

文教大学情報学部 社会調査ゼミナール報告書

## 大学生のストレス状況

2009年3月

情報学部広報学科3年 山岸さやか

第1章 研究の概要	
1. 1 研究の背景と目的	・・・ 2
1. 2 研究の方法	
(1) 進歩経緯	
(2) 調査の概要	
1. 3 成果の概要	
(1) 主な結果	・・・ 4
(2) その他の結果	・・・ 5
第2章 研究の成果	・・・ 6
2. 1 調査回答者の概要	
2. 2 学生のストレス状況	・・・ 7
(1) 全体のストレス状況	
(2) 性別のストレス状況	
(3) 学年別ストレス状況	
(4) 学科別ストレス状況	
(5) 血液型別ストレス状況	
(6) 暮らし方によるストレス状況	
(7) ストレスの原因	
2. 3 ストレス度合とイライラしやすさ、落ち込みやすさ	・・・ 11
(1) ストレス度合とイライラしやすさ	
(2) ストレス度合と落ち込みやすさ	
(3) イライラしやすさ、落ち込みやすさと健康状態	
(4) イライラしやすさ、落ち込みやすさと恋愛ストレス	
2. 4 理解してほしい気持ち	・・・ 15
(1) 理解願望と非公開日記頻度	
2. 5 性格とイライラしやすさ、落ち込みやすさ	・・・ 15
(1) 感情的性格とイライラしやすさ	
(2) イライラしやすさと健康障害	
(3) 悲観的性格と落ち込みやすさ	
第3章 まとめと今後の課題	・・・ 18
参考文献	・・・ 19
単純集計結果	・・・ 20

## 第1章 研究の概要

### 1. 1 研究の背景と目的

現代の日本は、ストレス社会と言われている。最近ではストレスと戦うチョコレートまでもが発売された。実際にストレスが原因でうつ病になるケースもある。しかし、うつ病になる人がいる一方、うつ病とは無縁の生活を送っている人もいる。ストレスを感じやすい人と感じにくい人の違いとはなんなのか。うつ病とストレスの関連はあるのか。そんなことを疑問に思った。

私は自分がストレスを感じやすいタイプだと思っている。だから、ストレスを感じると、ライブに行ったり、音楽を聴いたり、友人とお酒を飲んでストレスを解消しようとする。他の学生たちはどうやってストレスを解消しているのか、またストレスの原因はなんなのかが気になり始めた。

そこで、大学生のストレスの原因はなんなのか、そして、ストレスを感じたときにどうやって解消しているのかを調べようと思い、この調査を実施することにした。

### 1. 2 研究の方法

#### (1) 進捗経緯

4～5月	調査テーマ討論
6月	調査テーマ決定・調査テーマ具体化
7～8月	ゼミ討論・調査票作成
9月	最終討論
10月	調査票完成・学内での調査実施・回収・集計
11月	単純集計結果報告
12～3月	報告書作成

#### (2) 調査の概要

##### a. 調査の意図

- ・どれくらいの学生がストレスを感じているのか
- ・学生のストレスの原因はなんなのか
- ・ストレスの感じ方に性差はあるのか
- ・ストレスの解消法に違いはあるのか

b. 調査対象者

文教大学湘南キャンパス学生（2年生以上）

c. 調査方法

授業時間内に配布・回収

d. 主な質問項目

- ・ ストレスを感じる度合
- ・ イライラしやすい度合
- ・ 落ち込みやすい度合
- ・ アルバイトの有無
- ・ 日記の有無
- ・ 1日のメール送信・受信回数
- ・ 成績
- ・ サークル部活の所属の有無
- ・ ストレス解消法
- ・ 睡眠時間
- ・ 音楽と接する時間
- ・ 健康状態
- ・ 健康障害の有無

e. 発送数（依頼数）と回収数

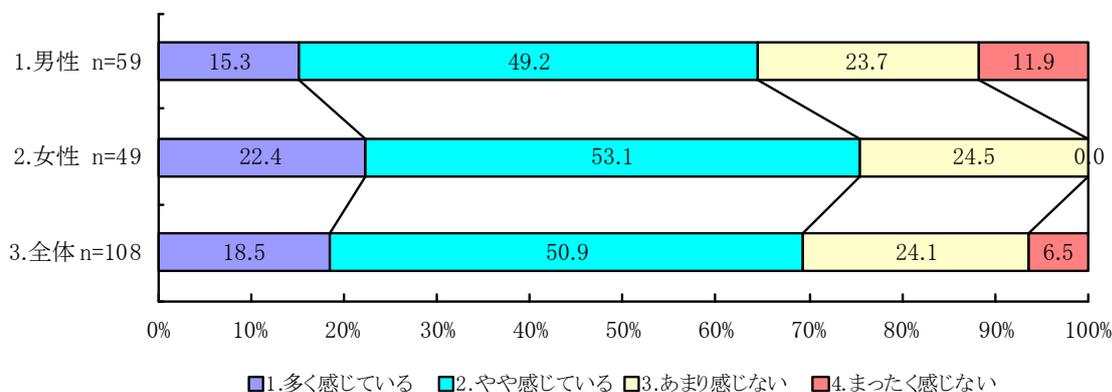
社会学特殊講義B	回収数	71			
コミュニケーション論B	回収数	38			
計 配布数	111	有効票	109	無効票	2

### 1. 3 成果の概要

#### (1) 主な成果

##### (1) ストレス状況

図1-3-1 ストレス状況



全体のストレス状況と男女のストレス状況を比較した結果を図1-3-1に示す。

この結果、ストレスを「1. 多く感じている」、「2. やや感じている」を合わせて、男性では約64%、女性では約75%の人がストレスを感じていることがわかった。有意差があるとはいえないが、男性に比べ、女性のほうがストレスを感じやすい傾向が理解できる。

全体の結果を見ると、ストレスを「1. 多く感じている」、「2. やや感じている」を合わせて、約70%の人がなんらかのストレスを感じていることがわかった。学生の約70%がなんらかのストレスを感じていた。

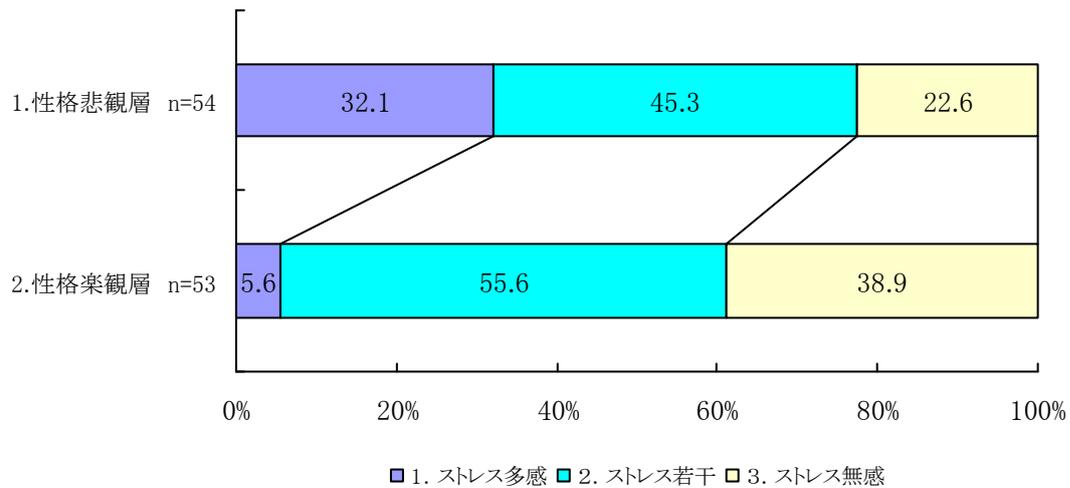
##### (2) 落ち込みやすさ、イライラしやすさとストレス

落ち込みやすさとイライラしやすさと健康状態を比較すると、イライラしやすさのほうが健康状態を左右することがわかった。また、落ち込みやすさとイライラしやすさと恋愛ストレスを比較すると、落ち込みやすさのほうが恋愛ストレスに強く効いていた。落ち込みやすさと性別を比較すると、女性のほうが落ち込みやすいことがわかった。イライラしやすさと性別には差がなかった。

