

効果的なカウンセリングの方法について

—UPI (University Personality Inventory 精神健康度) アンケート調査から—

On an Effective Method of Counseling

— Findings UPI (University Personality Inventory) Questionnaire Survey —

船 越 利 代 子

Riyoko FUNAKOSHI

佐 藤 高 博

Takahiro SATOU

浅 野 房 雄

Fusao ASANO

I. はじめに

短大は、平成3年の短期大学設置基準の大綱化により各短期大学の特色あるカリキュラムを後押しすることになり、学生主体のカリキュラムを重視するようになったといわれる。多くの短期大学では必修科目を減らして学生の選択肢を広げるようになり、専門教育・実務教育に重点を置くなど教育内容を充実させている¹⁾。短期大学生は2年間で準学士となり社会人となっていく中で、年齢的に青年後期の時期にあり、将来への不安も強く精神的にはまだまだ不安定な時期を生きている。

また、短大のもつ地域密着²⁾という特徴から、地元だからという本人の意向が曖昧なまま入学した学生や入学した後の実習などの体験を積むことにより、専門教育に戸惑いを感じる学生も少なくない。

アイデンティティ形成や精神的自立に関する重要な時期でありながら(杉村 2001)³⁾2年間という時間で、専門教育・実務教育のカリキュラムをこなしていくことは、自分を見つめる時間として余裕なく、せわしないまま社会的自立を余儀なくされることと、推察する。

カウンセリング室としては、2年間という時間を有意義に過ごし、学業と精神的成長がバランスよく成長し、社会に貢献する人材に育ててほしいと願うものである。

入学時のUPI (University Personality Inventory 学生精神的健康調査以下UPIと略す)の結果が、その後の留年や退学状況とも関連する示唆(中村 2000)⁴⁾もあり、2年間という短い時間において、発達を促し社会に適応していけるようにするためにはどのような支援が必要か、UPIから実態を明らかにしてカウンセリング室としての役割について考えてみたい。

なお、UPIは全国大学保健管理協会の学生相談カウンセラーと精神科医が中心になって作成したものであり、学生相談や精神保健相談に利用されている(松原2002)⁵⁾。

II. 研究目的

本研究の目的は、学生の動向にそって適切なカウンセリングに行うためにどのような点に工夫をすべきか、学生の入学時と10月にUPIを使用して精神健康度の調査を行い、実態を把握し学生生活を支援していくための基礎資料とする。

III. UPIについて

UPIは質問紙法による心理検査の一つで1966年に問題のある学生の早期発見、早期治療を目指して、全国大学保健管理協会の学生相談カウンセラーと精神科医が中心になって作成された。大学への新入生を対象にして神経症、心身症その他の悩み、迷い、不満、葛藤などの実態を調査するスクリーニングテストである。全60項目のUPIは健康尺度4項目と不健康尺度56項目(悩み・心配ごと・不安・迷い・葛藤)で構成されている。不健康尺度56項目のチェック総数を1項目1点

として合計することにより各対象の得点を導き出しその値が高いほど、不健康であることを示す。詳細に学生の精神健康を理解するために、UPI の訴えの内容にそって項目を「精神身体的訴え」16項目（Q 1～4，Q16～19，Q31～34，Q46～49），「抑鬱傾向に関するもの」20項目（Q 6～15，Q21～30），「対人面での不安に関するもの」10項目（Q36～45），「脅迫傾向や被害・関係念慮に関連するもの」10項目（Q51～56）の4グループ（吉武，1995）（中井，2007）に分けて分析する。

IV. 研究方法

1. 対象：本学に在籍している学生
2. データ収集期間：平成21年4月～12月
3. データ分析方法：4月に身体健康調査票とともにUPIを実施し，さらに10月にUPIのみ再実施する。T検定で二群比較し，精神的健康の状態を経時的に測定する。
統計処理にはPASW (Version18.0)を使用した。

4. 倫理的配慮

調査対象者に対して結果は統計的に処理し，個人は特定されないことを紙面と口頭で説明した。記入，提出をもって同意を得たとし，個人名が特定できないように配慮した。

5. 学生の年間行事予定

1年生

4月 入学式 健康診断 授業開始

5月 軽井沢セミナー 2泊3日

6月 幼稚園教育実習 12日間

7月 夏季休業（下旬から8月末日）

9月 授業開始

前期試験 成績提出

10月 後期授業開始

紫峰祭

12月 ミュージックフェスティバル

冬期休業（12月下旬～1月上旬）

1月 保育所実習（1月中旬～下旬）12日間

2月 後期試験（中旬～下旬）

3月 春休み

2年生

4月 健康診断 前期授業開始

- 5月 健康栄養3週間実習
- 6月 6月下旬～8月下旬にかけて保育所12日間, 施設12日
夏季休業7月下旬～8月下旬
- 7月 健康栄養実習
- 8月 特別補講機関(下旬)
- 9月 授業開始
前期末試験(中旬～下旬) 前期成績提出
- 10月 後期授業開始
紫峰祭
幼稚園実習12日間(中旬～11月初旬)
健康栄養実習5日間
- 12月 ミュージックフェスティバル
下旬冬季休業
- 1月 1月6日～8日補講期間
- 2月 後期試験(2月中旬)
- 3月 中旬 卒業式

6. 本学のカウンセリング室について

本学のカウンセリング室には、臨床心理士、精神保健福祉士、看護師が3名おり、それぞれの専門性を生かし、学生のこころの健康について連携しながら行っている。年間5名から10名ほどの希望者がおり初回面接で終了する学生と卒業するまで支持していく場合もある。導入は学生部に相談箱を設置しており、本人のカウンセリング申し込みから介入となる。

またカウンセリング室では平成20年よりUPIを健康診断時に行い学生の健康状態を理解する試みを行っている。なお、本学は担任制をとっており学生の個別相談に担任が応じている。また、オフイスアワーを設け各教員が時間を決め学生からの相談に応じることとし、研究室を開放している。

