

コロナ禍において大学生はストレスと
どのように関わってきたのか
— 生きづらさからウェルビーイングに向けて —

明治学院大学社会学部社会福祉学科
2023年度 卒業論文

指導教授 明石 留美子教授
20SW1089 竹内 美結

目次

序章	1
第1章 先行研究分析・概念整理	3
第1節 コロナ禍と若年層のメンタルヘルス	4
第2節 ストレスとメンタルヘルスとは	4
第3節 大学生のストレスとメンタルヘルス	6
第4節 ウェルビーイング	8
第1項 ウェルビーイングとは	8
第2項 ウェルビーイングという言葉	9
第3項 ウェルビーイングの測り方	10
第2章 ストレスコーピング理論	11
第3章 本研究の方法	14
第1節 本研究の理論的枠組み ―ストレスコーピングモデル―	14
第2節 アンケート調査	15

第3節	ヒアリング調査	19
第4章	アンケートおよびヒアリング調査から得た結果	20
第1節	アンケート調査の結果	20
第1項	回答者の属性	21
第2項	ストレスラー	21
第3項	ストレス反応	22
第4項	ストレスコーピング	23
第2節	ヒアリング調査の結果	24
第1項	ストレスラー・ストレス反応・ストレスコーピング	24
第2項	大学生活の満足度	27
第3項	ヒアリング調査のまとめ	29
第5章	調査結果をもとにした考察と見解	31
第1節	大学生はストレスとどのように関わってきたのか	31
第1項	ストレスラー	31

第2項	ストレス反応	34
第2節	ストレスコーピングとウェルビーイングの繋がり	34
第1項	ストレスコーピング	35
第2項	ウェルビーイングとの繋がり	37
第6章	本調査の限界と今後の課題	40
終章	結論	41
参考文献		43
謝辞		47
図表		
図1.	本研究の概念・理論展開の流れ：ストレスコーピングモデル	15
図2.	アンケート調査 質問①	16
図3.	アンケート調査 質問②	17

図 4.	アンケート調査 質問③	18
図 5.	大学生活の満足度に関するヒアリング質問項目	20
表 1.	回答者の属性	21
表 2.	大学4年間で印象に残っているストレスナー2つ ・最も影響が大きかったもの	22
表 3.	ストレス反応に関する回答	23
表 4.	ストレスコーピングに関する回答	24
表 5.	ヒアリング調査の協力者にとって最も影響が大きかったストレスナー ・ストレス反応・ストレスコーピングの結果 (アンケート調査から)	27
表 6.	大学生活の満足度に関する自己評価の結果	29
図 6.	ストレスコーピング理論からウェルビーイングへのプロセス	31

序章

本論文を執筆するにあたり、新型コロナウイルスの影響で大学生活を思うように過ごすことができず、それをストレスに感じるが多かったという実体験をもとに何か研究できないかと考えた。同学年の友人と話をしている、コロナ禍の影響で大学生活に支障が生じたという話題が多く、自分と同じような生きづらさを抱える大学生が多いのではないかとこの考えが確信に変わった。この未曾有の事態の渦中で何らかの形で誰もがストレスを抱えていただろう。そこで、このコロナ禍において大学生はどのようなストレスを感じ、どのように乗り越えてきたのかについて調査したいと感じたのが本研究のきっかけであった。

本論文では、コロナ禍と隣り合わせで学生生活を送るという経験を経て、どのような影響があったのか、ウェルビーイングに向けてストレスとどのように関わってきたのかを見出すことを目的とする。

近年、ストレス社会という言葉をよく耳にする。だが、この言葉に明確な定義は存在しない。しかし、現代人はストレスやストレスの発端となる原因が至るところに溢れた環境下に身を置いているといえるだろう。さらに、社会からの要求に応えようと、現代社会での日常生活において多くの人が何らかのストレスを抱えて生きているという現実があるのではないかと。ストレスというのは、精神的なものだけでなく身体的なものまで多岐に渡って存在し、その原因や負担の大きさも人それぞれであるが故に、つかみどころのないものといえる。しかし、現代人にとってストレスを全く抱えずに生きていくということの方が困難であると断言できるほど、人は何かしらのストレスを抱えているといえるだろう。そして、新型コロナウイルスによるパンデミックという世界的に甚大な影響を受けたことにより、人々のストレスの実態は大きく変容したのではないだろうか。

コロナ禍と共生するという状況下で4年間の大学生活を送った学生に焦点を当てるといのが、本論文の鍵となる。高校を卒業し、気持ちを新たに自分の夢に向かって様々な可能性を抱いて始まる新生活。また、実家を離れ、一人暮らしや引っ越しをするなど、大学生になるということは、人生において様々なことが変化していく分岐点、すなわちライフイベントである。このように、大学生活と聞くと華々しく楽しいという印象を持つことだろう。実際に、筆者も大学生活に大きな憧れや希望を抱いていた一人だった。ところが2019年末、世界は前代未聞の脅威にさらされ、生活が一変していくこととなった。当時高校3年生だった筆者は、変わりゆく社会の姿に様々な不安と混乱を抱きながら生活してい

たことを今でも鮮明に覚えている。楽しみにしていた大学の入学式は中止、授業はオンラインで行われることとなり、筆者の大学生生活の幕開けは思い描いていたものとは全く異なるものとなった。

ストレスが原因となり、様々な要素が重なったことで、メンタルヘルスを害してしまう人も少なくない。ユニセフの世界子供白書（2021）によると、世界の10～19歳の若者を対象に推計したところ、7人に1人以上が心の病気との診断を受けていた。中には、日常生活や将来への不安から、自傷行為に及ぶ子どもたちも多く存在するそうだ。では、日本の若年層を対象を絞るとどうだろうか。日本財団が「コロナ禍とストレス」をテーマに18歳の若年層を対象に実施した意識調査（2021）によると、調査対象の約半数がコロナ禍において閉塞感を感じたと回答した。また、外出自粛によりストレスを実感していたと回答したのは、全体の91.1%という結果になった。この結果からも分かるように、2021年1月以降、何らかの形でストレスを感じている若年層が増えたという実態が明らかになった。

このような背景をもとに、筆者はこの論文において、コロナ禍で生活やウェルビーイングに何らかの影響を受けた人々が存在するという事実を問題点と捉え、中でも大学生に焦点を当てていくことにする。ウェルビーイングは、ソーシャルワークの専門職のグローバル定義でも取り上げられており（2013）、ソーシャルワークの目的は、生活課題などに取り組むことでウェルビーイングを高めるよう、人々や構造に働きかけるとある。つまり、社会福祉の分野において、ウェルビーイングを高めるということが目的とされているのだ。

目まぐるしい現代において、これからの生活の中でストレスと完全に関わらない状態にいることは現実的ではないだろう。しかし、日々のストレスとうまく付き合いながら、自分の人生をより豊かにし、ウェルビーイングを向上させていくことは可能なのではないか。

本論文では、大学生活をコロナ禍と共に過ごしてきた大学生は、どのようなストレスを抱え、どのように対処しているのかについて見出すことを目的とし、大学生がウェルビーイングに向けてどのようにストレスと関わっていくのか、多角的な視点から検討する。次に、調査方法について述べる。本研究では満19歳～満22歳の大学生という範囲に絞り、専門学校に通う学生や就職をしている同年代の人々は含めないこととする。論述対象を限定することで、等身大の視点を軸に上記の事柄について研究する。主な研究方法として

は、大学4年生を対象としたアンケート調査とし、回答者のうち数名にヒアリング調査を実施する。

本論文の第1章では、本研究でキーワードとなるストレス、メンタルヘルス、ウェルビーイングに関連した先行研究を分析し、中でも大学生に焦点を当てた文献をもとに概念の整理を行う。第2章では、本研究の概念的枠組みとなるストレスコーピング理論について掘り下げる。第3章では、本研究の方法であるアンケート調査とヒアリング調査について説明する。第4章では、それらの調査を経て得られた結果について、ストレスラー、ストレス反応、ストレスコーピング、ウェルビーイングに分けて見ていく。第5章では、調査結果をもとにして、ストレスコーピングによる効果や変化、自身のウェルビーイングとの繋がりについて考察していく。大学生活を振り返ってどの程度満足しているのか、自己評価を通してウェルビーイングに向けたストレスコーピングの効果や可能性について検討し、ウェルビーイングに向けたストレスとの関わり方について考察する。

ストレスやウェルビーイングという、統一された定義や判断基準がなく、主観的なものであるが故に測ることが難しいトピックを本論文のテーマにしている。そのため、第6章で、本調査で明らかにできたことの限界や今後の課題について述べたのち、終章では、大学生のウェルビーイングに向けたストレスとの付き合い方について本研究で発見したリサーチクエスチョンへの回答をまとめ締めくくる。

第1章 先行研究分析・概念整理

第1章では、本論文のキーワードとなるストレスとメンタルヘルス、ウェルビーイングについて先行研究分析を行うと共に、研究を進めるにあたり概念を整理する。まず第1節では、若年層のメンタルヘルスの実態についてコロナ禍との関連から、文献をもとに説明する。第2節では、そもそもストレスとメンタルヘルスとはどのようなものであるのかについて先行研究分析を行い、さらに定義や概念を整理する。これを踏まえ第3節では、若年層の中でも特に、本研究の対象となる大学生に焦点を当て、ストレスやメンタルヘルスの実態から現状を捉える。そして、筆者なりの問題点や課題を提示し、本研究のリサーチクエスチョンを提示する。最後に、ウェルビーイングに向けたストレスとの関わり方について考えるにあたり、ウェルビーイングとはどのような状態を表すのかについて第4節で

概念整理を行う。

第1節 コロナ禍と若年層のメンタルヘルス

序章において、若年層のストレスの実態について少し取り上げたが、他にもコロナ禍におけるメンタルヘルスにどのような変化があったのか、特に若年層に焦点を絞って先行研究を分析する。

20～50代を対象にしたもので若者のみに焦点を当てているのではないが、NTTデータ経営研究所が行ったメンタル不調に関する調査（2021）によると、回答者1022人のうち「精神的健康度が低い」とみなされる人は45%以上であった。そのうちの約60%はコロナ禍以降、ストレスや悩みが増加したと回答している。やはり、コロナ禍とメンタルヘルスの不調には繋がりがありそうだ。

また、梶谷・土本・佐藤（2021）は、2020年9月30日時点でコロナウイルスと大学生のメンタルヘルスに関連している研究がどのくらい報告されているのかという文献調査を行った。その結果、頻出したテーマとして、うつ病や不安障害、精神的な問題が挙げられるとしている。ここで挙げられているうつ病や不安障害などは、ストレスと密接に結びついた反応、症状だと考えることができるだろう。こうした研究テーマが頻出したという事実が、コロナ禍においてメンタルヘルスに変化が起きた大学生が多数存在したという裏付けになるのではないか。

これらを踏まえ、ストレスが原因で何らかのメンタルヘルスに影響が生じている若者が存在しているという現状に注目した。では、ストレスと精神のメンタルヘルスはどのような関係があるのだろうか。

参考にした文献では、同じ概念を表しているにも関わらず、メンタルヘルス、心の健康などと異なる表現が使われ、様々な用語が混在している。先行研究分析では文献通りの表現を用いて論ずるが、筆者が本論文で論ずる際は、「メンタルヘルス」という表現を用いて統一することとする。

第2節 ストレスとメンタルヘルスとは

ストレスという言葉を目にすると、漠然と精神的に何かを抱えていて良好ではない状

態、怒りや悲しみなどの感情に囚われている精神状態というようなイメージを最初に抱くのではないか。これらは、何らかの刺激となる要素が原因となりメンタルヘルスにネガティブな影響を及ぼしていると理解しているからだろう。しかし、ストレスの原因や反応は様々であり人それぞれで異なる。特に大学生に焦点を当てると、対人関係や卒業後の進路への不安や苦悩などが主な原因になりうるのではないかと推測する。時として、自身にかかっている負荷の大きさによって精神状態や身体に変化が起きる場合もあるが、目に見えて判断できる訳ではない。そのため、ストレスというのは主観的であるが故に、極めて曖昧なものだといえるだろう。

では、ストレスとはどのようなものか。ここではストレスについて掘り下げる。神経脳生理学部門の教授である尾仲（2005, p. 171）によると、ストレスという概念は本来物理工学の理念であり、「物体の内部に考えた任意の単位面積を通して、その両側が互いに及ぼす力」と定義されているようだ。これは、医学の世界にストレスという言葉を持ち込んだとされる Canon, W. B.（1935）の理論をもとに尾仲が日本語で考察したものである。

Canon（1935）がストレスという言葉を用いたのは19世紀の初頭だが、その内容は現在もあまり変わっていない。自身の理論において、寒冷や運動、出血や低酸素、低血糖のようなストレスが、ホメオスタシスと呼ばれる生体恒常性を乱すことにより生じる、生体の歪みがストレスであると指摘している。さらに、工学博士である二木（2007）は、ストレスとはストレッサーと呼ばれるストレス刺激によって誘発される反応と定義し、ストレスとはこころや身体の不調、乱れを誘発する何らかの刺激や反応、影響の総称としている。

また、カナダの内分泌学者であるハンス・セリエ（杉・田多井・藤井・竹宮訳, 1988）は、ストレスを医学的な側面から捉えたうえで、ストレッサーは神経やホルモン、あらゆる臓器に対して刺激を与える作用を持つと説明した。それにより、全身に普遍的なストレス反応を生じさせるという事実を明らかにしている。

