

2016 年度 立教大学博士学位論文

博士（コミュニティ福祉学）

大学生における
ライフスキルと精神的健康の関連
ーリスク要因としての攻撃性に注目してー

2016 年 11 月

立教大学大学院 コミュニティ福祉学研究科
コミュニティ福祉学専攻 博士課程後期課程

14WD004K 嘉瀬 貴祥

指導教授 大石 和男
副指導教授 濁川 孝志・安松 幹展

目次

第1章 問題と目的	1
第1節 大学生における精神的健康の問題	1
第2節 精神的健康に対するリスク要因としての攻撃性	2
第3節 一次予防としてのライフスキル教育	3
第4節 本研究の目的	5
第5節 本研究の目的に関する諸問題	7
第6節 本論文の構成	8
第2章 大学生における攻撃性と精神的健康の関連	14
第1節 大学生におけるタイプA行動様式と精神的健康の関連（研究1）	14
第2節 大学生における攻撃性と精神的健康の関連（研究2）	21
第3章 大学生におけるライフスキルと精神的健康の関連（研究3）	32
第1節 緒言	32
第2節 方法	34
第3節 結果	36
第4節 考察	44
第5節 結論	48
第4章 青年と成人に求められるライフスキルと測定尺度	54
第1節 青年と成人におけるライフスキルを構成する行動と思考の探索的検討（研究4）	54
第2節 青年・成人用ライフスキル尺度の作成（研究5）	71
第5章 大学生のライフスキルと攻撃性および精神的健康の関連（研究6）	90
第1節 目的	90
第2節 方法	90
第3節 結果	91

第4節 考察	99
第6章 総合的考察.....	104
第1節 本研究で得られた結果の総括	104
第2節 攻撃性に対するライフスキル教育.....	106
第3節 総括と課題および展望.....	111
資料	115
謝辞	119

第1章 問題と目的¹

第1節 大学生における精神的健康の問題

ストレス社会とも呼ばれる現代は、うつ病など精神的健康の問題が生じやすい環境にある。近年では特に、軽度の抑うつが増加する傾向にあるという（坂本, 1997）。このような精神的健康の低下は大学生においても問題となっている。白石（2005）は公衆衛生学的視点から、精神障害としてのうつ病と診断されないまでも、精神的健康に多少の困難を抱えながら学生生活を送っている者は少なくないことを指摘している。実際の調査においても、大学生を含む15歳から24歳の精神的健康が70歳以上の高齢者の次に低いこと（厚生労働省大臣官房統計情報部, 2002）や、大学生の約30%が高い抑うつ傾向を示していること（阿部・井上・大山, 1999）が明らかとなっている。また、心理学の分野においても大学生を対象とした研究は多く、質問紙を用いた研究においても大学生における精神的健康の低さが示されている（e.g., 梶本・山崎, 2008；白石, 2005）。精神的健康の低下は、不登校や引きこもりなどの社会不適応との関連が示唆されており（西河, 2007）、その一次予防（精神的健康が低下する前にアプローチし、防ぐこと）が重要な課題となっている。精神的健康の問題に対する二次予防（精神的健康の診断を行い、低下の兆候や傾向が認められた場合に対処すること）効果は示されているものの、定期的な診断により対象者を特定して実施する必要があるため、学生数の多い大学という機関での実施は困難であることが指摘されている（Offord, 2000）。そのため、大学生における初年次教育や講義を通した心理教育などの形式で、精神的健康の低下に対する一次予防を図ることが現実的かつ効果的であると考えられている（e.g., 平野, 2011；皆川・阿部・早川・長谷川・木村・真下, 2009）。

このような、大学生における精神的健康の低下の背景には、成果主義や勝利至上主義が結果としてもたらす、物質主義的価値観への偏りによる生きがいの喪失という現代社会の特徴があると指摘されている（大石, 2005）。このような現状をふまえ Frankl, Lasch, & Allport（1992）は、「現代は無意味感の蔓延する時代」であり、「現代人は生きるための術は手に入れたが、何のために生きるのかという意味までは手に入れていない」ことを指摘し、無意味感が持続すると、精神的健康が低下すると述べている。このように、現代社会はそもそも、精神的健康が低下しやすい環境であると考えられる。それに加えて、大学生は居住環境や交友関係が大幅に変化することに加え、就職活動など将来に関わる重要な選択が求められる時期であり、それまでに築いた行動方略や価値観が通じないことに

伴う精神的負担を抱えやすい（北見・森, 2010 ; 白石, 2005 ; 塚原, 2010）。これらのことが、大学生における精神的健康の低下と関連していると考えられる。本研究では、上述した先行研究（北見・森, 2010 ; 坂本, 1997 ; 白石, 2005）を参考に、精神的健康を定義した。すなわち、精神的健康とは身体的症状（自信欠如による心気症的問題などに関する因子）、不安と不眠（心理的障害などに関する因子）、社会的活動障害（社会的適応障害などに関する因子）、うつ状態（不幸などに関する因子）より構成され（中川・大坊, 1985）、これらのレベルが高いことを「精神的健康が低い」とした。

第 2 節 精神的健康に対するリスク要因としての攻撃性

このような青年期の健康のリスク要因の一つとして注目されているのが、攻撃性である（青木, 2006）。攻撃性は感情²的側面、認知的側面、行動的側面を概念として含んだ複合的な特性であり（大淵・北村・織田・市原, 1994）、安藤・曾我・山崎・島井・嶋田・宇津木・大芦・坂井（1999）によって、感情的側面である「短気」、認知的側面である「敵意」、行動的側面である「身体的攻撃」と「言語的攻撃」の 4 つの下位因子が抽出されている。本研究ではこの安藤他（1999）による攻撃性の定義を用いる。短気は怒りっぽさや怒りの抑制の低さ（例：たいした理由もなくかっとなる）など怒りの喚起されやすさを示す。敵意は他者からの悪意や軽視、猜疑心や不信感（例：自分のことを嫌っている人は結構いる）など他者に対する否定的な信念と態度を示す。身体的攻撃は暴力反応傾向、暴力への衝動、暴力の正当化（例：人をなぐりたいという気持ちになることがある）など身体的な攻撃反応を示す。言語的攻撃は自己主張、議論好き（例：意見が対立したときは、議論をしないと気がすまない）などを示す。

これまでに大規模な調査が行われてきたタイプ A 行動様式（詳細は第 1 章第 5 節と第 2 章第 1 節に後述）に変わり、冠状動脈性心臓疾患をはじめとする心疾患や疾病のリスク要因として、攻撃性が注目されるようになった（Barefoot, Grant, & Williams, 1983 ; Miller, Smith, Turner, Guijarro, & Hallet, 1996）。近年では、心疾患との関係のみではなく、幅広い健康問題との関係が検討されており、特に攻撃性が精神的健康へ与える影響が注目されている。国外では攻撃性と、喫煙や飲酒、薬物使用、対人関係における敵対心の高まりなど、精神的健康に影響すると考えられる問題行動との関連が指摘されている（Shlelle, Gale, Ostfeld, & Paul, 1983 ; Smith & Christensen, 1983 ; Houston & Vavak, 1991）。さらに、攻撃性が日常的ストレスや抑うつと関連することが複数の研究で明らかとなっている（Bridwell & Chang,

1997 ; Felsten & Hill, 1999)。本邦では佐々木・山崎（2002）が、大学生を対象として攻撃性と精神的健康の関係を調査しており、攻撃性の高い者は精神的健康が低い傾向にあることを明らかにしている。また上野・丹野・石垣（2009）は、大学生を対象として攻撃性と抑うつ傾向の関連を調査しており、抑うつ傾向が強い者は攻撃性がやや高く、攻撃性の一要因である「短気」や「敵意」が強くみられることを報告している。さらに攻撃性は、本人のストレスの増大や生活習慣の悪化を引き起こすことで精神的健康を低下させるほか、対人関係における問題との関係も指摘されている。磯部・菱沼（2007）は、大学生を対象に攻撃性と対人情報処理の関連を調査しており、攻撃的な個人は自分と類似の攻撃を示す人物をポジティブに、自分とは異なる攻撃を示す人物をネガティブにとらえる傾向を持つことを明らかにしている。このように、自分と異なる言動を示す他者を否定的に捉える傾向は、言葉の暴力や無視など学校不適応の問題の誘因となることが推測される。

上述のように、攻撃性は大学生における精神的健康の低下や学校不適応となる学生の増加など、教育機関において関心が集まる諸問題と関係しているため、攻撃性の抑制や適切な対処などの一次予防策を検討することは重要であると考えられる。さらに、大学生の時期に自分の攻撃性の程度やその適切な対処の方法を身に付けることは、大学生活への適応だけでなく、大学卒業後の社会的適応や自己形成に果たす役割は大きいものと期待されている（及川・坂本, 2008）。

第3節 一次予防としてのライフスキル教育

攻撃性に対する一次予防策として有効であると考えられるのが、ライフスキル教育である。ライフスキルは、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力」と定義され（World Health Organization, 1994 川畑・高岡・西岡・石川・JKYB 研究会訳 1997）、対人関係が多様化した現代社会においてより良い生活を送るために、その重要性が高まっている（横山・河野, 2011）。一般に、ライフスキルはストレス対処スキルやコミュニケーションスキルなどの複数の下位スキルによって構成されている。たとえば World Health Organization（1994 川畑他訳 1997）は、「ストレスへの対処（生活上のストレス源やその影響を理解し、ストレスのレベルを調節するスキル）」、「情動への対処（自分や他者の感情やその影響を理解し、適切に対処するスキル）」、「自己意識（自分自身の特性を客観的に理解するスキル）」、「共感性（他者の気持ちを想像し理解するスキル）」、「意思決定（生活に関する決定を建設的に行うスキル）」、「問題解決

（日常の問題を建設的に処理するスキル）」、「創造的思考（行動や思考がもたらす結果について考えるスキル）」、「批判的思考（情報や経験を客観的に分析する能力）」、「効果的コミュニケーション（状況にあったやり方で自分を表現するスキル）」それに「対人関係スキル（好ましいやり方で人と接触するスキル）」の10個の下位スキルに分類している。さらにこれらの下位スキルは、日常生活におけるストレスにうまく対処する個人的スキルと、他者と協調してコミュニケーションを建設的に行う対人スキルの2種類に大きく分類され、それぞれが異なる機能を有する。たとえば個人的スキルの向上は、問題解決型の認知への変容による積極的な行動の促進やメンタルヘルスを向上する効果があるのに対し、対人関係スキルの向上は問題行動を減少させ、より豊かな人間関係を育む効果があるとされる（横山, 2010）。このことから、ライフスキルの向上には、現代社会における様々な課題の克服につながる能力を包括的に向上させる効果があるものと考えられている。

このライフスキルの向上を目的に行われるプログラムをライフスキル・トレーニング、さらに教育機関で行われるライフスキル・トレーニングをライフスキル教育と呼ぶ。ライフスキル教育は、個人の持つ心理社会的能力は教示やモデリング（他者の行動の観察）、フィードバックといった方法によって学習可能であるという社会的学習理論（Bandura, 1977; 鳥羽, 2010）に基づいて行われる。すなわち、認知行動療法における社会的スキル学習などと同様に、①解決する問題の設定、②その問題に関わる学術的知見の教示、③ロールプレイングやセルフ／グループワーク、④フィードバック、⑤ロールモデルの提示といった手順で実施し、問題を解決するためのスキルが獲得されたか、あるいは汎化されたかを評価する（坂本, 1995）ことを基本とする。しかしながらライフスキル教育の場合、これらの理論を基礎としながらも、実際には対象者である学生や児童生徒の人数や特性などに合わせ、柔軟に内容を変更しながら行われることが多い（JKYB 研究会, 2005）。本邦では、JKYB 研究会などが小中学生用のプログラムを提案し、その手順や教材を収録した教本を刊行している。

ライフスキル教育は、攻撃性に対しても、ストレスや自分の感情への対処などの個人的側面と、良好な人間関係の形成などの対人的側面の両方を支えることで、個人の否定的感情や行動の発現の予防や低減を効果的に行うことを促す支援策として注目が集まっている（Fagan & Mihalic, 2003）。島井（2002）は攻撃性発現の予防に対し、World Health Organization（1994 川畑他訳 1997）が指摘するすべての下位スキルの育成が有効であると述べている。また Botvin, Baker, Dusenbury, Tortu, & Botvin（1990）は、青年期の学生を対象とした3年間

にわたる介入調査で、ライフスキル・トレーニングが喫煙行動の減少や薬物使用の抑制に有効であったことを報告している。先述の様に、喫煙や薬物使用などの行動は、攻撃性との関連が示されていることより、ライフスキル教育が攻撃性やそれに関連する問題行動の低減・抑制や、それを介した精神的健康の向上につながる可能性が考えられる。さらに青木（2007）は高校生を対象とした調査で、ライフスキルの一部と考えられる社会的スキルの向上が敵意や間接的攻撃、それにいらだちなどの攻撃性発現の予防や改善、精神的健康の向上に有効である可能性を示している。加えて大竹（2002）は、攻撃性を構成する下位因子はすべてが精神的健康と関連するが、それぞれ異なる関連の仕方であることを指摘している。したがって、性質の異なる多くのライフスキルの要素は、攻撃性の下位因子に対してそれぞれ多角的に効果的なはたらきかけをすることが予想され、ライフスキル教育による総合的なアプローチが効果的に機能することが期待される。つまり、ライフスキル教育により感情の調整機能が向上することで攻撃性の感情的側面である短気を、問題解決型の認知への変容が生じることで攻撃性の認知的側面である敵意を、他者と効果的コミュニケーションをとる社会的スキルが向上すること攻撃性の行動的側面である身体的攻撃と言語的攻撃を低減し、その結果として精神的健康が向上すると推測できる。これらの関連を整理し、図 1-1 に示した。

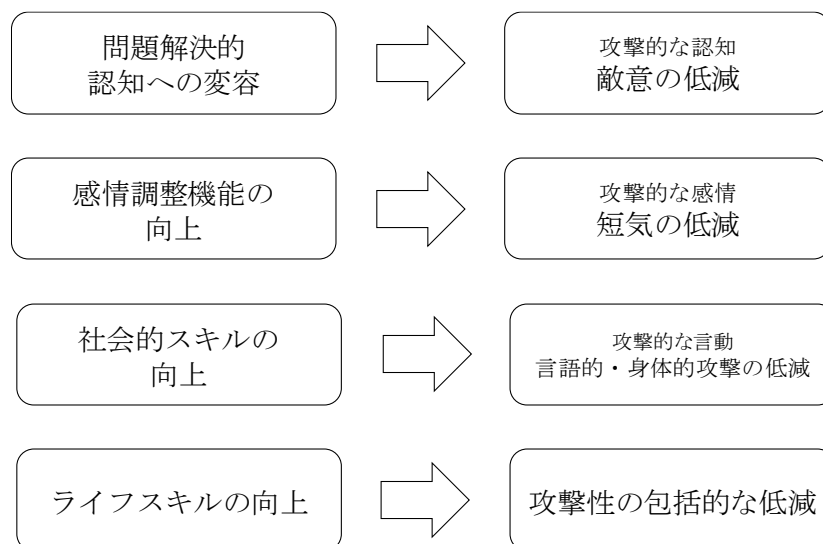


図 1-1 ライフスキル教育に期待される攻撃性への効果

第 4 節 本研究の目的

これらの知見を総合的に考慮すると、ライフスキルが精神的健康を直接的に向上させることに加えて、攻撃性を低減、調整するという形でも精神的健康を間接的に向上させる可能性があると考えられる。すなわち、大学生の攻撃性に起因する精神的健康の問題に対する一次予防策として、ライフスキル教育が有効であると推察される。しかしながら、これまでの攻撃性やライフスキルの研究を概観するといくつかの課題点が指摘できる。まず、本邦においては諸外国と比べて、攻撃性と精神的健康との関連についての研究は少なく（佐々木・山崎, 2002）、基礎研究による実証的知見が乏しいという点である。前述した攻撃性の構成要因それぞれに注目したうえで、精神的健康との関連を検証することが必要とされている（上野・丹野・石垣, 2009）。この課題点はライフスキルについても同様であり、ライフスキルと精神的健康に関する実証的研究の数は少ない（横山, 2010）。

次に、ライフスキルを構成する多くの下位スキルを包括的に網羅し、加えてその性差まで考慮した研究は極めて少ない点である。一般に、ライフスキル教育は各要素を総合的に向上させることを目的としているものの、たとえば喫煙や飲酒、薬物乱用などの特定の問題行動の防止に注目した場合には、意思決定スキルなど特定のスキルを向上させることが目的となる（JKYB 研究会, 2005）。さらに、青年期における問題行動の傾向の構造は男女で異なる（長谷川, 1989）。そのため、ライフスキル教育による攻撃性への対処方法も、ライフスキルを構成する下位スキルごとや男女別に検討する必要があると考えられるものの、それらを考慮した研究はほとんどなされていない。

そこで本研究は大学生を対象として、攻撃性およびライフスキルのそれぞれの各構成要因に注目したうえで仮説モデルを設定し、それらの要因と精神的健康の関連を性差も含めて包括的に明らかにすることを目的とした。ライフスキルの下位スキルに注目すると、個人的スキルは攻撃性に関連するストレスへの効果的な対処をみつけることで、対人スキルは他者との関係を良好にすることでそれぞれ攻撃性を低減し、かつ精神的健康を向上させることが推測できる。よって本研究では、「ライフスキルの各下位スキルが精神的健康に対して直接的に、さらに攻撃性の各構成要因を介して間接的に関連を持つ」という仮説および仮説モデル（図 1-2）を設定したうえで、大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康の総合的関連性を明らかにすることを目的とした。また先に挙げた課題点を解決するため、攻撃性および精神的健康の総合的な関連性について検討する前に、攻撃性と精神的健康、ライフスキルと精神的健康それぞれの関連について、性差や各概念の構成要因を考慮して詳細に検討することとした。

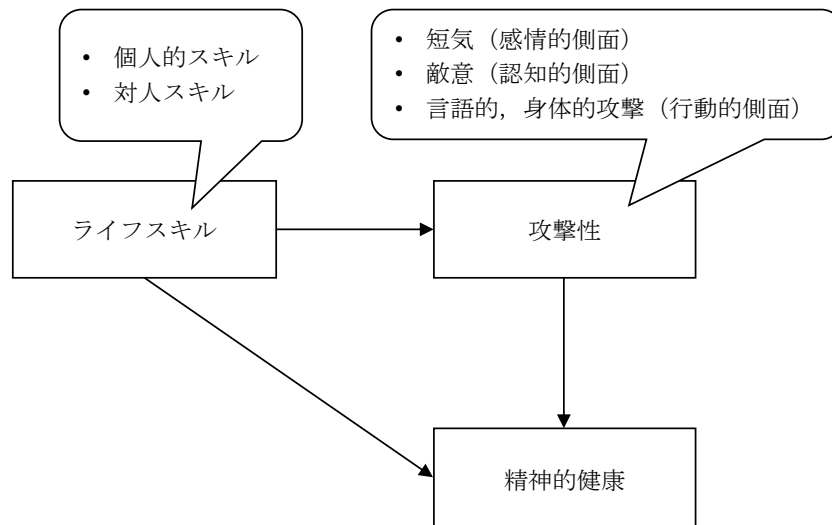


図 1-2 本研究におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康の関連についての仮説

第 5 節 本研究の目的に関する諸問題

ライフスキルと攻撃性および精神的健康の関連を検討するにあたり，先行研究の内容や本研究の目的から，以下の点について明らかにする必要があると考えられる。

1) タイプ A 行動様式と精神的健康の関連の検討

第 1 章第 2 項で述べたように，攻撃性が精神的健康のリスク要因として注目されるようになった背景には，タイプ A 行動様式という概念がある。タイプ A 行動様式は攻撃性，精力的活動・時間切迫，行動の強さ・速さという 3 つの要因で構成されている（山崎・田中・宮田, 1992）。このタイプ A 行動様式が精神的健康に対するリスク要因に対するリスク要因であるという示唆があるが（e.g., Light, Herbst, Bragdon, Hinderliter, Koch, Davis, & Sheps, 1991），その一方で精神的健康との関連は認められなかったという報告もされており（e.g., 服部・福西, 1993），一貫した結果が得られていない。仮に，攻撃性を含む概念であるタイプ A 行動様式が精神的健康に関連を持つのであれば，これを無視して攻撃性のみを扱うことは適切でない。そこで，本研究において精神的健康に対するリスク要因として攻撃性に注目して検討を行う前に，タイプ A 行動様式と精神的健康の関連について明らかにし，精神的健康に対するリスク要因としてタイプ A 行動様式に注目する必要があるのか，それとも上述したように攻撃性に注目すべきなのか明確にする必要性がある。そこで本研究では研究 1 として，タイプ A 行動様式に関する研究についてのレビューも含め，タイプ A 行動

様式と精神的健康の関連について、タイプ A 行動様式の構成要因を考慮して検討することとした。

2) ライフスキル測定尺度の検討

大学生のライフスキルを測定する尺度として、日常生活スキル尺度（大学生版）（島本・石井,2002）がある。この尺度は、大学生の「効果的に日常生活を過ごすために必要な学習された行動や内面的な心の動き」としてのライフスキルを測定する。日常生活スキル尺度（大学生版）は、学術的な信頼性や妥当性が認められているうえ、計 24 項目という比較的少数の質問項目で、8 つの下位スキルを測定することができる有用性を備えている。そのため本研究においても、大学生のライフスキルを測定する尺度として日常生活スキル尺度（大学生版）を用いることとした（本尺度で測定されるライフスキルの内容については、研究 3 で詳細に説明する）。しかしながら、第 1 章第 1 節から第 4 節までに述べてきたように、本研究ではライフスキル教育を学校適応のみでなく、教育機関を卒業したのちの社会適応までを目指した一次予防策としてのライフスキル教育を想定して研究を進めてゆく。先述した様に、日常成果スキル尺度（大学生版）は大学生の日常生活に必要なライフスキルを捉える尺度である。それゆえ、大学生の学校適応に必要なライフスキルは測定可能であるが、卒業後の社会適応に必要なライフスキルの測定は想定されていない。そこで本研究では研究 4 と研究 5 として、ライフスキルの評価や測定に関する研究のレビューも含め、大学生が教育機関を卒業した後の社会適応に必要なライフスキル、すなわち青年と成人に求められるライフスキルを測定することのできる尺度を作成し、研究 6 におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康の総合的関連性の検討に用いることとした。

第 6 節 本論文の構成

上述をふまえ、本論文では以下の様に研究を進めてゆく。すなわち、①攻撃性と精神的健康の関連性の詳細な検討、②ライフスキルと精神的健康の関連性の詳細な検討、③本研究の目的に沿ったライフスキル測定尺度の作成、④これらすべての結果をふまえたライフスキルと攻撃性および精神的健康の相互的関連性の検討、という手順である（図 1-3）。

また本論文においては、参照性を高める目的に加えて、本研究を構成する研究に関する自著の刊行済み学術論文の著作権に関する規定に沿うため、脚注と引用文献を各章ごとに設けることとした。また、用語についても参照性を高めるために略さない形で表記することを基本とするが、冗長となり通読性が低下する場合、一般性の高い語である場合、学刊行済み学術論文の著作権に関する規定に沿うため掲載時のままの語を示さなくてはならな

い場合に、略語を用いることとした。

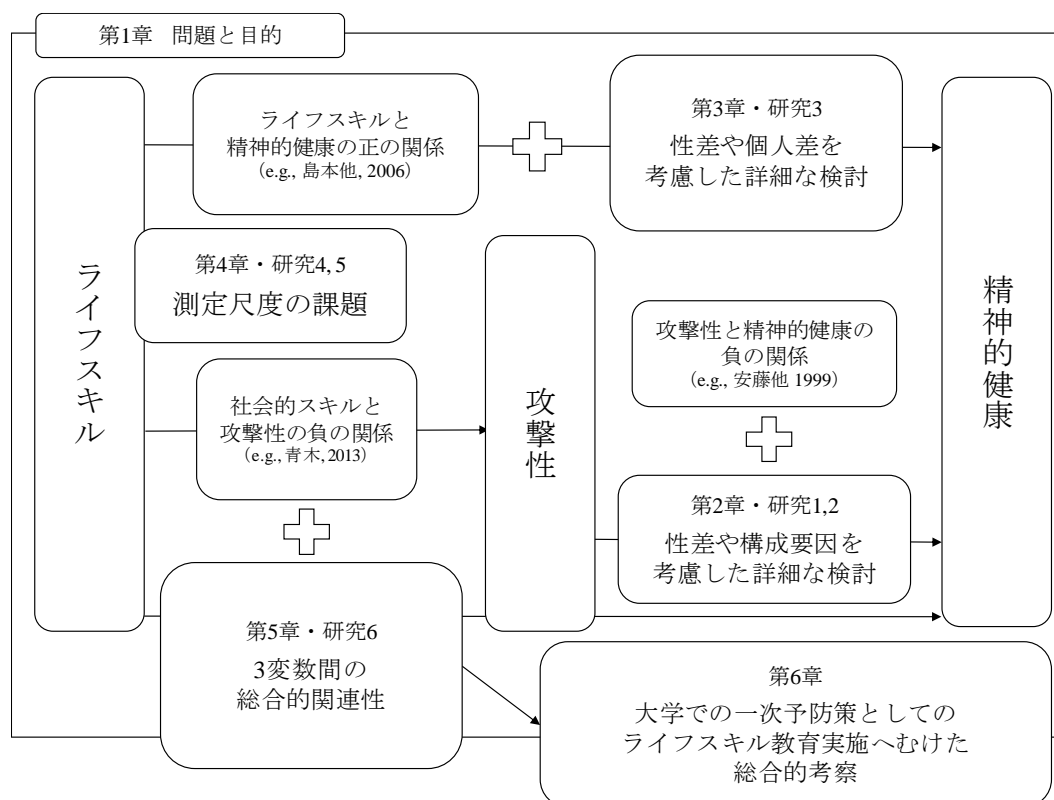


図 1-3 本研究の構成

脚注

1) 本章は下記の論文の内容をもとに作成した。

嘉瀬貴祥・遠藤伸太郎・飯村周平・大石和男 (2013). 大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康の関連 学校保健研究, 55, 402-413.

嘉瀬貴祥・大石和男 (2015). 大学生におけるタイプ A 行動様式および首尾一貫感覚 (SOC) が抑うつ傾向に与える効果の検討 パーソナリティ研究, 24, 38-48.

2) 「感情」は比較的持続性の高い感情を示す語, 「情動」は比較的持続性の低い感情を示す語として扱われる (藤原・大坊, 2009) 場合がある。しかしながら本研究では, 基本的に「感情」を用いつつ, World Health Organization (1994) の定義を参考に研究を進める際にはその訳本 (川畑他, 1997) に準拠し, 「感情」と同義的に「情動」を用いることとした。

引用文献

阿部昌宏・井上裕美子・大山良徳 (1999). 大学生の抑うつ状態に関する調査研究 大阪工

- 業大学紀要 人文社会篇, 44, 9-22.
- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦 治・坂井明子
(1999). 日本語版 Buss-Perry 攻撃性質問紙 (BAQ) の作成と妥当性, 信頼性の検討
心理学研究, 70, 384-392.
- 青木邦男 (2006). 高校運動部員の攻撃性とそれに関連する要因 山口県立大学社会学部紀
要, 12, 1-13.
- 青木邦男 (2007). 高校生の攻撃性, 自己効力感, 社会的スキルならびに精神的健康度の関
連性 学校保健研究, 49, 38-46.
- Bandura (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.
- Barefoot, J. C., Grant, D. W., & Williams, R. B. Jr. (1983). Hostility, CHD incidence, and total
mortality: A 25-year follow-up study of 255 physicians. *Psychosomatic Medicine*, 45, 59-63.
- Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Tortu, S., & Botvin, E. M. (1990). Preventing adolescent
drug abuse through a multimodal cognitive-behavioral approach: Results of a 3-year study.
Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58, 437-446.
- Bridwell, W. B., & Chang, E. C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression, and hostility:
Relations to anger-in, anger-out and anger control. *Personality and Individual Differences*, 22,
587-590.
- Fagan, A., & Mihalic, S. (2003). Strategies for enhancing the adoption of school-based prevention
programs: Lessons learned from the Blueprints for violence prevention replications of the life
skills training program. *Journal of Community Psychology*, 31, 235-254.
- Felsten, G., & Hill, V. (1999). Aggression questionnaire hostility scale predicts anger in response to
mistreatment. *Behaviour Research Therapy*, 37, 87-97.
- Frankl, V. E., Lasch, I., & Allport, G. W. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to
logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- 藤原 建・大坊郁夫 (2009). ポジティブ感情と会話動機に関連——快樂的随伴性理論 (the
hedonic contingency theory) からの検討—— 対人社会心理学研究, 9, 73-79.
- 長谷川博一 (1989). 青年期男女にみられる問題行動傾向の構造 東海女子大学紀要, 9, 75-
85.
- 服部正樹・福西勇夫 (1993). タイプ A 行動パターンとうつの再検討——うつ状態とうつ
親和性性格の関連より—— タイプ A, 4, 24-27.

- 平野多恵 (2011). 短期大学におけるライフスキル教育の必要性——定義と歴史—— 十文字学園女子大学短期大学部研究紀要, 42, 6-15.
- Houston, B. K., & Vavak, C. R. (1991). Hostility: Developmental factors, psychosocial correlates, and health behaviors. *Health Psychology*, 10, 9-17.
- 磯部美良・菱沼悠紀 (2007). 大学生における攻撃性と対人情報処理の関連——印象形成の観点から—— パーソナリティ研究, 15, 290-300.
- JKYB 研究会 (2005). JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル 1 東山書房, 京都.
- 北見由奈・森 和代 (2010). 大学生の就職活動ストレスおよび精神的健康とソーシャルスキルとの関連性の検討 ストレス科学研究, 25, 37-45.
- 厚生労働省大臣官房統計情報部 (2002). 平成 12 年保健福祉動向調査 (心身の健康) 厚生労働省ホームページ Retrieved from <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hftyosa/hftyosa00/> (2014 年 7 月 4 日)
- 梶本知子・山崎勝之 (2008). 大学生における敵意と抑うつとの関係に意識的防衛性が及ぼす影響 パーソナリティ研究, 16, 141-148.
- Light, K. C., Herbst, M. C., Bragdon, E. E., Hinderliter, A. L., Koch, G. G., Davis, M. R., & Sheps, D. S. (1991). Depression and type A behavior pattern in patients with coronary artery disease: Relationships to painful versus silent myocardial ischemia and beta-endorphin responses during exercise. *Psychosomatic Medicine*, 53, 669-683.
- 皆川興栄・阿部一佳・早川武彦・長谷川博幸・木村光太郎・真下英二 (2009). 初年次教育におけるライフスキルトレーニング・プログラムの開発 (第 1 報) 尚美学園総合政策研究紀要, 18, 165-198.
- Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., & Guijarro, M. L. (1996). A meta-analytic review of research on hostility and psychosocial health. *Psychological Bulletin*, 119, 322-348.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本語版 GHQ 精神健康調査手引き 日本文化科学社
- 西河正行 (2007). 学生相談モデル論と予防的取り組み, 予防モデルの提案 人間関係学研究 社会学社会心理学人間福祉学 大妻女子大学人間関係学部紀要, 9, 173-186.
- 大淵憲一・北村俊則・織田信男・市原真記 (1994). 攻撃性の自己評定法——文献展望—— 季刊精神科診断学, 5, 443-455.
- 及川 恵・坂本真士 (2008). 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ——授業の

- 場を活用した抑うつ的一次予防プログラムの改訂と効果の検討—— 京都大学高等教育研究, 14, 145-156.
- 大石和男 (2005). タイプ A の行動とスピリチュアリティ 専修大学出版局
- 大竹恵子 (2002). 攻撃性と心理的健康 山崎勝之・島井哲志 (編) 攻撃性の行動科学 健康編 (pp. 133-146) ナカニシヤ出版
- 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版会.
- 佐々木恵・山崎勝之 (2002). 日本語版 Buss-Perry 攻撃性質問紙の因子構造ならびに大学生における攻撃性と精神健康の因果関係の検討 学校保健研究, 43, 474-481.
- 島井哲志 (2002a). 攻撃性と健康 山崎勝之・島井哲志 (編) 攻撃性の行動科学 健康編 (pp.4-16) ナカニシヤ出版
- 島井哲志 (2002b). 攻撃性とライフスキル教育 山崎勝之・島井哲志 (編) 攻撃性の行動科学 発達・教育編 (pp.194-210) ナカニシヤ出版
- 島本好平・石井源信 (2006). 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究, 54, 211-221.
- 白石智子 (2005). 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究——認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察—— 教育心理学研究, 53, 252-262.
- Shlelle, R. B., Gale, M., Ostfeld, A. M., & Paul, O. (1983). Hostility, risk of coronary heart disease, and mortality. *Psychisomatic Medicine*, 45, 109-114.
- Smith, T. W., & Christensen, A. J. (1991). Hostility, health, and social contexts. In H. S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping and health* (pp.33-48). Washington, DC: American Psychological Association.
- 鳥羽賢二 (2010). スポーツ選手のライフスキル教育の必要性 びわこ成蹊スポーツ大学 アカデミックアワー研究報告 Retrieved from http://www.bss.ac.jp/bss-project/academic/img/2010_toba.pdf (2016 年 6 月 30 日)
- 塚原拓馬 (2010). 学生相談における心理的支援とキャリア発達——設置ビジョンと運営モデルおよびその応用可能性の検討—— 上田女子短期大学紀要, 33, 49-60.
- 上野真弓・丹野義彦・石垣琢磨 (2009). 大学生の持つ抑うつ傾向と攻撃性との関連——攻撃性の 4 つの下位尺度を踏まえて—— パーソナリティ研究, 18, 71-73.
- World Health Organization (1994). Life skills education for children and adolescents in schools.

World Health Organization. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

(February 3, 2016)

(川畑徹朗・高石昌弘・西岡伸紀・石川哲也・JKYB 研究会 (訳) (1997). WHO・ライフスキル教育プログラム 大修館書店)

山崎勝之・田中雄治・宮田 洋 (1992). 日本版成人用タイプ A 質問紙 (KG 式日常生活質問紙) ——標準化の過程と実施・採点方法—— タイプ A, 3, 33-45.

横山孝行 (2010). 学生相談の心理教育プログラムに関する文献的研究——ライフスキルの観点から—— 東京工芸大学工学部紀要, 33, 62-70.

横山孝行・河野麻美 (2011). ライフスキル育成プログラムの試み 東京工芸大学工学部紀要, 34, 15-23.

