

「大学生のストレスの現状に関する報告書」

目次

. アンケートの概要.....	1
. アンケートの結果.....	1
1. ストレスの概要.....	1
1) 今までに感じたことのある症状.....	1
2) 上位4症状の原因内訳.....	2
3) 誰との関わりによる症状か.....	3
4) どのような改善方法を行っているか.....	3
5) いつごろからストレスを感じるようになったか.....	4
2. 現在進行形のストレスについて.....	4
1) 現在最も気になっている症状.....	4
2) 誰との関わりによる症状か.....	5
3) ストレスを感じる頻度.....	5
4) 誰かに相談したか(相談の有無).....	5
5) 誰に相談したか.....	6
6) 相談した結果どうなったか.....	6
7) 現在抱えている症状はこれからどうなっていくのか.....	6
参考文献.....	7

経済学部 4回生 太田 一誠
3回生 足立 千沙子
3回生 荻野 えり子
3回生 三上 友紀
3回生 山本 奈央子
経営学部 3回生 古賀 智子

. アンケートの概要

目 的： 私たち大学生のストレスの実態はどのようなものかという現状を明らかにし、そこから得られる結果を分析し、検討する。

基 準 日： 2004年 6月 1日～15日 の2週間

標本対象： 現役大学生137名

方 法： ゼミや授業、サークルなどを通して配布。

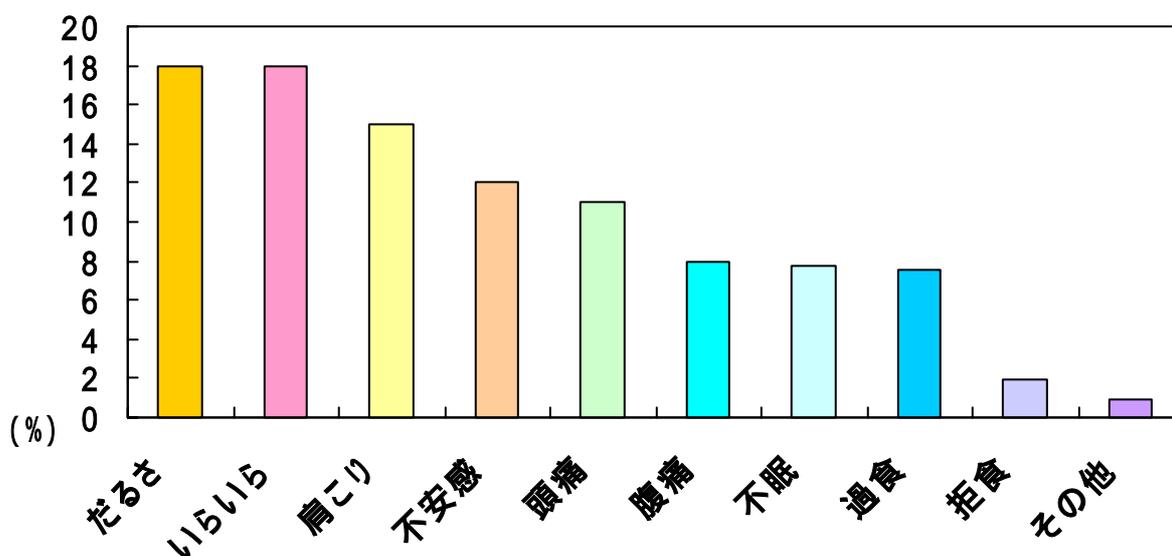
. アンケートの結果

1. ストレスの概要

1) 今までに感じたことのある症状

今までに感じたことのある症状について複数回答可で、答えてもらった。

結果は以下の通りである。



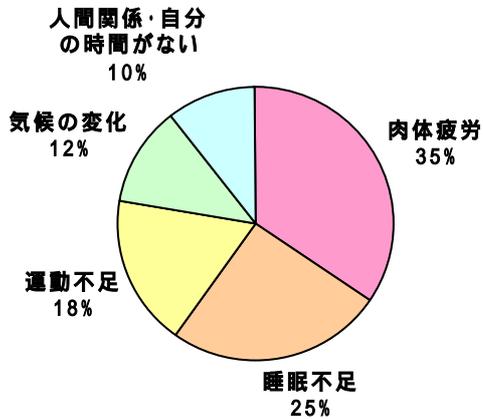
考察

グラフからもわかるように、だるさ、いらいら、肩こりなどは、回答人数が多く、比較的誰にでも生じやすい症状であることが分かる。また、頭痛、腰痛についても約10%の人が感じたことのある症状であることから、これらも比較的よく生じる症状だといえる。過食と拒食の症状については、当初の予想の通り、拒食よりも過食の方が回答数が多かったが、頭痛や腰痛、不眠よりも下位に位置していることは意外であった。

