

短期大学学生の不安の愁訴の推移

—30年間（1982年～2012年）にわたる調査結果の分析—

Transition of Symptoms about Uneasiness of Junior College Students

— Analysis of Investigation Data for 30 Years —

澤田 孝二, 澤田 由美

Koji SAWADA, Yumi SAWADA

キーワード：短期大学学生, 不安, 愁訴, 推移

概要

短期大学学生を対象として1982年～2012年に実施した不安テストの結果の分析を通して、(1)1982年～2012年をまとめた結果では、疲労や腹痛、頭痛など身体症状に関係する愁訴が上位10項目のうちの半数を占め、多いことがわかった。(2)愁訴の少なかった項目として、睡眠や恐怖心に関係する項目が比較的多く含まれていた。(3)不安スコアの平均の推移をみると、1982年～1987年に21点台であったものが、1992年～1997年では17～18点台にいったん低下し、不安の愁訴が減少傾向に向かうと思われたが、2002年には23点台と最も高いスコアを記録した。しかし、2007年には18点台と1997年のレベルにまで低下し、さらに2012年には30年間で最も低いスコアを記録した。(4)不安スコアが30点以上と不安の愁訴が非常に多いと思われる学生の比率は、1982年と2002年が共に18%と最も高く、以下2007年が12%、1987年が11%、1997年が9%と続き、1992年が8%と最も低かった。

1. はじめに

今日のストレスの多い社会環境を反映して、心の病が増えていることが指摘されているが、学生をとり巻く環境も複雑化し、学習や就職への不安、生活や人間関係のストレスなどから、精神的不健康に陥る学生が今後ますます増えていくことが懸念されている。学生が充実した大学生活を送り、十分な学習の成果を得て社会に巣立っていくために、身体的な健康とともに精神的健康を維持増進していくことがきわめて重要と思われ、そのために学生一人ひとりの心身の健康状態を把握し、健康問題の予防に努めることも、学生を支える立場にある教員の大切な使命の一つだと考えられる。

筆者らは1982年より現在まで、学生の心の健康

状態を把握するために、不安に関する調査を続けており、1999年には1982～1997年の15年間の調査結果¹⁾²⁾を分析し、15年間に不安スコアが低下する傾向にあることなどを報告した。また2003年には1982～2002年の20年間の調査結果を分析し、低下傾向にあった不安スコアが再び上昇傾向に転じたことなどを報告³⁾した。さらに2011年には1982～2007年の四半世紀の調査結果を分析し、2002年に再び上昇した不安スコアが2007年には1997年のレベルにまで低下したことなどを報告⁴⁾⁵⁾した。本研究においては、2007年の調査からさらに5年以上が経過し、調査を開始してから30年もの月日が流れたので、この30年間に学生の不安の愁訴がどのように推移したかを明らかにするために、1982年、1987年、1992年、1997年、2002年、2007

年、2012年の不安に関する調査結果を分析したので、その概要を報告する。

尚、近年における学校保健分野での児童生徒・学生を対象とした不安に関する研究報告には、筆者らによるものを除くと、小林らによる大学生の不安に関するもの(1994年)⁶⁾、神崎らによる小中学生の不安に関するもの(1998年)⁷⁾、秋山らによる中学生の不安に関するもの(2000年)⁸⁾、本田らによる中学生の不安に関するもの(2001年)⁹⁾、服部らによる高校生の不安に関するもの(2005年)¹⁰⁾、青木による高校生の不安を含めた精神的健康に関するもの(2007年)¹¹⁾、松浦らによる小中学生の不安を含めた心の健康に関するもの(2008年)¹²⁾、三浦らによる小学生の不安を含めた感情に関するもの(2012年)¹³⁾などがあるが、いずれも単一年に実施された調査結果を報告したものであり、30年間にわたる経年的な調査結果の報告はほとんど行われていないものと思われる。

2. 方法

30年間(1982年～2012年)にわたって保育系短期大学学生を対象として実施してきた、50項目の質問からなる Taylor の不安テスト¹⁴⁾の集計結果のうち、5年ごと(1982年、1987年、1992年、1997年、2002年、2007年、2012年)のデータを用いて、学生の不安の愁訴の年次推移を分析した。

回答者数は、1982年が154名、1987年が115名、1992年が134名、1997年が108名、2002年が115名、2007年が146名、2012年が162名であり、合わせて934名分の結果を分析の対象とした。不安テストの実施時期は、いずれの調査年も、学生が大学生活にも慣れ、落ち着いて学業に取り組むことのできる1年次後期の11～12月を選んで実施した。

不安テストの質問項目は、表1に示すとおりである。いずれの質問項目も、「はい」、「いいえ」、「どちらとも言えない」の3つの選択肢のうちのいずれか1つを選んで回答するようになっており、不安スコアは、はい：1点、いいえ：0点、どちらとも言えない：0.5点で計算し、50項目の合計点で不安スコアが算出されるようになっていく。

分析は、不安テストの質問項目別愁訴数を調査年ごとに算出し、どのような項目で愁訴が多いの

か、逆に少ないのか、調査年によって愁訴の内容や多さに違いがみられるのかどうかを統計的に分析した。また各調査年の不安スコアの平均や分布に違いがみられるかどうかなどを統計的に分析¹⁵⁾した。各調査年の不安スコアの平均に統計的な有意差があるかどうかの検定は、テューキーの方法(平均値の多重比較)¹⁶⁾を用いて検定統計量を算出し、ステューデント化した範囲の表にあてはめて有意水準を調べた。また各調査年の不安スコアの分布に違いがみられるかどうかの検定は、不安スコア20点未満の学生と20点以上の学生の比率を用いて χ^2 検定¹⁷⁾を実施し、各調査年の間の統計的有意差の有無を調べた。

