

大学生のメンタルヘルスにおけるボランティア活動の可能性

かのう ひで とし
和 秀 俊

〈要 旨〉

本研究は、現代社会の深刻な問題となっている大学生のメンタルヘルスにおいて、大学生の自己肯定感や自尊感情を高め、SOC(Sense of Coherence=首尾一貫感覚)やレジリエンスを向上させるための「きっかけ」や「仕組み」を、先行研究や既存調査などの考察から探索的に検討する。

その結果、ボランティア活動は、学校や家庭以外において、大学生が共同して社会的課題に取り組むという社会貢献を通して、社会的な役割を獲得することにより自己有用感や自己肯定感、自尊感情が向上し、人とのつながりを構築できる社会活動であることがわかった。したがって、ボランティア活動は、大学生のSOCやレジリエンスを高め、問題解決能力やストレス対処能力を向上させ、若者のメンタルヘルスに寄与する可能性があると思われる。

〈キーワード〉

大学生、メンタルヘルス、ボランティア、SOC、レジリエンス

I. はじめに

1. 若者のメンタルヘルスの重要性

「平成25年若者の意識に関する調査」(厚生労働省2013)によると、15～39歳の約6割(63.3%)の若者が、現在の生活に満足していた。また、「平成28年度国民生活に関する世論調査」(内閣府2017)では、18～29歳が約8割(83.8%)で最も満足度が高く、30～39歳が約7割(73.1%)で続き、職業別では学生が約9割(87%)で最も多く(次は主婦で73%)、若者の満足度が高い。「平成28年度子供・若者の意識に関する調査」(内閣府2017)においても、15～29歳の若者の約7割(69.6%)が、現在の生活に充実感を感じているという。これらの世論調査の結果と同様に、若者は概ね幸せであるという論調が多く見受けられる(原田2014, 古市2015,

藤本 2016)。

ところが、「平成 30 年度版自殺対策白書」によれば、先進国では日本のみが、15～34 歳の若い世代で死因の第 1 位が自殺となっており、自殺率(人口 10 万人当たりの自殺者の数)も他の国に比べて非常に高い(日本 17.8, フランス 8.3, ドイツ 7.7, カナダ 11.3, アメリカ 13.3, イギリス 6.6, イタリア 4.8)。アメリカやオーストラリア、ニュージーランドなどは若者の自殺率が高かったため若者の自殺対策から始めたが、日本は自殺率が非常に高かった中高年者を中心に自殺予防に取り組んできたことも影響があるかもしれない。そのような中、2006 年に自殺対策に関する初めての法律である自殺対策基本法が施行され、2007 年には政府が推進すべき自殺対策の指針として自殺総合対策大綱が策定された。それによって、自殺との関連が深いうつ病などの精神疾患に対する普及啓発活動や総合相談窓口の整備などの自殺対策の成果が表れ、2012 年はわが国の自殺者は 27,858 人となり 15 年ぶりに 3 万人を下回った。40 代以上の中高年者の自殺率は減少したものの、若年層はほとんど変わらなかったため、2012 年に自殺総合対策大綱を全面的に見直し、若年層への取組みの必要性や重要性が強調されることとなった。

しかし、若年層の自殺率は横ばいで 2012 年以前と変わらず、内閣府「平成 29 年中における自殺の状況」によると、2017 年に至っては 29 歳以下の若者のみ自殺率が増加している。2017 年の 29 歳以下の自殺者数は 2780 人で、そのうち大学生は 356 人(小学生 11 人, 中学生 108 人, 高校生 238 人)であり、29 歳以下の自殺者数の約 13 パーセント(12.8%)を占めている。全体の自殺者数が減少傾向の中、大学生の自殺は相対的に増加していることも報告されている(佐々木 2014)。また、1985 年度から 2005 年度までの国立大学生の死因は、1996 年から不慮の事故に代わり自殺が死因の第一位となったという(内田 2010)。大学生は、「物質主義的価値観への偏りによる生きがいの喪失」(大石 2005)や「無意味感の蔓延する時代」(Frankl, Lasch, & Allport 1992)である現代社会において、抑うつ傾向が高まりやすい環境の中で、居住環境や交友関係の変化や就職活動など将来に関わる重要な選択を求められる時期であり、ここまで築いてきたやり方や価値観が通じないことによって精神的な負担が生じやすいと言われている(嘉瀬・大石 2015)。また「大学生の自殺対策ガイドライン」では、大学生の自殺リスクとして、大学不適應や学業不振、就職困難、長時間作業などが報告され(2010)、大学生を対象とした調査においても、大学生の抑うつ傾向が高いことが指摘されている(阿部・井上ら 1999, 梶本・山崎 2008, 白石 2005 など)。このように、若者の中でも、特に大学生のメンタルヘルスの問題が深刻化している。

平成 25 年度「わが国と諸外国の若者の意識に関する調査」(2013)において、7 か国の若者(13 歳～29 歳)との意識を比較したところ、54.5%の日本の若者が「自国のために役立つと思うようなことをしたい」と回答し、他の 6 か国と比べて最も高い割合(スウェーデン 53.7%, ドイツ 49.7%, フランス 44.8%, 韓国 43.2%, アメリカ 42.4%, イギリス 40.6%)で社会貢献意識が高い一方、日本の若者の自己肯定感や自尊感情が他の諸外国に比べて著しく低いという結果であった。「自分自身に満足している」と回答した日本の若者は 45.8%で最も低い割合であった(アメリカ 86.0%, イ

ギリス 83.1%, フランス 82.7%, ドイツ 80.9%, スウェーデン 74.4%, 韓国 71.5%)。また「自分には長所がある」という問いに対しても、日本の若者は 68.9%で最下位であった(アメリカ 93.1%, ドイツ 92.3%, フランス 91.4%, イギリス 89.6%, 韓国 75.0%, スウェーデン 73.5%)。また、「平成 27 年度高校生の生活と意識に関する調査報告書—日本・米国・中国・韓国の比較」(国立青少年教育振興機構 2015)においても、日本の高校生は他国と比べて、ネガティブ思考で著しく自尊心が低いという結果であった。

