

---

 一般論文
 

---

# 10年前と現在の短期大学学生の精神疲労の愁訴の比較

## Comparison of Mental Fatigue of Junior College Students in 10 Years Before and Present

澤田 由美、澤田 孝二

Yumi SAWADA, Koji SAWADA

キーワード：短期大学学生、精神疲労愁訴、10年前、現在

### 概要

両年の精神疲労の調査結果の分析を通して、以下のことが明らかになった。

- (1)両年の愁訴率を比較すると、2005年では「勉強や仕事をするのがおっくうで疲れやすい」など7項目で、2015年では「何となく涙もろくなっている」など4項目で4割を超えてた。
- (2)全項目の平均愁訴率は、2005年が33%、2015年が26%であり、2005年のほうが高かった。
- (3)学生一人当たりの平均愁訴数は、2005年が6.52、2015年が5.21であり、2005年の学生のほうが愁訴数が多いことがわかった。
- (4)両年とも、「精神疲労状態」、「精神疲労予備状態」にある学生が一定数みられ、精神疲労をもたらしている要因を明らかにし、改善策をとっていく必要があると思われた。

### 1. はじめに

筆者らが1980年代から大学生を対象として実施してきている心身の健康や生活行動・習慣に関する調査結果の分析を通して、生活の夜型化や不規則な食生活、運動不足など生活行動・習慣上の問題や、それに伴う心身の不調を抱える学生が相当数存在することが明らかになってきているが、学生生活を送る中で、人間関係や進路、学業に関する悩みやストレスなどによってもたらされる精神疲労を訴える学生も少なくないのではないかと考えられる。心身の疲労が蓄積した状態では、仮に日々の講義に出席したとしても、十分な学習成果を得ることは期待できず、結果的に充実した学生生活からは程遠いものになってしまう心配がある。

大学生の疲労に関する研究としては、筆者らによる短期大学学生の疲労の愁訴と健康生活の関連

に関するもの<sup>1)</sup>、木村による女子短期大学生の学生生活が蓄積的疲労へ及ぼす影響に関するもの<sup>2)</sup>、小林による青年期学生の疲労自覚症状に関するもの<sup>3)</sup>、浄住による大学生の蓄積疲労徴候に関するもの<sup>4)</sup>、赤澤らによる大学生の慢性疲労に関するもの<sup>5)</sup>などがあるが、いずれの研究も単年度の調査結果の分析にとどまっており、長期にわたる学生の疲労の愁訴の変化をとらえた研究はこれまでほとんど行われていないと思われる。

本研究においては、大学生の精神疲労を調査することにより、精神疲労の問題を抱える学生がどの程度存在するのか、どのような疲労の愁訴が多いのかなどを明らかにしていくとともに、10年前と現在の大学生の精神疲労の調査結果を比較し、精神疲労の愁訴がこの10年間でどのように変化してきているかを明らかにしていくことにした。

## 2. 方法

精神疲労に関する調査は、20項目から成る精神疲労度診断テスト<sup>®</sup> (関谷 透原案作成)を用い、Y短期大学の1年次に在籍する学生を対象として、2005年10～11月および2015年10～11月に実施した。回答者数は、2005年が143名、2015年が176名、有効回答率はそれぞれ100%であった。

分析は、項目ごとの愁訴率、全項目を合わせた愁訴率、精神疲労の問題を抱える学生の比率などを算出し、2005年と2015年でどのような違いがみられるかを、t検定<sup>7)</sup>およびX<sup>2</sup>検定<sup>8)</sup>などを用いて比較した。

尚、精神疲労診断テストの内容は、表1に示すとおりである。

表1. 精神疲労度診断テスト

最近1か月で思い当たるものがあたら○をつける。

1. 気分が憂うつですっきりしない
2. 退学や進路変更を考えたことがある
3. 勉強や仕事をするのが億劫で疲れやすい
4. 人の名前がしばしば思い出せない
5. 将来に希望が持たなくなっている
6. さっぱりとした気持ちになれない
7. 大声で笑ったりすることが減った
8. 些細なことにでもすぐイライラしてしまう
9. ひとりで考え込むことが多くなった
10. 何となく涙もろくなってきている
11. 勉強や仕事の能率がめっきり落ちてきた
12. 人と会うのを避けるようになってきた
13. 思考力や判断力が鈍くなっている
14. 異性に関心を持つことが少ない
15. 昔は良かったと思うことがよくある
16. 人生の先が見えてきたような気がする
17. 今後の生活のことが心配に思える
18. 自分が役立たずの人間に思える
19. 1日が終わっても充実感がわからない
20. 死んだら楽になると思ったことがある