V. 結果・考察

1. 調査対象数と回収率

4月・10月と2回の回収で、2回とも回収し、回答のあった学生を研究対象とした。研究対象学生は、一年110名、二年186名(73%)である。

2. 保育科1年生の4月・10月のUPIの経時的変化(表1)

1年生UPIの各項目のT検定では、特に[動悸や脈が気になる] $t=-2.382$, $df=109<.05$, [体がだるい] $t=-4.596$, $df=109<.05$, [胸が痛んだりしめつけられる] $t=-2.174$,

表 1. 保育科 1 年生 4 月・10 月の UPI の経時的変化

	対応サンプルの差					t 値	自由度	有意確率 (両側)
	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	差の 95% 信頼区間				
				下限	上限			
1 食欲がない	-.045	.496	.047	-.139	.048	-.962	109	.338
2 吐き気胸やけ腹痛がある	.018	.590	.056	-.093	.130	.323	109	.747
3 わけもなく下痢や便秘をしやすい	-.045	.531	.051	-.146	.055	-.897	109	.372
4 動悸や脈がきになる	-.064	.280	.027	-.117	-.011	-2.382	109	.019
5 いつも体の調子がよい	.064	.595	.057	-.049	.176	1.122	109	.264
6 不平や不満が多い	-.136	.497	.047	-.230	-.042	-2.876	109	.005
7 親が期待しすぎる	.009	.253	.024	-.039	.057	.376	109	.707
8 自分の過去や家庭は不幸である	-.009	.345	.033	-.074	.056	-.276	109	.783
9 将来のことを心配しすぎ	-.018	.469	.045	-.107	.070	-.407	109	.685
10 人にあいたくない	.000	.271	.026	-.051	.051	.000	109	1.000
11 自分が自分でない感じがする	-.045	.392	.037	-.120	.029	-1.215	109	.227
12 やる気がでてこない	-.155	.578	.055	-.264	-.045	-2.806	109	.006
13 悲観的になる	-.136	.459	.044	-.223	-.050	-3.117	109	.002
14 考えがまとまらない	.018	.524	.050	-.081	.117	.364	109	.717
15 気分が波がありすぎる	-.100	.541	.052	-.202	.002	-1.939	109	.055
16 不眠がちである	-.036	.574	.055	-.145	.072	-.665	109	.507
17 頭痛がする	-.064	.547	.052	-.167	.040	-1.221	109	.225
18 首筋や肩がこる	-.036	.523	.050	-.135	.063	-.729	109	.468
19 胸が痛んだりしめつけられる	-.073	.351	.033	-.139	-.006	-2.174	109	.032
20 いつも活動的である	-.009	.516	.049	-.107	.088	-.185	109	.854
21 気が小さすぎる	.018	.428	.041	-.063	.099	.446	109	.657
22 気疲れする	-.045	.548	.052	-.149	.058	-.869	109	.387
23 いらいらしやすい	-.209	.543	.052	-.312	-.106	-4.035	109	.000
24 怒りっぽい	-.145	.504	.048	-.241	-.050	-3.028	109	.003
25 死にたくなる	-.045	.249	.024	-.093	.002	-1.913	109	.058
26 何事も生き生きと感じられない	-.055	.298	.028	-.111	.002	-1.920	109	.057
27 記憶力が低下している	.045	.514	.049	-.052	.143	.928	109	.356
28 根気が続かない	-.091	.517	.049	-.189	.007	-1.846	109	.068
29 決断力がない	.036	.523	.050	-.063	.135	.729	109	.468
30 人に頼りすぎる	.064	.455	.043	-.022	.150	1.467	109	.145
31 赤面してこまる	.045	.392	.037	-.029	.120	1.215	109	.227
32 叱ったり声がふるえたりする	.000	.303	.029	-.057	.057	.000	109	1.000
33 体がほてったり冷えたりする	-.055	.522	.050	-.153	.044	-1.096	109	.275
34 排尿や性器のことが気になる	-.073	.294	.028	-.128	-.017	-2.595	109	.011
35 気分が明るい	.045	.626	.060	-.073	.164	.761	109	.448
36 何となく不安である	.073	.520	.050	-.025	.171	1.468	109	.145
37 一人でいると落ち着かない	-.009	.498	.047	-.103	.085	-.192	109	.848
38 物事に自信をもてない	.027	.515	.049	-.070	.125	.555	109	.580
39 何事もためらいがちである	.000	.507	.048	-.096	.096	.000	109	1.000
40 他人に悪くとられやすい	-.027	.438	.042	-.110	.056	-.653	109	.515
41 他人が信じられない	-.082	.431	.041	-.163	.000	-1.990	109	.049
42 気をまわしすぎる	-.100	.541	.052	-.202	.002	-1.939	109	.055

43	つきあいがきらいである	-.027	.316	.030	-.087	.033	-.904	109	.368
44	ひげ目を感じる	-.045	.392	.037	-.120	.029	-1.215	109	.227
45	とりこし苦労をする	-.036	.405	.039	-.113	.040	-.942	109	.348
46	体がだるい	-.227	.519	.049	-.325	-.129	-4.596	109	.000
47	気にすると冷や汗がやすい	-.027	.394	.038	-.102	.047	-.726	109	.469
48	めまいや立ちくらみがする	-.045	.514	.049	-.143	.052	-.928	109	.356
49	気を失ったり、ひきつけたりする	.000	.192	.018	-.036	.036	.000	109	1.000
50	よく他人に好かれる	.000	.488	.047	-.092	.092	.000	109	1.000
51	こだわりすぎる	.000	.449	.043	-.085	.085	.000	109	1.000
52	くり返し確かめないと苦しい	.018	.449	.043	-.067	.103	.425	109	.672
53	汚れが気になって困る	.009	.439	.042	-.074	.092	.217	109	.828
54	つまらぬ考えがとれない	-.064	.512	.049	-.160	.033	-1.304	109	.195
55	自分の変なにおいが気になる	-.018	.358	.034	-.086	.049	-.533	109	.595
56	他人に陰口をいわれる	-.018	.358	.034	-.086	.049	-.533	109	.595
57	周囲の人が気になって困る	.073	.502	.048	-.022	.168	1.521	109	.131
58	他人の視線が気になる	.027	.478	.046	-.063	.118	.598	109	.551
59	他人に相手にされない	-.036	.268	.026	-.087	.014	-1.421	109	.158
60	気持ちが傷つけられやすい	-.145	.522	.050	-.244	-.047	-2.924	109	.004