3. 結果と考察

(1) 質問項目ごとの分析結果

1) 愁訴の多かった項目

不安テストの各質問項目の回答結果を調査年ごとにまとめたものが表2である。また愁訴の多かった項目、すなわち「はい」という回答が多かった項目を調査年ごとに上位10項目までまとめたものが表3である。1982年～2012年をまとめた結果では、「疲れやすいほうである」が62%と最も訴えが多かった。以下「お腹の具合が悪くなるのが時々ある」が60%、「頭が痛くなるのが時々ある」が55%、「手や足の先が冷たくなっていることが時々ある」が54%、「自信をもって物事にあたれないと思うことがよくある」が52%、「ふつうの人に比べ、泣きやすいほうだと思う」が50%、「顔が赤くなるのが時々ある」が49%、「困難なことに直面したり、重大な決心をすることを好まない」が46%、「他の人は幸福そうに見え、うらやましい」が43%、「物事や人のことでよくよするたちである」が39%と続いた。上位10項目のうち、「疲れやすいほうである」、「お腹の具合が悪くなるのが時々ある」、「頭が痛くなるのが時々ある」、「手や足の先が冷たくなっていることが時々ある」、「顔が赤くなるのが時々ある」の5項目が身体症状に関係のある愁訴であり、半数を占めていた。

各調査年で愁訴の多かった項目をあげると、1982年では「自信をもって物事にあたれないと思うことがよくある」が76%、「お腹の具合が悪く

表1. 不安テストの質問項目

1. 疲れやすいほうである。
2. お腹の具合が悪くなることが時々ある。
3. いらいらすることがあるが、それは人並み以上だと思う。
4. 頭が痛くなることが時々ある。
5. 仕事や勉強をする時に非常に緊張を感じて行う。
6. ひとつのことだけに専念するということができない。
7. お金や仕事や勉強のことで気に病むほうである。
8. 何かしようとする時に手のふるえに気づくことがよくある。
9. 顔が赤くなることがあるが、それは人並み以上だと思う。
10. 下痢をすることが月に1回以上ある。
11. 何か困ったことが起こりはしないかと大変心配である。
12. 顔が赤くなることが時々ある。
13. 顔が赤くなりはしないかと心配になることがよくある。
14. 夜恐ろしい夢をみてうなされることがしばしばある。
15. 手や足の先が冷たくなっていることが時々ある。
16. 涼しい日でもすぐに汗をかく。
17. 何か困ったことがあるとすぐに汗をかくが、それがとても気になる。
18. 心臓がどきどきしたり、息切れしそうなことが時々ある。
19. いつでもお腹が空いているような感じがしている。
20. 胃腸が重苦しく、調子がよくないと感じるものが時々ある。
21. 夜心配のため眠れないことが時々ある。
22. 胃腸がとても弱くて困る。
23. 夜熟睡できず、ちょっとした音にもすぐ目を覚ます。
24. 人には話せないような夢をみるものが時々ある。
25. ちょっとしたことによく困ってしまう。
26. ふつうの人よりも感情を害しやすいほうである。
27. いつも何かのことで心配していることが多い。
28. 他の人は幸福そうに見え、うらやましい。
29. ふつうの人に比べ、泣きやすいほうだと思う。
30. ちょっとしたことにも慌てたり、うろたえたりしてしまう。
31. 物事や人のことでよくよするたちである。
32. あまり自分は幸福とは思えない。
33. 待たされるとすぐにいらいらしてくる。
34. じっとしておれないほど気持ちが落ち着かなくなることがよくある。
35. 時々眠れないほど興奮することがある。
36. 困難にぶつかってどうすることもできないと感じることが時々ある。
37. 実際には問題にならないような事柄について理由もなく心配することがよくある。
38. 他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである。
39. 自分に害を与えるはずのない人間や物事を恐ろしがることがよくある。
40. 自分を役に立たない人間だと思うことがある。
41. 自分のことを考えたり意識することが、ふつうの人よりも多いと思う。
42. 何でも物事を難しく考えるほうである。
43. 細かいことが気になるたちである。
44. 生きていくことがとてもつらいと思うことがよくある。
45. 自分ひとりえのない人間だと思うことが時々ある。
46. あせってばかりいて仕事や勉強がさっぱり手につかないことがある。
47. 自分というものに全然自信がもてない。
48. 自分はもうだめになるのではないかと感じるものが時々ある。
49. 困難なことに直面したり、重大な決心をすることを好まない。
50. 自信をもって物事にあたれないと思うことがよくある。

(注) 回答方法……各質問項目とも、a. はい b. いいえ c. どちらともいえない
のいずれかを選んで回答する。

不安スコア……はい：1点、いいえ：0点、どちらともいえない：0.5点で計算し、50項目の合計点が不安スコアとなる。

表2. 各調査年の質問項目別の回答の比率(数字は%)