判定の基準

- の数が 0～10……問題なし  
 11～15……精神疲労予備状態  
 16～20……精神疲労状態

## 3. 結果と考察

### (1) 各項目の愁訴率

2005年の調査では、「勉強や仕事をするのがおっくうで疲れやすい」が60.1%で最も愁訴率が高く、以下「昔は良かったと思うことがよくある」が51.0%、「気分が憂うつですっきりしない」が47.6

%、「何となく涙もろくなってきている」が46.2%、「今後の生活のことが心配に思える」が共に45.5%、「さっぱりとした気持ちになれない」が44.8%、「ひとりで考え込むことが多くなった」が44.1%と続き、愁訴率30%台の項目が6項目、20%台の項目が2項目みられた。一方、愁訴率が10%台と低かった項目として、「人と会うのを避けるようになってきた」と「人生の先が見えてきたような気がする」が共に13.3%、「死んだら楽になると思ったことがある」が14.0%、「将来に希望が持たなくなっている」と「異性に関心を持つことが少ない」が共に14.7%であった。

2015年の調査では、「何となく涙もろくなってきている」が44.3%で愁訴率が最も高く、以下「今後の生活のことが心配に思える」が43.8%、「昔は良かったと思うことがよくある」が41.5%、「さっぱりとした気持ちになれない」が40.3%と続き、愁訴率30%台が3項目、20%台が5項目みられた。一方、愁訴率が最も低かったのは「死んだら楽になると思ったことがある」の9.1%であった。また10%台の項目には「退学や進路変更を考えたことがある」の11%、「人と会うのを避けるようになってきた」の11.9%、「人生の先が見えてきたような気がする」の13.1%、「異性に関心を持つことが少ない」の16.5%など7項目があげられた。

2005年と2015年の各項目の愁訴率をみると、20項目のうち2005年のほうが高かった項目が18項目、2015年のほうが高かった項目はわずか2項目であった。

愁訴率が30%以上の項目数は、2005年が13項目、2015年が7項目であり、2005年で多かった。一方、愁訴率が20%未満の項目数は、2005年が5項目、2015年が8項目であり、2015年で多かった。全項目の愁訴率の平均は、2005年が32.5%、2015年が25.9%であり、2005年の平均愁訴率が高かった。

2005年と2015年の項目ごとの愁訴率に統計的な有意差があるかどうかX<sup>2</sup>検定を用いて調べた結果、「退学や進路変更を考えたことがある」、「勉強や仕事をするのがおっくうで疲れやすい」、「人の名前がしばしば思い出せない」、「勉強や仕事の能率がめっきり落ちてきた」、「思考力や判断力が鈍くなっている」の5項目で統計的な有意差が認められ、いずれも2005年の愁訴率が高かった。

このように、2005年と2015年の結果を比較すると、最も愁訴率の高かった項目、最も低かった項目のいずれも両年で異なり、この10年で変化がみられた。また愁訴率が高い項目の数は半減し、逆に愁訴率が低い項目の数が増加し、全項目の平均愁訴率もこの10年で30%台から20%台に低下していた。特に、学業や進路に関連する項目の愁訴が大きく減少する傾向がみられ、大学生活に起因するような精神疲労が緩和されてきていることが、学生の精神的な健康状態をより望ましい方向に導いているように思われた。

(表2 および表3を参照)

## (2) 学生一人当たりの愁訴数

2005年の学生の愁訴数の分布をみると、愁訴数が「1～5」が41.3%と最も比率が高く、以下「6～10」が33.6%、「11～15」が20.3%、「0」が4.2%と続き、「16～20」が0.7%と最も低かった。

2015年の学生の愁訴数の分布をみると、愁訴数

が「1～5」が48.9%と最も比率が高く、以下「6～10」が26.7%、「11～15」が11.9%、「0」が10.8%と続き、「16～20」が1.7%と最も低かった。

愁訴数が「16～20」で「精神疲労状態」と判定された学生は、2005年が1名(0.7%)、2015年が3名(1.7%)と少なかったが、これらの学生では、精神疲労状態にあることが学生生活にも様々な影響を及ぼしていることが考えられるので、精神疲労をもたらしている要因を明らかにし、改善策をとっていく必要があると思われた。

愁訴数が「11～15」で「精神疲労予備状態」と判定された学生は、2005年が29名(20.3%)、2015年が21名(11.9%)であり、この10年間でその比率が半減したが、精神疲労予備状態から精神疲労状態に至ってしまう可能性も考えられるので、精神疲労状態にある学生と同様、精神疲労をもたらしている要因を明らかにし、改善策をとっていく必要があると思われた。