##### (3) 悲観的性格とストレス度合

「自分が悲観的だと思う」という設問に対し、「1. あてはまる」、「2. ややあてはまる」と回答した人を性格悲観層である、「3. ややあてはまらない」、「4. あてはまらない」と回答した人を性格楽観層とした。そして、この2つのグループごとにストレス度合を集計を行った結果を図1-3-2に示す。

図1-3-2 悲観的性格とストレス度合( $\chi^2$ 乗:p=0.002)



性格悲観層のうち、約32%がストレス多感であった。これに対し、性格楽観層では、ストレス多感層が約6%しかいなかった。性格悲観層ほどストレスを多く感じているという期待された通りの結果が出た。

(2) その他の成果

- ・人に自分のことを理解してほしいと思う人ほど非公開の日記を書く頻度が多い。
- ・ストレスを感じる度合いが高い人ほど友人・知人に送る1日あたりのメール送信数が多い。
- ・B型が最もストレスを感じやすい。

[謝辞]

本研究においては、調査の実施に際して多くの学生諸氏から回答をいただいた。この調査協力に対しては心から御礼を申し上げる次第である。調査票を作成するまでの過程では、ゼミのメンバーをはじめとして、多くの方から示唆を頂いた。また研究の実施全般にたいしては、指導教授の八ッ橋先生から様々な示唆を頂いた。これらの皆さんに対して、改めて謝意を表します。

## 第2章 研究の成果

### 2.1 調査回答者の概要

文教大学湘南校舎の「社会学特殊講義B」と「コミュニケーション論B」の授業時に調査票を配布し、その場で回答してもらい、回収した。回答票数は111票だが、無効票が2票あり、有効回答数は109票であった。

なお回答標本は無作為抽出で作成してはいないために、母集団から見て標本に偏りを生じる可能性がある。そこで回答者の分布を、表2-1-1と表2-1-2で確認しておく。表2-1-1の学年別の分布では、3年生が最も多く約53%、次いで、2年生約31%、4年生約16%という結果になっている。調査をした授業が1年生対象のものではなかったため、1年生は0%であった。また表2-1-2の性別の分布では、男性55%。女性45%となっている。これらの偏りは、回答者全体の分布にはそれなりの影響を与える可能性があり、解釈時には注意が必要である。しかしクロス主計やグループの平均などの層化を行った集計では、影響は限定されると考えられる。

表2-1-1 回答者と母集団の比較・学年別分布

	1年	2年	3年	4年	計
回答者	0.0 (0)	31.2 (34)	53.2 (58)	15.6 (17)	100.0 (109)
湘南キャンパス学生	27.8 (944)	26.8 (910)	22.2 (753)	23.2 (789)	100.0 (3396)

(注) 母集団は湘南キャンパス 2008.10末時点である。

表2-1-2 回答者と母集団の比較・性別別分布

	男子	女子	計
回答者	55.0 (60)	45.0 (49)	100.0 (109)
湘南キャンパス学生	52.1 (1770)	47.9 (1626)	100.0 (3396)

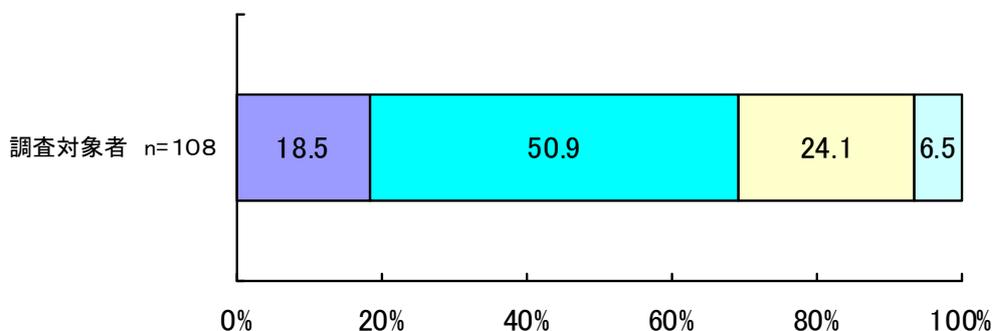
(注) 母集団は湘南キャンパス 2008.10末時点である。

## 2. 2 学生のストレス状況

### (1) 全体のストレス状況

実際に学生がどれほどストレスを感じているのかを調査した。その結果が以下である。

図 2-2-1 学生のストレス度合



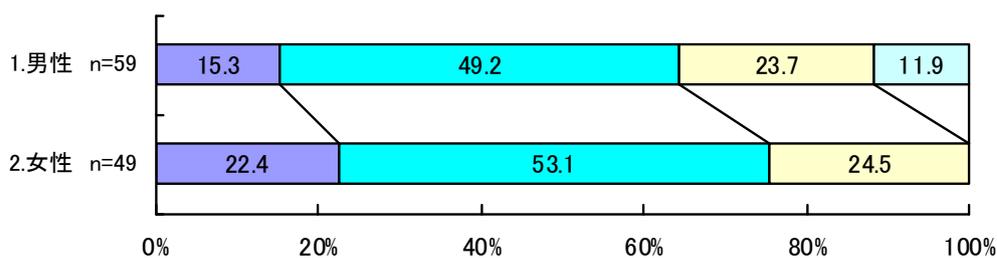
■ 1. 多く感じている ■ 2. やや感じている □ 3. あまり感じていない □ 4. まったく感じていない

ストレスを「1. 多く感じている」、「2. やや感じている」を合わせて、約70%の人がなんらかのストレスを感じていることがわかった。逆に、ストレスを「3. あまり感じていない」、「4. まったく感じていない」を合わせて、約30%の人がストレスを感じていなかった。

この結果、学生の約70%がなんらかのストレスを感じていることがわかった。

### (2) 性別のストレス状況

図 2-2-2 性別とストレス度合



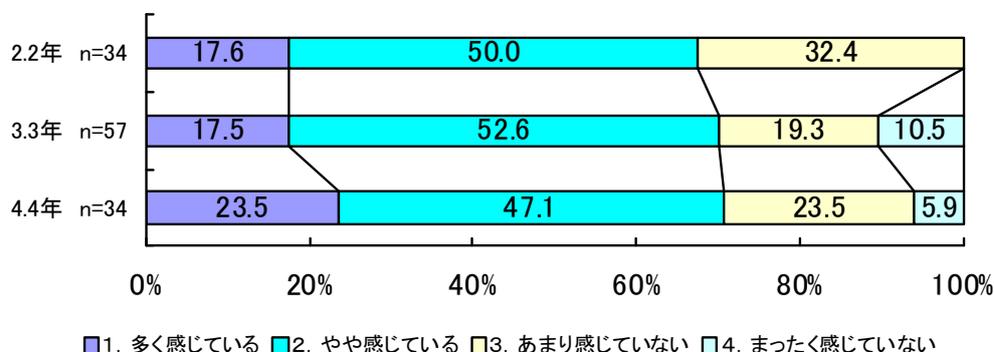
■ 1. 多く感じている ■ 2. やや感じている □ 3. あまり感じていない □ 4. まったく感じていない

性別にストレス状況を集計した結果が図 2-2-2 である。

ストレスを「1. 多く感じている」、「2. やや感じている」を合わせて、男性では約64%、女性では約75%の人がストレスを感じていることがわかった。有意差があるとはいえないが、男性に比べ、女性のほうがストレスを感じやすい傾向が理解できる。

(3) 学年別のストレス状況

図 2-2-3 学年とストレス度合



ストレス状況を学年別に集計した結果が図 2-2-3 である。

ストレスを「1. 多く感じている」、「2. やや感じている」を合わせて、2年生では約68%、3年生では約71%、4年生では約71%だった。この結果、有意差はなく、学年によるストレス度合の違いはあまり見られなかった。

