

新入学生のメンタルヘルス調査

～大学・短大・専門学校の比較～

平井 正三郎

第一工業大学 共通教育センター 教授

(〒899-4395 鹿児島県霧島市国分中央 1-10-2)

E-mail : s-hirai@daiichi-koudai.ac.jp

New Students Mental Health Survey

Comparison of University, Junior College, Vocational College

Syozaburo HIHRAI

Professor, Common Education Center,,Daiichi Institute of Technology

(〒899-4395 1-10-2 Kokubu-chuo,Kirishima,Kagoshima) E-mail : s-hirai@daiichi-koudai.ac.jp

Abstract ; We conducted a mental health survey targeted at new students of 3 institutions of higher education, by using three scales: a character tendency, GHQ, and the degree of stress. As a result, it was found that junior college students are superior to university and vocational school students only in extroversion, and also that junior college students showed higher GHQ than university and vocational school students, and junior college students showed a higher degree of stress than university students. This result indicates the relation and influence between an ill-being factor and the degree of stress or the tendency of neurosis and between a well-being factor and extroversion or cooperativeness.

Keyword ; new students mental health well-being ill-being

1. 問題

文科省(2019)の報道資料によれば、中学卒業後の高等学校への進学率は98.8%、就職率は0.4%であり、高校では自治体による授業料無償化が広まりを見せ今や高校は義務教育と化しているのは周知の事実である。高卒者のその後は、過年度生を含めると大学(52.6%)で過去最高、短大を含め57.3%、専門学校進学者は22.4%、高等教育機関進学率は80.6%で過去最高を示したという〔本研究対象のあるQ県は大学(35.8%)短大(6.6%)専門学校(19.6%)で計62.0%と低い現状がある〕。

その一方で、高等教育機関で学ぶ学生の精神健康(以下、メンタルヘルス)の低下やそれを危ぶむ多くの先行研究がなされている〔CiNiiの文献検索(2019.1)で「学生メンタルヘルス」(1105件)、「学生精神健康」(176件)、「学生アパシー」

(96件)、「学生引きこもり」(60件)など〕。

大学全入時代のような状況にある近年は、高等教育機関の入学生受け入れの門戸が広がり、インターネットで学ぶ通信制高校卒業生や、人間関係に特に配慮が必要なアスペルガーなどの発達障害をもつ特別支援学校卒業生も高等教育機関に進学する時代になっている。前者などの場合、まさにケータイやスマホ、ゲームなどIT社会の申し子のような成長過程を経て高等教育機関に進むものの、バーチャルな世界に馴染みが深く、FacebookやLINEなどSNSの狭い範囲の、ましてケータイの小さな画面を凝視するゆえ、表面的な文面であるメールでは以心伝心のような意思疎通は到底測れず、誤解が生じ事件に繋がるケースも数を増している。そういったIT世界の発展はまた、学生など若い世代のコミュニケーション能力の低下を生じさせて

おり、ここ数年で大学等の現場では一人トイレで昼食を摂る「便所メシ」「ぼっち飯」と呼ばれる学生の存在も多数確認されている（小谷野、2011）。

さらに、東京・大阪など大都市の私大に学生が多数集まる傾向にあるのに対し、地方の私大では定員割れの率が増加している。例えば、Q県にある4私大のうち充足率100%超は1私大だけであとの3私大は80%台に留まっている現状がある。先のQ県の大学進学率の低さを考えても学生数の一定の確保には私学経営者の不断の努力は必至であろう。そうした中、上述の例を見れば明らかなように、私学経営者にとって学生のメンタルヘルス対策は教職員のそれよりも重要であろう。厚労省は教職員を含め労働者のメンタルヘルス対策の一環としてストレスチェック制度を義務付けしたが（2015.12）、高等教育機関では従前から既述のようにメンタルヘルス調査を踏まえた健康度を測る実証的研究が数多ある。例えば、松田・池上・加藤・鶴原・田中・青山（2004）は大学生の健康と生活習慣との関連を調査し、同じく佐々木（2009）は新入大学生の生活習慣、精神的健康に関し調査結果を報告している。酒井・松井・四間丁・高倉・島木・佐野・舟田（2010）は医薬系新入生のメンタルヘルス状態の報告、高橋・田名場・阿部・工藤・高梨（2012）は、新入生の生活習慣と疲労感およびストレス反応との関連の調査報告をしている。高山（2012）も同様に新入生のメンタルヘルスの変化を研究報告し、金子・平林・菅沼・堀本・齋藤（2017）も医療系新入生の入学前後と大学生生活との関連を2大学との異同を比較調査した結果を発表するなど多くの実証的研究が残されている。

