The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	大学生の慢性疲労に関する研究
Author(s)	赤澤, 正人; 池田, さやか; 角本, 富美嘉 他
Citation	臨床死生学年報. 2001, 6, p. 61-68
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/4635
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

https://ir.library.osaka-u.ac.jp/

The University of Osaka

大学生の慢性疲労に関する研究

赤　澤　正　人・池　田　さやか
角　本　富美嘉・西　田　百　合

Key words：慢性疲労，大学生，日常生活，コーピング

Ⅰ．はじめに

1999年、厚生省の疲労調査研究班が愛知県豊川保健所管内の２市４町を対象に15～65歳の男女4000名に疫学調査を行なったところ、調査時に疲労感を自覚している人の割合は約60％で、実にその半数を超える人々が半年以上続く慢性疲労を認めていることが明らかになった。さらに、慢性疲労を認める人の半数以上が、疲労のために以前に比べて作業能力が低下していると感じていることも判明した。この調査によって、多くの人々が慢性疲労のために社会生活や日常生活に支障をきたしている可能性が明らかになった。このことから、大学生の中にも慢性的に疲労を自覚している人が数多くいると考えられる。

それでは、慢性的に疲労を自覚していると答える人と、自覚していないと答える人との間にはどのような違いがあるのであろうか。ストレス反応の一つである疲労（尾関・原田・津田、1994）の自覚に影響を与えている要因があるはずである。尾関・原口・津田の報告（1992）では、積極的コーピングを数多く選択するほどストレス反応は低く、消極的コーピングを数多く選択することとストレス反応の増大が互いに結びついているとある。このことからコーピング方略の違いが、慢性疲労の自覚に影響を及ぼす要因の一つとして考えられる。

他の要因として、大学生の日常生活の悩みと心配事に注目した。外山・桜井（1999）は、大学生を対象に行った調査で、ネガティブな出来事の経験が多いほど、ストレス反応が増大していたことを報告している。ネガティブな出来事とは、自分に対する不満や悩み、人間関係のトラブルに関するものである。このことから、大学生において、日常生活における悩みや心配事が慢性疲労の自覚に影響を与えていると思われる。我々が大学生数十名を対象に行った自由記述の予備調査では、「何をすればいいかわからない」・「やりたいことが十分にできていない」・「生活に刺激がない」といった記述が目立った。大学生のストレッサーを測定することを目的として作成された尺度はすでに数多く存在する。例えば尾関（1993）の「大学生用ストレス自己評価尺度」は、大学生を対象に十分な予備調査も行った上で作成された尺度であると思われる。しかし本研究では、大学生の日常生活の悩みと心配事を測定するために、ストレッサーだけではなく、ストレッサーに対する認知的評価を行っている項目を含ませる必要があると考えた。例えば、将来が不安であるとか、自分の性格が気にいらない等といった項目である。そこで、先に述べた尾関の尺度を参考にしながら、大学生の自分に関する悩みや心配事を含んだ大学生の日常生活尺度を作成することにした。

大学生の日常生活、コーピング方略、疲労感を慢性疲労の自覚に影響を及ぼす要因として

検討することが本研究の目的である。青年期学生において、疲労感・不定愁訴などの種々の自覚症状を訴える人が増加していると報告されて久しく（日教組、1980)、学生の慢性疲労の自覚に関連する諸要因はますます複雑化・多様化していると考えられる（門田、1990)。変化が激しく多様な価値観が存在する現代社会の中では、心身をともに充実させることが必要である。したがって、大学生の慢性疲労の自覚に影響を及ぼす要因を明らかにすることは、学生生活を豊かなものにするために重要な課題である。

Ⅱ．方　　法

1．対象者・調査方法

近畿圏の大学に通う大学生を対象に質問紙調査を行なったところ210名から有効回答が得られた。性別は、男性100名（47.6%)、女性110名（52.4%）で、平均年齢は20.63歳(SD＝1.97）であった。

