実した学生生活を送っている。しかし、2、3年生になると学生生活にも慣れ、学業面への緊張感も緩み、学生生活の充実感や満足感の低下へと繋がっているものと考えられる。つまり、大学生生活の不適応感は初年次より、2、3年生の専門教育が増える時期により増大することを示唆している。

つぎに、メンタルヘルスの実態についてみてみると、MHPパターンでは、性差はなくストレス度が低く生きがい度が高い「はつらつ型」は30%強を占めていたが、「へとへと型」も25%強も存在しており、4人に1人の者がメンタルヘルスの最も悪いパターンであった。このMHP診断尺度におけるMHPパターンは、「ゆうゆう(だらだら)型」に多く約6割を占め、その他の「はつらつ型」「ふうふう型」「へとへと型」はそれぞれ1割強になるように分類されている(橋本・徳永、1999)。このことを考えると、本研究の対象となった学生のMHPパターンはまったく一般的なパターンに当てはまらない。この相違の理由として、大学生における生活習慣があげられる。MHPパターンは生活習慣をよく反映しており(橋本・徳永・高柳、1994b)、学生生活が一般人とは異なることを意味している。大学生らは0時以前に就寝する者は2割前後(男子、17.6%;女子、21.5%)に過ぎず、8割の大学生が0時過ぎまで起きており、2時以降に就寝する大学生は男子で16.0%、女子で9.4%も存在し、完全な夜型生活となっている。よって、朝食の欠食(男子、32.3%;女子、21.9%)、寝不足(男女とも30%強)、昼間の眠気(男子、36.2%;女子、43.4%)などが生じ(橋本、2014;2015)、その結果メンタルヘルスが悪化することになることが推測される。つまり、生活習慣とメンタルヘルスの間には密接な関係がみられるのである。

MHP診断検査の因子・下位尺度でみると、性差がみられたのは対人緊張と生活意欲のみで、男子が女子より対人緊張のストレスが高く、生活意欲も高かった。この性差の理由も前述したストレスコーピングの性差(島津、2005)が反映していると思われる。ところで、多くの因子・下位尺度で学年差がみられ、ストレス度(SCL得点)は4年生に比べ2、3年生が高く、生きがい度(QOL得点)は1、4年生に比べ2年生が低かった。4年生のストレスが低く生きがいが高いというメンタルヘルスの最も良好な「はつらつ型」が多い理由として、文系であれば4年次になると履修する科目が少なく、学業に関するストレスは低下する。また、多くの大学生は卒業の見通しがつけられ、就活という目標が明確になることもあげられるだろう。その反面、2年生はストレス度が高く、生きがい度が低いという、いわゆる「へとへと型」の最も悪いパターンを示す者が多かった。「へとへと型」は目標喪失とも関連すると考えられるので、1年次から学生生活における明確な目標設定を行っておくことは重要なことである。大学全体でどのようにして学生に目標設定を指導していくかは極めて難しい問題ではあるが、最後にメンタルヘルスや学生生活 QOL の向上に向けた今後の課題として、大学生のアクティ

ビティを高めるための具体的方策について論じることにはしたい。

## 2. 学生生活 QOL 向上の因果モデルの構築

学業、生活習慣、心理社会的変数がメンタルヘルスを介して学生生活 QOL に影響するという仮説を設定し、共分散構造分析を用いて学生生活 QOL 向上の因果モデルの構築を試みた。その結果、学業面は棄却されたが、生活習慣と心理社会的変数を独立変数、メンタルヘルスを媒介変数とする学生生活 QOL 向上の因果モデルを構築することができた。このモデルは一部運動関連要因に性差が認められたが、ほぼ類似したものであった。

仮説としては、学業面もメンタルヘルスに影響する重要な要因としてみなしていたが、男女とも授業出席行動(遅刻や欠席)や学業適応感(メンタルヘルスに結びついておらず、予想外であった)。高橋ら(2004)は大学生のライフスタイルが健康度や QOL に及ぼす因果モデルを構築し、学業満足度は健康度に強く影響していることを明らかにしている。よって、学業面もメンタルヘルスへのパスが通ることが想定された。しかし本研究では、学業面がメンタルヘルスに影響していなかった。その理由として、学業面の測定に問題があげられるかもしれない。今回測定した学業面には、高橋ら(2004)が指摘した学業満足度は測定されておらず、遅刻や欠席の授業出席行動となっている。授業出席行動は生活習慣の一部でもあり、その結果生活習慣と強く関連することになり、メンタルヘルスへの抑制変数として機能することになってしまった。当初、メンタルヘルスに影響する学業面としては単位取得数や GPA (Grade Point Average) も考えたが、その成績のデータが個人情報保護の立場から得ることができなかった。今後は学生 QOL の向上に向けた大学全体の取り組みとして本研究を位置づけ、成績や単位取得数などを含め生活習慣とは異なる学業の変数を準備し、再検討する必要があるだろう。