質問番号	1982年		1987年		1992年		1997年		2002年		2007年		2012年		全体	
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
1	59	16	67	17	56	13	61	12	76	11	55	18	63	24	62	17
2	68	20	54	32	49	37	59	17	70	13	61	23	61	31	60	25
3	14	67	15	55	15	65	25	56	21	49	19	54	28	52	20	57
4	66	27	64	16	53	30	40	40	55	33	60	28	53	37	55	31
5	18	48	34	29	22	40	11	55	12	58	30	61	17	67	16	52
6	16	55	3	54	6	68	40	63	21	51	28	10	62	70	12	60
7	49	29	39	27	46	26	11	29	39	23	38	35	37	50	39	35
8	31	57	12	69	10	82	6	79	15	68	24	11	73	11	15	71
9	25	64	11	50	32	56	23	55	31	48	21	20	62	18	27	55
10	24	57	12	73	20	64	25	55	32	47	18	62	23	66	22	61
11	20	54	26	42	22	60	16	53	31	32	38	49	23	56	19	24
12	59	27	40	30	49	32	19	54	29	56	30	14	50	42	49	34
13	27	59	14	55	19	69	12	16	32	44	22	66	12	10	21	63
14	11	80	9	7	7	83	17	3	10	75	15	14	11	78	11	78
15	45	41	40	24	64	15	21	65	25	10	75	15	14	37	57	54
16	12	71	17	75	11	78	11	6	10	66	24	14	14	64	17	12
17	14	71	16	70	8	81	11	7	21	53	26	14	68	18	14	68
18	22	66	12	60	20	65	15	20	44	32	24	25	15	70	22	60
19	14	67	19	66	9	78	13	8	23	54	17	71	20	72	8	13
20	32	57	11	50	19	69	12	31	40	43	23	28	16	24	29	57
21	29	56	15	24	11	77	12	19	68	13	14	13	18	78	4	20
22	21	65	14	60	21	60	19	13	23	63	14	14	18	78	6	17
23	8	73	19	65	5	86	10	5	86	9	8	79	7	85	7	80
24	14	74	12	74	12	77	11	6	24	57	19	16	12	82	6	14
25	36	35	29	43	30	51	19	32	36	27	37	41	26	59	15	33
26	34	35	27	33	24	42	34	30	31	30	39	24	22	59	19	27
27	26	45	29	37	24	52	24	29	44	21	35	27	29	57	14	30
28	36	35	29	52	10	38	68	45	56	24	20	47	28	49	22	43
29	42	34	24	56	16	28	29	29	58	25	17	45	44	44	14	50
30	33	41	26	39	18	43	46	46	33	30	36	44	30	25	31	37
31	44	23	33	28	28	38	34	34	47	26	39	36	36	43	39	33
32	39	48	13	23	17	30	53	15	24	43	33	10	16	71	13	20
33	29	51	20	56	17	57	26	17	17	59	24	19	14	74	12	19
34	27	53	20	53	27	66	19	16	30	42	28	15	21	69	11	21
35	12	74	14	76	6	82	12	8	15	65	28	9	9	87	4	10
36	31	47	22	19	44	37	20	57	29	37	34	24	21	64	15	22
37	45	33	23	34	46	60	14	44	39	37	46	20	31	54	15	33
38	14	64	23	22	27	51	55	10	17	53	30	6	6	83	11	12
39	10	81	9	64	27	7	80	7	10	60	30	8	6	87	7	8
40	42	30	28	43	18	39	31	26	38	36	34	36	33	43	24	37
41	34	31	35	18	24	30	40	32	28	32	44	33	28	43	29	33
42	32	43	25	29	20	58	22	27	42	39	34	44	25	61	16	27
43	43	31	26	42	28	30	33	44	44	32	34	36	35	43	22	39
44	25	57	18	49	33	11	66	23	22	54	24	16	14	75	12	17
45	53	29	16	33	30	37	30	40	50	26	24	27	30	56	15	35
46	53	29	18	22	47	31	21	27	43	26	31	52	28	55	17	36
47	24	42	34	29	30	41	22	30	53	17	30	36	36	37	27	31
48	42	44	14	23	46	31	13	14	58	42	21	25	38	48	15	27
49	33	42	25	45	18	37	43	48	20	57	13	55	44	35	21	46
50	76	10	14	67	4	30	32	30	60	12	37	23	35	44	52	19

(注) 全体の数字は、1982～2012年を合わせた結果を示すものである。

表3. 不安テストで訴えの多かった項目（上位10項目）

1982年	1987年	1992年	1997年	2002年	2007年	2012年	全 体
自信をもって物事に あたれないと思うこと がよくある。(76%)	自信をもって物事に あたれないと思うこと がよくある。(67%)	他の人は幸福そうに 見え、うらやましい。 (68%)	手や足の先が冷たく なっていること が多い。(65%)	疲れやすいほうであ る。(76%)	手や足の先が冷たく なっていること が多い。(70%)	疲れやすいほうであ る。(63%)	疲れやすいほうであ る。(62%)
お腹の具合が悪くな ることが時々ある。 (68%)	頭が痛くなること が多い。(64%)	自信をもって物事に あたれないと思うこと がよくある。(67%)	疲れやすいほうであ る。(61%)	お腹の具合が悪くな ることが時々ある。 (70%)	お腹の具合が悪くな ることが時々ある。 (61%)	お腹の具合が悪くな ることが時々ある。 (61%)	お腹の具合が悪くな ることが時々ある。 (60%)
頭が痛くなること が多い。(66%)	疲れやすいほうであ る。(61%)	手や足の先が冷たく なっていること が多い。(64%)	お腹の具合が悪くな ることが時々ある。 (59%)	手や足の先が冷たく なっていること が多い。(66%)	頭が痛くなること が多い。(60%)	頭が痛くなること が多い。(53%)	頭が痛くなること が多い。(55%)
顔が赤くなること が多い。(59%)	ふつうの人に比べ、 泣きやすいほうだ と思う。(56%)	ふつうの人に比べ、 泣きやすいほうだ と思う。(61%)	顔が赤くなること が多い。(54%)	自信をもって物事に あたれないと思うこ とが多い。(60%)	困難に直面したり、 重大な決心をするの を好まない。(58%)	困難に直面したり、 重大な決心をするの を好まない。(44%)	手や足の先が冷たく なっていること が多い。(54%)
疲れやすいほうであ る。(59%)	お腹の具合が悪くな ることが時々ある。 (54%)	疲れやすいほうであ る。(56%)	ふつうの人に比べ、 泣きやすいほうだ と思う。(48%)	ふつうの人に比べ、 泣きやすいほうだ と思う。(58%)	疲れやすいほうであ る。(55%)	ふつうの人に比べ、 泣きやすいほうだ と思う。(43%)	自信をもって物事に あたれないと思うこ とが多い。(52%)
自分とはとれない 人間だと思ふこと が多い。(55%)	他の人は幸福そうに 見え、うらやましい。 (52%)	頭が痛くなること が多い。(53%)	あせって仕事や勉強 が手につかないこと が多い。(48%)	困難に直面したり、 重大な決心をするの を好まない。(57%)	顔が赤くなること が多い。(50%)	顔が赤くなること が多い。(42%)	ふつうの人に比べ、 泣きやすいほうだ と思う。(50%)
あせって仕事や勉強 が手につかないこと が多い。(53%)	困難に直面したり、 重大な決心をするの を好まない。(45%)	お腹の具合が悪くな ることが時々ある。 (49%)	顔が赤くなること が多い。(56%)	顔が赤くなること が多い。(56%)	ふつうの人に比べ、 泣きやすいほうだ と思う。(45%)	自分はまだだめにな るのではないかと 時々感じる。(38%)	顔が赤くなること が多い。(49%)
お金や仕事や勉強の ことで気に病むほう である。(49%)	自分をしてたことに ちよつと困ってしまう。 (43%)	顔が赤くなること が多い。(49%)	細かいことが気にな るたちである。(44%)	他の人は幸福そうに 見え、うらやましい。 (56%)	物事や人のこと をよくすすすたちであ る。(39%)	お金や仕事や勉強の ことで気に病むほう である。(37%)	困難に直面したり、 重大な決心をするの を好まない。(46%)
手や足の先が冷たく なっていること が多い。(45%)	自分を役に立たない 人間だと思ふこと が多い。(43%)	困難に直面したり、 重大な決心をするの を好まない。(43%)	頭が痛くなること が多い。(40%)	頭が痛くなること が多い。(55%)	お金や仕事や勉強の ことで気に病むほう である。(38%)	手や足の先が冷たく なっていること が多い。(37%)	他の人は幸福そうに 見え、うらやましい。 (43%)
実際には問題にな らない事柄をよく心配 する。(45%)	細かいことが気にな るたちである。(42%)	ちよつとしたこと でも慌てたり、うろ たえたりしてしま う。(40%)	お金や仕事や勉強の ことで気に病むほう である。(40%)	自分というものに全 然自信をもてない。 (53%)	自信をもって物事に あたれないと思うこ とが多い。(37%)	自分というものに全 然自信をもてない。 (36%)	物事や人のこと をよくすすすたちであ る。(39%)

