

## 〔研究報告〕

## 高等教育機関に所属する学生のレジリエンスとその関連要因

児玉 壮志<sup>1)</sup>, 米田 龍大<sup>2)</sup>, 安藤 陽子<sup>3)</sup>, 小川 克子<sup>3)</sup>, 木口 幸子<sup>4)</sup>, 志渡 晃一<sup>5)</sup>

- 1) 北海道医療大学作業療法学科
- 2) 北海道医療大学大学院看護福祉学研究科 修士課程
- 3) 札幌保健医療大学看護学科
- 4) 北海道文教大学看護学科
- 5) 北海道医療大学大学院看護福祉学研究科

## 要旨

- 【目的】高等教育機関に所属する学生（以下；学生）のレジリエンスの促進要因について、十分な検討がされているとは言い難い。本研究では、学生のレジリエンスとライフスタイル、首尾一貫感覚（以下；SOC）、主観的幸福感との関連について検討する事を目的とした。
- 【方法】2017年に無記名自記式質問紙票を用いて学生707名を対象に調査を実施した。解析にあたり、精神的回復力尺度（以下；ARS）及び下位尺度を目的変数、ライフスタイル、SOC、主観的幸福感を説明変数として関連を検討した。
- 【結果】単変量解析の結果、ARS低群と比較し、ARS高群では、主観的健康感が良好である、朝決まった時間に起きることができる、SOC高値群該当率など10項目で関連が認められた。また主観的幸福感についても良好である群の該当率が高かった。
- 【考察】本研究の結果、良好なライフスタイル、SOC、主観的幸福感を高めることがレジリエンスの向上に有効である可能性が示唆された。

## キーワード

レジリエンス、ライフスタイル、sense of coherence（首尾一貫感覚）、主観的幸福感、高等教育機関

## I. 緒言

高等教育機関に所属する学生は、友人関係や学業、進路の決定をはじめとして、様々なストレスに曝されている。過度なストレスは、うつ病などの精神疾患発症の一因となることが広く知られている。一方で、同様のストレスを受けながらも、うつ病の発症や不適応状態につながるかどうかについては個人差がある。その差を説明する概念として、近年、「レジリエンス（resilience）」に注目が集まっている。

レジリエンスは日本語で、心の回復力やしなやかさ、精神的回復力などと訳されている。レジリエンスの定義については研究者間で多少の違いがあり、統一された定義は未だなされていない。平野（2017）はその違いについて、レジリエンス概念に含まれる「能力」と「適応過程」のどちらに焦点を当てているかの差だとしている。本研究では米国心理学会（2012）が定義した「逆境、外傷、悲劇、脅威、さらには重大なストレ

ス源にも適応する能力」と同様の定義として扱う。

大学生を対象とした先行研究では、レジリエンスが抑うつ傾向の予防や心理的ストレス反応の軽減として有効である可能性が示唆されている（中野・野々・塩見，2008；田中・児玉，2010）。小高・渡邊（2005）の研究では、レジリエンスの高い者は精神的健康度が高い可能性を示している。これらのことから、レジリエンスの促進は、学生の精神的健康を向上させる際に重要な概念である。

しかし、上野・平野・小塩（2017）が述べる様に、国内においてレジリエンスを目的変数として、促進要因との関連を検討した研究は十分に行なわれているとは言い難い。さらに、高等教育機関の学生のレジリエンスとライフスタイルを包括的に検討した研究は僅かである。大学生のレジリエンスとライフスタイルの関連に焦点を当てた研究では、良好な食事内容（富永・清水・森・佐藤，1999）、スポーツ活動の経験がレジリエンスの促進につながる可能性を示唆している（葛西・澁江・宮本・松田，2010）。また、徳田（2013）の研究では、良好な生活習慣全般とレジリエンスについて正の相関を示しているが、対象者数が少ないという課題がある。

## &lt;連絡先&gt;

児玉 壮志

北海道医療大学作業療法学科

E-mail: kodamas@hoku-iryu-u.ac.jp

そこで、本研究では、北海道の高等教育機関に所属する学生を対象として、レジリエンスとライフスタイル、sense of coherence (首尾一貫感覚；以下SOC)、主観的幸福感との関連について検討することを目的とした。