次に、メンタルヘルスについての定義を説明する。厚生労働省（2022）によると、「メンタルヘルスとは体ではなく、こころの健康状態」を意味するとある。さらに、日々の生活の中で誰しもがストレスを感じる可能性があり、心の不調に繋がると続けている。つまり、ストレスとメンタルヘルスは強く関わりがあることが分かる。

ストレスについて共通の定義は存在しないが、精神的、身体的に何らかの影響を及ぼすものとされていることが分かった。そして、様々な刺激によって引き起こされ、個人にとって限度を超えたストレスがメンタルヘルスに影響を及ぼすのである。このように考える

と、ストレスはあまり良くないものだというネガティブな印象を受けがちといえるのではないか。しかし、中にはストレスを良くないものであると一概に否定しない考え方もある。

橋本・徳永（1999）は、メンタルヘルスを捉える時に、ネガティブな側面だけに焦点を当てず、ポジティブな点に注目することが大切で、適度なストレスは生活に満足感や充実感、活力をももたらすことがあり、さらには、個人の成長や発達にも必要不可欠であると述べている。このように、適度なストレスであれば日常の刺激となることが分かる。ただ、その度合いが個人の限度を超えてしまうと、メンタルヘルスに何らかの影響を及ぼし、一般的に精神的な疾病、障害と呼ばれるような健康状態に陥ると考えられる。

前述のセリエ（杉・田多井・藤井・竹宮訳，1988）は、子どもの発育にストレスはある意味で有効であると提言している。もちろん、過度なストレスに子どもをさらしてしまえば、それは発育の妨げになってしまう。しかし、ストレスを感じた時に分泌されるホルモンは、発育を促すことが明らかにされており、別名成長ホルモンとも呼ばれ、時として人体にポジティブな影響を与えると提言している。

さらに橋本・徳永（1999）によると、近年の健康に対する捉え方も変化してきており、健康とは、単に疾病や障害のない状態ではなく、生き方や生き様をも含めた広義な捉え方をするようだ。これは心理分野でも同様で、メンタルヘルスについて、精神的障害とは異なった観点で捉えるとのことだ。

では、ストレスとメンタルヘルスは、本論文の研究対象である大学生にとってどのような関わりがあるのだろうか。

第3節 大学生のストレスとメンタルヘルス

ストレスとは何かということを調べるうえで、年齢層や性別などの属性により反応が異なると断言している記述は極めて少なく、まだ研究途中であるようだ。しかし、ストレスには必ず何らかの原因があるということが明らかになった。ストレスの原因となる要素は、年齢層や性別などに共通する事項はあるのではないだろうか。本論文の調査対象である大学生という年齢分布の中で、例を考えてみると、就職活動や進路、生活環境や人間関係の変化などが発端となり、不安や葛藤などの感情がストレスやメンタルヘルスに影響を及ぼすのではないか。

片山・水野・稲田（2014）は、大学生のメンタルヘルスは生活習慣と深い関わりがあるとしたうえで、主に食生活の乱れや運動と睡眠が不十分である点、過度の飲酒や喫煙などを指摘している。これらは、生活習慣病の発症の原因となるだけでなく、ストレスなどの心理的要因も起因していると続けている。大学生になるまでは給食や各家庭で準備される弁当などで十分な栄養素を補える食事が、アルバイトや学生生活により生活リズムが変化することに加え、スーパーマーケットやコンビニエンスストアで手軽に食べ物が手に入る環境になったことで、食の質が下がってしまう。その他にも、夜遅くまでのアルバイトなどの影響で、睡眠や休息が充分にとることができず、ストレスを抱えやすくなってしまいうという状況も併発している。

さらに、三宅・岡本（2015）によると、大学生は思春期青年期の課題に直面する時期であり、環境の変化や進路選択などの悩みや不安を抱えやすい傾向にあるため、メンタルヘルス問題が生じやすい。実際にメンタルヘルス問題を抱えることで、ひきこもりや不登校への影響も出やすく、大学に寄せられる相談事例の中には、知らぬ間に学生がうつ病などの精神疾患を抱えていたというケースも少なくはないとのことだ。

これらを踏まえて、大学への進学により大幅に変化したライフスタイルや馴染みのない環境下での生活というのが、ストレスという形で、大学生のメンタルヘルスや身体的健康に影響を及ぼしていることが分かった。また変化する要素、例えば食事や生活サイクル、人間関係や家事などが一気にやってくることで、これまでの自分自身の許容範囲を超えてしまうという状態がストレスの原因となり、メンタルヘルスのバランスを崩してしまうのではないか。

これに加え、川尻・佐藤・鈴木・山口（2014）によると、大学生は将来について深く考えることを強いられる年代であり、精神的に不安定な時期であるということに付随して、日常生活の中で生じる精神的なストレスや疲労が蓄積しやすい。それによって、メンタルヘルスの悪化や精神的な疾患と密接な関わりを持ちやすい。しかし、精神的な病を抱える大学生を詳しく分析した際に、医学的な疾患を有するまでの度合いではないが、社会における生活を継続するには問題を抱えているという状況が多く存在しているという事実も同時に述べられている。

大学生のメンタルヘルスについて考えるうえで、日常生活におけるストレスや未来への不安などが蓄積されることで、疾患のレベルまでは到達しないまでも、何らかの生きづらさや不自由さを抱えながら学生生活を送る人も少なくはない。このように、現代におい

て、大学生とストレスは密接に関係しているといえるだろう。

第4節 ウェルビーイング

これまで、大学生のストレスとメンタルヘルスの関係や実態について考えてきたが、本研究では、それらと付き合いながら今後の人生を豊かに、さらには生きやすくするための方法を模索することを目的としている。そこで、いくつかの文献をもとにウェルビーイングの本質についても掘り下げておきたい。第1項では、ウェルビーイングという言葉の定義や概念について整理する。次に、文献研究を進めるうえで重要だと感じた、ウェルビーイングという言葉の意味について第2項で掘り下げる。ただ、ウェルビーイングというものには、明確な指標や基準が存在しない分、人々にとってウェルビーイングが良好な状態であるか否かを測定することは難しいといえる。そこで、第3項ではウェルビーイングはどのようにして測ることができるのかについて考える。

第1項 ウェルビーイングとは

まず初めに、ウェルビーイングとは何かについて概念を整理しながら、考えていくこととする。ウェルビーイングという言葉の意味は広く、明確な数値的基準や視覚的に判断できる指標がある訳ではないが、ウェルビーイングを理解するうえでの定義はいくつか存在する。

ウェルビーイングという言葉は、世界保健機関（World Health Organization: WHO）憲章において、健康の定義として使われたのが最初であるとされている。世界保健機関憲章（1946）をもとに日本 WHO 協会が仮訳した文章（2019）によると、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます」とある。このすべてが満たされた状態をウェルビーイング（well-being）と称している。また、高田・田中・竹林・杉浦（2016）は、ウェルビーイングとは、心の健康や幸福が「良好な状態」であることを示す言葉だと説明している。そして、主観的に心地良い感覚や心理的に良好な状態をウェルビーイングと捉えている。さらに、岩野・青木・堀内・黒宮・坂野（2015）は、対人関係が良好であり、自己受容しながら積極的に成長しようとしている状態をウェルビーイングが高い状態だと述べている。

これらを踏まえて、包括的に満たされ、自分なりの幸せを感じられる何かが存在しているというような、満たされた状態をウェルビーイングという言葉で表現しているのである。

第2項 ウェルビーイングという言葉

第1項で述べた通り、ウェルビーイングというのは身体、精神、社会の3つの分野において良好な状態であることを指すということが分かった。これは、社会福祉学でも有用なバイオ・サイコ・ソーシャル (BPS) モデル (Engel, 1977) にも通ずる。ウェルビーイングに関する言葉について掘り下げてみると、「ヘルス」、「ウェルフェア」、「ウェルネス」という言葉も存在すると前野・前野 (2023) は説明する。これらの言葉は医療や福祉で用いられ、特に「ウェルフェア」は福祉という意味で使われる。また、「ウェルネス」の定義はウェルビーイングの定義と近い意味合い、概念を持っていると前野は説明している。ただ、文脈として「ウェルネス」は身体的な健康という意味で用いられることが多く、そこには心の健康や幸せといった意味合いは持たないようだ。このように考えると、ウェルビーイングの定義や概念が広義なものであるということが分かるだろう。

では、心が良好である状態という部分に目を向けてみた時に、楽しい感情や喜びの感情と直結するのではないかと考える人も多いのではないか。このような幸せの感情一部を、英語で「ハピネス (happiness)」と表現するが、これはニュアンスが異なると前野・前野 (2023) は説明している。これらの感情の他に、やる気や挑戦しようとする気持ち、やりがい、思いやりなどの利他性とも関連する状態をウェルビーイング、つまり良い心の状態というようだ。これらのことから、ハピネスは狭義的な幸福の感情とした時に、それよりも広範囲に渡る心の良い状態をウェルビーイングと定義することが分かった。そのように考えると、ウェルビーイングは心の状態つまりメンタルヘルスだけでなく、身体的要素や社会的要素との繋がりにより構成されているということが理解できるだろう。

また、この考え方については多くの分野において研究が行われている。ウェルビーイングの研究分野について、前野・前野 (2023) は「幸福学」という言葉が使われると説明する。ただ、この幸福学は福祉の分野だけで追及されるのではない。心理学、脳科学、工学、教育学などの多岐に渡る分野で研究されている。このように、様々な分野において、人々のより良い生き方つまり幸福学に関する研究が、現在進行形で行われているのである。

第3項 ウェルビーイングの測り方

これまで、ウェルビーイングについて様々な分野で研究が進められているという現状について述べてきた。つまり、現時点では結論がまだ確立していない部分も多く、発展途上の段階にある領域といえるのではないか。では、自分自身がウェルビーイングな状態であるか否かということ測定することはできないのだろうか。もし測定するとなると、何らかの指標ではなく自分の主観でしか判断ができないのだろうか。

主観的ウェルビーイングという言葉もあるが、伏島（2015）によると、主観的ウェルビーイングは人生満足感などの認知的要素と、ポジティブ感情やネガティブ感情などの感情的要素という関連性のある2つの構成要素によって成り立つ。つまり、当人にとって「良い状態」に関する自己評価のことを示すそうだ。高野（2021）は、主観的ウェルビーイングを測定することは、社会の健全度や人々の生活の質を測定し、把握することに繋がるとしたうえで、その測定は世界な広がりを見せているとしている。

前野・前野は同書（2023）において、Ed Diener・Robert A. Emmons・Randy J. Larsen・Sharon Griffin による人生満足度尺度という尺度が代表的だと述べている。人生満足度尺度（Diener・Emmons・Larsen・Griffin, 1985）とは、人生のウェルビーイングを測るためのアンケートであり、5つの質問に対して、7段階で自己評価をしてもらった合計点を算出するというもので、様々な国で翻訳され活用されている。事例として、藤野（2015）は、自身の大学生生活の幸せの実現と日常におけるライフスキルの関わりについての調査において、この尺度を活用している。

これらを踏まえると、ウェルビーイングを測定するには、自分自身の主観が大きく反映されるということが分かる。ウェルビーイングな状態を目指すというのは、自分が日常生活に豊かさや精神の安定を感じる要因を生み出し、見つけるということが大切になるのではないか。また、ストレスを完全になくすというのは不可能かもしれないが、少しでも生きやすさを感じられる、ストレスとうまく共存できている状態というのがウェルビーイングに近い状態であるということなのではないだろうか。

本研究では、①コロナ禍で大学生はどのようにストレスを感じていたか、②ストレスによって生じた反応に対し、どのように対処したか、③ストレスの対処とウェルビーイングはどのような繋がりがあるのかをリサーチクエスチョンに設定し、以下のストレスコーピング理論に基づき研究を進めていくこととする。

第2章 ストレスコーピング理論

第1章では、ストレスを感じる原因にはストレッサーと呼ばれる根源があり、それに対する反応として人間は精神的、身体的な違和感や不調をきたしうるということとウェルビーイングの本質について述べてきた。では次に、ストレスと関わり対処していくことは可能であるのかを検討する。また、どのようにして人はストレスへの対処を通して生きづらさを緩和し、ウェルビーイングを見出しているのか検討していく。そして、本研究を展開するにおいて軸を成す、Richard S. Lazarus と Susan Folkman のストレスコーピング理論 (1984) について述べていく。

ストレスへの対処、すなわちコーピングについて語るうえで欠かせないのがストレスコーピング理論である。コーピングとは、文献などにおいては対処行動と訳される。伊藤 (2008) は、状況に応じて柔軟にコーピングを選択することは、ストレス反応の予防に繋がると実証実験で明らかにされていると述べている。

ストレスコーピング理論とは、1950年代後半のアメリカで、心理的・社会的ストレス研究における指導研究者の1人である、Lazarus 教授と Folkman 教授が展開したストレスのシステム理論 (1984) である。この理論では、人はどのようにしてストレスを感じるのか、またストレスを受けてからストレスコーピングに至るまでのプロセスなどについて説明している。この理論は英語で展開されている。ここからは、Lazarus と Folkman の理論を基盤に、Lazarus が来日した際に行った講演の内容を翻訳した林 (1990) の文献を参考にしながら、説明を深めていく。