(注) 全体は、1982～2012年を合わせた結果を示すものである。

なることが時々ある」が68%、「頭が痛くなる
ことが時々ある」が66%、「疲れやすいほう
である」が59%、「自分はとりえにない人間だ
と思うことが時々ある」が55%、「あせって
ばかりいて仕事や勉強がさっぱり手につか
ないことがある」が53%と、7項目で愁訴
が5割を超えていた。1987年では「自信
をもって物事にあたれないと思うことがよ
くある」が67%、「頭が痛くなることが時
々ある」が64%、「疲れやすいほうである」
が61%、「ふつうの人に比べ、泣きやすい
ほうだと思う」が56%、「お腹の具合が悪
くなることが時々ある」が54%、「他の人
は幸福そうに見え、うらやましい」が52%
と、6項目で愁訴が5割を超えていた。1992
年では「他の人は幸福そうに見え、うらや
ましい」が68%、「自信をもって物事にあ
たれないと思うことがよくある」が67%、「
手や足の先が冷たくなっていることが時々
ある」が64%、「ふつうの人に比べ、泣き
やすいほうだと思う」が61%、「疲れやす
いほうである」が56%、「頭が痛くなるこ
うが時々ある」が53%と、6項目で愁訴
が5割を超えていた。1997年では「手
や足の先が冷たくなっていることが時々
ある」が65%、「疲れやすいほうである」
が61%、「お腹の具合が悪くなることが時
々ある」が59%、「顔が赤くなることが時
々ある」が54%と、4項目で愁訴が5割
を超えていた。2002年では「疲れやす
いほうである」が76%、「お腹の具合が悪
くなることが時々ある」が70%、「手や足
の先が冷たくなっていることが時々ある」
が66%、「自信をもって物事にあたれない
と思うことがよくある」が60%、「ふつう
の人に比べ、泣きやすいほうだと思う」が
58%、「困難なことに直面したり、重大な
決心をすることを好まない」が57%、「顔
が赤くなることが時々ある」が56%、「他
の人は幸福そうに見え、うらやましい」が
56%、「頭が痛くなることが時々ある」が
55%、「自分というものに全然自信がも
てない」が53%、「自分を役に立たない
人間だと思うことがある」が50%と、12
項目で愁訴が5割を超えていた。2007年
では「手や足の先が冷たくなっているこ
うが時々ある」が70%、「お腹の具合が悪
くなることが時々ある」が61%、「頭が痛
くなることが時々ある」が60%、「困難な
ことに直面したり、重大な決心を

することを好まない」が58%、「疲れやす
いほうである」が55%、「顔が赤くなるこ
うが時々ある」が50%と、6項目で愁訴
が5割を超えていた。2012年では「疲
れやすいほうである」が63%、「お腹の
具合が悪くなることが時々ある」が61%
、「頭が痛くなることが時々ある」が53%
と、3項目で愁訴が5割を超えていた。

このように、愁訴が5割を超えていた項目
は、1982年～1992年では6～7項目であ
ったものが、1997年に4項目にまで減少
したが、2002年には12項目と大幅に増
加した。しかし2007年には6項目と1982
年～1992年のレベルにまで減少し、さら
に2012年には3項目と30年間で最も少
なかつた。項目別にみると、30年間で最
も愁訴が多かつた「疲れやすいほうであ
る」は1982年～1997年は60%前後で
推移したが、2002年には80%近くにま
で上昇した。しかし2007年～2012年
では60%前後にまで低下した。2番目に
愁訴が多かつた「お腹の具合が悪くなる
ことが時々ある」は1982年に70%近く
と高率だつたものが、1987年～1997年
には50～60%程度にまで低下した。2002
年には70%にまで再び上昇したが、2007
年～2012年には60%程度にまで低下し
た。3番目に愁訴が多かつた「頭が痛く
なることが時々ある」は1982年～1987
年に60%台であつたものが、1992年～
2002年には40～50%台にまで低下し
た。しかし2007年には再び60%台に上
昇したが、2012年には50%台に低下
した。