## II. 方法

### 1. 対象・時期

高等教育機関に所属する学生775名を対象として、2017年5月～7月に無記名自記式質問票を用いた集合調査を行った。回収数は763名(98.5%)であり、基本属性、精神的回復力尺度(Adolescent Resilience Scale：以下ARS)項目に欠損のある回答を除いた707名(有効回答率：91.2%、男205名、女502名)を分析対象とした。

### 2. 質問項目

1) 基本属性(性別、学年)2項目、2) ARS21項目、3) ライフスタイルに関する14項目、4) SOC日本語版13項目、5) 主観的幸福感4項目の計54項目とした。

### 3. 分類方法

回収した質問紙を基にデータセットを作成した(Microsoft Excelを使用)。

本研究ではレジリエンスの測定に、小塩・中谷・金子・長峰(2002)が作成した「ARS」を使用した。ARSは青年期を対象として作成されたものであり、国内のレジリエンス研究に広く使用されている。21項目5件法で質問し、合計点は21～105点に分布する。下位尺度としては、「新奇性追求」7項目、「感情調整」9項目、「肯定的な未来志向」5項目に分類される。先行研究では、明確なCut off値が定められていないため、本研究では全項目3.5点以上に相当する74点以上を「ARS高群」、74点未満を「ARS低群」と操作的に定義し、2群に分類した。下位尺度についても同様の方法で2群に分類した。新奇性追求では25点以上を「新奇性追求高群」、25点未満を「新奇性追求低群」とした。感情調整では、32点以上を「感情調整高群」、32点未満を「感情調整低群」とした。肯定的な未来志向では18点以上を「肯定的未来志向高群」、18点未満を「肯定的未来志向低群」として、2群に分類した。

SOCは13項目7件法で質問し、規定の方法にて合計点を求めた。本研究では、戸ヶ里・山崎・中山・横山・米倉・竹内(2015)の研究を参考に、59点以上を「SOC高群」、59点未満を「SOC低群」として2群に分類した。

### 4. 解析方法

目的変数をARS、説明変数をライフスタイル、SOC、

主観的幸福感として、1) Fisherの直接確率検定、2) ロジスティック回帰分析(Step wise法、性別、学年を調整変数として投入)を用いて関連を検討した(IBM SPSS Statistics Ver.25を使用)。

## 5. 倫理的配慮

調査対象者には、1) 結果公表に当たり、結果は統計的処理を行い個人が特定されることはないこと、2) 調査によって得られたデータは研究以外の目的には使用しないこと、3) 調査への参加・不参加による不利益はなく、かつ途中での同意撤回も認めるという条件を書面及び口頭で説明し、同意の得られた者のみ質問紙への記入を依頼した。なお、本研究は、北海道医療大学看護福祉学部倫理委員会の承認を経て行った(承認番号16N033035)。

## III. 結果

### 1. ARS・SOCの分布

表1にARS及び下位尺度、SOCの分布を全体、性別ごとに示した。全体のARS得点の平均値は70.8±12.0点であった。性別では、男性71.3±12.8点、女性70.7±11.7点であり、性別で有意差は認められなかった。ARS高群の該当率は40.0%であった。ARS高群該当率、下位尺度平均値、下位尺度高群該当率についても性別で有意差は見られなかった。SOCについては、女性と比較し、男性で有意に平均値が高かった。

### 2-1. ARSとライフスタイルの関連

表2にARSとライフスタイル、SOC及び主観的幸福感の関連を示した。単変量解析の結果、ARS低群と比較し、ARS高群において該当率が有意に高かった項目は、「1. 主観的健康感が良好である」、「2. 日ごろのストレスが少ない」、「3. 定期的に身体運動・スポーツを行っている」、「6. 朝決まった時間に起きることができる」、「9. 良好な平均睡眠時間を確保している(6～8時間)」、「11. 栄養バランスを考えている」、「12. 人より悩みが少ない」、「13. 趣味がある」、「SOC高値群」の9項目であった。ARS高群において該当率が低かった項目は、「7. 深夜まで起きていることが多い」の1項目であった。

多変量解析の結果、関連の独立性が認められた項目は、「1. 主観的健康感が良好である」、「6. 朝決まった時間に起きることができる」、「9. 良好な平均睡眠時間を確保している(6～8時間)」、「11. 栄養バランスを考えている」、「12. 人より悩みが少ない」、「SOC高値群」の6項目であった(表2)。