さて、本研究は、教職員よりも学生のメンタルヘルス対策が私学経営者側にとって今まで以上に今後重要度を増すことを鑑み、学生の健康管理の体制（システム）づくりの一環として、過去に本格的な新入生のメンタルヘルス調査が未実施で、従って実績（過去のローデータ等）のない学園（大学・短大・専門学校をグループ校に持ち、その3校が同じ地域にある）の協力を得、また、学園経

営側の学生へのサービス向上の意向・方針を踏まえて、新入生の精神健康度等を測り、それを先行研究例に多いように、今後は継時的（年次的）に実施し、その実績の蓄積によって学生のメンタルヘルスの年々の変遷・推移を測るためのデータベース化を主眼として研究を始めることとする。

2. 目的

私学の学校法人が経営する同じ地域内にある大学・短大・専門学校の新入生のメンタルヘルス調査を年度当初に実施し、3校の新入生のメンタルヘルスの異同を比較検討することを目的とする。また、メンタルヘルス調査を恒例化・継続化することで年々の学生のメンタルヘルスの変化、推移を測るための資料蓄積、データベース化の一次的サービスも目的にする。さらには、メンタルヘル스에配慮・注意が必要な学生の存在が分かれば学生相談室への誘いを働きかける二次的サービスへの広範化も考慮に入れる。また、調査結果から医療保健機関との連携やリファールが必要と思われる学生の存在が明らかとなれば、三次的サービスへの対応が含まれるのはもちろんのことである。

3. 方法

3-1. 研究対象

Q県にある大学・短大・専門学校の新入生を対象とした。大学生146人（男128人、 $M=18.38, SD=1.14$ ；女18人、 $M=18.61, SD=1.09$ ）、短大生100人（男14人、 $M=18.07, SD=0.27$ ；女86人、 $M=18.19, SD=0.62$ ）、専門学校生114人（男61人、 $M=20.18, SD=4.65$ ；女53人、 $M=20.06, SD=5.84$ ）、計360人（男203人、 $M=18.90, SD=2.82$ ；女157人、 $M=18.87, SD=3.53$ ）であった。

3-2. 研究の時期と場所

- ・研究時期は2018年4月下旬から5月上旬。
- ・研究場所はQ県の3校が同一にある地域。

3-3. 研究の手続きと倫理

3校のうち短大と専門学校については、教示と施行を各々の専攻する学科担任が行った。大学に

関しては、本研究者が教示と施行を行った。その際、アンケートは無記名であり、参加・不参加は自由であり回答をもって了承したものと説明。あわせて、プライバシー保護のため数値化など統計処理後は回収した回答用紙を廃棄する旨などを明記した表紙の注意書きを施行者が口頭で教示し、倫理的配慮および安全配慮を行った。

3-4. 質問紙の使用尺度

性別、年齢、住まい、所属等フェイスシート以外に研究目的遂行のため3尺度を選別し使用した。

(1) 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J)

小塩・阿部・カトローニ (2012)

性格をビッグファイブという外向・協調・勤勉・神経症・開放性の特性5因子から判断する検査は240項目のNEOPI-Rはじめ多数開発されているが、小塩・阿部・カトローニ (2012) のTIPI-J (日本語短縮版) 尺度ははわずか10項目で特性5因子を判断する信頼性・妥当性のある検査であるため、被験者の精神的負担を考慮し採用した。なお、TIPI-Jは以下のGHQ同様にカットオフポイントがない。