(4) 学科別ストレス状況

図 2-2-4 学科とストレス度合

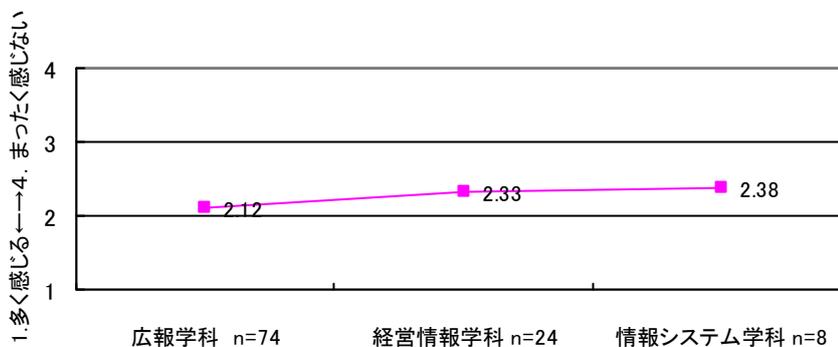
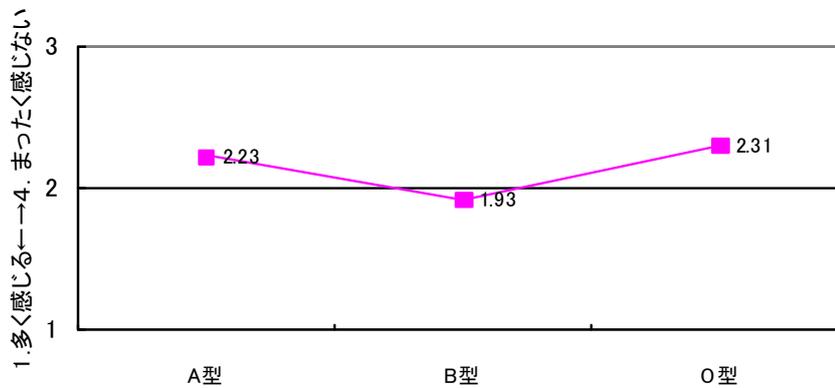


図 2-2-1 に示すストレス度合に関する回答を学科別にグループ化して、学科ごとの選択番号の平均値を求めたのが図 2-2-4 である。平均値が小さいほどにストレスを感じる度合が高く、大きいほどにストレスを感じる度合が低い。

このように見ると、広報学科が最もストレスを感じやすいことがわかった。次いで、経営情報学科、情報システム学科という結果だった。広報学科が最もストレスを感じやすい理由として、広報学科は女性が多いため、このような結果が出たと推測される。

(5) 血液型別ストレス状況

図 2-2-5 血液型とストレス度合



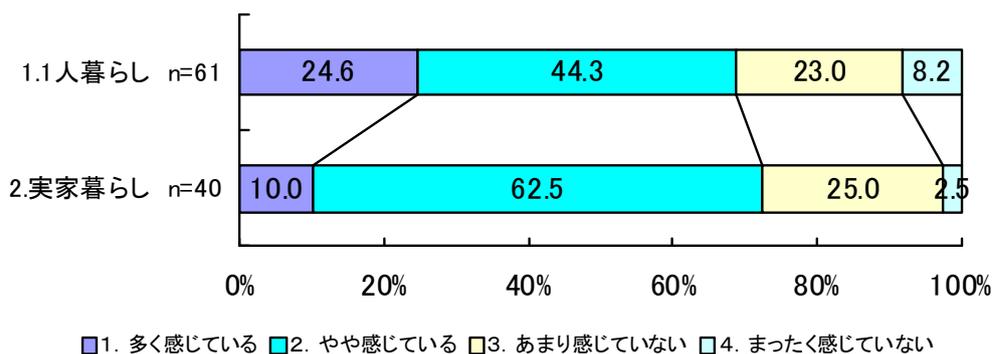
次

に血液型別にストレス状況についての平均値を求めた結果を図 2-2-5 で示す。

この結果、B型がストレスを最も感じやすいことがわかった。次いで、A型、O型という結果になった。これは、B型が血液型性格診断で、自己中心的などあまりよくないことが言われているからではないだろうか。

(6) 暮らし方によるストレス状況

図 2-2-6 暮らし方によるストレス度合の違い



回答者を一人暮らしか実家暮らしかに分けて、回答を集計した結果を図 2-2-6 に示す。

ストレスを「1. 多く感じている」、「2. やや感じている」を合わせて、一人暮らしでは約 69%、実家暮らしでは約 73%、その他では約 57%だった。有意差はないが、一人暮らしのストレスを多く感じているという傾向が見られた。

### (7) ストレスの原因

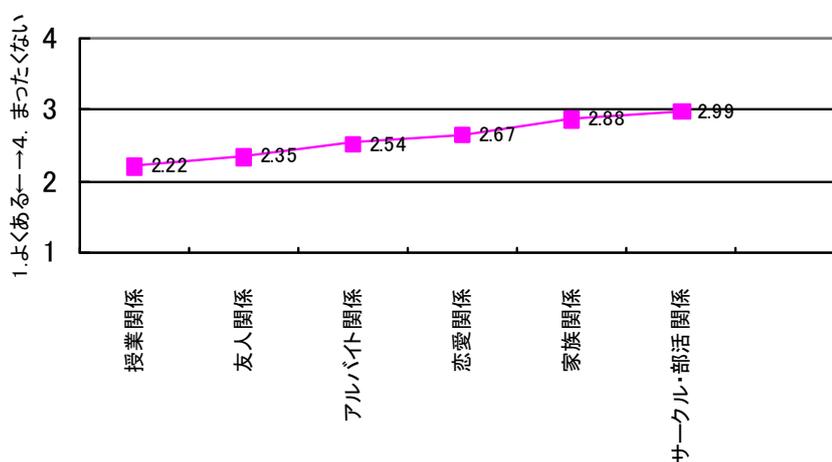
ストレスを「1. 多く感じている」、「2. やや感じている」と回答した74名にストレスの原因について聞いた。

私はストレスの原因が人間関係や大学関係に潜んでいるのではないかと考え、ストレスの原因として以下の6つの項目を挙げた。それは、家族関係、アルバイト関係、部活・サークル関係、授業関係、友人関係、恋愛関係の6つである。

設問では、A. 家族関係、B. アルバイト関係など6項目について、ストレスの原因となる可能性を「1. よくある」～「4. まったくない」までの4段階で回答を求めている。

そして、ストレス度合の平均値を求めた。この結果を図2-2-7に示す。

図 2-2-7 ストレスの原因(n=74)



この結果、学生のストレスの原因の第一位は、授業関係だった。第二位は、友人関係、第三位は、アルバイト関係であった。四位以下は、恋愛関係、家族関係、部活・サークル関係の順だった。

私の予想では、学生は友人関係やアルバイト関係で悩んでいるのではないかと考えていたが、授業関係で最も悩んでいることがわかった。

## 2. 3 ストレス度合とイライラしやすさ、落ち込みやすさ

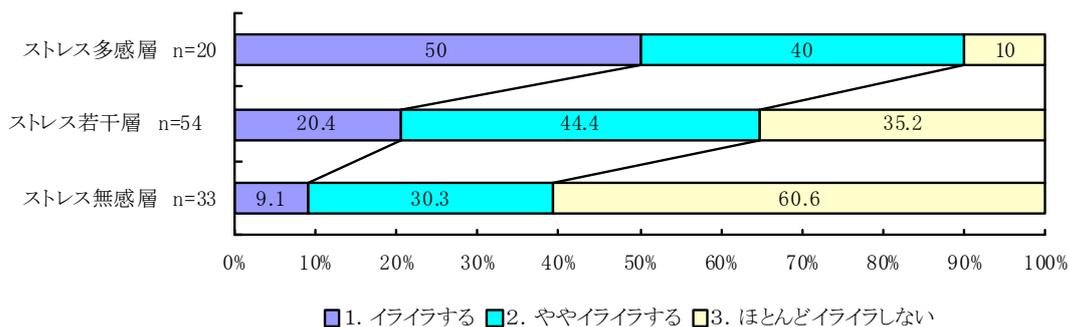
ストレスとはイライラしやすさと落ち込みやすさによって、構成されているとの仮説を立てたが、その仮説の有効性を以下で確認する。

### (1) ストレス度合とイライラしやすさ

「ストレスを感じることが多いかと否か」という設問で、「1. 多く感じている」と回答した人をストレス多感層とした。また、「2. やや感じている」と回答した人をストレス若干層、「3. あまり感じていない」、「4. まったく感じていない」と回答した人をストレス無感層とした。