表1. ARS・下位尺度, SOCの分布

	全体(N=707)		平均値±SD			高群該当率		
	平均値±SD	高群該当率 N(%)	男性 (N=205)	女性 (N=502)	P <sub>1</sub>	男性(N=205) N(%)	女性(N=502) N(%)	P <sub>2</sub>
ARS	70.8±12.0	283(40.0)	71.3±12.8	70.7±11.7	0.56	90(43.9)	193(38.4)	0.20
新規追求性	24.9±5.0	375(53.0)	25.3±5.1	24.7±4.9	0.17	114(55.9)	261(52.0)	0.41
感情調整	28.4±5.9	205(29.0)	28.8±5.6	28.2±5.9	0.19	62(30.2)	143(28.5)	0.65
肯定的な未来志向	17.6±4.3	392(55.4)	17.2±4.7	17.8±4.1	0.08	105(51.2)	287(57.2)	0.16
SOC	51.6±10.9	165(23.3)	52.9±10.7	51.1±11.0	0.04	50(24.8)	115(23.1)	0.69

P<sub>1</sub>: t検定, P<sub>2</sub>: Fisherの直接確率検定

ARS高群: ARS得点74点以上

新奇性追求高群: 25点以上, 感情調整高群: 32点以上, 肯定的な未来志向高群: 18点以上

SOC高群: SOC得点59点以上

項目により一部例数が異なる

表2. ARSとライフスタイル, SOC及び主観的幸福感の関連

N(%)

	ARS高群	ARS低群	P <sub>1</sub>	OR	95C.I	P <sub>2</sub>
	283(100.0)	424(100.0)			(下限値-上限値)	
1 主観的健康感が良好である	225(79.5)	239(56.5)	<0.01	2.18	(1.50- 3.16)	<0.01
2 日ごろのストレスが少ない	74(26.1)	44(10.4)	<0.01			
3 定期的に身体運動・スポーツを行っている	152(53.7)	154(36.3)	<0.01			
4 適性な飲酒習慣である(週3~4日以下)	282(99.6)	422(99.5)	1.0	-		
5 喫煙習慣なし	277(97.9)	411(96.9)	0.49	-		
6 朝決まった時間に起きることができる	240(84.8)	289(68.2)	<0.01	2.19	(1.46- 3.30)	0.01
7 深夜まで起きていることが多い	185(65.4)	310(73.3)	0.03	-		
8 昼夜逆転生活をしている	32(11.3)	66(15.6)	0.12	-		
9 良好な平均睡眠時間を確保している(6~8時間)	122(43.1)	141(33.3)	0.01	1.50	(1.02- 2.22)	0.04
10 ほぼ毎日朝食摂取している(週5日以上)	209(73.9)	287(67.7)	0.09	-		
11 栄養バランスを考えている	190(67.1)	214(50.5)	<0.01	1.97	(1.39- 2.77)	<0.01
12 人より悩みが少ない	103(36.4)	69(16.3)	<0.01	2.02	(1.34- 3.06)	<0.01
13 趣味がある	228(80.6)	290(68.4)	<0.01			
14 ダイエットしている	117(41.3)	181(42.7)	0.76	-		
SOC高値群	126(44.8)	39( 9.3)	<0.01	6.27	(3.84-10.21)	<0.01
1 学業と学業以外の生活をうまく両立させている	159(56.2)	120(28.3)	<0.01	2.15	(1.53- 3.03)	<0.01
2 これまでの人生の中で自分は人に恵まれていると感じている	237(84.0)	267(63.3)	<0.01	-		
3 今までの人生において自分は運がいい方であると感じる	171(60.4)	143(33.7)	<0.01	1.86	(1.32- 2.64)	<0.01
4 現在幸福だと感じる	228(80.6)	203(48.0)	<0.01	2.79	(1.88- 4.13)	<0.01

P<sub>1</sub>: Fisherの直接確率検定 P<sub>2</sub>: ロジスティック回帰分析

ARS高群: ARS得点74点以上

OR: ロジスティック回帰分析 (Stepwise法, 性, 学年を調整変数として投入), 最終モデルで有意だったもののみ記載

ARS高群の出現率を1とした

## 2-2. ARSと主観的幸福感の関連

単変量解析の結果, 4項目全てにおいて, ARS高群の該当率が有意に高かった(表2).