df=109<.05, [排尿や性器のことが気になる] t=-2.595, df=109<.05の4項目で精神身体的訴え, [不平や不満が多い] t=-2.876, df=109<.05, [やる気が出てこない] t=-2.806, df=109<.05は, [悲観的になる] t=-3.117, df=109<.05, [いらいらしやすい] t=-4.035, df=109<.05, [おこりっぽい] t=-3.028, df=109<.05の5項目で抑うつ傾向項目, [他人が信じられない] t=-1.990, df=109<.05の1項目で対人面での不安に関する項目, [気持ちが傷つけられやすい] t=-2.924, df=109<.05の脅迫や被害・関係念慮に関する項目で有意な差があり, 4月に比べれば10月の方が精神的健康は下がっている。10月に入り人間関係についての悩みなどが増えている傾向にある学生が多くなったと考えられる。

3. 保育科2年生の4月・10月のUPIの変化(表2)

2年生の4月・10月のUPIの各項目のT検定では, 24項目に有意な差がみられ精神的に不健康な状態になっている。

[わけもなく下痢や便秘をしやすい] t=-2.684, df=109<.05, [動悸や脈がきになる] t=-3.174, df=109<.05, [胸が痛んだりしめつけられる] t=-1.987, df=109<.05, [体がだるい] t=-2.830, df=109<.05, [気にすると冷や汗がやすい] t=-2.626, df=109<.05, [めまいや立ちくらみがする] t=-2.230, df=109<.05, [体がほてったり, 冷えたりする] t=-2.384, df=109<.05, の精神身体的訴えに関する7項目, [不平や不満が多い] t=-2.775 df=109<.05, [将来のことを心配しすぎ] t=-3.050, df=109<.05, [人に会いたくない] t=-2.278, df=109<.05, [悲観的になる] t=-2.382, df=109<.05, [考えがまとまらない] t=-2.072, df=109<.05, [気疲れする] t=-2.455, df=109<.05, [怒りっぽい] t=-2.775, df=109<.05,

