

大学生の抑うつ程度とマンガ読書内容／読み方との関連  
——抑うつ予防的アプローチによる検討——

Degree of depression among college students in relation to the content/reading style  
of manga reading :  
From a depression prevention perspective

白石 智子<sup>1</sup>  
SHIRAISHI Satoko

<sup>1</sup>宇都宮大学地域デザイン科学部准教授



# 大学生の抑うつ程度とマンガ読書内容／読み方との関連 —抑うつ予防的アプローチによる検討—

Degree of depression among college students in relation to the content/reading style  
of manga reading:  
From a depression prevention perspective

白石 智子<sup>1</sup>

SHIRAISHI Satoko

白石（2023）は、大学生の抑うつ予防に関し、日常で継続適用可能な媒体としてマンガに着目し、ポジティブな読書効果と関連するテーマやストーリー、および抑うつ予防的に作用することが示唆されるマンガ読書行動の生起要因について大学生の自由記述から整理している。本研究では、白石（2023）のデータおよびその分類結果を基に作成した質問項目を使用し、大学生の抑うつ程度と、マンガ読書内容および読み方との関連について検討した。現在マンガ読書をしている大学生 339 名のデータを分析した結果、抑うつ程度が高い群の方が、非抑うつ群よりも、ポジティブな読書効果と関連する内容を含むマンガの読書頻度が総じて高く、また、気分調節および自己対峙の意図をもってマンガ読書を行う頻度および集中して読む頻度が高いことが示された。抑うつ傾向者は、そのようなマンガ読書を行うことにより抑うつがより高まることを抑制しているとも考えられるものの、本結果は因果関係を示すものではないため、今後の更なる検討が必要とされる。

**キーワード**：抑うつ予防、マンガ読書、大学生

## I. はじめに

メンタルヘルスの問題における代表的なものの一つとして抑うつがあり、特に 20 歳代は抑うつ  
の好発期とされる（American Psychiatric Association, 2013 日本精神神経学会監訳 2014）。大学  
生を対象とした日本の調査においても、抑うつを呈する大学生の多さが示されており、例えば、大  
学新生生に対し調査を行った高柳他（2017）は、対象者 2,038 名の 27.0%が抑うつ症状を有してい  
たことを報告している。また、日本学生支援機構が 2021 年に実施した「大学等における学生支援  
の取組状況に関する調査（令和 3 年度（2021 年度）」では、回答した 798 大学の 43.0%において、  
2 年前の調査に比べ精神疾患の相談件数が増加していることが示されており、これは修学上の問題  
に次いで増加件数が多い相談内容であった（日本学生支援機構, 2023）。一方で、抑うつを含むメン  
タルヘルスの問題を抱えながら、学生相談や地域の専門機関への相談をしない者も多い。この問題

---

<sup>1</sup> 宇都宮大学地域デザイン科学部准教授 shiraishi@cc.utsunomiya-u.ac.jp

を受け、高垣他（2020）が行ったインターネット調査によると、調査対象の大学生 800 名の内、カウンセリングを受けていない 764 名の 37.6%が抑うつ症状を有していることが示されている。

このように比較的最近の実態調査においても明らかではあるが、以前より、大学生の抑うつの高さは指摘されており、治療対象となるかどうかは別としても、多少の困難を抱えながら学生生活を送っている者は少なくないと考えられている（白石，2005）。また抑うつは非常に身近な問題であり、治療とあわせて、予防を目的とした取り組みも重視されている（例えば、Muñoz et al., 2012）。予防には種々のタイプがあるが、例えば、抑うつの兆候やリスクファクターの有無により対象者を限定するターゲットタイプや、一次予防として全員を対象とするユニバーサルタイプなどがある。日本においても、一般的な大学生を対象とした抑うつ予防的介入の実践は行われており、認知療法の技法をパッケージしたプログラムにより抑うつの程度および否定的認知の変容を示した白石（2005）や、対人的対処スキル実践を含めた心理教育プログラムにより抑うつ対処の自己効力感の向上を示した亀山他（2016）、そして、自己複雑性理論に基づいた予防的介入により、抑うつ感情の低減につながる肯定的自己複雑性が向上することを示した川人他（2010）などが報告されている。これらの研究は、抑うつ予防的に機能する心理への効果を示したものと言え、意義が高い。