まずストレスコーピングにおけるシステム理論では、ストレス過程には多数の変数が存在し、それらは相互に依存し合う関係にあるということが前提となる (林, 1990)。ストレスに関わる因子として、価値観や目標などの個人に関わる変数と、個人を取り巻く人間関係や生活状況などの環境に関する変数の2つのカテゴリーが存在する。個人の信念や自尊心は、ある事柄を自身にとってストレスと捉えるか否かという判断に大きく影響する。さらに、ストレスについて、個人にとって何らかの形で重荷となる、もしくは自身にとっての脅威として評価・認識された要求であると定義している。つまり、ストレスは、様々な因子との関係やバランスと出来事に対する主観的な評価により生じるのである。

次に評価について述べる。評価は、大きく分けて一次的評価と二次的評価の2種類に分類される(林, 1990)。まず、一次的評価というのは、個人がある環境と出会った際に何かが脅威となっている、もしくは危険に瀕していると判断するということを意味する。

二次的評価とは、一次的評価の時点で認知した脅威に対して、どのような対処行動、すなわちストレスコーピング(以下、本論文ではストレスコーピングという)が可能となるかを評価するもので、情動の状態やストレス反応に大きく関係する。つまり、ある1つの出来事というのは、個人の評価によって、ストレスという脅威にもなりうるのである。そして、さらなる評価によって、どのような対処行動をとるかが決定されるという。

これまで、本研究の基本的枠組みを成す、Lazarus・Folkmanによるストレスコーピング理論について説明してきた。ストレスラーと呼ばれる多くの刺激が複雑なプロセスで相互作用し、人々の認識が働くことによって、ストレス反応が生じ、対処しようとする試み、つまりストレスコーピングが生み出されるという一連の過程が存在するのだと理解できる。

坪井(2010)は、Lazarus・Folkmanの理論をもとに、人間は何らかのストレスラーに直面した際に、自分の能力や価値観、過去の経験を頼りにしてストレスラーの種類や強さの度合い、解決できるかどうかを自分なりに評価・認知すると述べている。このように、Lazarus・Folkmanの理論は現在も、様々な研究において役立てられているといえる。要するに、ストレス反応に影響を及ぼす要因は、ストレスラーというものの自体に対する評価や意味付けであり、その後のストレスコーピングにも大きく関係しているのである。解決するのが困難だと判断した場合、その困難性が高ければ高いほど、負担を感じやすい。そのため、心理的、身体的なストレス反応が現れる。人はストレス反応の出現と同時に、ストレス反応の原因となりうるストレスラーを解消する、または心理的不安の軽減のために何らかの行動をとることがある。これをストレス対処行動つまり、ストレスコーピングというのだと坪井は述べている。以上を踏まえると、ストレスコーピングとは、人間が自分自身を脅威から守ろうとするための自己防衛反応と考えることができるだろう。

また、Lazarus・Folkman(1984)は、ストレスコーピングにはいくつかのパターンが存在し、大きく2つに分類されると述べている。1つ目は感情に焦点を置くコーピング・パターン、2つ目は発生した問題に焦点を置くコーピング・パターンである。

坪井(2010)は、Lazarus・Folkmanの理論をもとに、以上のストレスコーピングのパターンに新たなパターンを追加し、5つのコーピング・パターンとして整理している。1つ

目は、「問題焦点型コーピング」である。直面した問題に対して自分の努力、場合によっては周囲の協力を仰ぎ、問題を解決または回避しようとするものである。2つ目は、「情動焦点型コーピング」で、誰かに話して感情を外に出す、または誰にも話さず、自分の中で抑圧しようとするなど、感情を消化しようとするものである。ここまでは、Lazarus・Folkman が分類したパターンとなる。

以後は坪井（2010）が追加したパターンであり、3つ目は、「認知的再評価型コーピング」である。直面した問題を前向きに捉えることで新たな糸口を見つけようとするというものだ。4つ目は、「社会的支援探索型コーピング」である。辛い時に信頼のおける相手に相談し、助言を求めることで精神的安定を図るというものだ。5つ目は「気晴らし型コーピング」である。運動や娯楽などの解消を用いて気分転換を促すことで、ストレスを解消、軽減しようとするものである。また、この気晴らし型コーピングについて、山田・天野（2003）は、現実逃避・回避型という名称で説明している。いずれも自身にとって不快だと感じる出来事から逃げる、もしくは避けようとするといったパターンが該当すると述べている。

ある同じ出来事に対して、それをどのように捉えるのかというのは人それぞれの評価で異なり、前向きに捉える人もいれば、悲観的に捉える人がいるのもごく自然なことだと説明できる。そして、その人自身の価値観やその瞬間の気持ち、これまでの経験によっても評価は様々である。つまり、何をストレスと感じるかというのはその人次第であると考えることができる。また、ストレスコーピングとは、自らの意思で対処しようとすることもあるが、長年培った自分自身の経験や本来備わっている本能により発揮される行動ともいえるのではないか。

以上のようにストレスコーピングでは主観的な認識が働く一方で、何らかの共通点や傾向はあるのではないか。大学生に的を絞り、コロナ禍というストレスフルな状況下での大学生のウェルビーイングに向けたストレスコーピングを把握したい。そこから得られた結果をもとに、若者ならではのパターンや効果的なコーピングについて知見を得ることを目的に調査をしていく。そして、ストレスコーピングがウェルビーイングの向上にどのように影響するのかについて見出す。

第3章 本研究の方法

本研究では、大学生がコロナ禍での学生生活でどのようなストレスを抱えて日常生活を送っていたのか、またそれにより心身にどのような影響が出ていたのか、そしてウェルビーイングに向けてコーピングとして、どのように対処してきたのかについて知ることを目的としている。そこで、現役大学生に協力を仰ぎ、アンケート調査を実施することとした。それに加え、アンケート回答者数名に対してヒアリング調査を行い、詳しく掘り下げるといふことも行った。以下、本研究の理論的枠組みとそれぞれの調査方法について詳しく述べていく。

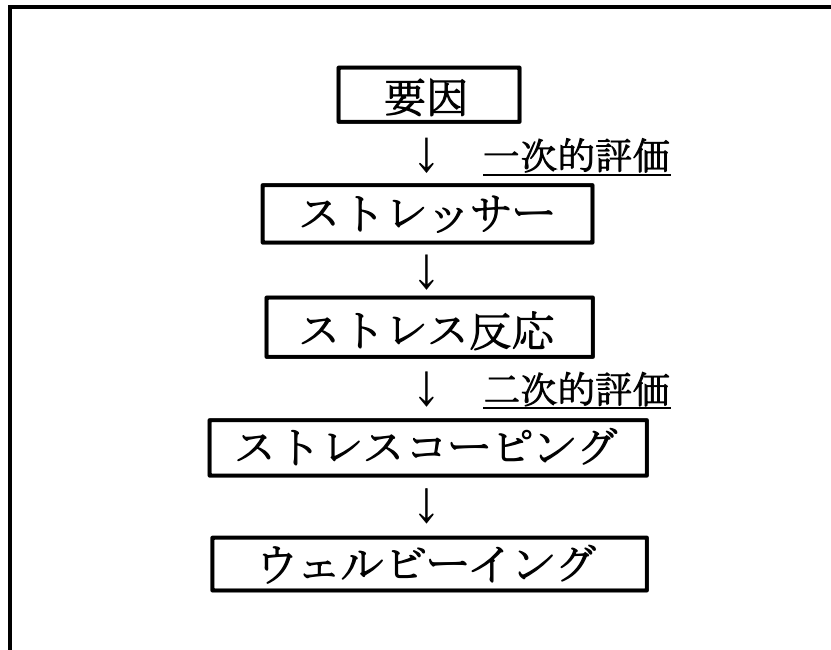
研究倫理への配慮として、調査参加候補者に事前に調査の目的を説明し、同意を得た場合のみ協力頂くこととした。また、グーグルフォームによるアンケート用紙の冒頭に「こちらで回答して頂いた内容は研究調査のために使用し、その他、無断で公開・使用することは御座いません。このアンケートに回答頂くことで、本研究への参加に同意頂いたものと理解します。」と記載した。

第1節 本研究の理論的枠組み ―ストレスコーピングモデル―

本研究の流れとして、Lazarus・Folkman（1984）のストレスコーピング理論をもとに、図1にあるストレスコーピングモデルを組み立て、これまで述べてきた概念や理論において見えてきたストレスコーピングの過程、そこからウェルビーイングにどのように繋がっていくのかを探究するというプロセスで展開していくこととする。まずストレスの根源となるストレッサーがあり、それが自身にとっての脅威であると評価されることで、人はストレスを感じる。その後、脅威が刺激となり、様々なストレス反応が生じる。その生じたストレス反応に対して、どのようにしたら、自分が脅威から身を守ることができるか評価し、対処行動つまりストレスコーピングを行う。その後、ストレスコーピングがどのようにウェルビーイングの向上に繋がるのかについては、探究が必要であるため、ヒアリング調査において質問した。

以上を踏まえ、本研究の軸となるこのプロセスを、「ストレスコーピングモデル」と呼ぶことにする。

図1. 本研究の概念・理論展開の流れ：ストレスコーピングモデル



第2節 アンケート調査

アンケート調査を行う対象は、2023年現在大学に通う、4年生とする。大学については偏りを避けるため、明治学院大学だけでなく、都内の大学に通う学生も対象とした。調査を行うための資料として、様々な文献や尺度、質問のチェック表などを探してみた。ところが、小・中学生や高校生を対象としたストレス評価尺度はいくつか確立されたものがあったが、大学生を対象として確立されたものは見られなかった。そこで、本調査で使用する質問票を作成するにあたり、尾関（1993）による、「コーピング尺度」を参考にした。この尺度は、大学生を対象としたもので、ストレッサーとコーピングについての質問項目が設けられているが、ストレス反応について尋ねる項目が設けられていない。そのため、本調査では、ストレス反応についての質問や、調査対象である大学生に特有の就職活動やアルバイトなどに関する質問項目を付け加えた他、ストレッサーに関する質問項目も追加した。これらの質問を通して知りたいことは、ストレスの原因となるストレッサーにはどのようなものがあるのか、そのストレッサーによりどのようなストレス反応が生じるのか、そしてストレス反応にどのようにコーピング、つまり対処してきたのかという3点である。

調査項目は、質問①～③という形で以下の3つに分類する。以下、図2～4に掲載して

いる質問項目について説明していく。

まず初めに図2にあるように、質問①では、ストレッサーを知るため、大学生活4年間の振り返って、ストレスと感じた事柄を2つ挙げてもらう。そして回答者により大きな影響を及ぼした方を選択してもらうこととした。

図2. アンケート調査 質問①

あなたがこれまでストレスを感じたことは何ですか？

印象に残っていることを2つ挙げてください。

→質問①で答えた2つの事柄の中で、ご自身により影響があったのはどちらですか？

次に質問②では、ストレス反応を知るため、質問①で答えた、よりストレスを受けた事柄によって生じた感情や体調の変化を問う18項目の質問を設けた(図3)。一部の質問は前述の尾関(1990)の、大学生のストレス自己評価尺度のストレス反応質問紙から抜粋した。類似した内容は集約し、一部言い回しを変えて使用している。それ以外の項目は、これまでの文献研究を踏まえたうえで、筆者が独自に作成した。各項目の採点については、それぞれ0点~3点の4段階で評価をしてもらう。

図 3. アンケート調査 質問②

質問② 上で答えたより影響が大きかった事柄が原因となり、御自身に何らかの変化が生じましたか？それぞれ最も当てはまる数字を選択してください。

[0：当てはまらない 1：やや当てはまる 2：かなり当てはまる 3：非常に当てはまる]

また、その他ありましたら自由に記入してください。

- 1) 悲しい・寂しい・暗く沈んだ気持ちになった
- 2) イライラ・怒り・憤りを感じた
- 3) 緊張や不安・恐怖を感じた
- 4) 大学に行きたくなくなった
- 5) アルバイトに行きたくなくなった
- 6) 遊びに行きたくなくなった
- 7) 趣味に興味がなくなった
- 8) 誰かに会って慰めてほしい・相談したいと思った
- 9) 希望が持てず・絶望感や虚無感に襲われた
- 10) 誰にも会いたくないと感じた
- 11) 身体がだるく疲れやすくなり・生活の質が低下した
- 12) 動悸や呼吸の乱れ・肌荒れや消化器官に不調が生じた
- 13) 食生活が乱れた
- 14) 睡眠状態が悪化した
- 15) 以前よりも運動量が減った
- 16) 友達や家族とのコミュニケーションが減った
- 17) 気晴らしをしたいと強く思うようになった
- 18) その他 ()

※1・2・3・8・9・10・11・12 問目は大学生のストレス自己評価尺度のストレス反応質問紙(尾関, 1990)より抜粋し、類似した内容を集約、一部言い回しを変えて使用している。その他の項目は作者が独自に作成した。

最後に質問③では、ストレスコーピングについて知るため、自身のストレス反応につい

での考え方や行動に関する 10 項目を、質問②と同様に 0 点～3 点の 4 段階で自己採点してもらう（図 4）。質問項目は上記同様に、大学生のストレス自己評価尺度のコーピング質問紙（尾関，1990）より抜粋、一部集約している。それ以外は、質問②と同様に、筆者が独自に作成した。また、大学生活には個人差があることを考慮し、質問項目の最後にその他という欄を設け、自由に記述してもらえようとした。