表2. 保育科2年生4月・10月のUPIの経時的変化

		対応サンプルの差					t値	自由度	有意確率 (両側)
		対応サンプルの差		差の95%信頼区間					
		平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	下限	上限			
1	食欲がない	0.009	0.533	0.051	-0.092	0.11	0.179	109	0.858
2	吐き気・胸やけ・腹痛がある	-0.064	0.563	0.054	-0.17	0.043	-1.185	109	0.238
3	わけもなく下痢や便秘をしやすい	-0.136	0.533	0.051	-0.237	-0.036	-2.684	109	0.008
4	動悸や脈がきになる	-0.1	0.33	0.032	-0.162	-0.038	-3.174	109	0.002
5	いつも体の調子がよい	0.082	0.509	0.049	-0.014	0.178	1.685	109	0.095
6	不平や不満が多い	-0.136	0.515	0.049	-0.234	-0.039	-2.775	109	0.006
7	親が期待しすぎる	-0.045	0.342	0.033	-0.11	0.019	-1.393	109	0.167
8	自分の過去や家庭は不幸である	-0.018	0.383	0.036	-0.091	0.054	-0.498	109	0.619
9	将来のことを心配しすぎ	-0.191	0.657	0.063	-0.315	-0.067	-3.05	109	0.003
10	人にあいたくない	-0.091	0.419	0.04	-0.17	-0.012	-2.278	109	0.025
11	自分が自分でない感じがする	-0.064	0.455	0.043	-0.15	0.022	-1.467	109	0.145
12	やる気がでてこない	-0.082	0.527	0.05	-0.181	0.018	-1.629	109	0.106
13	悲観的になる	-0.127	0.56	0.053	-0.233	-0.021	-2.382	109	0.019
14	考えがまとまらない	-0.091	0.46	0.044	-0.178	-0.004	-2.072	109	0.041
15	気分に波がありすぎる	-0.073	0.52	0.05	-0.171	0.025	-1.468	109	0.145
16	不眠がちである	-0.009	0.598	0.057	-0.122	0.104	-0.159	109	0.874
17	頭痛がする	-0.073	0.537	0.051	-0.174	0.029	-1.421	109	0.158
18	首筋や肩がこる	-0.055	0.446	0.043	-0.139	0.03	-1.283	109	0.202
19	胸が痛んだりしめつけられる	-0.091	0.48	0.046	-0.182	0	-1.987	109	0.049
20	いつも活動的である	0.018	0.558	0.053	-0.087	0.124	0.342	109	0.733
21	気が小さすぎる	-0.073	0.502	0.048	-0.168	0.022	-1.521	109	0.131
22	気疲れする	-0.127	0.544	0.052	-0.23	-0.025	-2.455	109	0.016
23	いらいらしやすい	-0.036	0.557	0.053	-0.142	0.069	-0.684	109	0.495
24	怒りっぽい	-0.136	0.515	0.049	-0.234	-0.039	-2.775	109	0.006
25	死にたくなる	-0.045	0.415	0.04	-0.124	0.033	-1.149	109	0.253
26	何事も生き生きと感じられない	-0.1	0.427	0.041	-0.181	-0.019	-2.455	109	0.016
27	記憶力が低下している	0.018	0.507	0.048	-0.078	0.114	0.376	109	0.707
28	根気が続かない	-0.118	0.502	0.048	-0.213	-0.023	-2.469	109	0.015
29	決断力がない	-0.045	0.581	0.055	-0.155	0.064	-0.821	109	0.414
30	人に頼りすぎる	-0.1	0.506	0.048	-0.196	-0.004	-2.073	109	0.041
31	赤面してこまる	-0.018	0.449	0.043	-0.103	0.067	-0.425	109	0.672
32	叱ったり、声があるえたりする	0.009	0.417	0.04	-0.07	0.088	0.228	109	0.82
33	体がほてったり、冷えたりする	-0.118	0.52	0.05	-0.216	-0.02	-2.384	109	0.019
34	排尿や性器のことが気になる	-0.009	0.253	0.024	-0.057	0.039	-0.376	109	0.707
35	気分が明るい	0.191	0.516	0.049	0.093	0.288	3.882	109	0
36	何となく不安である	-0.136	0.55	0.052	-0.24	-0.032	-2.601	109	0.011
37	一人でいると落ち着かない	-0.045	0.496	0.047	-0.139	0.048	-0.962	109	0.338
38	物事に自信をもてない	-0.118	0.537	0.051	-0.22	-0.017	-2.307	109	0.023
39	何事もためらいがちである	-0.045	0.531	0.051	-0.146	0.055	-0.897	109	0.372
40	他人に悪くとられやすい -	-0.064	0.455	0.043	-0.15	0.022	-1.467	109	0.145
41	他人が信じられない	-0.127	0.451	0.043	-0.213	-0.042	-2.957	109	0.004
42	気をまわしすぎる	-0.064	0.529	0.05	-0.164	0.036	-1.261	109	0.21
43	つきあいがきらいである -	-0.055	0.379	0.036	-0.126	0.017	-1.509	109	0.134
44	ひげ目を感じる	-0.1	0.448	0.043	-0.185	-0.015	-2.34	109	0.021
45	とりこし苦勞をする	-0.109	0.414	0.039	-0.187	-0.031	-2.763	109	0.007
46	体がだるい	-0.145	0.539	0.051	-0.247	-0.044	-2.83	109	0.006
47	気にすると冷や汗がでやすい	-0.109	0.436	0.042	-0.191	-0.027	-2.626	109	0.01
48	めまいや立ちくらみがある	-0.109	0.513	0.049	-0.206	-0.012	-2.23	109	0.028
49	気を失ったり、ひきつけたりする	-0.009	0.214	0.02	-0.05	0.031	-0.446	109	0.657
50	よく他人に好かれる	0.027	0.533	0.051	-0.073	0.128	0.537	109	0.592
51	こたわりすぎる	-0.009	0.498	0.047	-0.103	0.085	-0.192	109	0.848
52	くり返し確かめないと苦しい	-0.064	0.475	0.045	-0.153	0.026	-1.406	109	0.163
53	汚れが気になって困る	-0.009	0.417	0.04	-0.088	0.07	-0.228	109	0.82
54	つまらぬ考えがとれない	0.018	0.524	0.05	-0.081	0.117	0.364	109	0.717
55	自分の変なおいが気になる	-0.027	0.212	0.02	-0.067	0.013	-1.347	109	0.181
56	他人に陰口をいわれる	-0.036	0.427	0.041	-0.117	0.044	-0.894	109	0.374
57	周囲の人が気になって困る	-0.045	0.531	0.051	-0.146	0.055	-0.897	109	0.372
58	他人の視線が気になる	-0.064	0.512	0.049	-0.16	0.033	-1.304	109	0.195
59	他人に相手にされたい	-0.009	0.253	0.024	-0.057	0.039	-0.376	109	0.707
60	気持ちが傷つけられやすい	-0.136	0.478	0.046	-0.227	-0.046	-2.989	109	0.003

[何事も生き生き感じられない] $t=-2.455$, $df=109<.05$, [根気が続かない] $t=-2.469$, $df=109<.05$, [人に頼りすぎる] $t=-2.073$, $df=109<.05$, の抑うつ傾向に関する項目の9項目で, [何となく不安である] $t=-2.601$, $df=109<.05$, [物事に自信が持てない] $t=-2.307$, $df=109<.05$, [他人が信じられない] $t=-2.957$, $df=109<.05$, [ひげ目を感じる] $t=-2.340$, $df=109<.05$, [とりこし苦勞をする] $t=-2.763$, $df=109<.05$ の対人面で不安に関するもの5項目で, [気持ちが傷つけられやすい] $t=-2.989$, $df=109<.05$ の脅迫傾向や被害。関係念慮である。陽性項目では [気分が明るい] $t=3.882$ $df=109<.05$ に有意な差があり, 精神的に不健康な状態になっている学生が多くみられる。

4. 2年生の4月・10月のUPIの変化(表3)

2年生の4月・10月のUPIの各項目で有意な差がみられたのは, [動脈や脈が気になる] $t=-3.205$, $df=185<.05$, [胸が痛んだりしめつけられる] $t=-2.101$, $df=185<.05$, [体がはてったり, 冷えたりする] $t=-3.083$, $df=185<.05$, [体がだるい] $t=-3.583$, $df=185<.05$, [めまいや立ちくらみがする] $t=-2.601$, $df=185<.05$ の精神身体的項目に関する6項目, それに [不平や不満が多い] $t=-2.461$, $df=185<.05$, [将来のことを心配しすぎ] $t=-2.778$, $df=185<.05$, [人に会いたくない] $t=-2.653$, $df=185<.05$, [自分が自分でない感じがする] $t=-2.433$, $df=185<.05$, [悲観的になる] $t=-2.243$, $df=185<.05$, [気疲れする] $t=-2.437$, $df=185<.05$, [気が小さすぎる] $t=-1.910$, $df=185<.05$, [怒りっぽい] $t=-2.669$, $df=185<.05$ の抑うつ傾向項目で8項目, [何となく不安である] $t=-3.003$, $df=185<.05$, [物事に自信がもてない] $t=-2.164$, $df=185<.05$, [ひげ目を感じる] $t=-2.076$, $df=185<.05$, [取りこし苦勞をする] $t=-2.060$, $df=185<.05$ の4対人面での不安に関するもの4項目, [気持ちが傷つけられやすい] $t=-3.572$, $df=185<.05$ の1項目で脅迫傾向や被害・関係念慮に関するものに有意な差がみられ, 平均値も高く10月は全体的に不健康な状態になっている学生が多い。

