

大学生の日常生活におけるネガティブーポジティブな出来事調査[†]

—自由記述内容の予備的整理の結果より—

白石 智子*・永井 知子**

宇都宮大学教育学部*

宇都宮大学教育学部（現 四国大学短期大学部）**

本研究では、昨今の大学生が日常生活で体験しているネガティブーポジティブな出来事を把握することを目的とし、2回にわたり自由記述方式の調査を行った。その結果、調査時期やネガティブーポジティブを問わず、“対人関係”、“自己に関すること”、“経済的な状況”に関する報告が多く、これらの領域での出来事が大学生にとって重要な位置を占めることが示された。一方で、ポジティブな出来事について、東日本大震災後に実施された2回目の調査の方が、報告された出来事群の種類が多かった。厳しい状況の中、特に他者とのつながりの再認識や、自己のポジティブな側面への気づきが促された可能性が示唆された。

キーワード： 出来事、大学生、メンタルヘルス、認知行動療法、認知療法

1. はじめに

大学生のメンタルヘルスの管理は、大学においても重要な課題の一つである。著者は、主に抑うつを取り上げ、認知行動療法の立場から大学生のメンタルヘルス対策に取り組んできた。認知行動療法では、認知を介入ターゲットとするため、学派によって様々な認知が操作的に定義され、査定されている。例えば、認知療法 (Beck, 1976) では、不随意的に浮かぶ親和的な考えである“自動思考”や、個人の信念体系である“スキーマ”といった認知が想定され、改訂版自動思考質問紙 (ATQ-R ; Kendall, Howard, & Hays, 1989) や非機能的態度尺度 (DAS ; Weissman, 1979) をはじめとして多数の測定尺度が開発されている。このように、メンタルヘルスの問題について認知行動療法の立場からアプローチする際は、対象者の認知傾向を捉え、適応的な方向への変容が目指される場合が多い。そこでは、各種の認知測定尺度は現状あるいは変化の指標として用いられる。

しかし、一般的な大学生を対象とした場合、特に自動思考など状態依存的な認知については、症状と

いうよりも、その時々ライフイベントからの影響を大きく反映していると思われる。定期試験期間や就職活動の時期になると、ネガティブな思考の頻度が高まるというのはある意味当然のことである。一方で、ストレスフルな時期だからこそ高まるポジティブな思考というものもあるだろう。もちろん、学生相談等で個別に丁寧に対応する際には、このような背景要因について把握できる場合が多い。しかし、集団に対して調査をする際などは、あえて時期要因を含ませる意図がない限り、個々が体験している出来事の影響は無視されやすい。

大学生が体験する出来事を査定する尺度としては、高比良 (1998) による対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) や、外山・桜井 (1999) の大学生用日常的出来事尺度、細田・三浦 (2011) の大学生版デイリーアップリフツ尺度など複数発表されているが、出来事の中には普遍的なものもあれば、時代によって大きく変化がみられるものもある。従って、ある程度のサイクルで現状を把握していく必要があるだろう。また、尺度を作成するにあたり、学生の体験する出来事群を把握したとしても、尺度構成の過程でそれらは統計的に処理され、分かりやすい形にまとめられるため、こぼれ落ちる情報も少なくない。

加えて、メンタルヘルスの管理を意識した場合は、背景要因としてのネガティブな出来事に注目が集ま

[†] Satoko SHIRAISHI* and Tomoko NAGAI** : A preliminary study on daily positive-negative events among undergraduates.