次に「イライラしやすいタイプか否か」を選択肢「1. イライラする」「2. ややイライラする」「3. ほとんどイライラしない」の回答で調査しており、ストレス度合のグループ別にイライラ度合を集計した。その結果を図2-3-1に示す。

図2-3-1 ストレス度合別のイライラしやすさ( $\chi^2$ 乗:p=0.001)



ストレス多感層の50%が「イライラするタイプか」という設問に対し、「1. イライラする」と回答していた。そして、このグループの40%が「2. ややイライラする」と回答していた。「3. ほとんどイライラしない」はわずか10%しかいなかった。

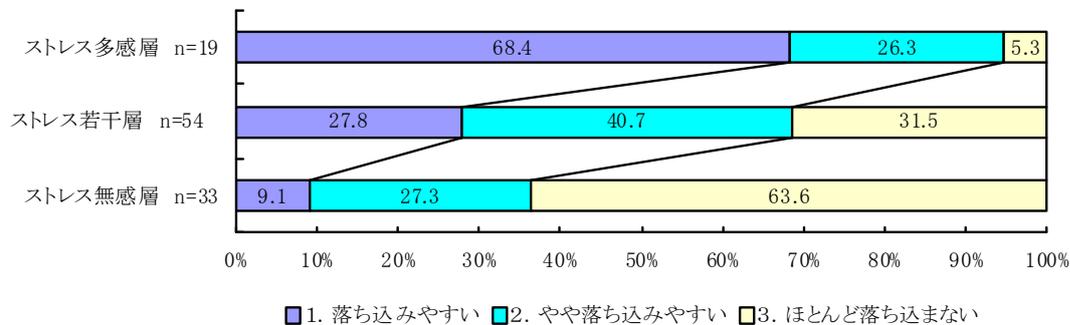
ストレス若干層では、「1. イライラする」が約20%、「2. ややイライラする」が約44%、「3. ほとんどイライラしない」が約35%だった。

ストレス無感層では、「1. イライラする」が約9%、「2. ややイライラする」が約30%、「3. ほとんどイライラしない」が約61%だった。

この結果、ストレス度合が上がるにつれて、イライラ度合が増す傾向が強いことがわかった。

## (2) ストレス度合と落ち込みやすさ

図2-3-2 ストレス度合別の落ち込みやすさ( $\chi^2$ 乗:p=0.001)



次に「落ち込みやすいか否か」を選択肢「1. 落ち込みやすい」、「2. やや落ち込みやすい」、「3. ほとんど落ち込まない」の回答で調査しており、ストレス度合のグループ側に落ち込み度合を集計した。その結果を図2-3-2に示す。

ストレスを多感層では、「落ち込みやすい」が約68%、「やや落ち込みやすい」が約26%、「あまり落ち込まない」が約5%だった。ストレス若干層では、「落ち込みやすい」が約28%、「やや落ち込みやすい」が約41%、「あまり落ち込まない」が約32%だった。ストレス無感層では、「落ち込みやすい」が約9%、「やや落ち込みやすい」が約27%、「あまり落ち込まない」が約64%だった。

この結果、ストレス度合が上がるにつれて、落ち込み度合も増す傾向が強いことがわかった。

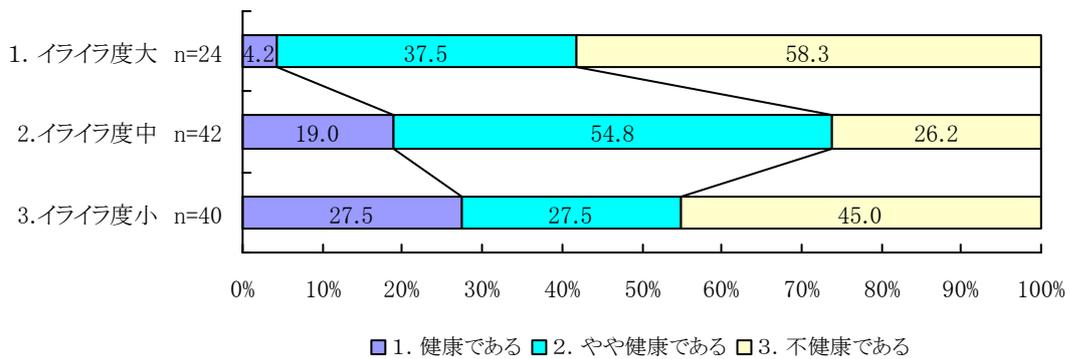
以上の(1)と(2)から、ストレス度合がイライラ度合や落ち込み度合によって表される可能性が高いことがわかる。

## (3) イライラしやすさ、落ち込みやすさと健康状態

調査では回答者の健康状態を聞いている。この回答をイライラ度の3グループ毎に集計した結果を図2-2-3に示す。

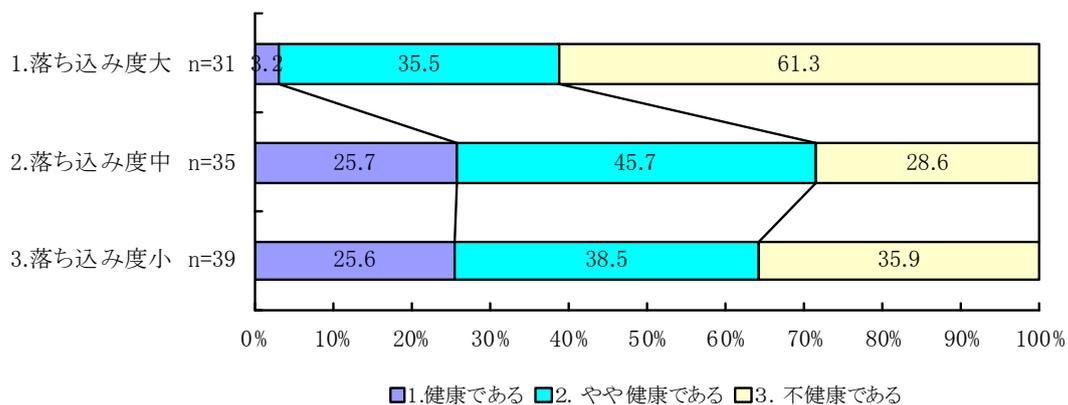
イライラ度大の人では、自分が「1. 健康である」と回答した人が約4%だった。これに対し、イライラ度中の人では、19%、イライラ度小の人では、約28%だった。この結果、イライラ度合が高まるにつれて健康度合が低くなっていることがわかった。

図2-3-3 イライラしやすさと健康状態( $\chi^2$ 乗:p=0.015)



上記の図2-3-3と同様の集計を落ち込み度の3グループ毎に集計した結果を図2-3-4に示す。

図2-3-4 落ち込みやすさと健康状態( $\chi^2$ 乗:p=0.027)



落ち込み度大の人で、自分が不健康であると回答した人は約61%だった。これに対し、落ち込み度中の人、約29%、落ち込み度小の人では約36%だった。この結果、落ち込み度大の人は落ち込み度中、小の人に比べて、健康度合が低くなっていることがわかった。

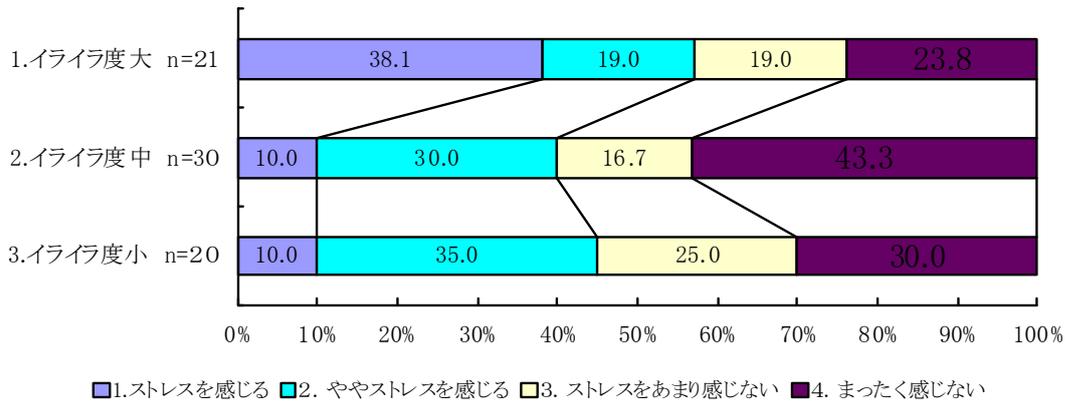
この二つの結果、イライラ度合の方が強く健康度合を左右することがわかった。

#### (4) イライラしやすさ、落ち込みやすさと恋愛ストレス

調査では回答者のストレスの原因を聞いている。「恋愛関係がストレスの原因である」という設問に対する当てはまり度合をイライラ度の3グループ毎に集計した結果を図2-3-5に示す。