多変量解析の結果, 「1. 学業と学業以外の生活をうまく両立させている」, 「3. 今までの人生において自分は運がいい方であると感じる」, 「4. 現在幸福だと感じる」の3項目で関連の独立性が認められた(表2).

## 3-1. 新規性追求とライフスタイルの関連

表3-1に各ARS下位尺度とライフスタイル及び主観的幸福感の関連を示した. 単変量解析の結果, 新奇性追求高群において該当率が高かった項目は, 「1. 主観的健康感が良好である」, 「2. 日ごろのストレスが少ない」, 「3. 定期的に身体運動・スポーツを行っている」, 「6. 朝決まった時間に起きることができる」, 「9. 良好な平均睡眠時間を確保している(6~8時

表3-1. ARS下位尺度とライフスタイル, SOC及び主観的幸福感の関連

N(%)

	新奇性追求			感情調整			肯定的な未来志向		
	高群	低群	P	高群	低群	P	高群	低群	P
	375(100.0)	332(100.0)		205(100.0)	502(100.0)		392(100.0)	315(100.0)	
1 主観的健康感が良好である	277(73.9)	187(56.5)	<0.01 *	167(81.9)	297(59.2)	<0.01 *	298(76.0)	166(52.9)	<0.01 *
2 日ごろのストレスが少ない	81(21.6)	37(11.2)	<0.01 *	67(32.7)	51(10.2)	<0.01 *	89(22.7)	29( 9.2)	<0.01 *
3 定期的に身体運動・スポーツを行っている	191(50.9)	115(34.7)	<0.01 *	113(55.1)	193(38.5)	<0.01 *	197(50.3)	109(34.7)	<0.01 *
4 適性な飲酒習慣である(週3~4日以下)	374(99.7)	330(99.4)	0.60	204(99.5)	500(99.6)	0.64	392(100.0)	312(99.0)	0.09
5 喫煙習慣なし	367(97.9)	321(96.7)	0.36	200(97.6)	488(97.2)	1.00	387(98.7)	301(95.6)	0.02 *
6 朝決まった時間に起きることができる	295(78.7)	234(70.5)	0.02 *	173(84.4)	356(70.9)	<0.01 *	320(81.6)	209(66.3)	<0.01 *
7 深夜まで起きていることが多い	257(68.5)	238(71.9)	0.37	128(62.4)	367(73.3)	0.01 *	257(65.6)	238(75.8)	<0.01 *
8 昼夜逆転生活をしている	48(12.8)	50(15.1)	0.39	17( 8.3)	81(16.2)	0.01 *	38( 9.7)	60(19.1)	<0.01 *
9 良好な平均睡眠時間を確保している(6~8時間)	157(41.9)	106(31.9)	0.01 *	86(42.0)	177(35.3)	0.10	163(41.6)	100(31.7)	0.01 *
10 ほぼ毎日朝食摂取している(週5日以上)	264(70.4)	232(69.9)	0.93	155(75.6)	341(67.9)	<0.05 *	292(74.5)	204(64.8)	0.01 *
11 栄養バランスを考えている	230(61.3)	174(52.4)	0.02 *	130(63.4)	274(54.6)	0.04 *	252(64.3)	152(48.3)	<0.01 *
12 人より悩みが少ない	108(28.8)	64(19.3)	<0.01 *	91(44.4)	81(16.1)	<0.01 *	119(30.4)	53(16.8)	<0.01 *
13 趣味がある	300(80.0)	218(65.7)	<0.01 *	164(80.0)	354(70.5)	0.01 *	307(78.3)	211(67.0)	<0.01 *
14 ダイエットしている	165(44.0)	133(40.1)	0.32	78(38.0)	220(43.8)	0.18	175(44.6)	123(39.0)	0.15
SOC高値群	127(30.0)	38(11.6)	<0.01 *	91(45.0)	74(14.9)	<0.01 *	139(35.6)	26( 8.4)	<0.01 *
1 学業と学業以外の生活をうまく両立させている	179(47.7)	100(30.1)	<0.01 *	108(52.7)	171(34.1)	<0.01 *	200(51.0)	79(25.1)	<0.01 *
2 これまでの人生の中で自分は人に恵まれていると感じている	301(80.7)	203(61.3)	<0.01 *	174(85.3)	330(66.0)	<0.01 *	322(82.6)	182(58.0)	<0.01 *
3 今までの人生において自分は運がいい方であると感じる	207(55.2)	107(32.2)	<0.01 *	120(58.5)	194(38.6)	<0.01 *	217(55.4)	97(30.8)	<0.01 *
4 現在幸福だと感じる	271(72.5)	160(48.2)	<0.01 *	156(76.1)	275(54.9)	<0.01 *	305(78.0)	126(40.0)	<0.01 *