* Faculty of Education, Utsunomiya University

** Faculty of Education, Utsunomiya University (Shikoku University, Junior College)

りがちであるが、Haefel & Vargas (2011) は、我々がネガティブな出来事とポジティブな出来事の両方を同時に体験していることを指摘、どちらか片方のみを対象とする研究が多いことを批判し、両者を共に把握する必要性を示している。

そこで、本研究では、現代の学生が日常的に体験するネガティブ・ポジティブな出来事を自由記述式の調査により収集し、それらを分類整理しつつもできる限り詳しく報告することを目的とする。加えて、調査を実施した 2010 年 12 月初旬の約 3 ヶ月後、2011 年 3 月 11 日に東日本大震災が起り、人々に大きな影響を与えた。そこで、本研究の当初の計画にはなかったことであるが、震災後 2 ヶ月半後にあたる 2011 年 5 月下旬に同じ調査を再度実施し、学生からの報告にどのような変化が見られたかを示すこととする。

2. 方法

(1) 調査時期

- ① 1 回目調査：2010 年 12 月初旬
- ② 2 回目調査：2011 年 5 月下旬

(2) 調査協力者

① 1 回目調査

栃木県内の大学生 34 名(男性 13 名, 女性 20 名, 性別未記入 1 名)を対象とした。対象者のうち、年齢が未記入であった 2 名を除いた 32 名の平均年齢は 20.19 歳 ($SD=0.86$) であった。

② 2 回目調査

栃木県内の大学生 32 名(男性 16 名, 女性 16 名, 平均年齢 20.2 歳, $SD=1.32$)を対象とした。なお、本調査協力者は、同じ大学の学生ではあるが 1 回目の調査協力者とは異なる。これは、先述したように、2 回目の調査は当初の計画にはなかったため、ID 等で 1 回目調査の協力者を追跡できるようにしていなかったことによる。

(3) 手続き

1 回目、2 回目ともに、以下の手続きに則り授業教室にて調査票を配布、集団実施した。

① 導入

「現在の大学生が日々どのような出来事を経験しているのかを把握する目的で行われるもの」という趣旨を説明し、同意を得た。その際、倫理的配慮と

して、当該調査は無記名式であり、結果が個人データとして使用されることはないこと、調査へ協力するかどうかは任意であり、そのことが成績や今後の処遇に一切関係しないこと、途中で嫌になったら記入をやめて構わないこと、を強調した。

② 調査内容

以下の a) b) 二つの質問についての自由記述、および年齢、性別の記入を求めた。

a) 大学生生活や日常生活で経験したネガティブな(=嫌な気分になった)出来事を 5 つ以上挙げてください。どんな小さな出来事でも構いません。なお、細かな説明は必要ありませんので、「友人とケンカをした」「成績が落ちた」「自分の欠点について考えた」「生活費に困った」など、端的にご記入ください。

b) 大学生生活や日常生活で経験したポジティブな(=良い気分になった)出来事を 5 つ以上挙げてください。どんな小さな出来事でも構いません。なお、細かな説明は必要ありませんので、「友人と遊びに行った」「成績が上がった」「自分の長所について考えた」「臨時収入が入った」など、端的にご記入ください。

(4) 自由記述内容の整理方法

以下の手順を用いて、各記述を整理した。

① ネガティブ・ポジティブそれぞれの出来事について、複数から同様の報告があったものをまとめた。例えば、ネガティブな出来事として報告された「友達とケンカをした」「友人と口論になった」「親友と仲たがいをした」といった記述を、「友人とケンカをした」という一つの出来事としてまとめた。

② 続いて、①でまとめられた各記述の位置づけを理解する試みとして、表現は異なるものの共通性が高いと思われる出来事をグループ化した。例えば、「友人とケンカをした」という出来事と、「家族とうまくいかなかった」、「サークルやバイト先でもめごとがあった」、「他者とうまく話せなかった」といった出来事群を“対人関係の問題”としてまとめた。

③ 最後に、①の作業において一人からしか報告がなかった記述を見直し、②で作成した各グループに含まれると考えられる出来事があれば、該当グループに加えた。また、表現は異なるものの共通性が高いと思われる単独の記述をまとめてグループを作成

した。どのグループにも含まれない単独の記述については、（少なくとも今回の調査からは）大学生が日常的に経験するネガティブあるいはポジティブな出来事として一般的なものとはいえないと判断し、分類整理から除外した。