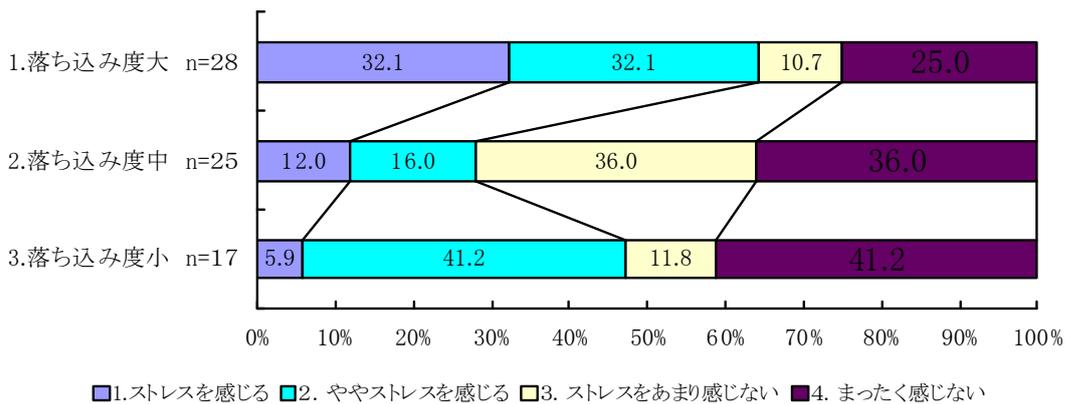
イライラ度大の人で、恋愛関係に「1. ストレスを感じる」と回答した人は、約38%だった。これに対しイライラ度中・小の人で「1. ストレスを感じる」と回答した人は、ともに10%だった。この結果、イライラしやすい人ほど恋愛にストレスを感じやすいことがわかった。

図2-3-5 イライラしやすさと恋愛ストレス



「恋愛関係がストレスの原因である」という設問に対する当てはまり度合を落ち込み度の3グループ毎に集計した結果を図2-3-6に示す。

図2-3-6 落ち込みやすさと恋愛ストレス ( $\chi^2$ 乗:  $p=0.040$ )



落ち込み度大の人で、恋愛関係に「1. ストレスを感じる」と回答した人は、約32%だった。これに対し、落ち込み度中の人で「1. ストレスを感じる」と回答した人は、12%だった。落ち込み度小の人では、「1. ストレスを感じる」と回答した人は、約6%だった。

この結果、落ち込みやすい人ほど恋愛にストレスを感じやすいことが分かった。

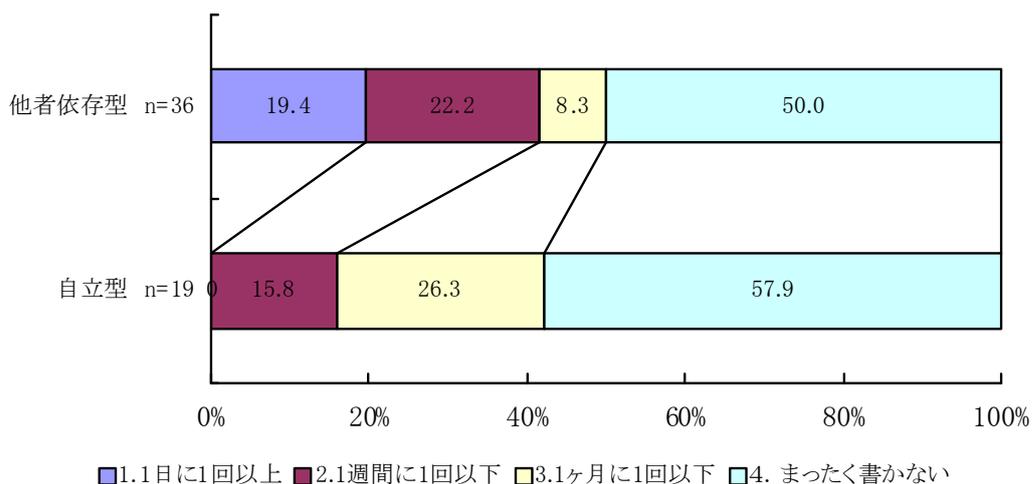
恋愛ストレスはイライラしやすさと比べて、落ち込みやすさに強く関与していることがわかった。

## 2. 4 理解してほしい気持ち

### (1) 理解願望と非公開日記頻度

調査では、「人に自分のことお理解してほしいかどうか」を聞いている。「日記をつけているか」という設問で、「1. Web上で公開している日記」、「2. 非公開の日記」、「3. Web上で公開しているものと非公開のもの両方」を選択した人に非公開日記を書いている回数を聞いた。「人に自分のことお理解してほしいかどうか」と「非公開日記を書く頻度」でクロス集計を行った。「人に自分のことお理解してほしいかどうか」という設問で、「1. 理解してほしい」、「2. やや理解してほしい」を選んだ人（他者に自分を理解してほしいと考える人）を他者依存型、「3・あまり理解してほしいと思わない」、「4. 全く理解してほしいと思わない」を選んだ人（理解してほしいと考えない人）を自立型とした。この結果を図2-4-1に示す。

図2-4-1 理解願望と非公開日記頻度



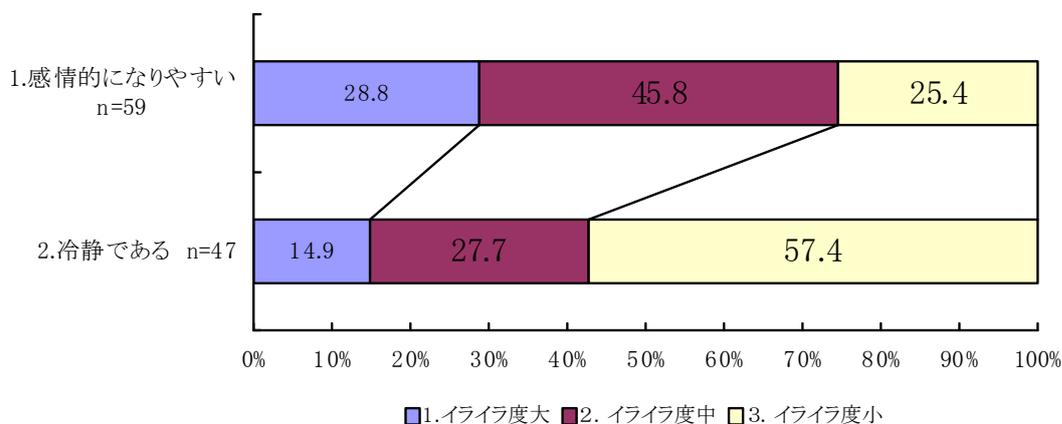
自分を人に理解してほしいと望む層は、非公開日記を書く頻度が1日1回以上の人が約19%いた。しかし、人に理解してほしいと望まない層ではいなかった。この結果、自分を理解してほしいと望む層ほど、非公開日記を書く頻度が多いことがわかった。

## 2. 5 性格とイライラしやすさ、落ち込みやすさ

### (1) 感情的性格とイライラしやすさ

「感情的になりやすいか否か」という設問に対し、「1. あてはまる」、「2. ややあてはまる」と回答した人を感情的になりやすい、「3. ややあてはまらない」、「4. あてはまらない」と回答した人を冷静であるとした。「イライラしやすいタイプか否か」という設問と「感情的になりやすいか否か」という設問をクロス集計した結果を図2-5-1に示す。

図2-5-1 感情的性格とイライラしやすさ( $\chi^2$ 乗:p=0.004)