2．調査内容

質問紙は、フェイスシートと慢性疲労の自覚を問う質問、疲労感尺度、コーピング尺度、大学生の日常生活尺度によって構成されている。ここでは、その調査内容を記す。

（1）慢性疲労の自覚

「あなたは慢性的に疲労を感じていますか」との質問項目を設定し、「はい」・「いいえ」で回答を求めた。

（2）疲労感尺度

増田・野添・田中・真辺・志村（1996）が作成した疲労度評価を疲労感尺度として用いた。この尺度は、精神的疲労に関する10項目、疲労感（健康感）に関する５項目、身体的疲労に関する10項目によって構成されている。各項目に対し、「はい」・「いいえ」で回答を求めた。「はい」の数を疲労度とし、「はい」の数が多いほど、疲労度が高い。

（3）コーピング尺度

尾関ら（1994）が作成したコーピング尺度を用いた。この尺度は、問題焦点型５項目、情動焦点型３項目、回避・逃避型６項目の計14項目によって構成されている。各項目について、「０：まったくやらない」から「３：いつもしている」まで４段階評価で回答を求めた。

（4）大学生の日常生活尺度

尾関（1993）の「大学生用ストレス自己評価尺度」と、久田・丹羽（1987）からの引用、そして大学生数十名を対象とした自由記述の質問紙調査により、大学生にとって苦痛になっていると推定される事柄を収集した。自由記述の質問紙調査においては、「人間関係」、「自分に関して」、「日常生活」、「その他」の４つに関して苦痛となっている事柄を思いつく限り記述するように求めた。自由記述で収集した項目から、個人的な趣味に関する事柄など、ごく限られた人にしか該当しないと思われる項目を削除した。そうして78項目を、大学生の日常生活尺度の予備項目とした。各項目について、その体験を「０：体験なし」から「４：非常につらかった」まで５段階評価で回答を求めた。

3．解析方法

データ解析には、統計パッケージ SPSS を用いた。

（1）慢性疲労の自覚への疲労感尺度が及ぼす影響の検討

ロジスティック回帰分析を強制投入法で行い、慢性疲労の自覚の有無に影響を与えていると思われる変数を特定した。従属変数には、慢性疲労の自覚の有無を用いた。独立変数には、精神的疲労、疲労感（健康感）、身体的疲労の3つを用いた。

（2）慢性疲労の自覚への大学生の日常生活尺度とコーピング方略が及ぼす影響の検討

ロジスティック回帰分析を変数増加法で行い、慢性疲労の自覚の有無に影響を与えていると思われる変数を特定した。従属変数には、慢性疲労の自覚の有無を用いた。独立変数には、大学生の日常生活尺度で得られた5因子の各因子得点と、コーピング尺度の問題焦点型、情動焦点型、逃避・回避型のコーピング方略得点の計8変数を用いた。

Ⅲ．結　　果

1．大学生の日常生活尺度の因子分析

78項目についての評定値から妥当な因子構造の抽出を行った。まず「全くつらくなかった」から「非常につらかった」までを1点から4点として得点化した。「体験なし」は1点とした。得点分布の偏った項目を分析から除外するために平均点が2.2以下の項目を削除した。残った56項目に対して、主因子法・バリマックス回転を用い探索的因子分析を行った。因子の内容や固有値を総合的に判断して5因子構造であるとみなした。抽出した5因子について、各因子別に最尤法・バリマックス回転でステップワイズ因子分析（Kano, & Harada, 2000）を行い、それぞれ5から7項目を選択した。尺度全体としては28項目が採用された。最終的な因子分析結果を表1に、各因子の適合度を表2に示す。