図 4. アンケート調査 質問③

質問②で答えた変化に対して、どのように対処していますか/対処しましたか？

それぞれ最も当てはまる数字を選択してください。

[0：全くしない 1：たまにする 2：時々する 3：いつもする]

また、その他ありましたら自由に記入してください。

- 1) 現在の状況を変えようと努力し、解決に向けて行動を起こす
- 2) 誰かに話を聞いてもらい、自分の気持ちを軽くする
- 3) 誰にも話さず、関わらずに自分自身だけで解決しようとする
- 4) 自分で自分を励まし、ポジティブな面だけを見て前向きに捉える
- 5) 信頼のおける人にアドバイスを貰う
- 6) 運動・趣味・娯楽・会食などの好きなことで解消しようとする
- 7) 睡眠をとる
- 8) 考えないようにして、現実逃避する
- 9) 時の流れに身を任せる
- 10) その他 ()

※3・5・6・7・8 問目は質問②と同様、大学生のストレス自己評価尺度のコーピング質問紙（尾関，1990）より抜粋、一部集約している。

その他の項目は、質問②と同様、筆者が独自に作成した。

以上の 3 つの質問は 구글フォーム にまとめ、オンラインで回答できるように作成した。

第3節 ヒアリング調査

次に、アンケートの回答者の中から協力者を募り、追加でヒアリング調査を行った。ヒアリング調査でも、大学の偏りをなくすために、明治学院大学に通う学生と他大学に通う学生を対象とする。

ヒアリングで質問する内容は、対象者のアンケートの回答をもとに、ストレスサー、ストレス反応、コーピングの各項目について、その時の感情や身体の反応、背景や状況について、詳しく掘り下げて話を聞かせてもらった。詳しくは図5に記載している。

また、これらの質問に加え、第1章で前述した、Diener・Emmons・Larsen・Griffinが作成した「人生満足度尺度（1985）」を日本語で訳した角野（1994）の論文の記述を参考に大学生生活の満足度をウェルビーイングと捉え、質問を作成した。「人生満足度尺度」は、自身のこれまでの人生についてどの程度満足感を得ているかを測るために使用され、5つの質問に対して7段階で自己評価をして点数を付けるというものである。このヒアリング調査ではこの尺度を参考に、質問内容を人生の満足度ではなく、4年間の大学生生活の満足度について振り返ってもらえるように、筆者が独自に内容を変更し質問を作成した。対象者には、ヒアリング時に各項目に該当する数字を回答してもらった。

図 5. 大学生生活の満足度に関するヒアリング質問項目

下記の文章を読み、どのくらい同意するかを、下記の測定尺度（1～7）を使って示してください。

[1：強く反対する 2：反対する 3：かすかに反対する 4：どちらでもない
5：かすかに同意する 6：同意する 7：強く同意する]

質問① ほとんどの面で自分の大学生生活は理想に近い。

質問② 私の大学生生活は、とても素晴らしい状態だ。

質問③ 私は自分の大学生生活に満足している。

質問④ 私はこれまで、自分の大学生生活に求める大切なものを得てきた。

質問⑤ もし同じような状況に直面しても、同じような学生生活を送るか。

※これらの質問は、Diener・Emmons・Larsen・Griffinによる人生満足度尺度（1985）、角野（1994）の訳を参考に、筆者が内容を大学生生活に関するものに変更し作成した。

第4章 アンケートおよびヒアリング調査から得た結果

アンケート調査では、15人に協力を依頼し全員から回答を回収することができた。回答者の内訳は、明治学院大学生が3人、それぞれ異なる関東圏の大学に通う学生が12人である。アンケート調査結果の分析には記述統計を用いた。

ヒアリング調査については、アンケート回答者15人の内、明治学院大学生1名、他大学生1名の計2名に協力を仰ぎ、1名は対面、もう1名はweb会議サービスであるZOOMを用いて行った。所要時間はそれぞれ1時間半ほどである。以下に調査の結果を述べていく。

第1節 アンケート調査の結果

アンケート調査は、期間を2023年10月上旬から約2週間を期間として回答を回収した。結果は以下の通り、回答者の属性に加え、ストレスサー、ストレス反応、ストレスコ

ーピングについて、それぞれの項目ごとに表を作成した。では、項目ごとに結果を述べていく。

第1項 回答者の属性

表1では、回答者の属性として、学年、性別、学部系統、生活状況として、実家で家族と同居しているか一人暮らしであるかを集計した。回答者は、全員が大学4年生の女性であった。学部系統については、文部科学省の学部系統分類表（2005）に基づき、それぞれが通っている学部を分類し集計を行った。回答者15名のうち7名が社会科学系で最も多く、5名が人文科学系、理学系が2名、農学系が1名であった。また、実家で家族と同居している回答者は13名で、一人暮らしは2名であった。

表1. 回答者の属性 (n=15)

変数	カテゴリー	人数
学年	4年生	15
性別	女性	15
学部系統	人文科学	5
	社会科学	7
	理学	2
	農学	1
生活状況	実家で家族と同居	13
	一人暮らし	2

注：回答者は、明治学院大学生3人、関東圏の大学生12人

第2項 ストレッサー

次に表2をもとに、ストレッサーについて見ていく。本アンケートでは、前述の通り、自身の4年間の大学生活を振り返り、ストレッサーに関して、影響が大きかった事柄を2つ挙げて、どちらの方により影響を受けたのかを回答してもらった。表2には、回答を変数ごとに分け、それぞれの回答人数を記した。ストレッサーとして多く挙げられていたの

が、「授業・課題・試験」という学問に関する事項で4名が回答していた。次に、3名が「コロナ禍」と回答した。その他は、「就職活動」「部活動・サークル活動」、「人間関係」、「生活環境の変化」があり、それぞれ2名ずつが挙げていた。他には、1名から「アルバイト」と回答があった。

2つ挙げたストレスのうちの、どちらの方がより影響が大きかったのかを集計したところ、「就職活動」「部活動・サークル活動」「授業・課題・試験」の3つが最も多く、それぞれ3名が回答していた。次に、「コロナ禍」「人間関係」が2名ずつの回答があり、最も少なかった事柄は「生活環境の変化」「アルバイト」で1名のみの回答という結果になった。

表2. 大学4年間で印象に残っているストレス2つ・最も影響が大きかったもの
(n=15)

変数	ストレス①	ストレス②	最も影響が大きかったストレス
	(回答人数)	(回答人数)	
コロナ禍	3	2	2
就職活動	2	2	3
部活動・サークル活動	2	2	3
授業・課題・試験	4	3	3
人間関係	2	2	2
生活環境の変化	2	3	1
アルバイト	0	1	1

第3項 ストレス反応

次に、ストレスの影響を受けて、それぞれどのような反応があったのかを表3にまとめた。

ストレス反応については18項目を設定し、それぞれ0~3の4段階で各自、自己評価してもらい、調査対象の結果を把握、比較するにあたり平均値を算出した。最も平均値が高かった項目は、「気晴らしをしたいと強く思うようになった」(2.33)であった。次に、「誰かに会って慰めてほしい、相談したいと思った」(1.93)、「身体がだるく疲れやすく

なった・生活の質が低下した」(1.73)、「緊張や不安・恐怖を感じた」(1.73)であった。中でも、「身体がだるく疲れやすくなった・生活の質が低下した」という身体状態の変化に関連する項目と「緊張や不安を感じた」という精神状態の変化に関する項目は、共に1.73となったことに留意したい。また、相反する結果として、「誰にも会いたくないと感じた」(0.46)、「遊びに行きたくなくなった」(0.6)と回答した人は少ないという結果が出た。

表3. ストレス反応に関する回答

項目	平均値 (0～3)	項目	平均値 (0～3)
悲しい・寂しい ・暗く沈んだ気持ちになった	1.46	誰にも会いたくないと感じた	0.46
イライラ・怒り・憤りを感じた	1.4	身体がだるく疲れやすくなった・生活の質が低下した	1.73
緊張や不安・恐怖を感じた	1.73	動悸や呼吸の乱れ・肌荒れや消化器官に不調が生じた	1.33
大学に行きたくなくなった	0.73	食生活が乱れた	1
アルバイトに行きたくなくなった	0.8	睡眠状態が悪化した	1
遊びに行きたくなくなった	0.4	以前よりも運動量が減った	1.53
趣味に興味がなくなった	0.6	友達や家族とのコミュニケーションが減った	0.66
誰かに会って慰めてほしい、相談したいと思った	1.93	気晴らしをしたいと強く思うようになった	2.33
希望が持てず・絶望感や虚無感に襲われた	1.46	その他	回答なし

第4項 ストレスコーピング

最後のストレスコーピングでは、前述のストレス反応と同様に平均値(0～3)を算出し、表4に示した。平均値の高かった回答は、「運動や趣味などの好きなことで解消しようとする」(2.2)であった。次に、「誰かに話を聞いてもらう」(2.13)、「睡眠をとる」(2.06)であった。一方で、最も低かった回答は、「誰にも話さずに自分自身だけで解決を試みる」(0.66)であった。

表 4. ストレスコーピングに関する回答

	平均値 (0~3)		平均値 (0~3)
現在の状況を変えようと努力し、 解決に向けて行動を起こす	1.6	運動、趣味、娯楽、会食などの 好きなことで解消しようとする	2.2
誰かに話を聞いてもらい、 自分の気持ちを軽くする	2.13	睡眠をとる	2.06
誰にも話さず、関わらずに 自分自身だけで解決しようとする	0.66	考えないようにして、 現実逃避する	0.86
自分で自分を励まし、 ポジティブな面だけを見て 前向きに捉える	1.4	時の流れに身を任せる	1.66
信頼のおける人に アドバイスを貰う	1.46	その他	回答なし

第2節 ヒアリング調査の結果

本研究では、以上のアンケート調査に加え、回答者 15 名のうち 2 名を対象にヒアリング調査を行った。1 名は、明治学院大学の社会学部社会福祉学科に所属する学生（A 氏）、もう 1 名は都内の他大学の人文科学系統の学部 to 所属する学生（B 氏）である。

ヒアリング調査では、ある事項をストレスサーとして回答した理由、具体的に生じたストレス反応とそれに対するコーピング内容、そしてコーピングによりどの程度ストレスが緩和されたのかについて質問した。これらの質問に加え、大学生活における満足度についての自己評価も依頼した。本調査では、前述のように、ウェルビーイングを「大学生活における満足度」として測る。

第1項 ストレスサー・ストレス反応・ストレスコーピング

まず初めに、それぞれのストレスサー・ストレス反応・コーピングについて掘り下げて質問した。表 5 に、アンケートでの回答から、2 人にとって最も影響が大きかったストレスサー、ストレス反応、コーピングを整理した。そして、2 人に共通する回答の欄を設けることで、二者間の共通点と相違点が分かるように図った。また、ストレス反応とコーピ

ングの欄で記載している項目については、2人のアンケート調査の全回答から特に評価が高かったものを、それぞれ抜粋する形で記載している。

最初にA氏へのヒアリングの結果をまとめる。A氏にとって最も影響があったストレッサーは、「人間関係」であった。その要因や背景を聞いたところ、アルバイトの人間関係が大きく関連しているとのことだった。具体的には、勤務中に理不尽なことで怒られる、言い返さないのを良いことに好き勝手言われてしまうということが多々あった。業務内容自体はそこまで大変だと感じるものではない反面、精神的な部分で疲弊する場面は多かった。

次に、これらのストレッサーが原因で精神や身体にどのような反応が起きたのかについて尋ねた。精神的な反応としては、憤りを感じる、誰かに相談したい、気晴らしをしたいと強く思うようになった。身体的な反応としては、拒否反応からか無意識に体を掻きむしってしまうということがあった。この身体的な反応については、本人には自覚がなかったようで、勤務先の仲間と言われて初めて気が付いたとのことだった。他にも急に泣き出してしまったこともあった。ここで疑問に思う点があった。それは、精神的にも大きなストレスを感じていたのに、アルバイトに行きたくなくなったという項目に、A氏は全く当てはまらないと回答していた。この点についてA氏は、大変な環境下ではあったものの、新しいシステムの考案や企画、制作など、大学生のアルバイトではなかなか経験できないような業務を任されていたことに誇りを持っていたからだと言った。

最後に、生じたストレス反応にどのように対処したのか、すなわちストレスコーピングについて尋ねた。A氏は、現状を変えようと行動を起こす、睡眠をとることでほとんど忘れられるという自分自身の性格に沿った行動をとることが多かった。理不尽なことで怒られている時も、その状況を客観視することで自身の気持ちを抑え、必要以上に怒られるのを未然に防ぐというA氏なりの対策をしていた。しかし、自分自身の中だけで消化しきれないと感じた場合には、気の置ける友達に話を聞いてもらうことで、感情をため込みすぎることがないようにしていた。

これらのことから、A氏にはできる限り自分自身で解決しようとする傾向があり、それでも解決できない場合は、友人との会話や睡眠など外的なものに頼るという対処方法をとっていることが分かった。