第2章 大学生における攻撃性と精神的健康の関連¹

第1節 大学生におけるタイプA行動様式と精神的健康の関連（研究1）

第1項 問題と目的

1) タイプA行動様式

攻撃性と精神的健康の関連について検討する前に、第1章第5節に記述した理由から、タイプA行動様式と精神的健康の関連について検討する必要がある。すなわち、攻撃性を構成要因に含み、心身の健康に対するリスク要因として注目されてきたタイプA行動様式ではなく、攻撃性に焦点を当てることの意義を明確にしなくてはならない。そこで研究1では、タイプA行動様式と精神的健康の関連について、量的研究により検討することとした。

Frankl, Lasch, & Allport (1992) が指摘する「現代人の生きるための術」、すなわち現代社会に適応する特性として、桃生 (1993) はタイプA行動様式 (type A behavior pattern) を挙げている。タイプA行動様式は、短時間でできるだけ多くのことを成し遂げようと常に努力し、必要であれば他人と争ってもそれを続ける人にみられる行動と感情の集合体 (Friedman & Rosenman, 1974) と定義される。タイプAを強く示す者 (以下、タイプA者とする) の主な行動の特徴として、「攻撃的で敵意が極めて強い」、「競争心が激しい」、「達成動機が極めて高い」、「時間的な切迫感が強い」、「いつも責任感に迫られている」、「短時間でより多くのことを達成しようとする」、「行動のテンポが速くなる」、「非常に用心深い」、「成功しても満足度は低い」などが挙げられる (関口, 1993)。タイプA行動様式を測定する尺度である、KG式日常生活質問紙 (山崎・田中・宮田, 1992) においては、「攻撃性」、「精力的活動・時間切迫」、「行動の速さ・強さ」の三つの下位尺度が設定されており、タイプA者の特徴を示している。

タイプA行動様式ははじめ、冠状動脈性心臓疾患の危険因子として見出され、研究が続けられてきた (Cohen & Reed, 1985 ; Friedman & Rosenman, 1959 ; 早野, 1991 ; 前田, 1990) が、近年では精神的健康との関連についても注目されるようになった。実際に、タイプA行動様式と精神的健康、特に抑うつ傾向との間には関連があることが報告されており (Lester, 1989 ; Light, Herbst, Bragdon, Hinderliter, Koch, Davis & Sheps, 1991 ; 保坂, 1990), タイプA行動様式は抑うつ傾向を高める特性の一つであることが示されている。現代社会に適応するための特性の一つであるタイプA行動様式が抑うつ傾向を高めているという

現状をふまえ、前田（1989）や芝山（1993）は、抑うつが悪化や再発などを防ぐ根本的な治療にあたっては、タイプ A 行動様式に注目した行動修正が必要であると指摘している。これらの指摘に対して、服部・福西（1993）や桃生・白川（1993）はタイプ A 行動様式と抑うつ傾向との関連を調べた結果、両者に関連がみられないことを報告している。このような結果の差異について桃生・白川（1993）は、対象者や測定尺度の違いが原因である可能性を指摘しているが、詳細は明らかではない。

また、一般にタイプ A 行動様式は修正されることが望ましい行動様式と考えられてきたが、能率主義やスピード主義に支配される現代社会の価値観とも一致した特性であることも指摘できる。実際に、タイプ A 者は社会的に認められ賞賛されることが多く、企業社会での昇進が早く高い地位につきやすいといった報告もある（前川, 1998 ; 濁川・大石・安川・上村, 1998）。また、タイプ A 行動様式が形成される過程では社会環境の影響が大きく、何事においてもスピードや効率を求められる先進国の人々は、社会に適応しようとすることでタイプ A 者となりやすいことが指摘されている（Friedman & Rosenman, 1974）。このように、タイプ A 行動様式は現代社会に適応するという側面だけからみれば意味のある特性であり、これを変容することは社会適応に対して否定的な影響を持つ可能性も考えられる。

上述のように、現代社会への適応という点から、タイプ A 行動様式と抑うつ傾向との関連はいまだに重要なテーマであると考えられるものの、研究があまり活発になされていないのが現状である。

2) 本研究の目的

以上のように、精神的健康に関する問題の一つとなっている抑うつ傾向の高まりに対して、タイプ A 行動様式が深く関連を持つことが考えられる。しかしながら、タイプ A 行動様式と抑うつ傾向との関連については一貫した結果が得られておらず、タイプ A 行動様式が精神的健康のリスク要因であるのかは不明瞭である。本研究では保坂（1993）が示唆しているように、タイプ A 行動様式を構成する要因のなかでも、攻撃性が精神的健康に対する高いリスク要因であるため、研究結果が曖昧となっていると推察した。タイプ A 行動様式と精神的健康の関連をより最近の調査データをもとに詳細に検討することで、精神的健康に対するリスク要因として、タイプ A 行動様式全体ではなく攻撃性に焦点を当て検討するという本研究の意義が明確となる。そこで本研究では、大学生におけるタイプ A 行動様式が精神的健康に与える効果を検討することを目的とした。なお研究 1 では、先行研究（Lester, 1989 ; Light, Herbst, Bragdon, Hinderliter, Koch, Davis & Sheps, 1991 ; 保坂, 1990）と

結果の比較を可能とするため、抑うつ傾向を精神的健康の指標として扱うこととした。

第2項 方法

1) 調査対象者

調査対象者は、首都圏の19歳から24歳まで(20.0±0.9歳)の大学生で、男性136名、女性111名の合計247名であった。欠損値処理にリストワイズ除去を用いた結果、245名が分析対象となった。

2) 手続き

研究1では、集合調査法による質問紙調査を行った。調査は2011年9月に、心理学関係の内容を含む複数の講義中に実施され、得られた結果の一部は講義内にフィードバックされた。また、本調査は、立教大学の「ライフサイエンスに係る研究・実験の倫理及び安全に関する規定」に則り実施された。すなわち、調査開始前に、調査対象者には文書と口頭とで調査の趣旨及び、対象者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明した。また、調査は無記名であり調査結果は本調査の目的以外で使用しないことを説明し、口頭による同意を得た。

3) 測定項目

①タイプA行動様式

タイプA行動様式の測定には、山崎・田中・宮田(1992)によって作成され、その信頼性と妥当性が確認されたKG式日常生活質問紙(以下、KG式とする)を用いた。この尺度は、55項目(無関項目、11項目)によりタイプA行動特性(以下、Type A²と略記)を測定し、攻撃・敵意(aggression-hostility; 以下、AHと略記)、精力的活動・時間切迫(hard driving-time urgency; 以下、HTと略記)、行動の速さ・強さ(speed-power; 以下、SPと略記)の三つの下位尺度(AH, 18項目, HT, 15項目, SP, 15項目³)で構成されている。いずれの項目も3件法(はい・?・いいえ)で回答を求め、「はい」に2点、「?」に1点、「いいえ」に0点(逆転項目にはその逆)を与えて得点化する。得点が高いほど、タイプA行動様式の傾向が強いことを意味する。

②精神的健康(抑うつ傾向)の測定

本研究では、羽吹(2006)と同様に「抑うつ傾向」を「気持ちが沈み、意欲・活動性が低下している状態」と定義した。なお、本研究で扱う「抑うつ傾向」は、米国精神医学会が定めたDSM-IV(診断統計マニュアル第四版)で示される気分障害とは異なる。この定

義にあった抑うつ傾向を測定するため、本研究では Zung（1965）によって考案され、福田（1973）によって翻訳された日本語版自己評価式抑うつ性尺度（Self-rating Depression Scale；以下、SDS と略記）を用いた。20 項目の質問から構成され、いずれも「ないか、たまに（1 点）」～「いつも（4 点）」の 4 件法で自己評価を行い、すべての項目を加算して得点化する。我が国においては、福田・小林（1983）が定めた基準に従って、40 点未満で「抑うつ性乏しい（正常対象群）」、40 点台で「軽度の抑うつ性あり」、50 点以上で「中程度の抑うつ性あり」と判定されている。得点が高いほど抑うつ傾向が高い、すなわち精神的健康が低いことを意味する。SDS は抑うつ傾向の評価において臨床的に定評があり、信頼性・妥当性についても十分に検討がなされている（福田, 1973）。

4) 統計処理

データ分析には、統計解析プログラム HAD 15（清水, 2016）および IBM SPSS 20 を使用し、すべての分析の有意水準を 5%に設定した。

第 3 項 結果

1) 尺度の信頼性

本研究で用いた各尺度の信頼性について内的一貫性の次元から検証するため Cronbach の α 係数を算出したところ、KG 式の Type A, AH, HT, SP それぞれは.79, .74, .68, .64 であり、SDS では.80 であった。この結果より、すべての尺度において、高いとはいえないまでも許容できる信頼性が保たれていると判断し、以降の分析を行った。

2) 尺度得点の記述統計量および性差

本研究で使用した尺度得点の記述統計量を求めた（表 1-1）。さらに、性差を確認するため男女間で各尺度得点の Welch の t 検定を行ったところ、すべての尺度得点において有意な差は認められなかった（表 1-2）。そのため、以降の分析は男女全体で行うこととした。

3) 尺度得点間の相関

各尺度間における相関係数（ピアソンの積率相関係数）を算出した（表 1-3）。その結果、Type A, AH, HT, SP は、これらすべて変数の間に有意な正の相関が認められた。また、AH と SDS の間に有意な正の相関、SP と SDS の間に有意な負の相関が認められた。

表 1-1 尺度得点の記述統計量 ($n = 245$)

	平均値 (SD)	最小値	最大値	中央値
Type A	42.3 (11.7)	12	76	42
AH	20.4 (7.1)	3	36	20
HT	12.7 (5.4)	0	30	12
SP	13.5 (5.2)	2	26	13
SDS	40.2 (7.9)	23	64	40

注) Type A = タイプ A 行動様式 ; AH = 攻撃性 ; HT = 精力的活動・時間切迫 ; SP = 行動の強さ・速さ ; SDS = 自己評価式抑うつ尺度

表 1-2 男女間における各尺度得点の Welch の t 検定の結果

	平均値 (SD)		$t(df)$	Cohen's d
	男性 ($n = 134$)	女性 ($n = 111$)		
Type A	43.22 (0.98)	41.10 (1.14)	$t(228.80) = 1.41, n.s.$.09
AH	20.59 (0.63)	20.07 (0.66)	$t(238.64) = 0.57, n.s.$.04
HT	13.17 (0.44)	12.06 (0.54)	$t(224.85) = 1.60, n.s.$.10
SP	13.87 (0.44)	12.94 (0.49)	$t(233.56) = 1.40, n.s.$.09
SDS	39.32 (0.70)	41.24 (0.73)	$t(237.72) = 1.91, n.s.$.12

注) Type A = タイプ A 行動様式 ; AH = 攻撃性 ; HT = 精力的活動・時間切迫 ; SP = 行動の強さ・速さ ; SDS = 自己評価式抑うつ尺度

表 1-3 各尺度得点間のピアソンの積率相関係数 ($n = 245$)

	1	2	3	4
1. タイプ A 行動様式				
2. 攻撃性	.80**			
3. 精力的活動・時間切迫	.76**	.46**		
4. 行動の強さ・速さ	.69**	.27**	.37**	
5. SDS	.02	.22**	.09	-.26**

* $p < .05$, ** $p < .01$

4) タイプ A 行動様式が精神的健康に与える効果の検討

タイプ A 行動様式の SDS に対する効果を、重回帰分析を用いて検討した。タイプ A 行動様式の各下位尺度を説明変数、SDS を目的変数として、強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、説明率は有意であり ($R^2 = .17, p < .01$)、攻撃性から SDS に対して有意な正の重回帰係数が認められ ($\beta = .28, p < .01$)、行動の強さ・速さから SDS に対して有意な負の重回帰係数が認められた ($\beta = -.37, p < .01$)。なお、多重共線性の問題は認められなかった ($VIF = 1.2-1.4$)。

表 1-4 SDS を目的変数とした重回帰分析（強制投入法）の結果 ($n = 245$)

	AH	HT	SP	R^2
標準偏回帰係数 (β)	.28**	.10	-.37**	.17**
VIF	1.3	1.4	1.2	

注) AH = 攻撃性 ; HT = 精力的活動・時間切迫 ; SP = 行動の強さ・速さ ; SDS = 抑うつ傾向

* $p < .05$, ** $p < .01$

第 4 項 考察

1) 各尺度の平均得点

本研究において得られた各尺度の平均得点を先行研究と比較した。山崎他 (1992) が大学生を対象として行った研究によると、Type A 得点、AH 得点、HT 得点、SP 得点それぞれの平均値は、43.6, 21.8, 13.2, 13.9 であった。一方で本研究における平均値は、42.3, 20.4, 12.7, 13.5 であり、AH がやや低い値を示したほかは、ほぼ同様の値を示した。

SDS に関しては、SDS の使用手引き (福田・小林, 1983) における基準と比較した。本研究における平均値は 40.2 であり、基準における正常対象群 (40 点未満) と比較するとやや高い値を示した。しかしながら、最近の大学生を対象とした研究 (高垣・岡島・坂野, 2012 ; 上野・丹野・石垣, 2009) では、41.9 および 44.2 と 40 点台前半の SDS 得点の平均値が報告されている。これらの結果は、大学生における抑うつ傾向が増加傾向にあるという知見を、ある程度支持するものであると考えられる。

2) タイプ A 行動様式と精神的健康の関係

まず、タイプ A 行動様式と抑うつ傾向との関係 (各尺度得点間の相関) に注目すると、

本研究においては、タイプ A 行動様式および精力的活動・時間切迫と抑うつ傾向との間には一定の関係性は認められず、攻撃性が高い者ほど抑うつ傾向が高いという傾向と、行動の強さ・速さが高い者ほど抑うつ傾向が低いという傾向が認められた。この結果は、タイプ A 行動様式を構成する要因のなかでも、特に攻撃性が高い者ほど抑うつ状態に陥りやすい、すなわち精神的健康が低いという先行研究（保坂, 1990；保野・島田・宮田, 1995）を支持するものであると考えられる。行動の強さ・速さと抑うつ傾向の関係については先行研究では見られなかった結果であり、他の変数との関係性を含めた詳細な考察が必要であると考えられる。

3) タイプ A 行動様式が精神的健康に与える効果

タイプ A 行動様式が精神的健康に与える効果（重回帰分析の結果）について、本研究においては、攻撃性が抑うつ傾向に対して正の関連を持ち、行動の強さ・速さが抑うつ傾向に対して負の関連を持つことが認められた。すなわち、タイプ A 行動様式の構成要因のなかでも、精神的健康を低下させる（抑うつ傾向を高める）ように作用するのは、攻撃性であることが示された。この結果は、攻撃性は精神的健康に対する高いリスク要因であるという示唆（保坂, 1993）を支持する結果であった。加えて、行動の強さ・速さは精神的健康を高めるように作用することも示唆された。この結果は、KG 式における行動の強さ・速さの質問項目に、「すんだことをくよくよと考えることが多い（逆転項目）」といった前向きな思考や行動、「仕事は人より速い」といった自身の能力への自信を示すような積極的側面といえる項目が含まれていることに由来すると推察される。行動の強さ・速さが高い者は、悲観的になる、あるいは自分自身に自信が持てず無気力になるといった抑うつ傾向の高まりに関連する場面において、行動の強さ・速さが持つ積極的側面を発揮するため、悲観的、無気力にならずに抑うつ傾向が低い可能性がある。

本研究より得られた知見を総合して考察すると、保坂（1993）の示唆と同様に、抑うつ傾向の高さと関連する要因として、攻撃性に注目する必要があることが示唆された。これらのことから、大学生の精神的健康の向上を考える際に、攻撃性を低めることが推察されるライフスキル教育を一つの方策として検討することの意義が示された。抑うつ傾向の高まりに対しては、大学の授業の場を活用した一次予防プログラムが有効であるという指摘（及川・坂本, 2008）があることから、授業内においてこれらの経験を強調したプログラムを実施することが、個人の特性を尊重しつつ、大学生における抑うつ傾向の高まりを予防する有効な手段となるかもしれない。

4) 研究1の課題とタイプA行動様式に関する研究の展望

研究1においては、いくつかの課題が指摘できる。一般的に予防医学や疫学においては、因果関係を論じるためには縦断的な臨床研究による緻密な検討が必要である。本研究では横断的な量的調査によって得られたデータを用いた分析に留まっているため、タイプA行動様式の抑うつ傾向に対する影響（因果関係）を完全に説明することが困難である点に留意すべきであろう。今後は、縦断的調査や質的調査などを用いて、各要因間が影響しあう過程を明らかにしていく必要がある。

また攻撃性については、桃生・白川（1993）や保坂（1993）が指摘している、攻撃性の定義の差異にも留意する必要がある。研究1においては、KG式で測定されるタイプA行動様式の構成要素としての攻撃性、すなわち行動的側面としての攻撃性に注目した。攻撃性と精神的健康の関連に注目するならば、Buss-Perry 攻撃性質問紙（佐々木・山崎, 2002）などで測定されるような、認知的側面としての攻撃・敵意性についても考慮することで、より詳細な関連性が明らかとなると考えられる。

加えて、本研究においては、行動の強さ・速さと抑うつ傾向の関連など、先行研究では認められてこなかった要因間の関係性が明らかとなった。その理由として、急激な情報化などの社会環境の変移とともに、現代人のタイプAの特性も大きく変容している可能性が考えられる。タイプA行動様式が形成される過程では社会環境の影響が大きい（Friedman & Rosenman, 1974）ことから、タイプA行動様式に関する研究については、社会的背景をふまえた検討が求められる。

第2節 大学生における攻撃性と精神的健康の関連（研究2）

第1項 目的

研究1の結果より、精神的健康に対するリスク要因であるのは攻撃性であることが示された。そこでこれ以降は本研究の目的に沿い、攻撃性に注目して他変数間との関連性を検討することとした。研究2では、基礎的な知見の少ないことが指摘されている攻撃性と精神的健康の関連について（安藤・曾我・山崎・島井・嶋田・宇津木・大芦・坂井, 1999）、攻撃性に存在することが示唆されている性差（Björkqvist, Österman, & Lagerspetz, 1994）を考慮し検討することを目的とした。また研究1において得られた示唆より、攻撃性の構成する認知的側面、感情的側面、行動的側面それぞれと精神的健康の関連を検討するよう留意した。

第2項 方法

1) 調査対象者

調査対象者は、首都圏に所在する2つの大学に所属する18歳から24歳まで（平均年齢19.8歳； $SD=1.3$ ）の大学生で、男性233名、女性328名の合計561名であった。欠損値処理にリストワイズ除去を用いた結果、男性222名、女性324名の合計546名を有効回答者（有効回答率97.3%）および分析対象とした。

2) 手続き

本研究では、集合調査法による質問紙調査を行った。調査は2012年10月に、心理学関係の内容を含む複数の講義中に実施され、得られた結果の一部は講義内にフィードバックされた。また、本調査は、立教大学コミュニティ福祉学部・研究倫理委員会の承認を得たうえ（承認番号：2013-1）、「ライフサイエンスに係る研究・実験の倫理及び安全に関する規定」に則り実施された。すなわち、調査開始前に、調査対象者には文書と口頭とで調査の趣旨及び、対象者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明した。また、調査は無記名であり調査結果は本調査の目的以外で使用しないことを説明し、口頭による同意を得た。

3) 測定項目

①攻撃性

攻撃性の測定には、本研究では安藤他（1999）によって開発された日本語版 Buss-Perry 攻撃性質問紙（Buss-Perry Aggression Questionnaire；以下、BAQ と略記）を用いた。この尺度は怒りの喚起されやすさを測定する「短気」、他者に対する否定的な信念・態度を測定する「敵意」、身体的な攻撃反応を測定する「身体的攻撃」、言語的な攻撃反応を測定する「言語的攻撃」の4つの下位尺度（各6項目、合計24項目）で構成されている。いずれも「まったくあてはまらない」＝1点～「非常によくあてはまる」＝5点の5段階の自己評価を行うものである。得点化に関しては、各下位尺度の項目（逆転項目にはその逆）をそれぞれ加算した得点を用いた。

②精神的健康の測定

精神的健康の測定には、Goldberg（1972）によって作成された General Health Questionnaire を中山・大坊（1985）が翻訳した日本語版 GHQ12（以下、GHQ と略記）を用いた。この尺度は12項目で構成され、「できた」、「いつもと変わらなかった」、「できなかった」、「全

くできなかった」など4段階の自己評価を行うものである。本研究では「できた」と「いっつもと変わらなかった」を0点, 「できなかった」, 「全くできなかった」を1点とする, GHQ採点法を用いた。得点が低いほど, 精神的健康が高いことを示す。

4) 統計処理

データ分析には, 統計解析プログラム HAD 15 (清水, 2016) および IBM SPSS 20 を使用し, すべての分析の有意水準を 5% に設定した。

第3項 結果

1) 各尺度得点の記述統計量と性差

男女それぞれで各尺度得点の平均値と標準偏差を算出し, さらに男女間で尺度得点の Welch の t 検定を行った。その結果, 男性の方が女性より BAQ の合計得点 ($p < .05, d = .25$), 短気 ($p < .05, d = .17$), 言語的攻撃 ($p < .05, d = .17$) やや高く, 身体的攻撃 ($p < .001, d = .47$) が高い傾向が示された (表 2-1)。

表 2-1 各尺度得点の記述統計量と男女間の Welch の t 検定

			平均得点 (SD)	$t(df)$	Cohen's d
BAQ	合計得点	男性	69.8 (12.9)	$t(462.6) = 2.8,$.25
		女性	66.7 (12.4)	$p < .05$	
	短気	男性	13.9 (4.0)	$t(483.2) = 2.0,$.17
		女性	14.6 (4.1)	$p < .05$	
	敵意	男性	15.5 (3.7)	$t(457.0) = 1.7,$.15
		女性	14.9 (3.5)	$n.s.$	
	身体的攻撃	男性	16.3 (5.5)	$t(416.1) = 5.2,$.47
		女性	14.0 (4.5)	$p < .001$	
	言語的攻撃	男性	15.6 (3.6)	$t(450.6) = 1.9,$.17
		女性	15.0 (3.3)	$p < .05$	
GHQ		男性	4.7 (3.3)	$t(448.1) = 1.3,$.113
		女性	5.0 (3.0)	$n.s.$	

注) 男性は 222 人, 女性は 324 人である。

2) 各尺度得点間の相関係数

男性 BAQ 合計得点と短気、敵意、身体的攻撃、言語的攻撃、GHQ との間に有意な正の相関 ($p < .01$) が、短気と敵意、身体的攻撃、言語的攻撃、GHQ との間に有意な正の相関 ($p < .01$) が、敵意と身体的攻撃、GHQ との間に有意な正の相関 ($p < .01$)、言語的攻撃との間に有意な負の相関 ($p < .05$) が、身体的攻撃と言語的攻撃と GHQ の間に有意な正の相関 ($p < .05$) が、言語的攻撃と GHQ との間に有意な負の相関 ($p < .05$) が認められた (表 2-2)。

女性 BAQ 合計得点と短気、敵意、身体的攻撃、言語的攻撃、GHQ との間に有意な正の相関 ($p < .01$) が、短気と敵意、身体的攻撃、言語的攻撃、GHQ との間に有意な正の相関 ($p < .01$) が、敵意と身体的攻撃、GHQ との間に有意な正の相関 ($p < .01$) が、身体的攻撃と言語的攻撃と GHQ の間に有意な正の相関 ($p < .05$) が、言語的攻撃と GHQ との間に有意な負の相関 ($p < .05$) が認められた (表 2-2)。

男女を比較すると、男性において認められた、敵意と言語的攻撃の間の有意な負の相関が、女性では認められなかったことを除いて、同様の傾向を示した。

表 2-2 各尺度得点間のピアソンの積率相関係数 ($n = 245$)

	1	2	3	4	5	6
1. BAQ 合計得点		.80**	.66**	.74**	.47**	.31**
2. 短気	.79**		.46**	.45**	.24**	.30**
3. 敵意	.63**	.42**		.28**	.04	.21**
4. 身体的攻撃	.80**	.50**	.33**		.21**	.16**
5. 言語的攻撃	.35**	.15**	-.13*	.14*		-.12*
6. GHQ	.26**	.26**	.40**	.13	-.16*	

注) 左側が男性 ($n = 222$)、右側が女性 ($n = 324$) の結果である。

* $p < .05$, ** $p < .01$

3) GHQ を目的変数とした重回帰分析

男性 BAQ の下位尺度を説明変数、GHQ を目的変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、説明率は有意であり ($R^2 = .19, p < .05$)、短気 ($\beta = .17, p < .05$) と

敵意 ($\beta = .32, p < .01$) から GHQ に対して有意な正の重回帰係数が認められ、言語的攻撃から GHQ に対して有意な負の重回帰係数 ($\beta = -.14, p < .05$) が認められた。なお、多重共線性の問題は認められなかった ($VIF = 1.1-1.5$)。

女性 男性と同様の重回帰分析を行った。その結果、説明率は有意であり ($R^2 = .22, p < .01$)、短気 ($\beta = .18, p < .05$) と敵意 ($\beta = .33, p < .01$) から GHQ に対して有意な正の重回帰係数が認められ、言語的攻撃から GHQ に対して有意な負の重回帰係数 ($\beta = -.18, p < .01$) が認められた。なお、多重共線性の問題は認められなかった ($VIF = 1.1-1.5$)。

重回帰分析の結果については、男女とも同様の傾向が認められた。

表 2-3 GHQ を従属変数とした重回帰分析（強制投入法）の結果

	男性		女性	
	β	VIF	β	VIF
短気	.17*	1.5	.18**	1.5
敵意	.32**	1.3	.33**	1.3
身体的攻撃	-.04	1.4	.02	1.3
言語的攻撃	-.14*	1.1	-.18**	1.1
R^2	.19*		.22**	

注) 男性は 222 人、女性は 324 人である。 β は標準編回帰係数を指す。

* $p < .05$, ** $p < .01$

第 4 項 考察

1) BAQ および GHQ の平均得点および性差について

大学生を対象に攻撃性と精神的健康の関連を調査した佐々木・山崎 (2002) の調査結果によると、男性の BAQ 平均得点は「短気」で 14.6 点、「敵意」で 18.5 点、「身体的攻撃」で 19.3 点、「言語的攻撃」で 15.7 点であり、女性の BAQ 平均得点は「短気」で 15.3 点、「敵意」で 18.8 点、「身体的攻撃」で 16.3 点、「言語的攻撃」で 15.0 点であった。研究 2 における男性の平均得点は「短気」で 13.9 点、「敵意」で 15.5 点、「身体的攻撃」で 16.3 点、「言語的攻撃」で 15.6 点であり、女性の BAQ 平均得点は「短気」で 14.6 点、「敵意」で 14.9 点、「身体的攻撃」で 14.0 点、「言語的攻撃」で 15.0 点であった。佐々木らの調査結果と比較すると、全体的にやや低めの得点を示した。また、佐々木・山崎 (2002) の調査で

は、「身体的攻撃」と「言語的攻撃」は男性の方が高く、「短気」は女性の方が高いという結果であった。これに対して本研究でも同様の結果が認められた。これは、オランダ人を対象とした Meesters, Muri, Bosma, Schouten, & Beuving (1996) の報告とも一致する結果であり、攻撃性における性差には文化的要因でなく、男性と女性における社会適応の様式 (Crick, 1996) や発達の特徴 (Björkqvist, Österman, & Lagerspetz, 1994) の差異が関係している可能性がある。男性は女性と比較して乳児期や幼児期の遊び集団のサイズが大きく、競争が多いため表出性の攻撃行動が強化される傾向にあるが、その逆で女性は非表出的な攻撃を多く示す様になるという差異がある (Maccoby & Jacklin, 1980)。このことが、男性は身体的攻撃をより強く示し、女性は短気をより高く持つ傾向に関係していると推察される。しかしながら、佐々木・山崎 (2002) が指摘するように、研究 2 の結果と先行研究の比較のみでは明確に言及できない点である。

GHQ は 4 点以上の場合、精神的健康が低いと評価する (福西, 1990)。本研究において、GHQ 平均得点が男性で 4.7 点、女性で 5.0 点であり、男女とも精神的健康はやや低い傾向があると考えられる。この結果は、研究 1 で得られた示唆と同様に、大学生における精神的健康は低下傾向にあるという知見を、ある程度支持するものであると考えられる。

2) 攻撃性の精神的健康に対する関連

研究 2 における相関分析と重回帰分析の結果より、男女ともに短気と敵意が精神的健康に対して負の関連を持ち、言語的攻撃が正の関連を持つことが認められた。すなわち、短気と敵意は精神的健康を低める要因であり、言語的攻撃は精神的健康を高める要因であることが示唆された。これにより、攻撃性の構成要因のなかでも、感情的側面である短気と認知的側面である敵意は精神的健康に対するリスク要因であり、身体的攻撃と言語的攻撃はリスク要因でないと。重回帰分析における重回帰係数 (β) の値を比較すると、男女とも敵意が精神的健康に対して高い関連を示していた。この結果は、他者に対して言語的あるいは身体的に攻撃を示すといった行動的側面での表出性攻撃より、些細なことで怒りを感じる、他者に不信感を持つ、他者を不当に低く評価するといった感情的側面と認知的側面での不表出性攻撃が、精神的健康の低い者の特徴であることを示した先行研究 (堀・早野・竹内・向井・藤浪, 1993 ; 保坂, 1993 ; 上野・丹野・石垣, 2009) の結果を支持するものであった。

上野・丹野・石垣 (2009) は精神的健康の低い者のなかでも、短気や敵意が高い者は言語的攻撃を示さない傾向にあることを指摘している。この知見をトランスアクションルモ

デル (Lazarus & Folkman, 1984) に適用すると、怒りやすく、他者に不信感を抱きやすい (ストレスラーを建設的に評価できない) うえにその感情や認知を表出しない (ストレスラーやストレス反応に積極的に対処しない) 者は、強いストレス反応が示しやすい、すなわち精神的健康が低くなる傾向にあることが予想される。このことが、短気や敵意といった不表出性攻撃が精神的健康と関連する理由として推察される。これは、勝間・山崎 (2008) が指摘する、児童生徒に見られることが増加した、いわゆる「キレる」という現象につながるものであると考えられる。「キレる」という現象は、怒り感情や他者への不信感が十分に処理できていない不正表出性攻撃が長期的に継続し、急に極端な表出性攻撃として現れたものであると考えられている (山崎, 2002)。つまり大学生においても、短気や敵意などの不表出性攻撃に適切に対処せずにいることで、精神的健康の問題のみならず、「キレる」という現象に類似した問題行動を引き起こす可能性がある。青年における問題行動は、過度な喫煙や飲酒、薬物使用などにつながる危険性がある (Botvin, Baker, Dusenbury, Tortu, & Botvin, 1990) ため、社会的に重大な影響をもたらす要因である。これらの知見より、大学生における短気や敵意に対して一次予防を行うことには、個人の精神的健康と社会生活を支える重要な意義があると考えられる。

3) 研究 2 の課題

本研究では、攻撃性を構成する要因のなかでも、精神的健康に対する高いリスク要因 (精神的健康と関連性の高い要因) は短気と敵意であり、この傾向は男女で差がないことが明らかとなり、これ以降の研究を進めていくにあたり重要な知見が得られた。しかしながら、攻撃性を構成する要因それぞれの高低差が男女間で認められた点については、攻撃性と精神的健康という 2 つの要因のみを扱った研究 2 の内容のみでは詳細に考察することができない。この課題は、研究 6 においてライフスキルと攻撃性および精神的健康との総合的関連について検討する際、ライフスキルと攻撃性との関連が明らかになることで、より多面的な考察ができると推察される。

脚注

1) 本性は下記の論文を参考に作成した。

嘉瀬貴祥・大石和男 (2015). 大学生におけるタイプ A 行動様式および首尾一貫感覚 (SOC) が抑うつ傾向に与える効果の検討 パーソナリティ研究, 24, 38-48.

2) 本研究においては、概念としてのタイプ A 行動様式と、尺度得点としてのタイプ A 行

動様式の混同を避けるため、本文や図表中で後者を「Type A」と略記した。

- 3) 重複する項目が AH と HT において 2 項目、HT と SP において 2 項目あるため、下位因子の項目数の合計が全項目数より 4 項目多くなっている。

引用文献

- 阿部昌宏・井上裕美子・大山良徳 (1999). 大学生の抑うつ状態に関する調査研究 大阪工業大学紀要 人文社会篇, 44, 9-22.
- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦 治・坂井明子 (1999). 日本語版 Buss-Perry 攻撃性質問紙 (BAQ) の作成と妥当性, 信頼性の検討 心理学研究, 70, 384-392.
- Björkqvist, K., Österman, K., & Lagerspetz, K. M. (1994). Sex differences in covert aggression among adults. *Aggressive Behavior*, 20, 27-33.
- Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Tortu, S., & Botvin, E. M. (1990). Preventing adolescent drug abuse through a multimodal cognitive-behavioral approach: Results of a 3-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 437-446.
- Cohen, J. B., & Reed, D. (1985). The type A behavior pattern and coronary heart disease among Japanese men in Hawaii. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 343-352.
- Crick, N. R. (1996). The role of overt aggression, relational aggression, and prosocial behavior in prediction of children's future social adjustment. *Child Development*, 67, 2317-2327.
- Frankl, V. E., Lasch, I., & Allport, G. W. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings; blood cholesterol level, blood clotting time, incidence of arcus senilis, and clinical coronary artery disease. *Journal of the American Medical Association*, 169, 1286-1296.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf.
- 福田一彦 (1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- 福田一彦・小林重雄 (1983). 日本版 SDS (Self-rating Depression Scale) 自己評価式抑うつ性尺度使用手引 三京房
- Goldberg, D. P. (1972). The detection of psychiatric illness by questionnaire: A technique for the

- identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness. *Maudsley Monograph*, 21, Oxford University Press: London.
- 服部正樹・福西勇夫 (1993). タイプ A 行動パターンとうつの再検討——うつ状態とうつ親和性性格の関連より—— タイプ A, 4, 24-27.
- 羽吹香峰子 (2006). 大学生の完全主義的な考え方とうつ傾向の関連について——ストレス対処法の面接調査を通して—— 創価大学大学院紀要, 28, 263-284.
- 早野順一郎 (1991). 心臓副交感神経機能低下と冠動脈アテローム硬化 タイプ A, 2, 61-69.
- 堀 礼子・早野順一郎・竹内 聡・向井誠時・藤浪隆夫 (1993). Hostility と冠動脈硬化症 タイプ A, 4, 54-59.
- 保坂 隆 (1990). A 型行動パターンと抑うつの関連性について——健康診断受診者における検討—— 臨床精神医学, 19, 353-360.
- 保坂 隆 (1993). タイプ A から敵意性・攻撃性 タイプ A, 4, 50-53.
- 嘉瀬貴祥・遠藤伸太郎・飯村周平・大石和男 (2013). 大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連 学校保健研究, 55, 402-413.
- 勝間理沙・山崎勝之 (2008). 児童における 3 タイプの攻撃性が共感に及ぼす影響 心理学研究, 79, 325-332.
- 厚生労働省大臣官房統計情報部 (2002). 平成 12 年保健福祉動向調査 (心身の健康) 厚生労働省ホームページ Retrieved from <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hftyosa/hftyosa00/> (2014 年 7 月 4 日)
- 梶本知子・山崎勝之 (2008). 大学生における敵意と抑うつの関係に意識的防衛性が及ぼす影響 パーソナリティ研究, 16, 141-148.
- Meesters, C., Muris, P., Bosma, H., Schouten, E., & Beuving, S. (1996). Psychometric evaluation of the Dutch version of the Aggression Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 839-843.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本語版 GHQ 精神健康調査手引き 日本文化科学社
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publisher Company.
- Lester, D. (1989). Type A behavior, depression and suicidal ideation. *Psychological Reports*, 65, 1234.
- Light, K. C., Herbst, M. C., Bragdon, E. E., Hinderliter, A. L., Koch, G. G., Davis, M. R., & Sheps,

- D. S. (1991). Depression and type A behavior pattern in patients with coronary artery disease: Relationships to painful versus silent myocardial ischemia and beta-endorphin responses during exercise. *Psychosomatic Medicine*, 53, 669-683.
- 前田 聡 (1989). タイプ A 行動パターン 心身医学, 29, 517-524.
- 前田 聡 (1990). 虚血性心疾患のリスクファクターとしてのタイプ A 行動パターン タイプ A, 1, 31-36.
- 前川純孝 (1998). タイプ A 行動型の諸問題 国際関係学部紀要, 21, 89-94.
- 濁川孝志・大石和男・安川通雄・上村真美 (1998). 体育専攻学生のタイプ A 傾向について 日本体育学会大会号, 49, 251.
- 桃生寛和 (1993). タイプ A 行動パターンとは何か 桃生寛和・早野順一郎・保坂 隆・木村一博 (編) タイプ A 行動パターン (pp.3-8) 星和出版
- 桃生寛和・白川奏恵 (1993). タイプ A 行動パターンはストレス関連全般の危険因子か? タイプ A, 4, 21-23.
- 西河正行 (2007). 学生相談モデル論と予防的取り組み, 予防モデルの提案 人間関係学研究 社会学社会心理学人間福祉学 大妻女子大学人間関係学部紀要, 9, 173-186.
- 及川 恵・坂本真士 (2008). 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ, 授業の場を活用した抑うつ的一次予防プログラムの改訂と効果の検討 京都大学高等教育研究, 14, 145-156.
- 大石和男 (2005). タイプ A の行動とスピリチュアリティ 専修大学出版局.
- 坂本真士 (1997). 自己注目と抑うつの社会心理学 東京大学出版会.
- 佐々木恵・山崎勝之 (2002). 日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙の因子構造ならびに大学生における攻撃性と精神健康の因果関係の検討 学校保健研究, 43, 474-481.
- 関口守衛 (1993). 日本におけるタイプ A 研究事始め 桃生寛和・早野順一郎・保坂 隆・木村一博 (編) タイプ A 行動パターン (pp.18-22) 星和出版
- 芝山幸久 (1993). 症例から見たタイプ A 行動パターンと抑うつについて——心療内科の立場から—— タイプ A, 4, 28-31.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD—機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 白石智子 (2005). 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究——認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察—— 教育心理学研究, 53,

252-262.

Skärsäter, I., Langius, A., Agren, H., Häggström, L., & Dencker, K. (2005). Sense of coherence and social support in relation to recovery in first-episode patients with major depression: A one-year prospective study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 14, 258-264.

高垣耕企・岡島 義・坂野雄二 (2012). 大学生の認知行動的特徴と抑うつ症状の変化との関連性——スキーマと行動の選択要因に焦点を当てて—— パーソナリティ研究, 21, 63-73.

塚原拓馬 (2010). 学生相談における心理的支援とキャリア発達——設置ビジョンと運営モデルおよびその応用可能性の検討—— 上田女子短期大学紀要, 33, 49-60.

友野隆成・橋本 幸 (2005). 対人場面におけるあいまいさへの非寛容が新入学生の適応過程に及ぼす影響 パーソナリティ研究, 14, 132-134.

上野真弓・丹野義彦・石垣琢磨 (2009). 大学生の持つ抑うつ傾向と攻撃性との関連—攻撃性の4つの下位尺度を踏まえて— パーソナリティ研究, 18, 71-73.

保野孝弘・島田 修・宮田 洋 (1995). 大学生における Type A・B 行動特性とうつ状態との関連 川崎医療福祉学会誌, 5, 187-190.

山崎勝之 (2002). 発達と教育領域における攻撃性の概念と測定方法 山崎勝之・島井哲志 (編) 攻撃性の行動科学——発達・教育編—— (pp.19-37) ナカニシヤ出版

山崎勝之・田中雄治・宮田 洋 (1992). 日本版成人用タイプ A 質問紙 (KG 式日常生活質問紙) ——標準化の過程と実施 採点方法—— タイプ A, 3, 33-45.

Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

第3章 大学生におけるライフスキルと精神的健康の関連（研究3）¹

第1節 緒言

1) 問題

大学生は、進学に伴う引っ越しによる生活環境や人間関係の大幅な変化にはじまり、就職活動により自己や社会と向き合うことなどによって、多様なストレスを経験しやすい時期である（北見・森, 2010）。近年では、これらのストレスから生じる大学生の精神的健康の低下が深刻な問題となっており、一次予防的アプローチが求められている。大学生における精神的健康の低下は学校不適応となる学生の増加など、教育機関において関心が集まる諸問題と関係しているため、適切な一次予防的方策を検討することは重要である（及川・坂本, 2008）。さらに、大学生の時期にストレスへの適切な対処の方法を身に付けることは、大学生活への適応だけでなく、大学卒業後の社会的適応や自己形成に果たす役割は大きいと考えられる（横山, 2010）。

精神的健康の維持、向上に対して有効であると考えられているのが、ライフスキル教育である。ライフスキルは、対人関係が多様化した現代社会においてより良い生活を送るために重要な能力とされている（横山, 2010）。ライフスキルのなかでも、個人的スキルの向上は、精神的健康の向上や積極的な行動を促進する効果があるのに対し、対人関係スキルの向上は問題行動を減少させ、より豊かな人間関係を育む効果がある（横山, 2010）とされる。このことから、ライフスキルの育成には、現代社会における様々な課題の克服につながる能力を包括的に向上させ、精神的健康を向上させる効果があるものと考えられている。

このライフスキルの育成を目的に、教育機関で行われるプログラムがライフスキル教育である。ライフスキル教育は、ストレスや自分の感情への対処などの個人的側面と、良好な人間関係の形成などの対人的側面の両方を支えることで、個人の否定的感情や行動の発現の予防や低減を促す支援策として注目が集まっている（Fagan & Mihalic, 2003）。ライフスキル教育が、薬物使用、過度の飲酒、不適切な性行動などの問題行動の抑制を通じた、全人的な健康行動の獲得に対して有効であるということは多くの報告がなされている（Botvin, Baker, Dusenbury, Tortu, & Botvin, 1990 ; Weichold, Bramboch, & Sibereisen, 2010 ; Yankah & Aggleton, 2008）。これらに加えて、ライフスキルの育成が精神的健康の向上へつながること、あるいはライフスキル教育の精神的健康に対する効果についても報告がされている。Savoji & Ganji（2013）は大学生に対して短時間のライフスキル・トレーニングを

行った結果、トレーニング後はトレーニング前と比較して学生の精神的健康が向上したことを報告している。本邦では、嘉瀬・遠藤・飯村・大石（2013）が、大学生を対象とした調査の結果、ライフスキルが攻撃性に対して負の関連を示したことに加えて、精神的健康に対して正の関連を示したことを報告している。また青木（2007）は高校生を対象とした調査の結果、社会的スキルが精神的健康に対して正の関連を示したことを報告している。社会的スキルは「対人関係を円滑にはこぶために役立つスキル」（菊池, 1988）と定義され、ライフスキルにおける対人スキルにあたるとされている（JKYB 研究会, 2006；島本・石井, 2006）ことから、ライフスキルの一部、あるいは類似概念であると考えられる（松野・来田, 2009）。

これらの知見からも、ライフスキル教育によってライフスキルを育成することは、精神的健康の向上につながるものが強く期待できるといえる。大学への進学人口も増加した現代においては、学生生活を健康に過ごすため、さらには卒業後に求められる社会適応力を育成するため、ライフスキル教育プログラムを教育の一環として実施することが求められている（平野, 2011a；松野・来田, 2009；島田, 2012）。大学におけるライフスキル教育プログラムのこうした実践は、その必要性が唱えられているにも関わらずまだ広く行われてはいるとはいえず、プログラムの内容や実施形態も未整備であることからさらなる検討が求められている（松野・来田, 2009；平野, 2011b；川畑, 1999；皆川・安部・早川・長谷川・木村・真下, 2009）。大学では専門科目の一環あるいは独立した科目として導入されることで、効果的に行えることが示唆されている（World Health Organization, 1994 川畑他訳 1997；松野・来田, 2009；島田, 2012）。しかしながら、学生数が多く授業の履修状況も学生によって様々である大学において、個別に時間や場所を設定し学生毎にプログラムを行うことは困難である。そのため、科目としてプログラムを実施することは現実的であり、中長期的に多くの大学生を対象としてプログラムを展開することができる点でも好ましいと考えられる。

ライフスキル教育によるライフスキルの育成、ならびに学生の精神的健康の効果的な向上を図るにあたっては、対象となる学生のライフスキルの特徴や精神的健康の状態、それと関連した問題意識やニーズにできるだけあわせて目標を設定し、その達成を明確化してプログラムを実施することが望ましい（横山, 2010；真山・新川, 2009；皆川, 2002）。

2) 本研究の目的

しかしながら、上述のように大学の科目としてライフスキル教育プログラムを実施する

場合には、プログラムの対象者が多人数になることが予想されるため、学生一人一人の特徴にあわせたプログラムを準備し実施することは困難である。そこで、大学生個々人の持つライフスキルの特徴（どのようなスキルが高く、どのようなスキルが低いのかということ）に基づき類似した特徴をもつ者をグループ化し、そのグループごとの精神的健康の状態を把握することが有効であると考えられる。このような試みにより、異なる特徴を持った者が関わることで自己や他者の個別性や共通性に気付くことに主眼を置いたうえで（JKYB 研究会, 2005）、グループの特徴に対応するプログラムを強調して実施する場面も設けるように計画を立てることや、林（2009）が指摘するように心身の健康に対するリスクを抱える者に対しては個別対応を検討することなど、個々の大学生のライフスキルや精神的健康にある程度応じたプログラムの準備が可能となることが期待される。

現在、ライフスキルと精神的健康に関する研究においては、ライフスキルを構成する複数のスキルそれぞれと精神的健康を含む他の要因との直接的な関連を検討した研究が中心となっており、大学生のライフスキルの特徴に注目した研究は見られない。そこで本研究においては、大学生におけるライフスキルの特徴を探索的に検討すること、さらにライフスキルの特徴と精神的健康との関係を明らかにすることで、現代の大学生のライフスキルや精神的健康にある程度対応したプログラムの準備へ向けた基礎的知見を得ることを目的とした。

第 2 節 方法

1) 調査対象者

調査対象者は、首都圏に所在する 3 校の大学（文系学部、理系学部を含む）に在学する 18 歳から 24 歳まで（ 19.8 ± 1.3 歳）、1 年生から 4 年生（ 2.1 ± 1.0 年生）の大学生で、男性 233 名、女性 328 名の合計 561 名であった。そのうち記入漏れや記入ミスがあった者を除き、男性 222 名、女性 324 名の合計 546 名を有効回答者（有効回答率 97.3%）および分析の対象とした。

2) 手続き

本研究では、集合調査法による質問紙調査を行った。調査は 2012 年 10 月に、著者らが担当する心理学関係の内容を含む複数の講義中に実施され、得られた結果の一部は講義内にフィードバックされた。また本調査は、著者が所属する機関の倫理委員会の承認（承認番号：2013-16）を得た上、著者が所属する機関が規定する「ライフサイエンスに係る研究・

実験の倫理及び安全に関する規定」に則り実施された。調査対象者には文書と口頭とで調査の趣旨及び、対象者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないこと、調査は無記名であり調査結果は本調査の目的以外で使用しないことを十分に説明し、これらすべてに同意した場合のみ回答を行うよう文書と口頭とで伝えた。

3) 測定項目

①ライフスキル

ライフスキルの測定には、島本・石井（2006）によって作成された日常生活スキル尺度大学生版を用いた。この尺度は、Brooks（1984）や World Health Organization（1994 川畑他訳 1997）によるライフスキルの定義をもとに作成され、「計画性」「情報要約力」「自尊心」「前向きな思考」「親和性」「リーダーシップ」「感受性」「対人マナー」の8つの下位尺度（各3項目、計24項目）で構成されている（表3-1）。いずれも「ぜんぜん当てはまらない」＝1点～「とてもよく当てはまる」＝4点の4段階の自己評価を行うものである。得点化に関しては、各下位尺度の項目（逆転項目にはその逆）をそれぞれ加算した得点を用いた。

②精神的健康

精神的健康の測定には、Goldberg（1972）によって作成された General Health Questionnaire を中山・大坊（1985）が翻訳した日本語短縮版 General Health Questionnaire 12（以下、GHQ とする）を用いた。この尺度は12項目で構成され、「できた」「いつもと変わらなかった」「できなかった」「全くできなかった」など4段階の自己評価を行うものである。本研究では「できた」と「いつもと変わらなかった」を0点、「できなかった」「全くできなかった」を1点とする、GHQ 採点法を用いた。得点が低いほど、精神的健康が高いことを示す。

表 3-1 日常生活スキル尺度の下位尺度と内容

下位尺度		内容
個人的 スキル	計画性	時間的展望と物事の優先順位を考慮する先見性（批判的思考）
	情報要約力	情報を適切かつ的確に扱う（問題解決、意思決定）
	自尊心	現在のありのままの自分を肯定的に捉える（自尊心、自己認識）
	前向きな思考	困難に遭遇した時などでも前向きに考える（ストレス対処）
対人 スキル	親和性	友人たちと親密な関係を形成・維持する（対人関係）
	リーダーシップ	自分が所属する集団内での活動に積極的に関わる（対人関係）
	感受性	相手の気持ちへ感情移入する（共感性）
	対人マナー	相手に対して好ましい印象を与える（効果的コミュニケーション）

注 1) 島本・石井（2006）の内容を一部改訂した。

注 2) 各下位尺度に対応する World Health Organization（1994 川畑他訳 1997）の定義におけるスキルを括弧内に示した。

4) 統計処理

調査より得られたデータから、以下のような手順で分析を行った。

- ① 尺度の信頼性の検討：Cronbach の α 係数の算出
- ② 性差の検討：各尺度平均得点の差の検定（Welch 検定）
- ③ 日常生活スキル尺度の各下位尺度得点による調査対象者の分類とその特徴の検討
 - (1) 調査対象者の分類：階層的クラスター分析（Ward 法）
 - (2) 分類された各クラスター間の人数の偏りの検討： χ^2 検定
 - (3) 各クラスターの各下位尺度得点と全体の平均得点との比較：z 得点化
 - (4) 各クラスター間の各下位尺度平均得点の差の検討：一要因分散分析
- ④ 分類された各クラスターにおける GHQ 平均得点の差の検定：一要因分散分析

本研究においては、すべての分析内の検定における有意確率 5%水準とし、それを満たす結果を「有意である」とした。データ分析には、統計解析プログラム HAD 13.20（清水・村山・大坊, 2006）を使用した。

第 3 節 結果

1) 各尺度の信頼性

分析を行うにあたり、日常生活スキル尺度の各下位尺度および GHQ の信頼性を内的一貫性の次元から検証するため、Cronbach の α 係数を算出した。男性では、日常生活スキル尺度の「計画性」で.692, 「情報要約力」で.711, 「自尊心」で.738, 「前向きな思考」で.751, 「親和性」で.787 「リーダーシップ」で.746, 「感受性」で.673, 「対人マナー」で.761, GHQ で.823 という値を示した。

女性では、日常生活スキル尺度の「計画性」で.765, 「情報要約力」で.697, 「自尊心」で.734, 「前向きな思考」で.696, 「親和性」で.777, 「リーダーシップ」で.788, 「感受性」で.650, 「対人マナー」で.782, GHQ で.791 という値を示した。

この結果より、すべての変数において許容できる信頼性が保たれていると判断し、以降の分析を行った。

2) 平均得点および性差

男女間で日常生活スキル尺度の各下位尺度得点、および GHQ 得点において平均値の差の検定 (Welch 検定) を行った (表 3-2)。その結果、日常生活スキル尺度の「情報要約力」「親和性」「感受性」それぞれの平均得点に有意差が認められたため、男女別に分析を行うこととした。

3) 日常生活スキル尺度の下位尺度得点による調査対象者の分類

① クラスター分析による分類

日常生活スキル尺度の各下位尺度 (計画性, 情報要約力, 自尊心, 前向きな思考, 親和性, リーダーシップ, 感受性, 対人マナー) に対して, Ward 法によるクラスター分析を行った。狩野・津川 (2011) を参考に各下位尺度得点の解釈可能性を考慮してクラスター数を決定した結果, 男女とも四つのクラスターに分類された。以降, 分類されたクラスターを, 男性では M1, M2, M3, M4, 女性では F1, F2, F3, F4 とそれぞれ表記することとした。男性では M1 に 66 名 (男性全体の 29.7%), M2 に 19 名 (男性全体の 8.6%), M3 に 81 名 (男性全体の 36.5%), M4 に 56 名 (男性全体の 25.2%) が, 女性では F1 に 105 名 (女性全体の 32.4%), F2 に 130 名 (女性全体の 40.1%), F3 に 54 名 (女性全体の 16.7%), F4 に 35 名 (女性全体の 10.8%) の調査対象者がそれぞれ分類されていた。クラスター間の人数比の偏りを検討するために χ^2 検定を行ったところ, 男女ともに有意な人数比の偏りが認められた (男性: $\chi^2 = 37.7, df = 3, p < .001$; 女性: $\chi^2 = 71.9, df = 3, p < .001$)。

② 各クラスターの z 得点の算出

次に, 各クラスターにおける各下位尺度平均得点が全体の平均得点と比較してどの程度

の値であるか把握するため、各クラスターにおける各尺度平均得点を z 得点化し（表 3-3, 表 3-4）、さらに視覚的に容易に把握できるようにそれらを図示した（図 3-1, 図 3-2）。男性における各クラスターの z 得点を見ると、M1 はすべての下位尺度 z 得点が負の値を示した。M2 は「計画性」「前向きな思考」「対人マナー」が正の値を示し、「情報要約力」「自尊心」「親和性」「リーダーシップ」「感受性」は負の値を示した。M3 は「情報要約力」「親和性」「リーダーシップ」「感受性」「対人マナー」が正の値を示し、「計画性」「自尊心」「前向きな思考」が負の値を示した。M4 は「感受性」のみ負の値を示し、他の下位尺度 z 得点は正の値を示した。女性における各クラスターの z 得点を比較すると、F1 はすべての下位尺度 z 得点が負の値を示した。F2 は「計画性」「情報要約力」「自尊心」「前向きな思考」「親和性」「リーダーシップ」が正の値を示し、「感受性」「対人マナー」が負の値を示した。F3 は「計画性」「情報要約力」「親和性」「リーダーシップ」「感受性」「対人マナー」が正の値を示し、「自尊心」「前向きな思考」が負の値を示した。F4 はすべての下位尺度 z 得点が正の値を示した。

③各クラスターにおける各下位尺度平均得点の差の検定

さらに、これだけでは各クラスターにおける各下位尺度平均得点の間に有意な差があるかどうかはわからないため、クラスター分析によって得られた四つのクラスターを独立変数、日常生活スキル尺度の各下位尺度平均得点を従属変数とした一要因分散分析を行った。その結果、男女ともすべての主効果が有意であったため、Holm 法による多重比較検定を行った（表 3-3, 表 3-4）。男性において、「計画性」については $M1 < M2 = M3 < M4$ 、「情報要約力」については $M1 < M2 < M3 < M4$ 、「自尊心」については $M1 = M2 < M3 < M4$ 、「前向きな思考」については $M1 < M3 < M2 < M4$ 、「親和性」については $M2 < M1 < M3 = M4$ 、「リーダーシップ」については $M1 = M2 < M3 < M4$ 、「感受性」については $M2 < M1 = M4 < M3$ 、「対人マナー」については $M1 < M2 = M3 = M4$ という結果が認められた（表 3-3）。

また女性において、「計画性」については $F1 < F2 = F3 = F4$ 、「情報要約力」については $F1 < F2 = F3 < F4$ 、「自尊心」については $F1 < F3 < F2 < F4$ 、「前向きな思考」については $F1 = F3 < F2 < F4$ 、「親和性」については $F1 < F2 < F3 < F4$ 、「リーダーシップ」については $F1 < F2 = F3 < F4$ 、「感受性」については $F1 < F2 < F3 = F4$ 、「対人マナー」については $F1 = F2 < F3 = F4$ という結果が認められた（表 3-4）。

表 3-2 各尺度得点における性差の Welch 検定

因子		性別	平均得点 (標準誤差)	$t(df)$	
日常生活スキル尺度	個人的スキル	計画性	男	7.1 (0.1)	$t(478.36)=1.14,$
		女	7.3 (0.1)	$n.s.$	
		情報要約力	男	8.1 (0.1)	$t(451.73)=4.49,$
		女	7.5 (0.1)	$p<.001$	
		自尊心	男	7.1 (0.2)	$t(425.08)=0.51,$
		女	7.2 (0.1)	$n.s.$	
		前向きな思考	男	7.6 (0.2)	$t(444.50)=1.05,$
		女	7.4 (0.1)	$n.s.$	
	対人スキル	親和性	男	7.6 (0.2)	$t(457.73)=2.83,$
		女	8.1 (0.1)	$p<.01$	
		リーダーシップ	男	7.0 (0.1)	$t(466.92)=1.07,$
		女	6.8 (0.1)	$n.s.$	
		感受性	男	8.1 (0.1)	$t(418.51)=3.63,$
		女	8.6 (0.1)	$p<.001$	
		対人マナー	男	10.3 (0.1)	$t(472.92)=1.62,$
		女	10.0 (0.1)	$n.s.$	
	日常生活スキル（合計得点）		男	62.9 (0.6)	$t(462.41)=0.17,$
			女	63.1 (0.5)	$n.s.$
	GHQ	男	4.7 (0.2)	$t(448.07)=1.27,$	
		女	5.0 (0.2)	$n.s.$	

注) 男性は 222 人, 女性は 324 人である。

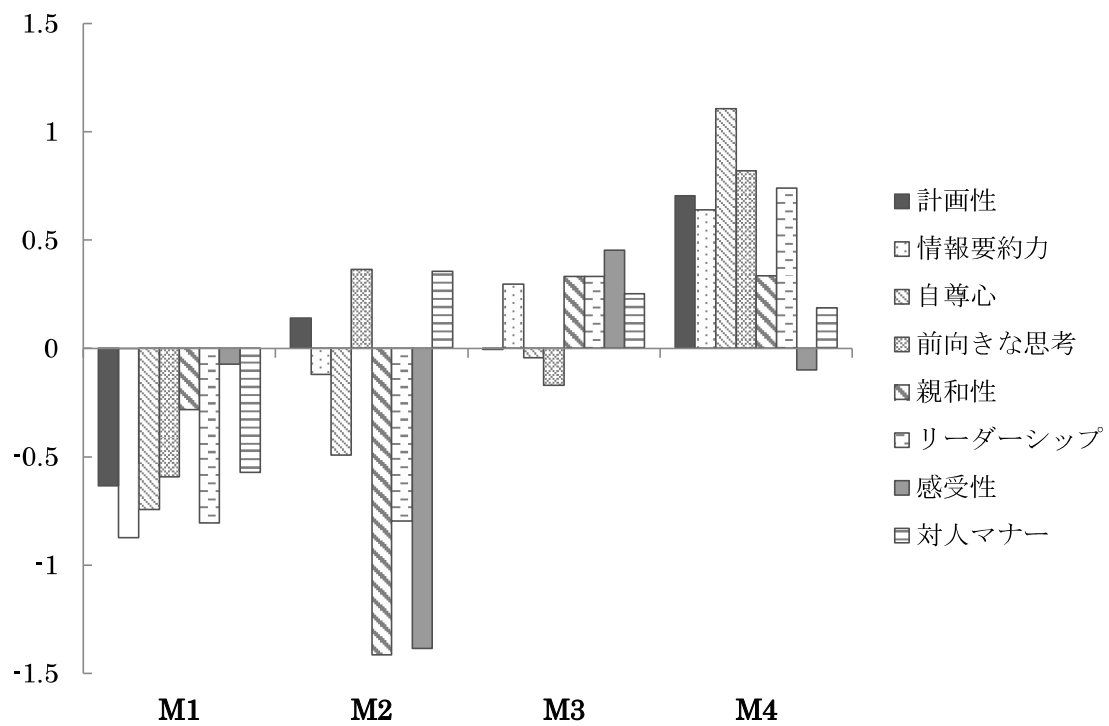


図 3-1 各クラスターの日常生活スキル下位尺度の標準化された平均値（男性）

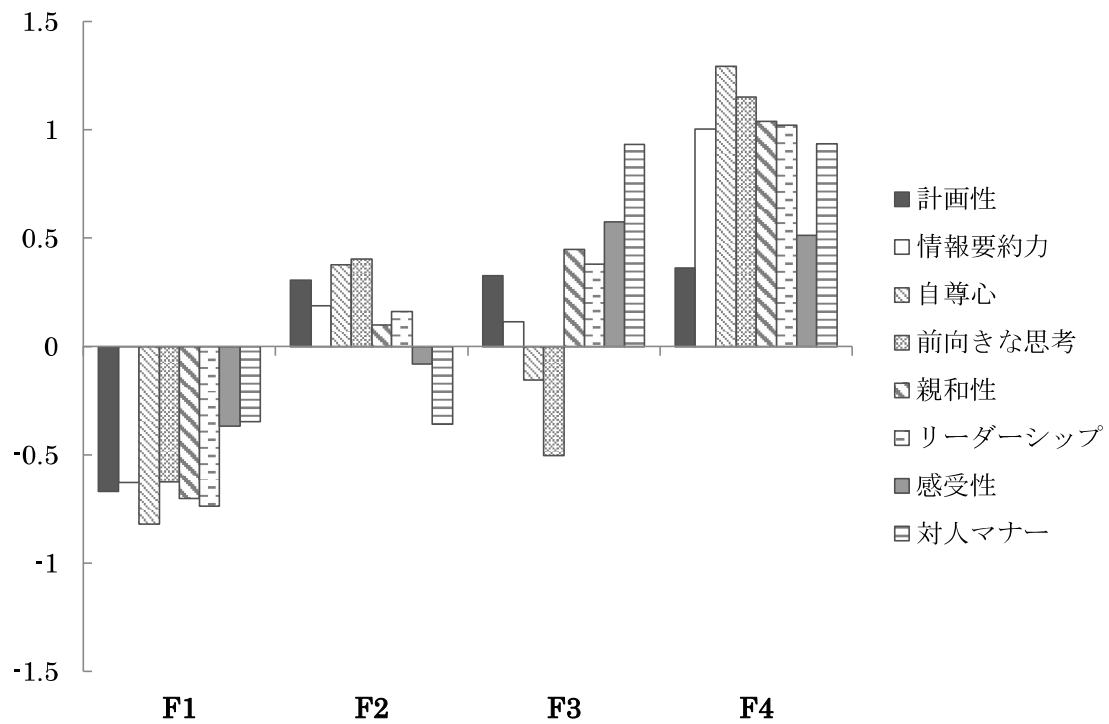


図 3-2 各クラスターの日常生活スキル下位尺度の標準化された平均値（女性）

表 3-3 クラスターごとの日常生活スキル下位尺度得点の一要因分散分析（男性）

	M1 (<i>n</i> = 66)	M2 (<i>n</i> = 19)	M3 (<i>n</i> = 81)	M4 (<i>n</i> = 56)	<i>F</i>	多重比較
計画性	5.8 (0.2) -0.6	7.4 (0.4) 0.1	7.1 (0.2) 0.0	8.6 (0.2) 0.7	24.0**	M1<M2=M3<M4*
情報要約力	6.7 (0.2) -0.9	7.9 (0.3) -0.1	8.7 (0.2) 0.3	9.2 (0.2) 0.6	41.8**	M1<M2<M3<M4*
自尊心	5.5 (0.2) -0.7	6.1 (0.4) -0.5	7.0 (0.2) -0.0	9.6 (0.2) 1.1	71.6**	M1=M2<M3<M4*
前向きな思考	6.2 (0.2) -0.6	8.5 (0.5) 0.5	7.2 (0.2) -0.2	9.5 (0.3) 0.8	30.8**	M1<M3<M2<M4*
親和性	7.0 (0.2) -0.3	4.5 (0.4) -1.4	8.3 (0.2) 0.3	8.3 (0.2) 0.3	26.2**	M2<M1<M3=M4**
リーダーシップ	5.3 (0.2) -0.8	5.4 (0.4) -0.8	7.7 (0.2) 0.3	8.5 (0.2) 0.7	54.5**	M1=M2<M3<M4**
感受性	7.9 (0.2) -0.1	5.4 (0.4) -1.4	8.9 (0.2) 0.5	7.9 (0.2) -0.1	23.5**	M2<M1=M4<M3**
対人マナー	9.3 (0.2) -0.6	10.8 (0.3) 0.4	10.7 (0.2) 0.3	10.6 (0.2) 0.2	11.9**	M1<M2=M3=M4**

注) 左に平均値, 右に標準誤差, その下に *z* 得点を示した。

* $p<.05$, ** $p<.01$

表 3-4 クラスターごとの日常生活スキル下位尺度得点の一要因分散分析（女性）

	F1 (<i>n</i> = 105)	F2 (<i>n</i> = 130)	F3 (<i>n</i> = 54)	F4 (<i>n</i> = 35)	<i>F</i>	多重比較
計画性	5.9 (0.2) -0.7	8.0 (0.2) 0.3	8.0 (0.3) 0.3	8.1 (0.3) 0.4	29.2**	F1<F2=F3=F4**
情報要約力	6.5 (0.1) -0.6	7.8 (0.1) 0.2	7.7 (0.2) 0.1	9.1 (0.2) 1.0	36.2**	F1<F2=F3<F4**
自尊心	5.7 (0.1) -0.8	8.0 (0.1) 0.4	6.9 (0.2) -0.2	9.7 (0.2) 1.3	91.5**	F1<F3<F2<F4**
前向きな思考	6.1 (0.2) -0.6	8.3 (0.1) 0.4	6.4 (0.2) -0.5	9.9 (0.3) 1.2	64.8**	F1=F3<F2<F4**
親和性	6.7 (0.2) -0.7	8.3 (0.1) 0.1	9.0 (0.2) 0.4	10.2 (0.3) 1.0	49.1**	F1<F2<F3<F4*
リーダーシップ	5.3 (0.2) -0.7	7.1 (0.1) 0.2	7.6 (0.2) 0.4	8.8 (0.3) 1.0	51.0**	F1<F2=F3<F4**
感受性	8.0 (0.1) -0.4	8.5 (0.1) -0.1	9.6 (0.2) 0.6	9.5 (0.3) 0.5	16.0**	F1<F2<F3=F4*
対人マナー	9.5 (0.1) -0.3	9.5 (0.3) -0.4	11.5 (0.2) 0.9	11.5 (0.2) 0.9	53.0**	F1=F2<F3=F4**

注) 左に平均値, 右に標準誤差, その下に *z* 得点を示した。

* $p<.05$, ** $p<.01$

④各クラスターの特徴

クラスター分析, χ^2 検定, 一要因分散分析の結果より, 各クラスターの特徴について総合的に記述する。なおこれ以降, 本研究における結果については一要因分散分析の結果と *z* 得点の値を基準として, 各クラスターの特徴を説明することとした。すなわち, 各下位尺度得点が男女それぞれにおいて①4 群中 1 番目に有意に高く, *z* 得点が正の値を示す場合に「最も高い」②4 群中 2-3 番目に有意に高く, *z* 得点が正の値を示す場合に「比較的高い」③4 群中 2-3 番目に有意に高く, *z* 得点が負の値を示す場合に「比較的低い」④4 群中

最も有意に低く、z 得点が負の値を示す場合に「最も低い」と記述することとした。これらはあくまで本研究の調査対象者間での比較を基準として相対化された評価であり、絶対的でない。

まず男性について述べる。M1 は男性の 29.7%が含まれ、すべての下位尺度平均得点が高い、または比較的低いクラスターであった。M2 は男性の 8.6%が含まれ、「計画性」「前向きな思考」「対人マナー」が比較的高く、「情報要約力」が比較的低く、「自尊心」「親和性」「リーダーシップ」「感受性」が低いクラスターであった。M3 は男性の 36.5%が含まれ、「感受性」が高く、「計画性」「情報要約力」「親和性」「リーダーシップ」「対人マナー」が比較的高く、「自尊心」「前向きな思考」が比較的低いクラスターであった。M4 は男性の 25.2%が含まれ、すべての下位尺度平均得点が高い、または比較的高いクラスターであった。

次に女性について述べる。F1 は女性の 32.4%が含まれ、すべての下位尺度平均得点が高いクラスターであった。F2 は女性の 40.1%が含まれ、「計画性」「情報要約力」「自尊心」「前向きな思考」「親和性」「リーダーシップ」が比較的高く、「感受性」が比較的低く、「対人マナー」が低いクラスターであった。F3 は女性の 16.7%が含まれ、「感受性」「対人マナー」が高く、「計画性」「情報要約力」「親和性」「リーダーシップ」が比較的高く、「自尊心」が比較的低く、「前向きな思考」が低いクラスターであった。F4 は女性の 10.8%が含まれ、すべての下位尺度平均得点が高いクラスターであった。

5) クラスター間の精神的健康の差

クラスター分析によって得られたクラスターを独立変数、GHQ を従属変数とした一要因分散分析を行った。その結果、男女ともすべての主効果が有意であったため、Holm 法による多重比較検定を行った（表 3-5、表 3-6）。その結果、男性においては、 $M4 < M2 = M3 < M1$ 、女性においては、 $F2 = F4 < F1 = F3$ という結果が認められた。

GHQ については、得点が低いほど精神的健康が高いことを表すため、男性については $M4 > M3 = M2 > M1$ 、女性では $F4 = F2 > F1 = F3$ の順に精神的健康が高いクラスターであることが示された。GHQ は 3 / 4 点にカットオフポイントを設定した場合に、最も感度と特異度が高いことが報告されている（本田・柴田・中根, 2001）。そのため、カットオフポイントを上回るクラスターと下回るクラスターの間に多重比較において有意な差が認められない場合にも、カットオフポイントを上回るクラスターは精神的健康が不良である可能性が考えられる。そのため本研究では多重比較の結果と併せて、カットオフポイントの基

準も参考にして各クラスターの精神的健康を評価した。すなわち、M4, F4 は精神的健康が良好なクラスター、M2, M3, F2 はやや不良なクラスター、M1, F1, F3 は精神的健康が不良であるクラスターであった。

表 3-5 クラスターごとの GHQ 得点の一要因分散分析（男性）

	M1 (n = 66)	M2 (n = 19)	M3 (n = 81)	M4 (n = 56)	F	多重比較
GHQ	6.3 (0.4)	4.2 (0.7)	5.0 (0.3)	2.4 (0.4)	18.7**	M4<M2=M3<M1**

注) 左に平均値, 右に標準誤差を示した。

** $p<.01$

表 3-6 クラスターごとの GHQ 得点の一要因分散分析（女性）

	F1 (n = 105)	F2 (n = 130)	F3 (n = 54)	F4 (n = 35)	F	多重比較
GHQ	6.5 (0.3)	4.1 (0.2)	5.6 (0.4)	3.0 (0.5)	21.4**	F2=F4<F1=F3 **

注) 左に平均値, 右に標準誤差を示した。

** $p<.01$

第4節 考察

1) クラスターM1 と F1 について

M1 に属する者はライフスキルが全体的に低い, もしくは比較的低く, 精神的健康が不良であるという特徴が示された。また F1 に属する者はライフスキルが全体的に低く, 精神的健康が不良であるという特徴が示された。このことから, 2 つのグループはある程度類似した傾向を持つクラスターであると考えることができる。これらはライフスキルの低い者は精神的健康が低いという先行研究 (Botvin, Baker, Dusenbury, Tortu, & Botvin, 1990 ; Weichold, Brambosch, & Sibereisen, 2010 ; Yankah & Aggleton, 2008 ; 嘉瀬・遠藤・飯村・大石, 2013 ; 青木, 2007) の知見を支持する結果であり, このような特徴を持つ者は心身の健康を害する可能性が高く, 学校不適応などの社会不適応状態に陥りやすいと考えられる。本研究においては, 男女とも約 30%の者がこのクラスターに分類されており, このような特徴を持つ大学生は少なくないことが窺える。このことから, 先行研究 (平野, 2011a ; 皆川他, 2009) において指摘されているように, 大学においてライフスキルの総合的な向上とそ

れに伴う大学生の精神的健康の向上や社会への適応を目指したプログラム実施の重要性が示唆される。

M1 と F1 に属する者に対しては、ストレス対処やコミュニケーションのスキルといったライフスキルのなかでもやや発展的なスキル（JKYB 研究会, 2005）の向上を図る前に、それらの基礎となるスキルの形成を促進することが必要であると考えられる。そのため、自分自身や社会における健康問題やライフスキルの内容について学習するといった「自己認識」「自尊心」などの基礎的スキルの向上を目的としたプログラム（平野, 2010; 皆川他, 2009; JKYB 研究会, 2005; Cross, 1996; 古畑・西山・寺沢, 2008; 皆川, 2005; 成・宮本・城川, 2003; Branden, 1988）などを中心に行うことで、他のライフスキルの向上や健康行動の促進に対する基礎力を涵養することが、特に有効であると推察される。

2) クラスタ M2 について

M2 に属する者は、時間的展望や物事の優先順位を考慮する、困難な状況でも前向きに考える、他者へ好意的な印象を与えるように振る舞うといったスキルが比較的高いが、情報を適切に扱う、自分自身を肯定的に捉える、他者と良好な関係を形成する、集団行動に積極的に関わっていく、他者へ共感するといったスキルが低く、精神的健康がやや不良であるという特徴が示された。

「自尊心」は、ストレスへの積極的対処を促す効果的なコミュニケーションや共感性の向上に必要である（松野・来田, 2009; 皆川, 2005）という指摘があるように、他のスキルや健康行動の基礎となることからライフスキル教育を行う場合に重要視される要素であり、よりよく生きていくための基盤とされている（JKYB 研究会, 1998; JKYB 研究会, 2005）。そのため M2 に属する者に対しては、自分自身の短所や長所を理解するなど「自尊心」の向上につながるプログラム（World Health Organization, 1994 川畑他訳, 1997; 皆川他, 2009; JKYB 研究会, 2005; Cross, 1996; 皆川, 2005）を中心に行うことで他のライフスキルを向上させる基礎を築きつつ、「計画性」「前向きな思考」による問題解決行動やストレスへの積極的対処の促進（平野, 2011b; 皆川, 2005; Schinke, Schilling, & Snow, 1987）や、「対人マナー」を中心とした対人スキルの向上（World Health Organization, 1994 川畑他訳, 1997; 平野, 2011b; 皆川, 2009; JKYB 研究会, 2005; 皆川, 2005）を図ることが効果的であると考えられる。この特徴を持つものは男性の 8.6%と比較的少数であるため、プログラム外での個別対応など、柔軟な対応が必要となるかもしれない。

3) クラスタ F2 について

F2 に属する者は、時間的展望や物事の優先順位を考慮する、情報を適切に扱う、自分自身を肯定的に捉える、困難な状況でも前向きに考える、他者と良好な関係を形成する、集団行動に積極的に関わっていくといったスキルが高いが、他者へ共感する、他者へ好意的な印象を与えるように振る舞うといったスキルが低く、精神的健康がやや不良であるという特徴が示された。

女性は「自分の言動が相手にどのように受け止められているかわからない」「自分の言いたいことが、相手にうまく伝わらない」といった状況より生じる「対人劣等」などの対人場面におけるストレスを感じることが多い傾向がある（関口・三浦・岡安,2011）。つまり、「感受性」や「対人マナー」といった対人スキルが低いことで、対人場面において相手の気持ちが理解できない、あるいは自分の気持ちを効果的に伝えることができないといった状況となり、そのことがストレスとなる可能性が考えられる。そのため、女性における F2 に属する者に対しては、対人場面を想定してその場に適したより効果的なコミュニケーションを考えるロールプレイなど、コミュニケーションスキルの向上を中心としたプログラム（World Health Organization, 1994 川畑他訳, 1997；平野, 2011b；皆川他, 2009；JKYB 研究会, 2005；皆川, 2005；青沼・森光・上村・水谷・高橋, 2009）を行うことが効果的であると考えられる。40.1%と多数の女性がこの特徴を示したことから、対人場面におけるストレスの軽減、すなわちコミュニケーションスキルの向上は、女性において重要な課題であることも推察される。

4) クラスタ-M3 と F3 について

M3 に属する者は、他者に共感する、他者へ好意的に振る舞うスキルが高く、時間的展望や物事の優先順位を考慮する、情報を適切に扱う、他者と良好な関係を築く、集団行動に積極的に参加するといったスキルも比較的高いが、自分自身を肯定的に捉えるスキルが比較的低く、物事を前向きに考えるスキルが低く、精神的健康がやや不良もしくは不良であるという特徴が示された。また、F3 に属する者は、時間的展望や物事の優先順位を考慮する、他者に共感する、他者へ好意的に振る舞うスキルが高く、情報を適切に扱う、他者と良好な関係を築く、集団行動に積極的に参加するといったスキルも比較的高いが、自分自身を肯定的に捉えるスキルが比較的低く、物事を前向きに考えるといったスキルが低く、精神的健康が不良であるという特徴が示された。「自尊心」と「前向きな思考」が低く、精神的健康が不良であるという点で、M3 と F3 はある程度類似した傾向を持つクラスターであるといえる。