2) 愁訴の少なかつた項目

愁訴の少なかつた項目、すなわち「はい」と
いう回答が少なかつた項目を調査年ごと
に上位10項目までまとめたものが表4
である。1982年～2007年をまとめた
結果では、「夜熟睡できず、ちょっとした
音にも目を覚ます」が7%と最も訴え
が少なかつた。以下「自分に害を与え
るはずのない人間や物事を恐ろしがるこ
うがよくある」が8%、「夜恐ろしい夢
を見てうなされることがしばしばある」
が9%、「時々眠れないほど興奮するこ
うがある」が10%、「ひとつのことだけ
に専念することができない」が12%、「涼
しい日でもすぐに汗をかく」が12%、「
他の人に比べて恐ろしいものが多いほう
である」が12%、「人には話せないよう
な夢をみるこが時々ある」が14%、

表4. 不安テストで訴えの少なかった項目(上位10項目)

1982年	1987年	1992年	1997年	2002年	2007年	2012年	全 体
夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(8%)	ひとつのことでだけに専念するということができない。(3%)	ひとつのことでだけに専念することができない。(3%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(3%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(5%)	他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである。(6%)	他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである。(6%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(7%)
自分に害を与えるはげろしい人いや物を恐ろしがる。(10%)	いつでもお腹が空いているような感じがしている。(6%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(5%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(5%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(8%)	自分に害を与えるはげろしい人いや物を恐ろしがる。(6%)	自分に害を与えるはげろしい人いや物を恐ろしがる。(6%)	自分に害を与えるはげろしい人いや物を恐ろしがる。(8%)
夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(11%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(7%)	時々眠れないほど興奮することがある。(6%)	何かしようとする時手のふるえに気づくことがよくある。(6%)	自分に害を与えるはげろしい人いや物を恐ろしがる。(10%)	自分に害を与えるはげろしい人いや物を恐ろしがる。(8%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(7%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(9%)
涼しい日でもすぐに汗をかく。(12%)	困った時すぐに汗をかくが、それかとても気になる。(7%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(7%)	涼しい日でもすぐに汗をかく。(6%)	仕事や勉強をする時に非常に緊張を感じて行う。(12%)	時々眠れないほど興奮することがある。(9%)	時々眠れないほど興奮することがある。(9%)	時々眠れないほど興奮することがある。(10%)
時々眠れないほど興奮することがある。(12%)	時々眠れないほど興奮することがある。(7%)	自分に害を与えるはげろしい人いや物を恐ろしがる。(7%)	人には話せないような夢をみる時々ある。(6%)	何かしようとする時手のふるえに気づくことがよくある。(13%)	ひとつのことでだけに専念するということができない。(10%)	ひとつのことでだけに専念することになる。(10%)	ひとつのことでだけに専念することになる。(12%)
困った時すぐに汗をかくが、それかとても気になる。(14%)	自分に害を与えるはげろしい人いや物を恐ろしがる。(9%)	困った時すぐに汗をかくが、それかとても気になる。(8%)	自分に害を与えるはげろしい人いや物を恐ろしがる。(7%)	あまり自分は幸福とは思えない。(10%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(15%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(11%)	涼しい日でもすぐに汗をかく。(12%)
困った時すぐに汗をかくが、それかとても気になる。(14%)	夜熟睡できず、ちよつとした音にもすぐ目を覚ます。(10%)	いつでもお腹が空いているような感じがしている。(9%)	困った時すぐに汗をかくが、それかとても気になる。(8%)	待たされるときぐにいらいらしてくる。(17%)	仕事や勉強をする時に非常に緊張を感じて行う。(11%)	ひとつのことでだけに専念することになる。(12%)	他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである。(12%)
いつでもお腹が空いているような感じがしている。(14%)	何かしようとする時手のふるえに気づくことがよくある。(11%)	何かしようとする時手のふるえに気づくことがよくある。(10%)	いつでもお腹が空いているような感じがしている。(8%)	何かしようとする時手のふるえに気づくことがよくある。(11%)	何かしようとする時手のふるえに気づくことがよくある。(11%)	胃腸がととても弱くて困る。(12%)	人には話せないような夢をみる時々ある。(14%)
人には話せないような夢をみる時々ある。(14%)	下痢をすることが月に1回以上ある。(12%)	涼しい日でもすぐに汗をかく。(11%)	時々眠れないほど興奮することがある。(8%)	胃腸がととても弱くて困る。(18%)	人には話せないような夢をみる時々ある。(12%)	困った時すぐに汗をかくが、それかとても気になる。(14%)	困った時すぐに汗をかくが、それかとても気になる。(14%)
他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである。(14%)	夜心配のために眠れないことが時々ある。(11%)	夜心配のために眠れないことが時々ある。(10%)	他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである。(10%)	困った時すぐに汗をかくが、それかとても気になる。(21%)	夜心配のため眠れないことが時々ある。(13%)	生きているのがとてもつらいと思うことがよくある。(14%)	何かしようとする時手のふるえに気づくことがよくある。(15%)