3. 結果

ネガティブなものとして記述された出来事の数は、1回目の調査では合計 202、調査協力者一人当たりの平均記述数は 5.94 であった。また 2回目の調査では合計 222、調査協力者一人当たりの平均記述数は 6.94 であった。

他方、ポジティブなものとして記述された出来事の数には、1回目の調査では合計 193、調査協力者一人当たりの平均記述数は 5.68 であった。また、2回目の調査では合計 183、調査協力者一人当たりの平均記述数は 5.72 であった。

(1) ネガティブな出来事の整理結果

1回目調査（実施時期：2010年12月初旬）におけるネガティブな出来事の整理結果について、報告数の多い順にまとめたものを Table1 に示す。また、2回目調査（実施時期：2011年5月下旬）におけるネガティブな出来事の整理結果について、報告数の多い順にまとめたものを Table2 に示す。

1回目、2回目ともに複数から報告があった出来事群が多く、特に「他者への不満」は両調査ともに最も報告数が多かった。一方、どちらかの調査でしか報告されなかった出来事もあった。「悪い買い物」「住環境への不満」「集中力のなさ」「交通の遅れへの不満」「遅刻」については、1回目の調査でのみ報告された出来事群である。また、「アルバイト」「運の悪さ」「事故」「震災について」といった出来事群は、2回目調査でのみ報告された。

(2) ポジティブな出来事の整理結果

1回目調査（実施時期：2010年12月初旬）におけるポジティブな出来事の整理結果について、報告数の多い順にまとめたものを Table3 に示す。また、2回目調査（実施時期：2011年5月下旬）におけるポジティブな出来事の整理結果について、報告数の多い順にまとめたものを Table4 に示す。

1回目、2回目ともに複数から報告があった出来事群も一定数あり、特に「対人関係の充実」は両調

査ともに最も報告数が多かった。

1回目の調査でのみ報告されたのは「やりたいことができた」「住環境のよさ」「美しいものをみた」「旅行」の4つであったのに対し、2回目の調査では12の出来事群が新たに抽出された（「活動欲の充足」「他者との連帯感・共感」「自己成長」「楽しさ、面白さの享受」「新しい経験・発見」「達成感」「相手を喜ばせた」「生活全般に関する満足感」「自由の享受」「容姿の満足」「家族のこと」「健康」）。

4. 考察

(1) ネガティブな出来事について

2回の調査ともに「他者への不満」が最も多く報告された。その具体的内容を見てみると、「理不尽な扱いを受けた」「怒られた」「自分の意見を否定・非難された」など相手からの一方的な関わりに対する不満があるようである。また「対人関係の問題」や「恋愛関係の問題」も両調査で複数から報告があった。大学生にとって対人関係上のネガティブな出来事経験が一般的であることは以前より知られるところであり、本調査においても同様の傾向が示されたといえる。一方で、「孤独」についても両調査にて報告があり、他者とうまく関係を築くことが難しい状況があることも伺える。

「課題に関する負担」「成績・学力の低さ」「授業や教員に対する不満」といった大学生活に関するネガティブな出来事も両調査にて同様に報告があった。一方で、大学での生活と同様学生にとって日常的な場面である「アルバイト」については、2回目の調査でのみ報告され、1回目の調査では回答がなかった。この点については、そもそも本研究での調査協力者数が少ないため、どれほど一般化できるかという問題はあるが、両調査の実施時期（12月と5月）の影響があるかもしれない。また、「失敗体験」の中でアルバイトについて触れている記述もあるため、分類方法上の問題ともいえる。

「経済的な問題」や「遺失」についても両調査で報告があり、特に「経済的な問題」は2回目の調査において「他者への不満」に次ぐ報告数であった。この結果と震災の影響を単純に結びつけることはできないが、大学生にとって経済的な問題は、対人関係上の問題と同様一般的に経験されるネガティブな出来事の一つといえるだろう。