M3 と F3 に属する者は精神的健康が不良であることから、「自尊心」「前向きな思考」といったスキルの向上と同時に、精神的健康の向上へ配慮することが重要であると考えられる。そのため「自尊心」「前向きな思考」や向上を目的としたプログラムのなかでも、日常生活におけるストレス源を理解する、ストレス状況への対処法を身につけるといった「ストレスへの対処」に焦点を当てたプログラム（平野, 2011b; 皆川他, 2009; 皆川, 2005; Schinke & Schilling, 1987）が効果的であると考えられる。

5) クラスタ-M4 と F4 について

M4 に属する者は他者に共感するスキルが比較的低いが、それ以外のライフスキルは高く、精神的健康が良好であるという特徴が示された。また F4 に属する者はすべてのライフスキルが高く、精神的健康が良好であるという特徴が示された。「感受性」の高低に違いが認められるものの、ライフスキルが全体に高く精神的健康が良好であるという点で、M4 と F4 は共通した傾向を持つクラスターであるといえる。M4 と F4 に属する者は日常生活における課題に対してうまく対処することができ、健康的な日常生活を送っていることが推察される。そのため、すべてのライフスキルを総合的に活用するような、ライフスキルや健康行動の維持や発展を目的としたプログラム（平野, 2011b; 古畑・西山・寺沢, 2008; 浅野・吉川, 2008）を中心に行うことで、就職活動など大学生の精神的健康に大きく影響する可能性のあるライフイベントなどに備えることが効果的であると考えられる。

なお、男女間の差異として、F4 はすべてのライフスキルが 4 群中最も高かったが、M4 は「感受性」の高さが 4 群中 2 番目（M3 に準じて）であり平均より低いという特徴が示された。本研究の結果のみでは十分に説明することはできないが、先述の様に「感受性」の項目には「悲しくて泣いている人を見ると、自分も悲しい気持ちになる」というネガティブな感情の共有も含まれることから、男性においてライフスキルの高い者はネガティブな感情については必要以上に共有しないように、自分自身を統御している可能性が考えられる（嘉瀬・遠藤・飯村・大石, 2013）。

6) 各クラスターの特徴とライフスキル教育プログラムの実施

以上のように、各クラスターは異なる特徴を有しており、それぞれ主要な問題意識やニーズが異なる可能性が示された。ライフスキル教育には三つのレベル（表 3-7）があり、それぞれのレベルに含まれるスキルは相互的に高めることができると考えられている（World Health Organization, 1994 川畑他訳, 1997; 皆川, 2002）。そのためプログラムを実施する際には、三つのうち一つのレベルに含まれるスキルの相互的向上を目的として一つのプロ

グラムが行われることがある（World Health Organization, 1994 川畑他訳, 1997；皆川他, 2009；Cross, 1996；World Health Organization, 1993）。このレベルと本研究の結果を照らし合わせると、M1 と F1 に対しては「自ら生きる力」、M2 に対しては「他者と共に生きる力」、F2 に対しては「環境と共に生きる力」、M3 と F3 に対しては「自ら生きる力」と「環境と共に生きる力」、M4 と F4 に対しては全体的なスキルの向上を目的とした、それぞれのプログラム²を実施することが効果的であると考えられる。

対象者のライフスキルの特徴に合わせたプログラムを実施するには、事前に対象者のライフスキルを測定してグループ分けするといった方法が考えられるが、大学の科目としてプログラムを実施する際には、事前にライフスキルを測定することやグループごとに別のプログラムを行うことは困難であることが予想される。そこで、「自ら生きる力」「他者と共に生きる力」「環境と共に生きる力」それぞれを、M1 と F1, M2 と F2, M3 と F3 それぞれに合わせた形に強調して行う回と、三つのレベルすべてを総合的に扱う回を設けるなどの方法をとることで、大学生のライフスキルの特徴にある程度対応したプログラムを実施することが可能であると考えられる。

表 3-7 ライフスキル教育における 3 つのレベル

レベル	該当するスキル
① 自ら生きる力	自己認識, 自尊心, 情動対処, 目標設定
② 他者と生きる力	対人関係, 共感性, 効果的コミュニケーション
③ 環境と共に生きる力	批判的思考, 意思決定, ストレス対処

注) 皆川 (2002), World Health Organization (1994 川畑他訳, 1997) を参考に作成した。

第 5 節 結論

本研究の目的は、大学生におけるライフスキルの特徴を探索的に検討し、さらにその特徴と精神的健康との関係を明らかにすることであった。その結果、男女ともに四つの特徴的なグループに分類された。男女に共通した特徴として、ライフスキルが全体的に高い特徴を持つグループがあり、その精神的健康は良好であることが認められた。さらに、ライフスキルが全体的に低い特徴を持つグループもあり、その精神的健康は不良であることが認められた。このような特徴を持つ者は男女ともに多く、大学においてライフスキルの総合的な向上を図るプログラムを実施することの重要性が示唆された。

また、男性と女性それぞれにおいて、異なるライフスキルの特徴を持ったグループがあり、その精神的健康の状態も異なることが明らかとなった。このことより、各グループの持つライフスキルの特徴や精神的健康の状態を考慮してプログラムを実施することで、対象者ごとの問題意識やニーズにある程度対応できると示唆された。また、大学の科目としてライフスキル教育プログラムを実施する場合に、大学生の特徴に合わせたプログラムを計画するためのおおまかな方針が示された。

ただし、本研究ではライフスキルの特徴と精神的健康の関係のみを検討するに留まった。今後は、大学生におけるライフスキルの特徴と、精神的健康に関わる QOL や生きがい感などの異なる心理的要因に加えて、学業成績や就職活動などのような、大学生の日常生活や将来の生活と関わりを持つ要因との関連を検討するほか、ライフスキルを構成する各スキル間の関係性についても明らかにする必要がある。また、プログラムの内容をより具体的に検討するため、調査対象となる大学や学生の数を増やすなど調査範囲を拡大し、より一般化することのできる可能性の高い分析を行うことや、逆に調査範囲を限定し、地域の特色などを反映した分析を行うことなども考えられる。

脚注

- 1) 本章は下記の論文の内容をもとに執筆した。機関リポジトリでの公開に伴い、学校保健学会機関誌『学校保健研究』の著作権規定に則り、論文の最終原稿を掲載している。なお、博士論文全体の体裁に合わせるため、本文の書式（章立て、用語、文献引用の形式）を一部修正している。

嘉瀬貴祥・坂内くらら・大石和男（2015）. 大学生におけるライフスキルの特徴についての探索的検討——精神的健康の向上を目的としたライフスキル教育の観点から—— 学校保健研究, 57, 246-256.

- 2) 本研究においては、大学生以外を対象としたプログラム（JYKB 研究会, 2005 ; Cross, 1996 ; Schinke & Shilling, 1987）の内容も参考としている。これらのプログラムの内容はそのまま実施するのではなく、教育機関の設備や学生の発育、発達状況にあわせて実施形式を適宜変更する必要があると考えられる。

文献

- 青木邦男 (2007). 高校生の攻撃性, 自己効力感, 社会的スキルならびに精神的健康度の関連性 学校保健研究, 49, 38-46.
- 青沼恵美・森光晃子・上村恵津子・水谷紀子・高橋知音 (2009). 大学生のためのライフスキル・ワークショップの効果 信州大学教育学部研究論集, 1, 127-135.
- 浅野秀重・吉川弘明 (2008). 自己開発の方法 金沢大学「大学・社会生活論」テキスト編集会議(編)知的キャンパスライフのすすめ——スタディスキルズから自己開発へ—— (pp. 97-128) 学術図書出版社
- Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Tortu, S., & Botvin, E. M. (1990). Preventing adolescent drug abuse through a multimodal cognitive-behavioral approach: Results of a 3-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 437-446.
- Branden, N. (1988). *How to raise your self-esteem*. Bantam Books: New York.
- Brooks, D. K. Jr. (1984). A life-skills taxonomy: Defining elements of effective functioning through the use of the Delphi technique. Unpublished doctoral dissertation, University of Georgia: Athens.
- Cross, D. (1996). Skill building in school health education: A solid foundation or house of card? 学校保健研究, 38, 5-19.
- Fagan, A., & Mihalic, S. (2003). Strategies for enhancing the adoption of school-based prevention programs: Lessons learned from the Blueprints for violence prevention replications of the life skills training program. *Journal of Community Psychology*, 31, 235-254.
- 古畑 徹・西山宣昭・寺沢なお子 (2008). 大学生活・社会生活の基礎 金沢大学「大学・社会生活論」テキスト編集会議 (編) 知的キャンパスライフのすすめ——スタディスキルズから自己開発へ—— (pp.59-96) 学術図書出版社
- Goldberg, D. P. (1972). The detection of psychiatric illness by questionnaire: A technique for the identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness. *Maudsley Monograph*, 21, Oxford University Press: London.
- 林 典子 (2009). ハイリスクの子どもに対するライフスキル教育 学校保健研究, 51, 22-24.
- 平野多恵 (2011a). 短期大学におけるライフスキル教育の必要性——定義と歴史—— 十文字学園女子大学短期大学部研究紀要, 42, 6-15.

- 平野多恵 (2011b). 2010 年度実践報告：短大生のためのライフスキル教育——成果と可能性—— 十文字学園女子大学短期大学部研究紀要, 42, 18-31.
- 本田純久・柴田義貞・中根允文 (2001). GHQ-12 項目質問紙を用いた精神医学的障害のスクリーニング 厚生の指標, 48, 5-10.
- JKYB 研究会 (1998). ライフスキルを育む食生活教育 東山書房
- JKYB 研究会 (2005). JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル 1 東山書房
- 狩野武道・津川律子 (2011). 大学生における無気力の分類とその特徴——スチューデント・アパシーと抑うつ視点から—— 教育心理学研究, 59, 168-178.
- 嘉瀬貴祥・遠藤伸太郎・飯村周平・大石和男 (2013). 大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連 学校保健研究, 55, 402-413.
- 川畑徹朗 (1999). ライフスキルに基礎を置く健康教育 JKYB 研究会 (編)「健康教育とライフスキル学習」理論と方法 (pp. 9-28) 明治図書出版
- 菊池章夫, 思いやりを科学する, 187-204, 川島書店, 東京, 1988
- 北見由奈・森 和代 (2010). 大学生の就職活動ストレスおよび精神的健康とソーシャルスキルとの関連性の検討 ストレス科学研究, 25, 37-45.
- 松野光範・来田宣 (2009). ライフスキル——現代社会の暗黙知—— 横山勝彦・来田宣幸 (編) ライフスキル教育——スポーツを通して伝える「生きる力」—— (pp.24-79) 昭和堂
- 真山達志・新川達郎 (2009). ライフスキル教育の評価システム 横山勝彦・来田宣幸 (編) ライフスキル教育——スポーツを通して伝える「生きる力」—— (pp.145-158) 昭和堂
- 皆川興栄・阿部一佳・早川武彦・長谷川博幸・木村光太郎・真下英二 (2009). 初年次教育におけるライフスキルトレーニング・プログラムの開発 (第 1 報) 尚美学園総合政策研究紀要, 18, 165-198.
- 皆川興栄 (2002). ライフスキル教育が“心の健康づくり”に果たす役割 新潟大学教育人間科学部附属教育実践総合センター 教育実践総合研究, 1, 23-29.
- 皆川興栄 (2005). 生きていく知恵を学ぶライフスキルの基礎基本——ワークショップによるエクササイズ 16—— 明治図書出版
- 中山泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本語版 GHQ 精神健康調査手引き 日本文化科学社

- 及川 恵・坂本真士 (2008). 大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ——授業の場を活用した抑うつ的一次予防プログラムの改訂と効果の検討—— 京都大学高等教育研究, 14, 145-156.
- Savoji, A., & Ganji, K. (2013). Increasing mental health of university students through life skills training (LST). *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 1255-1259.
- Schinke, S. P., Schilling, R. F., & Snow, W. H. (1987). Stress management with adolescents at the junior high transition: An outcome evaluation of coping skills intervention. *Journal of Human Stress*, 13, 16-22.
- 成 和子・宮本慶子・城川美佳 (2003). 日常生活と健康. 成 和子 (編) ライフスキルのための健康科学 (pp.11-61) 建帛社
- 関口奈保美, 三浦正江, 岡安孝弘 (2011). 大学生におけるアサーションと対人ストレスの関連性——自己表現の3タイプに着目して—— ストレス科学研究, 26, 40-47.
- 島田博司 (2012). 学びを共有する大学授業 玉川大学出版
- 島本好平・石井源信 (2006). 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究 54, 211-221.
- 清水裕士・村山 綾・大坊郁夫 (2006). 集団コミュニケーションにおける相互依存性の分析(1)——コミュニケーションデータへの階層的データ分析の適用—— 電子情報通信学会技術研究報告 ヒューマンコミュニケーション基礎, 106, 1-6.
- Weichold, A., Brambosch, R., & Sibereisen, R. (2010). Do girls profit more? Gender-specific effectiveness of a life skills program against alcohol consumption in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 32, 200-225.
- World Health Organization (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. World Health Organization. Retrieved from [http, //apps.who.int/iris/handle/10665/63552](http://apps.who.int/iris/handle/10665/63552) (February 3, 2016)
- (川畑徹朗・高石昌弘・西岡伸紀・石川哲也・JKYB研究会 (訳) (1997). WHO・ライフスキル教育プログラム 大修館書店)
- World Health Organization (1994). Training workshops for the development and implementation of life skills programmes; Part 3 of Life skills education for children and adolescents in schools. Retrieved form http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/59117/1/WHO_MNH_PSF_93.7B_Rev.1.pdf?ua=1 (January 31, 2015)

Yankah, E., & Aggleton, P. (2008). Effects and effectiveness of life skills education for HIV prevention in young people. *AIDS education and prevention*, 20, 465-485.

横山孝行 (2010). 学生相談の心理教育プログラムに関する文献的研究——ライフスキルの観点から—— 東京工芸大学工学部紀要, 33, 62-70.

第4章 青年と成人に求められるライフスキルと測定尺度¹

第1章第5節で述べたように、本研究ではライフスキル教育を学校適応のみでなく、教育機関を卒業したのちの社会適応までを目指した一次予防策としてのライフスキル教育について検討することを目的としているため、大学生が教育機関を卒業した後の社会適応に必要なライフスキル、すなわち大学生を含む青年と成人に求められるライフスキルを測定することのできる尺度を用いる必要がある。しかしながら、成人に求められるライフスキルを測定することのできる尺度は認められない。そこで第4章では、青年と成人におけるライフスキルを自由記述調査によって探索的に検討し（研究4）、その結果をもとに量的研究によって尺度を作成する（研究5）という手順で研究を行った。

第1節 青年と成人におけるライフスキルを構成する行動と思考の探索的検討（研究4）

第1項 問題

ライフスキルは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力」と定義され、社会において個人が精神的健康を維持し、保持する技能を十分に発揮してより充実した生活を送るために重要な能力とされている（World Health Organization, 1994 川畑他訳 1997; 横山, 2010）。World Health Organization (1994 川畑他訳 1997) は、『ストレス対処』『情動対処』『自己意識』『共感性』『意思決定』『問題解決』『創造的思考』『批判的思考』『効果的コミュニケーション』それに『対人関係スキル』といった10のスキルをライフスキルの中核と位置付けている。ライフスキルを高めるためのライフスキル・トレーニングは、ストレスや自分の感情の調整などの個人的側面と、良好な人間関係の形成などの対人的側面の両方を支えることで、個人の否定的感情や行動の発現の低減、ひいては積極的な健康行動や精神的健康の向上を促す効果のあることが指摘されている（e.g., Botvin, Baker, Dusenbury, Tortu, & Botvin, 1990 ; 平野, 2011）。ライフスキル・トレーニングは教育機関におけるライフスキル教育という形で実施されることが多く、ライフスキル・トレーニングに関する調査研究やライフスキルの測定尺度も児童期から青年期までの児童生徒を対象としたものが中心となっている（e.g., Darden, Ginter, & Gazda, 1996 ; 飯田・石隈, 2002 ; 島本・石井, 2006）。これは児童期から青年期が自我同一性の形成と確立において重要な時期であることに加え、授業の場を利用して一度に大人数を対象としてライフスキル・トレーニングを実施できるためである（松野・来田, 2009 ;

World Health Organization, 1994 川畑他訳 1997)。

しかしながら、教育機関を卒業し社会へ出た成人を対象としたライフスキル・トレーニングの実施も必要であると考えられる。本邦においてライフスキル教育はまだ限定的に実施されているにすぎず(平野, 2011), ライフスキル・トレーニングを受けないまま成人となる者は多い。これに加え、成人における自殺者数や早期離職率の増大, ニートや引きこもりなどの問題が注視される現状が表すように, 成人が日常的に対処を求められる問題(職業ストレスへの対処, 地域や職場の人間関係の維持や形成など)は多様化と深刻化が進んでいるという指摘がある(浦川・萩, 2008)。これらの状況に鑑みると, 諸問題に対する解決策の一つとして成人を対象としたライフスキル・トレーニングを実施する意義は大きいと考えられる。そのためにはライフスキルの測定尺度の開発や, 職業などの個人属性や他の心理社会的要因とライフスキルとの関係性の検討など, ライフスキル・トレーニングのプログラム作成へ向けた基礎的研究が求められる。しかしながら, 現代社会における日本人成人のライフスキルの具体的な内容, すなわち行動・思考レベルでのライフスキルは明らかでない。そのため, ライフスキルをどのような質問項目から測定すればよいのか(測定尺度の開発), さらにどのような行動や思考を身に付けることが日本人成人におけるライフスキルの目標となるのか(プログラムの検討)といった点も検討できない現状といえる。さらに, ライフスキルの具体的な内容は文化的・社会的要因によって規定され(World Health Organization, 1994 川畑他訳, 1997), ライフスキル・トレーニングの目的や内容も国によって異なる(浜, 2011)。そのためライフスキル・トレーニングのプログラム開発へ向けた基礎的研究を行うにあたっては, 国外の枠組みを参考とするだけでなく, 日本人成人に特有の行動や思考の特徴を調査する必要があると考えられる。

ライフスキルの具体的な内容を調査した研究は, 国外ではいくつか報告されている。例えば Brooks (1984) は, 文献から収集したライフスキルに関する記述を多数の専門家によるパネルディスカッションにて質的に検討するという手法で, 最終的に4つのカテゴリーに分類している。さらに Evans & Poole (1987) は, 日常生活における関心事についての自由記述調査の結果をもとにした質的研究により, 15のライフスキルを抽出した。これらの調査研究で得られた知見は, ライフスキル・トレーニングのプログラム作成やライフスキル測定尺度の作成に用いられる(e.g., Darden et al., 1996; 飯田・石隈, 2002)など, にライフスキルに関する研究に対して重要な示唆を与えている。このような調査を本邦においても実施することで, 日本人成人のライフスキルを構成する行動や思考が明らかとなり, 本

邦の成人を対象としたライフスキル測定尺度の作成などの基礎的研究を行うために必要な知見が得られると考えられる。その結果、本邦の成人におけるライフスキルの現状を把握し、現代社会に求められるライフスキルの特定や解決すべき問題に合わせたライフスキル・トレーニングのプログラムを検討することなどが可能になると期待される。加えて、成人期の社会生活において求められる行動や思考を示すことで、児童期から青年期におけるライフスキル・トレーニングの検討に対しても示唆を与える可能性がある。特に、大学生を含む青年に対して、学校適応の目的のみならず、卒業後の社会適応を視野に入れた一次予防策としてライフスキル教育を実施する場合には、成人に求められるライフスキルの育成や向上を図る必要がある。そのため、成人に求められるライフスキルの内容を把握することや測定尺度を作成することは、大学生に対するライフスキル教育のより効果的な実施に対して重要な意義を持つと考えられる。

そこで研究 4 は、現代社会において成人が認識するライフスキルに関する情報を収集しその分類と意味の解釈を行うことで、日本人成人のライフスキルを構成する行動および思考を把握することを目的とした。なお研究 4 においては、ライフスキルが文化的・社会的背景に影響をうけることを考慮したうえで、多くの人に共通して認められる中核的なライフスキルを定義した World Health Organization (1994 川畑他訳 1997) の枠組みを手掛かりとして調査を実施した。

第 2 項 方法

1) インターネット調査

調査対象者は株式会社クロス・マーケティングの調査モニター 400 名（男性 200 名、女性 200 名；平均年齢 36.7 歳； $SD = 14.0$ 歳）であった。調査対象者に対して、「日常生活のなかでは、さまざまな問題が起こります。それらをうまく乗り切り、ストレスをためずに生活する技能（コツ）を、人はそれぞれ持っていると言われています。ここでは、あなたが考える、あるいは実際に使っている技能について質問します。」という教示文を提示した。その後、World Health Organization (1994 川畑他訳 1997) によるライフスキルの枠組みをもとに設定した以下の 10 の質問に対し、自由記述による回答（各 200 字以内）を求めた。

- 1) 生活上のいろいろなストレスを認識して、溜め込まないようにうまく対処することを「ストレス対処」と呼びます。あなたが考える、また実際に行っている「ストレス対処」はどのようなものですか？（以下、質問①）
- 2) 自分の気持ちをよく理解して、それをうまくコントロールすることを「情動への対処」

と呼びます。あなたが考える、または実際に行っている「情動への対処」はどのようなものですか？（以下、質問②）

- 3) 自分自身がどのような人間かを客観的に理解できることを「自己意識」と呼びます。あなたが考える、または実際に行っている「自己意識」とはどのようなものだと思いますか？（以下、質問③）
- 4) 他者の気持ちをよく理解して受け入れることを「共感性」と呼びます。あなたが考える、または実際に行っている「共感性」はどのようなものですか？（以下、質問④）
- 5) 生活上でのいろいろな決定を建設的に行うことを「意思決定」と呼びます。あなたが考える、または実際に行っている「意思決定」はどのようなものですか？（以下、質問⑤）
- 6) 生活上でのいろいろな問題を建設的に解決することを「問題解決」の技能と呼びます。あなたが考える、または実際に行っている「問題解決」はどのようなものですか？（以下、質問⑥）
- 7) 未体験のことや、これから起こりそうなことを具体的にイメージできることを「創造的思考」と呼びます。あなたが考える、または実際に行っている「創造的思考」はどのようなものだと思いますか？（以下、質問⑦）
- 8) いろいろな情報や経験を冷静に分析することを「批判的思考」と呼びます。あなたが考える、または実際に行っている「批判的思考」はどのようなものだと思いますか？（以下、質問⑧）
- 9) 言葉や表情などを使って自分の考えや感情をうまく伝えることを「効果的コミュニケーション」と呼びます。あなたが考える、または実際に行っている「効果的コミュニケーション」はどのようなものだと思いますか？（以下、質問⑨）
- 10) 他人と良い関係をつくる、または時にはうまく距離を取ることを「対人関係」の技能と呼びます。あなたが考える、または実際に行っている「対人関係」はどのようなものだと思いますか？（以下、質問⑩）

2) 分析方法

共起ネットワーク分析 調査によって得られたテキストデータの分析には、計量テキスト分析手法の一つである共起ネットワーク分析を用いた。共起ネットワーク分析は、文章において出現パターンの類似する語、すなわち同時に使用されることが多い語（共起する語）同士をエッジで結び、ネットワーク図に示す手法である（樋口, 2014；金, 2009）。

共起ネットワーク分析を用いた第一の理由は、ネットワーク図により大量の語の関連を視覚的に網羅することができる点である（金, 2009）。研究 4 では分析例のない比較的未知の情報を大量のテキストデータから探索的に検索するため、関連のある語を始めからいくつかのグループに分類する分析手法では語の詳細な関連が確認できず、意味の解釈が困難となる可能性が高い。そこで、共起ネットワーク分析によって示されたネットワーク図による語の関連性の確認や、テキストデータにおける文脈の照会を併せて分析を行うことで、多くのテキストデータを扱いながらその意味内容に即した記述の分類や意味の解釈を行うことが可能になると考えられる。

第二の理由は、共起ネットワーク分析では Jaccard 係数を用いて語の関連を求めることができる点である。Jaccard 係数は語の共起性（出現パターンの類似性）を示す指標の一つであり、ある語に対する積集合を和集合で除すことで求められる。1 つの文章中にある語が何回出現した場合でも単純に「出現あり」とみなして語の共起を計算し、語 A と語 B のどちらも出現しなかった文章があった場合でも AB 間の係数が高くないという特徴を持つ（樋口, 2014）。このことから、1 つの文章に含まれる語が少なく、一部の文書にしか含まれていない語が多いスパースなテキストデータにおいても、語と語の関連性を比較的正確に示すことができる（Romesburg, 1984 西田・佐藤訳 1992）。研究 4 において分析対象としたテキストデータは、1 つの文書（1 人の調査対象者から得られた回答）に含まれる語数が平均 8.7 語と少ないスパースなデータであることから、Jaccard 係数を利用した分析手法が有効であると考えられる。Jaccard 係数は 0 から 1 の値をとり、数値が高いほど語の共起性が強い（出現パターンがより類似している）ことを示す。

以上の理由から、研究 4 においては共起ネットワーク分析を用いて語の関連を図示し、その結果とテキストデータの文脈からライフスキルに関する記述の分類及び解釈を行った。研究 4 では樋口（2014）を参考に、ネットワーク図における語の関連のほか Jaccard 係数や語に結ばれたエッジの数²を補助的に解釈へ用いた。また客観性を担保するため、著者を含む 3 名の研究者間で討議を行いながら分類や分析を進めた。形態素解析には MeCab、共起ネットワーク分析には KH Coder 2.0 および R 3.2.3 を用いた。

テキストデータの前処理 研究 4 において分析するテキストデータは、一つの質問に対する回答であることから文章の構成がある程度一貫しており、抽出語が多岐に渡り明確な傾向の抽出が困難となる（三浦・川浦, 2009）可能性は低いと考えられる。そのため、分析者の主観によってテキストデータの文脈が変化してしまうことのないように、可能な限り

テキストデータを原文のまま分析するという方針をとった。そこで、松村・三浦（2009）、三浦（2012）、清水・小杉（2005）を参考に明らかな誤記（表記ゆれも含む）や脱字の修正と、単体で意味をなさない語（句読点、助詞、特殊記号など）を分析対象外とする処理のみを行い、各質問から得られたテキストデータの形態素解析を行った。なお、「わからない」「思いつかない」などのライフスキルに関する記述の無い回答は欠損とした。

また、研究4の目的からは可能な限り多くの語を分析対象とすることが望ましいと考えられる。しかしながら、共起ネットワーク分析によって示されるネットワーク図に含まれる語やエッジが過多であると、語の分類や意味の解釈が困難となることが考えられる。そこで研究4では、得られた語のうち出現頻度³が3以上の語、かつ Jaccard 係数が0.1以上を示した語と語の関連を分析対象とした。

第3項 結果

分析の結果を図1—10に示した。その後、それぞれのネットワーク図とテキストデータをもとに、抽出された語の分類と意味の解釈をおこなった。図中においては、分類した要因の境界線を破線で示した。また出現頻度が多い語ほど大きな円で示し、Jaccard 係数の大きな語同士ほど太い実線で結んでいる。なお、共起ネットワーク分析によって示されるネットワーク図において意味を持つのは語がエッジで結ばれているかどうかであり、語の布置される位置自体に意味はない（樋口, 2014）。文中においては、抽出された語を〔 〕内に、それらの分類や解釈された意味（ライフスキルを構成する行動および思考）を【 】内に示した。

1) ストレス対処

質問①に対する有効回答者数は371名であり、形態素解析によって抽出された483語の異なり語のうち37語が図に示された（図4-1）。第一に〔前向き〕〔気持ち〕〔深い〕〔考える〕などの語の関連が認められた。〔深い〕〔考える〕は「物事を深く考えないようにする」という意味で使用されていた。これらは「考え方を前向きに変えること」を示すため【前向きな思考】として分類、解釈した。第二に〔大声〕〔笑う〕や〔思いつき〕〔泣く〕などの語の関連が認められた。これらは「喜びや悲しみなどの感情を表に出すこと」を示すため【感情の表出】として分類、解釈した。第三に〔友人〕〔話〕や〔原因〕〔解決〕などの語の関連が認められた。これらは「他者へ相談しストレスの原因の解決を図ること」を示すため【他者への相談による問題解決】として分類、解釈した。第四に〔趣味・娯楽〕〔運動・スポーツ〕〔発散〕などの語の関連が認められた。これらは「趣味や運動を行うこ

と」を示すため【趣味や運動】として分類，解釈した。

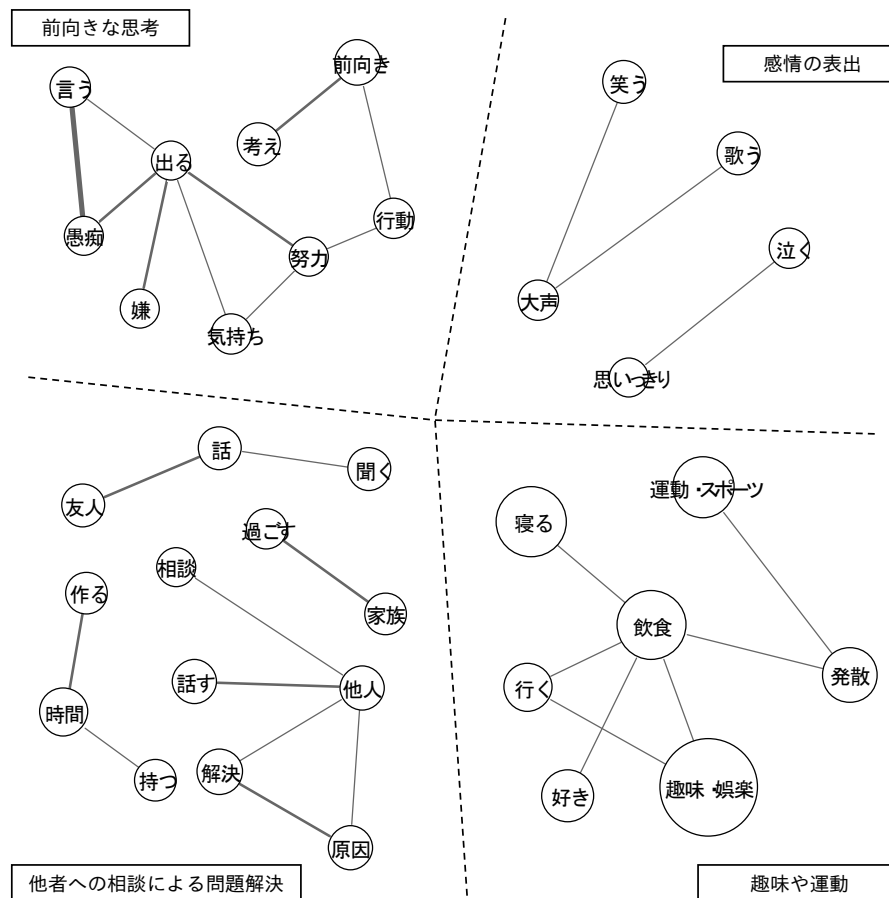


図 4-1 『ストレス対処』の共起ネットワーク

2) 情動対処

質問②に対する有効回答者数は 360 名であり，形態素解析によって抽出された 507 語の異なり語のうち 44 語が図に示された（図 4-2）。第一に〔心〕〔冷静〕や〔客観〕〔見る〕などの語の関連が認められた。これらは「自分自身を客観的に捉えること」を示すため【自己の客観視】として分類，解釈した。第二に〔感情〕〔出す〕〔思い切り〕〔泣く〕などの語の関連が認められた。これらは「喜びや悲しみなどの感情を表に出すこと」を示すため【感情の表出】として分類，解釈した。第三に〔怒り〕〔整理〕〔気持ち〕〔転換〕やや〔頭〕〔別〕などの語の関連が認められた。〔頭〕〔別〕は「頭を別なことに切り替える」という意味で使用されていた。これらは「怒りなどの感情をコントロールすること」を示すため【感情の統制】として分類，解釈した。第四に〔前向き〕〔考える〕などの語の関連が認められた。

これらは「悲しいことがあっても前向きに考えること」を示すため【前向きな思考】として分類，解釈した。

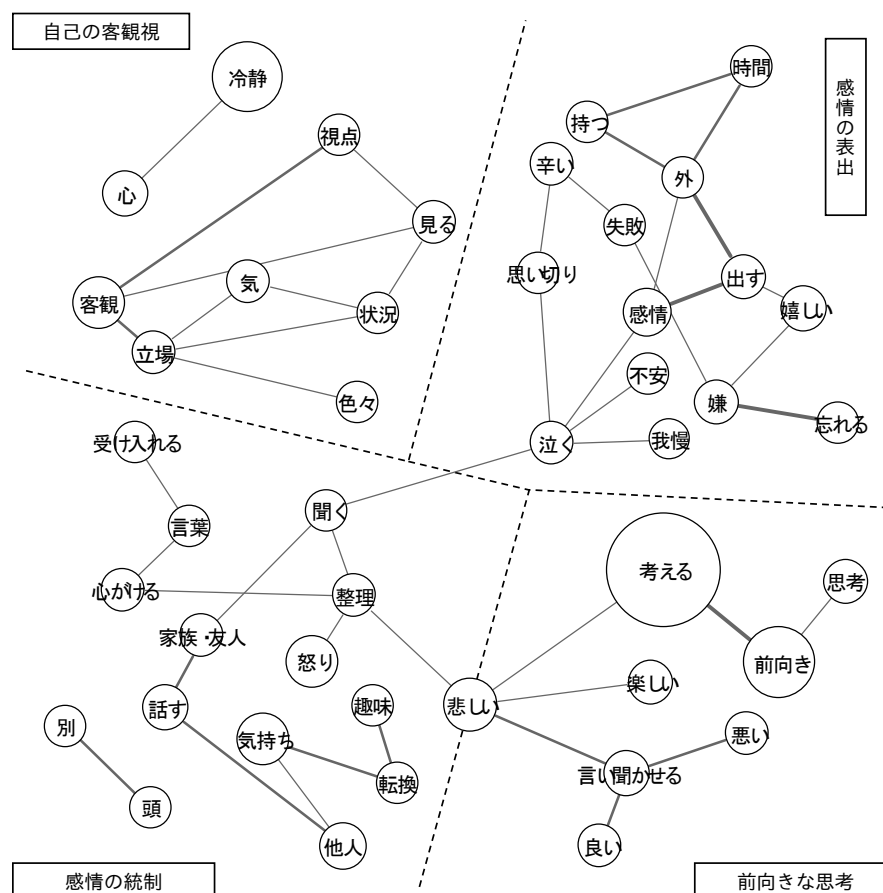


図 4-2 『情動対処』の共起ネットワーク

3) 自己意識

質問③に対する有効回答者数は 302 名であり，形態素解析によって抽出された 388 語の異なり語のうち 30 語が図に示された（図 4-3）。第一に〔客観〕〔目線〕〔冷静〕〔判断〕などの語の関連が認められた。これらは「自分に対する意見を聞くことや，他人と自分を比較することで自分自身について考えること」を示していたため【客観的自己評価】として分類，解釈した。第二に〔感情〕〔コントロール〕〔苦手〕〔受け入れる〕などの語の関連が認められた。〔コントロール〕は「感情をコントロールする」という意味で用いられていた。これらは「自分の特徴や感情を受け入れて統御すること」を示していたため【自己の特性や感情の受容】として分類，解釈した。第三に〔長所〕〔短所〕〔理解〕といった語の関連が認められた。これらは「自分自身の長所や短所を理解すること」を示していたため【長

所と短所の理解】として分類，解釈した。第四に〔言動〕〔分析〕といった語の関連が認められた。これらは「自己の言動を振り返って分析すること」を示していたため【言動の内省】として分類，解釈した。