(2) GHQ-12 (中川・大坊, 1985)

Maudsley 精神医学研究所のGoldbergによって開発されたGHQ (精神健康調査) は60項目の正規版をはじめ、30、28、12項目の短縮版があるが、アンケート調査の回答者への負担を軽減するため12項目版を使用した。GHQは神経症傾向を示す被験者の発見にとって有効なスクリーニング・テストの1つとして定評がある。しかし、GHQはカットオフポイントがなく各施行者で異なることが課題とされている。そこで、カットオフポイントを定め、その妥当性も測るため因子分析を行う。

(3) 大学生用ストレス自己評価尺度 (尾関, 1993)

日常出来事を経験するという事は、各々のストレスに対しどうコーピングしているかということであり、ストレスコーピング尺度はLazarus & Folkman (1984) を元にした加藤司 (2001) はじめさまざまあるが、本研究では尾関 (1990) の開発した尺度の改訂版 (尾関, 1993) を選択した。ただし35~40項目と多いゆえ、新入学生に対して妥当性のあるもの20項目に精選した。ゆえに、

妥当性を測るため因子分析をあわせて実施する。

4 結果

4-1. フェイスシート

大学、短大、専門学校3校の男女別、住まい別を各々表1、表2にした。年齢についてはすでに研究対象 (3-1-1) であげてある。

なお、3尺度の全質問項目に関する3校の記述統計結果は統計処理しデータベース化している。本研究はメンタルヘルス調査結果による3校の比較検討をねらいとするため省略している。

表1. 男女別

校種	学科別	男性	女性	合計
大学	航空	30	3	33
	情報電子シス	23	2	25
	機械システム	25	1	26
	自然環境	27	6	33
	建築デザイン	23	6	29
短大	短大1	4	44	48
	短大2	10	42	52
専門学校	理学療法科	22	8	30
	作業療法科	9	15	24
	言語聴覚科	8	19	27
	柔道整復科	16	6	22
	はり・きゅう	6	5	11
合計	(人)	203	157	360

表2. 住まいの別

校種	学科別	実家	学生寮	アパート等	合計
大学	航空	12	15	6	33
	情報電子シス	12	5	8	25
	機械システム	16	5	5	26
	自然環境	18	8	7	33
	建築デザイン	19	4	6	29
短大	短大1	32	10	6	48
	短大2	40	3	9	52
専門学校	理学療法科	25	2	3	30
	作業療法科	16	4	4	24
	言語聴覚科	14	4	9	27
	柔道整復科	12	3	7	22
	はり・きゅう	6	1	4	11
合計	(人)	222	64	74	360

4-2. 性格傾向 (TIPI-J 尺度)

TIPI-Jにはカットオフポイントがないことは既述した。5特性因子尺度であるため因子分析は試みていない。そこで、項目得点の高低で4分位を基準に上下25%を高群・低群、中間の50%を中群として各々の性格傾向を3群化し従属変数、3校を独立変数とする一元配置分散分析を実施した (表3)。 [表中**p<.01、*p<.05、†<.1を示す。以下同じ]

表3. 5特性因子各3群の分散分析

			F値
外向性3群	大学	短大	-0.407**
		専門学校	-0.141
	短大	大学	0.407**
		専門学校	0.266*
	専門学校	大学	0.141
		短大	-0.266*
協調性3群	大学	短大	-0.063
		専門学校	-0.205†
	短大	大学	0.063
		専門学校	-0.142
	専門学校	大学	0.205†
		短大	0.142
勤働性3群	大学	短大	0.003
		専門学校	-0.030
	短大	大学	-0.003
		専門学校	-0.033
	専門学校	大学	0.030
		短大	0.033
神経症傾向3群	大学	短大	-0.075
		専門学校	0.102
	短大	大学	0.075
		専門学校	0.177
	専門学校	大学	-0.102
		短大	-0.177
開放性3群	大学	短大	0.010
		専門学校	-0.018
	短大	大学	-0.010
		専門学校	-0.028
	専門学校	大学	0.018
		短大	0.028