このように、わが国において若者や学生は他の世代と比べて現在の生活に満足しているにも関わらず、若者のメンタルヘルスは深刻な課題となっている。

2. 若者の自殺予防およびメンタルヘルスの現状

高齢者の自殺は、二世帯、三世帯家族の中での孤独感や役割喪失感、家族に対する重荷の意識、それらに伴ううつ病などが主な原因と考えられている(下仲 2004, 田島ら 2006, 本橋・金子 2008, 高橋 2009)。それに対して、若者の自殺の危険因子は、以下のような特徴があると言われている。①うつ病, 不安障害, 統合失調症, 人格障害などの精神障害, ②衝動的で融通が効かず, 劣等感が強く自己評価が低く, 空想にふけり観念的になりやすい等の性格的な問題, ③困難が生じた際の問題解決能力や現実を適切に理解する能力, ストレスに対処する能力の低さ, ④親が精神障害や自殺衝動がある, 親から虐待を受けるなどの家族負因, ⑤親からの自立, 友人や恋人との別れ, 身近な人の死, いじめ, 学業や就職の失敗, 失業, 望まぬ妊娠や中絶, 自然災害などのライフイベントや喪失体験による孤独感や自尊感情の低下が要因となっている(WHO 2000, 本橋 2006, 高橋 2006, 内田 2009)。WHOは、世界自殺予防戦略(SUPRE)の一環として、2000 年に「Preventing Suicide:a resource for teachers and other school staff」(「自殺予防:教師と学校関係者のための手引き第2版」)という青少年の自殺予防のための手引きを作成し(WHO 2001=河西・平安 2007)、青少年の自殺の危険をもたらす因子と状況を整理している(表 1-1)。

表 1-1 青少年の自殺の危険をもたらす因子と状況(WHO 2000)

- | |
|--|
| ①文化的・社会人口的因子 ②家族の問題と子ども時代の否定的なライフイベント ③認知のスタイルとパーソナリティ ④精神障害 ⑤過去の自殺企図 ⑥自殺行動の引き金となるような現在の望ましくないライフイベント |
|--|

わが国において、若者の自殺率は他世代に比べそれ程高いとはいえず、また若者の自殺を正面から扱うことがタブー視する傾向があるため、学校における自殺予防活動や教育、若者のメンタルヘルスに関してほとんど取り組まれてこなかったという(高橋 2006)。それに対して、若者の自殺率が高かったアメリカやオーストラリア、ニュージーランドなどでは、科学的根拠に基づいた国家戦

略として積極的に学校における自殺予防教育プログラムや若者のメンタルヘルスに対する支援活動を行っている(本橋ほか 2006, 高橋 2006)。わが国では, 2012 年に自殺総合対策大綱の全面見直しによって若者への取組みの必要性が強調され, 2015 年に自殺予防総合対策センターを中心にした自殺予防総合対策推進コンソーシアム準備会が「若年者の自殺対策のあり方に関する報告書」を公開し, 科学的根拠に基づいて実践を行うこととなった。

3. 若者のメンタルヘルスのアプローチ

WHOでは, 青少年の自殺予防において, 「①一般的な予防(自殺行動が起きる前に), ②介入(自殺のリスクが確認されたときに), ③自殺未遂や自殺が生じた時」という3段階に分けてのアプローチを示している。その中で, 自殺予防において最も重要なことは, 苦悩の中において自殺の危険性が増大している子どもや若者の早期発見という第2段階の介入であるとしているが, 自殺に関連した問題を精神保健的なアプローチ, つまり第1段階の一般的な予防におけるメンタルヘルスに取り組むことの重要性を述べている(WHO 2000)。そして, 青少年のメンタルヘルスを以下のように整理している(表 1-2)。

表 1-2 青少年のメンタルヘルス(WHO 2000)

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ①教師と他の学校関係者の心の健康の強化 ②生徒の自己評価の強化 ③感情表現の促進 ④学校でのいじめや暴力の防止 ⑤ケアサービスについての情報提供 |
|--|

これらのメンタルヘルスの中でも, 「生徒の自己評価の強化」は, 「自分への肯定的な自己評価は, 子どもや若者を苦悩や不安から自分を守り, 困難やストレスの多い生活状況に適切に対処することを可能にさせる」(WHO 2000 = 河西・平安 2007)ことから重要なアプローチであると思われる。青少年や若者のメンタルヘルスにおいて, 先行研究においても自己肯定感や自尊感情を向上させることの重要性が示されている(鈴木 2002, 大東・岩本 2009)。

「生徒の自己評価の強化」の方法として, 子どもや若者のポジティブな自己評価を育てるために, 以下のアプローチが推奨されている(WHO 2000 = 河西・平安 2007)(表 1-3 参照のこと)。

表 1-3 生徒の自己評価強化の推奨アプローチ (WHO 2000)

| |
|--|
| ①若者が肯定的な自我を築くことの助けとなるような、肯定的な人生経験が強調されるべきである。過去の肯定的な経験は、若者が未来に向かってより大きな自信を獲得するための機会を増やす。 |
| ②「より多く」、「より良く」というプレッシャーを、絶えず子どもや若者に与えるようなことはすべきではない。 |
| ③大人が子どもを愛している言うだけでは十分ではなく、子どもが愛されていると感じることが必要である。愛されることと愛されていると感じることは大きく異なる。 |
| ④子供は、ただあるがままに受け入れられるというのではなく、大事に育てられるべきである。彼らが、そこにいるだけで特別なことなのだと感じられるようにならなければいけない。 |

以上のように、若者のメンタルヘルスには、自己肯定感や自尊感情を向上させることが必要であり、そのための方法を検討し実践することが重要な課題であるといえよう。しかし、現代社会において深刻な問題となっている大学生のメンタルヘルスにおいて、自己肯定感や自尊感情を高める要因分析は幾つか散見するが、そのための具体的な「きっかけ」や「仕組み」は検討されていない。

4. 研究目的

本研究は、若者の中でも、現代社会において深刻な問題となっている大学生のメンタルヘルスに焦点を当て、大学生の自己肯定感や自尊感情を向上させるための「きっかけ」や「仕組み」を検討したい。

Ⅱ. 結果・考察

1. 研究方法

本研究は、大学生のメンタルヘルスにおいて、大学生の自己肯定感や自尊感情を向上させるための「きっかけ」や「仕組み」を、先行研究や既存調査などの考察から探索的に検討する。