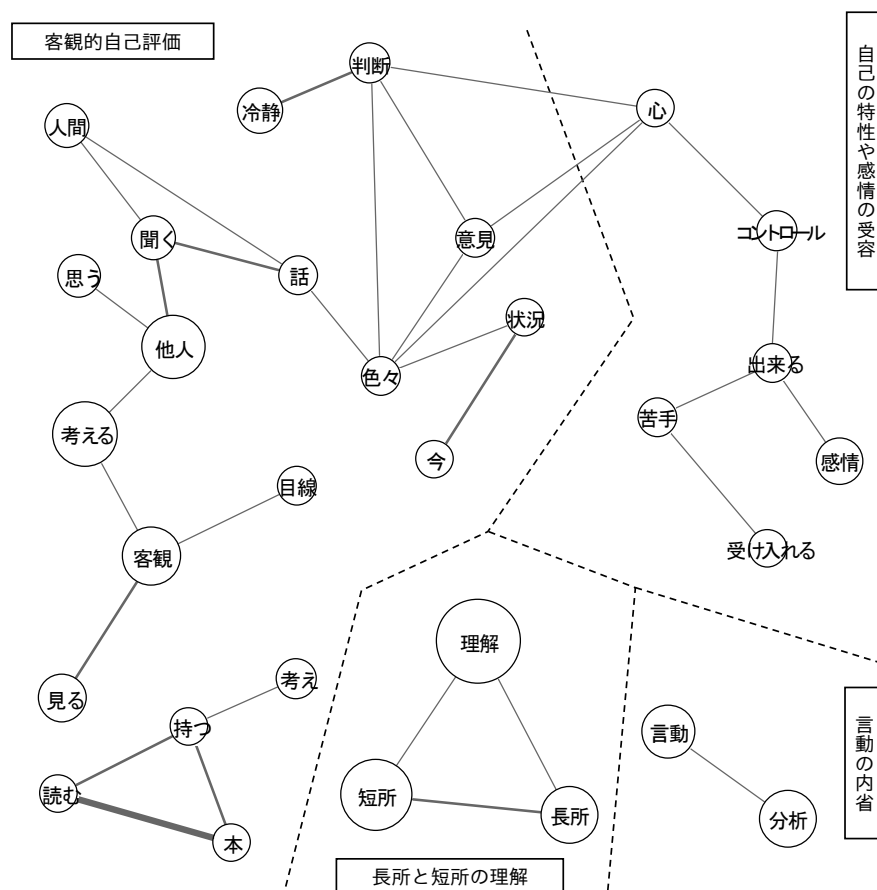


図 4-3 『自己意識』の共起ネットワーク

4) 共感性

質問④に対する有効回答者数は 339 名であり，形態素解析によって抽出された 386 語の異なり語のうち 33 語が図に示された (図 4-4)。第一に〔意見〕〔受け入れる〕や〔考え方〕〔否定〕といった語の関連が認められた。〔否定〕は「他者の考え方を否定しない」という意味で用いられていた。これらは「他者の話すことを親身に聞いて受け入れること」を示していたため【受容的態度】として分類，解釈した。第二に〔姿勢〕〔思い〕や〔相槌〕〔打つ〕といった語の関連が認められた。〔姿勢〕〔思い〕は「話を聞く姿勢で他者への同調の思いを示す」という意味で用いられていた。これらは「身振り手振りなどの言葉を伴わな

い振る舞いによって感情を表すこと」を示すため【非言語的表現】として分類、解釈した。第三に「考え方」「合わせる」「作品」「泣く」などの語の関連が認められた。これらは「他者の気持ちを考慮してそれに共感すること」を示すため【共感的態度】として分類、解釈した。第四に「気持ち」「考える」「置き換える」「理解」などの語の関連が認められた。これらは「他者の話を聞くことや他者の立場に立って考えることにより、その人の気持ちを想像して理解すること」を示すため【他者の心情の想像や理解】として分類、解釈した。

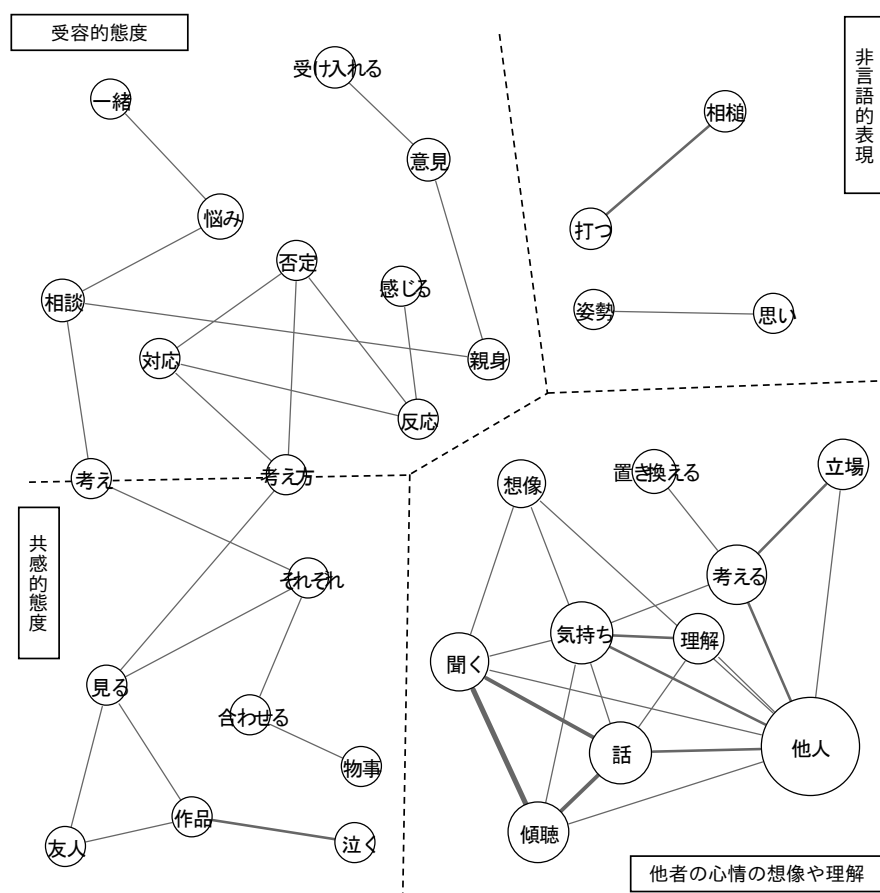


図 4-4 『共感性』の共起ネットワーク

5) 意思決定

質問⑤に対する有効回答者数は 345 名であり、形態素解析によって抽出された 386 語の異なり語のうち、35 語が図に示された (図 4-5)。第一に「素直」「気持ち」「伝える」や「断る」「嫌」「言う」などの語の関連が認められた。これらは「自分の素直な気持ちを適切に他者へ述べること」を示すため【アサーティブな態度】として分類、解釈した。第二に「計

などの語の関連が認められた。これらは「解決に必要な情報を得るため他人に相談すること」を示すため【他者への援助要請】として分類、解釈した。第三に〔考え〕〔実行〕〔移す〕などの語の関連が認められた。これらは「考えを実際に行動へ移すこと」を示すため【実行力】として分類、解釈した。第四に〔インターネット〕〔情報〕〔収集〕や〔信頼〕〔参考〕などの語の関連が認められた。これらは「インターネットなどで問題を分析するための情報を検索すること」を示すため【メディアでの検索】として分類、解釈した。

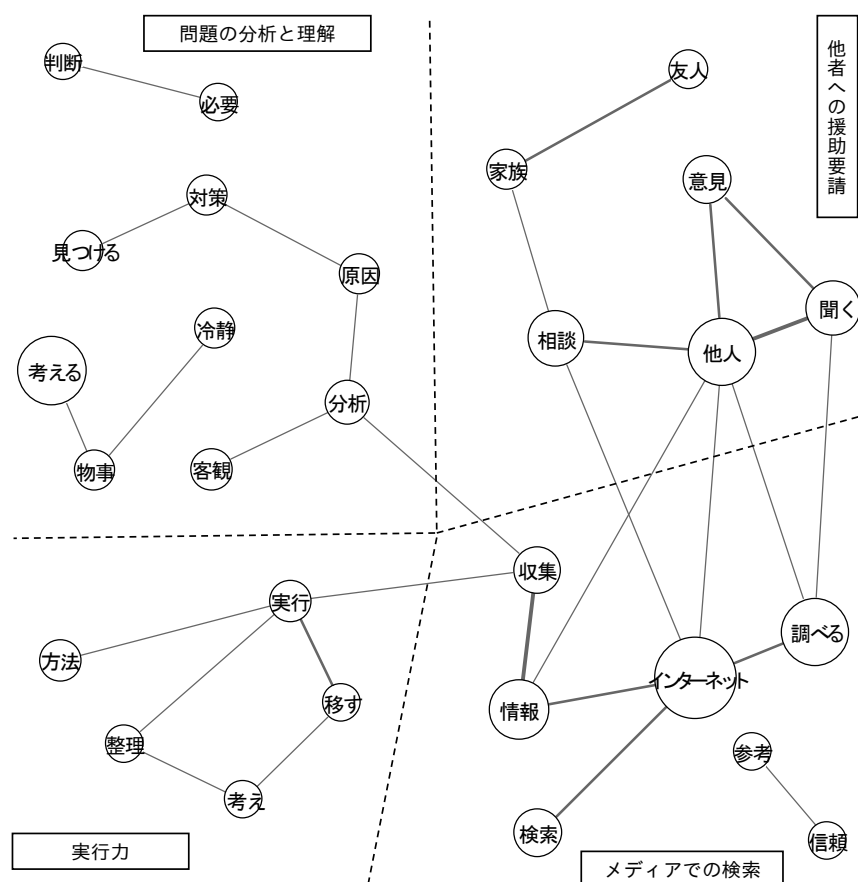


図6 『問題解決』の共起ネットワーク

7) 創造的思考

質問⑦に対する有効回答者数は301名であり、形態素解析によって抽出された454語の異なり語のうち33語が図に示された(図4-7)。第一に〔経験〕〔照らし合わせる〕や〔情報〕〔想定〕,〔未知〕〔事前〕などの語の関連が認められた。これらは「過去の経験から行動の結果を考えること」を示すため【経験に基づく将来の予測】として分類、解釈した。

第二に「他人」「見る」「聞く」「決める」などの語の関連が認められた。これらは「他人の話からその話や行動の結末を考えること」を示すため【他者の意見に基づく将来の予測】として分類、解釈した。第三に「悪い」「良い」「結果」「予測」などの語の関連が認められた。これらは「良い結果を生むために、最悪の結果や展開を事前に考えること」を示すため【最悪の展開の想定】として分類、解釈した。第四に「違う」「考え」「持つ」といった語の関連が認められた。これらは「大勢の他者が持つものとは異なる考えを持つこと」を示すため【独創的思考】として分類、解釈した。

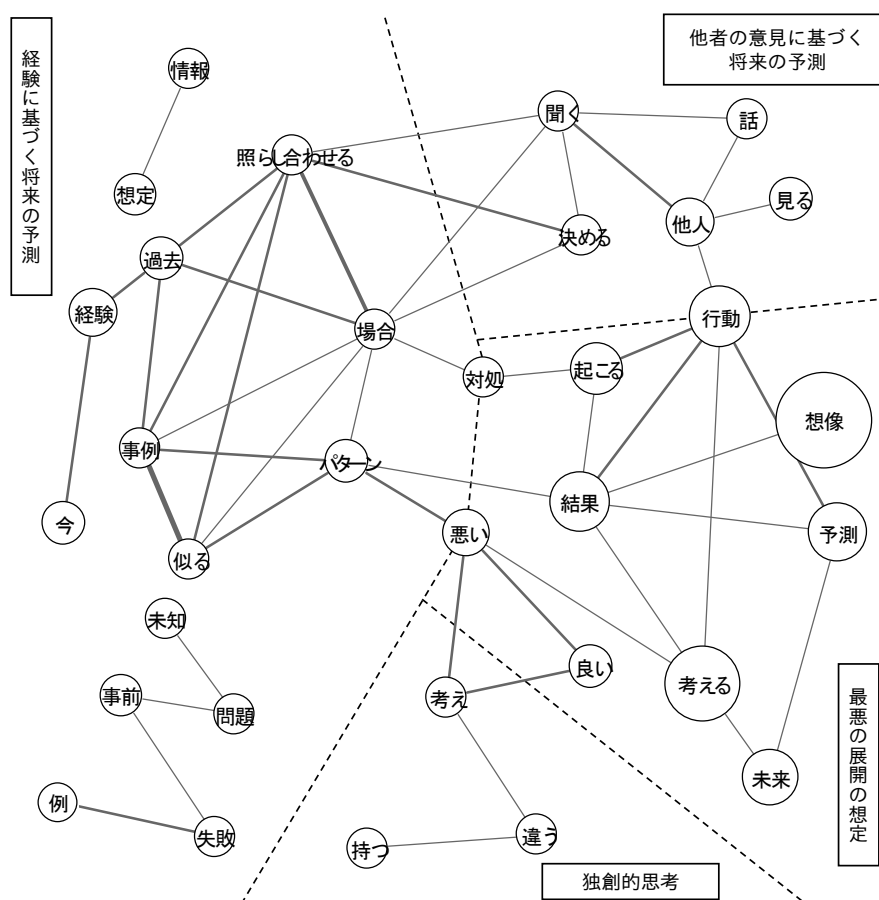


図 4-7 『創造的思考』の共起ネットワーク

8) 批判的思考

質問⑧に対する有効回答者数は322名であり、形態素解析によって抽出された483語の異なり語のうち50語が図に示された（図4-8）。第一に「比較」「整理」「適切」「理解」などの語の関連が認められた。これらは「理解するために多くの情報を比較したり整理した

りすること」を示すため【情報の比較や整理】として分類、解釈した。第二に〔客観的〕〔判断〕や〔別〕〔データ〕〔分析〕などの語の関連が認められた。これらは「情報や方法が信頼できるかどうか、経験や他の情報と照らし合わせて判断すること」を示すため【信頼性と妥当性の客観的比較】として分類、解釈を行った。第三に〔論理〕〔反論〕〔間違う〕〔伝える〕などの語の関連が認められた。これらは「物事に対して論理的に反論すること」を示すため【論理的な反論】として分類、解釈した。第四に〔情報〕〔疑う〕〔調べる〕〔鵜呑み〕などの語の関連が認められた。〔鵜呑み〕は「情報を最初から鵜呑みにしない」という意味で使用されていた。これらは「入手した情報を鵜呑みにせず、疑うようにすること」を示すため【情報に対する懐疑的態度】として分類、解釈した。

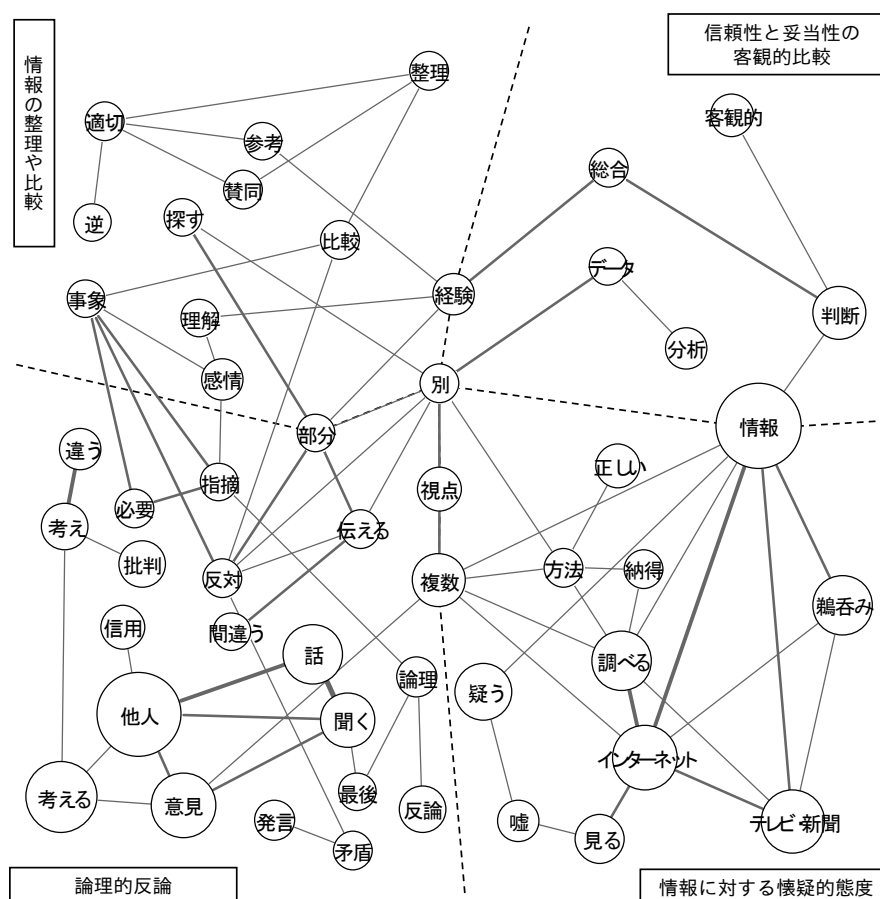


図 4-8 『批判的思考』の共起ネットワーク

9) 効果的コミュニケーション

質問⑨に対する有効回答者数は 335 名であり、形態素解析によって抽出された 443 語の

異なり語のうち 40 語が図に示された（図 4-9）。第一に〔気持ち〕〔考える〕〔合わせる〕〔話す〕などの語の関連が認められた。これらは「他人の考えや気持ちを考慮して話をすること」を示すため【共感的態度】として分類，解釈した。第二に〔言葉遣い〕〔言い回し〕〔選ぶ〕や〔明るい〕〔挨拶〕といった語の関連が認められた。これらは「他者にあわせて言葉遣いを丁寧にしたり，挨拶をしたりすること」を示すため【対人マナー】として分類，解釈した。第三に〔思う〕〔言う〕〔不愉快〕〔与える〕などの語の関連が認められた。〔不愉快〕は「不愉快な印象を与えないように話す」という意味で用いられていた。これらは「自分の意見や考えを適切に他者へ伝えること」を示すため【効果的自己表現】として分類，解釈した。第四に〔身振り手振り〕〔交える〕や〔相槌〕〔笑顔〕〔心がける〕〔目〕〔見る〕などの語の関連が認められた。これらは「身振り手振りや表情に気を付けてコミュニケーションをとること」を示すため【非言語的表現】として分類，解釈した。

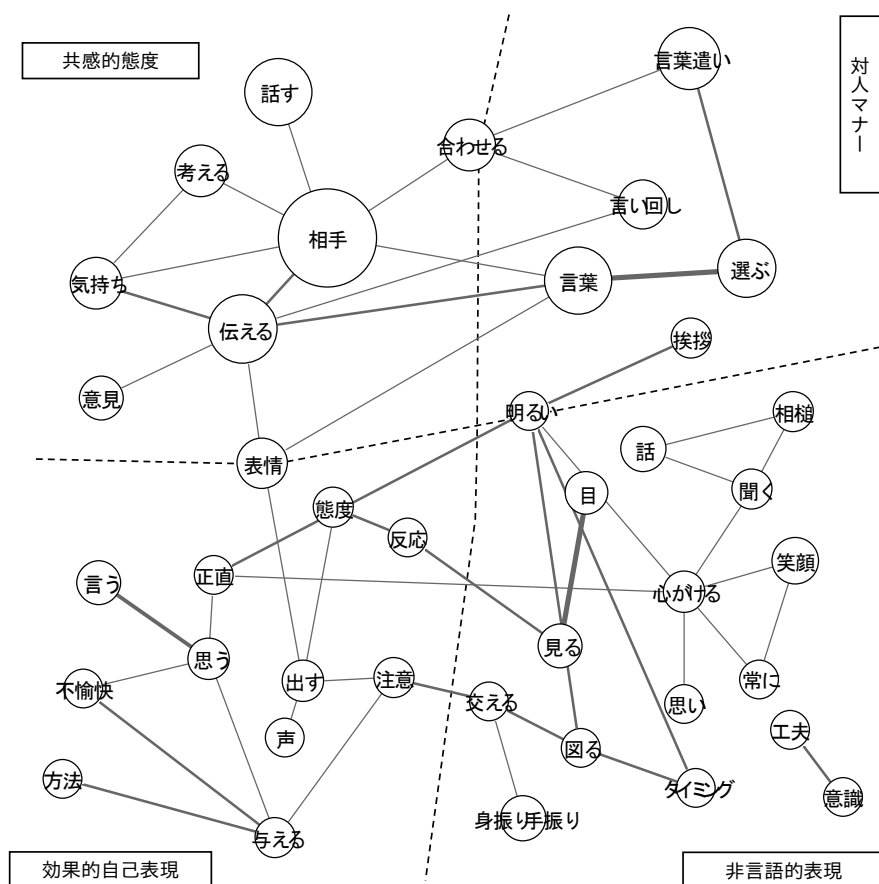


図 4-9 『効果的コミュニケーション』の共起ネットワーク

10) 対人関係スキル

質問⑩に対する有効回答者数は343名であり、形態素解析によって抽出された471語の異なり語のうち44語が図に示された（図4-10）。第一に「付き合う」「見極める」や「空気」「読む」などの語の関連が認められた。これらは「他人と気が合うかどうか検討して、適切な距離感を判断すること」を示すため【適切な心理的距離の判断】として分類、解釈した。第二に「積極的」「話しかける」や「友人」「声」「会話」などの語の共起が認められた。これらは「自分から他者へ積極的に話しかけること」を示すため【他者への積極的態

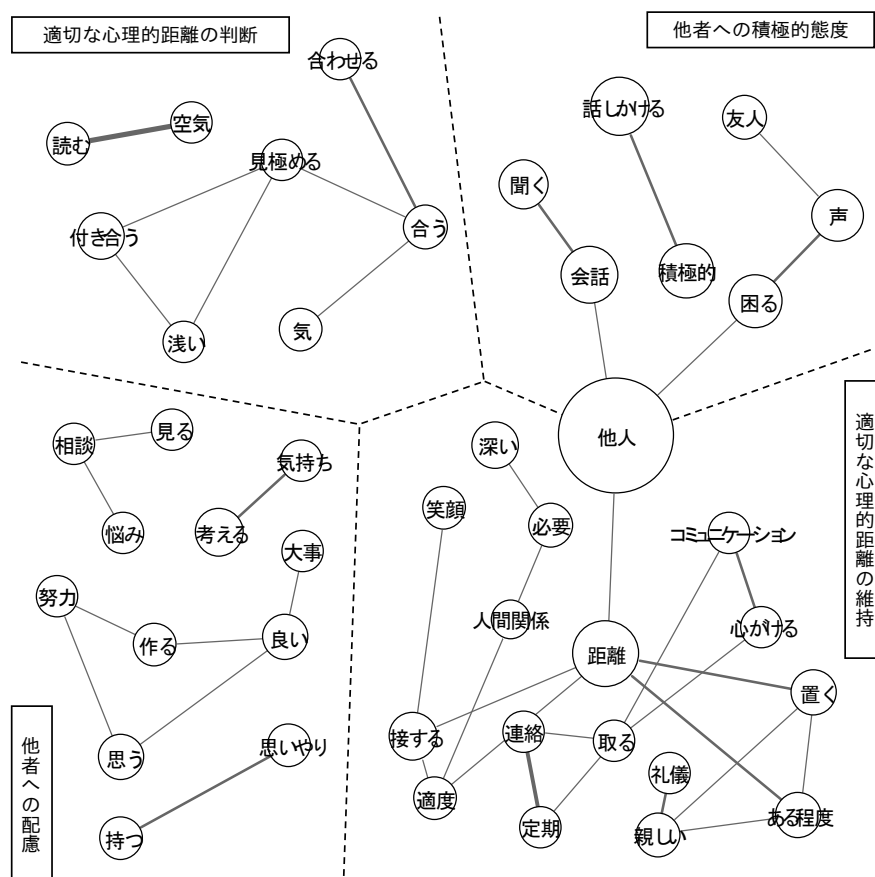


図 4-10 『対人関係スキル』の共起ネットワーク

第4項 考察

研究4においては、計量テキスト分析を用いることで多数の主観的なデータをより客観的に分析することが可能となり、最終的にテキストデータから総数40の行動および思考を示す要因が抽出された(資料1)。これらのなかには、現代社会で生活する日本人成人の特徴と考えられる要因が認められた。例えば【メディアでの検索】と【情報に対する懐疑的態度】は、社会の高度な情報化が反映された行動や思考であると考えられる。玉石混交の大量情報が手軽に入手できる現代社会においては、メディアから情報を入手する技能と同時に、常にその真偽を疑う姿勢が重要となっている可能性がある。さらに、【損益の検討】と【最悪の展開の想定】における「デメリットを検討する」「悪い結果を予測する」といったリスクを想定する態度は、オンライン詐欺のように日常的な行動が大きな損害へつながる場面が多様化した現代社会における特徴であると考えられる。また、【適切な心理的距離の判断】と【適切な心理的距離の維持】は、グローバル化やSNSなど情報技術の発展により職場、地域コミュニティなどにおける人間関係が多様化した現代社会においては、親しくなることと適切な距離をおくことのバランスを見極め、それを調整することが重要であることを示唆している。

また、既存のライフスキルの枠組み(Brooks, 1984 ; World Health Organization, 1994 川畑他訳, 1997)を包括的に考慮して作成された日常生活スキル尺度(大学生版)(島本・石井, 2006)の質問項目と研究4の結果を比較すると、【前向きな思考】は日常生活スキル尺度(大学生版)の『前向きな思考(例:嫌なことがあってもいつまでもくよくよと考えない)』, 【計画性】はDLSの『計画性(例:先のことを見通して計画を立てることができる)』, 【対人マナー】は日常生活スキル尺度(大学生版)の『対人マナー(例:年上の人に対しては敬語を使うことができる)』, 【自己の特性や感情の受容】と【長所と短所の理解】は日常生活スキル尺度(大学生版)の『自尊心(例:自分の言動に対して自信を持っている)』, 【他者の心情の想像や理解】と【他者への配慮】は日常生活スキル尺度(大学生版)の『感受性(例:困っている人を見ると援助してあげたくなる)』, 【実行力】と【他者への積極的態度】は日常生活スキル尺度(大学生版)の『リーダーシップ(例:自分が行動を起こすことによって周りの人を動かすことができる)』, 【情報の比較や整理】と【信頼性と妥当性の客観的判断】は日常生活スキル尺度(大学生版)の『情報要約力(例:多くの情報をもとに自分の考えをまとめることができる)』, さらに【他者への援助要請】は日常生活スキル尺度(大学生版)の『親和性(例:困ったときに友人らに気軽に相談することができる)』

に示されている行動や思考の内容にそれぞれ類似していた。これらの行動や思考は、文化的・社会的背景にあまり影響されない中核的なライフスキルを構成していると推察される。また、【他者の心情の想像や理解】【受容的態度】【非言語的表現】【共感的態度】【アサーティブな態度】【効果的自己表現】などは、ライフスキル・トレーニングや自己と他者の両者を尊重した関わり方を身につけるアサーション・トレーニングにおいても強調される要因である（平木, 1993）。したがってこれらの要因は、成人における円滑なコミュニケーションや人間関係の形成の基礎となる行動や思考であると考えられる。

このように、研究4における計量テキスト分析により、これまでには詳細には明らかでなかった日本人成人のライフスキルを特徴づけると考えられる行動や思考とともに、既存のライフスキルの枠組みにおいても認められる中核的な行動や思考も同時に抽出された。このことから、研究4の結果はある程度の妥当性をもった内容であると考えられる。そこで研究5では、研究4において抽出された行動や思考の内容をもとに、青年と成人に求められるライフスキルの測定尺度を作成する。

第2節 青年・成人用ライフスキル尺度の作成（研究5）

第1項 問題と目的

ライフスキルを測定する尺度を概観すると、児童生徒を対象とした調査によって得られた、あるいは学校生活に求められるライフスキルに焦点を当てた尺度が多くを占めている。例えば、思春期の少年少女を対象とした Life-Skills Development Scale-Adolescent Form（Darden, Ginter, & Gazda, 1996）や大学生を対象とした Life-Skills Development Inventory-College Form（Picklesimer & Miller, 1998）がある。これらの尺度はライフスキルを「対人コミュニケーション」、「人間関係スキル」、「問題解決」、「意思決定スキル」の4つのカテゴリーに分類した Brooks（1984）の研究結果をもとに作成されている。

本邦においては、中学生の学校生活に必要とされるライフスキルを測定する学校生活スキル尺度（中学生版）（飯田・石隈, 2002）、この尺度を参考として小学生用に作成された学校生活スキル尺度（小学生版）（山口・飯田・石隈, 2005）などが挙げられる。これらの尺度は学校における支援に用いることを念頭においているため、客観的に把握しやすい行動面でのスキルに焦点を当てている。島本・石井（2006）はこれらの尺度や、国外で作成された尺度を総合的に考慮したうえで、ライフスキルを「効果的に日常生活を過ごすために必要な学習された行動や内面的な心の動き」として捉え、大学生活に求められるライフス

キルを、行動面と内面的な心の動きといった側面から多面的に測定する日常生活スキル尺度（大学生版）（Daily Life Skills Scale for College Students; 以下 DLS とする）を作成している。近年では、島本・石井（2006）によるライフスキルの捉え方を反映した小学校高学年用の Multidimensional Scale of Life Skills in Late Childhood（Kobayashi et al., 2013）も作成されている。

このように、ライフスキルの調査研究や測定尺度は児童生徒の学校生活に求められるライフスキルに焦点を当てたものがほとんどである。しかしながら、教育機関を卒業し社会へ出た青年や成人、さらには社会生活を間近に控えた大学生を対象としたライフスキル・トレーニングの実施やその効果測定も必要であると考えられる⁴。青年や成人における自殺者数や早期離職率の増大、それにニートや引きこもりの問題が注視される現状が表すように、青年や成人が日常的に対処を求められる問題や要求（e.g., 職業性ストレスへの対処、職場やプライベートにおける対人関係の維持や形成など）は多様化と深刻化が進んでいるという指摘がある（橋本, 1999; 浦川・萩, 2008）。さらに、本邦においてライフスキル教育は未だ限定的に実施されているにすぎず（平野, 2011; 皆川他, 2009）、ライフスキル・トレーニングを受けないまま成人となる者は多いと考えられる。これらの状況に鑑みると、諸問題への支援策の一つとして、職場や地域、家庭における、青年や成人を対象としたライフスキル・トレーニングの実施や、あるいは社会生活を控えた大学生を対象とした一次予防的方策としてのライフスキル・トレーニングについて検討する意義は大きいものと考えられる。しかしながら、本邦の青年や成人に求められる、あるいは青年や成人が実際に用いているライフスキルの具体的な内容は明らかとなっておらず、青年や成人を対象としたライフスキル・トレーニングの内容を検討するための基礎的知見はほとんど認められないのが現状であった。本邦で作成されたライフスキルの測定尺度も、先述の様に児童生徒や学生を対象としたものであり（e.g., 飯田・石隈, 2002; Kobayashi et al., 2013; 島本・石井, 2006; 山口他, 2005）、本邦の青年や成人に求められるライフスキルを反映した尺度は見受けられない。

そのようななか、研究4（嘉瀬・坂内・大石, 2016）では、先述した World Health Organization（1994 川畑他訳 1997）によるライフスキルの枠組みをもとに、青年や成人から日常生活で用いているライフスキルに関する自由記述を収集し、その内容を計量テキスト分析によって分類することで、青年や成人のライフスキルを構成する 40 の行動と思考を抽出している。これらの行動や思考のなかには、「前向きな思考」、「対人マナー」といった既存の尺

度（e.g., DLS）に認められるような要因のほかに、「メディアでの検索」「情報に対する懐疑的態度」「損益の検討」など、高度に情報化が進んだ現代において社会生活を送る青年や成人に必要な要因が含まれている（嘉瀬他, 2016）。つまり、既存のライフスキルの枠組みにおいても認められる中核的な行動や思考とともに、本邦の青年や成人のライフスキルを特徴づける行動や思考が示されたと考えられる。このような調査研究は、嘉瀬他（2016）が行う以前には、国外でのみ報告されていた。例えば World Health Organization（1994 川畑他訳 1997）は、文献や調査などから収集した日常生活に必要なスキルに関する記述をその意味内容をもとに分類し、上述した 10 のライフスキルを定義している。また Brooks（1984）は、文献から収集したライフスキルに関する記述を専門家によるパネルディスカッションで質的に分析するという手法で、最終的にライフスキルを 4 つのカテゴリーに分類した。さらに Evans & Poole（1987）は、日常生活における関心事についての自由記述調査の結果をもとにした質的研究により、15 のライフスキルを抽出している。これらの調査研究で得られた知見は、ライフスキル・トレーニングの内容を検討する際の参考となるほか、ライフスキル測定尺度の因子構造を決定する基準として用いられており（e.g., Darden et al., 1996；飯田・石隈, 2002；島本・石井, 2006）、ライフスキルに関する研究を行う際の基礎的指標となっている。しかしこれらは児童や思春期の青少年を対象とした調査であり、青年や成人を対象とした調査や尺度作成に関する研究は見受けられない。本邦においては、嘉瀬他（2016）により青年や成人のライフスキルを構成する行動や思考は明らかにされたが、これらのライフスキルを測定する尺度の作成には至っていないのが現状である。青年や成人のライフスキルを測定する尺度を作成することによって、精神的健康などの様々な心理的要因とライフスキルとの関連についての量的研究を行うことが可能となり、青年や成人を対象としたライフスキル・トレーニングの内容を検討するために必要な知見の蓄積が促進されることが考えられる。

そこで研究 5 では、嘉瀬他（2016）をもとに、青年と成人のライフスキルを測定する尺度（青年・成人用ライフスキル尺度, Life Skills Scale for Adolescents and Adults；以下 LSSAA とする）を作成し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とした。なお本研究では、LSSAA の基礎とする嘉瀬他（2016）が準拠している、World Health Organization（1994 川畑他訳 1997）によるライフスキルの枠組みを参考とした。

第 2 項 研究 5-1（予備調査）

1) 目的

嘉瀬他（2016）の報告に基づいて LSSAA を構成する項目を作成，選定する。さらに，LSSAA の因子構造を検討する。尺度の測定精度を向上させるため，項目選定の際には項目反応理論を用いて各項目の識別力 (γ) を算出し，回答者の能力の高低を適切に識別できる項目を採用することとした。

2) 方法

調査 調査協力者は首都圏にある 3 大学に在学する大学生 238 名（男性 113 名，女性 125 名，平均年齢 20.0 歳， $SD = 1.2$ ）であった。調査協力者に対し集合調査法による質問紙調査を行った。調査は 2015 年 11 月に著者らが担当する講義の冒頭に実施され，得られた結果の一部は講義内にフィードバックされた。欠損値処理にリストワイズ除去を用いた結果，男性 111 名，女性 123 名の計 234 名を分析対象者とした。

倫理的配慮 本調査は，立教大学コミュニティ福祉学部の倫理委員会の承認（承認番号：2015-005）を得て行われた。調査対象者には，調査への参加は完全に任意であり，たとえ回答しなかった場合にも不利益は一切生じないこと，さらに調査は無記名であり，調査結果は研究の目的以外で使用しないことを文書と口頭で説明した。

測定尺度 嘉瀬他（2016）が報告しているライフスキルを構成する 40 の行動と思考の記述をもとに作成した 41 項目からなる質問紙を用いた（資料 2）⁵。項目の作成にあたり，第一著者と専門研究領域の異なる共同研究者 3 名による内容の協議を行った。さらに，協議を経て作成された項目への回答を大学生約 30 名に依頼し，質問文の明快性などについての確認が行われた。回答方法は 5 件法（1：まったくあてはまらない—5：とてもよくあてはまる）に設定し，各項目の評定値をその項目の得点とした。

統計処理 データの分析には統計解析プログラム HAD 15（清水，2016）および R 3.2.3 を使用し，すべての分析の有意水準を 5% に設定した。

3) 結果

項目の検討 各項目の平均得点と標準偏差を算出し分布を確認したところ，天井効果や床効果のある項目は認められなかった（表 5-1）。次に，各項目の識別力を項目反応理論により算出した（表 5-1）。本研究では Roznowski（1989）と豊田（2002）の基準を参考に，識別力の値が著しく低かった ($\gamma < .30$) 3 項目（項目番号 14, 16, 37）を，以降の分析から除外した。

表 5-1 研究 1 における LSSAA の記述統計量 (N = 234)

番号	平均値	標準偏差	識別力	番号	平均値	標準偏差	識別力
1	3.02	1.04	0.49	22	3.92	1.00	0.67
2	2.78	1.08	0.41	23	3.39	0.89	0.76
3	3.74	0.82	0.73	24	2.82	1.11	0.83
4	3.76	0.84	0.68	25	3.06	0.96	0.59
5	3.46	0.99	0.38	26	3.65	0.93	0.59
6	3.02	1.07	0.52	27	4.04	0.73	0.51
7	3.21	1.08	0.54	28	3.33	0.80	0.62
8	3.22	0.99	0.56	29	3.02	0.93	0.55
9	3.37	0.98	0.49	30	3.45	0.95	0.41
10	3.95	0.90	0.50	31	3.01	1.11	0.50
11	3.94	0.97	0.48	32	3.61	0.90	0.48
12	2.53	1.18	0.65	33	3.33	0.95	0.60
13	2.71	1.29	0.36	34	3.06	1.12	0.49
14	3.19	1.19	0.17	35	3.09	1.02	0.58
15	3.43	0.89	0.70	36	3.86	0.84	0.39
16	2.68	1.17	-0.07	37	3.96	0.96	0.26
17	3.37	0.87	0.87	38	4.10	0.88	0.49
18	3.65	0.90	0.81	39	3.04	1.07	0.38
19	3.81	0.75	0.49	40	2.86	0.96	0.55
20	3.58	0.84	0.68	41	3.24	0.88	0.76
21	3.58	0.84	0.65				

探索的因子分析 38 項目について因子分析 (最尤法・プロマックス回転) を行った。MAP 基準と対角 SMC, および解釈可能性を考慮して因子数を決定し分析を行い, 因子負荷量が.40 未満, もしくは複数の因子に.30 以上の因子負荷量を示した項目を除外するという手順を繰り返したところ, 表 5-2 に示す 4 因子 21 項目が最も適切であると判断された。なお, 各因子の回転前の固有値は 3.47, 2.65, 2.37, 2.29 であった。また各因子における Cronbach の α 係数は第 1 因子で.82, 第 2 因子で.77, 第 3 因子で.68, 第 4 因子で.77 を示し, 許容できる内的整合性が得られた。これらの結果から, 抽出された 4 因子 21 項目の構成に一定の信頼性が確認されたため, 以降の研究ではこの尺度構成を用いて調査および分析を行うこととした。