表2. 2005年と2015年の各項目の愁訴数(○をつけた人数)と愁訴率

区 分	2005年(143名)		2015年(176名)	
	人	%	人	%
気分が憂うつですっきりしない	68	47.6	67	38.1
退学や進路変更を考えたことがある	29	20.3	20	11.4
勉強や仕事をするのが億劫で疲れやすい	86	60.1	69	39.2
人の名前がしばしば思い出せない	46	32.2	38	21.6
将来に希望が持てなくなっている	21	14.7	30	17.0
さっぱりとした気持ちになれない	64	44.8	71	40.3
大声で笑ったりすることが減った	34	23.8	30	17.0
些細なことにでもすぐイライラしてしまう	47	32.9	51	29.0
ひとりで考え込むことが多くなった	63	44.1	62	35.2
何となく涙もろくなってきている	66	46.2	78	44.3
勉強や仕事の能率がめっきり落ちてきた	44	30.8	34	19.3
人と会うのを避けるようになってきた	19	13.3	21	11.9
思考力や判断力が鈍くなっている	53	37.1	40	22.7
異性に関心を持つことが少ない	21	14.7	29	16.5
昔は良かったと思うことがよくある	73	51.0	73	41.5
人生の先が見えてきたような気がする	19	13.3	23	13.1
今後の生活のことが心配に思える	65	45.5	77	43.8
自分が役立たずの人間に思える	44	30.8	42	23.9
1日が終わっても充実感がわかない	46	32.2	42	23.9
死んだら楽になると思ったことがある	20	14.0	16	9.1
平均±標準偏差	46.4±20.1	32.5±14.0	45.7±20.4	25.9±11.6

表3. 両調査年の各項目の愁訴率の有意差の有無  
(数字は $X^2$ 値)

項 目	$X^2$ 値	有意差
Q 1	2.904	無
Q 2	4.818	有( $P<0.05$ )
Q 3	13.825	有( $P<0.01$ )
Q 4	4.544	有( $P<0.05$ )
Q 5	0.327	無
Q 6	0.629	無
Q 7	2.226	無
Q 8	0.560	無
Q 9	2.577	無
Q10	0.107	無
Q11	5.593	有( $P<0.02$ )
Q12	0.132	無
Q13	7.840	有( $P<0.01$ )
Q14	0.191	無
Q15	2.908	無
Q16	0.003	無
Q17	0.093	無
Q18	2.051	無
Q19	2.720	無
Q20	1.886	無

愁訴数が「0」または「1～5」と愁訴数が比較的少なかった者の比率は、2005年が45.5%、2015年が59.7%であり、 $X^2$ 検定を用いて調べた結果、両年で統計的な有意差が認められ、2015年の学生は2005年に比べて愁訴数が少ない学生の比率が高いことが明らかになった。

愁訴数が「11～15」または「16～20」と愁訴数が比較的多かった者の比率は、2005年が21.0%、2015年が13.6%であり、 $X^2$ 検定を用いて調べた結果、両年で統計的な有意差は認められなかった。

学生一人当りの平均愁訴数は、2005年が6.52±4.10、2015年が5.21±4.22であり、t検定を用いて調べた結果、両年で統計的な有意差が認められ、2005年の学生は2015年の学生に比べて一人当りの愁訴数が多いことが明らかになった。

(表4、表5、表6を参照)

このように、精神疲労の愁訴の少ない傾向の学生の比率がこの10年間に増加する傾向にあり、また一人当りの平均愁訴数も少なくなる傾向がみられ、精神疲労の問題を抱える学生も減少傾向にあることが明らかになり、全体的には学生の精神的な健康状態は良い方向に向かっているように考え

られたが、2005年、2015年のいずれも、精神疲労状態にある学生、精神疲労予備状態にある学生が一定の数存在するので、精神疲労をもたらしている要因を明らかにし、改善策をとっていく必要があると思われる。

表4. 2005年と2015年の愁訴数の分布と平均

区 分	2005年		2015年	
	人	%	人	%
0	6	4.2	19	10.8
1～5	59	41.3	86	48.9
6～10	48	33.6	47	26.7
11～15	29	20.3	21	11.9
16～20	1	0.7	3	1.7
計	143	100	176	100
平均±標準偏差	6.52±4.10		5.21±4.22	