4-3. メンタルヘルス傾向 (GHQ 尺度)

4-3-1. GHQ 尺度の因子分析

GHQ (-28、-30、-60) は4~5 因子構造をとるが、12 項目短縮版をプロマックス法により因子分析した結果2 因子に収束した。信頼係数 (α) も妥当であった。そこで第1 因子をイルビーイング、第2 因子をウエルビーイングとした (表4)。

表4. GHQ-12尺度の因子分析

第1因子・イルビーイング ($\alpha=.812$)	第1因子	第2因子	共通性
問2-10 自信を失ったことはありませんか	0.784	-0.037	0.589
問2-6 問題を解決できなくて困ったことはありませんか	0.765	-0.099	0.525
問2-2 心配事があってよく眠れないことはありませんか	0.721	-0.137	0.447
問2-5 いつもストレスを感じることはありませんか	0.690	0.119	0.566
問2-9 いつもより気が重くて憂うつになることはありませんか	0.669	0.140	0.554
問2-11 自分は役に立たない人間だと考えたことはありませんか	0.654	0.045	0.457
第2因子・ウエルビーイング ($\alpha=.728$)			
*問2-3 自分をしていることに生きがいを感じることはありませんか	-0.156	0.787	0.531
*問2-1 何かをするときにいつもより集中してできましたか	-0.144	0.687	0.401
*問2-7 いつもより日常生活を楽しむ送ることができましたか	0.161	0.658	0.556
*問2-8 問題があったときに積極的に解決しようとするのが...	0.039	0.595	0.376
*問2-4 いつもより容易に物事を決めることができましたか	0.118	0.566	0.395
*問2-12 一般的にみて幸せといつもより感じたことはありませんか	0.047	0.561	0.341
*:逆転項目			
プロマックス法による	35.128	47.820	

4-3-2. GHQ 尺度の3 群化

TIPI-J 同様 GHQ 尺度にもカットオフポイントのないのは前述のとおり。そこで、項目得点の高低で4 分位を基準に上下25%を高群・低群、中間の50%を中群としてメンタルヘルスを3 群化し従属変数、3 校を独立変数とする一元配置分散分析を実施した (表5)。短大生のほうが大学生や専門学校生よりもメンタルヘルスがイルビーイング傾向にあった。

表5. GHQ3群の分散分析

				F値
GHQ3群	大学	短大	-0.304**	
		専門学校	-0.026	
	短大	大学	0.304**	
		専門学校	0.278**	
	専門学校	大学	0.026	
		短大	-0.278**	

** ; $p < .01$ 、* ; $p < .05$ 、† ; $p < .1$ を示す

4-4. ストレス自己評価傾向

4-4-1. 大学生用ストレス自己評価尺度の因子分析

本研究で使用した尾関 (1993) の尺度改訂版は2~3 因子構造を示していた。尺度使用にあたり既述のように20 項目にしたゆえバリマックスによる因子分析を実施した結果、2 因子構造を示した。信頼係数 (α) も妥当であった。そこで第1 因子を「自分のこと」、第2 因子を「友人・周囲」とした (表6)。