表 5-2 LSSAA の探索的因子分析の結果（最尤法・プロマックス回転）

項目	F1	F2	F3	F4	h^2
F1. 意思決定スキル（8 項目, $\alpha = .82$ ）					
28 入手した情報が信頼できるかどうか適切に判断することができる。	.70	-.01	-.12	.06	.47
18 物事の損得について慎重に考えられる。	.63	.02	.16	-.12	.46
33 行動を起こす前に, あらかじめ起こり得るトラブルを想定できる。	.61	.09	-.04	-.10	.38
17 多くの情報から自分にとって重要なものを選択することができる。	.61	.09	-.00	.13	.44
25 様々な情報を, わかりやすいように整理できる。	.60	-.13	.19	.02	.44
30 情報をはじめから信じ込まず, 信頼できるかどうか適切に判断することができる。	.56	-.12	-.08	.13	.30
35 行動を起こす前に, 具体的な計画を立てられる。	.55	.03	.05	-.05	.32
32 インターネットなどのメディアを使って, 有益な情報を集められる。	.54	.02	-.08	.02	.28
F2. 対人関係スキル（5 項目, $\alpha = .77$ ）					
21 他人に対して思いやりのある言動をとることができる。	.02	.75	-.07	.01	.56
3 他人の気持ちを考慮した言動をとれる。	.03	.74	-.06	-.00	.54
4 他人の話を聞くととき、その人の立場に立って気持ちを想像できる。	.04	.68	.02	-.01	.48
19 他人の話すことを親身に聞いて, 受け入れることができる。	-.05	.58	.04	.01	.33
10 喜んでいる人がいると, 自分も一緒に嬉しい気持ちになる。	-.10	.41	.14	.09	.24
F3. 効果的コミュニケーションスキル（項目, $\alpha = .68$ ）					
1 自分の素直な気持ちを他人にはっきりと伝えられる。	-.06	.02	.69	-.03	.44
2 他人とは異なった独創的なアイデアを生み出せる。	.06	-.08	.52	.01	.28
40 自分自身の考えを他人に理解しやすいように伝えられる。	.27	-.07	.49	-.06	.36
22 声を出して笑うなど, 自分の感情を素直に表現できる。	-.03	.31	.49	-.04	.38
13 初対面の人へ自分から積極的に話しかけることができる。	-.15	.01	.47	.19	.30
F4. 情動対処スキル（3 項目, $\alpha = .77$ ）					
24 悲しいことがあっても, 考え方を前向きに変えることができる。	.02	-.02	.12	.87	.85
12 つらいことがあっても, 悪い方向に考えすぎない。	-.06	-.03	.01	.80	.62
7 自分自身の気持ちを落ち着かせるなど感情のコントロールができる。	.17	.16	-.13	.51	.33
因子間相関	F1	F2	F3	F4	
F2	.20				
F3	.31	.24			
F4	.15	.26	.37		

因子の命名 各因子に含まれる項目の内容と嘉瀬他（2016）の分析結果、および World Health Organization（1994 川畑他訳 1997）によるライフスキルの定義より因子の命名を行った。第 1 因子は「意思決定スキル」、第 2 因子は「対人関係スキル」、第 3 因子は「効果的コミュニケーションスキル」、第 4 因子は「情動対処スキル」と命名した。

第 3 項 研究 5-2（本調査）

1) 目的

研究 5-1 で作成された LSSAA の信頼性と妥当性を、より多様な属性を持つ青年や成人を対象に検証する。なお尺度の信頼性については、研究 1 と同様の目的から識別力の算出、さらに内定一貫性の観点から信頼性係数の算出を行い、検討することとした。さらに尺度の妥当性については、確認的因子分析に加え、基準関連妥当性の観点よりライフスキルとの関連が予測される 4 つの尺度と LSSAA との相関係数を算出し、検討することとした。

2) 方法

調査 調査協力者は株式会社クロス・マーケティングの 20 歳から 60 歳までの調査モニター 500 名（男性 250 名、女性 250 名、平均年齢 36.9 歳、 $SD = 11.7$ ）であった。調査は 2015 年 12 月 18 日から 21 日にかけ、すべてインターネット上で行われた。欠損値は認められなかったため、すべての調査協力者が分析対象となった。

倫理的配慮 本調査は、立教大学コミュニティ福祉学部の倫理委員会の承認（承認番号：2015-005）を得て行われた。

測定尺度 基準関連妥当性を検討するため、研究 1 で作成された LSSAA の他に、以下の尺度を用いた。

① ライフスキル

DLS（島本・石井, 2006）を用いた。DLS は大学生のライフスキルを測定する 24 項目の質問で構成され、4 件法（1：ぜんぜん当てはまらない—4：とても当てはまる）で自己評価を行う。DLS には「計画性（例：先を見通して計画を立てることができる）」、「情報要約力（例：数多くの情報の中から、本当に自分に必要な情報を手に入れられる）」、「自尊心（例：自分の言動に対して自信を持っている）」、「前向きな思考（例：困ったときでも「なんとかなるだろう」と楽観的に考えることができる）」、「親和性（例：どんな内容のことでも友人らと本音で話し合うことができる）」、「リーダーシップ（例：集団で行動

するときに先頭に立ってみんなを引っ張っていくことができる)」、「感受性（例：他人の幸せを自分のことのように感じるができる）」、「対人マナー（例：年上の人に対しては敬語を使うことができる）」の8下位尺度が設定されている。各下位尺度は3項目であり、下位尺度ごとにそれぞれの項目得点を加算して得点化する。得点が高いほど、ライフスキルが高いことを示す。大学生の日常生活に必要なライフスキルを測定する尺度であるため、LSSAA とは正の相関を示すと考えられる。

②精神的健康

General Health Questionnaire 12 項目版（中川・大坊, 1985；以下 GHQ とする）を用いた。GHQ は精神的健康を測定する 12 項目の質問（例、何かをする時いつもより集中して）で構成され、4 件法（1：できた—4：まったくできなかったなど）で自己評価を行う⁶。得点が高いほど、精神的健康が低いことを示す。ライフスキルが高い者は精神的健康が高い（嘉瀬・遠藤・飯村・大石, 2013）ことから、LSSAA とは負の相関を示すと考えられる。

③孤独感

孤独感尺度（工藤・西川, 1983）を用いた。孤独感尺度は 20 項目の質問（例：私は人とのつきあいがいい）で構成され、4 件法（1：決して感じない—4：しばしば感じる）で自己評価を行う。得点が高いほど、孤独感が高いことを示す。対人関係スキルが高い者は孤独感が低い（島本・石井, 2006）ことから、LSSAA における「対人関係スキル」や「効果的コミュニケーション」と負の相関を示すと考えられる。

④人生に対する肯定感

人生に対する肯定感尺度（角野, 1994）を用いた。人生に対する肯定感尺度は人生に対する肯定的評価を測定する 12 項目の質問（例：私の人生は、素晴らしい状態である）で構成され、7 件法（1：まったくあてはまらない—7：非常に良くあてはまる）で自己評価を行う。得点が高いほど、人生に対する肯定感が高いことを示す。ライフスキルが高い者ほど、生きがい感が高い（島本・石井, 2006）ことから、LSSAA とは正の相関を示すことが予測される。

統計処理 研究 5-1 と同様の統計処理を行った。確認的因子分析を行う際には、狩野・三浦（2002）と豊田（1998）を参考に、Comparative Fit Index（CFI）が.90 以上、Root Mean Square Error of Approximation（RMSEA）が.10 以下を示すモデルは当てはまりが良いという基準を設定した。またモデルの比較のため Akaike's Information Criterion（AIC）

を算出し、より 0 に近い値を示すモデルの当てはまりが良いと判断することとした。

第 4 項 結果

項目の検討 各項目の平均得点と標準偏差を算出し分布を確認したところ、天井効果や床効果のある項目は認められなかった（表 5-3）。また、各項目の識別力を項目反応理論により算出したところ、識別力の値が.30 未満である項目は認められなかった（表 5-3）。

表 5-3 LSSAA の記述統計量（ $N = 500$ ）

番号	平均値	標準偏差	識別力
F1. 意思決定			
28	3.19	0.89	1.51
18	3.23	0.96	1.30
33	3.12	0.92	1.11
17	3.26	0.95	1.44
25	3.08	0.92	1.30
30	3.33	0.92	1.46
35	3.20	0.93	1.19
32	3.33	0.97	0.88
F2. 対人関係スキル			
21	3.27	0.93	1.54
3	3.29	0.93	1.54
4	3.31	0.94	1.38
19	3.23	0.93	1.23
10	3.35	0.98	0.91
F3. 効果的コミュニケーション			
1	2.90	1.04	0.79
2	2.84	1.04	0.70
40	3.03	0.94	1.11
22	3.39	1.04	0.81
13	2.74	1.11	0.68
F4. 情動への対処			
24	2.95	1.02	1.09
12	2.84	1.09	0.95
7	3.12	1.00	0.99

確認的因子分析 研究 5-1 で得られた因子構造のモデル適合度を検証するため、各項目を観測変数、各因子を潜在変数としたモデルを設定し、最尤法による確認的因子分析を行

った。この際、内海（2013）を参考として、モデル内で修正指数が 20 以上かつ項目間における Pearson の積率相関係数（ r ）が.50 以上であった項目間に共分散を設定した。その結果、CFI = .93, RMSEA = .07, AIC = 746.14 と良好な値を示した（図 5-4）。さらに、各因子における Cronbach の α 係数は「意思決定スキル」で.92, 「効果的コミュニケーションスキル」で.89, 「対人関係スキル」で.79, 「情動対処スキル」で.81 を示し、十分な内的整合性が得られた。

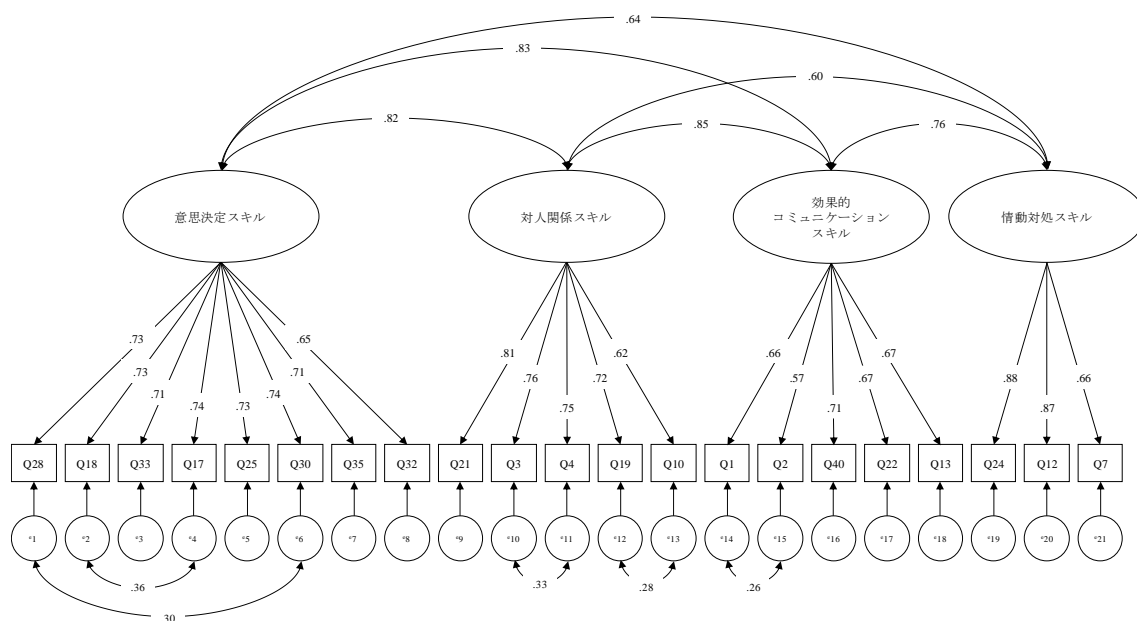


図 5-4 LSSAA の確認的因子分析の結果 (CFI = .93, RMSEA = .07, AIC = 746.14)

性別による検討 まず、男女における因子構造の配置不変性を検討するため、等値制約を課さない多母集団同時分析（モデル 1）を行った。その結果、すべてのパス係数と共分散が有意であり、モデル適合度は CFI = .91, RMSEA = .08, AIC = 1198.87 と許容できる値を示した。次に、男女における因子構造の測定不変性を検討するため、各因子から観測変数へのパスに等値制約を課した多母集団同時分析（モデル 2）を行った。その結果、すべてのパス係数と共分散が有意であり、モデル適合度は CFI = .91, RMSEA = .08, AIC = 1189.79 と許容できる値を示した。モデル 2 がモデル 1 より良好なモデル適合度を示した（AIC の値が小さい）ことから、研究 5-1 で得られた因子構造が男女それぞれにも適合することが確認された。さらに、性別により LSSAA 合計得点や下位尺度得点に有意な差が認められるかどうか検討するため、Welch の t 検定を行った（表 5-5）。その結果、女性の方が男性より「対人関係スキル」得点が高いという傾向が認められた。

年代による検討 まず、発達の特徴から年齢を区分した子安（2011）を基準として、調査対象者のうち 20—29 歳までの者を青年群（ $n = 200$ ）、30—60 歳以上の者を成人群（ $n = 300$ ）として分類した。この分類を用いて、各年代における因子構造の配置不変性を検討するため、等値制約を課さない多母集団同時分析（モデル 3）を行った。その結果、すべてのパス係数と共分散が有意であり、モデル適合度は $CFI = .91$, $RMSEA = .08$, $AIC = 1152.31$ と許容できる値を示した。次に、各年代における因子構造の測定不変性を検討するため、各因子から観測変数へのパスに等値制約を課した多母集団同時分析（モデル 4）を行った。その結果、すべてのパス係数と共分散が有意であり、モデル適合度は $CFI = .91$, $RMSEA = .08$, $AIC = 1144.86$ と許容できる値を示した。モデル 4 がモデル 3 より良好なモデル適合度を示した（ AIC の値が小さい）ことから、研究 1 で得られた因子構造が青年群と成人群それぞれにも適合することが確認された。さらに、年代により LSSAA 合計得点や下位尺度得点に有意な差が認められるかどうか検討するため、Welch の t 検定を行った（表 5-5）。その結果、成人群の方が青年群より尺度合計得点およびすべての下位尺度得点が高いという傾向が認められた。

基準関連妥当性 まず、LSSAA と同時に測定を行った各尺度における Cronbach の α 係数を算出した。その結果、DLS における「計画性」で.77,「情報要約力」で.82,「自尊心」で.75,「前向きな思考」で.62,「親和性」で.83,「リーダーシップ」で.86,「感受性」で.80,「対人マナー」で.85 を示した。さらに、GHQ で.89, 孤独感尺度で.90, 人生に対する肯定感尺度で.91 を示し、すべての尺度で許容できる内的整合性が得られた。次に LSSAA の合計得点および各下位尺度得点と、各尺度間における Pearson の積率相関係数（ r ）を算出した（表 5-6）。その結果、LSSAA の合計得点と、DLS におけるすべての下位尺度得点および人生に対する肯定感尺度得点それぞれとの間には有意な正の相関が認められ、GHQ 得点および孤独感尺度得点それぞれとの間には有意な負の相関が認められた。また、LSSAA の各下位因子得点と DLS, GHQ, 孤独感尺度, 人生に対する肯定感尺度それぞれの間にも、LSSAA の合計得点と同様の相関関係が認められた。

表 5-5 性別および年代による LSSAA 得点の Welch の t 検定の結果

		平均値	標準偏差	t (df)	Cohen's d
尺度合計得点	男性	64.98	14.22	$t(497.99) = 1.59$.14
	女性	67.00	14.15		
	青年群	63.55	16.10	$t(354.20) = 3.03^{**}$.29
	成人群	67.63	12.55		
意思決定スキル	男性	25.53	5.90	$t(497.12) = .83$.07
	女性	25.98	6.16		
	青年群	24.82	6.75	$t(362.38) = 2.75^*$.26
	成人群	26.38	5.42		
対人関係スキル	男性	15.83	3.86	$t(497.89) = 3.51^{**}$.31
	女性	17.05	3.92		
	青年群	15.93	4.23	$t(379.75) = 2.30^*$.22
	成人群	16.78	3.65		
効果的コミュニケーションスキル	男性	14.84	3.62	$t(497.28) = 1.42$.13
	女性	15.30	3.76		
	青年群	14.54	4.13	$t(364.12) = 2.53^*$.24
	成人群	15.42	3.34		
情動対処スキル	男性	9.00	2.51	$t(493.99) = .83$.07
	女性	8.80	2.75		
	青年群	8.42	2.83	$t(383.14) = 3.28^{**}$.31
	成人群	9.22	2.45		

注) 男性 : $n = 250$, 女性 : $n = 250$, 青年群 : $n = 200$, 成人群 : $n = 300$

$^{**}p < .01$, $^*p < .05$

表 5-6 LSSAA と基準関連妥当性指標の相関係数 ($N = 500$)

	LSSAA 合計得点	意思決定 スキル	対人関係 スキル	効果的 コミュニケ ーション	情動対処 スキル
計画性	.69 **	.67 **	.53 **	.62 **	.52 **
日常生活スキル尺度					
情報要約力	.73 **	.74 **	.56 **	.65 **	.52 **
前向きな思考	.45 **	.35 **	.29 **	.40 **	.63 **
自尊心	.55 **	.47 **	.38 **	.55 **	.54 **
親和性	.55 **	.44 **	.47 **	.57 **	.43 **
共感性	.51 **	.45 **	.54 **	.44 **	.28 **
リーダーシップ	.61 **	.52 **	.44 **	.66 **	.52 **
対人マナー	.59 **	.57 **	.61 **	.46 **	.35 **
GHQ	-.23 **	-.18 **	-.16 **	-.19 **	-.29 **
孤独感尺度	-.43 **	-.31 **	-.39 **	-.41 **	-.40 **
人生に対する肯定感尺度	.46 **	.37 **	.31 **	.45 **	.54 **

$^{**}p < .01$

第5項 総合考察

尺度の構成 研究 5-1 における探索的因子分析の結果、LSSAA は「意思決定スキル」「対人関係スキル」「効果的コミュニケーションスキル」「情動対処スキル」という 4 因子で構成されることが示された。研究 4（嘉瀬他, 2016）で報告したライフスキルを構成する行動や思考の分類から、LSSAA の各因子を構成する項目と各因子の示すスキルについて検討すると、第一に「意思決定スキル」は、「損益の検討」、「計画性」、「情報の整理や比較」、「メディアでの検索」、「最悪の展開の想像」などの行動や思考を示す項目から構成されており、論理的思考や想像力を用いて問題を効果的に解決するための意思決定を行うというスキルを測定する因子であった。第二に「対人関係スキル」は、「他者への配慮」、「受容的態度」、「共感的態度」などの行動や思考を示す項目から構成されており、他者の言動から気持ちを想像し、それに対する共感を言動で表現するというスキルを測定する因子であった。第三に「効果的コミュニケーションスキル」は、「効果的自己表現」、「独創的思考」、「アサーティブな態度」、「他者への積極的態度」などの行動や思考を示す項目から構成されており、自分の考えを積極的かつ効果的に他者へ伝えるスキルを測定する因子であると考えられる。第四に「情動対処スキル」は、「前向きな思考」、「感情の統制」などの行動や思考を示す項目から構成されており、自分自身の情動を効果的に統御するスキルを測定する因子であった。このように、LSSAA を構成する 4 つの因子は、研究 4（嘉瀬他, 2016）の結果をもとにすることで、本邦の青年と成人のライフスキルを反映した項目で構成されると同時に、World Health Organization（1994 川畑他訳 1997）によるライフスキルの国際的な定義とも対応した内容となった。

尺度の信頼性 本研究では、LSSAA の各項目の測定精度について、天井効果と床効果の確認、さらに識別力の算出により検討した。その結果、すべての項目において回答に大きな偏りがなく、回答者の能力を適切に識別していることが示された。加えて、LSSAA の各下位尺度の信頼性係数が.79—.91 といずれも高い値を示したことにより、LSSAA は十分な内的一貫性を有していることも示された。これらの結果より、LSSAA は項目レベル、さらに尺度得点レベルで、高い信頼性を有していると考えられる。

尺度の妥当性 LSSAA と基準関連妥当性指標の関係を見ると、LSSAA によって測定されるライフスキルが高いほど、日常生活スキル、精神的健康、人生に対する肯定感が高く、孤独感が低いという傾向が示された。これらの結果はライフスキルに関する先行研究を支持するものであり（嘉瀬他, 2013；島本・石井, 2006）、外的基準からも LSSAA の妥当性が

示されたと考えられる。さらに LSSAA の下位尺度と DLS の下位尺度との関係に注目すると、「意思決定」は DLS の「計画性」、「情報要約力」と、「対人関係スキル」は DLS の「対人マナー」と、「効果的コミュニケーション」は DLS の「リーダーシップ」、「計画性」、「情報要約力」と、「情動への対処」は DLS の「前向きな思考」と比較的高い相関 ($r > .60$) を示した。先述の様に、「意思決定」には「計画性」、「情報の整理や比較」、「対人関係スキル」には「他者への配慮」、「効果的コミュニケーション」には「他者への積極的態度」、「情動への対処」は「前向きな思考」を示す項目を含んでいることから、LSSAA と DLS の下位尺度間の相関は妥当であり、LSSAA は、例えば下位尺度の「意思決定」における「メディアでの検索」などの既存の尺度には認められない特徴的な項目を含みつつ、DLS の内容を含有了包括的な尺度であることが示された。また、LSSAA のすべての下位尺度が DLS の「計画性」と「情報要約力」のどちらも中程度以上の相関 ($r > .50$) を示したことから、LSSAA によって測定されるライフスキルには、計画的に物事を進める、あるいは多様な情報を整理しまとめるといった能力が反映されているという特徴を持つことが推察される。

適応の対象 確認的因子分析により、男性と女性および青年と成人において測定不変性が確認されたことから、LSSAA により 20—60 歳の男性と女性という比較的広範囲にわたる対象者のライフスキルの測定が可能であることが示された。性差に注目すると、女性は男性より LSSAA における「対人関係スキル」が高いという傾向が認められた。これは、女性は男性と比較して自分自身が持つ交友関係との接触頻度が高いため、親和性や共感性などの対人関係スキルが高い（嘉瀬他, 2013 ; Turner, 1994）という先行研究の結果を支持するものであった。さらに年代差に注目すると、成人群は青年群よりすべての LSSAA におけるスキルが高いという傾向が認められた。この結果は、LSSAA によって測定されるのは、社会に出たのち比較的后発的に獲得される、すなわち社会生活における問題や要求の解決に必要なライフスキルであることを示していると推察される。これらの知見より、LSSAA は青年や成人のライフスキルを測定可能であり、さらに青年や成人の社会生活における問題の解決を目的とした ライフスキル・トレーニングの検討に対して有用な、本研究の目的に合致した尺度であると考えられる。

今後の展望 本研究では、インターネット調査を用いることで広い年齢層の多用な属性を持つ青年と成人を対象に調査を実施することが可能となり、汎用性の高い尺度が作成された。しかしながら、尺度の信頼性と妥当性をインターネット調査の結果より検討してい

る点では、青年や成人のなかでもインターネット調査のモニターである者を対象にしているという属性の偏りがあることが憂慮される。加えて、本研究では2回の横断的研究により尺度の作成とその信頼性および妥当性の検討を行ったが、縦断的な検討も必要である。今後は、LSSAA と他の心理尺度との関連を調査することで、青年や成人を対象としたライフスキル・トレーニングについての基礎的な知見を蓄積することとともに、さらに他の文化圏に属する者など、多様な属性を持った青年や成人を対象とした調査や縦断的な調査を行い、尺度の有用性や独自性を確認することが求められる。

脚注

- 1) 本章は下記の論文の内容をもとに執筆した。なお、博士論文の内容に合わせるため、加筆・修正している。

嘉瀬貴祥・坂内くらら・大石和男 (2016). 日本人成人のライフスキルを構成する行動および思考——計量テキスト分析による探索的検討—— 社会心理学研究, 32, 60-67.

嘉瀬貴祥・飯村周平・坂内くらら・大石和男 (2016). 青年・成人用ライフスキル尺度 (LSSAA) の作成 心理学研究, 87, 546-555.

- 2) ネットワーク図において語に結ばれたエッジの数は、媒介性による中心性 (Freeman, 1979 ; 安田, 2001) を示す指標となる。このことから本研究においては、多くのエッジが結ばれた語は意味内容の異なる回答を媒介している可能性があるかと捉え、分類や意味の解釈の補助的に用いた。
- 3) 本研究においては分析に用いた Jaccard 係数の特徴を考慮し、1 人の調査対象者が回答中に同じ単語を複数回記述した場合でも、その単語の出現頻度は1として換算した。
- 4) 本研究では、6—11 歳までを児童期、12—17 歳までを思春期、18—29 歳を青年期、30 歳以上を成人期とした。また青年期に属する者を青年、成人期に属する者を成人とした。なお本研究の目的や青年期後期を対象とした尺度を作成した武藤 (2016) に倣い、大学生も青年に含めた。
- 5) 嘉瀬・坂内・大石 (2016) では「長所と短所の理解 (自分自身の長所や短所を理解すること)」を一要素として扱っているが、質問項目としてはダブルバーレルにあたるため、これらを2つの質問項目に分けて設定した。
- 6) 本研究では、「1: できた」と「2: いつもと変わらなかった」を0点、「3: できなかった」と「4: まったくできなかった」を1点のように換算する GHQ 採点法を用いた。

引用文献

- Botvin, G. J. (2000). Preventing drug abuse in school: Social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors. *Addictive Behaviors*, 25, 887-897.
- Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Tortu, S., & Botvin, E. M. (1990). Preventing adolescent drug abuse through a multimodal cognitive-behavior approach: Results of a 3-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 437-446.
- Botvin, G. J., Epstein, J. A., Baker, E., Diaz, T., & Ifill-Williams, M. (1997). School-based drug abuse prevention with inner-city minority youth. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, 6, 5-20.
- Botvin, G. J., Schinke, S. P., Epstein, J. A., Diaz, T., & Botvin, E. M. (1995). Effectiveness of culturally focused and genetic skills training approaches to alcohol and drug abuse prevention among minority adolescents: Two-year follow-up results. *Psychology of Addictive Behaviors*, 9, 183-194.
- Brooks, D. K. (1984). A life-skills taxonomy: Defining elements of effective functioning through the use of the Delphi technique (Unpublished doctoral dissertation). University of Georgia, USA.
- Darden, C. A., Ginter, E. J., & Gazda, G. M. (1996). Life-Skills Development Scale-Adolescent Form: The theoretical and therapeutic relevance of life-skills. *Journal of Mental Health Counseling*, 18, 142-163.
- Donaldson, S. I., Graham, J. W., & Hansen, W. B. (1994). Testing the generalizability of intervening mechanism theories: Understanding the effects of adolescent drug use prevention interventions. *Journal of Behavior Medicine*, 17, 195-216.
- Evans, G. T., & Poole, M. E. (1987). Adolescent concerns: A classification for life skill areas. *Australian Journal of Education*, 31, 55-72.
- Fagan, A., & Mihalic, S. (2003). Strategies for enhancing the adoption of school-based prevention programs: Lessons learned from the blueprints for violence prevention replications of the life skills training program. *Journal of Community Psychology*, 31, 235-254.
- Freeman, L. C. (1979). Centrality in Social Networks: I A Conceptual Clarification. *Social Networks*, 1, 215-239.
- 浜由美子 (2011). アメリカ・カナダにおけるライフスキル教育 十文字学園女子大学短期

- 大学部研究紀要, 42, 52-55.
- 橋本 剛 (1999). 成人における対人関係の肯定的／否定的側面と精神的健康の関連 健康心理学研究, 12, 24-36.
- 樋口耕一 (2014). 社会調査のための計量テキスト分析 内容分析の継承と発展を目指して ナカニシヤ出版
- 平木典子 (1993). アサーション・トレーニング——さわやかな自己表現のために—— 金子書房
- 平野多恵 (2011). 2010 年度実践報告, 短大生のためのライフスキル教育——成果と可能性—— 十文字学園女子大学短期大学部研究紀要, 42, 18-31.
- 飯田順子・石隈利紀 (2002). 中学生の学校生活スキルに関する研究——学校生活スキル尺度 (中学生版) の開発—— 教育心理学研究, 50, 225-236.
- 角野善司 (1994). 人生に関する満足感 (the Satisfaction With Life Scale (SWLS)) 日本語版作成の試み 日本教育心理学会第 36 回総会発表論文集, 192.
- 狩野 裕・三浦麻子 (2002). グラフィカル多変量解析 (増補版) 現代数学社
- 嘉瀬貴祥・坂内くらら・大石和男 (2016). 日本人成人のライフスキルを構成する行動や思考——計量テキスト分析による探索的検討—— 社会心理学研究, 32, 60-67.
- 嘉瀬貴祥・遠藤伸太郎・飯村周平・大石和男 (2013). 大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連 学校保健研究, 55, 402-413.
- 川畑徹朗 (2009). 青少年の危険行動防止とライフスキル教育 学校保健研究, 51, 3-8.
- 金 明哲 (2009). テキストデータの統計学入門 岩波書店
- Kobayashi, M., Gushiken, T., Ganaha, Y., Sasazawa, Y., Iwata, S., Takemura, A., ...Takakura, M. (2013). Reliability and validity of the multidimensional scale of life skills in late childhood. Education Sciences, 3, 121-135.
- 子安増生 (2011). 発達心理学の基礎 子安増生 (編) 新訂発達心理学特論 (pp.9-27) 放送大学教育振興会
- 工藤 力・西川正之 (1983). 孤独感に関する研究 (I) ——孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討—— 実験社会心理学研究, 22, 99-108.
- 松野光範・来田宣幸 (2009). ライフスキル——現代社会の暗黙知 横山勝彦・来田宣幸 (編) ライフスキル教育——スポーツを通して伝える「生きる力」—— 昭和堂 pp. 24-79.
- 皆川興栄・阿部一佳・早川武彦・長谷川博幸・木村光太郎・真下英二 (2009). 初年次教育

- におけるライフスキルトレーニング・プログラムの開発（第1報） 尚美学園総合政策研究紀要, 18, 165-198.
- 三浦麻子(2012). 社会心理学研究におけるテキストマイニング 石田基広・金 明哲（編）コーパスとテキストマイニング 共立出版 pp. 141-154.
- 武藤世良（2016）. 特性尊敬関連感情尺度（青年期後期用）の作成の試み 心理学研究, 86, 566-576.
- 中川泰彬・大坊郁夫（1985）. 日本語版 GHQ 精神健康調査手引き 日本文化科学社
- 並木茂夫・坂井知子（2009）. 中学校におけるライフスキル教育の実践とその効果 学校保健研究, 51, 13-17.
- Picklesimer, B. K., & Miller, T. K. (1998). Life-skills development inventory-college form: An assessment measure. *Journal of College Student Development*, 39, 100-110.
- Romesburg, H. C. (1984). Cluster Analysis for Researchers. Belmont, CA: Lifetime Learning.
- （西田英郎・佐藤嗣二（訳）（1992）. 実例クラスター分析 内田老鶴圃）
- Roznowski (1989). Examination of the measurement properties of the job descriptive index with experimental items. *Journal of Applied Psychology*, 74, 805-814.
- Savoji, A., & Ganji, K. (2013). Increasing mental health of university students through Life Skills Training (LST). *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 84, 1255-1259.
- 島田博司（2012）. 学びを共有する大学授業 玉川大学出版部
- 島本好平・石井源信（2006）. 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究, 54, 211-221.
- 清水裕士・小杉考司（2005）. テキストマイニングを用いた心理学分析の応用例——異性関係への印象の分析—— 藤井美和・小杉考司・李 政元（編）福祉・心理・看護のテキストマイニング入門 中央法規 pp. 116-113.
- 清水裕士・村山 綾・大坊郁夫（2006）. 集団コミュニケーションにおける相互依存症の分析 (1) ——コミュニケーションデータへの階層的データ分析の適用—— 電子情報学会技術報告, 106, 1-6.
- 豊田秀樹（1998）. 構造方程式モデル——共分散構造分析・入門編—— エーアンドエー
- 豊田秀樹（2002）. 項目反応理論——入門編—— 朝倉書店
- Turner, H. A. (1994). Gender and social support: Taking the bad with the good? *Sex Roles*, 30, 521-541.

- 浦川加代子・萩 典子 (2008). 勤労者のストレス対処行動と職業性ストレスとの関連 三重看護雑誌, 10, 89-92.
- 内海緒香 (2013). 青年期養育尺度 (PAS) の作成 心理学研究, 84, 238-246.
- World Health Organization (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. World Health Organization. Retrieved from [http, //apps.who.int/iris/handle/10665/63552](http://apps.who.int/iris/handle/10665/63552) (February 3, 2016)
- (川畑徹朗・高石昌弘・西岡伸紀・石川哲也・JKYB 研究会 (訳) (1997). WHO・ライフスキル教育プログラム 大修館書店)
- 山口豊一・飯田順子・石隈利紀 (2005). 小学生の学校生活スキルに関する研究——学校生活スキル尺度 (小学生版) の開発—— 学校心理学研究, 5, 49-58.
- 安田 雪 (2001). 実践ネットワーク分析——関係を解く理論と技法—— 新曜社
- 横山孝行 (2010). 学校相談の心理教育プログラムに関する文献的研究——ライフスキルの観点から—— 東京工芸大学工学部紀要 人文・社会編, 33, 62-70.