学生生活 QOL を規定する要因のなかで、メンタルヘルスを他の要因と学生生活 QOL を繋ぐ媒介変数として位置づけ、学生生活 QOL の直接的要因としたことは間違いなかった。学生生活 QOL に対して、学業、生活習慣、心理社会的要因はほとんど影響力を持っておらず、メンタルヘルスが最も高い規定力(男子のパス係数、.65; 女子のパス係数、.58)と説明力(男子、43%; 女子、34%)を有していた。つまり、メンタルヘルスは学生生活 QOL に直接的に関連し、決定因(determinants)となりうる可能性を示唆している。

生活習慣(食事と休養)はメンタルヘルスを規定していることが明らかにされたが、食事や休養は生活のリズムや学生の課外での活動と関連してくる。今日の大学生は学業だけに専念している者は少なく、課外活動やアルバイトなどをして学生生活を送っている者も少なくない。本学の運動・スポーツ(部活動と同好会・愛好会)への参加率は、男子 38.6%、女子 27.8%であり、定期的にアルバイトをしている学生は 62.1%を占め、不定期を合わせると、7割に達する(橋本、2014)。このような課外での過ごし方は当然食事や休養に影響してくることが考えられる。運動・スポーツの心理的、社会的、身体的効果を鑑みれば、部活動と同好会・愛好会に所属し、活動していくことは生きる力を育むことになり、メンタルヘルスに良い影響を及ぼすが、夜遅くまでのアルバイトは生活習慣の乱れに繋

がりがねないし、ひいては前述したようにメンタルヘルスの悪化をもたらしてしまう。よって、健康的な生活習慣を維持することはメンタルヘルスの改善・向上の規定要因となるのである。

一方、心理社会的変数は心身の特性を表す、体力効力感(身体)、精神的タフネス(精神)、社会的スキル(社会)、目標達成への努力(生活・心理)といった4つの変数で測定された。社会的スキルはKiss-18尺度(菊池、1988)を用いているが、他の変数は単項目であり、測定尺度としてはバランスを欠くことは否めない。しかし、これらの心理社会的変数はメンタルヘルスと関連していた。本研究で取り上げた心理社会的変数は特性的な変数であり、変容しにくい。これらの変数をどのようにして育むかは重要な問題であるが、長期的運動・スポーツ参加の自己知覚(自己効力感、自己価値、自尊感情、自己概念、ボディイメージ、身体的体力感、マスタリー感、統制感)に及ぼす影響(Netz, et al., 2005)を考えると、これらの変数は運動・スポーツを通じて育むことは可能といえるだろう。したがって、生きる力ともなりうる心理社会的変数を高めるために、学生のアクティビティを増強する方策を大学自体が考え学生を参加させることは重要であり、その結果学生のメンタルヘルスの改善・向上を促し、ひいては学生生活QOLの向上に繋げることは可能と考えられる。

ところで、男女別に学生生活QOL向上の因果モデルを構築したが、本研究では多母集団同時分析<sup>注2)</sup>を用いてモデルの比較を行っていない。そこで、男女別のモデルの結果から両者を比較して考察を加えることにする。学生生活QOLに対するメンタルヘルスの規定力(パス係数)と説明力( $R^2$ )は男子のほうが女子よりいずれも高かったが、男女とも共通してメンタルヘルスが学生生活QOLに影響していた。しかし、メンタルヘルスに及ぼす生活習慣要因と心理社会的変数には男女間に相違がみられた。男子の場合、生活習慣の運動はメンタルヘルスに影響していたが、女子では運動は影響していなかった。また、心理社会的変数の体力効力感は、男子では他の変数(精神的タフネス、社会的スキル、目標達成努力)と同等の規定力を有していたが、女子はやや低かった。このようにメンタルヘルスに及ぼす運動や体力効力感といった運動関連の要因に性差がみられた。健康の維持増進には栄養、休養、運動は重要であり、運動の心身に及ぼす効果に性差はないことが報告されている。ISSP国際スポーツ心理学会(1992)は運動のメンタルヘルス効果に関する6つのステートメントを出しているが、その1つに「性、年齢に関わらず情緒的な効果をもたらす」とある。しかし本研究では、運動は頻度、強度、時間からなる身体活動量を算出しているが、女子において運動はメンタルヘルスに影響していなかった。この理由は、運動している女子学生自体が少ないか、あるいは運動している学生と運動していない学生に二極化され、メンタルヘルスとの相関が低くなった可能性も否めない。また、体力効力感は男女ともメンタルヘルスに影響していたが、女子の体力効力感の規定力が相対的に小さかった。これらのメンタルヘルスに及ぼす運動関連要因の性差については、今後測定法も含めさらに検討していく必要はあるだろう。