一方で、介入プログラム参加者によるプログラム評価からは、プログラムへの肯定的評価とともに、(放っておけば自然に忘却する) ストレスフルな状況への対処を扱う介入自体への抵抗感や負担感も報告されている（例えば、白石・越川，2010；白石他，2013）。すなわち、ユニバーサルタイプの予防においては「現時点で大きな問題を抱えていない」者も多く含まれることから、参加者のモチベーションの喚起・維持が実践課題となることが指摘されるのである。日本における抑うつ予防実践研究の参加者の多くは、心理系科目の受講生や授業時に行われたプログラム参加募集への応募者であり、そもそも心理的介入に対する動機づけが比較的高く、ワークシートを用いることや、授業を通じた介入に馴染みがある層であることが予想される。今後対象者を限られた授業の履修者からより幅広い層へ拡大していく展開を見据えたとき、このモチベーションの問題はさらに大きくなると考えられる。今後の予防的介入の効果的・拡大的な運用には、受け入れやすさ、日常での継続可能性を強く意識した方法についても検討していく必要があるだろう。

上記を踏まえ、白石（2023）は、広く一般大学生を対象とした抑うつ予防に関し、日常の中で取り組むことができ、抑うつへの有効性も示されている心理療法として「読書療法」を取り上げ、その読書媒体として多くの大学生にとって身近な「マンガ（ストーリー・マンガ）」を活用する可能性に着目している。実際にマンガ読書経験を有する大学生は、性別を問わず 9 割を超えていることが示されており（白石，2015，2023）、また、読書に際しての心的負荷が少ないことも報告されている（坂入・宮本，2010）。白石（2023）では、抑うつ理解や予防を目的とした既存の心理教育をマンガで表現して伝えるのではなく、既存のマンガから読者が得る心理的效果を抑うつ予防に活かす

ことを目的として、大学生を対象に、どのようなときに読書行動が喚起されているのか、また、マンガ読書によってどのようなポジティブな心理的効果を得ているのかについての自由記述内容を分類整理することを試みている。その結果、マンガ読書行動には、時間を過ごす手段や気分転換の意図をもって自主選択的に行われるなどの能動的側面があること、マンガ読書経験者のほとんどがマンガ読書からポジティブな効果を得ていること、さらにその効果には、抑うつ予防の代表的な介入ターゲットとして挙げられている、否定的認知の変容、行動活性化、問題解決スキルの養成・促進、ソーシャルスキルの養成・促進に該当するものが含まれていることが示されている。また、ポジティブな気分の増加、リラックス効果、ネガティブな気分からの回復など、多面的な気分調整効果についても見出されている。

これに続く基礎的研究として、本研究では、白石 (2023) のデータおよびその分類整理を基に作成した質問項目を使用し、「ポジティブな読書効果と関連するテーマやストーリーを含むマンガを読む頻度 (どのような内容のマンガを読んでいるか)」および「抑うつ予防との関連が示唆された意図をもってマンガを読む頻度 (どのようにマンガを読んでいるか)」についてのデータを示し、それらの読書傾向と抑うつの程度との関連について量的に検討することを目的とする。また、マンガ読書は「気晴らし」として利用されることも多いが、気晴らしには、適用の仕方によって依存的側面があることも指摘されていることから (及川, 2002)、マンガの読み方については、適応的気晴らしにおいて重要となる集中の程度との関係を含めて検討する。