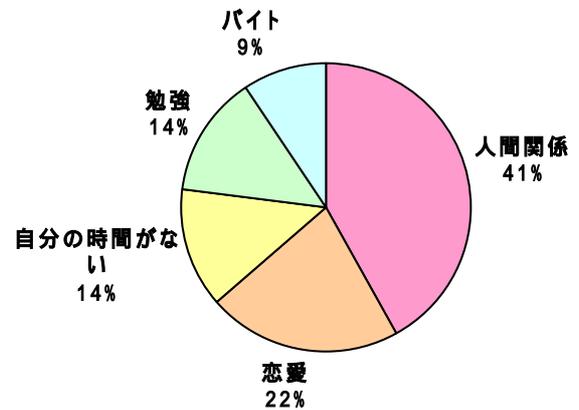
2) 上位4症状の原因内訳

1の結果の中から、上位4症状の原因内訳を見ていきたい。

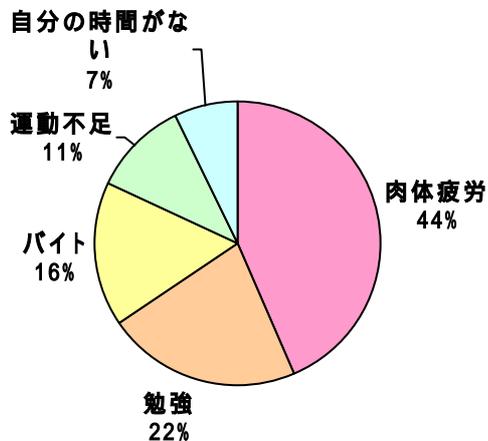
だるさ



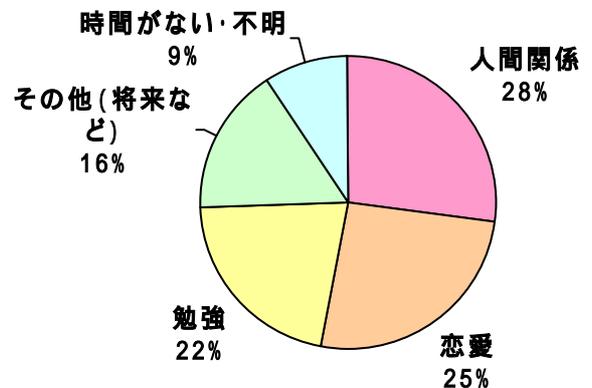
いらいら



肩こり



不安感



考察

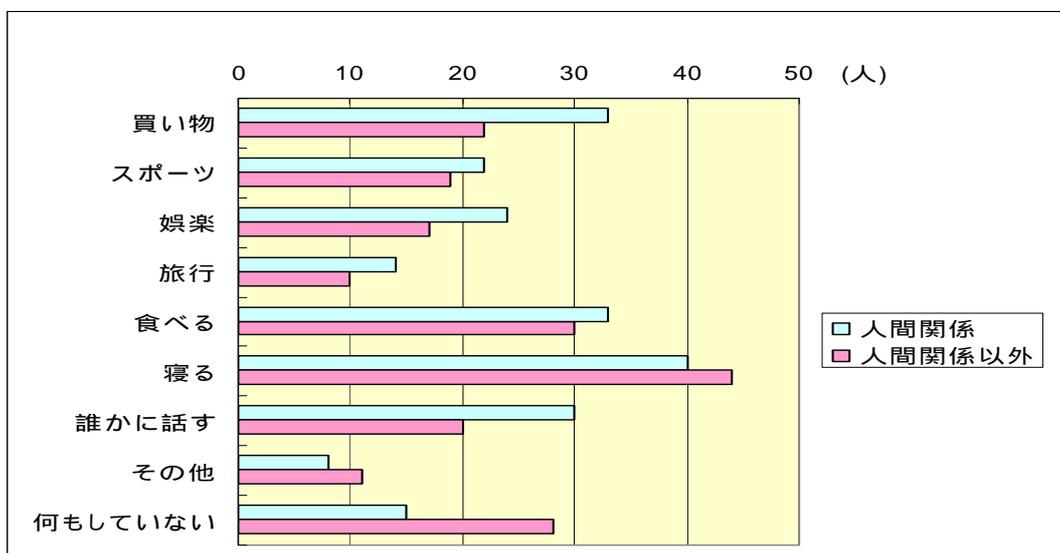
以上のグラフから、だるさ・肩こりなど、身体に直接的に症状が表われるものは、肉体疲労が原因となっている場合が多く、いらいら・不安感のように、精神的に症状が表われるものは、人間関係、恋愛などが原因となっている場合が多いことがわかった。前者のたるさ・肩こりなど身体に直接症状が現れるものについては、肉体疲労の他に、勉強や普段私たちが健康のために行うべき十分な睡眠や適度な運動の欠如が原因として挙げられた。後者のいらいらや不安感については、人間関係に次いで恋愛や勉強によるという回答も多かった。