心理社会的変数としては、心理的側面として精神的タフネス、身体的側面として体力効力感、社会的側面として社会的スキルを測定した。社会的スキル以外は単項目での測定であったが、メンタルヘルスへの規定力を見出すことができ、しかも生活習慣より高い規定力を有していた。この心理社会的

---

注2) 多母集団同時分析とは、共分散構造分析を用いて群間比較を行う分析法

変数は生きる力の一部を表していると考えられるが、メンタルヘルスはまさに生きる力の反映ということができるかもしれない。近年の大学生の健康問題は体力の低位、コミュニケーションスキルの低下、メンタルヘルスの悪化(橋本・根上・飯干, 2012; 橋本, 2015)であるが、これらは並列的に捉えるのではなく、時系列的捉えることが必要ということになる。なお、社会的スキルがメンタルヘルスへ高い規定力を示したことは信頼性と妥当性を有する尺度を用いたことによるかもしれない。この意味で、他の心理社会的変数も単項目ではなく尺度を用いて、さらにメンタルヘルスへの規定力を高めることは重要と考える。

## 本研究の発展的課題

本研究では、学生生活 QOL に直接的な要因としてメンタルヘルスを布置し、生活習慣と心理社会的変数でもって学生生活 QOL の改善・向上の因果モデルを構築することができた。よって、メンタルヘルスが学生生活 QOL の直接的要因となることからメンタルヘルスの改善・向上に向けた方策を立てる必要がある。このメンタルヘルス、ひいては学生生活 QOL の改善・向上を具体的に促進するためのシステムとして、「アクティブ・キャンパス・マイレージ制度 (Active Campus Mileage System: ACMS)」が考えられる。この制度は正課外の自己成長に繋がる活発な活動(部活動参加、世話役、ボランティア活動参加など)を奨励し、学生生活のアクティビティを高めようとするものである。諸活動にマイレージポイントを付与し、毎年高ポイントを獲得した学生の表彰を行っていくことで、アクティブな活動参加への動機づけとする制度である。このことによって、学生のアクティビティは高められ、メンタルヘルスの向上、ひいては学生生活 QOL の向上が図れるものと思われる。全学生を対象にメンタルヘルスや学生生活 QOL を向上させるためには、不特定多数の学生の行動を変容させる上流アプローチ(環境や規則への働きかけ)が必要であり(竹中, 2015)、ACMSはこの上流アプローチの1つとして検討する意義はある。また、千鳥・水島(2015)は大学適応に関する研究のなかで、時間的余裕のある場合に大学からの退却を促進することが示唆される結果を踏まえ、Busseri, et al. (2011)が指摘するように大学での活動への取り組みの幅(諸活動)と強度(諸活動の頻度)を増加させる必要性を述べている。本学では、このACMSの考えに基づく制度を2015年(平成27年)度から「くまがくマイレージ制度」として導入しているが、学業(出席日数)に関するポイントが大きく占めており、本来ACMSの意図する学生のアクティビティを高める制度とはなっていない。マジョリティの学生を表彰する新たな制度としては評価できるが、本研究の結果が示すように遅刻・欠席の学業的側面はメンタルヘルスにも学生生活 QOL に影響していないのである。よって、今後この制度の運用の在り方を精査し、改善していく必要があると思われる。この意味から、本研究の結果は非常に意義があるといえる。



## 本研究の限界と今後の課題

本研究で学生生活 QOL 向上の因果モデルを構築したが、いくつかの研究の限界と課題が残されている。今回学業面のメンタルヘルスへのパスが有意でなかったが、この件に関しては測定項目の問題が指摘された。学業面に関しては設問項目に学業成績の満足感の測定や、客観的な資料として GPA などを導入して学業要因を再検討する必要がある。また、学生生活 QOL をはじめ、多くの設問項目において単項目での測定が採用されている。信頼性と妥当性を有する尺度を用いて学生生活 QOL 向上の因果モデルを構築することが重要であることは理解していたが、全体の調査項目が多くなりすぎたのでやむを得なかった。にもかかわらず、本研究で学生生活 QOL 向上の枠組みは構築できたので、今後はそれぞれの測定変数においてもできるだけ尺度を用いて因果モデルを再構築することが必要であろう。また、学生生活 QOL を規定する要因の因果関係を明らかにするには縦断的研究が必要であるが、このことに関しては本研究で用いた対象者を現在追跡調査しており、諸変数の変化量でもって分析することは可能である。最後に、調査対象者の問題がある。本研究で構築された学生生活 QOL 向上の因果モデルは KG 大学の初年次生という限定された対象者を用いて得られた結果である。モデルを一般化していくためには、国公私立大学の多様な学生からなる大規模の調査データを用いて構築することは重要であり、今後の課題としたい。