## II. 方法

### 1. 調査協力者

アイブリッジ株式会社の web 調査事業 Freeasy のモニターを対象とした。まず、Freeasy のモニター 2,000 名に対しスクリーニング調査を実施し、現在マンガ読書を行っている大学生を抽出した上で、本調査への回答を求めた。本調査への回答者 400 名の内、無効回答を除いた 339 名 (男性 150 名、女性 189 名、平均年齢 21.19 歳 ( $SD=2.55$ )) のデータを分析対象とした。本調査は 2022 年 9 月に実施した。

### 2. 調査内容<sup>2</sup>

本調査においては、以下の指標を使用した。

---

<sup>2</sup> 年齢、性別については基本属性としてモニターリストに含まれているため、調査項目には含めていない。また、各質問項目内容や教示をよく読まずに回答している可能性がある者を検出するため、(5) マンガ読書の取り入れ方に関する項目一覧内に、「この項目は「まったくない」にチェックを入れてください」という項目を含め、当該項目に「まったくない」以外の回答をしている者については無効回答として分析対象者から除いた。

### (1) マンガ読書頻度

「1. たまに読む」から「4. 毎日のように読む」までの4件法で回答を求めた。回答について、1点から4点を付与することで得点化し、分析した。

### (2) 抑うつ程度

自己記入式抑うつ尺度日本版 (Self-rating Depression Scale : SDS ; Zung, 1965) の日本版 (福田・小林, 1973) により査定した。各項目について、現在の自分の状態にあてはまるものを、「1. ない・たまに」から「4. ほとんどいつも」までの4件法で回答を求めた。各回答に1点から4点を付与し、全20項目の合計点を分析に使用した。得点が高いほど、抑うつ程度が高いといえる。

### (3) 日常的出来事の経験頻度

大学生用日常的出来事尺度 (Daily Hassles and Uplifts Scale : DHUS ; 外山・桜井, 1999) により査定した。大学生が日常で経験するネガティブな出来事24項目、4下位尺度 (I. 自己に関する一、II. 対人関係に関する一、III. 大学生活に関する一、IV. 私生活に関する一) とポジティブな出来事16項目、2下位尺度 (V. 自己に関する一、VI. 対人関係に関する一) について、それぞれ過去1か月間における経験頻度を、「1. 全然なかった」から「5. よくあった」までの5件法で回答を求めた。各回答に1点から5点を付与し、下位尺度毎の項目合計点を分析に使用した。得点が高いほど、当該出来事の経験頻度が高いといえる。

### (4) ポジティブな読書効果と関連するテーマやストーリーを含むマンガを読む頻度

白石 (2023) が分類整理したポジティブな読書効果について、それらの効果をもたらした起因として白石 (2023) の調査対象者が報告したシーンやストーリーのポイントを基に作成した15項目 (Table 1 参照) について、「あなたは、次のような内容を含むマンガを読むことがどの程度ありますか (ありましたか) ? あてはまるところにチェックしてください」と教示し、「1. まったくない」～「5. 非常によくある」までの5件法で回答を求めた。各回答に1点から5点を付与し、各項目の点数を分析に使用した。得点が高いほど、当該項目内容を含むマンガを読む頻度が高いといえる。

### (5) どのようにマンガを読んでいるか

白石 (2023) により見出された、抑うつ予防との関連が示唆されたマンガ読書行動生起の意図を問う11項目、および読書における集中の程度を問う2項目<sup>3</sup> (Table 1 参照) について、「あなたは、次のようにマンガを読むことがどの程度ありますか (ありましたか) ? あてはまるところにチェックしてください」と教示し、「1. まったくない」～「5. 非常によくある」の5件法で回答を求めた。各回答に1点から5点を付与し、各項目の点数を分析に使用した。得点が高いほど、当該項目にあるようなマンガの読み方をする頻度が高いといえる。