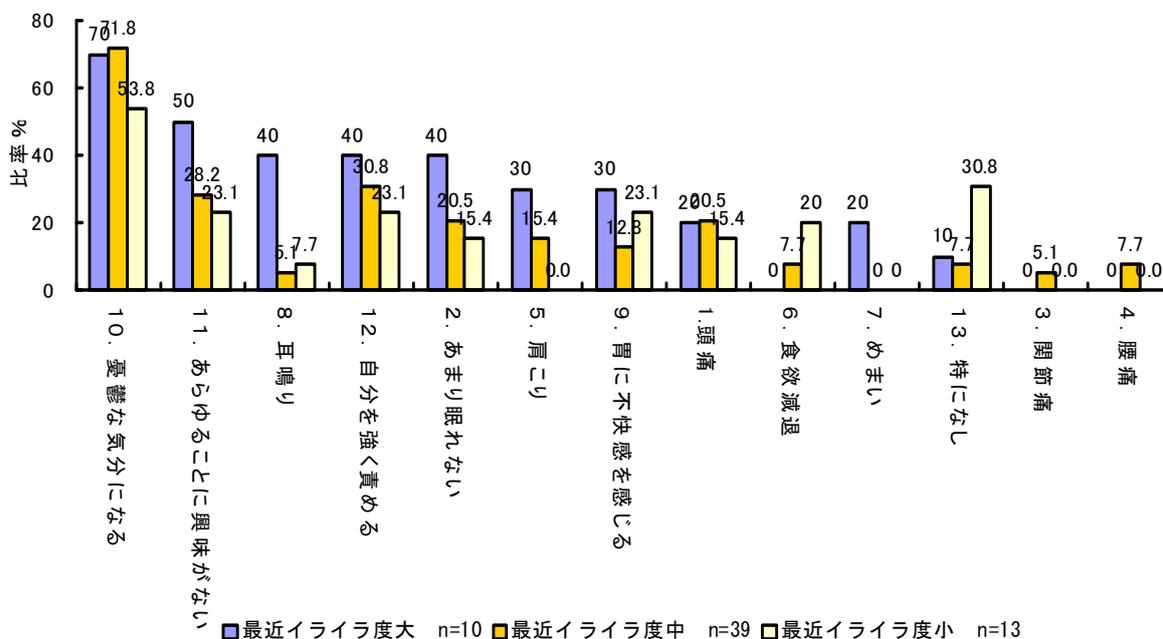


感情的になりやすい人のうち、イライラ度大の人は約29%だった。これに対し、感情的になりにくい人で、イライラ度大の人は、約15%だった。

自分が感情的になりやすいと感じている人ほどイライラしやすいという期待された通りの結果が出た。

(2) イライラしやすさと健康障害

図2-5-2 健康障害とイライラしやすさ



2. 3 (1) で述べた「イライラしやすいタイプか否か」の設問で、「1. イライラする」、「2. ややイライラする」と答えた人に、「最近イライラすることが多いか否か」を聞いている。その回答で、最近イライラすることが「1. 多い」と回答したグループを最近イライラ度

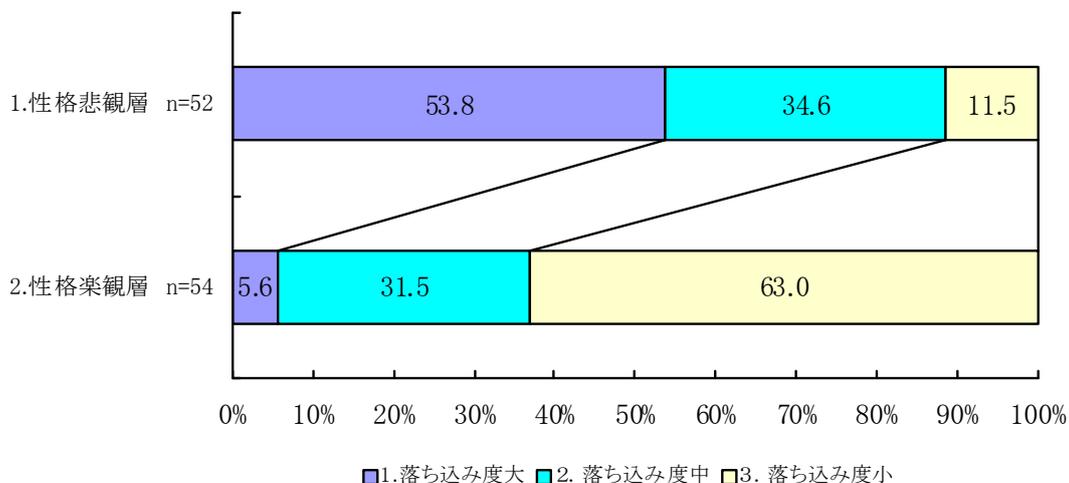
大、「2. やや多い」を最近イライラ度中、「3. あまりない」、「4. まったくない」を最近イライラ度小とした。

次に同じ回答者に、イライラ状態で起こる症状を複数回答で聞いている。この症状の集計を最近イライラ度大、中、小の3つのグループ毎に行った結果を図2-5-2で示す。

ここで挙げた症状はうつ状態のときに出やすい健康障害である。この結果、「10. 憂鬱な気分になる」という健康障害がイライラしやすさに関係なく表れていた。「11. あらゆることに興味がない」という人がイライラ度大の人では、50%いるのに対し、イライラ度中では、約28%、イライラ度小では約23%だった。「8. 耳鳴り」では、イライラ度大の人では約40%、イライラ度中では約5%、イライラ度小では、約8%と大きな差が出た。イライラしやすい度合が高い人ほど、耳鳴り、あまり眠れない、肩こりなどの健康障害が発生しやすいことがわかった。

### (3) 悲観的性格と落ち込みやすさ

図2-5-3 悲観的な人と落ち込みやすさ( $\chi^2$ 乗:p=0.000)



「自分が悲観的だと思う」という設問に対し、「1. あてはまる」、「2. ややあてはまる」と回答した人を性格悲観層である、「3. ややあてはまらない」、「4. あてはまらない」と回答した人を性格楽観層とした。

性格悲観層のうち、約53%が落ち込み度大であった。これに対し、性格楽観層では、落ち込み度大が約6%しかいなかった。この結果から自分が悲観的だと感じている人ほど落ち込みやすいことがわかった。

### 第3章 まとめと今後の課題

調査の結果、約70%の学生がなんらかのストレスを感じていることがわかった。ストレスの原因としては、学生らしく授業関係が第一位のストレス原因となっていた。次いで、友人関係、アルバイト関係と学生生活とはきってもきれいな事柄が挙げられていた。

ストレスにはイライラ状態と落ち込み状態の二つがあるという仮説を立てた。実際に検証してみると、ストレスとイライラ、落ち込み状態には関係があることがわかった。ストレス度合が上がるにつれて、イライラ、落ち込み度合も上がるという結果になった。

そして、健康状態の面でもストレス度合とイライラ、落ち込み状態の程度で差が出た。また、落ち込みやすいのは女性だということもわかった。

まず、イライラと健康状態の関係だが、健康状態が良いと答えている人は、イライラする度合が低い人ほど多いという結果になった。これは、ストレス度合、落ち込みやすさでも同じ結果が出ていた。やはりストレスと健康状態には関係があるようだ。

次に性格との比較を行った。最も差がでたのは自分の性格が悲観的であると考えている人だった。自分が悲観的であると考える人ほど、落ち込みやすくストレスも多く感じていた。

私は当初、自分を理解してほしいという気持ちが強い人ほどWebなどで公開している日記を書く頻度が高いと考えていた。しかし、実際は非公開日記を書く頻度のほうが高かった。この理由を性格、ストレス、落ち込み、イライラ度合とも比較したが、有意差は出なかった。ここからは私の推測でしかないが、自分を理解してほしいとは思っているものの悩みをWebなどで公開するような日記には書かないから、非公開日記を書く頻度のほうが多くなったのではないかと思った。

また、ストレスを感じている人ほど友人・知人へのメール送信回数が多いこともわかった。これは、Web上の日記には書けないことを友人・知人へのメールで悩みを相談しているからなのではないか。