2. 結果・考察

1) 若者のメンタルヘルスにおけるSOCおよびレジリエンスの可能性

若者の自殺の危険因子の中で、困難が生じた際の問題解決能力や現実を適切に理解する能力、ストレスに対処する能力の低さも指摘されているが、これらの能力を向上させることによって、困難やストレスの多い生活状況に適切に対処することができると考えられる。問題解決能力やストレス対処能力として、SOC (Sense of Coherence=首尾一貫感覚) やレジリエンス (Resilience) などがある。

(1) 若者のメンタルヘルスにおけるSOC

SOCとは、極めて大きなストレスに耐えて心身の健康を保持し、対処に成功している人たちの中核に共通して存在する要因であり、自分の生きている世界は首尾一貫しているという感覚である(Antonovsky 1979)。そして、自分の置かれている状況がある程度予測し理解できる感覚の「把握可能感」(Sense of Manageability)、どのような状況に際しても何とかできるという感覚である「処理可能感」(Sense of Comprehensibility)、あらゆる事象には意味があるという感覚の「有意味感」(Sense of Meaningfulness)で構成されており、この感覚を強く持つ者はストレスに対して効果的に処理することが可能であると言われている(山崎 2008)。SOCは、様々なストレスに対処するのに効果的なあらゆる資源、つまりモノ、カネ、社会的な役割、社会関係、ソーシャルネットワーク、性格、気質、遺伝的要因等、個人と個人を取り巻く環境に由来する汎抵抗資源(General Resistance Resources:GRRs)を動員して問題を解決し、直面したストレスをポジティブに再度捉え直すことによって、緊張状態の成功的な処理によって強化される(Antonovsky 1987)。

Antonovskyによって開発されたSOC scaleを用いて数多くの実証研究が行なわれており、SOC得点が高いほど、精神と肉体の健康状態が健全であり(Nasermoaddeh et al, 2003)、ストレスを感じにくく(Bishop GD 1993, McSherry WC, Holm JE 1994, Kaiser CF, Sattler DN et al 1996)、不安が少ないこと(Carmel S, Bernstein J 1990, McSherry WC, Holm JE 1994, Kaiser CF, Sattler DN et al 1996)や、抑うつが少なく(McSherry WC, Holm JE 1994, Kaiser CF, Sattler DN et al 1996, Rennemark M, Hagberg B 1999)、神経症的傾向が低く(Gibson LM, Cook MJ 1996)、PTSDの症状が少ないこと(Frommberger U, Sterglitz R et al 1999)などが実証的に明らかにされている。また、SOCが抑うつ傾向を低減させ(戸ヶ里 2009)、SOCが向上するとうつ病が改善されることも報告されている(Skärsäter, I., Langius, A., Agren, H., Häggström, L., & Dencker, K. 2005)。さらに、強いSOCを持つことは、ストレスフルなライフイベントが精神的健康に与える影響を緩衝することが示されている(高山ら 1999)。

そのような中、20歳代までがSOCの形成時期であることから(Antonovsky 1979)、SOCが作り上げられる時期にある若者を対象とした研究成果をみると、SOCが大学生における抑うつ傾向を低減させるのに有効である可能性が示されている(園田・近藤 2006, 銅直 2007, 嘉瀬・大石 2015)。反対に、希死念慮がある大学生は、7割以上が抑うつ状態であり、SOCが低いという結果から(熊谷・大曲ら 2016)、自殺予防やメンタルヘルスには、SOCを高めることが必要であることがわかる。また、SOCが形成される青年期において、小・中・高校生は、家庭環境や学校生活、ソーシャルサポートネットワークがSOCを高める要因であり、大学生は、サークル活動やアルバイト、社会活動などの社会関係を結ぶ場を持つこととそこでの他者との接触が多いことはSOCを高めることには繋がらず、小・中・高校生と同様に、家族内外のサポートネットワークや恋人という困った時に支えてもらえると感じられる相手がいることがSOCを高めることも明らかにされている(木村・山崎ら 2001)。そして、中・高・大学の学校生活の中でも、運動部活動において挫折から立ち直り困難に対処することが、SOCの強化に関連することも示されている(和・遠藤ら 2011, 遠藤・和ら

2013)。

以上のように、SOCというストレス対処能力を高めることによって、若者のメンタルヘルスや自殺予防に繋がる重要な能力であると思われる。したがって、若者のSOCを高める「きっかけ」や「仕組み」などを具体的に検討することが必要である。

(2) 若者のメンタルヘルスにおけるレジリエンス

レジリエンスとは、「ストレッサーを経験しても心理的な健康状態を維持する、あるいは一時的に不適応状態に陥ったとしても、それを乗り越え健康的な状態へ回復していく力や過程」¹⁾(齊藤・岡安 2010:23)と考えられている。レジリエンスとは、決して特別な能力や特性ではなく、多くの人が獲得し伸ばしていくことができるものであるという(Grotberg 2003, Masten 2007)。最初にレジリエンスの概念を示したRutter(1990)は、レジリエンスを「深刻な危険性にも関わらず、適応的な機能を維持しようとする現象」としているが、最も代表的とされている定義は、「困難あるいは脅威的な状況にも関わらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果」(Masten, Best & Garmezy 1990)とされ、多くの研究者によって様々な研究を行なわれているものの、適応の過程、能力、結果のいずれの部分に焦点を当てるかが異なり、未だ定義は統一されていない。レジリエンスの構成要因の分類は研究者間である程度の共通認識が示され、先行研究を整理すると以下のように分類できるという(齊藤・岡安 2010)(表 1-4)。

表 1-4 レジリエンス要因の分類(齊藤・岡安 2010)

| 二分類 | 三分類 | 具体的要因(一例) |
|---------------------|------------------------|------------------------------------|
| 個人 意欲 個人レベル | 個人内要因(I AM) 肯定的自己概念 | 自尊心 |
| | | 内的統制の所在 |
| | | 楽観性 |
| | 獲得要因(I CAN) 効力感 | 感情・衝動のコントロール ソーシャルスキル ストレス耐性 |
| 環境 資源 社会環境レベル | 環境要因(I HAVE) 活用資源 | ソーシャルサポート |
| | | 良い学校経験 |
| | | 社会的モデル |
| | | 安定した家庭環境 |