<sup>3</sup> 集中の程度を問うものとしては、「ダラダラとマンガを読む」、「マンガを読むことに集中する」の2項目を設定した。

### III. 結果と考察

本調査にて使用した各指標得点の基本統計量を Table 1 に示す。分析には、HAD 18 (清水, 2016) を使用した。

#### 1. 普段のマンガ読書頻度について

普段のマンガ読書頻度については、全体平均が 2.73 ( $SD=1.07$ )、男性 ( $n=150$ ) は平均 2.63 ( $SD=1.07$ )、女性 ( $n=189$ ) は平均 2.82 ( $SD=1.06$ ) であった。マンガ読書についてはジェンダー要因についても検討されることが多いことから、読書頻度における性差について  $t$  検定を行ったところ、10%水準での有意傾向は示されたものの ( $t(318.42)=1.66, p<.10$ )、5%水準での有意差は認められなかった。

次に、本研究目的の検証に先立ち、そもそも普段の読書頻度によって、最近の抑うつ程度およびネガティブ/ポジティブな日常的出来事の経験頻度に違いがあるかを検討した。 $t$  検定の結果、普段の読書頻度の高低によって、抑うつ程度および日常的出来事経験尺度の全下位尺度得点に有意差がないことが示された。

普段のマンガ読書頻度に性差がないこと、また抑うつ程度や日常的出来事経験にも差がないことを確認し、以降の分析を進めた。

#### 2. ポジティブな読書効果と関連するテーマやストーリーを含むマンガを読む頻度について

抑うつ程度により各マンガ内容の読書頻度に違いがあるかを検討した。

##### (1) 抑うつ程度の群分け

SDS 得点について、阿部他 (1999) の新基準にて抑うつ症状ありとされる 48 点以上を抑うつ高群 (以降、H 群)、48 点未満で従来の基準にて抑うつ傾向ありとされる 40 点以上を抑うつ中程度群 (以降、M 群)、40 点未満を抑うつ低群 (以降、L 群) として群分けを行った。H 群には 53 名が該当し、SDS 得点の平均は 50.42 ( $SD=2.89$ )、M 群は 160 名が該当し、SDS 得点の平均は 42.93 ( $SD=2.14$ )、L 群は 126 名が該当し、SDS 得点の平均は 35.51 ( $SD=3.38$ ) であった。

Table 1 本調査対象者 (n=339) における各指標得点の平均および標準偏差

	<i>M</i>	<i>SD</i>	得点範囲
マンガ読書頻度得点	2.73	1.07	1-4
SDS 合計得点	41.34	5.87	20-80
<b>DHUS 下位尺度得点 (項目数)</b>			
I. 自己に関するネガティブな出来事(10)	30.50	8.51	10-50
II. 対人関係に関するネガティブな出来事 (6)	12.81	5.01	6-30
III. 大学生生活に関するネガティブな出来事 (3)	8.50	3.15	3-15
IV. 私生活に関するネガティブな出来事 (5)	14.55	4.19	5-25
V. 自己に関するポジティブな出来事 (9)	24.67	7.10	9-45
VI. 対人関係に関するポジティブな出来事 (7)	19.93	7.21	7-35
<b>ポジティブな読書効果と関連するテーマやストーリーを含むマンガを読む頻度</b>			
1. 登場人物 (たち) が葛藤を乗り越えて成長するマンガ	3.27	1.25	1-5
2. 絵柄がかわいいマンガ	3.01	1.29	1-5
3. まっすぐな性格のキャラクターが登場するマンガ	3.39	1.23	1-5
4. 心に響くセリフが出てくるマンガ	3.39	1.30	1-5
5. 応援したくなってくる登場人物 (たち) が出てくるマンガ	3.58	1.29	1-5
6. 自分もこうなりたいと憧れるようなキャラクターが登場するマンガ	3.31	1.41	1-5
7. 一つの作品の中に、ギャグやシリアスなど多様な要素が含まれたマンガ	3.43	1.32	1-5
8. 目標を達成する様子 (試合に勝つ、夢を実現するなど) を描いたマンガ	3.29	1.28	1-5
9. 登場人物 (たち) が自分の負の側面 (コンプレックスなど) に向き合うこと	3.06	1.25	1-5
10. 他者との絆が描かれたマンガ	3.36	1.24	1-5
11. 登場人物 (たち) の心情が丁寧に描かれているマンガ	3.67	1.19	1-5
12. あきらめないキャラクターが登場するマンガ	3.44	1.30	1-5
13. 登場人物 (たち) が他者とのかかわりを通して成長するマンガ	3.48	1.25	1-5
14. くだらない内容のマンガ	3.00	1.40	1-5
15. どこか抜けている (ボケている) キャラクターが登場するマンガ	3.27	1.31	1-5
<b>どのようにマンガを読んでいるか (読書行動生起の意図および集中の程度)</b>			
1. 何となくマンガを読む	3.39	1.16	1-5
2. ダラダラとマンガを読む	3.26	1.29	1-5
3. 息抜きのためにマンガを読む	3.55	1.21	1-5
4. やらなくてはならないことから逃げようとしてマンガを読む	2.78	1.47	1-5
5. そのときに自分が求めている気分になるためにマンガを読む	2.63	1.42	1-5
6. 知識を得るためにマンガを読む	2.20	1.22	1-5
7. やる気や元気を出そうとしてマンガを読む	2.49	1.35	1-5
8. ネガティブな (不快な) 気分を変えようとしてマンガを読む	2.67	1.37	1-5
9. ポジティブな (良い) 気分になろうとしてマンガを読む	2.92	1.38	1-5
10. いやなことを忘れようとしてマンガを読む	2.71	1.35	1-5
11. マンガを読むことに集中する	3.58	1.22	1-5
12. 自分に向き合うためにマンガを読む	2.09	1.31	1-5
13. ネガティブな (不快な) 気分を和らげようとしてマンガを読む	2.67	1.34	1-5