第5章 大学生のライフスキルと攻撃性および精神的健康の関連（研究6）

第1節 目的

研究1—4の結果を概観すると、①攻撃性には性差（男性の方が女性より言語的攻撃が高い傾向）があること、②短気と敵意は精神的健康と強く関連するリスク要因であること、③ライフスキルには性差（男性の方が女性より個人的スキルが高く、女性の方が男性より対人スキルが高い傾向）があること、④すべてのライフスキル（特に自尊心、前向きな思考）が精神的健康を高める要因に成り得るということが明らかとなった。④については、精神的健康の向上を目的としてライフスキル教育を行う場合には、ライフスキルの個人差を考慮してプログラムを計画する必要があることも示された。また研究5では、青年と成人の社会生活に必要な心理社会的能力としてのライフスキルを構成する行動と思考が網羅され、さらに研究6で青年・成人用ライフスキル尺度（嘉瀬・飯村・坂内・大石、印刷中；Life Skills Scale for Adolescents and Adults；以下、LSSAAと略記）が作成された。これらの結果をうけ本章では、本研究の「ライフスキルが直接的に、そして、あるいは攻撃性を介して精神的健康に対して関連を持つ」という仮説を、性差を考慮し、さらにLSSAAを用いて検証することを目的とした。

第2節 方法

1) 調査

調査協力者は株式会社クロス・マーケティングの調査モニターで、全国の大学生400名（男性200名、女性200名、平均年齢19.5歳、 $SD = 1.1$ ）であった。調査協力者に対しインターネット上での質問紙調査を行った。調査は2016年5月に実施された。

2) 倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学部の倫理委員会の承認（承認番号：2015-005）を得て行われた。調査対象者の回答はすべて株式会社クロス・マーケティングを通じて、個人情報完全に除去された形式で著者および共同研究者に送付された。

3) 測定尺度

ライフスキルの測定には、日常生活スキル尺度（大学生版）（島本・石井, 2006；Daily LifeSkills Scale for College Students；以下、DLSと略記）と前章で作成されたLSSAA（嘉瀬・飯村・坂内・大石、印刷中）を用いた。また、攻撃性の測定には日本語版 Buss-Perry 攻撃性質問紙（安藤・曾我・山崎・島井・嶋田・宇津木・大芦・坂井, 1999；以下、BAQ

と略記), 精神的健康の測定には日本語版 General Health Questionnaire 12 (中川・大坊, 1985; 以下, GHQ と略記) を用いた。

なお本章では, 第 4 章で作成された LSSAA で測定されるライフスキルを「青年と成人の社会生活に必要な, 複合的な心理社会的能力」, DLS で測定されるライフスキルを「大学生の日常生活に必要な学習された行動や内面的な心の動き (島本・石井, 2006)」として扱い, 「LSSAA で測定されるライフスキルは DLS で測定されるライフスキルを予測する」という想定のもと分析モデルを設定することとした。

4) 統計処理

調査より得られたデータを, 記述統計量の算出, 各尺度間の相関分析, 共分散構造分析という手順で分析した。なお, 共分散構造分析を行う際には, モデルの狩野・三浦 (2002) と豊田 (1998) を参考に, Comparative Fit Index (CFI) が.90 以上, Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) が.10 以下を示すモデルは当てはまりが良いという基準を設定した。またモデル比較のため Akaike's Information Criterion (AIC) を算出し, よりに近い値を示すモデルを選択することとした。データの分析には統計解析プログラム HAD 15 (清水, 2016) および IBM SPSS 20 を使用し, すべての分析の有意水準を 5% に設定した。

第 3 節 結果

1) 記述統計量と信頼性係数の算出

各尺度について, 平均値, 標準偏差を男女別に算出し, さらに各尺度における信頼性係数 (Cronbach's α) の算出と, 男女間での平均値の差の検定 (Welch's t -test) を行った (表 6-1)。その結果, 男性の方が女性より BAQ の身体的攻撃の得点が有意に高い傾向が認められた ($p < .05$)。

2) 相関分析

すべての尺度得点間について, Pearson's Correlation Coefficient を算出した (表 6-2)。この結果を, 共分散構造分析を行う際の参考とした。すなわち, 相関関係の認められなかった尺度得点同士について, 関連性を示す様なモデルを設定しないように留意した。

表 6-1 各尺度得点の記述統計量と男女間の Welch の t 検定の結果

	性別	平均値	標準 偏差	Cronbach's α	t (df)	Cohen's d
DLS	計画性	男性 7.7 女性 7.8	1.9 2.0	.76	$t(397.0) = -0.48$	-.05
	情報要約力	男性 7.9 女性 7.9	1.6 1.8	.71	$t(389.9) = -0.21$	-.02
	前向きな思考	男性 7.5 女性 7.4	1.8 1.9	.69	$t(394.4) = 0.49$.05
	自尊心	男性 7.5 女性 7.3	2.0 2.0	.72	$t(398.0) = 0.94$.35
	親和性	男性 7.4 女性 7.4	1.9 2.0	.75	$t(394.2) = 0.08$.01
	共感性	男性 7.8 女性 8.0	1.8 2.0	.75	$t(390.3) = -0.92$	-.09
	リーダーシップ	男性 7.1 女性 7.0	1.9 2.1	.77	$t(396.5) = 0.50$.05
	対人マナー	男性 8.6 女性 9.3	1.9 2.0	.80	$t(397.2) = -3.11$	-.31
LSSAA	意思決定スキル	男性 26.5 女性 26.7	5.5 5.6	.90	$t(397.7) = -0.34$	-.03
	対人関係スキル	男性 16.7 女性 17.1	3.7 4.1	.87	$t(394.3) = -1.06$	-.11
	効果的コミュニケーションスキル	男性 15.1 女性 15.2	3.4 3.6	.72	$t(396.9) = -0.52$	-.05
	情動対処スキル	男性 9.0 女性 9.0	2.5 2.5	.75	$t(397.9) = -0.04$	-.00
BAQ	短気	男性 14.5 女性 14.3	3.5 4.0	.76	$t(391.9) = 0.52$.05
	敵意	男性 18.7 女性 19.2	3.7 4.5	.74	$t(383.7) = -1.19$	-.12
	身体的攻撃	男性 16.9 女性 15.9	4.1 4.8	.76	$t(389.2) = 2.36^*$.24
	言語的攻撃	男性 15.0 女性 14.6	2.8 3.0	.72	$t(396.7) = 1.28$.13
GHQ		男性 4.3 女性 4.7	3.6 3.7	.87	$t(397.9) = -1.22$	-.12

* $p < .05$

表 6-2 各尺度得点間の相関係数

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 意思決定スキル		.65 **	.63 **	.54 **	.50 **	.63 **	.13	.44 **	.34 **	.31 **	.42 **	.50 **	.09	.06	-.09	.26 **	-.08
2 対人関係スキル	.56 **		.56 **	.43 **	.34 **	.46 **	.04	.23 **	.32 **	.23 **	.58 **	.58 **	.08	.08	-.12	.15 *	-.07
3 効果的コミュニケーションスキル	.53 **	.50 **		.43 **	.41 **	.55 **	.24 **	.38 **	.48 **	.49 **	.41 **	.39 **	.14	-.03	.04	.33 **	-.08
4 情動対処スキル	.39 **	.46 **	.45 **		.36 **	.41 **	.54 **	.46 **	.31 **	.32 **	.26 **	.23	-.06 *	-.23 **	-.07	.15 *	-.29 **
5 計画性	.54 **	.28 **	.39 **	.26 **		.50 **	.21 **	.56 **	.52 **	.49 **	.45 **	.41 **	.20 **	-.05	.03	.28 **	-.07
6 情報要約力	.62 **	.37 **	.42 **	.27 **	.71 **		.30 **	.54 **	.40 **	.49 **	.45 **	.56 **	.13	.01	-.02	.32 **	-.06
7 前向きな思考	.06	.15 *	.25 **	.59 **	.15 *	.19 **		.50 **	.17 *	.29 **	.03	.12	-.14 *	-.47 **	-.00	.14	-.18 **
8 自尊心	.26 **	.07	.35 **	.35 **	.35 **	.41 **	.38 **		.47 **	.50 **	.39 **	.38 **	.06	-.19 **	-.01	.39 **	-.18 **
9 親和性	.17 *	.34 **	.42 **	.28 **	.37 **	.34 **	.25 **	.38 **		.56 **	.54 **	.32 **	.28 **	.01	.11	.36 **	-.18 **
10 リーダーシップ	.34 **	.25 **	.53 **	.28 **	.56 **	.58 **	.33 **	.48 **	.46 **		.47 **	.25 **	.21 **	.04	.07	.41 **	.01
11 共感性	.27 **	.52 **	.46 **	.33 **	.35 **	.42 **	.22 **	.34 **	.63 **	.50 **		.47 **	.19 **	.14	-.11	.26 **	.10
12 対人マナー	.45 **	.45 **	.32 **	.25 **	.46 **	.52 **	.16 *	.21 **	.26 **	.33 **	.46 **		-.06	.05	-.15 *	.08	-.12
13 短気	.00	.00	.13 +	-.10	.05	.04	-.21 **	.05	-.02	.11	.01	-.04		.33 **	.37 **	.28 **	.27 **
14 敵意	-.01	-.02	-.16 *	-.26 **	-.12	-.04	-.35 **	-.31 **	-.33 **	-.21 **	-.30 **	.06	.48 **		.25 **	.09	.30 **
15 身体的攻撃	-.16 *	-.23 **	-.09	-.18 *	-.13	-.12	-.06	-.09	-.25 **	-.07	-.31 **	-.21 **	.42 **	.37 **		.25 **	.17 *
16 言語的攻撃	.18 *	-.02	.34 **	.14 *	.28 **	.28 **	.15 *	.23 **	.24 **	.43 **	.12	.10	.33 **	.06	.15 *		.14 *
17 GHQ	-.13	-.08	-.16 *	-.36 **	-.14 *	-.17 *	-.35 **	-.28 **	-.18 *	-.12	-.14 *	-.09	.12	.36 **	.14 *	-.10	

注) 左側が男性 ($n = 200$), 右側が女性 ($n = 200$) の結果である。

** $p < .01$, * $p < .05$

3) 共分散構造分析

本研究における仮説を検証するために、共分散構造分析を行った。また、これまでの研究で得られた、ライフスキルと攻撃性には性差が存在するという知見を適用するため、男女別にモデルを設定したうえ、すべてのモデルで多母集団同時分析によるモデル適合度の比較を行った。

短気 男性では、短気が GHQ に対して有意な正の関連を持っていた ($\beta = .22, p < .01$)。さらに、情動対処スキルが前向きな思考と親和性に対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .54, p < .01$; $\beta = .21, p < .01$)、対人関係スキルが親和性に対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .23, p < .01$)、前向きな思考と親和性が短気に対して有意な負の関連を持ち ($\beta = -.19, p < .01$; $\beta = -.31, p < .01$)、前向きな思考が GHQ に対して有意な負の関連を持つ ($\beta = -.37, p < .01$) というモデルが得られた (図 6-1)。このモデルは、男性 (AIC = 46.0) の方が女性 (AIC = 51.4) より高い適合度を示した。

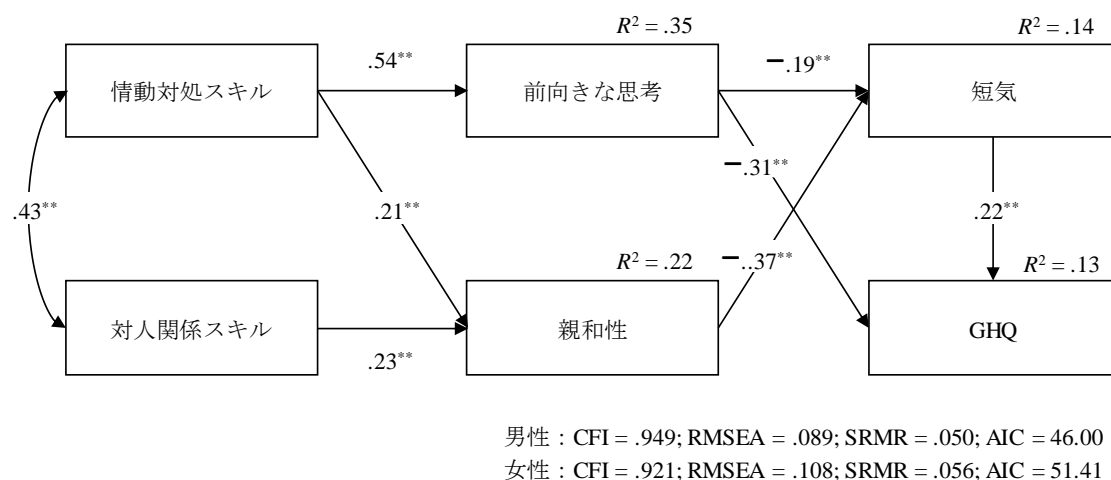
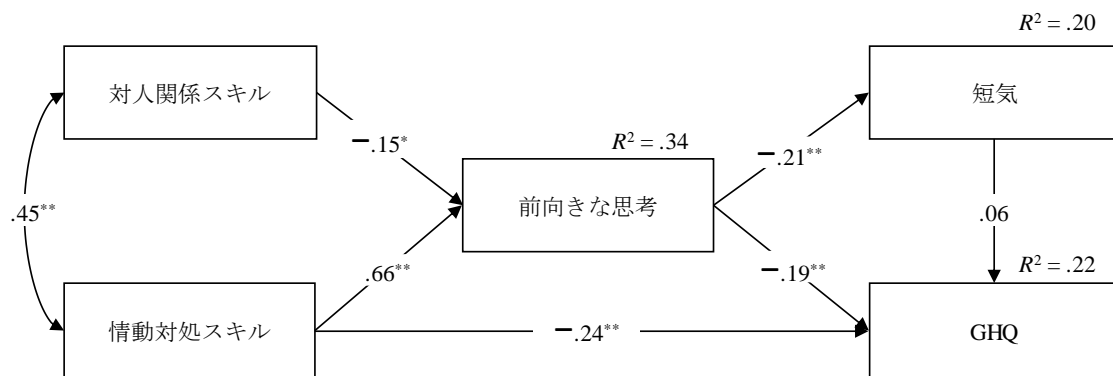


図 6-1 男性における共分散構造分析の結果 (短気)

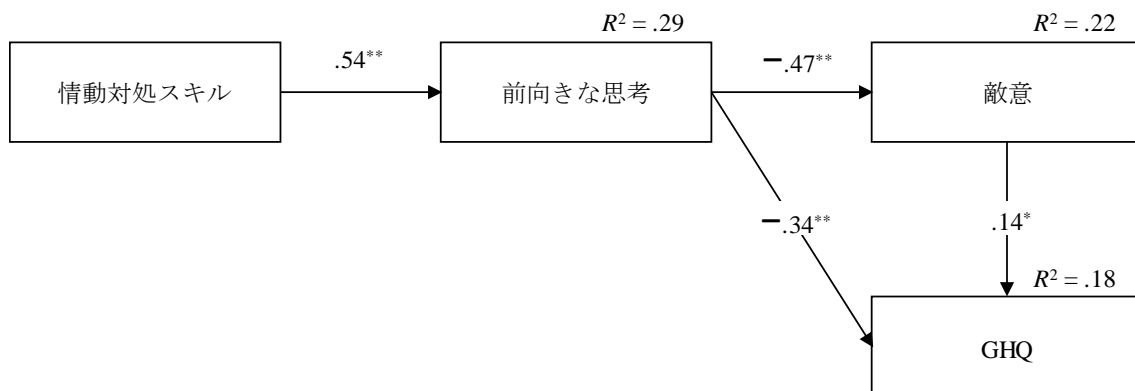
女性では、短気は GHQ に対して有意な関連を持っていなかった ($\beta = .06, p > .05$)。さらに、対人関係スキルが前向きな思考に対して有意な負の関連を持ち ($\beta = -.15, p < .05$)、情動対処スキルが前向きな思考に対して有意な正の関連 ($\beta = .66, p < .01$)、加えて GHQ に対して有意な負の関連を持ち ($\beta = -.24, p < .01$)、前向きな思考が短気と GHQ に対して有意な負の関連を持つ ($\beta = -.21, p < .01$; $\beta = -.19, p < .01$) というモデルが得られた (図 6-2)。このモデルは、女性 (AIC = 25.6) の方が男性 (AIC = 26.1) より高い適合度を示した。



女性 : CFI = 1.000; RMSEA = .000; SRMR = .020; AIC = 25.55
 男性 : CFI = 1.000; RMSEA = .000; SRMR = .023; AIC = 26.12

図 6-2 女性における共分散構造分析の結果（短気）

敵意 男性では、敵意が GHQ に対して有意な正の関連を持っていた ($\beta = .14, p < .05$)。さらに、情動対処スキルが前向きな思考に対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .54, p < .01$)、前向きな思考が敵意と GHQ に対して有意な負の関連を持つ ($\beta = -.47, p < .01$; $\beta = -.34, p < .01$) というモデルが得られた (図 5-3)。このモデルは、男性 (AIC = 18.2) の方が女性 (AIC = 24.9) より高い適合度を示した。



男性 : CFI = .999; RMSEA = .019; SRMR = .024; AIC = 18.15
 女性 : CFI = .956; RMSEA = .131; SRMR = .053; AIC = 24.89

図 6-3 男性における共分散構造分析の結果（敵意）

女性では、敵意が GHQ に対して有意な正の関連を持っていた ($\beta = .25, p < .01$)。さらに、情動対処スキルが自尊心と前向きな思考に対して有意な正の関連 ($\beta = .32, p < .01$; β

= .58, $p < .01$), 加えて GHQ に対して負の関連を持ち ($\beta = -.26, p < .01$), 自尊心と前向きな思考と親和性が敵意に対して有意な負の関連を持ち, 自尊心が GHQ に対して有意な負の関連を持ち ($\beta = -.11, p < .05$), 対人関係スキルが親和性に対して正の関連 ($\beta = .38, p < .01$) を持つというモデルが得られた (図 6-4)。このモデルは, 女性 (AIC = 56.6) の方が男性 (AIC = 80.6) より高い適合度を示した。

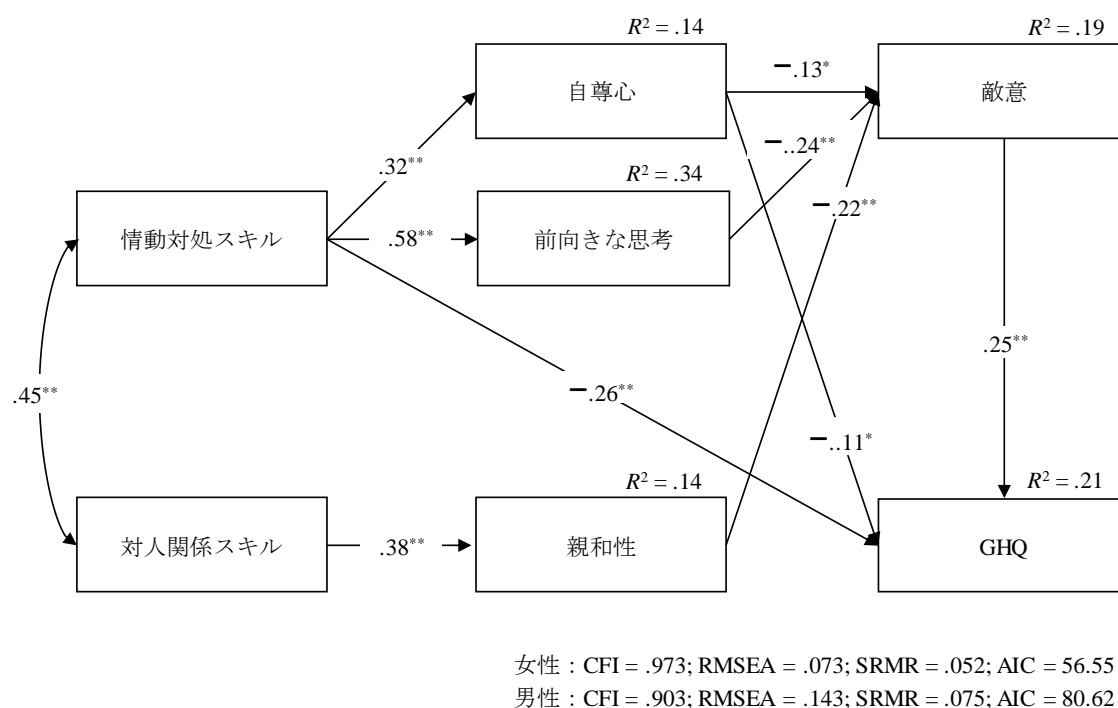
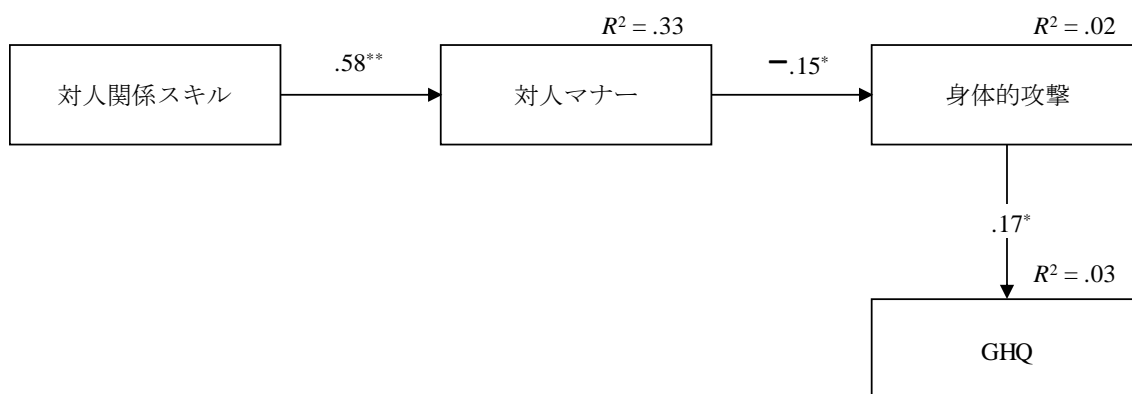


図 6-4 女性における共分散構造分析の結果 (敵意)

身体的攻撃 男性では, 身体的攻撃が GHQ に対して有意な正の関連を持っていた ($\beta = .17, p < .05$)。さらに, 対人関係スキルが対人マナーに対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .58, p < .01$), 対人マナーが身体的攻撃に対して有意な負の関連を持つ ($\beta = -.15, p < .05$) というモデルが得られた (図 6-5)。このモデルは, 男性 (AIC = .16.0) の方が女性 (AIC = 19.9) より高い適合度を示した。

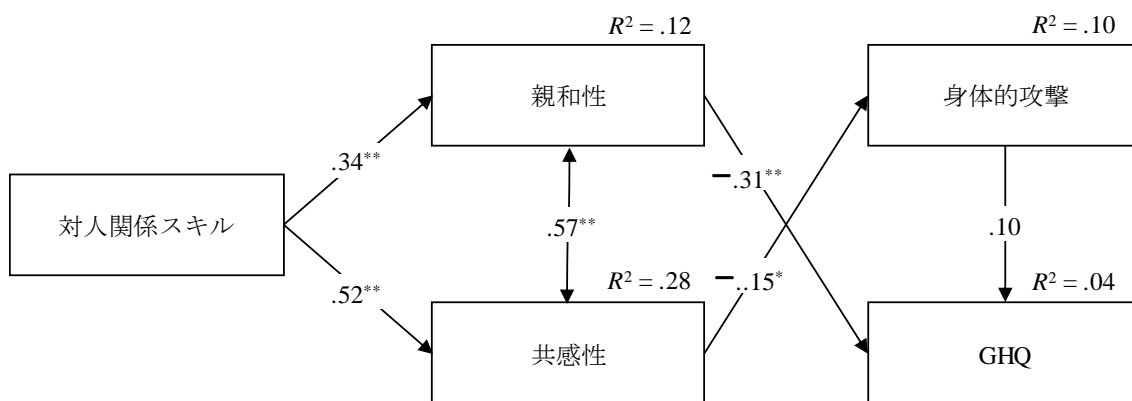
女性では, 身体的攻撃は GHQ に対して有意な関連を持っていなかった ($\beta = .10, p > .05$)。さらに, 対人関係スキルが親和性と共感性に対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .34, p < .01$; $\beta = .52, p < .01$), 親和性が GHQ に対して有意な負の関連を持ち ($\beta = -.31, p < .01$), 共感性が身体的攻撃に対して有意な負の関連を持つ ($\beta = -.15, p < .05$) というモデルが得られ

た（図 6-6）。このモデルは、女性（AIC = 24.8）の方が男性（AIC = 43.9）より高い適合度を示した。



男性 : CFI = .1.000; RMSEA = .000; SRMR = .035; AIC = 16.00
 女性 : CFI = .951; RMSEA = .069; SRMR = .051; AIC = 19.87

図 6-5 男性における共分散構造分析の結果（身体的攻撃）



女性 : CFI = 1.000; RMSEA = .000; SRMR = .024; AIC = 24.82
 男性 : CFI = .896; RMSEA = .150; SRMR = .063; AIC = 43.91

図 6-6 女性における共分散構造分析の結果（身体的攻撃）

言語的攻撃 男性では、言語的攻撃が GHQ に対して有意な正の関連を持っていた ($\beta = .25, p < .01$)。さらに、意思決定スキルと情動対処スキルが自尊心に対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .28, p < .01$; $\beta = .31, p < .01$)、効果的コミュニケーションスキルと情動対処スキルがリーダーシップに対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .15, p < .05$; $\beta = .40, p < .01$)、自尊心とリーダーシップが言語的攻撃に対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .25, p < .01$; β

=.28, $p < .01$), 情動対処スキルと自尊心が GHQ に対して有意な負の関連を持つ ($\beta = -.25$, $p < .01$; $\beta = -.16$, $p < .01$) というモデルが得られた (図 6-7)。このモデルは, 男性 (AIC = 52.9) の方が女性 (AIC = 55.4) より高い適合度を示した。

女性では, 言語的攻撃は GHQ に対して有意な関連を持っていなかった ($\beta = -.10$, $p > .05$)。さらに, 効果的コミュニケーションスキルがリーダーシップと言語的攻撃に対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .53$, $p < .01$; $\beta = .16$, $p < .05$), リーダーシップが言語的攻撃に対して有意な正の関連を持つ ($\beta = .43$, $p < .01$) というモデルが得られた (図 6-8)。このモデルは男性 (AIC = 52.9) の方が女性 (AIC = 55.4) より高い適合度を示したが, これは男性では言語的攻撃が GHQ に対して有意な関連を持つことが影響している。

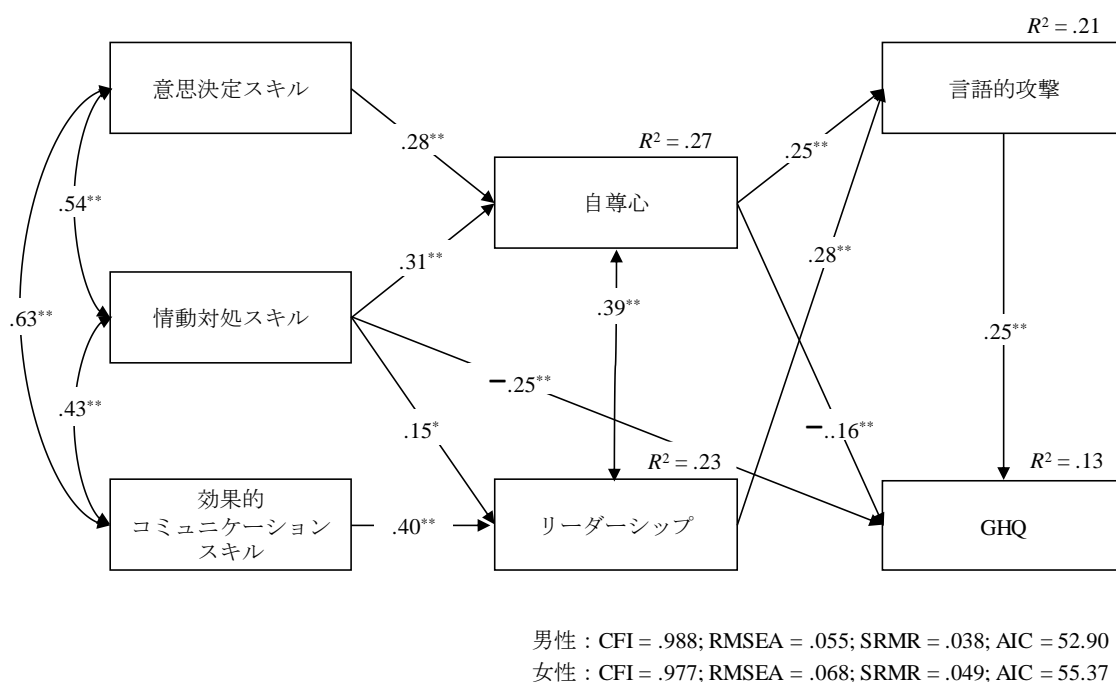
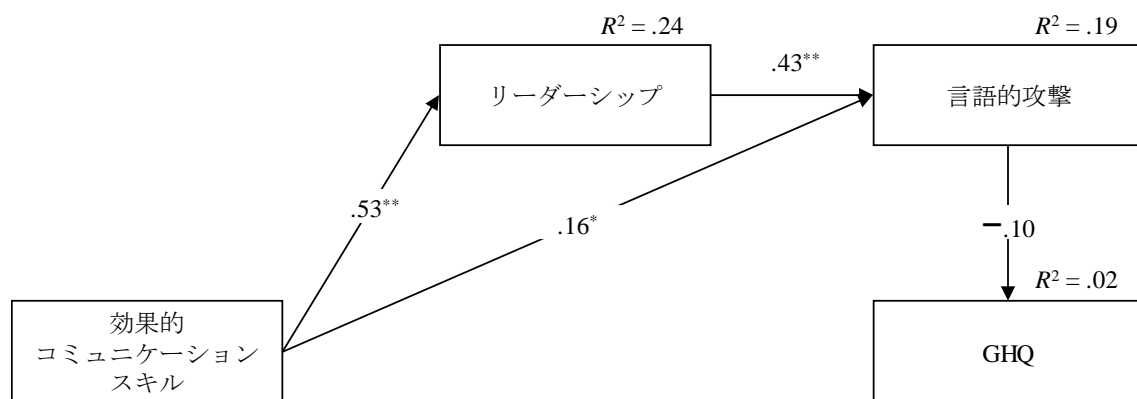


図 6-7 男性における共分散構造分析の結果 (言語的攻撃)

女性では, 言語的攻撃は GHQ に対して有意な関連を持っていなかった ($\beta = -.10$, $p > .05$)。さらに, 効果的コミュニケーションスキルがリーダーシップと言語的攻撃に対して有意な正の関連を持ち ($\beta = .53$, $p < .01$; $\beta = .16$, $p < .05$), リーダーシップが言語的攻撃に対して有意な正の関連を持つ ($\beta = .43$, $p < .01$) というモデルが得られた (図 6-8)。このモデルは男性 (AIC = 52.9) の方が女性 (AIC = 55.4) より高い適合度を示したが, これは男性では言語的攻撃が GHQ に対して有意な関連を持つことが影響している。



女性：CFI = .983; RMSEA = .068; SRMR = .047; AIC = 19.84
 男性：CFI = .983; RMSEA = .064; SRMR = .043; AIC = 19.64

図 6-8 女性における共分散構造分析の結果（言語的攻撃）

第 4 節 考察

研究 6 では、共分散構造分析より得られた各モデルにおける、変数間の関連性を確認するに留めることとした。攻撃性の構成要因それぞれに対して、大学におけるライフスキル教育ではどのようにアプローチすることが効果的であるのかという詳細な考察は、研究 1—5 までの結果を整理したうえで包括的に行う必要があるため、次章（第 6 章第 2 節）にて行うこととした。

1) ライフスキルと短気および精神的健康の関連

男性では、短気が精神的健康を低めることが示された。さらに、情動対処スキルが前向きな思考と親和性を、対人関係スキルが親和性を高め、前向きな思考は短気を低めると同時に精神的健康を高め、親和性は短気を低めることが示された。すなわち、男性における短気は精神的健康に対するリスク要因であり、情動対処スキルと対人関係スキル、さらにこれらに関連する前向きな思考と親和性といったライフスキルの向上は、短気の低減と、これに伴う精神的健康の向上につながることを示唆された。

女性では、短気は精神的健康との関連を示さなかった。さらに、情動対処スキルが前向きな思考と精神的健康を高め、前向きな思考が短気を低めると同時に精神的健康を高めることが示された。加えて、対人関係スキルは前向きな思考を低めることも示された。すなわち、女性における短気は精神的健康の直接的なリスク要因ではなく、情動対処スキルとこれに関連する前向きな思考といったライフスキルの向上が、短気の低減と精神的健康の

向上に直接的につながることを示唆された。

総じて、短気の低減と精神的健康の向上に対しては、男女ともに情動対処スキルと前向きな思考といったライフスキルの向上が関連していることが示された。深呼吸や筋弛緩法など感情の調整方法や余裕を持った物事の考え方を身に付けることで、生じた攻撃的な感情を抑えることができると考えられる。女性において短気が精神的健康に対して直接的な関連を示さなかったことや、対人関係スキルが前向きな思考の低減につながる点については、留意して検討する必要がある。

2) ライフスキルと敵意および精神的健康の関連

男性では、敵意が精神的健康を低めることが示された。さらに、情動対処スキルが前向きな思考を高め、前向きな思考が敵意を低めて精神的健康を高めることが示された。すなわち、男性における敵意は精神的健康に対するリスク要因であり、情動対処スキルとこれに関連する前向きな思考の向上させることが、短気の低減とこれに伴う精神的健康の向上につながることを示唆された。

女性では、敵意が精神的健康を低めることが示された。さらに、情動対処スキルが自尊心、前向きな思考、精神的健康を高めること、対人関係スキルが親和性を高めること、自尊心が敵意を低め、精神的健康を高めること、前向きな思考と親和性が敵意を低めることが示された。すなわち、女性における敵意は精神的健康のリスク要因であり、情動対処スキルとこれに関連する自尊心と前向きな思考、対人関係スキルとこれに関連する親和性といったライフスキルを向上させることが、敵意の低減とこれに伴う精神的健康の向上につながることを示唆された。

総じて、敵意の低減と精神的健康の向上に対しては、男女ともに情動対処スキルや前向きな思考といったライフスキルの向上が関連していることが示された。他者に対して攻撃的な感情が生じた原因について楽観的に捉え直す方法を身に付けることで、他者へ必要以上に不信感を抱かないようになると考えられる。

3) ライフスキルと身体的攻撃および精神的健康の関連

男性では、身体的攻撃が精神的健康を低めることが示された。さらに、対人関係スキルが対人マナーを高め、対人マナーが身体的攻撃を低めることが示された。すなわち、男性における身体的攻撃は精神的健康のリスク要因であり、対人関係スキルとこれに関連する対人マナーを向上させることが、身体的攻撃の低減を介した精神的健康の向上につながることを示唆された。

女性では、身体的攻撃は精神的健康との関連を示さなかった。さらに、対人関係スキルが親和性と共感性を高め、親和性が精神的健康を高め、共感性が身体的攻撃を低めることが示された。すなわち、女性における身体的攻撃は精神的健康の直接的なリスク要因ではなく、対人関係スキルとこれと関連する親和性が精神的健康の向上、共感性が身体的攻撃の低減につながることを示唆された。

総じて、身体的攻撃の低減と精神的健康の向上に対しては、対人関係スキルの向上が関連していることが示唆された。他者の思考や感情を理解しようとする姿勢や、協調的な関係性を築いていくための振る舞いを身に付けることで、他者や物に対して暴力をふるうことを抑えることができると考えられる。しかしながら、男女間では対人関係スキルと関連するライフスキルが異なることや、女性では身体的攻撃が精神的健康と関連を持たなかったことに留意する必要がある。

4) ライフスキルと言語的攻撃および精神的健康の関連

男性では、言語的攻撃が精神的健康を低めることが示された。さらに、意思決定スキルが自尊心を高め、情動対処スキルが自尊心、リーダーシップ、精神的健康を高め、効果的コミュニケーションスキルがリーダーシップを高めること、加えて、自尊心が言語的攻撃と精神的攻撃を高め、リーダーシップが言語的攻撃を高めることが示された。すなわち、男性における言語的攻撃は精神的健康に対するリスク要因であり、意思決定スキルと情動対処スキルやそれらに関連する自尊心といったライフスキルや、効果的コミュニケーションスキルとそれに関連するリーダーシップといったライフスキルの向上が言語的攻撃の増高につながるが、一方で情動対処スキルと自尊心といったライフスキルの向上は精神的健康の向上につながることを示唆された。

女性では、言語的攻撃は精神的健康との関連を示さなかった。さらに、効果的コミュニケーションスキルがリーダーシップと言語的攻撃を高めることが示された。すなわち、女性において効果的コミュニケーションスキルとそれに関連するリーダーシップといったライフスキルの向上は言語的攻撃を増高させるが、言語的攻撃は精神的健康に対する直接的なリスク要因ではないことが示唆された。

総じて、効果的コミュニケーションスキルの向上が言語的攻撃の増高につながることを示された。自分の考えや感情を他者へ上手く伝える話し方や振る舞いを身に付けることで、自分の権利を主張する、他者を説得するといった行動が促進されることが考えられる。ライフスキルの向上が攻撃性の増高につながるといった関連性は攻撃性の他の構成要因につ

いてのモデルでは認められなかった特有のものであり、本研究で測定された効果的コミュニケーションスキルと言語的攻撃の内容をふまえたうえで、この結果について考察する必要がある。

5) 全体の関連性について

攻撃性の各構成要因それぞれで、男女別のモデルが得られた。この結果は、大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連には男女差があること、すなわち、攻撃性と精神的健康に対してライフスキルが働きかけるプロセスが男女で異なることを示している。つまり、攻撃性の低減と精神的健康の向上を目的としてライフスキル教育を実施する場合には、研究6で得られた男女差を考慮したプログラムを準備することが効果的であると推察される。

また得られたすべてのモデルを概観すると、情動対処スキルとこれに関する前向きな思考、そして対人関係スキルとこれに関連する親和性といったライフスキルが、攻撃性を低減するように作用する形で、あるいは直接的に精神的健康の向上につながっていると捉えることができる。島井（2002）は攻撃性に起因する問題行動や精神的健康の低下の予防には、感情や周囲の人間関係を適切に取り扱うスキルが求められると指摘している。情動対処スキルと対人関係スキルは「感情や周囲の人間関係を適切に取り扱うスキル」であることから、研究6で認められた結果は実証的なデータにより島井（2002）の指摘を支持したものであると考えられる。

引用文献

- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦 治・坂井明子
（1999）. 日本語版 Buss-Perry 攻撃性質問紙（BAQ）の作成と妥当性、信頼性の検討
心理学研究, 70, 384-392.
- 狩野 裕・三浦麻子（2002）. グラフィカル多変量解析（増補版）現代数学社
- 嘉瀬貴祥・飯村周平・坂内くらら・大石和男（2016）. 青年・成人用ライフスキル尺度（LSSAA）
の作成 心理学研究, 87, 546-555..
- 中川泰彬・大坊郁夫（1985）. 日本語版 GHQ 精神健康調査手引き 日本文化科学社
- 島井哲志（2002）. 攻撃性とライフスキル教育 山崎勝之・島井哲志（編）攻撃性の行動科学——発達・教育編——（pp.194-210）ナカニシヤ出版
- 島本好平・石井源信（2006）. 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究,

54, 211-221.

清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD—機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案—メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.