3) 誰との関わりによる症状か

症状の原因を人間関係とした人の中で誰との関わりで症状を感じたかという内訳においては、「友人32%、家族25%、先輩・後輩19%。恋人18%、その他6%」となっており、大学生の多くは下宿をしているという現状から家族より友人と接する時間が多いことが、この結果につながったと思われる。

4) どのような改善方法を行っているか

ストレスによる症状を感じた人は、改善に向けてどのような方法をとっているのが質問したところ、以下のような結果となった。



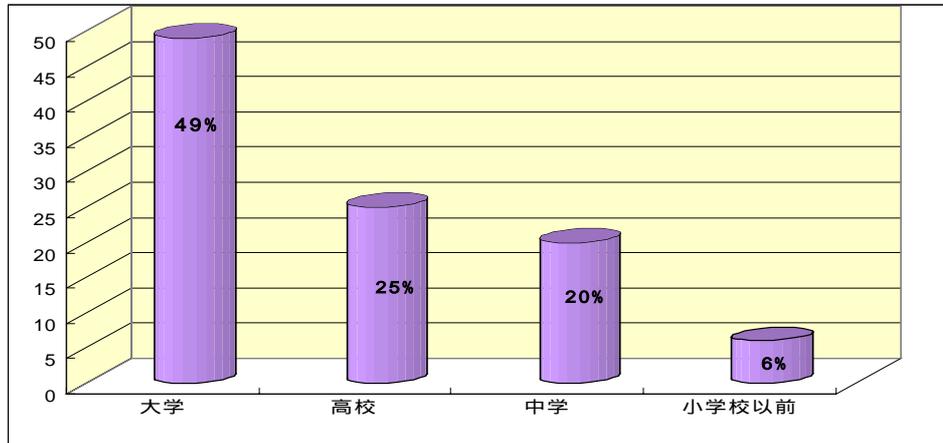
考察

上のグラフから、人間関係以外の人は、「寝る」「何もしていない」という項目でのみ人間関係を選んだ人の改善方法を上回っている。このことから人間関係以外が原因で症状を抱えている人は、積極的に症状を改善しようとする人は少ないと言えよう。これに対して、人間関係を選んだ人はそれぞれの趣味趣向に合った改善方法をとっているように考えられる。また、寝るという改善方法はどちらのグループでもよく用いられていることが明らかになった。

私たちは当初、人間関係が絡むと、関係の修復は難しく、改善しにくいのではないかと考えていた。しかし、結果人間関係が絡んでいても、改善したと答えた人は73%と予想をはるかに超えた数値が出てきて、当初の予想とは異なる結果が出た。