Fisherの直接確率検定

新奇性追求高群：25点以上, 感情調整高群：32点以上, 肯定的な未来志向高群：18点以上

項目によって一部例数が異なる

\*：有意差の見られた項目

間), 「11. 栄養バランスを考えている」, 「12. 人より悩みが少ない」, 「13. 趣味がある」, 「SOC高値群」の9項目であった。

多変量解析の結果, 「1. 主観的健康感が良好である」, 「3. 定期的に身体運動・スポーツを行っている」, 「9. 良好な平均睡眠時間を確保している(6~8時間)」, 「11. 栄養バランスを考えている」, 「SOC高値群」の5項目で独立性が認められた(表3-2)。

### 3-2. 「感情調整」とライフスタイルの関連

単変量解析の結果, 感情調整高群において該当率の高かった項目は, 「1. 主観的健康感が良好である」, 「2. 日ごろのストレスが少ない」, 「3. 定期的に身体運動・スポーツを行っている」, 「6. 朝決まった時間に起きることができる」, 「10. ほぼ毎日朝食摂取している(週5日以上)」, 「11. 栄養バランスを考えている」, 「12. 人より悩みが少ない」, 「13. 趣味がある」, 「SOC高値群」の9項目であった。該当率の低かった項目は「7. 深夜まで起きていることが多い」, 「8. 昼夜逆転生活をしている」の2項目であった(表3-1)。

多変量解析の結果, 「1. 主観的健康感が良好である」, 「2. 日ごろのストレスが少ない」, 「11. 栄養バランスを考えている」, 「12. 人より悩みが少ない」, 「SOC高値群」の5項目で独立性が認められた(表3-2)。

### 3-3. 肯定的な未来志向とライフスタイルの関連

肯定的な未来志向高群で該当率の高かった項目は「1. 主観的健康感が良好である」, 「2. 日ごろのストレスが少ない」, 「3. 定期的に身体運動・スポーツを行っている」, 「5. 喫煙習慣なし」, 「6. 朝決まった時間に起きることができる」, 「9. 良好な平均睡眠時間を確保している(6~8時間)」, 「10. ほぼ毎日朝食摂取している(週5日以上)」, 「11. 栄養バランスを考えている」, 「12. 人より悩みが少ない」, 「13. 趣味がある」, 「SOC高値群」の11項目であった。該当率の低かった項目は「7. 深夜まで起きていることが多い」, 「8. 昼夜逆転生活をしている」の2項目であった(表3-1)。

多変量解析の結果, 「1. 主観的健康感が良好である」, 「2. 日ごろのストレスが少ない」, 「5. 喫煙習慣なし」, 「6. 朝決まった時間に起きることができる」, 「11. 栄養バランスを考えている」, 「13. 趣味がある」, 「14. ダイエットしている」, 「SOC高値群」の8項目が独立性の高い項目として示された(表3-2)。

### 4-1. 新規性追求と主観的幸福感の関連

単変量解析の結果, 主観的幸福感に関する4項目全てにおいて, 新規性追求高群の該当率が有意に高かった(表3-1)。多変量解析の結果, 4項目全てで, 関連の独立性が認められた(表3-3)。

表3-2. ARS下位尺度とライフスタイル, SOCの関連 (最終モデル)