表1　因子分析結果

因子名（信頼性係数）	項目	因子負荷量
因子1「人間関係」（α=.76）	友人、仲間から批判されたり誤解されたりした	.72
	友人との意見の相違、けんか、言い争い	.69
	仲間の話題についていけなかった	.56
	自分の考えが伝わらない	.52
	人にうそをついた	.51
	友人と遊ぶことが少なくなった	.48
	目上の人にしかられる	.45
因子2「内的世界」（α=.80）	何をすればいいのかわからない	.68
	努力不足	.63
	他の人と比較して劣等感を感じる	.63
	やりたいことが充分にできていない	.62
	将来の展望が不安	.61
	生活に刺激がない	.51
	自分について考えることが多い	.51
因子3「実生活」（α=.67）	持っている衣服が少ない	.69
	レポートができない	.58
	お金がなかった	.47
	掃除をするのがおっくうだ	.44
	生活が不規則になった	.43
	体調がよくない	.43
因子4「自分の容姿」（α=.83）	自分の体型で気に入らないところがある	.97
	自分の容姿に不満がある	.76
	体重を気にしている	.64
因子5「通学」（α=.70）	通学時間が長い	.70
	通学中の朝夕のラッシュ	.62
	交通の便が悪い	.53
	睡眠時間が少ない	.26
	朝早く起きなければならない	.23

表2　因子の適合度

	GFI	CFI	RMSEA	Chi-square
因子1「人間関係」	.98	1.00	.02	14.55
因子2「内的世界」	.98	1.00	.02	14.54
因子3「実生活」	.99	1.00	.00	3.55
因子4「自分の容姿」	1.00	.99	.10	.00
因子5「通学」	1.00	1.00	.00	4.26

2．慢性疲労の自覚とその要因

（1）慢性疲労の自覚とその分布

「あなたは慢性的に疲労を感じていますか」という質問に「はい」と回答した人は119人で全体の59.2%であり、「いいえ」と答えた人は82人で40.8%であった。「はい」と回答した119人のうち、男性が68人で57.1%、女性が51人で42.9%であった。また「いいえ」と回答した82人のうち、男性が29人で35.4%、女性が53人で64.6%であった。

（2）慢性疲労の自覚へ疲労感尺度が及ぼす影響

ロジスティック回帰分析の結果、精神的疲労（β=.46, p<.01）と疲労感（健康感）（β=.90, p<.01）が慢性疲労の自覚の予測に有効であることがわかった。精神的疲労が高い人ほど、慢性疲労が自覚されやすい傾向が見られた。また疲労感（健康感）が高い人ほど、慢性疲労が自覚されやすい傾向が見られた。結果を表3に示す。

表3　慢性疲労の自覚へ疲労感尺度が及ぼす影響

変数	ロジスティック回帰係数	オッズ比	p値
精神的疲労	.46	1.58	.00
疲労感(健康感)	.90	2.47	.00

（3）慢性疲労の自覚へ大学生の日常生活尺度とコーピング方略が及ぼす影響

ロジスティック回帰分析の結果、内的世界（β=.09, p<.05）と実生活（β=.10, p<.05）が、コーピング方略では情動焦点型（β=-.24, p<.01）が、慢性疲労の自覚の予測に有効であることがわかった。このことから自分に関して思い悩んでいたり、生活に辛さを感じていたりする人ほど、慢性疲労が自覚されやすい傾向が見られた。また情動焦点型のコーピングを用いる人ほど、慢性疲労が自覚されにくい傾向が見られた。結果を表4に示す。

表4　慢性疲労の自覚へ大学生の日常生活尺度とコーピング方略が及ぼす影響

変数	ロジスティック回帰係数	オッズ比	p値
内的世界	.10	1.03	.02
実生活	.09	1.10	.04
情動焦点型	-.24	.78	.00

Ⅳ．考　　察

1．慢性疲労の自覚とその分布

本研究で約60%の大学生が慢性的な疲労を自覚していることがわかった。小林ら（1999）

の研究では、青年期男子学生の80%以上が何らかの疲労を訴えているとある。本研究においては、80%までには及ばなかったが、多くの大学生が慢性的な疲労を自覚していると考えられる。