今後の課題として、余計な付問が多かった。最近のイライラ度合や落ち込み度合を聞く設問で全員に回答してもらうようにすればもっと違う結果になったかもしれない。

問16では、「3. ややあてはまらない」を4に、「4. あてはまらない」を5にしてしまうなど単純なミスがあり、もっと調査票に気を使わなければならないと感じた。今後、調査票を作る機会があればこのような点に注意し、満足の行く調査票を作りたいと思う。

## 参考文献

- ・日本人のストレス実態調査委員会編著「データブックNHK現代日本人のストレス」 NHK出版 2004. 11
- ・矢幡洋「うつ」になる3つの性格 こんなあなたがりやすい (株)学陽書房 2005. 11
- ・詫摩武俊、鈴木乙史、清水弘司、松井豊「性格と対人関係」プレーン出版 2000. 7
- ・ライフサポートサークル 青年期・思春期
- ・<http://on.way-nifty.com/blog/cat6247811/index.html>
- ・ストレスから起こる問題 [http://byebyestress.mocoq.com/stress\\_mondai.htm#1](http://byebyestress.mocoq.com/stress_mondai.htm#1)
- ・ストレスケア.com <http://www.stresscare.com/>  
<http://www.stresscare.com/info/checksst.html>
- ・<http://www.fujimoto.or.jp/medical/stress.htm>
- ・<http://www.kenko-zashiki.com/sports-sleep-stress.html>
- ・影山任佐「心の病と精神医学」 株式会社ナツメ社 2002. 1
- ・八田武志、三戸秀樹、中迫勝、田尾雅夫「ストレスとつきあう法」 株式会社有斐閣 1993. 11
- ・うつ病の症状 [http://www.nakaclinic.ne.jp/disorders/dep1\\_2.html](http://www.nakaclinic.ne.jp/disorders/dep1_2.html)
- ・うつ病になりやすい性格 [http://www.nakaclinic.ne.jp/disorders/dep1\\_7.html](http://www.nakaclinic.ne.jp/disorders/dep1_7.html)
- ・うつ病の症状 [http://www.nakaclinic.ne.jp/disorders/dep1\\_3.html](http://www.nakaclinic.ne.jp/disorders/dep1_3.html)
- ・ストレス10思考パターンをチェック  
<http://allabout.co.jp/health/stressmanage/closeup/CU20080725A/>  
<http://allabout.co.jp/health/stressmanage/closeup/CU20080725A/index2.htm>  
<http://allabout.co.jp/health/stressmanage/closeup/CU20080725A/index3.htm>
- ・笑うことでストレス解消 <http://www.stresstemple.com/release/smile.html>
- ・ <http://www4.ocn.ne.jp/~model-5/stress001.htm>

# ストレスに関する調査

2008. 10

情報学部広報学科 ハツ橋ゼミ 山岸さやか

問1 あなたは日記をつけていますか。(○は1つ) n=109

- |                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| 1. Web上で公開している日記 27.5          | 2. 非公開の日記 8.3 |
| 3. Web上で公開しているものと非公開のもの両方 15.6 |               |
| 4. 日記をつけていない 47.7 →問2へ         | 5. 無回答 0.9    |

付問1 あなたはWeb上で公開している日記をどのくらいの頻度で書きますか。(○は1つ) n=56

- |                  |                |                  |
|------------------|----------------|------------------|
| 1. 1日1回 3.6      | 2. 1日2回以上 3.6  | 3. 2、3日に1回 19.6  |
| 4. 1週間に1回 23.2   | 5. 1ヶ月に1回 16.1 | 6. ほとんど書かない 17.9 |
| 7. まったく書かない 16.1 |                |                  |

付問2 あなたは非公開の日記をどのくらいの頻度で書きますか。(○は1つ) n=56

- |                  |               |                 |
|------------------|---------------|-----------------|
| 1. 1日1回 10.7     | 2. 1日2回以上 1.8 | 3. 2、3日に1回 12.5 |
| 4. 1週間に1回 7.1    | 5. 1ヶ月に1回 8.9 | 6. ほとんど書かない 5.4 |
| 7. まったく書かない 26.6 | 8. 無回答 1.8    |                 |

問2 あなたは1日にどれくらい友人・知人にメールを送信しますか。(○は1つ) n=109

- |              |              |              |               |
|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1. 1～3通 29.4 | 2. 4～6通 22.9 | 3. 7～9通 19.3 | 4. 10通以上 20.2 |
| 5. 送信しない 8.3 |              |              |               |

問3 あなたは1日にどれくらい友人・知人のメールを受信しますか。(○は1つ) n=109

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 1～5通 44.0  | 2. 6～10通 25.7 | 3. 11～15通 8.3 |
| 4. 16～20通 5.5 | 5. 20通以上 10.1 | 6. 受信しない 6.4  |

問4 あなたの春学期の成績は良いほうだと思いますか。(○は1つ) n=109

- |                   |                |                   |
|-------------------|----------------|-------------------|
| 1. そう思う 15.6      | 2. ややそう思う 17.4 | 3. どちらともいえない 28.4 |
| 4. あまりそう思わない 17.4 | 5. そう思わない 21.1 |                   |

問5 あなたは週に何時間ぐらいアルバイトをしていますか。(○は1つ) n=109

- |                  |                   |                     |
|------------------|-------------------|---------------------|
| 1. 10時間未満 9.2    | 2. 10～20時間未満 35.8 | 3. 20～30時間未満 13.8   |
| 4. 30～40時間未満 5.5 | 5. 40時間以上 3.7     | 6. アルバイトをしていない 32.1 |

付問1 あなたは平日どの時間帯にアルバイトをしていることが多いですか。(○は1つ) n=73

- |           |            |            |            |            |
|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1. 早朝 2.7 | 2. 昼間 19.2 | 3. 夕方 79.5 | 4. 深夜 13.7 | 5. 無回答 6.8 |
|-----------|------------|------------|------------|------------|

問6 あなたの健康状態は良いほうだと思いますか。(○は1つ) n=109

- |            |              |                 |              |
|------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1. 良い 18.3 | 2. やや良い 39.4 | 3. あまり良くない 30.3 | 4. 良くない 10.1 |
| 5. 無回答 1.8 |              |                 |              |

問7 悩んだとき相談にのってくれる人は何人いますか。(○は1つ) n=109

1. 1人	9.2	2. 2人	22.0	3. 3人	26.6
4. 4～5人	22.0	5. 6人以上	11.9	6. 誰もいない	8.3

問8 あなたは人に自分のことを理解してもらいたいと思いますか。(○は1つ) n=109

1. そう思う	22.0	2. ややそう思う	36.7	3. どちらともいえない	22.0
4. あまりそう思わない	11.0	5. まったく思わない	8.3		

問9 あなたは定期的に運動をしていますか。(○は1つ) n=109

1. している	27.5	2. していない	72.5
---------	------	----------	------

問10 あなたはサークルや部活に所属していますか。(○は1つ) n=109

1. している	49.5	2. していない	50.5	→問11へ
---------	------	----------	------	-------

付問1 あなたのサークルや部活での立場は何ですか。(○は1つ) n=55

1. 部長や代表	7.4	2. 副部長や副代表	14.8	3. 会計	5.6	4. 役職はない	53.7
5. その他	49.5						

問11 あなたは1日平均どれくらい睡眠時間をとっていますか。(○は1つ) n=109

1. 3時間未満	2.8	2. 3時間台	0.9	3. 4時間台	8.3	4. 5時間台	22.9
5. 6時間台	27.5	6. 7時間台	24.8	7. 8時間以上	12.8		

問12 あなたは1日に何時間ぐらい音楽と接しますか。(○は1つ) n=109

1. 1時間未満	20.2	2. 1～2時間未満	33.0	3. 2～3時間未満	24.8
4. 3～4時間未満	3.7	5. 4～5時間未満	4.6	6. 5～6時間未満	2.8
7. 6時間以上	11.0				