		OR	95% C.I. (下限値-上限値)	P
新奇性 追求	1 主観的健康感が良好である	1.79	(1.24 - 2.59)	<0.01
	3 定期的に身体運動・スポーツを行っている	1.69	(1.18 - 2.41)	<0.01
	9 良好な平均睡眠時間を確保している(6~8時間)	1.62	(1.12 - 2.32)	0.04
	11 栄養バランスを考えている	1.52	(1.07 - 2.16)	0.02
	SOC高値群	3.92	(2.44 - 6.29)	<0.01
感情調整	1 主観的健康感が良好である	2.10	(1.33 - 3.33)	<0.01
	2 日ごろのストレスが少ない	1.82	(1.06 - 3.13)	0.03
	11 栄養バランスを考えている	1.73	(1.15 - 2.60)	0.01
	12 人より悩みが少ない	2.74	(1.72 - 4.38)	<0.01
	SOC高値群	3.29	(2.12 - 5.13)	<0.01
肯定的な 未来志向	1 主観的健康感が良好である	2.04	(1.39 - 2.99)	<0.01
	2 日ごろのストレスが少ない	2.09	(1.18 - 3.68)	0.01
	5 喫煙習慣なし	4.60	(1.20 - 17.56)	0.03
	6 朝決まった時間に起きることができる	2.08	(1.36 - 3.18)	<0.01
	11 栄養バランスを考えている	2.06	(1.41 - 3.00)	<0.01
	13 趣味がある	1.51	(1.00 - 2.27)	0.05
	14 ダイエットしている	1.49	(1.02 - 2.16)	0.04
	SOC高値群	4.31	(2.55 - 7.30)	<0.01

ロジスティック回帰分析 (Stepwise法, 性, 学年を調整変数として投入)

ARS高群の出現率を1とした

肯定的な未来志向については, 観測度数が0の部分があるため「4. 適性な飲酒習慣である (週3~4日以下)」を除外した

表3-3. ARS下位尺度と主観的幸福感の関連 (最終モデル)

		OR	95% C.I. (下限値-上限値)	P
新奇性 追求	1 学業と学業以外の生活をうまく両立させている	1.46	(1.04 - 2.06)	0.03
	2 これまでの人生の中で自分は人に恵まれていると感じている	1.57	(1.06 - 2.31)	0.02
	3 今までの人生において自分は運がいい方であると感じる	1.70	(1.20 - 2.40)	<0.01
	4 現在幸福だと感じる	1.69	(1.16 - 2.46)	0.01
感情調整	1 学業と学業以外の生活をうまく両立させている	1.545	(1.08 - 2.21)	0.03
	2 これまでの人生の中で自分は人に恵まれていると感じている	1.94	(1.20 - 3.14)	0.02
	3 今までの人生において自分は運がいい方であると感じる	1.512	(1.04 - 2.19)	0.01
	4 現在幸福だと感じる	1.511	(0.98 - 2.34)	0.03
	学年	0.741	(0.57 - 0.97)	0.06
肯定的な 未来志向	1 学業と学業以外の生活をうまく両立させている	1.889	(1.32 - 2.70)	<0.01
	2 これまでの人生の中で自分は人に恵まれていると感じている	1.816	(1.22 - 2.70)	<0.01
	4 現在幸福だと感じる	3.549	(2.44 - 5.16)	<0.01
	学年	0.733	(0.58 - 0.93)	0.01

ロジスティック回帰分析 (Stepwise法, 性, 学年を調整変数として投入)

各項目高群出現率を1とした

#### 4-2. 感情調整と主観的幸福感の関連

単変量解析の結果, 主観的幸福感に関する4項目全てで, 感情調整高群の該当率が有意に高かった (表3-1). 多変量解析の結果, 主観的幸福感4項目及び学年の計5項目で, 関連の独立性が示された (表3-3).

#### 4-3. 肯定的な未来志向と主観的幸福感の関連

単変量解析の結果, 主観的幸福感に関する全4項目で, 肯定的な未来志向高群の該当率が有意に高かった (表3-1). 多変量解析の結果, 「1. 学業と学業以外の生活をうまく両立させている」, 「2. これまでの人生の中で自分は人に恵まれていると思う」, 「4. 現在

幸福だと感じる」及び学年の4項目で、関連の独立性が認められた(表3-3)。

#### IV. 考察

##### 1. ARS及び下位尺度, SOCの分布

ARS得点の平均値は70.8±12.0点であり、先行研究と近似する値であった(福重・森田, 2016; 目久田・武田・磯部・江村・新見・前田, 2004; 小塩他, 2002)。ARS高群該当率は、全体で40.0%であった。また、性別に有意差は見られなかった。各下位尺度の平均値に注目すると、新奇性追求24.9±5.0点、感情調整28.4±5.9点、肯定的な未来志向17.6±4.3点であり、先行研究と類似の値であった(中野・山崎・酒井・平賀・栗山・重島, 2011)。各下位尺度についても同様に性別で有意差は見られなかった。先行研究では、ARS得点及び下位尺度の平均値についての性差はないとした研究が多く、類似する結果が得られたと考える(福重・森田, 2016; 廣・村松・廣, 2013; 小高・渡邊, 2005)。しかし、小塩他(2002)は、得点に性差がある可能性を示しているため、今後、更なる検討が必要であると考える。