2．疲労感尺度による慢性疲労の自覚の予測

疲労感（健康感）の項目内容を見ると、「疲れがたまっている」・「一晩寝ても疲れがとれない」などがある。慢性疲労とは、休息をとっても回復されずに蓄積される疲労（増田ら，1993）であることを考えると、疲労感（健康感）の項目には、慢性疲労について問うものが含まれていると言えるだろう。そのため慢性疲労の自覚を最も予測する結果になったと考えられる。

精神的疲労と身体的疲労については、精神的疲労のみ、慢性疲労の自覚の有無を有意に予測する結果が得られた。精神的疲労を感じているかどうかが、慢性疲労の自覚を決定する要因であると考えられる。産業疲労研究会（1970）の「自覚症状しらべ」を用いた門田ら（1985, 1987）の中学生の疲労自覚症状の調査では、「注意集中の困難」に関する項目の訴え率が高い。「注意集中の困難」は、「考えがまとまらない」・「いらいらする」・「話をするのがいやになる」・「することに間違いが多くなる」・「根気がなくなる」といった項目を含む10項目で構成されている。これらは、本研究で用いた増田ら（1996）の疲労感尺度の精神的疲労項目に対応していると考えられる。身体的疲労が慢性疲労の自覚に有効でなかった理由には、今回の研究対象が大学生であり、概して年齢も若く、体力もあると推測されるため、身体的疲労を感じにくい、あるいは、疲労を感じても、回復力にすぐれているため慢性疲労の自覚に至らないという可能性が考えられる。

3．コーピング尺度・大学生の日常生活尺度による慢性疲労の自覚の予測

外山ら（1999）は、人間が健康であるためには、出来事をよりポジティブに捉える訓練は、ストレス反応を軽減するために重要であると述べている。情動焦点型コーピングによって慢性疲労の自覚の有無が予測されるということは、慢性疲労の自覚は出来事そのものよりも、その出来事に対する考え方によって左右されるものであると考えられる。

大学生の日常生活尺度の中で、慢性疲労の自覚の予測に有効であった内的世界の因子は、「何をすればいいのかわからない」、「他の人と比較して劣等感を感じる」、「将来の展望が不安」などの７項目から構成されている。このような事柄の原因に対しては、自分の力だけではどうすることもできず、対処が困難で、自分自身のあり方にも関係するようなものであるために、慢性疲労に大きく関係するものと考えられる。外山ら（1999）は、日常出来事尺度を用いた調査において、自己に関する出来事は健康状態に強い関連性を持っており、自己に関するネガティブな出来事を多く経験する場合に、健康を損ねやすいことを明らかにしている。外山ら（1999）の研究で用いられた日常生活尺度の「自己に関するネガティブな出来事」は「自分に自信がなくなった」、「自己嫌悪におちいった」、「生活にはりがない」などの項目からなる。これらは本研究で用いた大学生の日常生活尺度の内的世界と対応するものと思われる。本研究では慢性疲労の自覚との関連を見ているが、内的世界は、大学生において、心身の充実に影響を与える重要な要因であると考えられる。

実生活の項目内容を見ると、「レポートができない」や「掃除をするのがおっくうだ」は、

精神的疲労の項目内容の「やる気がない」と関連があると考えられる。同様に、「生活が不規則になった」や「体調が良くない」は、疲労感（健康感）の項目内容の「健康に自信がない」と関連があると考えられる。このことから、実生活の因子が慢性疲労に関連する精神的疲労や疲労感（健康感）に影響を与えるため、慢性疲労の予測に有効であるという結果が得られたとも考えられる。