(注) 全体は、1982～2012年を合わせた結果を示すものである。

「何か困ったことがあるとすぐに汗をかかすが、それがとても気になる」が14%、「何かしようとする時に手のふるえに気づくことがよくある」が15%、と続いた。

各調査年で愁訴の少なかった項目のうち、1割以下の項目をあげると、1982年では「夜熟睡できず、ちょっとした音にも目を覚ます」が8%、「自分に害を与えるはずのない人間や物事を恐ろしがる」が10%と、2項目で愁訴が1割以下であった。1987年では「ひとつのことだけに専念することができない」が3%、「いつでもお腹が空いているような感じがしている」が6%、「夜恐ろしい夢を見てうなされることがしばしばある」が7%、「何か困ったことがあるとすぐに汗をかかすが、それがとても気になる」が7%、「時々眠れないほど興奮することがある」が7%、「自分に害を与えるはずのない人間や物事を恐ろしがる」が9%、「夜熟睡できず、ちょっとした音にも目を覚ます」が10%と、7項目で愁訴が1割以下であった。1992年では「ひとつのことだけに専念することができない」が3%、「夜熟睡できず、ちょっとした音にも目を覚ます」が5%、「時々眠れないほど興奮することがある」が6%、「夜恐ろしい夢を見てうなされることがしばしばある」が7%、「自分に害を与えるはずのない人間や物事を恐ろしがる」が7%、「何か困ったことがあるとすぐに汗をかかすが、それがとても気になる」が8%、「いつでもお腹が空いているような感じがしている」が9%、「何かしようとする時に手のふるえに気づくことがよくある」が10%と、8項目で愁訴が1割以下であった。1997年では「夜恐ろしい夢を見てうなされることがしばしばある」が3%、「夜熟睡できず、ちょっとした音にも目を覚ます」が5%、「何かしようとする時に手のふるえに気づくことがよくある」が6%、「涼しい日でもすぐに汗をかかす」が6%、「人には話せないような夢をみる」が時々ある」が6%、「自分に害を与えるはずのない人間や物事を恐ろしがる」が7%、「何か困ったことがあるとすぐに汗をかかすが、それがとても気になる」が8%、「いつでもお腹が空いているような感じがしている」が8%、「時々眠れない

ほど興奮することがある」が8%、「他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである」が10%と、10項目で愁訴が1割以下であった。2002年では「夜熟睡できず、ちょっとした音にも目を覚ます」が5%、「夜恐ろしい夢を見てうなされることがしばしばある」が10%、「自分に害を与えるはずのない人間や物事を恐ろしがる」が10%と、3項目で愁訴が1割以下であった。2007年では「他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである」が6%、「夜熟睡できず、ちょっとした音にも目を覚ます」が8%、「自分に害を与えるはずのない人間や物事を恐ろしがる」が8%、「時々眠れないほど興奮することがある」が9%、「ひとつのことだけに専念することができない」が10%、「あまり自分は幸福とは思えない」が10%と、6項目で愁訴が1割以下であった。2012年では「他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである」が6%、「自分に害を与えるはずのない人間や物事を恐ろしがる」が6%、「夜熟睡できず、ちょっとした音にも目を覚ます」が7%、「時々眠れないほど興奮することがある」が9%、「顔が赤くなりほしないかと心配することが時々ある」が10%と、5項目で愁訴が1割以下であった。

このように、愁訴が1割以下の項目は、1982年では2項目と少なかったものが、1987年に7項目、1992年に8項目、1997年に10項目と年とともに増加していたが、2002年には3項目へと一気に減少した。しかし2007年には6項目へと再び増加し、2012年は5項目が1割以下であった。

(2) 不安スコアの分析結果

1) 不安スコアの平均と標準偏差

全質問項目の回答結果を元に不安スコアを算出することができるが、各調査年の不安スコアの分布、平均と標準偏差を示したものが表5である。また各調査年の間の不安スコアの平均の統計的有意差の有無を示したものが表6である。各調査年の不安スコアの平均と標準偏差をみると、1982年が 21.1 ± 8.6 、1987年が 21.3 ± 7.4 、1992年が 17.6 ± 6.7 、1997年が 18.8 ± 8.3 、2002年が 23.3 ± 7.7 、2007年が 18.5 ± 8.8 、2012年が 16.5 ± 9.8 であり、スコアの平均では2002年が最も高く、以下1987年、1982年、1997年、2007年、1992年と続き、2012年が30

表5. 各調査年の不安スコアの分布と平均および標準偏差

不安スコア	1982年		1987年		1992年		1997年		2002年		2007年		2012年		全体	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
0～9.5	20	13	7	6.1	15	11.2	11	10.2	7	6.1	25	17.1	48	29.6	133	14.2
10～14.5	16	10.4	17	14.8	37	27.6	26	24.1	11	9.6	26	17.8	33	20.4	166	17.8
15～19.5	34	22.1	28	24.3	33	24.6	22	20.4	15	13	31	21.2	28	17.3	191	20.4
20～24.5	30	19.5	21	18.3	28	20.9	22	20.4	25	21.7	31	21.2	16	9.9	173	18.5
25～29.5	26	16.9	29	25.2	11	8.2	17	15.7	36	31.3	15	10.3	18	11.1	152	16.3
30～34.5	17	11	9	7.8	10	7.5	5	4.6	14	12.2	13	8.9	12	7.4	80	8.6
35～50	11	7.1	4	3.5	0	0	5	4.6	7	6.1	5	3.4	7	4.3	39	4.2
合計	154	100	115	100	134	100	108	100	115	100	146	100	162	100	934	100
平均	21.1		21.3		17.6		18.8		23.3		18.5		16.5		19.4	
標準偏差	8.6		7.4		6.7		8.3		7.7		8.8		9.8		8.3	

(注) 全体は、1982～2012年を合わせた結果を示すものである。

表6. 不安スコアの平均の調査年間の統計的有意差 (数字は T 値)

調査年	2012年	2007年	2002年	1997年	1992年	1987年
1982年	4.899**	2.706	2.142	2.197	3.55	0.195
1987年	4.720*	2.7	1.857	2.313	3.491	
1992年	1.128	0.803	5.377**	1.111		
1997年	2.359	0.284	4.025			
2002年	6.686**	4.629*				
2007年	2.105					

...p < 0.01 *...p < 0.05

年間で最も低かった。1982年～2007年を合わせたスコアの平均と標準偏差は 19.4 ± 8.3 であった。スコアの最も高かった2002年は、最も低かった2012年と7点近くの、また他の調査年とも2～6点の開きがあった。各調査年の間の不安スコアの平均の統計的な有意差の有無を検定した結果、1982年～2012年、1987年～2012年、1992年～2002年、1997年～2002年、2002年～2007年、2002年～2012年の不安スコアの平均の間に統計的な有意差が認められた。

このように、1982年～2012年の不安スコアの平均の推移をみると、1982年～1987年にかけて21点台であったものが、1992～1997年にかけて17～18点台にいったん低下し、不安の愁訴が減少傾向に向かうと思われたが、2002年には23点台とそれまでの調査年の中で最も高いスコアを記録し、不安の愁訴が急増した。しかし、2007年には18点台と1997年のレベルにまで低下し、さらに2012年には16点台と30年間で最も低いスコアを記録し、近年不安の愁訴が少なくなっていることがわかった。