5. UPIの訴えの内容別比較(表4)

一年保育では, 精神身体的訴え項目が $t=-2.623$, $df=109<.05$, 抑うつ傾向項目に $t=-2.969$, $df=109<.05$ で有意な差がみられた。

2年生の保育では, 不健康尺度項目 $t=-4.139$, $df=109<.05$, 陽性項目 $t=-2.417$, $df=109<.05$, 精神身体的訴え $t=-3.463$, $df=109<.05$, 抑うつ傾向に関するもの $t=-4.023$, $df=109<.05$, 対人面での不安に関するもの $t=-3.851$, $df=109<.05$ に有意な差がみられた。

栄養科は, T検定では有意な差がみられなかった。

人間生活学科では, 陽性項目 $t=2.535$, $df=15<.05$ に有意な差がみられた。

2年の保育科に不健康な状態の学生が多い傾向があり, 人間福祉専攻科・栄養科・一年保育科の順となっている。

表3. 2年生4月・10月のUPIの経時的变化

		対応サンプルの検定二年生全員					t値	自由度	有意確率 (両側)
		対応サンプルの差							
		平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	差の95%信頼区間 下限 上限				
1	食欲がない	-0.011	0.499	0.037	-0.083	0.061	-0.294	185	0.769
2	吐き気・胸やけ・腹痛がある	-0.043	0.558	0.041	-0.124	0.038	-1.051	185	0.295
3	わけもなく下痢や便秘をしやすい	-0.102	0.546	0.04	-0.181	-0.023	-2.554	185	0.011
4	動悸や脈がきになる	-0.081	0.343	0.025	-0.13	-0.031	-3.205	185	0.002
5	いつも体の調子がよい	0.048	0.523	0.038	-0.027	0.124	1.262	185	0.208
6	不平や不満が多い	-0.091	0.506	0.037	-0.165	-0.018	-2.461	185	0.015
7	親が期待しすぎる	-0.038	0.301	0.022	-0.081	0.006	-1.706	185	0.09
8	自分の過去や家庭は不幸である	-0.011	0.345	0.025	-0.061	0.039	-0.425	185	0.671
9	将来のことを心配しすぎ	-0.124	0.607	0.045	-0.211	-0.036	-2.778	185	0.006
10	人にあいたくない	-0.081	0.415	0.03	-0.141	-0.021	-2.653	185	0.009
11	自分が自分でない感じがする	-0.075	0.422	0.031	-0.136	-0.014	-2.433	185	0.016
12	やる気がでてこない	-0.048	0.533	0.039	-0.125	0.029	-1.238	185	0.217
13	悲観的になる	-0.086	0.523	0.038	-0.162	-0.01	-2.243	185	0.026
14	考えがまとまらない	-0.043	0.475	0.035	-0.112	0.026	-1.236	185	0.218
15	気分にはげがありすぎる	-0.054	0.496	0.036	-0.125	0.018	-1.479	185	0.141
16	不眠がちである	0.016	0.535	0.039	-0.061	0.094	0.411	185	0.681
17	頭痛がする	-0.059	0.552	0.04	-0.139	0.021	-1.461	185	0.146
18	首筋や肩がこる	-0.043	0.486	0.036	-0.113	0.027	-1.208	185	0.229
19	胸が痛んだりしめつけられる	-0.07	0.454	0.033	-0.136	-0.004	-2.101	185	0.037
20	いつも活動的である	0.022	0.53	0.039	-0.055	0.098	0.554	185	0.58
21	気が小さすぎる	-0.07	0.499	0.037	-0.142	0.002	-1.91	185	0.058
22	気疲れする	-0.097	0.542	0.04	-0.175	-0.018	-2.437	185	0.016
23	いらいらしやすい	-0.038	0.554	0.041	-0.118	0.042	-0.927	185	0.355
24	怒りっぽい	-0.108	0.549	0.04	-0.187	-0.028	-2.669	185	0.008
25	死にたくなる	-0.016	0.382	0.028	-0.071	0.039	-0.576	185	0.565
26	何事も生き生きと感じられない	-0.043	0.451	0.033	-0.108	0.022	-1.3	185	0.195
27	記憶力が低下している	-0.043	0.508	0.037	-0.116	0.03	-1.156	185	0.249
28	根気が続かない	-0.038	0.534	0.039	-0.115	0.04	-0.961	185	0.338
29	決断力がない	-0.005	0.574	0.042	-0.088	0.078	-0.128	185	0.899
30	人に頼りすぎる	-0.054	0.507	0.037	-0.127	0.02	-1.448	185	0.149
31	赤面してこまる	-0.011	0.429	0.031	-0.073	0.051	-0.342	185	0.733
32	叱ったり、声がふるえたりする	-0.005	0.382	0.028	-0.061	0.05	-0.192	185	0.848
33	体がぼてぼてたり、冷えたりする	-0.108	0.476	0.035	-0.176	-0.039	-3.083	185	0.002
34	排尿や性器のことが気になる	0	0.255	0.019	-0.037	0.037	0	185	1
35	気分が明るい	0.102	0.536	0.039	0.025	0.18	2.601	185	0.01
36	何となく不安である	-0.118	0.537	0.039	-0.196	-0.041	-3.003	185	0.003
37	一人でいると落ち着かない	-0.032	0.464	0.034	-0.099	0.035	-0.948	185	0.344
38	物事に自信をもてない	-0.081	0.508	0.037	-0.154	-0.007	-2.164	185	0.032
39	何事もためらいがちである	-0.027	0.524	0.038	-0.103	0.049	-0.699	185	0.485
40	他人に悪くとられやすい	-0.038	0.446	0.033	-0.102	0.027	-1.152	185	0.251
41	他人が信じられない	-0.032	0.464	0.034	-0.099	0.035	-0.948	185	0.344
42	気をまわしすぎる	-0.065	0.483	0.035	-0.134	0.005	-1.82	185	0.07
43	つきあいがきらいである	-0.048	0.406	0.03	-0.107	0.01	-1.624	185	0.106
44	ひげ目を感じる	-0.065	0.424	0.031	-0.126	-0.003	-2.076	185	0.039
45	とりこし苦労をする	-0.059	0.391	0.029	-0.116	-0.003	-2.06	185	0.041
46	体がだるい	-0.14	0.532	0.039	-0.217	-0.063	-3.583	185	0
47	気にすると冷や汗がでやすい	-0.059	0.455	0.033	-0.125	0.007	-1.772	185	0.078
48	めまいや立ちくらみがある	-0.102	0.536	0.039	-0.18	-0.025	-2.601	185	0.01
49	気を失ったり、ひきつけたりする	-0.011	0.18	0.013	-0.037	0.015	-0.816	185	0.416
50	よく他人に好かれる	-0.005	0.471	0.035	-0.073	0.063	-0.156	185	0.876
51	こだわりすぎる	-0.032	0.464	0.034	-0.099	0.035	-0.948	185	0.344
52	くり返し確かめないと苦しい	-0.059	0.467	0.034	-0.127	0.008	-1.727	185	0.086
53	汚れが気になって困る	0	0.36	0.026	-0.052	0.052	0	185	1
54	つまらぬ考えがとれない	-0.016	0.514	0.038	-0.091	0.058	-0.428	185	0.669
55	自分の変なおい気になる	-0.005	0.285	0.021	-0.047	0.036	-0.258	185	0.797
56	他人に陰口をいわれる	0	0.403	0.03	-0.058	0.058	0	185	1
57	周囲の人が気になって困る	-0.065	0.505	0.037	-0.138	0.009	-1.741	185	0.083
58	他人の視線が気になる	-0.038	0.503	0.037	-0.11	0.035	-1.021	185	0.309
59	他人に相手にされない	-0.005	0.244	0.018	-0.041	0.03	-0.301	185	0.764
60	気持ちが傷つけられやすい	-0.129	0.493	0.036	-0.2	-0.058	-3.572	185	0