SOC得点は51.6±10.9点であり、高等教育機関に所属する学生を対象とした研究と類似する値であった(木口・米田・安藤・小川・志渡, 2017)。性別にみると、女性と比較し、男性で平均値が高かった。戸ヶ里他(2015)の研究では、平均値に性差は認められておらず、異なる結果であった。本研究では、性別の対象数に差があるために違いが生じた可能性があると考えられる。

##### 2. ARSと関連要因

ARS高群の特徴として、ライフスタイルでは、栄養バランスを考えており、定期的な身体運動・スポーツを行っていた。また、趣味を持っていた。睡眠に関しては、良好な平均睡眠時間を確保しており、朝決まった時間に起きることができ、深夜まで起きていることが多くはなかった。

服部・石田・村松・廣・廣・服部(2014)が高校生を対象とした研究によると、レジリエンス高群は、栄養バランスに気を付ける、週に3日以上運動する、偏食は殆どない、睡眠時間が長いという特徴を示している。高等教育機関に所属する学生についても、類似する傾向が示唆された。本研究では、適切な睡眠時間の確保に加え、朝決まった時間に起きることや深夜まで起きていることが多くはないなど、良好な睡眠習慣についてもレジリエンスの向上に有効である可能性が示唆された。

さらに、ARS高群は、主観的健康感が良好であり、人より悩みが少なく、日ごろのストレスも少なく、SOCが高かった。石原・長田(2013)は、高齢者の

レジリエンスについて調査し、尺度は異なるものの主観的健康感が高い者はレジリエンスが高い可能性を示唆している。高等教育機関に所属する学生についても同様の結果が示された。悩みやストレスの少なさは、レジリエンスが発揮されている結果とも考えられる。これらの因果関係については今後検討が必要である。また、SOCとレジリエンスは類似する概念であることが指摘されている(砂賀・二渡, 2011)。しかし、その関係性について、十分な検討がされているとは言えず、今後さらに検討する必要がある。

主観的幸福感では、現在幸福だと感じており、学業と学業以外の生活をうまく両立させていた。また、これまでの人生の中で自分は人に恵まれていると感じており、これまでの人生において自分は運がいい方であると感じていた。宇佐美(2014)は、レジリエンスの高い者の主観的幸福感が高いことを示しており、本研究でも同様の傾向が見られた。

##### 3. ARS下位尺度との関連

ARSの3下位尺度すべての高群に、主観的健康感が良好であり、日ごろのストレスや悩みが少なく、朝決まった時間に起きることができ、定期的に身体運動・スポーツを行っていた。さらに栄養バランスを考えており、趣味を持っているという特徴が見られた。

徳田(2013)は、すべての下位尺度と運動習慣に正の相関関係があることを示しており、同様の結果が得られたと考える。栄養バランスについては新規性追求にあたる先取性のみと関連を示唆しており、本研究と異なる結果であった。これは、本研究の対象数が多く検出力が上がったためだと考える。

主観的幸福感では、3下位尺度すべての高群において、これまでの人生の中で自分は人に恵まれていると感じており、これまでの人生において自分は運がいい方であると感じている、という特徴がみられた。更に、現在幸福だと感じており、学業と学業以外の生活をうまく両立させていた。主観的幸福感については、宇佐美(2014)の研究を支持する結果が下位尺度別にも確認されたと考えられる。

その他に見られた特徴を各下位尺度で比較した時に、「喫煙習慣がない」という特徴は肯定的な未来志向高群のみ関連が示唆された。肯定的な未来志向を向上させるためには、喫煙習慣をなくすことが有効である可能性が示されたと考えられる。

##### 4. 統括

本研究の結果、良好なライフスタイル、SOC、主観的幸福感を高めることがレジリエンスの向上に有効である可能性が示唆された。本研究の有効性は、高等教育機関に所属する学生のレジリエンスとライフスタイル、SOC及び主観的幸福感との関連を検討し、ラ