豊田秀樹 (1998). 構造方程式モデル—共分散構造分析・入門編— エーアンドエー

第6章 総合的考察

第1節 本研究で得られた結果の総括

1) 大学生における攻撃性と精神的健康

本研究では、大学生の精神的健康に対するリスク要因として攻撃性に注目した。また攻撃性が心身の健康に対するリスク要因として注目された背景にあった、タイプA行動様式と精神的健康の関連についても検討した。その結果、タイプA行動様式を構成する要因のなかでも、精神的健康を低めるように作用する要因は攻撃性であることが示された。このことから、保坂（1993）が指摘するように、タイプA行動様式が精神的健康に対する直接的なリスク要因ではないことや、精神的健康に対するリスク要因として攻撃性に注目することの意義が示された。

さらに、攻撃性を構成する短気（感情的側面）、敵意（認知的側面）、身体的攻撃（行動的側面）、言語的攻撃（行動的側面）（安藤・曾我・山崎・島井・嶋田・宇津木・大芦・坂井, 1999）それぞれにおける性差と、精神的健康の関連を検討した。攻撃性における性差については、男性の方が女性より身体的攻撃が高く、女性の方が男性より短気が高いことが認められた。この性差には、Björkqvist, Österman, & Lagerspetz（1994）やCrick（1996）が指摘するような、発達と社会適応のスタイルの差が影響している可能性が考えられる。また、精神的健康と強く関連を持つのは短気と敵意であることが明らかとなった。この結果は、ストレス反応の生起や問題行動につながりやすいのは、身体的攻撃や言語的攻撃などの表出性攻撃ではなく、短気や敵意といった不表出性攻撃であるという先行研究の知見（勝間・山崎, 2008；上野・丹野・石垣, 2009）を支持するものであり、精神的健康に対するリスク要因として特に注目すべき要因は、短気と敵意であることが示された。

2) 大学生のライフスキルと精神的健康の関連

本研究では攻撃性の短気、敵意、身体的攻撃、言語的攻撃に包括的にアプローチし、精神的健康の向上に寄与すると考えられる一次予防策として、教育機関で行われるライフスキル・トレーニングであるライフスキル教育に注目した。まず大学生におけるライフスキルの特徴を探索的に検討し、さらにその特徴と精神的健康との関係を検討した。その結果、日常生活スキル尺度（大学生版）（島本・石井, 2006）で測定されるすべてのライフスキルの向上が精神的健康に関連を持ち、大学においてライフスキルの総合的な向上を図るプログラムを実施することの重要性が示唆された。さらに、男性と女性それぞれにおいて、異

なるライフスキルの特徴を持ったグループがあり、その精神的健康の状態も異なることが明らかとなった。このグループ間で認められた、男性の方が女性より個人的スキルが高く、女性の方が男性より対人スキルが高いという傾向は、男性は女性より単独で行動することが多く、女性は男性より多様な友人関係を構築する傾向にある（Turner, 1994）という知見を支持するものであった。これらのことより、各グループの持つライフスキルの特徴や精神的健康の状態を考慮してプログラムを実施することで、対象者ごとの問題意識やニーズにある程度対応できると示唆された。また、大学の科目としてライフスキル教育プログラムを実施する場合に、大学生の特徴に合わせたプログラムを計画するためのおおまかな方針が示された。

加えて、一次予防の観点からは大学を卒業したのちの社会適応に必要なライフスキルについても検討する必要があるため、青年と成人に求められるライフスキルを構成する行動と思考を調査し、調査結果をもとに青年・成人用ライフスキル尺度（LSSAA）を作成した。その結果、意思決定スキル、対人関係スキル、効果的コミュニケーションスキル、情動対処スキルの4因子で構成される尺度が作成された。また、信頼性や妥当性を検証した結果、この尺度で計測されるスキルは青年と成人の社会生活に必要な複合的な心理社会的能力であり、精神的健康とも正の関連を持つ、本研究の目的に沿ったライフスキルであることが認められた。

3) 大学生のライフスキルと攻撃性および精神的健康の関連

上述した研究の内容をもとに、攻撃性の各構成要因について、男女別に共分散構造分析を行い、ライフスキルと攻撃性および精神的健康の関連を検討した。共分散構造分析で得られたすべてのモデルを概観すると、情動対処スキルとこれに関する前向きな思考、そして対人関係スキルとこれに関連する親和性といったライフスキルが、攻撃性の低減を介して、あるいは直接的に精神的健康の向上につながっていた（図 6-1）。これは、攻撃性に起因する問題行動や精神的健康の低下の予防には、感情や周囲の人間関係を適切に取り扱うスキルが求められる（島井, 2002）という指摘を支持する結果であった。また、攻撃性の各構成要因について男女で異なるモデルが得られたことから、攻撃性の低減と精神的健康の向上を目的としてライフスキル教育をより効果的に実施する際には、男女差を考慮する必要があることが示された。

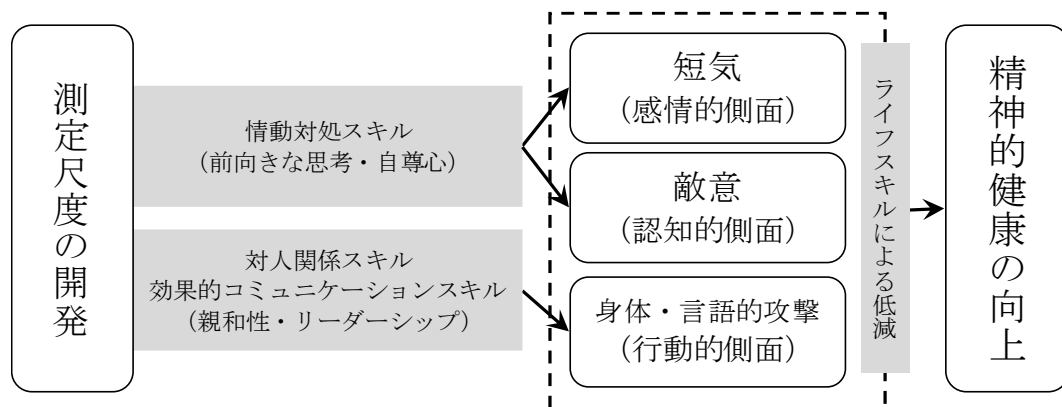


図 6-1 本研究で得られた知見の概要

第 2 節 攻撃性に対するライフスキル教育

1) 短気に対するアプローチ

男性において、短気は精神的健康に対する直接的なリスク要因であった。そこで、男性で短気を低減するように作用する前向きな思考と親和性の向上を図ることで、短気を低減し、精神的健康を向上させる可能性がある。さらに情動対処スキルが前向きな思考と親和性を、対人関係スキルが親和性を高めるように作用するため、これらを包括的かつ段階的に向上させるプログラムが有効であると考えられる。そこで、自らの怒り感情を理解するための「怒りのチェックテスト」やリラクゼーション技法を学ぶ「怒りのコントロールテクニック」（北村, 2006）などの情動対処スキルに関するトレーニングと、他者への不信感を低減する「おたがいをよく知ろう（関根, 2010）」や他者理解を深める「共感性のスキルトレーニング（皆川他, 2009）」などの対人関係スキルに関するトレーニングを中心に行う。これらのプログラムに、物事の肯定的に捉え方について学習する「ポジティブシンキングを学ぶ」グループワーク（平野, 2011）などの前向きな思考に関するトレーニングや、友人の価値や信頼について再考する「素晴らしい友だち」プログラム（吉田, 2008）などの親和性に関するトレーニングの内容を取り入れることで、短気の低減と精神的健康の向上に対する効果的な一次予防プログラムとなることが考えられる。

女性において、短気と精神的健康の間には研究 6 では関連性が認められなかったものの、研究 2 や先行研究（e.g., 上野・丹野・石垣, 2009）では精神的健康に対するリスク要因であることが示唆されている。さらに短気は過度の喫煙や飲酒などの問題行動など、精神的健康の低下以外の問題とも関連することが指摘されている（Shlelle, Gale, Ostfeld, & Paul, 1983 ; Smith & Christensen, 1983 ; Houston & Vavak, 1991）。そのため、ライフスキル教育に

よる短気への対処は有意義であると考えられる。女性において短気を低減するように作用するライフスキルは情動対処スキルとそれに関連する前向きな思考であり、これらは男性と重なっている。そのため短気の低減に対しては、男女ともに上述したようなプログラムを実施することが効果的であると考えられる。加えて女性の場合、情動対処スキルと前向きな思考が精神的健康を向上させるように作用することから、短気の低減を目的としたプログラムを行うことで、それに並行する形で精神的健康も向上する可能性が考えられる。しかしながら、対人関係スキルが前向きな思考を低減するように作用することに留意しなくてはならない。女性の場合、交友の集団からの孤立が学級などの自分が所属するコミュニティからの孤立へとつながりやすい（e.g., 佐藤, 1995 ; 菅, 1998）ため、コミュニケーションに際して欺瞞に伴う緊張感が生じしやすい傾向にあることがある（大坊・瀧本, 1992）。このような理由から、対人関係スキルを発揮する場面で前向きな思考が起こりにくいことが推察される。そのため、女性に対して対人関係スキルに関するトレーニングを実施する際には、「誤解を避ける（池田, 2006）」「前向きな自己会話（多田, 2010）」など、対人場面での素直な協調の方法を身に付けるトレーニングを併せて実施することが望ましいと考えられる。

2) 敵意に対するアプローチ

男性において、敵意は精神的健康に対する直接的なリスク要因であった。そこで、敵意を低減し、精神的健康を向上するように作用する前向きな思考の向上を図ることが、男性における敵意の低減と精神的健康の向上に対して有効であると考えられる。さらに、情動対処スキルが前向きな思考を高めるように作用するため、上述した様な情動対処スキルに関するトレーニング（e.g., 北村, 2006）に前向きな思考に関するトレーニング（e.g., 平野, 2011）を組み入れることで、敵意の低減と精神的健康の向上に対する効果的な一次予防プログラムとなる可能性がある。

女性においても、敵意は精神的健康に対する直接的なリスク要因であった。そこで、敵意を低減するように作用する自尊心、前向きな思考、親和性の向上を図ることで、女性における敵意の増高とこれに伴う精神的健康の低下に対する一次予防として有効であると考えられる。さらに、情動対処スキルが自尊心と前向きな思考を、対人関係スキルが親和性を高めるように作用するため、これらを包括的かつ段階的に向上させるプログラムが有効であると考えられる。そこで、情動対処スキルに関するトレーニング（e.g., 北村, 2006）に、自らを正しく評価して肯定的に捉えるための「自己の内面を知り、肯定感を高めるエ

クササイズ（皆川他, 2009）」などの自尊心に関するトレーニングや、前向きな思考に関するトレーニング（e.g., 平野, 2011）の内容をとりいれて実施する。並行して、対人関係スキルに関するトレーニング（e.g., 皆川他, 2009；関根, 2010）に、親和性に関するトレーニング（e.g., 吉田, 2008）の内容を取り入れて実施することで、敵意の低減と精神的健康の向上に対する効果的な一次予防プログラムとなることが考えられる。このようなプログラムの内容は男性における短気に対するプログラムと重複するところが多いため、同時に実施できる可能性がある。

3) 身体的攻撃に対するアプローチ

男性において、身体的攻撃は精神的健康に対する直接的なリスク要因であった。そこで、身体的攻撃を低減し、精神的健康を向上するように作用する対人マナーの向上を図ることが、男性における身体的攻撃の低減とこれを介した精神的健康の向上に対して有効であると考えられる。さらに、対人関係スキルが対人マナーを高めるように作用するため、対人関係スキルに関するトレーニング（e.g., 皆川他, 2009；関根, 2010）に「敬語を身に付ける問題演習やロールプレイ（平野, 2011）」や「先生に話しかけたいとき（相川・猪狩, 2011）」など対人マナーに関するトレーニングの内容を組み入れることで、男性における身体的攻撃の増高とこれに伴う精神的健康の低下に対する効果的な一次予防プログラムとなる可能性がある。

一方で女性では、身体的攻撃は精神的健康に対する直接的なリスク要因ではなかった。しかしながら、身体的攻撃は母親の子どもに対する虐待と関連する（小野寺, 2000）など、将来的な問題行動へとつながる可能性が指摘されているため、ライフスキル教育により一次予防を図ることは有意義であると推察される。そこで、女性において身体的攻撃を低減するように作用する共感性の向上を図ることが、身体的攻撃の低減に対して有効であると考えられる。さらに、対人関係スキルが共感性を高めるように作用するため、対人関係スキルに関するトレーニング（e.g., 皆川他, 2009；関根, 2010）に、傾聴のスキルなど他者の言葉や表情から上手く心情を想像する方法を身に付ける「共感性のスキルトレーニング（皆川他, 2009）」などの共感性に関するトレーニングの内容を組み入れることで、女性における身体的攻撃の増高とこれに伴う精神的健康の低下に対する効果的な一次予防プログラムとなる可能性がある。また身体的攻撃とは直接関連しないものの、対人関係スキルによって高まる親和性は共感性と相互関連性があり、さらに親和性は精神的健康を向上させるように作用する要因であった。そこで、上述した身体的攻撃の低減を目的としたプログラム

と併せて、親和性に関するプログラム（e.g., 吉田, 2008）を実施することで、身体的攻撃の低減と並行して精神的健康の向上を図ることが可能になると考えられる。

4) 言語的攻撃に対するアプローチ

男性において、言語的攻撃は精神的健康に対する直接的なリスク要因であった。さらに、意思決定スキルと情動対処スキルによって高められる自尊心と、効果的コミュニケーションによって高められるリーダーシップは、言語的攻撃を高めるように作用すると考えられる。自尊心が攻撃性を高めるような関連を示した理由としては、自分に対して過度に肯定的な評価を持つことで、他者を批判する、否定するといった言語的攻撃を示すためであると推察される。実際に、自尊心の高い男性は高い攻撃性を示したという報告がある（島井, 2002）。また、リーダーシップが言語的攻撃を高めるような関連を示した理由としては、本研究で用いた日本語版 Buss-Perry 攻撃性質問紙（安藤他, 1999）における言語的攻撃が、「友人の意見に賛成できないときには、はっきり言う」、「自分の権利は遠慮しないで主張する」など、リーダーシップと効果的コミュニケーションスキルの発揮に求められるアサーティブなコミュニケーション（平木, 1993）と類似した内容の質問項目で構成されていることが理由であると考えられる。しかしながら、自尊心は精神的健康を良好な状態に保つために、リーダーシップは積極的な社会参画に必要なライフスキルであり（島本・石井, 2006）、これらを低減することが有効であるとは考えられない。実際に本研究においても、リーダーシップと自尊心は精神的健康と正の相関を示し、自尊心は精神的健康を向上させるように作用することが示唆されている。そこで、リーダーシップや効果的コミュニケーションスキルのトレーニングを実施する際に、自己表現の方法と同時に傾聴の姿勢について学習するワークシートやグループワーク（皆川他, 2009）を用いることが、解決策として考えられる。つまり、言語的攻撃の高まりを防ぐために、自分の意見を適切に他者へ伝えるスキルと他者の意見を確実に理解するスキルを、離散的ではなく集合的に身につけることができるようなプログラムを実施することが望ましいと推察される。LSSAA における効果的コミュニケーションスキルと DLS におけるリーダーシップには、他者の意見を理解する内容も含まれていることから、自己表現と他者理解が一つのライフスキルとして複合的に発揮されるように工夫することが求められる。同様に、自尊心を高めるトレーニングを実施する際にも、他者理解を促進するプログラム（e.g., 皆川他, 2009）を同時に行うことが望ましいと考えられる。これらの点に留意し、「自分も相手も大切にしたい自己表現（平木, 1993）を身につけることができるように配慮することで、プログラムを効果的に展開で

きる可能性がある。

女性においても、精神的健康とは関連を持たないものの、効果的コミュニケーションスキルとリーダーシップが言語的攻撃を高めるという関連が認められた。そこで男性と同様に、効果的コミュニケーションスキルを高めるトレーニングを行う際には、効果的な自己主張の方法を理解すると同時に、傾聴スキルや共感性を高めるようなトレーニング（e.g., 皆川, 1997）を組み込むことが有効であると考えられる。自分も他者も大切にしたいコミュニケーション（平木, 1993）のスキルを身に付けることで、より協調的な効果的コミュニケーションスキルやリーダーシップが高まり、これらのスキルの一部である積極的な自己表現として、言語的攻撃を肯定的に活用できるようになる可能性がある。

5) 大学におけるライフスキル教育

上述のように、攻撃性の低減と精神的健康の向上を目的としてライフスキル教育を実施するにあたっては、情動対処スキルと対人関係スキルを中心とした複数のスキルの向上を目標としたトレーニング・プログラムを組み合わせる行うことが有効であると考えられる。また、基本的には性差を考慮してライフスキル教育を実施することが有効であると考えられる。さらに、研究3で示されたライフスキルの特徴による分類や、研究6で行った分散構造分析において有意ではあるがそれほど高くないパス係数（ $\beta > .20$ ）が認められたことに鑑みると、個人差があることにも留意する必要があると考えられる。

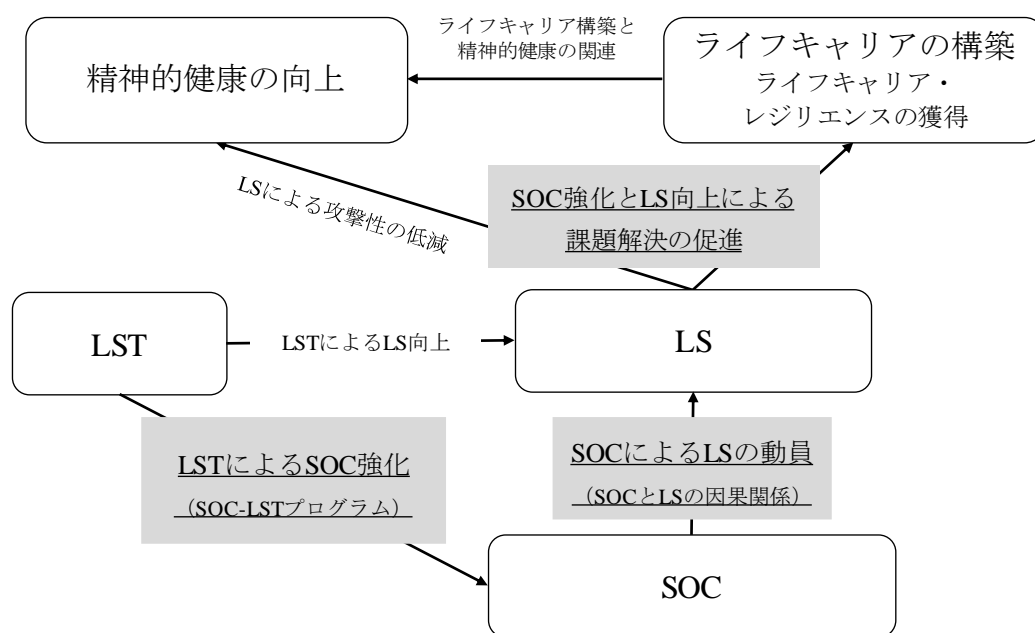
現時点で提案されている大学生を対象としたプログラム（e.g., 平野, 2011 ; 皆川他, 2009 ; 島田, 2012）の数は多いとはいえず、対応できるライフスキルが少ない現状である。そのため、比較的に数が多く、多様なライフスキルに対応している小中学生を対象としたトレーニング（e.g., Cross, 1996 ; JKYB 研究会, 2006 ; Schinke, Schilling, & Snow, 1987 ; World Health Organization, 1994 川畑他訳 1997）の内容や実施形式を大学生の発育・発達状況や教育機関の設備に合わせ、これらのプログラムを本研究で得られた知見をもとに組み合わせながら実施することが望ましいと考えられる。実施形態については、攻撃性の低減と精神的健康の向上を目的としたライフスキル教育の内容を確立したのちに検討する必要がある。一次予防的観点からは、平野（2011）や皆川他（2009）が提案しているように、初年次教育のカリキュラムとして実施することが効果的であると考えられる。一年次にライフスキルの向上を図ることで、攻撃性の低減や精神的健康の向上のみならず、二年次以降の大学生活や卒業後の社会生活に対しても肯定的作用を持つことが期待できる。

第3節 総括と課題および展望

本研究の目的は、大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連を検討することであった。本研究で得られた知見より、大学生における攻撃性の低減や精神的健康の向上、加えて学校不適応の防止を目指した教育的対策の一環として、ライフスキル教育を取り入れたプログラムが有効であることが示唆された。加えて、ライフスキル教育プログラムを実施する際には、向上が期待されるスキルの種類や、性差について留意することが望ましいと考えられた。これらのことは、大学における攻撃性に起因する諸問題に対する効果的なアプローチと実施方法を検討する際に、有用な知見となり得る。

ただし、本研究では横断的な量的調査により各変数間の関連性を明らかにするに留まり、ライフスキル教育の実施が攻撃性の低減と精神的健康の向上に寄与するか否かは検証するに至らなかった。今後は、本研究で得られた知見をもとにライフスキル教育のプログラムを作成し、縦断的な量的調査や介入研究を行い、ライフスキルの向上が攻撃性の高まりを予防、低減し、精神的健康や豊かな人間関係を形成していく過程をより詳細に明らかにしていく必要がある。またライフスキルの向上について検討すると同時に、個人が持つライフスキルを十分に発揮するために必要な根源的な要因に注目していくことも、より効果的なライフスキル教育のプログラム作成に対しては重要であると考えられる。これに該当する要因としては、例えば個人の持つ能力の効果的な動員と、多様な問題への対処を可能とする人生に対する志向性である *Sense of Coherence* (Antonovsky, 1987; 以下、SOC と略記) が挙げられる。SOC は個人の精神的健康に加えて、ライフキャリア（職業経験も含んだ生涯にわたる個人の生き方に関する展望や意味づけ）と関連を持つ要因である (Antonovsky, 1987)。高い SOC を持つ者は課題解決に対してより効果的に構造化されたライフスキルを有しており、SOC はライフスキルを効果的に動員する要因であることが示唆されている (嘉瀬・上野・大石, 2016)。加えて、SOC は①一貫性を伴う経験、②適度な負荷を伴う経験、③結果形成への参加を伴う経験という 3 種類の経験によって強化されることが示されているが (Antonovsky, 1987)、これらの経験はライフスキル・トレーニングにおいて遵守されるルールと内容が極めて類似している (嘉瀬・上野・大石, 2016)。これらの知見より、SOC を強化する 3 種類の経験を強調してライフスキル・トレーニングを実施することで、ライフスキルの向上と SOC の強化を同時に図るライフスキル教育が可能になると推察される。このようなプログラムが実施可能となれば、ライフスキルを支える根源的な要因を涵養するとともに、精神的健康の向上に加えてライフキャリアの構築をも視野に入れた、

より効果的かつ包括的な教育プログラムの展開が期待できる（図 6-2）。しかしながら、ライフスキルと SOC の関連性については、基礎的知見の蓄積が開始された段階である。効果的なプログラムの提案に向けては、今後も研究を継続し、ライフスキルと SOC に関する知見を充実させてゆく必要がある。



注）LSはライフスキル，LSTはライフスキル・トレーニング，SOCはSense of Coherenceをそれぞれ指す。

図 6-2 ライフスキルと Sense of Coherence の関連性についての仮説

このような、ライフスキルの発揮に関連を持つ要因を考慮した実証・実践的研究を継続することで、攻撃性に起因する精神的健康の問題を含む、大学生活や社会生活で起こり得る多様な問題への柔軟な対処を可能にする方策として、ライフスキル教育はさらに意義深いものとなると考えられる。

引用文献

- 相川 充・猪狩恵美子（2011）. イラスト版子どものソーシャルスキル——友だち関係に勇氣と自信がつく 42 のメソッド—— 合同出版
- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦 治・坂井明子（1999）. 日本語版 Buss-Perry 攻撃性質問紙（BAQ）の作成と妥当性，信頼性の検討 心理学研究, 70, 384-392.

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- (山崎喜比古・吉井清子(監訳)(2001). 健康の謎を解く——ストレス対処と健康保持のメカニズム—— 有信堂)
- Björkqvist, K., Österman, K., & Lagerspetz, K. M. (1994). Sex differences in covert aggression among adults. *Aggressive Behavior*, 20, 27-33.
- Crick, N. R. (1996). The role of overt aggression, relational aggression, and prosocial behavior in prediction of children's future social adjustment. *Child Development*, 67, 2317-2327.
- Cross, D. (1996). Skill building in school health education: A solid foundation or house of card? 学校保健研究, 38, 5-19.
- 平木典子 (1993). アサーション・トレーニング——さわやかな自己表現のために—— 金子書房
- 平野多恵 (2011). 2010 年度実践報告：短大生のためのライフスキル教育——成果と可能性—— 十文字学園女子大学短期大学部研究紀要, 42, 18-31.
- 保坂 隆 (1993). タイプ A から敵意性・攻撃性 タイプ A, 4, 50-53.
- Houston, B. K., & Vavak, C. R. (1991). Hostility: Developmental factors, psychosocial correlates, and health behaviors. *Health Psychology*, 10, 9-17.
- 池田真理子 (2006). 誤解を避ける JKYB 研究会 (編) JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル 2 (pp.47-59) 東山書房
- JKYB 研究会 (2005). JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル 1 東山書房
- 嘉瀬貴祥・上野雄己・大石和男 (2016). 高い Sense of Coherence を持つ者のライフスキルの特徴と構造に関する探索的検討 パーソナリティ研究, 25, 93-96.
- 勝間理沙・山崎勝之 (2008). 児童における 3 タイプの攻撃性が共感に及ぼす影響 心理学研究, 79, 325-332.
- 北村米子 (2006). 怒りへの対処 JKYB 研究会 (編) JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル 2 (pp.130-137) 東山書房
- 皆川興栄・阿部一佳・早川武彦・長谷川博幸・木村光太郎・真下英二 (2009). 初年次教育におけるライフスキルトレーニング・プログラムの開発 (第 1 報) 尚美学園総合政策研究紀要, 18, 165-198.
- 小野寺敦子 (2000). 育児ストレスとタイプ A タイプ A, 11, 49-56.

- 佐藤有耕 (1995). 高校生女子が学校生活においてグループに所属する理由の分析 神戸大学発達科学部紀要 3, 11-20.
- Schinke, S. P., Schilling, R. F., & Snow, W. H. (1987). Stress management with adolescents at the junior high transition: An outcome evaluation of coping skills intervention. *Journal of Human Stress*, 13, 16-22.
- 関根幸枝 (2010). おたがいをよく知ろう JKYB 研究会 (編) JKYB ライフスキル教育プログラム 小学 6 年生用 (pp.38-45) 東山書房
- Shlelle, R. B., Gale, M., Ostfeld, A. M., & Paul, O. (1983). Hostility, risk of coronary heart disease, and mortality. *Psychisomatic Medicene*, 45, 109-114.
- 島田博司 (2012). 学びを共有する大学授業 玉川大学出版部
- 島井哲志 (2002). 攻撃性とライフスキル教育 山崎勝之・島井哲志 (編) 攻撃性の行動科学 発達・教育編 (pp.194-210) ナカニシヤ出版
- 島本好平・石井源信 (2006). 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究, 54, 211-221.
- Smith, T. W., & Christnsen, A. J. (1991). Hostility, health, and social contexts. In H. S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping and health* (pp.33-48). Washington, DC: American Psychological Association.
- 菅佐和子 (1988). 思春期女性の心理療法——揺れ動く心の危機—— 創元社
- 多田和司 (2010). 前向きな自己会話 JKYB 研究会 (編) JKYB ライフスキル教育プログラム 小学 6 年生用 (pp.120-132) 東山書房
- Turner, H. A. (1994). Gender and social support: Taking the bad with the good? *Sex Roles*, 30, 521-541.
- 上野真弓・丹野義彦・石垣琢磨 (2009). 大学生の持つ抑うつ傾向と攻撃性との関連—攻撃性の 4 つの下位尺度を踏まえて— パーソナリティ研究, 18, 71-73.
- World Health Organization (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. World Health Organization. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/handle/10665/63552> (February 3, 2016)
- (川畑徹朗・高石昌弘・西岡伸紀・石川哲也・JKYB 研究会 (訳) (1997). WHO・ライフスキル教育プログラム 大修館書店)

資料1 日本人成人のライフスキルを構成する行動と思考（研究4）

質問	行動・思考	内容
ストレス対処	<p>前向きな思考</p> <p>情動の表出</p> <p>他者への相談による問題解決</p> <p>趣味や運動</p>	<p>つらいことがあっても、悪い方向に考えすぎない。</p> <p>不安なときでも、情動を表に出すことを我慢するほうである。</p> <p>困ったときに、家族や友人などの親しい人をうまく頼ることができない。</p> <p>運動や娯楽などの趣味を行い、ストレスを解消できる。</p>
情動への対処	<p>自己の客観化</p> <p>情動の表出</p> <p>情動の統制</p> <p>前向きな思考</p>	<p>自分自身の言動を第三者の視点に立って見つめ直せる。</p> <p>声を出して笑うなど、情動を素直に表現できる。</p> <p>自分自身の気持ちを落ちつかせるなど、情動のコントロールができる。</p> <p>悲しいことがあっても、考え方を前向きに変えることができる。</p>
自己意識	<p>客観的自己評価</p> <p>自己の特性や感情の受容</p> <p>長所と短所の理解</p> <p>長所と短所の理解</p> <p>言動の内省</p>	<p>周りの人の意見を参考に、自分自身を客観的に評価できる。</p> <p>自分自身の感情を理解し、受け入れることができる。</p> <p>自分自身の長所を具体的にわかっている。</p> <p>自分自身の短所を具体的に説明できる。</p> <p>自分自身の言動を振り返って反省できる。</p>
共感性	<p>受容的態度</p> <p>非言語的表現</p> <p>共感的態度</p> <p>他者の心情の想像や理解</p>	<p>他人の話すことを親身に聞いて、受け入れることができる。</p> <p>会話中にうなずくなど、身振り手振りによって他人への同意を表わすように心がけている。</p> <p>喜んでいる人がいると、自分も一緒に嬉しい気持ちになる。</p> <p>他人の話聞くとき、その人の立場に立って気持ちを想像できる。</p>
意思決定	<p>アサーティブな態度</p> <p>計画性</p> <p>損益の検討</p> <p>情報の取捨選択</p>	<p>自分の素直な気持ちを他人にはっきり伝えられる。</p> <p>行動を起こす前に、具体的な計画を立てられる。</p> <p>物事の損得について慎重に考えられる。</p> <p>多くの情報から自分にとって重要なものを選択できる。</p>

問題解決	問題の分析と理解	問題が起きたとき、その原因を具体的につきとめることができる。
	他者への援助要請	問題が起きたとき、他人に解決策を相談できる。
	実行力	自分の考えを具体的な行動に移すことができる。
	メディアでの検索	インターネットなどのメディアを使って、有益な情報を集められる。
創造的思考	経験に基づく将来の予測	行動を起こす前に、自分の過去の経験から結果を予測できる。
	他者の意見に基づく将来の予測	他人の行動の結末を予測できる。
	最悪の展開の想定	行動を起こす前に、あらかじめ起こり得るトラブルを想定できる。
	独創的思考	周りの人とは異なった独創的なアイデアを生み出せる。
批判的思考	情報の整理や比較	様々な情報を、わかりやすいように整理できる。
	信頼性と妥当性の客観的比較	入手した情報が信頼できるかどうか適切に判断できる。
	論理的反論	他人の意見に対して論理的に反論できる。
	情報に対する懐疑的態度	情報をはじめから信じ込まず、信頼できるかどうか慎重に考えられる。
効果的コミュニケーション	共感的態度	他人の気持ちを考慮した言動をとれる。
	対人マナー	相手に応じて適切に言葉遣いを変えることができる。
	効果的自己表現	自分の考えを他人に理解しやすいように伝えられる。
	非言語的表現	自分自身の表情に気を配りながら会話できる。
対人関係スキル	適切な心理的距離の判断	初対面の人と、どれくらい親密になれるか判断できる。
	他者への積極的態度	初対面の人へ自分から積極的に話しかけることができる。
	他者への配慮	他人に対して思いやりのある言動をとることができる。
	適切な心理的距離の維持	友人との良い関係を維持できる。

資料 2 研究 5-1 における予備調査にて用いた質問紙（研究 5）

以下の各項目について、現在の自分に最もよくあてはまる数字 1 つに○をつけてください。

	まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	わりとあてはまる	とてもあてはまる
1 自分の素直な気持ちを他人にはっきり伝えられる。	1	2	3	4	5
2 他人とは異なった独創的なアイデアを生み出せる。	1	2	3	4	5
3 他人の気持ちを考慮した言動をとれる。	1	2	3	4	5
4 他人の話を書くとき、その人の立場に立って気持ちを想像できる。	1	2	3	4	5
5 問題が起きたとき、他人に解決策を相談できる。	1	2	3	4	5
6 自分自身の長所を具体的にわかっている。	1	2	3	4	5
7 自分自身の気持ちを落ちつかせるなど感情のコントロールができる。	1	2	3	4	5
8 他人の行動の結末を予測できる。	1	2	3	4	5
9 自分自身の言動を第三者の視点に立って見つめ直せる。	1	2	3	4	5
10 喜んでいる人がいると、自分も一緒に嬉しい気持ちになる。	1	2	3	4	5
11 運動や娯楽などの趣味を行い、ストレスを解消できる。	1	2	3	4	5
12 つらいことがあっても、悪い方向に考えすぎない。	1	2	3	4	5
13 初対面の人へ自分から積極的に話しかけることができる。	1	2	3	4	5
14 困ったときに、家族や友人などの親しい人をうまく頼ることができない。	1	2	3	4	5
15 自分自身の感情を理解し、受け入れることができる。	1	2	3	4	5
16 不安なときでも、感情を表に出すことを我慢するほうである。	1	2	3	4	5
17 多くの情報から自分にとって重要なものを選択することができる。	1	2	3	4	5
18 物事の損得について慎重に考えられる。	1	2	3	4	5

19	他人の話すことを親身に聞いて、受け入れることができる。	1	2	3	4	5
20	行動を起こす前に、自分の過去の経験から結果を予測することができる。	1	2	3	4	5
21	他人に対して思いやりのある言動をとることができる。	1	2	3	4	5
22	声を出して笑うなど、自分の感情を素直に表現できる。	1	2	3	4	5
23	周りの人の意見を参考に、自分自身を客観的に評価できる。	1	2	3	4	5
24	悲しいことがあっても、考え方を前向きに変えることができる。	1	2	3	4	5
25	様々な情報を、わかりやすいように整理できる。	1	2	3	4	5
26	友人との良い関係を維持できる。	1	2	3	4	5
27	相手に応じて適切に言葉遣いを変えることができる。	1	2	3	4	5
28	入手した情報が信頼できるかどうか適切に判断することができる。	1	2	3	4	5
29	自分の考えを具体的な行動に移すことができる。	1	2	3	4	5
30	情報をはじめから信じ込まず、信頼できるかどうか慎重に考えられる。	1	2	3	4	5
31	他人の意見に対して論理的に反論できる。	1	2	3	4	5
32	インターネットなどのメディアを使って、有益な情報を集められる。	1	2	3	4	5
33	行動を起こす前に、あらかじめ起こり得るトラブルを想定できる。	1	2	3	4	5
34	自分自身の表情に気を配りながら会話できる。	1	2	3	4	5
35	行動を起こす前に、具体的な計画を立てられる。	1	2	3	4	5
36	自分自身の言動を振り返って反省できる。	1	2	3	4	5
37	自分自身の短所を具体的に説明できる。	1	2	3	4	5
38	会話中にうなずくなど、身振り手振りによって他人への同意を表わすように心がけている。	1	2	3	4	5
39	初対面の人と、どれくらい親密になれるか判断できる。	1	2	3	4	5
40	自分の考えを他人に理解しやすいように伝えられる。	1	2	3	4	5
41	問題が起きたとき、その原因を具体的につきとめることができる。	1	2	3	4	5

謝辞

本学位論文の執筆にあたり、多くの方々からの献身的なご指導と多大なご支援を頂きました。このお力添えがあり、本学位論文の提出が叶いました。

はじめに、本学位論文の指導教授である立教大学コミュニティ福祉学部の大石和男先生に心より感謝申し上げます。大石和男先生には、学士課程からの九年間にわたり、献身的なご指導を頂きました。他領域にまたがる私の研究テーマに深いご理解を頂き、調査実施や論文執筆などすべての研究活動に関する綿密なご指導とご後援を頂きました。

次に、本学位論文の副指導教授となって頂きました立教大学コミュニティ福祉学部の濁川孝志先生、安松幹展先生に御礼を申し上げます。両先生には、本学位論文が論理的整合性のとれた内容となるよう、それぞれの研究領域から客観的かつ真摯なご意見を頂きました。さらに、本学位論文の外部審査員となって頂きました杏林大学保健学部の浅野聡先生に御礼申し上げます。関連領域の研究者として本学位論文の内容にご関心をお寄せ頂き、さらに研究を実践へ向けて発展させるためのご示唆を頂きました。

また、本学位論文を構成する研究に御尽力頂いた共同研究者の皆様へ感謝申し上げます。中央大学理工学部の遠藤伸太郎先生には、学士課程より研究室の先輩として献身的に研究指導を行って頂きました。中央大学大学院の飯村周平さんには、心理学研究法に関する多くの助言を頂きました。立教大学大学院の木村駿介さん、坂内くららさん、小松陽香さんには、同研究室に所属する共同研究者として、様々な研究活動に共に取り組んで頂きました。さらに、博士課程における研究活動に対して多大なご支援を頂きました、兵庫教育大学の西岡伸巳先生と島本好平先生、桜美林大学の鈴木平先生、ならびに日本学術振興会の上野雄己研究員、筑波大学大学院の雨宮怜さんをはじめとした、健康・スポーツ・臨床若手心理学研究会成員の皆様、心より感謝申し上げます。

末筆となりましたが、本博士学位論文の審査過程に御助力を頂きました、コミュニティ福祉学部の先生方、教務課および学部事務の職員の皆様と、研究を構成する調査にご協力くださった調査協力者の皆様、株式会社クロス・マーケティング様に感謝申し上げます。また、本博士学位論文を構成する研究は、2015 年度以降より日本学術振興会特別研究員（DC2）に採択された研究課題（課題番号：15J01794）の助成を受けて実施しております。博士後期課程において、研究に注力する機会を与えてくださった日本学術振興会に感謝申し上げます。

2016 年 11 月 嘉瀬貴祥