Table 3. <1回目>ポジティブな出来事の種類整理結果

対人関係の充実 (合計 34)	<続き>
友人と話したりメールをしたりした (9)	恋人・好きな人の存在 (合計 5)
友人と遊んだ (9)	恋人ができた (3)
友人と飲食した (6)	恋人と一緒にいた (2)
友人が増えた (5)	
友人との仲がより深まった (1)	やりたいことができた (合計 4)
友人から誘われた (4)	やりたいことができた (4)
購買欲の充足 (合計 15)	好天候 (合計 4)
ほしかったものを買った (10)	天気良かった (4)
買い物をした (5)	
承認 (合計 14)	住環境の良さ (合計 4)
誉められた (10)	部屋がきれいに片付いている (4)
頼られた (2)	偶然的幸福 (合計 3)
感謝された (2)	運がよかった (2)
	縁起の良いことがあった (1)
能力の発揮 (合計 13)	美しいものを見た (合計 3)
いつも以上にできた (5)	きれいなものを見た (3)
良い成績がとれた (4)	
大会で勝った (2)	良い買い物 (合計 3)
うまく発表できた (1)	良い買い物をした (3)
資格がとれた(1)	
経済的な潤い (合計 12)	他者の幸福 (合計 3)
給料が上がった (5)	大切な人が幸せそうだった (3)
臨時収入があった (4)	
お金が自由に使える (3)	旅行 (合計 3)
給料が入った (1)	旅行に行った (3)
飲食 (合計 9)	アルバイト (合計 3)
おいしいものを食べた (6)	アルバイトが見つかった (2)
お酒を飲んだ (3)	バイトが楽しかった (1)
受動的な解放 (合計 7)	異性との接近 (合計 2)
授業が終わった (4)	異性と話した (1)
休講になった (2)	異性と仲良くなれた (1)
嫌なことが終わった (1)	
他者によくしてもらった (合計 6)	授業・学問 (合計 2)
親切にされた (3)	面白い授業があった (2)
やさしく接してくれた (2)	
応援してくれた (1)	
<右上へ続く>	