5) いつごろからストレスを感じるようになったか

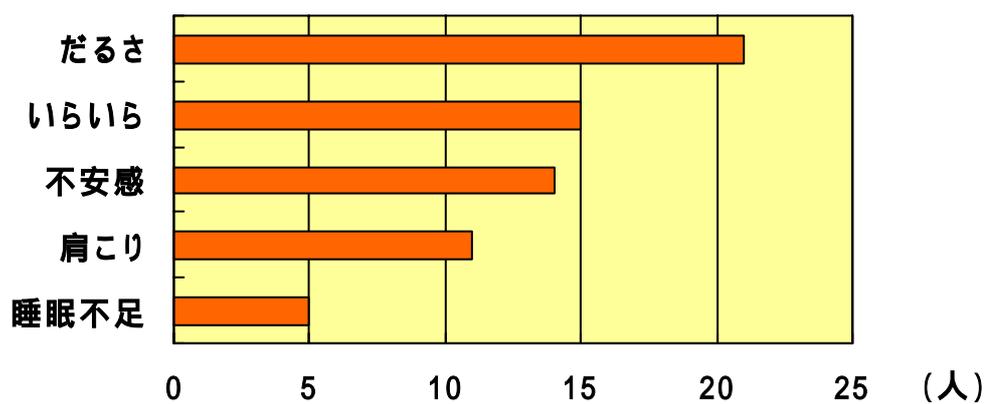
次に、ストレスをいつ頃から感じ始めたかという質問を行ったが、圧倒的に大学からという回答が多かった。これは大学に入って人間関係の広がり、バイト、勉強、サークルなど生活の幅が広がった事が原因かと思われる。



2. 現在進行形のストレスについて

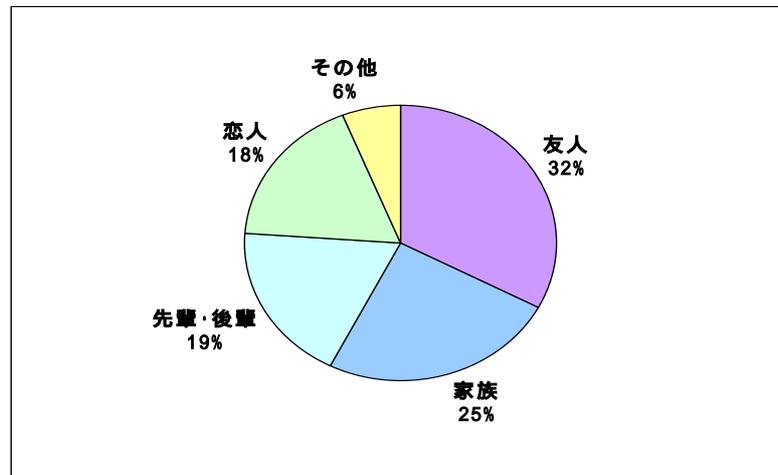
1) 現在最も気になっている症状

そして今最も気になっている症状は何かという質問に対して下表のような結果が出た。ここでも、やはり 1) で答えられたような症状を感じた人が多くいた。



2) 誰との関わりによる症状か

その中で、誰との関わりでそれらの症状が現れるのかという質問に対しては以下のような結果となった。



考察

ここでは、友人が一位を占めているが、それは私たちがアンケート調査の対象を大学生としたことが大きな要因と考えられる。大学生の多くが下宿をしているという現状から家族と接する機会が少なく、家族から感じるストレスが少なくなっていると言えよう。

3) ストレスを感じる頻度

- ・ ほぼ毎日 42%
- ・ 一週間に数回 38%
- ・ 一ヶ月に数回 12%
- ・ 一年に数回 2%

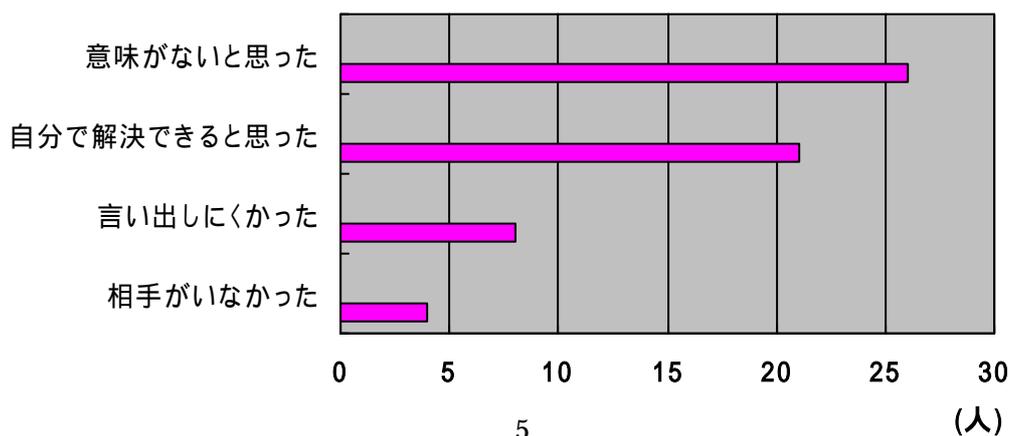
以上の結果から、ほぼ毎日ストレスを感じている学生が半数近くいることがわかった。

4) 誰かに相談したか (相談の有無)