〔追記〕本研究は熊本学園大学社会福祉研究所の研究助成金の適用を受けて行われたものである。

ここに記して感謝の意を表します。

## 文 献

朝日新聞デジタル (2015) ひらく日本の大学 — 2014 年度調査実施について —.

(<http://www.asahi.com/edu/hiraku/article 11.html>).

ベネッセ教育総合研究所 (2007) 学生満足度と大学教育の問題点.

(<http://berd.benesse.jp/koutou/research/detail 1.php?id=3171>).

ベネッセ教育総合研究所 (2012) 第 2 回 大学生の学習・生活実態調査報告書.

(<http://berd.benesse.jp/koutou/research/detail 1.php?id=3159>).

ベネッセ教育総合研究所 (2014) 高大接続に関する調査, I 入学者の学力・能力.

([http://berd.benesse.jp/up\\_images/research/2014\\_koudai\\_02.pdf](http://berd.benesse.jp/up_images/research/2014_koudai_02.pdf)).

Busseri, M., Rose-Krasnor, S., Pancer, M., Pratt, M., Adams, G., Birnie-Lefcovitch, S., Polivy, J., & Wintre, M. (2011) A longitudinal study of breadth and intensity of activity involvement and the transit to university. *Journal of Research on Adolescence*, 21 : 512-518.

千鳥雄太・水野雅之 (2015) 入学前の大学生活への期待と入学後の現実が大学適応に及ぼす影響 — 文系学部の新入生を対象として —. *教育心理学研究*, 63 : 228-241.

出村慎一・佐藤 進 (2006) 日本人高齢者の QOL 評価 — 研究の流れと健康関連 QOL および主観的 QOL —. *体育学研究*, 51 : 103-115.