カッコ内の数値は、回答数を表す。
各グループの先頭行にはそのグループの特徴を表すグループ名を、グループ名の下にはそのグループに含まれる出来事記述を並べた。

Table 4. <2回目>ポジティブな出来事の種類整理結果

対人関係の充実 (合計 27)	<続き>
友人と遊んだ (7)	★新しい経験・発見 (合計 5)
友人が増えた (7)	新しい経験をした (3)
友人と飲食した (6)	お気に入りの店を見つけた (1)
友人と話したりメールをしたりした (4)	趣味が見つかった (1)
仲の良い友人で集まった (2)	★達成感 (合計 4)
人間関係の全般的な充実 (1)	仕事完了した (2)
能力の発揮 (合計 14)	課題が終わった (1)
よい成績がとれた (5)	夢が達成できた (1)
これまでよりもできるようになった (4)	
よくできた (3)	他者の幸福 (合計 3)
資格がとれた (1)	大切な人にいいことがあった (3)
課題だったことができた (1)	
★活動欲の充足 (合計 13)	恋人・好きな人の存在 (合計 3)
趣味の活動に従事した (6)	恋人ができた (1)
スポーツをした (2)	恋人とうまくいっている (1)
遊びに行った (2)	好きな人と会えた (1)
ライブに行った (2)	異性との接近 (合計 3)
お店に行った (1)	異性と仲良くなれた (2)
	異性と話した (1)
承認 (合計 12)	★相手を楽しませた (合計 3)
誉められた (8)	相手が笑顔になった (2)
感謝された (2)	相手が喜んだ (1)
頼りにされた (1)	
仕事が認められた (1)	授業・学問 (合計 3)
購買欲の充足 (合計 10)	授業が楽しかった (2)
ほしかったものを買った (10)	興味のある学問を学んでいること (1)
経済的な潤い (合計 8)	★生活全般に関する満足感 (合計 3)
給料が上がった (4)	楽しい日々を過ごしている (1)
予想より収入がよくなった (3)	平穏な日々を過ごしている (1)
収入が多い (1)	充実した日々を過ごしている (1)
飲食 (合計 8)	★自由の享受 (合計 3)
おいしいものを飲食した (6)	自由を感じた (2)
お酒を飲んだ (1)	縛られない (1)
たくさん食べた (1)	★容姿の満足 (合計 3)
★他者との連帯感・共感 (合計 7)	やせた (2)
友人の存在をいつも感じる (3)	カラーリングがうまくいった (1)
困難な状況で支えてくれる人がいること (2)	★家族のこと (合計 3)
自分の気持ちに気づいてもらえたとき (2)	家族と会った (2)
他者によくしてもらった (合計 6)	家族が元気であること (1)
他者から貰い物をした (3)	良い買い物 (合計 2)
誕生日を祝ってもらえた (2)	良い買い物をした (1)
励ましてくれた (1)	安売りをしていた (1)
偶然的幸福 (6)	好天候 (合計 2)
運がよかった (6)	天気よかった (2)
★自己成長 (合計 6)	★健康 (合計 2)
自分の成長に気づいた (3)	目覚めがよかった (1)
自分の良い点を見つけた (1)	体脂肪率が減った (1)
自分のことについてよく考えるようになった (1)	受動的な解放 (合計 1)
性格が丸くなった (1)	休講になった (1)
★楽しさ、面白さの享受 (合計 6)	アルバイト (合計 1)
上手なパフォーマンスに接した (2)	アルバイトが見つかった (1)
本や映画が面白かった (2)	
いいことがあった (2)	
<右上へ続く>	

カッコ内の数値は、報告数を表す。
各グループの先頭行にはそのグループの特徴を表すグループ名を、グループ名の下にはそのグループに含まれる出来事記述を並べた。★は、1回目の調査で抽出されなかった出来事群。

「自己嫌悪」「将来に関する問題」「容姿の問題」「失敗体験」「全般的な欲求不満」「健康問題」など自己に対する問題も両調査にて報告された。これらの出来事群も一般的なものといえるが、「健康問題」について、1回目の調査では報告数が3であったが、2回目の調査では12の回答が得られていることに注目したい。数が増えているだけでなく、その具体的な記述内容として、2回目の調査では「眠れない」「体調が悪い」「意欲がわからない」といったストレス反応ともいえる回答が挙げられており、震災に関連するものの影響を伺わせる。

1回目あるいは2回目の調査でのみ報告された出来事群は先述した通りであり、1回目に記述がなかった「アルバイト」「運の悪さ」について、2回目の調査では「アルバイト」が10、「運の悪さ」が5の報告を得た。その他については、3～2の報告にとどまっている。「震災について」の記述は当然のことながら（震災後に実施した）2回目の調査でのみ回答があったが、直接震災について回答されたものは2件のみであった。

(2) ポジティブな出来事について

2回の調査ともに「対人関係の充実」についての報告数が最も多かった。その具体的内容としては、「友人と話したりメールをしたりした」「友人と遊んだ」「友人と飲食した」など、既に友人関係にある者との行動を表す出来事群が多かったが、あわせて「友人が増えた」といった仲間関係の広がりについての記述もあった。同様に、「恋人・好きな人の存在」「異性との接近」についても両調査で報告があり、ここでも関係の充実と広がりがポジティブな出来事として捉えられていることがわかる。

他者との関係については、「他者によくしてもらった」という自己に利益があった出来事とあわせて、「他者の幸福」という他者の利益についてポジティブに捉えている様子も両時点で報告された。また、「承認」に関する報告数も多く、大学生にとって他者との関わりは重要な出来事として位置しており、ネガティブな出来事と同様、ポジティブな出来事としても広く体験されるといえる。

一方で、2回目の調査でのみ記述された対人関係の出来事群としては「他者との連帯感・共感」「相手を喜ばせた」「家族のこと」などが報告された。友人や家族といった身近な他者の存在を意識する出