問13 最近はストレスを感じる人が多いですか。(○は1つ) n=108

1. 多く感じてる	18.5	2. やや感じている	50.9		
3. あまり感じていない	23.9	→問14へ	4. まったく感じていない	6.5	→問14へ

付問1 あなたのストレスの原因はなんですか。(○は1つ) n=75

	1. よくある	2. ときどきある	3. あまりない	4. まったくない	5. 無回答
A. 家族関係	13.2	22.4	25.0	36.8	2.6
B. アルバイト関係	14.7	40.0	20.0	24.0	1.3
C. 部活・サークル関係	14.7	20.0	13.3	48.0	4.0
D. 授業関係	26.7	36.0	21.3	13.3	2.7
E. 友人関係	12.8	37.3	32.0	10.7	1.3
F. 恋愛関係	18.7	26.7	18.7	32.0	4.0

問14 あなたはイライラしやすいタイプだと思いますか。(○は1つ) n=109

- |             |      |           |      |              |      |       |
|-------------|------|-----------|------|--------------|------|-------|
| 1. そう思う     | 22.0 | 2. ややそう思う | 38.5 | 3. あまりそう思わない | 22.9 | →問15へ |
| 4. まったく思わない | 15.6 | →問15へ     |      | 5. 無回答       | 0.9  |       |

付問1 最近ではイライラすることが多いですか。(○は1つ) n=66

- |       |      |         |      |          |      |           |     |
|-------|------|---------|------|----------|------|-----------|-----|
| 1. 多い | 15.2 | 2. やや多い | 59.1 | 3. あまりない | 22.7 | 4. まったくない | 3.0 |
|-------|------|---------|------|----------|------|-----------|-----|

付問2 イライラしたときに下記のいずれかの症状が起こりますか。(あてはまるすべてに○) n=66

- |                  |      |              |      |              |      |       |     |
|------------------|------|--------------|------|--------------|------|-------|-----|
| 1. 頭痛            | 18.2 | 2. あまり眠れない   | 22.7 | 3. 関節痛       | 3.0  | 4. 腰痛 | 4.5 |
| 5. 肩こり           | 13.6 | 6. 食欲減退      | 7.6  | 7. めまい       | 3.0  |       |     |
| 8. 耳鳴り           | 10.6 | 9. 胃に不快感を感じる | 16.7 | 10. 憂鬱な気分になる | 66.7 |       |     |
| 11. あらゆることに興味がない | 28.8 |              |      | 12. 自分を強く責める | 28.8 |       |     |
| 13. 特になし         | 12.1 | 14. 無回答      | 3.0  |              |      |       |     |

付問3 イライラ状態にあるとき、下記のどれかを解消策として行うことはありますか。

(あてはまるすべてに○) n=65

- |               |      |            |      |                 |      |
|---------------|------|------------|------|-----------------|------|
| 1. 会話をする      | 36.9 | 2. 食事をする   | 23.1 | 3. お酒を飲む(複数人)   | 26.2 |
| 4. 笑う         | 12.3 | 5. ライブに行く  | 12.3 | 6. カラオケに行く(複数人) | 15.4 |
| 7. 旅行に行く(複数人) | 4.6  | 8. 買い物     | 32.3 | 9. 寝る           | 53.8 |
| 10. タバコを吸う    | 23.1 | 11. 散歩をする  | 15.4 | 12. ドライブをする     | 13.8 |
| 13. ギャンブル     | 10.8 | 14. 一人カラオケ | 3.1  | 15. 一人酒         | 18.5 |
| 16. 一人旅       | 6.2  | 17. 音楽を聴く  | 46.2 | 18. 動物と触れ合う     | 9.2  |
| 19. 読書        | 6.2  | 20. 運動をする  | 20.2 | 21. 泣く          | 29.2 |
| 22. 映画を観る     | 21.5 | 23. 特になし   | 3.1  | 24. 無回答         | 1.5  |

問15 あなたは落ち込みやすいタイプだと思いますか。(○は1つ) n=109

- |             |      |           |      |              |      |       |
|-------------|------|-----------|------|--------------|------|-------|
| 1. そう思う     | 28.4 | 2. ややそう思う | 33.0 | 3. あまりそう思わない | 23.9 | →問16へ |
| 4. まったく思わない | 12.8 | →問16へ     |      | 5. 無回答       | 1.8  |       |

付問1 最近では落ち込むことが多いですか。(○は1つ) n=67

- |       |      |         |      |          |      |           |     |
|-------|------|---------|------|----------|------|-----------|-----|
| 1. 多い | 17.9 | 2. やや多い | 32.1 | 3. あまりない | 28.4 | 4. まったくない | 1.5 |
|-------|------|---------|------|----------|------|-----------|-----|

付問2 落ち込み状態にあるときに下記のいずれかの症状が起こりますか。

(あてはまるすべてに○) n=65

- |                   |      |              |      |              |      |       |     |
|-------------------|------|--------------|------|--------------|------|-------|-----|
| 1. 頭痛             | 15.4 | 2. あまり眠れない   | 30.8 | 3. 関節痛       | 1.5  | 4. 腰痛 | 1.5 |
| 5. 肩こり            | 6.2  | 6. 食欲減退      | 16.9 | 7. めまい       | 7.7  |       |     |
| 8. 耳鳴り            | 6.2  | 9. 胃に不快感を感じる | 23.1 | 10. 憂鬱な気分になる | 73.8 |       |     |
| 11. あらゆることに興味がない  | 46.2 |              |      | 12. 自分を強く責める | 43.1 |       |     |
| 13. 気分の落ち込みが続いている | 49.2 |              |      | 14. 特になし     | 3.1  |       |     |

付問3 落ち込み状態にあるとき、下記のどれかを解消策として行うことはありますか。

(あてはまるすべてに○) n=67

1. 会話をする	38.8	2. 食事をする	28.4	3. お酒を飲む(複数人)	17.9
4. 笑う	37.3	5. ライブに行く	10.4	6. カラオケに行く(複数人)	11.9
7. 旅行に行く(複数人)	7.5	8. 買い物	23.9	9. 寝る	52.2
10. タバコを吸う	13.4	11. 散歩をする	13.4	12. ドライブをする	7.5
13. ギャンブル	9.0	14. 一人カラオケ	3.0	15. 一人酒	9.0
16. 一人旅	4.5	17. 音楽を聴く	49.3	18. 動物と触れ合う	7.5
19. 読書	10.4	20. 運動をする	6.0	21. 泣く	23.9
22. 映画を観る	17.9	23. 特になし	10.4	24. 無回答	1.5

問16 あなたの性格について教えてください。(○はそれぞれ1つ) n=109

	1. あてはまる	2. ややあてはまる	3. ややあてはまらない	4. あまりあてはまらない	5. 無回答
A. 一人であるのが好き	36.7	50.5	11.0	1.3	0
B. 責任感が強い	18.3	48.6	27.5	4.6	0.9
C. 真面目である	12.8	53.2	23.9	9.2	0.9
D. 他人にノーが言えない	16.5	40.4	23.9	18.3	0.9
E. 周囲の意見に流されやすい	21.1	39.4	23.9	14.7	0.9
F. 悲観的である	12.8	35.8	33.9	16.5	0.9
G. 明るい	20.2	46.8	28.4	3.7	0.9
H. 冷静である	11.9	36.7	44.0	6.4	0.9
I. 感情的になりやすい	22.9	32.1	29.4	13.8	1.8
J. 完璧主義者だ	8.3	40.4	31.2	19.3	0.9

最後にあなた自身について伺います。

F1 あなたの性別を教えてください。 n=109

1. 男性 55.0	2. 女性 45.0
------------	------------

F2 あなたの学年を教えてください。 n=109

1. 1年次 0	2. 2年次 31.2	3. 3年次 53.2	4. 4年次 15.6
----------	-------------	-------------	-------------

F3 学科 n=109

1. 広報学科 67.9	2. 経営情報学科 22.0	3. 情報システム学科 8.3
4. 国際コミュニケーション学科 0	5. 国際関係学科 1.8	6. 健康栄養学科 0

F4 あなたの血液型を教えてください。 n=109

1. A型 32.1	2. B型 25.7	3. O型 33.0	4. AB型 4.6	5. 不明 4.6
------------	------------	------------	------------	-----------

F5 世帯状況 n=109

1. 一人暮らし 56.9	2. 実家暮らし 36.7	3. その他 6.4
---------------	---------------	------------

以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。