一方で、他大学に通うB氏にとって最も影響が大きかったストレッサーは、「就職活動」であった。中でも、コロナ禍の影響で企業説明会や面接の大半がオンラインでの開催

となったことで、想像していたことと異なることが多かったという点がかかなり大きかったという。オンラインでの参加は、移動しなくても良いなどという部分では楽な面もある。しかし、実際に企業に足を運び直接話を聞くことで味わうことができる雰囲気や自身との相性について分からなかったという点で、想定よりも時間を無駄にしてしまったと感じる場面も多く、苦勞したそう。

では、どのようなストレス反応が出たのだろうか。精神的な反応については、緊張状態にあった、アルバイトに行きたくなくなったということを主に挙げていた。B氏の場合、アルバイトの出勤日が固定制であり、拘束時間が長いとスケジュールに融通が利きづらいうという特徴があった。そのため、面接などが急にいったからといって急遽予定を変更するということが難しい状況にあったという。また、部活動で忙しい、実家暮らしであるため、自身の収入がなくても、最低限の生活は成り立つという環境であったことも相まって、アルバイトの優先順位が自分自身の中で日に日に低くなっていったそう。ただ、アルバイト自体にはやりがいを感じていたため、行きたくなくなるというよりは、忙しくて行ける状態になかったというのが適切だと説明する。このような多忙な生活サイクルの中で、朝早く家を出て夜遅くに帰宅するという生活パターンが続いたことから、睡眠の質の悪化や極度の疲労からくる食欲不振といった身体的な反応もあったそう。元々、疲れすぎると食欲不振になりやすいが、就職活動期間中はさらに顕著となり、食欲よりも睡眠欲が勝っていたことが多かったという。

これまで述べてきたように、多忙な生活を送っていた彼女は、どのように自身のストレス状態と向き合い、対処してきたのだろうか。彼女の場合、部活動に励んでいたということがかなり良い息抜きになっていたようだ。部活動で体を動かしリフレッシュできただけでなく、信頼のおける仲間と情報や感情を共有することが、自身にとっては就職活動から解放される時間になっていたという。B氏もA氏と同じように、できる限り自分自身で問題を解決したいタイプで、小さい頃から何か問題が起きると自分の中で解決し、必要であれば同じ経験をした人などに相談していた。今回の場合は、生活リズムの乱れが大きな原因になっていることに気づき、早い段階からアルバイトを一時的に休職することで、自身の精神状態と生活に余裕を持たせるよう先手を打って行動していた。その甲斐あってか、就職活動に集中して取り組むことができたと言った。また、先輩から経験談を聞く、仲間との情報共有などによって、ストレスをため込むことなく過ごすことができていた。また、予定がない日にまとめて睡眠をとることもあったが、あまり疲れが取れたという実感

はなく、自分に合ったストレスの解消方法を模索した。さらに、まだ分からない将来のことを不安に思うよりも目の前のことに集中するしかないと思い、ある程度、時の流れに身を任せ、趣味に没頭する時間を作ることで、気持ちの切り替えを大切に過ごしていた。

表5. ヒアリング調査の協力者にとって最も影響が大きかったストレスラー

・ストレス反応・コーピングの結果（アンケート調査結果から）

	A氏	B氏
ストレスラー	人間関係	就職活動
ストレス反応	悲しい・寂しい・暗く沈んだ 気持ちになった (1) イライラ・怒り ・憤りを感じた (3) 遊びに行きたくなくなった (1) 誰にも会いたくないと感じた (1)	緊張や不安・恐怖を感じた (2) 希望が持てず ・絶望感や虚無感に襲われた (2) 身体がだるく疲れやすくなり ・生活の質が低下した (3) 睡眠状態が悪化した (2)
共通の回答	誰かに会って慰めてほしい・相談したいと思った (A氏：3 / B氏：2) 動悸や呼吸の乱れ・肌荒れや消化器官に不調が生じた (A氏：2 / B氏：2) 気晴らしをしたいと強く思うようになった (A氏：2 / B氏：3)	
コーピング	誰にも話さず、関わらずに 自分自身だけで解決しようとする (1) 時の流れに身を任せる (1)	信頼のおける人に アドバイスを貰う (3) 運動・趣味・娯楽・会食などの 好きなことで解消しようとする (3)
共通の回答	現在の状況を変えようと努力し、 解決に向けて行動を起こす (A氏：3 / B氏：2) 誰かに話を聞いてもらい、自分の気持ちを軽くする (A氏：3 / B氏：3) 睡眠をとる (A氏：1 / B氏：3)	

注：() 内の数字はそれぞれの自己評価の点数を表す。

第2項 大学生生活の満足度

最後にこれまでの大学生生活4年間を振り返って、大学生生活の満足度について自己評価してもらった。質問内容は、Diener・Emmons・Larsen・Griffinによる人生満足度尺度(1985)を参考に、筆者が大学生生活に関連したものの一部変更し作成した。5つの質問をそれぞれ1~7点で採点してもらい、35点を満点として合計も集計した。それぞれの回答の点数と合計点数を表6にまとめた。これらの自己評価は、回答者はウェルビーイングが

良好な状態にあるのか否かを測る判断材料の役割を持つ。すなわち、本研究では、ウェルビーイングを測るためのツールとして、大学生生活の満足度に関する自己評価を利用し、点数が高ければウェルビーイングが良好な状態にあると判断することとする。

まずは、A氏であるが、大学生生活の満足度の合計は18点であった。中でも、「ほとんどの面で自分の大学生生活は理想に近い」という項目の評価は2点となり、最も低い点数であった。その他、「私の大学生生活は、とても素晴らしい状態だ」「私は自分の大学生生活に満足している」という項目はそれぞれ3点で、比較的低い結果となった。大学生生活はコロナ禍という想定外のスタートダッシュであったため、自分が思い描いていたキャンパスライフとは全く違うものになってしまったという点で、満足しているとは言えないということが分かった。A氏は自分が希望していた進路とは違った分野に進むことになったが、結果として大きなものを得られたという点では満足しているとのことだった。さらに、沢山のアルバイト経験やサークル活動など、大学生ならではの経験をすることができたということで、これまでの自分自身の選択に悔いはないと感じているようだ。そのためか、「私はこれまで、自分の大学生生活に求める大切なものを得てきた」「もし同じような状況に直面しても、同じような学生生活を送りたいと思う」という項目は、それぞれ5点と比較的高い評価となった。このように、A氏はコロナ禍による制限の中から、自分にとっての最善策を見出し、その都度行動してきたということが伺える。

では、B氏の大学生生活の満足度はどうか。B氏の合計点は32点となり、A氏の2倍近い結果となった。中でも、「私は自分の大学生生活に満足している」「私はこれまで、自分の大学生生活に求める大切なものを得てきた」「もし同じような状況に直面しても、同じような学生生活を送りたいと思う」という項目は7点満点という評価となった。やはりコロナ禍の影響により、思い描いていたようなキャンパスライフとは異なる状態になってしまった。しかし、オンライン授業に切り替わったことで、生じた自由な時間を部活動に費やすことができたため、充実感が得られ、満足していた。ただ、友達作りという点ではなかなか難しく、もっと多くの人と関わりたかったという発言から、心残りもあった。先にも述べたように、彼女にとって部活動に取り組み、得られた大切な仲間や貴重な経験は期待以上であったことが、その点が彼女の満足度に大きく繋がっているということが分かった。これらを踏まえ、合計点数は32点という結果となった。

表 6. 大学生生活の満足度に関する自己評価の結果

	A氏 (0~7)	B氏 (0~7)
質問① ほとんどの面で自分の大学生生活は理想に近い。	2	6
質問② 私の大学生生活は、とても素晴らしい状態だ。	3	5
質問③ 私は自分の大学生生活に満足している。	3	7
質問④ 私はこれまで、自分の大学生生活に求める大切なものを得てきた。	5	7
質問⑤ もし同じような状況に直面しても、同じような学生生活を送るか。	5	7
合計点数 (35点満点中)	18	32

第3項 ヒアリング調査のまとめ

最も影響が大きかったストレスラーを見ると、A氏は「人間関係」、B氏は「就職活動」と異なる。また、ストレスラーに対する反応も様々であった。具体的な反応について、多少の個人差は見られたものの、2人とも精神面と身体面の2つの側面において、影響が生じているという部分では共通していた。コーピングについて、2人に共通していたのは、まずはできる限り自分自身で対処しようとするという点であった。また、それでも解決、解消が難しい場合は、第三者に話を聞いてもらう、相談するという部分も共通していた。具体的なコーピング行動としては、「睡眠をとること」というのが共通していた。

一方で、相違点としては、自分が今置かれている状況の中でいかにストレスを感じないようにするかという考えのA氏に対して、B氏は自身にとってストレス要因となりうるものを予め自分から遠ざけておくことで自身に余白を作ろうと考えたということが挙げられる。

各項目について見比べると、「ほとんどの面で自分の大学生生活は理想に近い」「私の大学生生活は、とても素晴らしい状態だ」「私は自分の大学生生活に満足している」という3つの項目は、全体的に低評価をしたA氏と対照的に、B氏は全体的に高評価をしている。中には、倍近くの点数の差が見られた。一方で、「私はこれまで、自分の大学生生活に求める大切なものを得てきた」「もし同じような状況に直面しても、同じような学生生活を送りたいと思う」という2つの項目は、2人とも比較的、高評価だった。

大学生生活の満足度については、全体的に自己評価が低いA氏に対して、B氏は全体的に

評価が高かった。A氏は、コロナ禍の影響による空白の時間をより有効に利用したかったという心残りがあった。一方で、B氏は、やむを得ないことだと割り切ろうとする考え方をしていた。このように、同じ事象をどのように捉えるのかという点については、個人差があることが分かった。自己評価だけ見ると、2人の結果は大きく異なっていたといえる。

しかし、質問ごとに掘り下げて話を聞く中で共通している点がいくつかあった。まずA氏が7段階評価のうち、「ほとんどの面で自分の大学生生活は理想に近い」「私の大学生生活は、とても素晴らしい状態だ」「私は自分の大学生生活に満足している」の3つの項目に比較的低い評価をした理由として、入学前に思い描いていた学生生活が思うように実現しなかった、コロナ禍により約2年間を無駄にしてしまったように感じたことを挙げている。一方で、A氏が「私はこれまで、自分の大学生生活に求める大切なものを得てきた」「もし同じような状況に直面しても、同じような学生生活を送りたいと思う」の2つの項目を比較的高い評価した理由に、理想通りではないものの、制限のある環境下で、自分にとって最善の選択をすることができた、結果的に有意義だったと思える経験ができたと感じていることを挙げている。次にB氏を見ると、比較的低い評価をした「ほとんどの面で自分の大学生生活は理想に近い」「私の大学生生活は、とても素晴らしい状態だ」の2つの項目はA氏と共通しており、理由も同様だった。また、最高評価をした「私は自分の大学生生活に満足している」「私はこれまで、自分の大学生生活に求める大切なものを得てきた」「もし同じような状況に直面しても、同じような学生生活を送りたいと思う」という3つの項目の理由についてもA氏と同様で、自分にとって悔いのない選択をすることができたと感じているからとのことだった。

これらを踏まえると、どちらも予想外の事態に直面し、何らかの苦悩や不自由に苛まれたが、自分なりの最善策を見つけて行動した結果、総体的に学生生活を評価すると、それなりに有意義であったと感じているという点では、共通しているといえるだろう。

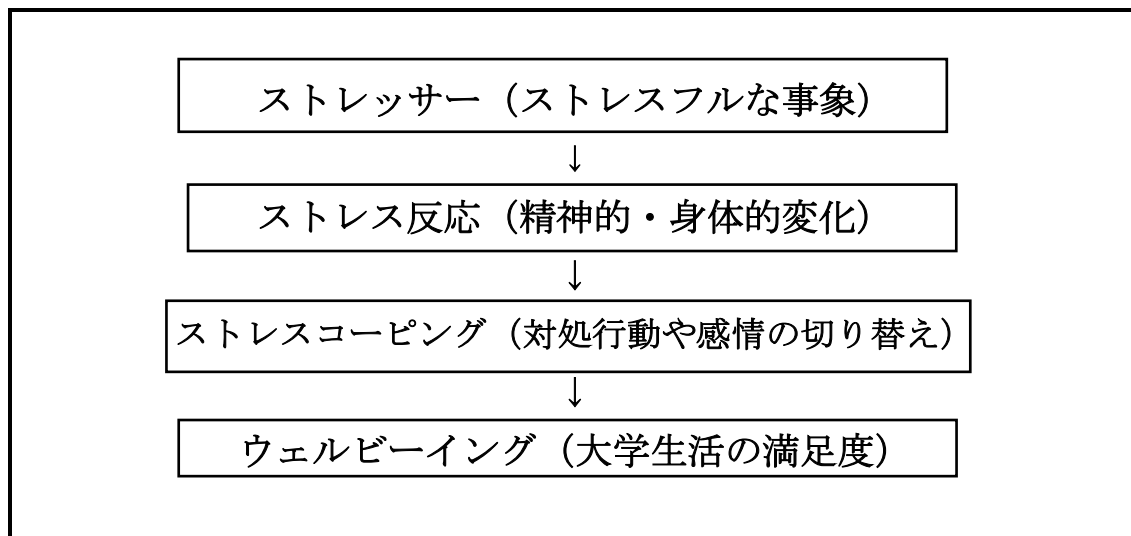
しかし、「ほとんどの面で自分の大学生生活は理想に近い」という項目にA氏は2点、B氏は6点と3倍の評価をしている。さらに、「私は自分の大学生生活に満足している」の項目に3点と回答したA氏に対して、B氏は、2倍以上となる7点と評価しており、この2項目の評価については、ヒアリング調査において相反する結果となった。