来事群が震災後の調査でのみ報告されたというのは示唆的である。災害等による大きな変化に曝されると、これまで当たり前のこととしてニュートラルに捉えられていた日常的な出来事に対し、ポジティブな気づきが促されることが示されているのではないだろうか。

自己に対するポジティブな出来事としては、両調査において「能力の発揮」が報告された。具体的な内容としては、授業での発表や成績、部活動などの大会の結果などが挙げられており、大学生にとってそのような自らの能力発揮の場があることはポジティブに作用すると考えられる。他方、2回目の調査でのみみられた自己に関連する記述としては「自己成長」「達成感」「容姿の満足」「健康」があった。自己の肯定的側面への気づきをもたらすような出来事についても種類が増えていることがわかる。

活動や体験そのものについてもポジティブな出来事として挙げられていた。両調査にて報告があったものとしては「購買欲の充足」「飲食」「良い買い物」などが相当する。これらの出来事は、基本的な欲求を充足するものであるため、やはり一般的なものといえるだろう。また、「偶然的幸福」といった運の良さも両方で挙げられていた。片方の調査でのみ回答されたものとしては、1回目の調査でのみ「旅行」、2回目の調査でのみ「活動欲の充足」「楽しさ、面白さの享受」「新しい経験・発見」「生活全般に関する満足感」「自由の享受」といった出来事群が報告された。この種の出来事についても、2回目の調査の方が種類が多かった。

「経済的な潤い」は両調査で報告があり、ネガティブな出来事と同様、経済的な状況は大学生にとって重要な出来事として捉えられていることが改めて示された。

最後に、「授業・学問」については両調査で記述があったものの、回答数が各3件と比較的少なかった。授業や学問についてのポジティブな出来事が「能力の発揮」などに分類されている場合もあるため一概にはいえないが、ネガティブな出来事と比較して、授業や学問そのものについてポジティブに報告されることは少ない印象である。

(3) 本研究からの示唆と今後の課題

本研究では、大学生が日常生活で体験しているネガティブーポジティブな出来事を自由記述法によっ

て収集し、それらを予備的に分類整理することを通して、昨今の大学生の背景を理解しようと試みた。その結果、時期やネガティブーポジティブを問わず対人関係、自己に関する事、経済的な状況に関する報告が多く、これらの領域での出来事は大学生にとって重要な位置を占めることが示された。一方で、ポジティブな出来事について、東日本大震災後に実施された2回目の調査の方が報告された出来事群の種類が多く、厳しい状況の中、特に他者とのつながりの再認識や、自己のポジティブな側面への気づきが促された可能性が示唆された。

本研究は、大学生の自由記述内容を分類整理しながらもできる限り生の情報を示すことが目的の一つであった。しかし、データの少なさや偏り、および分類整理にあたっての方法上の問題などから、一般化するには限界がある。今後は、この予備的整理の結果を基に、統計的手法を用いて尺度構成を行い、ある程度長期にわたって調査を実施し、大学生のメンタルヘルスとの関連を検討していきたい。

付記

本研究は、第一著者による科学研究費補助金（若手研究（B）課題番号：22730533）の助成を得た。

引用文献

- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International University Press.
- Haefffel, G.J., & Vargas, I. (2011). Resilience to depressive symptoms: The buffering effects of enhancing cognitive style and positive life events. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *42*, 13-18.
- 細田幸子・三浦正江 (2011). 大学生版デイリーアップリフツ尺度 (DUS) の構成 カウンセリング研究, *44*, 235-243.
- Kendall, P. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. (1989). Self-referent speech and psychopathology: The balance of positive negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, *12*, 533-547.
- 高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 *社会心理学研究*, *14*, 12-24.

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.

Weissman, A. N. (1979). The dysfunctional Attitude Scale: A validation study. *Dissertation Abstracts International*, *40*, 1389-1390.