4．大学生の日常生活尺度について

大学生のストレッサーのみではなく、悩みや心配事も含んだ日常生活での出来事を測定する尺度は、先行研究にはみられなかったため、本研究で「大学生の日常生活尺度」の作成を試みた。項目の選定にあたっては、尾関 (1993) のストレッサー尺度を参考にしたほか、基礎データの収集を目的に大学生を対象として自由記述の調査も行ったため十分な項目を集めた上で項目を選定することができたと思われる。自由記述の調査においては、大学生が「自分について考えることが多い」や「他の人と比較して劣等感を感じる」などといった自分自身に関する悩み事を多くあげていた。このような項目は、ストレッサー尺度の作成においては、ストレス反応と区別がつきにくいことなどから、尺度に含めることが避けられている。しかし、今回作成した尺度は、これらの項目を積極的に取り入れることで、大学生の日常生活全体を総合的に評価できるものになっていると思われる。本尺度の信頼性は.67から.83であり、尺度として使用する際に問題はないと思われる。

抽出された5因子のうち、慢性疲労の自覚の予測に有効であったのは2因子のみであった。通学と自分の容姿は、これまでの生活や人生の中での慣れや受容によって、慢性的な疲労に至るまでは意識されないものとして捉えられていると考えられる。ストレス反応はコーピング方略だけでなく、認知的評価などの多くの要因によって影響を受けるという Lazarus & Folkman (1984) の指摘を考慮に入れると、大学生が人間関係は重要なものであると評価していることが考えられる。そうした評価によって、人間関係は、慢性疲労の自覚に影響を及ぼしていないと考えられる。また有効であった2因子のロジスティック回帰係数は.09と.10と小さい。以上のことを考えると、我々が作成した「大学生の日常生活尺度」は、慢性疲労の自覚の予測に役立つ尺度とは必ずしも言いきれないと思われる。これは今後の検討課題としたい。

V．まとめ

本研究では大学生を対象に、慢性疲労の自覚に影響を及ぼす要因について調べることを目的とした。慢性疲労の自覚に影響を及ぼす要因としては、疲労感、コーピング方略、日常生活を考えた。日常生活については、大学生の日常生活を総合的に評価する既存の尺度は存在しなかったため本研究において、「大学生の日常生活尺度」を作成した。この尺度は、人間関係、内的世界、実生活、通学、自分の容姿の5因子で構成されており、十分な信頼性を得ることができた。

調査の結果、大学生において約6割が慢性的な疲労を自覚していることが明らかになった。大学生の慢性疲労の自覚に影響を与える要因は、精神的疲労と疲労感（健康感）、情動焦点型コーピング、内的世界と実生活であった。これらを合わせて考えると、精神的な部分での疲労が、慢性的な疲労の自覚に大きく関係しているものと考えられる。疲労が慢性的である

かどうかを調べる際には、精神的疲労を感じているか否かを調べることが有効であるかもしれない。また、情動焦点型コーピングによって、慢性疲労の自覚がされにくくなることから、精神的疲労に関係するストレスにうまく対処するためには情動焦点型コーピングをうまく活用する事が重要であると考えられる。

今回の研究では、慢性疲労の自覚に影響を与える要因として、疲労感、コーピング方略、日常生活の3種を設定した。しかし、認知的スタイルや行動特性、社会的支援などがストレスの緩和に有効である（佐々木、2000）ことから、これらが慢性疲労の自覚の予測に有効である可能性も考えられる。このため、このような側面を測る尺度を含めた研究デザインでの調査を行っていくことが必要である。

Ⅵ. 引用文献

青木宏之　1992　ライフサイクルと心身症 思春期・青年期と心身症。高久史麿（監）中川哲也（編）*Common disease series* 心身症20（pp.139-146.）、南江堂。

Boumans, N.P.G., & Landweerd, J.A.　1992　The role of social support and coping behavior in nursing work: main or buffering effect? *Work and Stress,* 6, 191-202.

Folkman, S., & Lazarus, R.S.　1988　Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology,* 54, 466-475.

橋本剛　2000　大学生における対人ストレスイベントと社会的スキル・対人方略の関連。教育心理学研究、48(1)、94-102。

久田満・丹波郁夫　1970　大学生のストレッサー測定に関する研究　ー大学生用生活体験尺度の作成ー。社会学研究科紀要、27、45-55。

Holahan, C. J., & Moos, R.H.　1991　Life stressors, personal and social resources, and depression: a 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology,* 100, 31-38.