## (2) 抑うつ程度のよる各マンガ内容の読書頻度の違いについて

抑うつ程度 (L群/M群/H群) を独立変数、ポジティブな読書効果と関連するテーマやスト

一リーの各項目得点を従属変数とした一要因分散分析の結果、15項目すべてにおいてH群あるいはM群の抑うつ群の方が、非抑うつであるL群よりも、ポジティブな読書効果関連内容を含むマンガの読書頻度が、1%水準ないし5%水準で有意に高いことが示された (Table 2)。

Table 2 ポジティブな読書効果と関連するテーマやストーリーを含むマンガを読む頻度：

抑うつレベル別平均 (SD) と分散分析結果

	L群 n=126	M群 n=160	H群 n=53	分散分析 結果
1 登場人物 (たち) が葛藤を乗り越えて成長するマンガ	3.00 (1.23)	3.44 (1.24)	3.43 (1.20)	M>L
2 絵柄がかわいいマンガ	2.90 (1.29)	2.95 (1.30)	3.42 (1.23)	H>M≐L
3 まっすぐな性格のキャラクターが登場するマンガ	3.13 (1.24)	3.45 (1.26)	3.81 (0.98)	H>L
4 心に響くセリフが出てくるマンガ	3.02 (1.29)	3.55 (1.28)	3.81 (1.19)	H≐M>L
5 応援したくなってくる登場人物 (たち) が出てくるマンガ	3.27 (1.31)	3.71 (1.27)	3.91 (1.15)	H≐M>L
6 自分もこうなりたいと憧れるようなキャラクターが登場するマンガ	2.93 (1.39)	3.49 (1.38)	3.66 (1.37)	H≐M>L
7 一つの作品の中に、ギャグやシリアスなど多様な要素が含まれたマンガ	3.10 (1.36)	3.51 (1.24)	3.96 (1.24)	H≐M>L
8 目標を達成する様子 (試合に勝つ、夢を実現するなど) を描いたマンガ	3.03 (1.33)	3.48 (1.24)	3.36 (1.19)	M>L
9 登場人物 (たち) が自分の負の側面 (コンプレックスなど) に向き合うことを通して成長するマンガ	2.74 (1.21)	3.22 (1.22)	3.34 (1.32)	H≐M>L
10 他者との絆が描かれたマンガ	3.02 (1.29)	3.49 (1.19)	3.75 (1.07)	H≐M>L
11 登場人物 (たち) の心情が丁寧に描かれているマンガ	3.31 (1.23)	3.87 (1.11)	3.92 (1.11)	H≐M>L
12 あきらめないキャラクターが登場するマンガ	3.19 (1.36)	3.57 (1.28)	3.64 (1.16)	M>L
13 登場人物 (たち) が他者とのかかわりを通して成長するマンガ	3.17 (1.30)	3.63 (1.23)	3.75 (1.05)	H≐M>L
14 くだらない内容のマンガ	2.74 (1.37)	3.00 (1.39)	3.62 (1.33)	H>M≐L
15 どこか抜けている (ボケている) キャラクターが登場するマンガ	2.91 (1.30)	3.34 (1.27)	3.91 (1.18)	H>M>L