数多くのレジリエンスの研究の中で、大学生を対象とした研究も盛んに行われており、「コンピテンス」「ソーシャルサポート」「肯定的評価」「親和性」「重要な他者」の5因子からなる大学生用レジリエンス尺度(齊藤・岡安 2010)によると、レジリエンスはストレッサーを抑制し、自己を肯定的に受けとめる評価感情である自尊感情を向上させ、特に「コンピテンス」と「肯定的評価」の個人レジリエンスは、直接的に自尊感情に対して良好な影響を与えることを示している(齊藤・岡安 2011)。

また、大学生はレジリエンスが高ければ精神的健康を維持でき(長尾・松永 2016)、大学生のレジリエンスが希死念慮を弱め自殺への防御要因となる可能性があるが(蓮井・永田ら 2008)、特に獲得的レジリエンス要因である「自己理解」と「他者心理理解」という周囲からのサポートが希死念慮を低下させることも報告されている(佐々木・備前 2014)。そして、レジリエンスが高い大学生は、困難な問題に直面した際には、周囲のサポートを意図的に活用し解決に向けて積極的に行動し、将来に向けてポジティブなイメージを持つことができ(松尾・前田 2015)、さらに、大学生はレジリエンスが高まると向社会的行動を実行する傾向があるという(鈴木 2006)。このように、レジリエンスは、大学生の自尊感情や問題解決能力を高め、そして精神的健康を維持し希死念慮を弱めることから、自殺予防に寄与する可能性があると思われる。

また、自尊感情はレジリエンスを高める強い要因であると言われており(Grotberg 2003, Masten 2007)、ソーシャルスキルもレジリエンスを促進させることが示されている(Luthar 1991, 高辻 2002, 谷口・宗像 2010, 森岡・岩本 2011)。そして、自尊感情とソーシャルスキルは、大学生のレジリエンスを向上させることも明らかにされている(齊藤・岡安 2014)。

このように、若者のメンタルヘルスや自殺予防に繋がる可能性があるレジリエンスを高める「きっかけ」や「仕組み」を具体的に検討する必要があるだろう。

2) 若者のSOCおよびレジリエンスを向上させる「きっかけ」や「仕組み」

若者のメンタルヘルスや自殺予防のために、自己肯定感や自尊感情、さらには問題解決能力やストレス対処能力を向上させるには、どのような「きっかけ」や「仕組み」があるであろうか。

(1) 若者のSOCを向上させる要因

ストレス対処能力であるSOCは、汎抵抗資源(GRRs)を動員して問題を解決することによって様々なストレスに対処する。この汎抵抗資源(GRRs)は、遺伝的体質・気質的GRRsやモノやカネの物質的GRRsなどがあるが、社会的な役割、社会関係、ソーシャルネットワークの社会的関係を指す関係的GRRsもある(Antonovsky 1987)。ボランティアや趣味、スポーツなどの社会参加活動に数多く参加している女性の中年期地域住民は、SOCが高い傾向であるという(金森・甲斐ら 2013)。したがって、若者も関係的GRRsの場であるボランティアや趣味、スポーツなどの社会参加活動において、社会的な役割や人とのつながりを得ることによってSOCを高めることができると思われる。しかし、「(1) 若者のメンタルヘルスにおけるSOC」の項で論じたように、大学生は、サークル活動やアルバイト、社会活動などの社会関係を結ぶ場で人と交流することは、SOCを高めることには繋がっていなかった。むしろ家族内外のサポートネットワークや恋人という困った時に支えてもらえると感じられる相手がいることがSOCを高めていた(木村・山崎ら 2001)。ここで重要なのは、サークルやボランティアなどの社会活動における人との交流が、どのようなつながりを形成しているかだと思われる。つまり、木村・山崎らの研究からわかるように、大学生のSOCを高めるには、社会活動やそこ

での交流している人の数ではなく、困った時に支えてもらえるサポーター的な人間関係、つまりソーシャルサポートを構築できる社会活動が必要であると思われる。併せて、大学生にとっては、関係的GRRsである社会的な役割を得ることが可能な社会活動であることも求められよう。

(2) 若者のレジリエンスを向上させる要因

レジリエンスは若者の自己肯定感や自尊感情、問題解決能力を高めるが、レジリエンスを向上させるための「きっかけ」や「仕組み」として何が考えられるであろうか。先述したように、レジリエンスは自己肯定感や自尊感情によって高まるため、若者の自己肯定感や自尊感情を向上させる活動などを検討する必要がある。

先述したように、国際比較調査の結果から日本の若者は自己肯定感が低いことが明らかとなり、教育現場において自己肯定感が重視されていることから、若者の自己肯定感について数多くの研究がなされている。そのような中、若者の自己肯定感に及ぼす影響要因を検討した河越・岡田(2015)は、学校生活や両親との関係、夫婦関係の認知が若者の自己肯定感に影響を及ぼす要因であるとし、大学生を対象に調査をした。その結果、学校の中で自分の能力を発揮できる機会があることや親しい友人がいること、教師から褒められ、認められることが重要であり、また父親から愛情を受け評価されるなど父親と良い関係を築くことが大学生の自己肯定感を高めるという。また、見捨てられ不安やコミュニケーションスキルなどの対人関係が、大学生の自己肯定感に影響を与えていることを指摘している(吉森 2016)。そして、加藤(2013)は、先述の7か国の若者と比較した調査結果を自尊感情と他の関連要因を比較検討したところ、日本の若者のみが、「自分への満足感」という自尊感情と「自分は役立つ存在であるか否か」という自己有用感が強く関係していることがわかった。この結果から、日本の若者の自尊感情の低さは、「自分への満足感」と自己有用感への不安に関連づけているため生じている可能性を示唆している(加藤 2013)。したがって、日本の若者は「自分は役に立つ存在である」という自己有用感を高めることによって、自尊感情を向上させることができると思われる。また、先の7か国の若者比較調査の結果から、日本の若者は「自国のために役立つと思うようなことをしたい」という社会貢献意識が高いにもかかわらず自尊感情や自己肯定感が低いのは、これまで何かに役に立ってきた実感がなかったからではないかという指摘もある(川田・志塚 2016)。そこで、若者は実際に社会貢献をすることによって、自尊感情や自己肯定感を高めることができると考えられる。そのため、内閣府「平成26年度版子ども・若者白書」において、若者の自己肯定感を育むためには、学校だけではなく、若者が社会に役立つ経験を得るために、地域や社会が一体となった環境づくりの重要性を述べている(川田・志塚 2016)。