表6. ストレス自己評価尺度の因子分析

第1因子・自分のこと ($\alpha=.850$)	第1因子	第2因子	共通性
問3-16 将来の職業について考えるようになった。	0.944	-0.179	0.761
問3-17 自分の能力・適性について考えるようになった。	0.912	-0.085	0.774
問3-15 自分の性格について考えるようになった。	0.803	0.014	0.727
問3-18 体の調子が変化した(病気やけかも含む)。	0.550	0.153	0.859
問3-4 自分の専攻分野に対する興味が薄くなったり、不安が生じた	0.544	0.182	0.826
問3-13 自分の容姿が気になるようになった。	0.533	0.286	0.755
問3-12 体重が増えた。	0.382	0.250	0.885
第2因子・友人・周囲 ($\alpha=.725$)			
問3-9 友人や仲間の話題についていけなかった	-0.026	0.861	0.819
問3-10 友人や仲間の悩みやトラブルに関わった。	-0.018	0.759	0.745
問3-7 いっしょに楽しめる友人が減った。	-0.045	0.746	0.875
問3-19 生活習慣(言葉やマナー) の違いにとまどった。	0.235	0.455	0.848
プロマックス法による	寄与率	45.438	54.992

4-4-2. ストレス傾向の3 群化

TIPI-J、GHQ 尺度同様カットオフポイントがないゆえ、ストレス尺度項目得点の高低で4 分位を基準に上下25%を高群・低群、中間の50%を中群

としてストレス度を3群化し従属変数、3校を独立変数とする一元配置分散分析を実施した(表7)。自己評価ストレス度が短大生の方が大学生よりも高くストレスフルであった。

表7. ストレス尺度3群の分散分析

F値			
ストレス尺度3群	大学	短大	-0.273*
		専門学校	-0.052
	短大	大学	0.273*
		専門学校	0.221
	専門学校	大学	0.052
		短大	-0.221

* ; p < .05を示す

4.5. 各3群の相関

3使用尺度の各々3群化したものの相関係数を全体、大学、短大、専門学校別にそれぞれ求めた(表8、表9)。3校で共通することを総じていえば、性格傾向は神経症傾向3群とGHQ3群およびストレス度3群との間に正の相関があり、GHQ3群とストレス度3群との相関が強い結果と示した。

表8. 各3群間の全体と大学の相関

		全 体						
		外向性3群	協調性3群	勤勉性3群	神経症傾向3群	開放性3群	GHQ得点3群	ストレス得点3群
大 学	外向性3群							
	協調性3群	-0.01						
	勤勉性3群	.372**	0.06					
	神経症傾向3群	-.230**	-0.06	-.335**				
	開放性3群	.364**	0.08	.163*	-0.09			
	GHQ得点3群	-0.16	-.243**	-.243**	.238**	-0.03		.405**
	ストレス得点3群	-0.03	-.224**	-0.11	.187*	0.08	.357**	

** ; p < .01, * ; p < .05を示す

表9. 各3群間の短大と専門学校の相関

		専 門 学 校						
		外向性3群	協調性3群	勤勉性3群	神経症傾向3群	開放性3群	GHQ得点3群	ストレス得点3群
短 大	外向性3群							
	協調性3群	-0.07						
	勤勉性3群	0.07	0.06					
	神経症傾向3群	-0.04	0.02	-0.02				
	開放性3群	.228*	0.13	0.10	-0.14			
	GHQ得点3群	-.325**	-0.01	-0.03	.223*	0.08		.294**
	ストレス得点3群	0.01	-0.10	-0.05	.236*	0.19	.440**	

** ; p < .01, * ; p < .05を示す

4.6. メンタルヘルス3群の重回帰分析

学生のメンタルヘルスをとらえる点で重要な神経症傾向3群、GEQ3群、ストレス3群のそれぞれ従属変数に、他の4性格特性3群などを独立変数に重回帰分析を行い、各々結果を表10、表11にした。

神経症傾向3群の重回帰分析結果は、GHQ3群と

の関連が一番大きく、また、勤勉性3群に負の影響を示していた。

表10. 神経症傾向3群の重回帰分析

従属変数	神経症傾向3群	β : 標準回帰係数	t 値
独立変数	(定数)		8.418**
	外向性3群	-0.042	-0.785
	協調性3群	-0.038	-0.737
	勤勉性3群	-0.141	-2.668**
	神経症傾向3群	—	—
	開放性3群	-0.068	-1.311
	GHQ得点3群	0.216	3.719**
	ストレス合計3群	0.044	0.771