橋本公雄・松本寿吉・吉田三二・古川昌弘・佐々木吉正 (1978) 体育実技における人間関係の成立状況. 昭和 52



- 年度大学体育指導者研修会報告書(その2)、九州地区大学体育連合研究班(代表 松本寿吉)、pp.15-24.
- 橋本公雄・徳永幹雄・金崎良三(1994a) 精神健康パターン診断検査(MHP.1). トーヨーフィジカル、福岡.
- 橋本公雄・徳永幹雄・高柳茂美(1994b) 精神的健康パターンの分類とその特性. 健康科学、16:49-56.
- 橋本公雄・徳永幹雄(1999) メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究(1) — MHP 尺度の信頼性と妥当性 —. 健康科学、21:53-62.
- 橋本公雄(2004) Kasari の身体活動指標修正版の信頼性と妥当性. 九州スポーツ心理学研究、17:28-29.
- 橋本公雄・根上優・飯干明(2012) 未来を拓く大学体育 — 授業研究の理論と方法 —. 福村書店.
- 橋本公雄(2014) 学生生活 QOL 向上に向けた因果モデルの構築 — 学業、生活習慣、運動・スポーツ参加の視点から —. 熊本学園大学社会福祉学部 ライフ・ウェルネス学科 平成 25 年度調査報告書(I)、Pp.72.
- 橋本公雄(2015) 学生生活 QOL 向上に向けた因果モデルの構築 — 学業、生活習慣、運動・スポーツ参加の視点から —. 熊本学園大学社会福祉学部 ライフ・ウェルネス学科 平成 26 年度調査報告書(II)、Pp.71.
- 服部伸一・平松恵子(2011) 高校生の生活満足度とライフスタイルおよび健康状況との関連について. 学校保健研究、53:456-469.
- International Society of Sport Psychology (1992) Physical activity and psychological benefits: A position statement. International Journal of Sport Psychology, 23:86-90.
- 磯部有希・上村佳世子(2007) 大学への進学動機と学校適応感との関連. 文教学院大学人間科学部研究紀要、9(1):51-61.
- Kasari, D. (1976) The effects of exercise and fitness on serum lipids in college women. Unpublished master's thesis, University of Montana. In Sharkey, B. J. (Ed.) (1990) Physiology of Fitness (Third Edition). Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, pp.7-8.
- 菊池章夫(1988) また／思いやりを科学する. 川島書店.
- 広辞苑(1986) 岩波書店.
- 小塩真司(2005) 研究事例で学ぶ SPSS と AMOS による心理・調査データ解析. 東京図書、p.267.
- 小塩真司(2008) はじめての共分散構造分析 — Amos によるパス解析 —. 東京図書、pp.110-111.
- 九州大学健康科学センター編(1991) 健康の科学 — 現代生活と健康処方 —. 学術図書出版、p.27.
- 熊谷幸恵・盛岡郁晴・吉益光一・富田容枝・宮井信行・宮下和久(2008) 主観的な精神的健康度、社会生活満足度及び生きがい度との関係性 — 性およびライフステージによる検討 —. 日本衛生学雑誌、63:636-641.
- 松井洋・中村真・田中裕(2010) 大学生の大学適応に関する研究. 川村学園女子大学研究紀要、21(1):121-133.
- 三浦理恵・青木邦男(2009) 大学生の精神的健康に関連する要因の文献研究. 山口県立大学学術情報、(大学院論集)、2:175-183.
- 中村真・松田英子(2012) 大学生の学校適応に影響する要因の検討 — 大学不適応、大学満足、修学意欲に着目して —. 江戸川大学紀要、23:151-160.
- 文部科学省(2008) 「生きる力」と資質・能力について. 平成 20 年中央教育審議会答申.  
([http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/095/shiryo/attach/1329017.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/095/shiryo/attach/1329017.htm)).
- 文部科学省(2014a) 学校基本調査 — 平成 26 年度(確定値) 結果の概要 —.  
([http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/houdou/\\_icsFiles/afieldfile/2014/08/07/1350732\\_01.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/houdou/_icsFiles/afieldfile/2014/08/07/1350732_01.pdf)).
- 文部科学省(2014b) 学生の中途退学や休学等の状況について.  
([http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/26/10/\\_icsFiles/afieldfile/2014/10/08/1352425\\_01.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/26/10/_icsFiles/afieldfile/2014/10/08/1352425_01.pdf)).
- 室橋弘人(2003) 分析のよさを評価する — 適合度指標概論 —. 豊田秀樹(編)、共分散構造分析[疑問編] — 構造方程式モデリング —. 朝倉書店、pp.122-125.
- Netz, Y., Wu, M.-J. Becker, B. J. and Tenenbaum, G. (2005) Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. Psychology and Aging, 20(2):272-284.
- 日本私立学校振興・共済事業団私学経営情報センター(2014) 平成 26 年度 私立大学・短期大学等入学志願動向.  
(<http://www.shigaku.go.jp/files/shigandoukou26.pdf>)

- 島津明人 (2005) ストレスコーピングと性差. 性差と医療, 12 (11) : 31-35.
- 高橋俊哉・伊藤菜緒・伊藤武樹・面澤和子・北宮千秋・大澤義介・河内見地子・柄本和吉・斎藤直人・棟方達也・奥村俊樹 (2004) 大学生のライフスタイルが健康度および QOL に及ぼす因果的影響. 弘前大学教育学部紀要, 92 : 71-77.
- 高倉実・新屋信雄・平良一彦 (1995) 大学生の Quality of Life と精神的健康について — 生活満足度の試作—. 学校保健研究, 37 (5) : 414-422.
- 竹中晃二 (2015) アクティブ・ライフスタイルの構築. 早稲田大学学術叢書 37, pp. 27-28.
- Tamres, L. K., Janick, D., Helgeson, V. S. (2002) Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review* 6: 2-30.
- ターナー: 文部省学校保健課編 (1966) 学校における保健体育、第一法規、p. 19.: <Turner, C. E. (1957) School health and health education, MOSBY.>
- 徳永幹雄 (2005) 健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL. 2) の開発. 健康科学, 27 : 57-70.
- トロウ: 天野郁夫・喜多村和之訳 (1976) 高学歴社会の大学 — エリートからマスへ —. 東京大学出版会.: <Trow, M. (1973) Problem in the trasmission from elite to mass higher education. OECD (ed.) Politics for higher education.>
- 植村善太郎・小川一美・吉田俊和 (2001) 大学生の適応過程に関する縦断的研究 (2) — 大学生の学習への取り組み、および大学生生活満足に関連する要因の検討—. *Bulletin of the Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University (Psychology and Human Development Sciences)*, 48: 29-43.
- 内田千代子 (2011) 大学における休・退学、留年学生に関する調査 (第 31 報). 茨城大学保健管理センター、pp. 80-94.
- 山本嘉一郎・小野寺孝義編 (2002) Amos による共分散構造分析と解析事例 (第 2 版). ナカニシヤ出版.