このように、若者、特に大学生のレジリエンスを向上させるために自尊感情や自己肯定感を高めるには、学校生活や家庭での評価や愛情、コミュニケーション、また自己有用感が重要であることがわかった。しかし、学業やスポーツなどが得意な若者であれば学校や家庭で評価され、自分の得意を生かして人の役に立つことができるが、そうではない若者はどこで評価してもらえ、人の役

に立つことができるのであろうか。その1つとして、若者が学校や家庭以外で社会貢献をすることによって、「自分は役に立つ存在である」と思うことができる場が必要である。より多くの若者がそのような場に参加し社会貢献することによって、自尊感情や自己肯定感、自己有用感が向上し、レジリエンスが高まる可能性があると思われる。

3) 若者のSOC・レジリエンスを向上させるボランティア活動の可能性

以上みてきたように、現代社会において深刻な課題を抱える大学生のSOCやレジリエンスを向上させるには、困った時に支えてもらえる人間関係を構築でき、社会的な役割を得ることが可能な社会活動であること、そして学校や家庭以外で社会貢献をすることができ、自己有用感を得ることができる場が必要である。このような社会活動と場になり得る可能性として、ボランティア活動が考えられる。

(1) ボランティア活動とは

ボランティア活動とは、中央社会福祉審議会では「自発的な意志に基づき他人や社会に貢献すること」(1993)と定義されているが、様々な定義が数多く存在する。ボランティア活動の一般的な原則として、①主体性・自主性・自発性、②社会性・連帯性・共同性、③創造性・開拓性・先駆性、④無償性・無給性・非営利性が挙げられている。柴田はこれらを整理して、ボランティア活動とは「自分から進んで(動機:主体性・自主性・自発性)、お金のためではなく相手や世の中のために(目的:無償性・無給性・非営利性、社会性・連帯性・共同性)、まだ国や地方公共団体が取り組んでいないことに挑戦する(役割:創造性・開拓性・先駆性)行為」としている(柴田 2010:2)²⁾。新崎は、ボランティアの基本的な性格として、①自発性・主体性、②公共性・福祉性・連帯性、③無償性・非営利性、④自己成長性、⑤継続性の5つの視点を挙げ、ボランティアを「自分の感じた関心や矛盾や怒りを他人事と客体化せず、自らの問題として考え、解決に向けて主体的かつ協同的に行動する人」とし、ボランティア活動を「さまざまな社会的課題や矛盾に対しての疑問や怒りといった気づきを原点として行う、金銭面でのみかえりを期待しない『個人発』の主体的かつ社会連帯を基盤にした公共的活動」と定義している(新崎 2005:26-27)³⁾。

このように、ボランティア活動は、大学生が共同して社会的課題に取り組むという社会貢献を通して、社会的な役割を獲得することにより自己有用感が向上し、さらに人とのつながりを構築できる社会活動と言えるのではないだろうか。

(2) ボランティア活動の意義・役割

ボランティア活動の意義や役割として、岡本は以下のように整理している(岡本 2006:15)⁴⁾。

表 1-5 ボランティア活動の意義・役割①(岡本 2006)

- | |
|---|
| ①ボランティア活動は、高齢者や障害者などが孤立していく社会の中で、活動を通して共生と支えあいの役割を持っている。 ②ボランティア活動は、行政施策に対して提言したり、批判したり、また行政ができない面を補完したりする役割を持っている。 ③ボランティア活動は、さまざまな活動を通して、高齢者や障害者や子どもなどの社会的・個人的な人間らしさをエンパワメントする役割がある。 ④活動を通じて、活動しているボランティア自身の経験や学習の幅を広げ、自分が社会的な価値や役割をもっていることを自覚させる役割がある。 ⑤ボランティア活動は地域の小さな声を大事にし、連帯の輪を広げ、地の塩となる意味で、民主主義や市民社会創造の基礎的な役割を果たしている。 |
|---|

上記の表 1-5 のボランティアの活動の意義・役割の中で、「④ボランティア自身の経験や学習の幅を広げ、自分が社会的な価値や役割をもっていることを自覚させる役割」が、大学生のSOCやレジリエンスを向上させることに繋がる可能性があると思われる。つまり、ボランティア活動という社会貢献を通して、社会的な役割を得ることにより自己有用感を高めることができると思われる。

そして、心理学や教育学、社会学、政治学などの視点から、ボランティア活動の意義や役割をさらに以下のように整理している(岡本 2006: 15-19)⁵⁾。

表 1-6 ボランティア活動の意義・役割②(岡本 2006)

- | |
|---|
| ①身体活動としてのボランティア活動(自己の再組織化) ②自己発見としてのボランティア活動(セルフエスティーム) ③関係を深めるボランティア活動(自発性のパドックス) ④権利の創造と関わるボランティア活動(公共を創る) |
|---|

上記の表 1-6 においては、「②自己発見としてのボランティア活動(セルフエスティーム)」によって、まさしく大学生のセルフエスティーム、すなわち自尊感情を高めることに繋がり、レジリエンスが向上すると思われる。

中央教育審議会答申「青少年の奉仕活動・体験活動の推進方策について」(2002)において、ボランティア活動の意義を「様々な体験活動を通じて、他人に共感すること、自分が大切な存在であること、社会の一員であることを実感し、思いやりの心や規範意識をはぐくむことができる。また、広く物事への関心を高め、問題を発見したり、困難に挑戦し解決したり、人との信頼関係を築いて共に物事を進めて行く喜びや充実感を体得し、指導力やコミュニケーション能力をはぐくむとともに、学ぶ意欲や思考力、判断力などを総合的に高め、生きていく働く学力を向上させることができる」とし、大学生については「何を目指して学ぶかが明確になって学ぶ意欲が高まり、就職を含め将来の人生設計に役立てることができる」としている。

このボランティア活動の意義からは、「自分が大切な存在であること」が自己肯定感の向上、「社会の一員であること」が自己有用感の向上や社会的役割の獲得、「人との信頼関係を築いて」が困った時に支えてもらえる人間関係を構築、「物事を進めて行く喜びや充実感」や「生きていく働く学力を向上」、「何を目指して学ぶかが明確になって学ぶ意欲が高まり」が自尊感情の向上にそれぞれ繋がり、大学生のSOCやレジリエンスが高まるとと思われる。