調整済みR2乗値 = .98 F値 = 7.436

** ; p < .01, * ; p < .05, † ; p < .1

GHQ3群の重回帰分析結果は、ストレス度3群との関連が一番大きく、次いで神経症3群の関連も示した。また、外向性3群や協調性3群に負の影響を示していた。

表11. GHQ3群の重回帰分析

従属変数	GHQ3群	β : 標準回帰係数	t 値
独立変数	(定数)		7.960**
	外向性3群	-0.180	-3.741**
	協調性3群	-0.093	-1.990*
	勤勉性3群	-0.052	-1.073
	神経症傾向3群	0.177	3.719**
	開放性3群	-0.017	-0.363
	GHQ得点3群	—	—
	ストレス合計3群	0.372	7.869**

調整済みR2乗値 = .261 F値 = 21.851

** ; p < .01, * ; p < .05, † ; p < .1

ストレス度3群の重回帰分析結果は、GHQ3群との関連が一番大きく、また、勤勉性3群に負の影響の可能性を示していた。

表12. ストレス3群の重回帰分析

従属変数	ストレス3群	β : 標準回帰係数	t 値
独立変数	(定数)		2.183*
	外向性3群	0.079	1.538
	協調性3群	-0.077	-1.580
	勤勉性3群	-0.083	-1.660†
	神経症傾向3群	0.039	0.771
	開放性3群	0.079	1.615
	GHQ得点3群	0.406	7.869**
	ストレス合計3群	—	—

調整済みR2乗値 = .193 F値 = 15.148

** ; p < .01, * ; p < .05, † ; p < .1

5 考察

5-1. 性格傾向

大学・短大・専門学校、3校の新入生の性格特性において勤勉性、神経症傾向、開放性の3特性に差を示さなかった。外向性だけは短大生が大学生・専門学校生に比べて高いのは明らかであった。協調性は専門学校生のほうが大学生よりも高い傾向を示した。この結果から、女子学生の占める割合の高い短大生の方が、男子学生の占める割合の高い大学や専門学校生よりも外向的であり、幼稚園や保育を目指す学生の気質としても理にかなった結果であるといえる。

5-2. メンタルヘルス

GHQ3群の因子分析結果からイルビーイング因子とウェルビーイング因子の2因子が抽出され、大学生や専門学校生より短大生でメンタルヘルスのイルビーイング傾向を示した。また、GHQ3群の重回帰分析の結果、ストレス度3群との強い関連と神経症3群の関連を示し、外向性3群や協調性3群に負の影響を示していた。メンタルヘルスにおいて、イルビーイング状態であると神経症傾向を示すことは当然予想され、人が不健康状態に陥れば周囲の人間関係に影響を及ぼすことも予測される。この場合、3校ではまわりの学友などに明るく振る舞えなくなったり、まわりの意向に従えなくなったりすることが起きることを示している。5性格特性の分散分析結果からは、3校比較の外向性で短大生が大学・専門学校生に比して高かったが、神経症傾向および協調性には差がなかった。よって、メンタルヘルスにおいて示された相関分析や重回帰分析結果は、イルビーイング状態での一般的な傾向を実証的に再認しただけであり、3校におけるの深刻な状況を反映するものではない全くないと伺える。

5-3. ストレス度の自己評価

使用尺度の因子分析から「自分のこと」と「友人・周囲」という2因子が抽出されたが、ストレスの自己評価はまず自分のことが先にあり、友人・周囲は二の次という当為を示すものであった。友人やなかま、周囲とうまく合わせるためにも自己中心的にストレスを測らざるを得ないのも当然

といえる。

また、分散分析結果は、3校の中で短大生にストレス度が大学・専門学校に比べ特徴的であることを示したが、対人関係性において女子学生が殆どを占めることを反映する「女性性」そのものの結果を如実に示すものといえるのではないだろうか。