ではなぜ、このような違いが生じたのだろうか。合計点から分かるウェルビーイングの状態についても、2倍近くの差が生じたのはどうしてなのだろうか。

第5章 調査結果をもとにした考察と見解

以上の結果をもとに、大学生はコロナ禍において、ストレスとどのように関わってきたのかについて考える。それに加え、ストレスコーピングを経て大学生活の満足度を評価することで、ウェルビーイングの状態を測ることができるのかについて文献をいくつか参考にしながら考察、検討していく。考察において、ストレスからどのようにウェルビーイングに繋がっていくのかという点については、Lazarus・Folkmanのストレスコーピング理論（1984）に基づき発展させた。以下の図6に記したプロセスを基軸に論旨を展開していくこととする。

図6. ストレスコーピング理論からウェルビーイングへのプロセス



第1節 大学生はストレスとどのように関わってきたのか

まずは、大学生はストレスとどのように関わってきたのか、ストレッサーとストレス反応の結果について文献を参考にしながら考察する。

第1項 ストレッサー

最初に、ストレッサーについて述べる。本調査では大学4年生を対象を絞ったことで、

共通する回答が多かった。一見、楽しいとも思われるような体験、まして学生時代にしかできないような経験がなぜストレスを抱える原因になりうるのだろうか。

15人が参加したアンケート調査では、最も影響の大きかったストレスサーとして、「就職活動」「授業・課題・試験」「部活動・サークル活動」が挙げられた（各項目についてそれぞれ3人が回答）。就職活動について、松田・永作・新井（2010）は、就職活動に関する不安はストレスとして認知されており、時には就職活動自体をも妨げてしまう要因になりうるとしている。こうした主張は、本調査でも確認された。

さらに梶谷・土本・佐藤（2014）は、海外の文献において、コロナ禍により54%の大学生がオンライン授業に不満を感じていたというデータについて言及している。このように、オンライン化され、思い描いていたキャンパスライフを送ることができなかったという現実により、メンタルヘルスに影響が生じた大学生は多く存在していることが分かるといえる。授業・課題・試験について実際にヒアリング調査でも同様の発言があり、オンライン授業に不満を感じていた生徒が存在したという先行研究を裏付けたといえる。

部活動・サークル活動については、ヒアリング調査において、拘束時間が長いため、体力的な負担はあったものの、オンライン授業により失った登校機会を取り戻すきっかけになったという発言があった。一方で、アンケート調査では、活動時間が不規則である団体、所属人数が多い団体に所属していた回答者からは、生活サイクルの乱れによる身体の不調や、人間関係やコミュニケーションの中で生じる問題が原因で精神的に疲弊したという回答も見られた。また、活動の自粛を求められた団体に所属していた学生からは、思うように活動できないことに、もどかしさを感じていたという回答もあった。増村（2021）は、緊急事態宣言による課外活動の自粛で、「無気力」「緊張・不安」という心理状態に陥った学生が存在したと述べている。本調査でも、活動制限については文献を裏付ける調査結果が出たといえる。

新型コロナウイルスによるパンデミックと大学生のメンタルヘルスに関連する文献をレビューした梶谷・土本・佐藤（2021）は、ウイルスの流行以降に頻出した大学生に関連する文献研究の中で、うつ病や不安障害に関する研究テーマが頻出していること、生活環境や大学の閉鎖によるメンタルヘルスへの影響に関する研究も行われていることを報告している。コロナ禍により大学に登校できず、部活動や友人らと会うことも自粛せざるを得なくなったことで、孤立感や孤独感を深めた学生の増加が懸念されていた。

このような事実に関連して、ヒアリング調査で、コロナ禍の影響により、様々な場面で

の制限を経験した年代ならではの結果も見出した。特に、学生生活の約半分を無駄に
しまったように感じた、日常生活の制限により生活が不自由だった、思い描いていた生活
から一変してしまったという回答が多数あった。このような結果が出たことは、コロナ禍
の影響を受けた大学生の特徴ともいえるのではないか。

川尻・佐藤・鈴木・山口（2014）によると、精神的にも不安定な時期といえる大学生
は、生活習慣の変化など日常生活の中で生じる精神疲労や精神的ストレスの蓄積がメンタ
ルヘルスの悪化と密接に関わっている。このように、新生活に踏み出す時期である大学生
は、様々な変化や出会いなどの経験を蓄積していくといえる。そして、蓄積した経験が自
分にとっての許容範囲を超え、ストレスなどの刺激もしくは負荷へと変化することによ
り、身体状態や精神状態に何らかの影響が生じるといえるだろう。具体的には、高等学校
までは実家で暮らし、人間関係においても気心が知れた人が大半を占めていて、自分にと
って安心、安全が約束された環境下で日常生活を送っていた大学生が多いのではないだろ
うか。もちろん、一人暮らしをしている、もしくは自身で生計を立てている同年代の人も
いるだろう。しかし、多くの人にとって大学への進学は、上京や引っ越しを決意するタイ
ミング、新たなことを始めるタイミングになっているのは確かだ。生活環境や生活サイク
ル、人間関係や属するコミュニティが一変することによって戸惑いや緊張が生じるのは想
像がつくだろう。慣れない環境に身を置き、順応していこうとする過程で、ストレスは生
まれるのではないだろうか。このような経験の蓄積に加え、コロナ禍という予想外の事態
により、これまで以上に多くの未知なる経験をしたといえるのではないか。

しかし、筆者が行ったアンケート調査において、最も影響が大きかったストレスサーと
して、「環境の変化」「アルバイト」と回答したのは、それぞれ1人ずつという、文献と比
較して、相反する結果となった。このように相反する結果が出た理由として、筆者が行っ
たアンケート調査の対象者は、全員実家暮らしであったというところにあるのではないだ
ろうか。

最も影響を受けたストレスサーとして「コロナ禍」と回答したのは15人中2人に過ぎ
なかった。大学生にとってパンデミックは脅威ではありつつも、そこまで重大なものでは
なく、就職活動などの大きなライフイベントや授業などの学生生活における日常の事象の
方が、ストレスフルだったといえるのではないか。

その理由として、回答者についてパンデミックの影響により生活基盤が特別大きく変化
したということはなかったのではないか。もちろん、外出自粛により大学への登校機会が

失われ、生活におけるかなりの制限を強いられたことは事実である。しかし、実家暮らしの学生という立場から、職や住居を失うといった社会生活における脅威には直にさらされていなかったといえるだろう。そのため、コロナ禍は、学生生活におけるライフイベントの1つとして捉えたのではないだろうか。

第2項 ストレス反応

では、ストレス反応(=変化)についてはどのようなことがいえるだろうか。アンケート調査では、ストレス反応に関する18項目それぞれについて、0点(当てはまらない)～3点(非常に当てはまる)で自己採点してもらい、全体の平均値(0～3)を出した。そのうち最も平均値が高かった反応として、「気晴らしをしたいと強く思うようになった」

(2.33)というのが挙げられ、外的要因に癒しを求めようとする傾向にあったといえる。その他には、「誰かに会って慰めてほしい・相談したいと思った」(1.93)、「緊張や不安・恐怖を感じた」(1.73)、「身体がだるく疲れやすくなった・生活の質が悪化した」(1.73)という項目も、比較的数値が高かった。このことから、4年間の大学生活において精神的にも身体的にも何らかのストレス反応が生じている大学生が存在したといえる。

梶谷・土本・佐藤の論文(2021)にもあるように、パンデミックによるストレスに悩まされた大学生が多数いるというのは事実である。さらに、精神疾患との関連性も多く文献で検討されている。福田(2022)は、大学生を対象に行った調査から、コロナ禍におけるオンライン授業で生じた孤独感などの影響で、抑うつ・不安、無気力といったストレスを抱えていると述べている。筆者が行ったアンケート調査ではコロナ禍とストレス反応の関連を読みとることは困難であったが、ヒアリング調査では、コロナ禍で普段よりも精神的に不安定な状況に置かれることで、身体的変化や生活リズムの乱れに繋がり、結果的に身体に影響が生じるという回答があった。しかし、無気力や抑うつという内的な反応で終わるというよりも、次節で見ると、ストレス反応を外的な行動によって改善をしようとする特徴が見られた。

第2節 ストレスコーピングとウェルビーイングの繋がり

これまで、大学生のストレスの実態と反応について述べてきた。では、そのような経験をしてきた中で、ウェルビーイングに向けてどのように対処してきたのか、ストレスコー

ピングとウェルビーイングの繋がりについて掘り下げる。

第1項 ストレスコーピング

第2章で述べたように、坪井（2010）は、ストレスコーピングに関する論文において、ストレスコーピングを「問題焦点型コーピング」「情動焦点型コーピング」「認知的再評価型コーピング」「社会的支援探索型コーピング」「気晴らし型コーピング」の5つの類型に分類し整理している。本項では、回答者のストレスコーピングを坪井が分類したコーピング・パターンに基づき考察を進めていく。ストレスコーピングの質問では、10項目について、0点（全くしない）～3点（いつもする）で評価してもらい、全回答者の平均値（0～3）を算出した。

①**問題焦点型コーピング**（直面した問題に対して自分の努力、場合によっては周囲の協力を仰ぎ、問題を回避しようとするもの）

アンケート調査の質問では、「現在の状況を変えようと努力し、解決に向けて行動を起こす」という項目が問題焦点型コーピングに当てはまる。全体平均値（0～3）は1.6となり、目立った回答は特に見られなかった。ヒアリング調査では、2人が共通して回答しており、A氏は3点、B氏は2点と平均値よりも高い結果となった。

②**情動焦点型コーピング**（誰かに話して感情を外に出す、または誰にも話さず、自分の中で抑圧しようとするなど、感情を消化しようとするもの）

この情動焦点型コーピングには、全体平均値が2番目に高い結果となった「誰かに話を聞いてもらい、自分の気持ちを軽くする」（2.13）と、対照的に最も平均値が低い「誰にも話さず、関わらずに自分自身だけで解決しようとする」（0.66）という項目が当てはまる。同じ、情動焦点型コーピングの中でも、自分の中に思いを留めるのではなく、第三者に話を聞いてもらうなどして発散する学生がほとんどであるという結果となり、自分自身で解決を試みるとの回答よりも圧倒的に多い結果となった。また、ヒアリング調査でも、第三者に話を聞いてもらうことで発散するという点で2人の傾向は類似していた。

③**認知的再評価型コーピング**（直面した問題を前向きに捉えることで新たな糸口を見つけようとするというもの）

これには、「自分で自分を励まし、ポジティブな面だけを見て前向きに捉える」という項目が当てはまる。結果は1.4となり、目立った回答はあまり見られなかった。このような結果が出た理由として、コロナ禍により行動を自粛しなければならなかったという背景から、認知面で対処しようとするのではなく、より気晴らしを望む傾向にあったといえるのではないか。また、人との関わりが減ったことによる孤立感から、より誰かに会いたい、相談したいという他者との交流で自身のストレスを癒そうという動きがあったと考えられる。これらは、コロナ禍を経験した年代であるからこそその結果であるといえるだろう。

④社会的支援探索型コーピング（辛い時に信頼のおける相手に相談し、助言を求めることで精神的安定を図るというもの）

この社会的支援探索型コーピングには、「信頼のおける人にアドバイスを貰う」という項目が当てはまる。情動焦点型コーピングの項目とも似ているが、情動焦点型は感情の消化を目的とする対処法であるのに対し、社会的支援探索型コーピングは助言を求めるコーピングであることに違いがある。アンケート調査での全体平均値は1.46であり、多くの回答があったとはいえない。ヒアリング調査においては、A氏は該当していなかったのに対し、B氏は3点と回答しており、個人差があったといえる。

⑤気晴らし型コーピング（運動や娯楽などの解消を用いて気分転換を促すことで、ストレスを解消、軽減しようとするもの）

この気晴らし型コーピングには、「考えないようにして、現実逃避する」(0.86)、「時の流れに身を任せる」(1.66)、「運動、趣味、娯楽、会食などの好きなことで解消しようとする」(2.2)、「睡眠をとる」(2.06)の4項目が当てはまる。中でも、「運動、趣味、娯楽、会食などの好きなことで解消しようとする」の全体平均値は最も高く、「睡眠をとる」という項目も同様に高い。また、ヒアリング調査における2人の発言でも、気晴らし型コーピングに該当する対処行動について語りがあり、共通する傾向が見られた。

坪井の論文（2010）をもとにストレスコーピングに関する回答を5種類のカテゴリーに分類したところ、アンケート調査で平均値が高かったコーピングは、気晴らし型コーピング、問題焦点型コーピングという順になったが、具体的な対処行動については個人差があったといえる。また、ヒアリング調査の対象となった2人は、どちらも5つのカテゴリー

の中で問題焦点型コーピングと情動焦点型コーピングを最も実践していた。樋山・林田・東谷・廣瀬・香川（2018）は、多様なストレスを経験した大学生を対象にストレス認知を測定した結果、ストレスを肯定的に認知することは精神的健康を高める可能性があるとして述べている。つまり、自身の中でストレスを無理やり排除しようとせず向き合っていくことが、メンタルヘルスに良い影響をもたらすといえるのではないかと述べている。