先行研究では、ボランティア活動はキャリア教育の視点からの変化や成長と共に、自己理解の深まりや自己有能感の高まり等の学生自身の人間的変化・成長があるという(黒沢 2008)。また、木谷(2002)は、大学におけるボランティア学習の意義は自己形成能力と共生能力を身につけるためであるし、①ボランティア観の変化と自発性、②人間関係能力の錬磨、③専門職との関係調整力、④自己洞察の内容、⑤視野の拡大と社会貢献を評価指標として、ボランティア教育の効果を確認できるという(木谷 2002)。そして、石田らは(2013)、東日本大震災における学生ボランティアの教育効果を、①ボランティアバスなど短期に集団で活動した学生、②長期に少人数で活動した学生、③一年以上にわたって学生の地元で固定的なメンバーで活動した学生と3つに分け、以下のよう整理した。短期のボランティアは、①動機の充足や目標達成による自己実現、②対人関係能力やコミュニケーション能力の向上、③社会的承認欲求の充足による自己有用感の向上が認められ、長期のボランティアでは、①～③に加え、④問題解決能力の向上、⑤他人を人として尊重する力の向上が見られた。そして1年以上活動した学生は、①～⑤に加えて、⑥地域を基盤とする生活力の向上があるなど、ボランティア活動に関わる長さや関わり方によっても成長する内容が変化することがわかった(石田 2013)。

これらの先行研究をみても、ボランティア活動は、自己実現や社会的承認欲求の充足などによる自尊心や自己肯定感、自己有用感、また問題解決能力を高めるため、SOCやレジリエンスを向上させられると思われる。

(3) 若者のボランティア参加の状況

大学生のメンタルヘルスに寄与する可能性があるボランティア活動であるが、大学生のボランティアへの参加状況はどのようになっているのであろうか。

全国各地において、ボランティアの担い手不足が深刻な課題となっているが、次世代の担い手として、地元志向が高まっている若者、特に何らかの専門的知識や技術を有する大学生や専門学校生などの学生への期待が高まっている。しかし、地元志向が強い若者である「マイルドヤンキー」は、地元の友達と昔と変わらない居心地の良い生活を維持したいだけで、決して郷土愛が強いわけではないと言われている(原田 2014)。したがって、より多くの若者が、身近な地域のためにボランティアをするようになることは、難しいかもしれない。このような中、身近な仲間につくすことによって喜びを得る「つくし」世代である現在の若者たちは、人に必要とされ仲間と共感し合える「居場所(コミュニティ)」づくりが彼らの生活の中で重要であるという(藤本 2016)。これらを通して自分事としての共感を同心円的に広げていくために社会やコミュニティを変えることを当たり前実践できる若者は、これからの社会をつくる世代として期待されている。

平成 29 年度「社会意識に関する世論調査」によると、社会への貢献意識は、学生は最も割合が高い主夫に次いで高く(主夫:72.7%, 学生 71.1%), 平成 25 年度「若者の意識に関する調査」においても、約 8 割の若者(15 歳～39 歳)は社会のために役に立ちたいと思っている(そう思

う 20.8%, どちらかといえば, そう思う 59.1%)。同調査において, 社会への貢献意欲に関する経年変化を見ると, 社会の役に立ちたいと思っている者は, 1980 年代後半から増加し, 近年は高い水準を維持している。また, 先述の「平成 25 年度わが国と諸外国の若者の意識に関する調査」において, 7 か国の若者(13 歳～ 29 歳)との意識を比較した結果, 日本の若者は「自国のために役立つと思うようなことをしたい」と回答した割合が他の 6 か国と比べて最も高かった。したがって, 日本の若者の社会貢献意識は高いと思われる。

次に, 社会貢献の 1 つの活動であるボランティアの実施状況を見てみると, 平成 28 年度「市民の社会貢献に関する実態調査」では, ボランティア活動の経験がある学生は 21.9%で, 全体の 17.4%に比べて高い割合ではあるが, 最も多い公務員・団体職員(27.1%), 次いで自営業(24.1%)などと比較すると高いとは言えない。また, 平成 28 年度「社会生活基本調査」においては, ボランティア活動に参加している人は, 25 歳～ 29 歳が 15.3%で最も低く, 次いで 20～ 24 歳が 19.2%, 30～ 34 歳が 19.3%と若者は他の年代と比べて低い割合である(最も高いのは 40～ 44 歳 32.2%, 次いで 45～ 49 歳 31.4%)。平成 25 年度「わが国と諸外国の若者の意識に関する調査」においては, ボランティアに対する興味を 7 か国の若者(13 歳～ 29 歳)との意識を比較した結果, 最も低い割合であった(アメリカ:61.1%, 韓国:56.9%, イギリス:50.6%, ドイツ:50.4%, スウェーデン:42.8%, フランス:42.6%, 日本:35.1%)。

このように, 若者や学生は, 社会貢献意識は高いものの, 他世代や諸外国と比べてボランティアに対する興味は低く, ボランティア活動には積極的に参加している状況とは言えないと思われる。大学生がボランティア活動に参加するする要因分析は幾つか散見されるが(桜井 2007 ほか), その結果を活用した具体的かつ実践的な方法はほとんど検討されていない。したがって, 大学生のメンタルヘルスの維持向上にむけて, より多く大学生がボランティア活動に参加するようになる具体的で実践的な方法を検討することが重要な課題であると思われる。

Ⅲ. 結論

以上のように, 大学生の教育や成長におけるボランティア活動の意義や役割は数多くあり, ボランティア活動は, 学校や家庭以外において, 大学生が共同して社会的課題に取り組むという社会貢献を通して, 社会的な役割を獲得することにより自己有用感や自己肯定感, 自尊感情が向上し, 人とのつながりを構築できる社会活動であることがわかった。したがって, ボランティア活動は, 大学生の SOC やレジリエンスを高め, 問題解決能力やストレス対処能力を向上させ, 若者のメンタルヘルスに寄与する可能性があると思われる。

本研究は, 先行研究や既存調査などの考察から, 大学生の自己肯定感や自尊感情を高め, SOC やレジリエンスを向上させる「きっかけ」や「仕組み」として, ボランティア活動の可能性を探索的に検討した。今後は, 大学生のメンタルヘルスにおけるボランティア活動の可能性を検討するた