表4. 各学科・学年のUPI・訴え内容別項目比較

各学科のUPI不健康度尺度(56項目)の平均値

学科・学年	2年保育科		2年栄養科		2年人間福祉学科		2年全体		1年保育	
調査月日	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月
n	110		60		16		186		110	
平均値	16.22	20.17	15.02	16.52	18.81	19.75	16.05	18.96	13.3	15.4
SD	11.32	12.39	10.53	10.01	12.19	12.77	11.13	11.77	9.74	11.1

各学科・学年の精神身体的訴えの比較

	2年保育科		2年栄養科		2年人間福祉学科		2年全体		1年保育	
	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月
n	110		60		16		186		110	
平均値	4.25	5.27	3.47	4.00	4.50	5.06	4.02	4.84	3.39	4.12
SD	3.27	3.53	2.55	3.09	2.90	3.11	3.04	3.39	2.91	3.19

各学科・学年の「抑うつ傾向」の比較

	2年保育科		2年栄養科		2年人間福祉学科		2年全体		1年保育	
	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月
n	110		60		16		186		110	
平均値	6.73	8.41	6.70	7.15	7.81	8.06	6.81	7.97	5.52	6.52
SD	4.68	5.19	4.49	4.34	4.72	5.08	4.61	4.93	4.11	4.62

各学科・学年の「対人面での不安に関するもの」の比較

	2年保育科		2年栄養科		2年人間福祉学科		2年全体		1年保育	
	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月
n	110		60		16		186		110	
平均値	2.83	3.69	2.75	2.98	3.19	2.94	2.83	3.40	2.23	2.45
SD	2.64	2.83	2.72	2.40	2.66	3.13	2.66	2.74	2.11	2.49

各学科・学年の「脅迫傾向や被害・関係念慮」の比較

	2年保育科		2年栄養科		2年人間福祉学科		2年全体		1年保育	
	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月
n	110		60		16		186		110	
平均値	2.42	2.80	2.10	2.38	3.31	3.69	2.39	2.74	2.15	2.31
SD	2.52	2.54	2.30	2.16	3.00	2.68	2.50	2.45	2.25	2.40

各学科・学年の「KEY項目」の比較

	2年保育科		2年栄養科		2年人間福祉学科		2年全体		1年保育	
	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月	4月	10月
n	110		60		16		186		110	
平均値	0.79	0.81	0.52	0.52	0.81	0.63	0.79	0.81	0.59	0.73
SD	0.99	1.00	0.89	0.75	0.98	1.02	0.99	1.00	0.82	0.94

6. 1年生の精神健康の入学時UPIの他校比較と経時的変化

UPIは、精神的および外的適応の指標として実質的に有効であろう(喜田2006)⁹⁾といわれる。

先行文献(中井2007)⁷⁾では、学年別入学時のUPIの精神身体的訴え2.09(SD2.28)、抑うつ傾向項目3.61(SD3.92)対人不安項目1.22(SD1.84)、脅迫傾向・被害関係念慮項目1.04(SD1.61)である。また、先行文献(吉竹1995)⁸⁾では、T短大の不健康尺度(UPI得点)の平均値は11.0(SD8.2)、K短大の平均値は10.0(SD8.2)である。

本学の入学時の平均値は(資料4)、不健康尺度項目13.3(SD9.74)でT短大・K短大と比較すると高い結果となる。また、4年制の先行文献(中井2007)⁷⁾と比較すると、本学の精神身体的訴え項目は3.39(SD2.91)、抑うつ傾向項目5.52(SD4.11)、対人不安項目2.23(SD2.11)である。脅迫傾向・被害関係念慮項目は2.15(SD2.25)であり、抑うつ傾向項目は性格や・性質の影響を受ける項目であるが、全部の内容別項目に関して本学の得点は高い。