これらを踏まえて、ストレスとの付き合い方や考え方には個人によって違いが生まれることが分かった。このように、同じ事象をどのように捉えるのかという点については、個人差があり、それぞれの考えや価値観が反映されることが理解できる。

第2項 ウェルビーイングとの繋がり

これまでストレスコーピングについて考察してきたが、それらがどのようにウェルビーイングに繋がっていくのかという点について述べていく。本研究では、ウェルビーイングについては、ヒアリング調査内で大学生活の満足度の設問に回答してもらい、ストレスコーピングとの繋がりについて質問した。これまで様々な文献をもとに検討してきたが、ストレスコーピングのみが直接ウェルビーイングに繋がるという訳ではない。第1章の第3節で述べているように、そもそもウェルビーイングというものの自体に共通の基準がある訳ではない。自身がこれまでの人生に満足している、心身や社会において良好な状態であるという主観的な評価によって、ウェルビーイングの状態が決定されるといえる。つまり、ウェルビーイングについての判断は、本人の主観的な評価が基本となるだろう。

では、筆者が行ったヒアリング調査の2人の対象者のウェルビーイングはどのようだろうか。結果でも述べたように、大学生活の満足度について2人の合計点数には約2倍の違いがあった。大学生活の中で最も影響の大きかったストレスについては、「人間関係」と「就職活動」であり、それぞれ異なるものを挙げていた。ストレス反応は、個人差は見られたものの、精神的な反応と身体的な反応のどちらにも影響が生じていた。共通していた反応として、「誰かに会って慰めてほしい・相談したいと思った」「動悸や呼吸の乱れ・肌荒れや消化器官に不調が生じた」などといった項目があった。一方で違いとしては、人と関わることや外出に乗り気ではなくなったA氏に対して、B氏は特にそのような反応は見られなかったという部分が挙げられる。コーピングについては、2人とも「気晴らし型コーピング」と「情動焦点型コーピング」に当てはまる対処行動が多く見られた。しかし、第三者の力を借りようとせず、自分だけで解決しようとする傾向にあったA氏に対して、B氏は、自分だ

けで解決できないと判断した場合、A氏よりも早い段階で、積極的に第三者に相談しようとする傾向にあった。このような部分で、2人の「情動焦点型コーピング」の在り方には大きな違いが見られた。また、2人とも「睡眠をとる」という回答は共通していたが、この項目に加え、B氏は運動や趣味などによってストレスの解消を行っていた。すなわち、A氏よりも「気晴らし型コーピング」における行動のレパトリーが多かったのである。特定の趣味を持つB氏と、持たないA氏では、ストレスの解消度に差が生じたのだろうか。同じコーピングの行動であっても、頻度やレパトリーによって、ウェルビーイングに向けた精神状態の回復などに違いが生まれるといえるのではないか。

本研究の軸であるストレスコーピング理論の提唱者であるLazarusとFolkman(1984)は、コーピングの妨げとなりうる資源(resource)として3つを挙げている。1つ目は価値観や信念などの個人的な制限、2つ目は環境における制限、3つ目は脅威の度合いである。

実際にヒアリング調査でも、ストレスコーピングを経てきちんとストレスが解消できたと実感している大学生は、満足度尺度の合計点数が高いという結果となっている。一方で、ストレスコーピングを経てストレスは解消されたものの、どこかで心残りがある状態の回答者は、合計点数が低いという結果になった。その心残りというのは、今回のコロナ禍という、回避できない事象で、理想通りの大学生活を送ることができなかったという点であった。このように評価に違いが生じた理由として、個人の価値観や性格、また、それぞれが通う大学のコロナ禍へのおける対応の違いなどが考えられるだろう。さらに、コロナ禍という状況を受け入れるという部分での違いが、自己評価の合計点に差を生じさせたのではないか。状況を受け入れるのに時間が必要であったA氏と、状況を早く受入れ対策を考えたB氏の満足度には大差があり、LazarusとFolkmanの理論(1984)を裏付けたといえる。すなわち、3つのコーピング資源のうち、3つ目の脅威の度合いはコロナ禍と共通していても、1つ目の価値観などの個人差と2つ目の環境における制限、つまり大学のコロナ禍における対応に差があったといえるのではないか。

また、伏島(2015)によると、個人の努力により対人関係や健康行動は変容させることが可能であり、また、感情の表出のスキルが増加した個人においては他者からのサポートを引き出すという効果が見られたそうだ。ここでの健康行動とは、運動や良好な食事、余暇や友人との会話などのストレスマネジメントのことを指している。このような健康行動や対人関係、他者からのサポートは主観的ウェルビーイングの向上の因子となると述べている。筆者が行ったヒアリング調査においても、第三者からアドバイスを得る、趣味などに没頭する

という時間を設けたB氏の方がA氏よりも大学生生活の満足度評価が高かった。すなわちA氏よりもB氏の方が、ウェルビーイングが高い状態にあることが確認できたことから、この伏島の理論（2015）を裏付けたといえる。

また、土屋・澁谷（2000）は、自身が行った調査を経て、レジヤ活動がストレスコーピングモデルをサポートするという結果が得た。ここでのレジヤとは、休息や休養、娯楽や気晴らし、創造的活動などを指しており、「レジヤとは、個人が置かれたストレス状況から自由になることである」と自身の論文で提言している。ヒアリング調査の結果と比較すると、気晴らしのレパートリーが多いB氏の方が、自己評価の点数が高かったという点で、同じような結果となった。

さらに、駒田（2022）によると、睡眠時間の不足は、心身の健康や幸福感に悪い影響を及ぼすことが認識されている。そして、コロナ禍における人々のウェルビーイングの変化について研究した論文（2022）において、ウェルビーイングの向上には、生活のリズムやサイクルの乱れを防ぎ、良い睡眠を確保するということが繋がっていくとしている。筆者によるヒアリング調査でも「睡眠をとる」という項目は、2人にとって共通して重要な対処行動であったということが確認できた。

これまでの調査結果や文献研究を踏まえると、悩みを他人に聞いてもらう、趣味や娯楽を楽しむ、睡眠をとることで精神の状態と身体の回復を促すという対処行動は、ウェルビーイングの向上に繋がるといえるだろう。

以上から、ストレスコーピングは人々のウェルビーイングの向上に向けての重要な役割を果たしていると考えられる。Lazarus・Folkman（1984）は、前述のコーピングを妨げる資源に加え、コーピングの手助けになる資源を挙げており、それらを大きく分けて5つに分類している。1つ目は健康とエネルギー、2つ目は肯定的な信念、3つ目は問題解決能力、4つ目は社会的支援、5つ目は物質的な資源である。これらを踏まえると、人は本来、立ち直る力や問題を解決しようとする力を持っているといえるのではないか。この研究を通して、ウェルビーイングが良好な状態にあると筆者が捉えた大学生は特にその力が強く、対処行動におけるスキルも高いといえるのではないか。さらに、ヒアリング調査を経て、人に頼ることを躊躇なくできる人はウェルビーイングを向上させることができると気付いた。伏島（2015）は前述の通り、感情を表に出すことができる人は、他者からのサポートを受けやすいと説明している。さらに、吉田（2022）は、他者に頼ることや環境からの支援を受けるといった経験によって、自分が発揮できる能力の向上や可能性を広げることに繋

がると述べている。早期に支援を求めることは、ソーシャルワークにおいても重要なことだ。筆者が行ったヒアリング調査においても、これらを裏付ける結果となった。ストレス社会といわれる現代社会において、ストレスを完全になくすことは難しいかもしれない、しかし、少しでもストレスを軽減、緩和することはできるだろう。別の視点から考えてみると、ストレスコーピングは、ストレスとうまく付き合いながら、より自分らしく生き生きとした人生を送る、つまりウェルビーイングを目指すために有効なプロセスであると考ええる。

第6章 本調査の限界と今後の課題

学生生活をコロナ禍と隣り合わせで過ごしてきた大学生、中でも筆者と同じ大学4年生を対象にストレスやウェルビーイングの観点から調査を行ってきた。しかし、本調査の基軸を成しているストレスやウェルビーイングについて、共通の定義や確立した尺度は存在していない。また、主観的に判断する要素が多く、パターンはあるものの正解や終わりが無い研究分野といえるだろう。コロナ禍という未曾有の事態を背景に、大学生がどのようにストレスと向き合ってきたのか、ストレスコーピングがウェルビーイングにどのように繋がるのかということについては、有意義な調査結果が得られた。しかし、本研究で行ったアンケート調査の回答者は15人、ヒアリング調査に関しては2人と少数であったため、具体的にどのようなコーピングのパターン、対処行動がウェルビーイングの向上に繋がるかという部分までには調査が至らなかった。また、調査対象が少なかつたため、日本の大学生一般にも当てはめることはできない。以上に本調査の限界がある。

本調査を経て浮き彫りになった今後の課題としては、ウェルビーイングの向上に繋がる具体的な行動やアクションについて考えていくということを挙げたい。多くの人が自分の人生に満足感を得られることができれば、ストレスが原因で心身の健康を害する事例が減少するのではないだろうか。ストレスが全くない状態を実現するということは現実的ではないが、うまく付き合いながら日常を豊かにすることは可能だと考える。ただ、ウェルビーイングを高めるための因子は人それぞれで、価値観や経験によっても異なってくるため、すべての人に共通する行動やアクションを見出すことは難しい。しかし、人々の属性や思考・行動パターンなどから、効果的なストレスコーピングについて検討することに意

味があるのではないか。ストレスやウェルビーイングの分野における今後の研究に期待を膨らませながら、以上を今後の研究課題とする。

終章・結論

本研究は、コロナ禍と隣り合わせで学生生活を送るという経験を経て、大学生にどのような影響があったのか、ウェルビーイングに向けてストレスとどのように関わってきたのかを見出すことを目的として調査を進めてきた。そのために、第1章ではストレスとメンタルヘルス、ウェルビーイングに関連する先行研究の分析と、定義や概念の整理を行った。第2章では、本研究の展開において軸を成した、Richard S. Lazarus と Susan Folkman によるストレスコーピング理論について説明した。第3章では、本研究の方法として、アンケート調査とヒアリング調査について述べた。第4章では、2つの調査で得た結果について、ストレスサー、ストレス反応、ストレスコーピング、大学生活の満足度、すなわちウェルビーイングというそれぞれの概念ごとにまとめた。第5章では、本調査の結果をもとに文献を参考にしながら考察し、第6章では、本調査の限界と浮き彫りになった今後の課題について述べた。

最後に、本研究の振り返りとまとめを行う。本研究を通して、新型コロナウイルスの影響によるパンデミックを受け、多くの制限がある学生生活を送ってきた大学生は、何らかの形でストレスを感じていたということが分かった。ストレスの原因となるストレスサーは、大学休校などに伴う登校の機会の減少、部活動・サークル活動の制限や外出自粛によるコミュニケーション機会の減少など、コロナ禍ならではの事象が多数挙げられた。さらに、一人暮らしを始めるなどの生活環境の変化、人間関係やアルバイト、就職活動など、特にコロナ禍と直結せず、大学生であれば誰もが経験するような事象も挙げられた。中でも、就職活動というのは調査対象を大学4年生に絞ったことによる特徴的な結果といえるのではないか。多くの出会いや初めての経験を多くする大学進学というライフイベントは、本人にとって様々な変化が起きるタイミングである。

ストレスによる心身の反応については、心境の変化や感情の乱れなどの精神的反応と、体力や生活の質の変化などの身体的不調をきたす反応の2つの側面があるということが分かった。このような反応については、個人のストレス耐性や性質などによって多少の差は

生じるが、文献による傾向や統計を見ても、あらかじめパターンが存在するという結果が得られた。

ストレス反応に対する対処行動、すなわちストレスコーピングについても個人差があり、これまでの人生経験や個人の価値観が大きく関係していることが分かった。また、ストレスコーピング理論に基づき、コーピングのパターンが分類され、様々な研究分野で検討されていることも明らかとなった。今回筆者が行った調査の結果では、問題焦点型コーピングと気晴らし型コーピングの2つのパターンに該当する回答が多かった。

ストレスコーピングがウェルビーイングとどのような位置関係で繋がっているのかについては、決定的な答えは見出せなかった。というのも、ウェルビーイングは個人の主観や満足度により判断されるものであるからである。Diener・Emmons・Larsen・Griffinの人生満足度尺度（1985）を参考に、筆者が大学生向けに独自に作成した、大学生活に関する満足度自己評価を用いて調査したところ、ストレスの解消度やコーピングの効果が主観的ウェルビーイングに繋がるということを見出した。これまでの経験や選択に心残りがある場合、大学生活に関する満足度の自己評価が低くなるという結果から、ウェルビーイングの向上にはストレスコーピングが重要な役割を担っていると考えた。具体的な対処行動についてはストレス反応と同様に個人差があるため断定することは難しいが、対人関係における人とのコミュニケーションやレジヤ行動などにより一定の効果が表れていたことが分かった。