めには、大学生がボランティアに参加することが大学生のSOCやレジリエンスを向上させるかどうかについて、質問紙調査を用いて実証的に分析する必要があると思われる。また、大学生のメンタルヘルスに繋がる可能性があるボランティア活動に、より多く大学生がボランティア活動に参加するようになる具体的で実践的な方法を検討することも重要な課題である。そして、本研究において、ボランティア活動は人とのつながりは構築できる可能性は示されたが、大学生のSOCの向上に必要な困った時に支えてもらえる人間関係を築くことができるかどうかわからなかった。したがって、今後の課題として、大学生がボランティア活動に参加してサポート的な人間関係、つまりソーシャルサポートが形成されるかどうか併せて検討したい。

〈引用文献〉

- 1) 齊藤和貴・岡安孝弘：大学生用レジリエンス尺度の作成，明治大学心理社会学研究，5，22-32，2010.
- 2) 柴田謙治：ボランティアとは何か，柴田謙治・原田正樹ほか編，ボランティア論―「広がり」から「深まり」へ，みらい，2010，1-13.
- 3) 新崎国広：ボランティア活動とは，岡本榮一監修，ボランティアのすすめ，ミネルヴァ書房，2006，16-31.
- 4), 5) 岡本榮一：ボランティア＝自ら選択するもう一つの生き方，岡本榮一・菅井直也ほか編，学生のためのボランティア論，大阪ボランティア協会，2006，6-21.

〈参考文献〉

- Antonovsky, A: Health, Stress and Coping. New Perspective on Mental and Physical Well-being. Jossey-Bass: San Francisco, 1979.
- Antonovsky, A: Unravelling the Mystery of Health, How People Manage Stress and Stay Well, Jossey-Bass: San Francisco, 1987.
- Bishop GD: The sense of coherence as a resource in dealing with stress, Psychologia, 36, 259-265, 1993.
- 中央社会福祉審議会地域福祉専門分科会意見具申：ボランティア活動の中長期的な振興方策について，1993.
- 中央教育審議会答申：青少年の奉仕活動・体験活動の推進方策について，2002.
- Carmel S, Bernstein J: Trait anxiety, sense of coherence and medical school stressors: observations at three stages, Anxiety Research, 3, 51-60, 1990.
- 銅直優子: 大学生のSense of Coherence(首尾一貫感覚,SOC)と性格特性との関連について, 流通科学大学論集(人間・社会・自然編), 19, 133-143, 2007.
- Department of Mental Health, World Health Organization: Preventing suicide: a resource for teachers and other school staff, 2000. (河西千秋・平安良雄監訳：自殺予防―教師と学校関係者のための手引き第2版，横浜市立大学医学部精神医学教室，2007)
- Endo S, Kanou H, Oishi K: Sports Activities and Sense of Coherence (SOC) among College Students. International Journal of Sport and Health Science, 10, 1-11, 2012.
- 遠藤伸太郎・和 秀俊・大石和男: Sense of Coherence(SOC)の高い大学生運動部員のスポーツ活動に伴う困難への対処―SOCの低い運動部員との比較に注目して，体育学研究，58，19-33，2013.

- 藤本耕平：「つくす」若者が「つくる」新しい社会—新しい若者の「希望と行動」を読む，KKベストセラーズ，2016.
- 古市憲寿：絶望の国の幸福な若者たち，講談社，2015.
- Frommberger U, Stieglitz R, Straub S, et al.:The concept of sense of coherence and the development of posttraumatic stress disorder in traffic accident victims, Journal of Psychosomatic Research, 46, 343-348, 1999.
- Gibson LM, Cook MJ:Neuroticism and sense of coherence, Psychological Reports, 79, 343-349, 1996.
- Grotberg, E. H:Resilience for today: Gaining strength from adversity. Westport, CT: Praeger Publishers, 2003.
- 蓮井千恵子・永田俊明・北村俊則：レジリエンスと罪責感—希死念慮の予測，心理臨床学研究，25(6)，625-635，2008.
- 原田曜平：ヤンキー経済—消費の主役・新保守層の正体，幻冬舎，2014.
- 石田易司・谷内祐仁ほか：学生の災害ボランティア活動と教育効果，桃山学院大学社会学論集，47(1)，61-86，2013.
- 科学的根拠に基づく自殺予防総合対策推進コンソーシアム準備会：若年者の自殺対策のあり方に関する報告書，自殺予防総合対策センター，2015.
- 嘉瀬貴祥・大石和男：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(1)，38-48，2015.
- 加藤弘通：自尊感情とその関連要因の比較—日本の青年は自尊感情が低いのか，平成 25 年度わが国と諸外国の若者の意識に関する調査，内閣府，2013.
- 金森 悟・甲斐裕子ら：都市部郊外の中年期地域住民の社会参加と首尾一貫感覚との関連，日本健康教育学会誌，21(2)，2013.
- 和秀俊・遠藤伸太郎・大石和男：スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程—男性中高生競技者の質的研究の観点から，体育学研究，56(1)，89-103，2011.
- 河越麻佑・岡田みゆき：大学生の自己肯定感に及ぼす影響要因，日本家政学会誌，66(5)，222-233，2015.
- 川田虎男・志塚昌紀：ボランティア活動が学生の自己肯定感に及ぼす影響—大学生ボランティアのヒアリング調査より，聖学院大学総合研究所紀要，61，89-123，2016.
- 木谷宜弘：高等教育機関におけるボランティア学習の意義と課題，日本福祉教育・ボランティア学習学会年報，7，14-29，2002.
- 木村知香子・山崎喜比古ほか：大学生のSense of Coherence(首尾一貫感覚，SOC)とその関連要因の検討，日本健康教育学会誌，9(1・2)，2001.
- 熊谷秋三・大曲めぐみほか：大学生の学修不良者および希死念慮保有者のメンタルヘルスとその関連要因—EQUISITE Study，健康科学，38，1-10，2016.
- 黒沢幸子・日高潤子・張替裕子ら：学校教育支援ボランティアを体験した学生の変化・成長—その様相とキャリア教育の視点からの考察—，目白大学心理学研究，4，11-23，2008.
- 厚生労働省：平成 25 年若者の意識に関する調査，2013.
- 厚生労働省：平成 30 年度版自殺対策白書，2018.
- 国立青少年教育振興機構：平成 27 年度高校生の生活と意識に関する調査報告書—日本・米国・中国・韓国の比較，2015.
- 国立大学法人保健管理施設協議会メンタルヘルス委員会自殺問題検討ワーキンググループ：大学生の自殺対策ガイドライン，2010.