本学は、2年制であるため二年間で卒業ということを考えて、精神的に安定して学業に専念できる環境を早く整えることができるように、導入していくことが大切であり、精神的に入学当時から不安、迷いなどを軽減する為の細やかで丁寧な対応が必要である。

訴え内容別の項目(表5)の4月と10月の比較では、不健康尺度、精神身体的訴え、抑うつ傾向、対人面の不安に関するものに有意な差があり、10月にむかってさらに気持ちが沈む学生が多い傾向にある。

入学時より教科相談、進学相談、健康相談など、学生が出入りしやすい環境を整えることが必要と考える。

表5. UPI・訴え内容別項目 一年生 4月・10月二群比較

UPI訴え内容別一年生資料

	対応サンプルの差					t値	自由度	有意確率(両側)
	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の95%信頼区間				
				下限	上限			
1 不健康尺度項目	-2.109	8.959	.854	-3.802	-.416	-2.469	109	.015
2 陽性項目	.100	1.401	.134	-.165	.365	.749	109	.456
3 KEY項目	-.136	.923	.088	-.311	.038	-1.549	109	.124
4 精神身体的訴え	-.727	2.908	.277	-1.277	-.178	-2.623	109	.010
5 抑うつ傾向に関するもの	-1.000	3.532	.337	-1.668	-.332	-2.969	109	.004
6 対人面での不安に関するもの	-.227	2.321	.221	-.666	.211	-1.027	109	.307
7 脅迫傾向や被害・関係念慮に関する項目	-.155	2.370	.226	-.602	.293	-.684	109	.496

表6. UPI・訴え内容別項目 二年生保育は4月・10月の二群比較

	対応サンプルの差					t 値	自由度	有意確率 (両側)
	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の 95% 信頼区間				
				下限	上限			
1 不健康尺度項目	-3.955	10.020	.955	-5.848	-2.061	-4.139	109	.000
2 陽性項目	.318	1.381	.132	.057	.579	2.417	109	.017
3 KEY項目	-.064	1.136	.108	-.278	.151	-.588	109	.558
4 精神身体的訴え	-1.027	3.111	.297	-1.615	-.439	-3.463	109	.001
5 抑うつ傾向に関するもの	-1.682	4.385	.418	-2.510	-.833	-4.023	109	.000
6 対人面での不安に関するもの	-.864	2.352	.224	-1.308	-.419	-3.851	109	.000
7 脅迫傾向や被害・関係念慮に関する項目	-.382	2.184	.208	-.795	.031	-1.833	109	.069

7. 2年生保育科の経時的変化と1年生保育科の平均値の比較

2年生保育科は「わけもなく下痢や便秘をしやすい」「気にすると冷や汗が出やすい」「体がほてったり、声かふるえたりする」などの精神身体的項目「将来のことを心配しすぎ」「人に会いたくない」「考えがまとまらない」「気疲れする」「何事も生き生き感じられない」「根気が続かない」「人に頼りすぎる」の抑うつ傾向項目、「何となく不安である」「物事に自信をもてない」「ひげ目を感じる」の対人面で不安を感じる項目は1年生には見られない項目であり、2年生の4月から10月の経時的変化により、T検定で有意な差があった。

特に、抑うつ傾向項目が増えている(表4)。これは心理的ストレス反応である Nczu, Nczu & Blissctt (1988) の研究⁹⁾では、ユーモアセンスの高い場合には強いストレス反応を経験していても心理的ストレス反応があまり生じない現象をさす⁷⁾。としている。このような時にはユーモア・センスは抑うつ反応に対してのみ緩衝効果をもっていることが示されており、ユーモア・センスの高い人は、ユーモア・センスの低い人に比べ非常に強いストレスフル・イベントを体験してもあまり抑うつ反応を示さなかった⁷⁾ことが示唆されており、ゆとりがなくなると一般的にユーモアも忘れがちになってしまう。学生は、ユーモア・センスを高めておくことが必要で、カウンセリングということではなく、特にこの時期は意識してユーモアのある対応が必要である。また、「将来の事を心配しすぎ」「何となく不安」「物事に自信が持てない」の項目は、2年生は実習や就職活動を控えている時期であり、学校の行事が少なからず影響していることが推察される。

8. 2年生栄養科・人間福祉専攻の経時的変化

栄養科のUPI・訴え内容別項目のT検定(表7)で有意な差はみられず、4月、10月の精神

的健康に大きな変化はないと判断する。学校の行事では、栄養科は来年閉講する学科である。前期試験が終了し、文化祭終了後でこれから就職活動が活発になっていく状況であるがUPIの内容別訴え（資料7）をみると不健康尺度、精神身体的訴え、抑うつ傾向、対人不安、脅迫傾向、被害・関係念慮、に平均値は上がっており、精神的健康は4月に比べ下がっているが有意な差はみられなかった。学校での行事はいまのところ影響はなさそうである。

栄養科は閉講・閉鎖する学科であることを1年時より知っており、不利益の被ることのないようにする旨を学校の方針として早くより伝えていることが精神的な不安定さをもたらすことにつながらなかったと考えられる。しかし、これから就職試験、期末試験に向かって精神的健康を保たれにくくなることが予想される。

人間福祉専攻は、UPI・訴え内容別項目の4月・10月の比較（表8）では陽性項目に有意な差がみられた。

陽性項目の内容は [いつも体の調子がよい] [いつも活動的である] [気分が明るい] [よく他人に好かれる] であり、これらは本来の虚偽を示す尺度というより、学生の積極的で健康的な側面を示すスケールとして用いられる場合も多いようである。（喜田2001）¹⁰。人間福祉専攻は内容別項目（表8）を見る限りでは平均値がほかの学科に比べても高い。SD にばらつきがあり（表4）（表8）、数人の得点が高いことを想像する。その中で陽性項目（表8）はバラツキが少なく健康的な側面がみられた。人間福祉専攻は4月から10月の経時的な精神的健康は大きな変化がないと考える。