さらに、相関分析や重回帰分析結果からストレス度3群とGHQ3群の関連影響が強く伺え、それは前述(5-2)の如く、イルビーイング傾向はストレス度が高いこととの関連・影響を示すと伺える。

6. 今後の課題

本研究は端緒についたばかりである。次年度以降も新入生への調査を継続しデータを蓄積し、経年の推移を研究していくことが今後望まれる。

また、3校の新入学時の横断的な調査研究だけでなく、卒業までの縦断的な調査、あるいはコホート研究にもつながるような実証研究の展望も望まれる。

さらには、Q県の他大学との連携や、その地方、あるいは全国的に他大学と連携し、同一質問紙で実施すれば、その県や地方あるいは全国の大学生のメンタルヘルス傾向の異同も測れ、実証的でより有意義な研究成果が得られるものと展望する。

謝辞

3校の調査研究への学園側のご理解・ご協力に深く感謝したい。無記名とはいえ、実証的研究には多くの調査協力者(サンプル)が必要であり、小・中学校、高等学校において、外部からのアンケート調査実施は不可能に近い状態になっている。大学など高等教育機関では、学生に対するプライバシー保護、倫理面での配慮から初等・中等教育機関と同様の傾向にある。よって、本研究は学園関係者のご理解・ご協力以外のなにものでもない。

引用文献

・金子千香, 平林茂, 菅沼一男, 堀本ゆかり, 齋藤孝義(2017) 理学療法学科新入生の抱える大学生

活不安に関する 2 大学間の比較 理学療法科学
32(1), 85-88

- ・加藤司 (2001) 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 225-234
- ・小谷野敦 (2011) 友達がいないということ (ちくまプリマー新書) 筑摩書房
- ・Lazarus RS&Folkman S (1984) Stress, appraisal, and coping. New York Springer Publishing Company .
- 本明寛・春木豊・織田正美 (監訳) (1991) ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究 実務教育出版
- ・松田秀子, 池上久子, 加藤恵子, 鶴原香代子, 田中陽子, 青山昌二(2004)大学生の健康と生活習慣, 教育研究, 24, 9-25
- ・文科省報道資料 (2019)
www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2018/02/05/1388639_1.pdf#search=%27%E9%AB%98%E5%8D%92%E5%BE%8C%E3%81%AE%E9%80%B2%E5%AD%A6%E7%8E%87%27
- ・中川泰, 大坊郁夫 (1985) 日本版 GHQ の短縮 版: 解説, 日本版 GHQ 精神健康調査票 (手引き), Goldberg, D. P. 原著, p57-66, 日本文化科学社
- ・小塩真司・阿部晋吾・カトローニピノ (2012) 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J)作

成の試み パーソナリティ研究 21(1), 40-52, 日本パーソナリティ心理学会

- ・尾関有佳子 (1990) 大学生のストレス自己評価尺度—質問紙構成と質問紙短縮について— 久留米大学大学院紀要 1, 9-32,
- ・尾関有佳子 (1993) 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂—トランスアクションナルな分析に向けて—久留米大学大学院比較文化研究科年報 1, 95-114,
- ・酒井渉, 松祥子, 四間丁千枝, 高倉一恵, 島木貴久子, 佐野隆, 舟田久 (2010) 医薬系キャンパス新入生の精神的健康状態に関する調査研究 学園の臨床研究 9, 37-46, 富山大学保健管理センター
- ・佐々木浩子 (2009) 大学新入生の生活習慣と精神的健康の変化人間福祉研究 (12), 75-86, 北翔大学
- ・高橋恵子, 田名場美雪, 阿部緑, 工藤誓子, 高梨信吾 (2012) ストレスと健康: 大学新入生の生活習慣からみた疲労感およびストレス反応 弘前大学保健管理概要 (33), 5-10
- ・高山昌子 (2012) 大学新入生の精神的健康についての一考察 太成学院大学紀要 14(0), 111-115