- Kaiser CF, Sattler DN, Bellack DR, et al.: A conservation of resources approach to a natural disaster: sense of coherence and psychological distress, *Journal of Social Behavior and Personality*, 11, 459-476, 1996.
- Luthar, S.S.: Vulnerability and resilience. A study of high-risk adolescents, *Child Development*, 62, 600-612, 1991.
- 松尾綾・前田由紀子: レジリエンスと問題解決に向けた行動特性との関連—看護大学生のインタビューからの比較検討, *西南女学院紀要*, 19, 27-36, 2015.
- 本橋豊: 自殺が減ったまち—秋田県の挑戦, 2006.
- 本橋豊ほか: STOP! 自殺—世界と日本の取組—, 海鳴社, 2006.
- 本橋豊・金子善博: 高齢者自殺の文化的側面, *老年精神医学雑誌*, 19(2), 176-182, 2008.
- 森岡育子・岩元澄子: 小学校1年生の入学期の実態とレジリエンスとの関連—情緒・行動の特徴と学校適応感に着目して—, *久留米大学心理学研究*, 10, 52-61, 2011.
- Masten, A. S.: Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises, *Development and Psychopathology*, 19, 921-930, 2007.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N.: Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity, *Development and Psychopathology*, 2, 425-444, 1990.
- McSherry WC, Holm JE.: Sense of coherence: Its effects on psychological and physiological processes prior to, during, and after a stressful situation, *Journal of Clinical Psychology*, 50, 476-487, 1994.
- 内閣府: 平成25年度わが国と諸外国の若者の意識に関する調査, 2013.
- 内閣府: 平成28年度国民生活に関する世論調査, 2017.
- 内閣府: 平成28年度子ども・若者の意識に関する調査, 2017.
- 内閣府: 平成28年度市民の社会貢献に関する実態調査, 2017.
- 内閣府: 平成29年中における自殺の状況, 2018.
- 内閣府: 平成29年度社会意識に関する世論調査, 2018.
- 長尾美佐・松永美希: 大学生のストレス状況下における認知的評価とレジリエンスが精神的健康に与える影響, *立教大学臨床心理学研究*, 10, 1-13, 2016.
- Naseremoaddeli, A., Sekine, M., Hamanishi, S. and Kagamimori, S.: Associations between sense of coherence and psychological work characteristics with changes in quality of life in Japanese civil servants: a 1-year follow-up study, *Industrial Health*, 41, 236-241, 2003.
- 大石和男: タイプAの行動とスピリチュアリティ, 専修大学出版.
- Rennemark M, Hagberg B.: What makes old people perceive symptoms of illness? The impact of psychological and social factors, *Aging & Mental Health*, 3, 79-87, 1999.
- Rutter, M.: Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein & S. Weintraub. (Eds.): Risk and protective factors in the development of psychopathology. New York: Cambridge, 181-214, 1990.
- 齊藤和貴・岡安孝弘: 大学生のレジリエンスがストレス過程と自尊感情に及ぼす影響, *健康心理学研究*, 24(2), 33-41, 2011.
- 齊藤和貴・岡安孝弘: 大学生のソーシャルスキルと自尊感情がレジリエンスに及ぼす影響, *健康心理学*, 27(1), 12-19, 2014.
- 桜井政成: ボランティアマネジメント, ミネルヴァ書房, 2007.
- 佐々木久長・備前由紀子: 大学生の希死念慮・自殺に対する許容度・理解度と二次元レジリエンス要因尺度得点の比較, *秋田大学保健学専攻紀要*, 22(2), 29-36, 2014.

- 下仲順子：臨床心理学的地域援助 老人と家族の病理，氏原寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中編康裕編，心理臨床大辞典，培風館，2004，1250-1251.
- 鈴木有美：自尊感情と主観的ウェルビーイングからみた大学生の精神的健康，名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要・心理発達科学，49，145-155，2002.
- 鈴木有美：大学生のレジリエンスと向社会的行動との関連—主観的ウェルビーイングを精神的健康の指標として，名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要・心理発達科学，53，29-36，2006.
- 総務省：平成 28 年度社会生活基本調査，2017.
- 園田直子・近藤朗子：コラージュの形式的特徴と自己の関連，久留米大学心理学研究，5，13-20，2006.
- Skärsäter, I., Langius, A., Agren, H., Häggström, L., & Dencker, K.: 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, 2005.
- 大東美穂子・岩本澄子：青年の孤独に対する捉え方—孤独感，自己意識，精神的健康，自我同一性との関連，久留米大学心理学研究，8，75-84，2009.
- 高橋邦明：老年期，高橋祥友・竹島正編，自殺予防の実際，永井書店，2009.
- 高橋祥友：自殺予防，岩波新書，2006.
- 高辻千恵：幼児の園生活におけるレジリエンス—尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討—，教育心理学研究，50，427-435，2002.
- 高山智子・浅野祐子・山崎喜比古ほか：ストレスフルな生活出来事が首尾一貫感覚(Sense of Coherence : SOC)と精神健康に及ぼす影響，日本公衆衛生学会誌，46，965-976，1999.
- 谷口清弥・宗像恒次：看護師のレジリエンスにおける心理行動特性の影響—共分散構造分析による因果モデルの構築—，メンタルヘルスの社会学，16，62-70，2010.
- 戸ヶ里泰典：ストレス対処能力概念Sense of Coherenceの抑うつ傾向ならびに心理社会的な職場環境との因果関係の検証—構造方程式モデリングを用いた検証—，東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクトディスカッションペーパーシリーズ 24，2009.
- 内田千代子：児童・青年期の自殺，高橋祥友・竹島正編，自殺予防の実際，永井書店，2009.
- 内田千代子：21 年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子—予防の手がかりを探る，精神神経学雑誌，112(6)，543-560，2010.
- 山崎喜比古：ストレス対処能力SOCとは，山崎喜比古・戸ヶ里泰典ほか編，東信堂.
- 吉森丹衣子：大学生の自己肯定感における対人関係の影響—コミュニケーションを重視して—，国際経営・文化研究，21(1)，2016.