飯島久美子・山田一郎・森本兼曩　1991　大学生におけるライフスタイルと身体的ならびに精神的健康度。森本兼曩（編）ライフスタイルと健康ー健康理論と実証研究ー。医学書院。

池田順子・米山京子・完岡市光　1998　中学生期における食生活、生活状況の変化と疲労自覚症状との関連。日本公衆衛生雑誌、45(12)、1099-1114。

門田新一郎　1990　高校生の疲労自覚症状と日常生活状況・行動との関連についてー数量化Ⅱ類を用いた検討ー。学校保健研究、32、239-247。

門田新一郎　1985　中学生の生活管理に関する研究ー疲労自覚症状に及ぼす生活行動の影響についてー。日本公衆衛生雑誌、32(1)、25-35。

門田新一郎・奥田久徳・平岡幸夫　1987　中学生の生活管理に関する研究（第2報）ー疲労自覚症状と体力及び生活行動との関連についてー。日本公衆衛生雑誌、34(10)、652-660。

Kano, Y., & Harada, A.　2000　Stepwise variable selection in factor analysis. *Psychometrika,* 65, 7-22.

加藤司　2000　大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成。教育心理学研究、48(2)、225-234。

小林秀紹・出村慎一・郷司文男・南正樹・佐藤進・多田信彦　1999　青年期男子学生の日常

生活における疲労自覚症状の特徴ー年齢、疲労感および日常生活状況との関連からー。日本公衆衛生雑誌、46(11)、953-964。

Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984 Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.

増田彰則・野添新一・田中弘光 1993 慢性疲労を訴える健常者の社会心理的因子ならびに行動特性と免疫機能について。心身医学、33(4)、302-308。

増田彰則・野添新一・田中弘允・真辺豊・志村正子 1996 勤労者の疲労についての研究ー疲労とストレス、ライフスタイル、心理・行動特性、免疫機能の関連についてー。心身医学、36(2)、153-160。

Nezu, A.M., & Rohan, G.F. 1985 Life stress current problems, problem solving, and depressive symptoms: an integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 53, 693-697.

日本産業衛生協会産業疲労研究会 1970 産業疲労の「自覚症状しらべ」(1970) についての報告. 労働の科学、25(6)、12-62.

日教組・民研共同調査委員会 1980 子どもの生活環境調査（その２）ー子どものからだ調査ー。教育評論、391、20-38。

岡安孝弘・嶋田洋徳・神村栄一・山野美樹・板野雄二 1992 心理的ストレスに関する調査研究の最近の動向：教育場面におけるストレッサーの測定を中心として。早稲田大学人間科学科研究、5、149-158。

尾関友佳子 1993 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂ートランスアクショナルな分析に向けてー。久留米大学大学院比較文化研究科年報、1、95-114。

尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 1992 大学生の心理的ストレス過程；ー性差の検討ー。日本心理学会第56回大会発表論文集、656。

尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 1994 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析。健康心理学研究、7(2)、20-36。

Pearlin, L.I., & Schooler, C. 1978 The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior,* 19, 2-21.

佐々木和義 2000 生活習慣病の心理学的評価。岡堂哲雄・小玉正博 (編) 現代のエスプリ別冊 生活習慣の心理と病気＜ヒューマン・ケア心理学シリーズ＞、(pp.57-67.)、至文堂。

嶋信宏 1992 ストレスとコーピング。氏原寛・小川之・東山紘久・村瀬孝雄・山中康裕 (編) 心理臨床大事典、(pp.46-48.)、培風館。

外山美樹・桜井茂男 1999 大学生における日常的出来事と健康状態の関係ーポジティブな日常出来事の影響を中心にー。教育心理学研究、47(3)、374-382。

田邊敏明・堂野佐俊 1999 大学生におけるネガティブストレスタイプと対処行動の関連ー性格類型およびストレス認知・反応を通した分析ー。教育心理学研究、47(2)、239-247。