- ・ 相談した 44%
- ・ 相談しなかった 56%

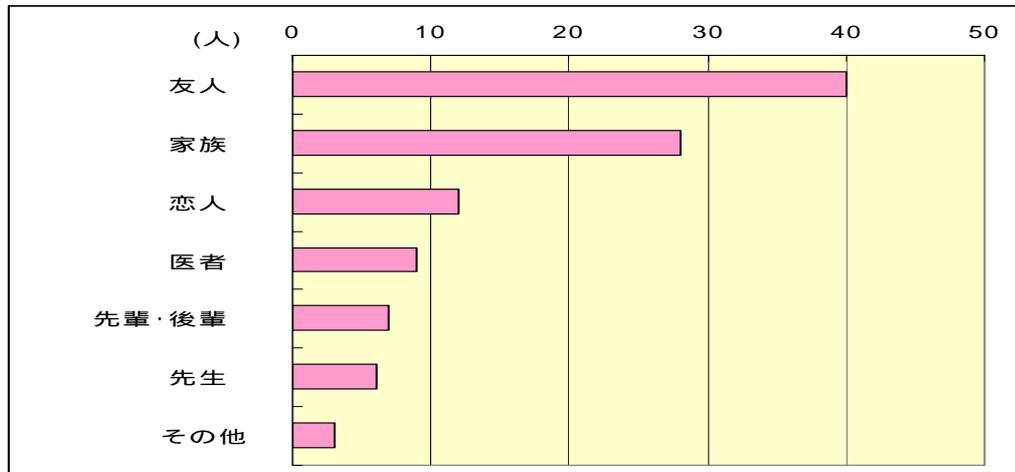
という結果となり、

その理由は以下ようになった。



5) 誰に相談したか

誰に相談したかという質問結果は、下の表のように友人が最も多いことがわかった。

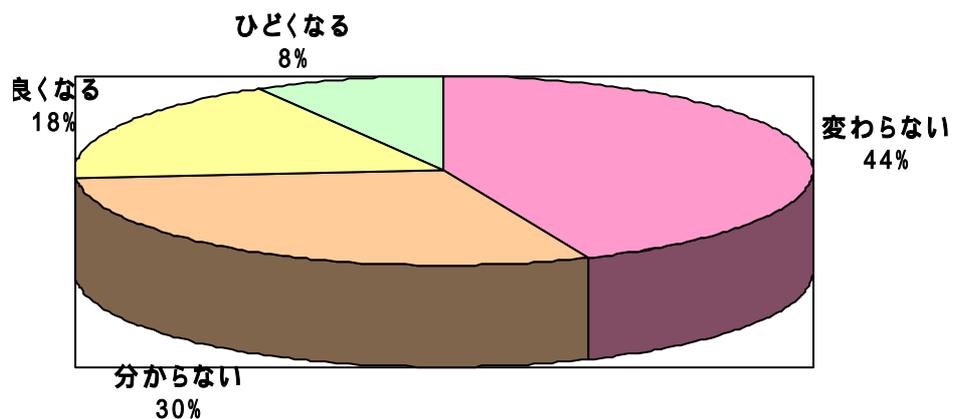


6) 相談した結果どうなったか

- ・変化した 39%
- ・変化しなかった 61%

となり、変化した人の中には気持ちが楽になったという意見が多く見られた。

7) 現在抱えている症状はこれからどうなっていくのか



考察

良くなると答えた人の理由は、「就活・試験が終わるから」、「いろんな人がサポートしてくれるから」などの意見があり、変わらないと答えた人の理由は、「性格的なもの」、「体質」、「生活環境・リズムが変わらないから」などの意見が多かった。

これらから、現在ほとんどの学生がストレスを感じており、それに対して多くの学生が改善しようと努力しているということがわかった。しかし、ストレスはそう簡単には変化せず、それを学生も理解しているということが読み取れる。

参考文献

- 朝日新聞 2003/11/02 朝刊 「景気回復 就職にも競争厳しく」
- 日本経済新聞 2004/05/11 夕刊 「第1部若者論のウソ 学ぶ力は持っている」
- ・「働く人の心の病：産業医だから書ける現代の心の病の 原因 メカニズム 治療法：心身症・うつ病を理解し、克服する」 尾久裕紀著 出版社：山海堂