2) 不安スコアの分布

各調査年の不安スコアの分布を比較してみると、スコアが10点未満と不安の愁訴が非常に少ないと思われる学生の比率は、2012年が30%と最も高く、以下2007年が17%、1982年が13%、1992年が11%、1997年が10%と続き、1987年と2002年が共に6%と最も低かった。逆にスコアが30点以上と不安の愁訴が非常に多いと思われる学生の比率は、1982年と2002年が共に18%と最も高く、以下2007年が12%、2012年が12%、1987年が11%、1997年が9%と続き、1992年が8%と最も低かった。スコアが10点台の学生の比率は、1992年が54%と最も高く、以下1997年が44%、1987年と2007年が共に39%、2012年が38%、1982年が32%と続き、2002年が23%と最も低かった。スコアが20点台の学生の比率は、2002年が53%と最も高く、以下1987年が44%、1982年と1997年が共に36%、2007年が33%、1992年が29%と続き、2012年が21%と最も低かった。特に2002年にはスコアが25点以上の学生の比率が50%を超えており、1992年の16%、2007年の22%、2012年の23%、1997年の25%、1982年の35%、1987年の37%と比べて顕著に高い比率であった。1982年

～2007年を合わせた不安スコアの分布をみると、10点未満が14%、10点以上15点未満が18%、15点以上20点未満が20%、20点以上25点未満が19%、25点以上30点未満が16%、30点以上35点未満が9%、35点以上が4%という結果であった。

不安スコアが20点以上の学生の比率の推移をみると、1982～1987年は50%台で経過したが、1992～1997年には30～40%台にまで低下した。ところが2002年には70%台にまで急上昇し、6つの調査年の中で最も高い比率を記録した。しかし2007年には40%台と1997年のレベルにまで低下し、さらに2012年には30%台前半と30年間で最も低い比率を記録した。

各調査年の不安スコアの分布の統計的な有意差の有無を調べるために、不安スコアが20点未満の学生の比率と20点以上の学生の比率を用いて X^2 検定を実施した。その結果、表7に示すように、

表7. 不安スコア20点未満と20点以上の学生の比率の調査年間の差の有無(数字は X^2 値)

調査年	X^2 値
1982年～1987年	0.02
1982年～1992年	5.827**
1982年～1997年	1.62
1982年～2002年	6.165**
1982年～2007年	2.001
1982年～2012年	8.972***
1987年～1992年	6.522**
1987年～1997年	2
1987年～2002年	5.491**
1987年～2007年	2.42
1987年～2012年	9.821***
1992年～1997年	1.323
1992年～2002年	23.269***
1992年～2007年	1.017
1992年～2012年	0.352
1997年～2002年	13.875***
1997年～2007年	0.2
1997年～2012年	3.026
2002年～2007年	14.916***
2002年～2012年	28.926***
2007年～2012年	2.555

*...p < 0.05 **...p < 0.02 ***...p < 0.01

1982年-1992年, 1982年-2002年, 1982年-2012年, 1987年-1992年, 1987年-2002年, 1987年-2012年, 1992年-2002年, 1997年-2002年, 2002年-2007年, 2002年-2012年の間で, 不安スコア20点未満の学生と20点以上の学生の比率に統計的な有意差があることがわかった。

4. まとめ

短期大学学生を対象として1982年～2012年に実施した不安テストの結果の分析を通して, 以下のことが明らかになった。(1)1982年～2012年をまとめた結果では, 愁訴の多かった項目として, 「疲れやすいほうである」, 「お腹の具合が悪くなるのが時々ある」, 「頭が痛くなるのが時々ある」, 「手や足の先が冷たくなっているのが時々ある」, 「自信をもって物事にあたれないと思うことがよくある」, 「ふつうの人に比べ, 泣きやすいほうだと思う」, 「顔が赤くなるのが時々ある」, 「困難なことに直面したり, 重大な決心をすることを好まない」, 「他の人は幸福そうに見え, うらやましい」, 「物事や人のことでよくよするたちである」などがあげられ, 疲労や腹痛, 頭痛など身体症状に関係する愁訴が上位10項目のうちの半数を占め, 多いことがわかった。(2)愁訴の少なかった項目として, 「夜熟睡できず, ちょっとした音にも目を覚ます」, 「自分に害を与えるはずのない人間や物事を恐ろしがるのがよくある」, 「夜恐ろしい夢を見てうなされることがしばしばある」, 「時々眠れないほど興奮することがある」, 「ひとつのことだけに専念することができない」, 「涼しい日でもすぐに汗をかく」, 「他の人に比べて恐ろしいものが多いほうである」, 「人には話せないような夢をみるのが時々ある」, 「困った時すぐに汗をかくが, それがとても気になる」, 「何かしようとする時に手のふるえに気づくことがよくある」, などがあげられ, 睡眠や恐怖心に関係する項目が比較的多く含まれていた。(3)愁訴が5割を超えていた項目の数は, 1982年～1992年は6～7項目で推移したが, 1997年には4項目にまで減少した。ところが2002年には12項目へと急増した。しかし2007年には6項目, 2012年には5項目と大幅に減少した。(4)愁訴が1割に満たなかった項目の数は, 1982年にはわずか1項目であったが,

1987年が6項目, 1992年が7項目, 1997年が9項目と年とともに増える傾向にあったが, 2002年には一転してわずか1項目に減少した。しかし, 2007年～2012年はともに4項目と増加した。(5)不安スコアの平均の推移をみると, 1982年～1987年に21点台であったものが, 1992年～1997年では17～18点台にいったん低下し, 不安の愁訴が減少傾向に向かうと思われたが, 2002年には23点台と最も高いスコアを記録した。しかし, 2007年には18点台と1997年のレベルにまで低下し, さらに2012年には16点台と30年間で最も低いスコアを記録した。(6)不安スコアが10点未満と不安の愁訴が非常に少ないと思われる学生の比率は, 2012年が30%と最も高く, 以下2007年が17%, 1982年が13%, 1992年が11%, 1997年が10%と続き, 1987年と2002年が共に6%と最も低かった。逆にスコアが30点以上と不安の愁訴が非常に多いと思われる学生の比率は, 1982年と2002年が共に18%と最も高く, 以下2007年が12%, 2012年が12%, 1987年が11%, 1997年が9%と続き, 1992年が8%と最も低かった。