表7. UPI・訴え内容別項目 二年生栄養科4月・10月の二群比較

	対応サンプルの差					t 値	自由度	有意確率 (両側)
	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の 95% 信頼区間				
				下限	上限			
1 不健康尺度項目	-1.500	8.245	1.064	-3.630	.630	-1.409	59	.164
2 陽性項目	-.267	1.071	.138	-.543	.010	-1.928	59	.059
3 KEY項目	-.533	2.752	.355	-1.244	.178	-1.501	59	.139
4 精神身体的訴え	-.450	4.094	.529	-1.508	.608	-.851	59	.398
5 うつ傾向に関するもの	-.233	2.012	.260	-.753	.286	-.899	59	.373
6 対人面での不安に関するもの	-.283	1.606	.207	-.698	.132	-1.367	59	.177
7 脅迫傾向や被害・関係念慮に関する項目	.000	.844	.109	-.218	.218	.000	59	1.000

表 8. UPI・訴え内容別項目 二年生人間福祉専攻 4月・10月の二群比較

UPI訴え内容別二年福祉

	対応サンプルの差					t 値	自由度	有意確率 (両側)
	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の 95% 信頼区間				
				下限	上限			
1 不健康尺度項目	-938	7.655	1914	-5.016	3.141	-490	15	.631
2 陽性項目	.750	1.183	.296	.120	1.380	2.535	15	.023
3 KEY項目	.188	1.109	.277	-.408	.778	.676	15	.509
4 精神身体的訴え	-.563	1.965	.491	-1.610	.485	-1.145	15	.270
5 うつ傾向に関するもの	-.250	2.933	.733	-1.813	1.313	-.341	15	.738
6 対人面での不安に関するもの	.250	2.049	.512	-.842	1.342	.488	15	.633
7 脅迫傾向や被害・関係念慮に関する項目	-.375	2.062	.515	-1.474	.724	-.728	15	.478

9. 本研究の限界と課題

4月・10月の2回提出された学生についての調査となったため、1回のみ、または休みなどで本研究から外れた学生の中には、精神的問題を抱えていることもあると推測される。これらの学生をどのように発見し支持していくか検討が必要である。また、UPI未提出群に留年・退学者が多いと指摘されている(中村2000)⁹⁾ことから、さらに分析を重ねて学生の傾向を理解していきたい。

また、青年後期は精神的に不安定な時期で、恋愛・アルバイトなど色々な経験からくる不安や不満も多いだろうと推察する。

本研究では、経時的变化を学校の行事に照らし合わせて考え傾向として捉えてみた。

個人レベルの悩みや精神的な健康の様子は、生活の乱れや出席状況などから捉える事が大切であると考えるので、カウンセリング室としてどのように学生を引きつけ個人レベルでの対応をしていくべきか課題が残った。

VI. 結論

UPIの調査を実施したことによって次のことが明らかになった。

1. 学生は入学時のUPI調査より10月に実施したUPI調査のほうが精神的健康が下がる傾向がみられた。そのことを考えると、個人面接や学生相談は10月以降にも実施した方が、有意義であることが示唆された。

特に二年生では、実習前に抑うつ傾向や対人面での不安が強くなる学生が多くなる傾向にあり、実習の導入をポジティブな気持ちになれるような対応と配慮が必要であると推察する。

2. 学生の精神健康度は学校の行事，実習などに影響を受けることが見出せた。したがって学校の行事，実習などに合わせながら適切な個人面接が必要である。
3. 担任教員との連携を大事にするうえで，UPI 調査に基づく，学生の精神的な状況を報告したり，コンサルテーションなども場合により必要である。

引用文献

- 1) 短期大学教育の再構築を目指して—新時代の短期大学の役割と機能— 日本私立短期大学協会 H21.1.16
- 2) 杉村和美 関係性の観点から見た女子青年のアイデンティティ探究
—二年間の変化とその要因— 発達心理学研究12, 87-98, 2001
- 3) 中村恵子・丹羽美恵子・古沢洋子他：入学時 UPI と4年後の留年・退学状況 CAMPUS HEALTH, 36, pp.87-92, 2000
- 4) 喜田裕子・高木茂子 学生相談から見た大学生のメンタルヘルスと心の教育—富山国際大学における過去10年間のUPI調査をもとに— 人文社会学部紀要 VOL.1, 2001, pp.155-165
- 5) 松原達哉 編集 心理テスト法入門 基礎知識と技法修得のために 第4版 日本文化科学社
- 6) 中川正俊・荒木乳根子・平啓子：UPI（大学精神健康調査）とその後の心理学的問題の発生および学業遂行との関連性に関する研究
田園調布学園大学紀要 第1号, 2006(平成18)年度, pp.51-67
- 7) 中井大介・茅野理恵他：UPI から見た大学生のメンタルヘルスの実態, 2007, 筑波学院大学紀要 2集, pp.159-173
- 8) 吉竹光世 UPI からみた新入生の心の健康状態について—他大学との比較を通して— 東洋女子短期大学紀要 1995, 27, 33-42
- 9) 佐藤昭夫・朝長正徳 ストレスの仕組みと積極的対応, メディカルグローブ, 1990, pp.100-101

参考文献

- 1) 沢崎達夫・松原達哉 大学生の精神健康に関する研究（1）—筑波大学新入生に対するUPIの結果—, Tsukuba Psychological Research 1988, 10, pp.183-190
- 2) 中川正俊・荒木乳根子・平啓子：UPI（大学精神健康調査）とその後の心理学的問題の発生および学業遂行との関連性に関する研究, 田園調布学園大学紀要, 第1号, 2006(平成18)年度, pp.51-67