また、コロナ禍を経験した大学生にとっての最も大きなストレスは、コロナ禍という環境的な事象ではなく、就職活動や授業といった、コロナ禍でなくてもストレスとなりうる事象であったことは筆者にとっても予想外であった。さらに、同じようなストレスコーピングを行っていても、ウェルビーイングに大きな差が生じたという点についても、本研究で発見した興味深い気付きであった。また、ウェルビーイングは、より早いタイミングで誰かに相談するなどの外的支援を仰ぐ機会や他人を頼ることに対する抵抗の度合いなどによっても違いが生じるということを見出した。

しかし、テーマの特徴から、断定した結論を導き出すことは難しく、論理の展開や裏付けという点でも試行錯誤を繰り返した。本研究においてウェルビーイングの向上にストレスコーピングが重要な役割を果たすことを見出した。しかし、ウェルビーイングはストレスのみならず、ポジティブな出来事や楽しさや喜びといった感情によっても左右される。ストレスやウェルビーイングというトピックには終わりや正解がないため、今後も様々な

分野で研究されていくと考えられる。

本研究が、ストレス社会において少しでも多くの人が、自分自身の心身の健康について考える機会に繋がればと期待を抱きつつ、今後の研究を進めていけたらと思う。

参考文献

- Cannon, W.B. (1935). STRESSES AND STRAINS OF HOMEOSTASIS, *The American Journal of the Medical Sciences*, 189, 13-14. Retrieved November 4, 2023 from <https://doi.org/10.1097/00000441-193501000-00001>
- Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen & Sharon Griffin (1985) The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. Retrieved November 3, 2023 from https://doi.org/10.1207/s15327752.jpa4901_13
- Engel, G.L. (1977) . The need for a new medical model: a challenge for biomedicine, *National Center for Biotechnology Information*, 196(4286), 129-136. Retrieved December 29, 2023 from <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- 藤野 京子 (2015) . 大学生の人生満足度に及ぼす要因の検討 ―日常ライフスキル及び快樂・幸福の実現度を媒介として― 日本心理学会大会論文集, 79, 387. Retrieved December 15, 2023 from https://doi.org/10.4992/pac.jpa.79.0_2PM-044
- 福田 美紀 (2022) . コロナ禍における授業形態の違いが大学生の精神的健康に及ぼす影響 大和大学社会学部研究紀要, 1, 37-44. Retrieved December 13, 2023 from https://yamato-u.repo.nii.ac.jp/record/273/files/社会_37-44.pdf
- 伏島 あゆみ (2015) . 大学生の主観的ウェルビーイング向上における対人関係と健康行動の役割 久留米大学大学院博士論文, 1-12. Retrieved November 15, 2023 from <https://kurume.repo.nii.ac.jp/record/77/files/37104A9youshi.pdf>
- ハンス・セリエ, 杉 靖三郎, 田多井 吉之介, 藤井 尚治, 竹宮 隆 (訳) (1988) . 現代社会とストレス [原書改訂版] 法政大学出版局
- 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. Retrieved September 20, 2023 from <https://doi.org/10.15017/685>
- 林 峻一郎 (編・訳) 富田 正利, 山本 和郎 (編集協力) (1990) . R. S. ラザルス講演 ストレスとコーピング —ラザルス理論への招待— 星和書店
- 樋山 雅美, 林田 真理砂, 東谷 真帆, 廣瀬 眞波, 香川 香 (2018) . 大学生におけるストレスの肯定的認知と精神的健康の関連 Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 8, 11-19. Retrieved November 14, 2023 from <https://core.ac.uk/download/pdf/228735261.pdf>
- 伊藤 絵美 (2008) , 教育講演 I : 中範囲理論『ストレスコーピング』 ストレスコーピング 看護診断, 33(2), 57-58. Retrieved November 3, 2023 from <200808072260002.pdf> (<biosciencedbc.jp>)
- 岩野 卓, 青木 俊太郎, 堀内 聡, 黒宮 健一, 坂野 雄二 (2015) . ウェルビーイング促進行動目録の開発 行動科学 日本行動科学学会編集委員会 編, 54(1), 1-8. Retrieved December 4, 2023 from Iwano_Well-BeingInventory.pdf
- 梶谷 康介, 土本 利架子, 佐藤 武 (2021) . —総説— 新型コロナウイルス感染症 (COVID_19) パンデミックが大学生のメンタルヘルスに及ぼす影響 : 文献および臨床経験からの考察 健康科学, 43, 1-13. Retrieved September 15, 2023 from <https://doi.org/10.15017/4372005>
- 片山 友子, 水野(松本) 由子, 稲田 紘 (2014) . 大学生の生活習慣とメンタルヘルスの関連性 総合検診, 41(2), 25-35. Retrieved September 20, 2023 from <https://doi.org/10.7143/jhep.41.283>
- 川尻 達也, 佐藤 進, 鈴木 貴士, 山口 真史 (2014) . 大学生の運動習慣がメンタルヘルスに与える影響 KIT Progress 工学教育, 22, 33-39. Retrieved September 15, 2023 from <http://kitir.kanazawa-it.ac.jp/infolib/cont/01/G0000002repository/000/000/000000027.pdf>
- 公益社団法人日本精神保健福祉士協会 (2013) . ソーシャルワークのグローバル定義 Retrieved December 4, 2023 from Global_Definition_of_Social_Work20140306.pdf (<jamhsw.or.jp>)
- 公益社団法人日本 WHO 協会 (2019) . WHO 憲章 Retrieved July 15, 2023 from <book7017.pdf> (<japan-who.or.jp>)

- 厚生労働省 (2023) . メンタルヘルスとは 世界メンタルヘルスデーJAPAN2022 ~つながる、どこでも、だれにでも~ Retrieved July 11, 2023 from https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/amh.html
- 駒田 陽子 (2022) . 特集：ウェルビーイングとインフォプロ スリープマネジメントとウェルビーイング 情報の科学と技術, 72(9), 352-357. Retrieved November 15, 2023 from https://doi.org/10.18919/jkg.72.9_352
- 前野 隆司, 前野 マドカ (2022) . ウェルビーイング 日経文庫
- 増村 雅尚 (2021) . 大学生の正課外活動自粛が及ぼす心理的影響 —TDMS を用いた正課外活動自粛における心理変化— 崇城大学紀要, 46, 65-74. Retrieved December 15, 2023 from 05_sojokiyou_46_Masanao_MASUMURA.pdf
- 松田 侑子, 永作 稔, 新井 邦二郎 (2010) . 大学生の就職活動不安が就職活動に及ぼす影響 —コーピングに注目して— 心理学研究, 80(6), 512- 519. Retrieved November 14, 2023 from <https://doi.org/10.4992/jjpsy.80.512>
- 三宅 典恵, 岡本 百合 (2015) . 大学生のメンタルヘルス 特集：現代の若者のメンタルヘルス 心身医学, 55(12), 1360-1366. Retrieved October 5, 2023 from https://doi.org/10.15064/jjpm.55.12_1360
- 文部科学省 (2005) . 平成 17 年度学校基本調査 学部系統分類表, 1 大学 (学部) Retrieved November 7, 2023 from https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/05122201/006/004.htm
- NTT DATA 株式会社NTT データ経営研究所 (2021) . 「働く人のメンタルヘルスとサービス・ギャップの実態調査」 コロナ禍で 40-50 代の「社会的成功者」にメンタル不調者が増加 ~必要なケアが届いていないサービス・ギャップが明らかに~ Retrieved October 28, 2023 from <https://www.nttdata-strategy.com/knowledge/ncom-survay/210915/>
- 二木 鋭雄 (2007) . 特集：ストレスと生活 良いストレスと悪いストレス 日本薬理学雑誌, 129(2), 76-79. Retrieved November 4, 2023 from <https://doi.org/10.1254/fpj.129.76>
- 日本経済新聞 (2021) . 働く人の 45% 「メンタル不調」 コロナでストレス増加 Retrieved June 19, 2023 from <https://www.nikkei.com/article/DGXZQ0UC211830R20C21A9000000/>

- 日本赤十字社 (2022) . 若者の半数が「何もしたくなくなる、無気力」な気持ちに変化
3人に1人が「関係構築」「対人スキル」への影響を不安視 Retrieved May 30,
2023 from https://www.jrc.or.jp/press/2022/0106_022802.html
- 日本財団 (2021) . 「18歳意識調査」第35回テーマ:「コロナ禍とストレス」を実施
Retrieved May 30, 2023 from [https://www.nippon-
foundation.or.jp/who/news/pr/2021/20210325-55393.html](https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/pr/2021/20210325-55393.html)
- 尾仲 達史 (2005) . ストレス反応とその脳内機構 日本薬理学雑誌, 126(3), 170-173.
Retrieved July 11, 2023 from <https://doi.org/10.1254/fpj.126.170>
- 尾関 友佳子 (1990) . 大学生のストレス自己評価尺度 —質問紙構成と質問紙短縮につい
て— 久留米大学大学院紀要:比較文化研究, 1, 9-32. Retrieved September 15,
2023 from https://kurume.repo.nii.ac.jp/record/203/files/hibun1_9-32.pdf
- 尾関 友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂:トランスアクションナルな分
析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114. Retrieved
September 15, 2023 from
https://kurume.repo.nii.ac.jp/record/204/files/hibun1_95-114.pdf
- Richard S. Lazarus, Susan Folkman (1984) . *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*.
Springer Publishing Company New York
- 角野 善司 (1994) . 人生に対する満足尺度(the Satisfaction With Life Scales[SWLS])
日本版作成の試み 日本教育心理学会総会発表論文集, 36, 192. Retrieved
December 26, 2023 from https://doi.org/10.20587/pamjaep.36.0_192
- 高田 圭二, 田中 圭介, 竹林 由武, 杉浦 義典 (2016) . マインドフルネスと well-being
と注意の制御の関連 パーソナリティ研究 日本パーソナリティ心理学会, 25(1),
35-49. Retrieved December 4, 2023 from
<https://doi.org/10.2132/personality.25.35>
- 高野 翔 (2021) . ウェルビーイングの概念の自治体政策への適用可能性と課題に関する
考察 —福井県永平寺町におけるウェルビーイング調査をもとに— ふくい地域 経
済研究, 33, 41-59. Retrieved December 4, 2023 from [takano.pdf \(fpu.ac.jp\)](takano.pdf(fpu.ac.jp))
- 坪井 康次 (2010) . 特別講演 ストレスコーピング —自分でできるストレスマネジメン
ト— 東邦大学医学部心身医学講座 心理健康科学, 6(2), 1-6. Retrieved
September 15, 2023 from https://doi.org/10.11427/jhas.6.2_1

- 土屋 薫, 澁谷 泰秀 (2000) . レジャー行動とストレスコーピング 日本レジャー・レクリエーション学会第 30 回学会記念大会発表論文集 レクリエーション研究, 43, 26-29. Retrieved November 15, 2023 from <https://jslrs.jp/journal/pdf/43-26.pdf>
- UNICEF (2021) . 世界子供白書 2021 子どもたちのメンタルヘルス 10 代の若者 7 人に 1 人が心の病 Retrieved May 30, 2023 from <https://www.unicef.or.jp/news/2021/0194.html>
- World Health Organization (WHO) (1946) . *CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION*. Constitution. 1-18. Retrieved December 26, 2023 from <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>
- 吉田 穂波 (2022) . 実は「人に頼るほど自分の能力も高まる」納得理由 助けられることで成長の幅が大きく広がる 東洋経済オンライン Retrieved December 19, 2023 from <https://toyokeizai.net/articles/-/536890>
- 山田 ゆかり, 天野 寛 (2003) . 大学生におけるストレスとコーピング 名古屋文理大学紀要, 3, 1-11. Retrieved November 7, 2023 from https://doi.org/10.24609/nbukiyou.3.0_1

謝辞

本論文では、明確な答えを出すのが難しいウェルビーイングという研究分野についてストレスコーピングの視点から理論を展開した。研究を進めていくにあたり、重要な役割を担うこととなった、アンケート調査ならびにヒアリング調査に協力を頂いた 15 名に、深く感謝をしたい。やはり、1 人の大学生が短期間で実施したということもあり、回答者の人数や収集可能なデータには、限界があったといえる。そのため、結果を一般的な日本の大学生の統計であるというまでには、もちろん至らなかった。そして、急に調査を依頼してしまったため、対象者にはかなり負担をかけてしまっただろう。そのような点では、反省をしている。筆者が定めた調査期間の設定が短期であったにも関わらず、時間を割い

でアンケート調査に協力をして頂いた15名、そして、込み入った話が必要となるヒアリング調査への協力を快く承諾して下さった2名の存在があつてこそ、本研究は成立したといえる。また、筆者が所属した明石ゼミの仲間との意見交換やディスカッションを行う中で、新たな発見をすることができた。

明石先生には、テーマ設定の段階から本研究における調査や理論の展開において、沢山の御指導と助言を頂いた。さらに、先生が仰っていた、「自分が本当にやりたいと思う研究に繋がる、納得のいくテーマ選びを」という言葉を糧に、筆者は最後まで楽しんで研究、執筆することができた。テーマ決めの段階からまとめに至るまで、すべてを自分主体で行う卒業論文の執筆は、筆者にとって想像をはるかに超えるものであった。時折、心が折れそうになり、悶々とした日々を過ごすこともあったが、どんなときも励まし、親身に相談に乗って下さった明石先生には、心から感謝したい。

本研究で学んだことを糧に、今後も探究心を忘れず、日々の生活そしてこれからの人生に役立てていきたい。