この結果については、抑うつ傾向者が一時的であれポジティブな読書効果を得ており、そのような効果を求めて読書頻度が高まっていることが示唆され、抑うつがより高まることを調整型セルフ・コントロールにより抑制している可能性が考えられるものの、本結果は因果関係を示すものではないため、今後は、これらの内容を含むマンガをどのような時に、どのように読んでいるのかや、実際の読書効果についてより詳細な検証が必要とされる。また、読書効果を求めることに影響すると考えられる、そのマンガがこれらの内容を含むものであることが事前にどの程度予想されているかという点を要因に加えた検証も必要だろう。

### 3. どのようにマンガを読んでいるかについて

抑うつの程度によりマンガ読書行動生起の意図および集中の程度に違いがあるかを検討するべく、

上述の抑うつ程度の群分けに基づき、抑うつ程度（L群/M群/H群）を独立変数、どのようにマンガを読んでいるかについての各項目得点を従属変数とした一要因分散分析を行った。その結果、抑うつ程度による主効果が示され、その後の多重比較により有意差がみられたのは、「5. そのときに自分が求めている気分になるためにマンガを読む」、「12. 自分に向き合うためにマンガを読む」、「11. マンガを読むことに集中する」の3項目であり、何れもH群あるいはM群の抑うつ群の方が、非抑うつであるL群よりも、当該項目の取り入れ方をする頻度が1%水準ないし5%水準で有意に高かった（Table 3）。

Table 3 どのようにマンガを読んでいるか（読書行動生起の意図および集中の程度）：

抑うつレベル別平均（SD）と分散分析結果

	L群 n=126	M群 n=160	H群 n=53	分散分析 結果
1 何となくマンガを読む	3.22 (1.21)	3.48 (1.11)	3.49 (1.15)	n.s.
2 ダラダラとマンガを読む	3.17 (1.35)	3.33 (1.22)	3.28 (1.38)	n.s.
3 息抜きのためにマンガを読む	3.33 (1.25)	3.66 (1.16)	3.75 (1.22)	n.s.
4 やらなくてはならないことから逃げようとしてマンガを読む	2.68 (1.44)	2.86 (1.49)	2.79 (1.49)	n.s.
5 そのときに自分が求めている気分になるためにマンガを読む	2.33 (1.37)	2.88 (1.41)	2.60 (1.47)	M>L
6 知識を得るためにマンガを読む	2.02 (1.12)	2.25 (1.25)	2.47 (1.34)	n.s.
7 やる気や元気を出そうとしてマンガを読む	2.34 (1.28)	2.52 (1.39)	2.77 (1.38)	n.s.
8 ネガティブな（不快な）気分を変えようとしてマンガを読む	2.55 (1.35)	2.69 (1.41)	2.87 (1.30)	n.s.
9 ポジティブな（良い）気分になろうとしてマンガを読む	2.67 (1.39)	3.04 (1.38)	3.15 (1.31)	n.s.
10 いやなことを忘れようとしてマンガを読む	2.61 (1.39)	2.74 (1.32)	2.87 (1.33)	n.s.
11 マンガを読むことに集中する	3.24 (1.30)	3.72 (1.13)	3.96 (1.11)	H=M>L
12 自分に向き合うためにマンガを読む	1.89 (1.27)	2.11 (1.27)	2.51 (1.42)	H>L
13 ネガティブな（不快な）気分を和らげようとしてマンガを読む	2.44 (1.37)	2.76 (1.32)	2.94 (1.32)	n.s.