このように, 1982年～2012年の不安テストの分析結果から多くのことが明らかになったが, 不安の愁訴の中に身体症状に関係するものが比較的多い傾向にあることは, 日常生活行動・習慣の問題, すなわち不健康な生活リズムが身体症状の愁訴の多さにつながっていることも考えられるので, 特に身体症状の訴えの多い学生の食事・睡眠・運動など健康との関わりの深い日常生活行動・習慣の様子を把握し, 問題点などがなくどうかさらに調査を進めていく必要があると思われる。また不安の愁訴の多い学生が実際に学習や日常生活において強いストレスにさらされていないかどうか, またそれらが充実した学生生活を送る上での障害になっていないかどうかなど, 学生個々への対応も重要になってくると考えられる。さらに, 今後不安スコアがどのように推移していくのか, このまま改善の方向に向かっていくのか再び悪化に転じるのか, 現時点では予測できないのでさらに継続的に調査を実施し, 不安スコアの変化を細かく把握していき, その都度必要な改善策をとっていくことが不可欠であるように思われる。

<注>

- 1) 澤田孝二：学生の精神保健に関する研究，第46回日本学校保健学会講演集，486-487。(1999)
- 2) 澤田孝二：学生の精神保健に関する研究—1982～1997年の不安テスト結果の分析—，山梨学院短期大学研究紀要第20巻，40-46。(1999)
- 3) 澤田孝二：学生の精神保健に関する研究(第3報)—1982～2002年の不安テスト結果の分析—，山梨学院短期大学研究紀要第24巻，64-72。(2003)
- 4) 澤田孝二：学生不安の愁訴の推移—四半世紀にわたる調査結果の分析—，第57回日本学校保健学会講演集，317。(2010)
- 5) 澤田孝二，澤田由美：短期大学学生の不安の愁訴の推移—四半世紀(1982年～2007年)にわたる調査結果の分析—，山梨学院短期大学研究紀要第31巻，69-78。(2011)
- 6) 小林豊夫，早川滋人，古賀恵理子，金井秀子，忠井俊明：大学生の不安と不登校体験について，第41回日本学校保健学会講演集，276。(1994)
- 7) 神崎和枝，乾 外志，青木美季，出井梨枝：児童生徒の心の健康に関する調査研究，第45回日本学校保健学会講演集，142-143。(1998)
- 8) 秋山 斉，牛島広治：子どもの不安傾向がユーモア刺激への反応に及ぼす影響，第47回日本学校保健学会講演集，412-413。(2000)
- 9) 本田優子，島本揚子，村上佳子，福富敦子，米村健一：ある教育学部附属中学校における養護教諭の対応と生徒の不安感との関連性に関するアンケート調査，学校保健研究第43巻，125-138。(2001)
- 10) 服部恒明，広原紀恵：男子高校生における不安感，身体的な不調と社会的行動の因果モデル，学校保健研究第47巻，209-216。(2005)
- 11) 青木邦男：高校生の攻撃性，自己効力感，社会的スキルならびに精神的健康の関連性，学校保健研究第49巻，38-46。(2007)
- 12) 松浦英夫，竹下達也：小中学生の心の健康と生活習慣・家庭環境，学校保健研究第49巻，417-424。(2008)
- 13) 三浦浩美，山崎勝之：児童期の健康・適応に及ぼす正負感情易感性与感情表出性の影響，学校保健研究第54巻，404-411。(2012)
- 14) 井村恒郎監：臨床心理検査法，医学書院，78-94。(1975)
- 15) 福富和夫，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)
- 16) 永田 靖，吉田道弘：統計的多重比較法の基礎，サイエンティスト社，147。(1997)
- 17) 松井三雄，水野忠文，江橋慎四郎：体育測定法，367-386。(1980)

<参考文献>

- ・澤田孝二：不安傾向児童生徒に関する GSR 学的研究，筑波大学大学院修士論文，1-197。(1979)
- ・細川淳一，澤田孝二，坂田利弘，木山津修二：生活行動からみた児童生徒の不安傾向の実態に関する研究，第25回日本学校保健学会講演集，55。(1978)
- ・細川淳一，澤田孝二，坂田利弘，木山津修二：小中高校生の不安傾向の実態に関する調査研究，第25回関東学校保健学会講演集，82-83。(1978)
- ・澤田孝二，喜多村望：不安傾向児童生徒の GSR に関する研究，第11回中国四国学校保健学会講演集，13。(1979)
- ・細川淳一，澤田孝二，坂田利弘，木山津修二：児童生徒の不安傾向の実態とその生活背景，第26回日本学校保健学会講演集，90。(1979)
- ・澤田孝二：不安傾向児童生徒の GSR に関する研究，山梨学院短期大学研究紀要第5巻，89-96。(1984)
- ・澤田孝二：短期大学女子学生の不安傾向に関する研究，山梨学院短期大学保育研究第18号，1-21。(1990)
- ・澤田孝二：保育科学生の不安傾向と健康生活に関する研究，保母養成研究年報第8号，12-26。(1991)
- ・澤田孝二：学生不安傾向と健康生活に関する研究，第38回日本学校保健学会講演集，183。(1991)
- ・澤田孝二：学生精神保健に関する研究，山梨学院短期大学研究紀要第19巻，16-24。(1999)
- ・澤田孝二：学生精神保健に関する研究(2)，第47回日本学校保健学会講演集，416-417。(2000)
- ・澤田孝二：学生精神保健に関する研究(3)，第50回日本学校保健学会講演集，198-199。(2003)