ライフスタイル、SOC及び主観的幸福感がレジリエンスを高めるために有効である可能性を全体、下位尺度別に示したことである。本研究の限界は、ARSのcut off値を操作的に定義している点、ライフスタイルについて対象者の主観的な側面に焦点を当てている点、横断研究であり因果関係の推定が困難である点が挙げられる。今後、cut off値の検討や、間主観的な側面からのアプローチに加え、性、年齢、専攻などによる検討を行っていく事が課題である。

## V. 謝辞

本研究の実施にあたり、ご協力くださいました皆さまに心より御礼申し上げます。

## 引用文献

- American Psychological Association (2018.1.8). Resilience Guide for Parents & Teachers. <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>.
- 服部祐兒, 石田敦子, 村松常司, 廣 美里, 廣 紀江, 服部洋兒 (2014). 高校生のレジリエンスと生活習慣との関連. 東海学園大学研究紀要, 19, 91-101.
- 平野真理 (2017). レジリエンス—多様な回復を尊重する視点—. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 15, 27-30.
- 廣 美里, 村松常司, 廣 紀江 (2013). レジリエンスからみた大学生の攻撃性及び攻撃受動性について. 名古屋学院大学論集, 49 (2), 43-55.
- 福重真美, 森田敏子 (2016). 看護学生のネガティブイベントの適応過程とレジリエンス育成に向けた教育的支援. 徳島文理大学研究紀要, 92, 37-52.
- 石原房子, 長田久雄 (2013). 高齢者のレジリエンスと主観的および精神的健康との関連. 老年学雑誌, 4, 25-34.
- 葛西真記子, 澁江裕子, 宮本友弘, 松田 保 (2010). スポーツ活動経験とレジリエンスの関連. 教育実践学論集, 11, 39-50.
- 木口幸子, 米田政葉, 安藤陽子, 小川克子, 志渡晃一 (2017). 北海道内の高等教育機関に所属する学生のCES-DとSOCの関連. 北海道医療大学看護福祉学部学会誌, 13, 49-54.
- 小高愛子, 渡邊映子 (2005). 精神的回復力と精神的健康度の関連. 東京成徳大学臨床心理学研究, 5, 98-93.
- 目久田純一, 武田さゆり, 磯部美良, 江村理奈, 新見直子, 前田健一 (2004). 大学生の精神的回復力とコーピング方略・落ち込みの検討. 広島大学心理学研究, 4, 129-138.
- 中野良哉, 野々篤志, 塩見将志 (2008). 臨床実習における心理的ストレス反応とレジリエンスとの関連. 高知リハビリテーション学院紀要, 10, 1-7.
- 中野良哉, 山崎裕司, 酒井寿美, 平賀康嗣, 栗山裕司, 重島晃史 (2011). 理学療法学科学生の実習終了後のストレス反応—実習における対人ストレスイベントとレジリエンスに注目して—. 理学療法科学, 26 (3), 429-433.
- 小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理特性—精神的回復力尺度の作成—. カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 砂賀道子, 二渡玉江 (2011). がん体験者のレジリエンスの概念分析. 北関東医学, 61 (2), 135-143.
- 田中千晶, 兒玉憲一 (2010). レジリエンスと自尊感情, 抑うつ症状, コーピング方略との関連. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 9, 67-79.
- 戸ヶ里泰典, 山崎喜比古, 中山和弘, 横山由香里, 米倉佑貴, 竹内朋子 (2015). 13項目7件法 sense of coherence スケール日本語版の基準値の算出. 日本公衆衛生学雑誌, 62 (5), 232-237.
- 徳田完二 (2013). 大学生の生活習慣と精神的健康に関する予備的研究—生活習慣, レジリエンス, および睡眠について—. 立命館人間科学研究, 27, 91-100.
- 富永美穂子, 清水益治, 森 敏昭, 佐藤一精 (1999). 大学生の食生活を中心とする生活リズムと精神的安定度との関係. 広島大学教育学部紀要, 48, 315-323.
- 上野雄己, 平野真理, 小塩真司 (2017). 日本人成人におけるレジリエンスと年齢との関連. 日本健康心理学大会発表論文集, 30, 76.
- 宇佐美尋子 (2014). ストレスプロセスにおける主観的幸福感の機能—主観的幸福感と反応型及び事前対応型ストレス対処との関連—. 聖徳大学研究紀要, 25, 15-20.

受付：2017年11月30日

受理：2018年2月22日