抑うつ群の方が、気分調節および自己対峙の意図をもってマンガ読書を行う頻度が高く、また、集中して読む頻度も高いといえる。そのような読み方が、抑うつがさらに高まることを何かしら抑制する、すなわちセルフ・コントロール方略として機能しているのか、あるいは、抑うつ的な気分や認知を高めるように作用しているのかについて、縦断研究や実験的検証を含め今後の検討が必要であろう。「自分が求めている気分」や「自分への向き合い方」は多様であり、抑うつに対し正負両面の影響をもつ可能性がある。加えて、非抑うつ群のL群と比べ、気分調節の意図についてはM群のみ有意差が見られ、自己対峙の意図についてはH群のみ有意差が示されていることから、抑うつ程度の強さによって読書意図が異なる可能性があることが示唆される。この点に関して、本結果の再現性の確認を含め今後の検証課題である。また、集中して読むことは、気晴らしの面からは

有効であり、その場のダメージからの回復を図ろうとする調整型セルフ・コントロールとして機能していることが示唆される一方、気晴らしとは異なるマンガ読書のあり様も当然あることを踏まえると、集中して読むときとそうでないときがどのような場面で起こりやすいのかや、それぞれの読書効果などについて、更なる検討が必要である。あわせて、今回使用した、「集中してマンガを読む」という質問項目は、(実際に)集中しているかどうかという点の他に、「マンガを読むことに集中しようとする」という意図を含む可能性もあり、今後は、「マンガの読み方」という大枠ではなく、集中の程度として別途複数項目を設定し、検証する必要もあるだろう。

#### IV. まとめ

本研究では、大学生の抑うつ予防に関し、日常で継続適用可能な媒体としてマンガに着目し、ポジティブな読書効果と関連するテーマやストーリー、および抑うつ予防的に作用することが示唆されるマンガ読書行動の生起要因について大学生の自由記述から整理した白石 (2023) のデータおよびその分類結果を基に作成した質問項目を使用し、大学生の抑うつの程度と、マンガ読書内容および読み方との関連について検討した。分析の結果、ポジティブな読書効果と関連する内容を含むマンガの読書頻度については、全項目において、抑うつの程度が高い群の方が、非抑うつ群よりも高いことが示された。また、マンガをどのように読んでいるかについては、気分調節および自己対峙の意図をもってマンガ読書を行う頻度および集中して読む頻度について、やはり抑うつの程度が高い群の方が非抑うつ群よりも高いことが示された。抑うつ傾向者は、そのようなマンガ読書を行うことにより抑うつがより高まること抑制している、すなわちセルフ・コントロール方略として機能しているとも考えられるものの、本結果は因果関係を示すものではなく、抑うつに対する正負両面の影響があることも考えられることから、今後の更なる検討が必要とされる。

本調査対象者 339 名における SDS 合計得点の平均は 41.34 ( $SD=5.87$ ) であり、従来の基準にて抑うつ症状ありとされる 40 点を超えていた。これまでの知見同様に大学生における抑うつの高さが本研究データからも示されていると言え、広く一般大学生を対象とした予防的介入について検討を深めることの重要性は高いだろう。本研究結果は因果関係を示すものではないため、その考察については限界が多い。しかしながら、少なくとも、高抑うつ傾向者であってもマンガ読書行動を起こすという点は確かであり、受け入れやすく日常で継続可能な主体的・能動的行動としてのマンガ読書を活用した抑うつ予防の可能性はあると考えられる。今後は、本研究結果の再現性や使用した質問項目の精査を含め、抑うつ予防的に機能するマンガ読書について、個人内要因とのマッチングも含め検討を進めていくことも必要と思われる。