表5. 両調査年の学生の愁訴数の有意差の有無

区 分	$X^2$ 値	有意差
5以下の者の比率	6.387	有( $P<0.02$ )
11以上の者の比率	3.021	無

表6. 両調査年の学生の平均愁訴数の有意差の有無

区 分	T値	有意差
一人当り愁訴数	2.793	有( $P<0.01$ )

#### 4. まとめ

2005年および2015年の精神疲労の調査結果の分析を通して、以下のことが明らかになった。

(1)2005年の調査では、「勉強や仕事をするのがおっくうで疲れやすい」など7項目で愁訴率が4割を超えていた。逆に「人と会うのを避けるようになってきた」など5項目で愁訴率が2割を下回った。

(2)2015年の調査では、「何となく涙もろくなっている」など4項目で愁訴率が4割を超えてた。逆に「死んだら楽になると思ったことがある」など8項目で愁訴率が2割を下回った。

(3)両年の各項目の愁訴率をみると、20項目のうち2005年のほうが高かった項目が18項目、2015年のほうが高かった項目はわずか2項目であった。

(4)全項目の愁訴率の平均は、2005年が32.5%、2015年が25.9%であり、2005年のほうが高かった。

(5)学生一人当りの平均愁訴数は、2005年が6.52、2015年が5.21であり、2005年の学生は2015年の学生に比べて一人当りの愁訴数が多いことがわかっ

た。

(6)両年とも、「精神疲労状態」、「精神疲労予備状態」にある学生が一定の数存在することがわかったので、精神疲労をもたらしている要因を明らかにし、改善策をとっていく必要があると思われた。

(7)今後において、日常生活習慣、身体的健康状態、性格特性、ストレスなど、精神疲労と関わりが深いと思われる事項についても調査を行い、精神疲労をもたらす要因を明らかにしていくとともに、精神疲労の予防や改善のための方策を検討していきたい。また、調査対象数を増やし、精神疲労の推移をより正確かつ詳細に捉えていきたい。

#### (注)

- 1) 澤田由美、澤田孝二：短期大学学生の疲労の愁訴と健康生活の関わり分析，山梨学院短期大学研究紀要第32巻，79-92. (2012)
- 2) 木村達志：女子短期大学生の学生生活が蓄積的疲労へ及ぼす影響について，学校保健研究第55巻，153-160. (2013)
- 3) 小林秀紹：青年期学生の疲労自覚症状に関する研究，金沢大学大学院社会環境科学研究科博士論文要旨，31-36. (2000)
- 4) 浄住護雄：学生の大学入学の経緯、学生生活意識と蓄積疲労徴候の関連についての研究，学校保健研究第48巻，229-224. (2006)
- 5) 赤澤正人、池田さやか、角本富美嘉、西田百合：大学生の慢性疲労に関する研究，臨床死生学年報第6巻，61-68. (2001)
- 6) 澤田孝二：健康・心理診断テスト，健康教育研究会，14. (2001)
- 7) 福富和男、中村好一、永井正規、柳川 洋：ヘルスサイエンスのための基本統計学，南山堂，76-84. (1989)
- 8) 松井三雄、水野忠文、江橋慎四郎：体育測定法，体育の科学社，373-386. (1975)

#### (参考文献)

- ・松田芳子、安武 律、柴田邦子：大学生の疲労感の実態と関連要因について－生活習慣および食生活からの検討－，学校保健研究第39巻，243-259. (1997)
- ・門田新一郎：学生の健康管理に関する研究－学生生活満足度と疲労感について－，学校保健研究第22巻，

140-144. (1980)

- ・高倉 実：大学生の蓄積的疲労徴候と生活の質、健康習慣、生活条件の関連について，学校保健研究第34巻，272-279. (1992)
- ・光岡摂子、小林春男、奥田昌之、芳原達也：女子学生の疲労感の実態と関連要因について，山口医学第47巻，21-28. (1998)
- ・鈴木綾子、下里彩香、鹿野晶子、野井真吾：大学生における生活習慣と起立調節障害ならびに疲労との関連，第54回日本学校保健学会講演集，350. (2007)
- ・小松加奈、西沢義子：大学生の生活習慣と疲労に関する調査，第52回日本学校保健学会講演集，548-589. (2005)
- ・荒ひとみ、芝木美沙子、笹嶋由美：生活習慣が身体的精神的疲労に及ぼす影響，第50回日本学校保健学会講演集，202-203. (2003)
- ・岩瀧大樹、山崎広司洋史：教職志望学生のメンタルヘルスに関する研究，群馬大学教育実践研究第32号，249-258. (2015)
- ・笹野友寿、塚原貴子：大学生の精神保健に関する研究，川崎医療福祉学会誌第8巻，47-53. (1998)