## 付記

1. 本研究は、科学研究費補助金（基盤研究（C）課題番号：20K03409）の助成を得た。
2. 本研究は、著者の所属機関における「ヒトを対象とした研究に関する倫理審査」の承認を受けて実施された（登録番号：H22-0020）。
3. 本稿は、日本心理学会第 87 回大会にて一般研究発表されたものに加筆修正したものである。

## 引用文献

- 阿部 昌宏・井上 裕美子・大山 良徳 (1999). 大学生の抑うつ状態に関する調査研究 大阪工業大学紀要, 44, 9-22.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition: DSM-5*. American Psychiatric Association. (日本精神神経学会(監) (2014). DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院)
- 福田 一彦・小林 重雄 (1973). 自己記入式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- 亀山 晶子・及川 恵・坂本 真士 (2016). 女子大学生における抑うつ予防のための改訂版心理教育プログラムの検討 心理学研究, 86, 577-583.
- 川人 潤子・堀 匡・大塚 泰正 (2010). 大学生の抑うつ予防のための自己複雑性介入プログラムの効果 心理学研究, 81, 140-148.
- Muñoz, R. F., Beardslee, W. R., & Leykin, Y. (2012). Major depression can be prevented. *American Psychologist*, 67, 285–295.
- 日本学生支援機構 (2023). 大学等における学生支援の取組状況に関する調査（令和 3 年度（2021 年度）結果報告 [https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei\\_torikumi/\\_icsFiles/afieldfile/2022/12/20/1\\_kekka\\_1.pdf](https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_torikumi/_icsFiles/afieldfile/2022/12/20/1_kekka_1.pdf)（アクセス日時：2023 年 10 月 29 日）
- 及川 恵 (2002). 気晴らし方略の有効性を高める要因——プロセスの視点からの検討—— 教育心理学研究, 50, 185-192.
- 坂入 笑美・宮本 友弘 (2010). 青年期におけるマンガ読書の効果 (1) ——気分の変容に着目して—— 日本教育心理学会第 52 回総会発表論文集, 702.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD——機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案—— メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 白石 智子 (2005). 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究——認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察—— 教育心理学研究, 53, 252-262.
- 白石 智子 (2015). 大学生は発達過程においてどのようなジャンルのマンガと接触してきたのか? ——予備的調査結果の報告—— マンガ研究, 21, 106-120.

- 白石 智子 (2023). 大学生のマンガ読書傾向とポジティブな読書効果に関する調査—抑うつ予防の観点から— 地域デザイン科学, 12, 1-12.
- 白石 智子・越川 房子 (2010). 教育研究活動を通じた大学生のメンタルヘルス対策の効果と課題—参加学生によるプログラム評価から見えるもの— 宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要, 33, 153-16.
- 白石 智子・松下 健・田中 乙菜・島津 直実・近藤 育代・越川 房子・石井 康智 (2013). 大学生を対象とした集団認知行動療法による抑うつ対処・予防プログラム—効果につながる要因の予備的検討— 宇都宮大学教育学部紀要, 63, 13-19.
- 高垣 耕企・横山 仁史・神原 広平・香川 芙美・三宅 典恵・岡本 百合 (2020). カウンセリングを受けていない大学生のストレスと抑うつ症状 総合保健科学, 36, 9-17.
- 高柳 茂美・杉山 佳生・松下 智子・福盛 英明・眞崎 義憲・一宮 厚・林 直亨・淵田 吉男・熊谷 秋三 (2017). 大学生のメンタルヘルスの実態とその関連要因に関する疫学研究—九州大学 EQUISITE Study— 厚生の指標, 64, 14-22.
- 外山 美樹・桜井 茂男 (1999). 大学生における日常的出来事と健康状態の関係—ポジティブな日常的出来事の影響を中心に— 教育心理学研究, 47, 374-382.
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

