

眠習慣は、睡眠の質にも影響を及ぼしていることが指摘されている。また、大学生の睡眠生活習慣については、中学生や高校生よりも就床時刻、起床時刻ともに後退しており、大学生の中でも年齢が上がるにつれて就床時刻、起床時刻の後退が顕著であるという結果が示されている (Fukuda & Ishihara, 2001)。就床時刻は、自由な環境ほど後退しがちであることも指摘されており (Carskadon, 1990)、睡眠生活習慣の確立は、社会的規制の影響を受けやすいことが伺える。大学生は、高校生までとは異なり睡眠生活習慣を学校に規制されることは少ない時期でもある。しかし、大学卒業後は、社会人としての生活規制が待っており、その狭間に位置する大学生という時期は、最も睡眠生活習慣が乱れる時期と推測できる。乱れた睡眠生活習慣が定着すると、社会人となった時に規則正しい生活に適應することができず、概日リズム睡眠障害やその結果として社会的不適応をきたす危険性がある (Uchiyama, Okawa, Ozaki, Shirakawa, Takahashi, 1996)。そのためにも、大学生の時期をいかに過ごすかが問題であり、大学生生活を心身ともに健康に送ることが、よりよい社会人生活に結びつくと考えられる。

高次脳機能をもつヒトの睡眠は、覚醒時の活動やストレスなどによる疲労から、脳や身体を回復させるというような重要な側面がある (井上, 1989)。このため、心身を健康な状態にするためにも睡眠を適切にとることが重要である。しかし、その一方で、睡眠とストレスとの関連も無視することはできない。近年、20歳以上の国民5人に1人が、睡眠に関する何らかの問題を抱えているという報告があり、その理由の1つとして、精神的なストレスやストレス克服の困難性が示されている (Kim, Uchiyama, Osaka, Liu, & Ogihara, 2000)。特に、不安や心配といったストレス反応は、睡眠を抑制するという現象から、不眠の要因の1つとしてあげられている (Kales, Kales, Bixler, Soldatos, Cadieux, Kashurba, & Vela-Bueno, 1984)。精神的・身体的愁訴と不眠との関連について検討した研究 (Kim, Uchiyama, Liu, Ohida, Ogihira, & Okawa, 2001) では、精神的愁訴の中でも、不安や興味の減退を訴える者の不眠出現率は40%近くにのぼっていた。また、身体的愁訴の中の疲労を訴える

者の不眠出現率は約30%もあることが示され、慢性的なストレス反応は、不眠をはじめ睡眠健康を阻害することが示唆されている。しかし、これらの研究対象は、20歳以上の社会人や高齢者であり、社会人以前の大学生については、言及されていない。

そこで、本研究では、ストレス反応と睡眠健康・睡眠生活習慣との関連を検討することを目的とした。

方法

調査対象：大学1～3年生534名を対象に、質問紙調査を行った。質問紙調査の方法は、心理学関連の講義時に調査者が調査の主旨の説明とプライバシー保護の約束を行い、調査用紙を一斉配布してその場で回収を行った。調査用紙は、睡眠生活習慣調査票 (堀, 1998) とストレス反応質問紙 (石原・福田, 印刷中) から構成されていた。調査協力に同意した者のうち、若年成人以外 (25歳以上) を除くストレス反応質問紙をすべて回答していた486名 (男性230名, 女性256名) を分析の対象とした。

調査内容：睡眠生活習慣調査票は、睡眠生活習慣および睡眠健康に関する項目26項目からなる。睡眠生活習慣に関する項目のうち、平日および休日の就床時刻、起床時刻、睡眠時間については記述式で回答を求めた。就床時刻、起床時刻、睡眠時間の規則性に関する項目は、それぞれの不規則性を得点化し、4件法 (「1かなり規則的」～「4かなり不規則」) で回答を求めた。睡眠健康に関する項目のうち、入眠潜時、中途覚醒数は記述式で回答を求め、その他の項目は、3件法から6件法で回答を求めた。ストレス反応質問紙は、蓄積的疲労徴候インデックス (越河・藤井・平田, 1992) から選択された広い年齢層に適用可能な29項目によって再構成された質問紙である。「不安・抑うつ」、「イライラ」、「気力減退」、「身体不調」、「慢性疲労」、「意欲低下」の6下位尺度から構成されている。全32項目に対して、4件法 (「1全くあてはまらない」から「4非常によくあてはまる」) で回答を求めた。

分析対象：ストレス反応質問紙において、合計得点の上位25%の者をストレス反応高群 ($Mean=88.7$,

SD=8.48), 下位25%の者をストレス反応低群 (Mean=47.7, SD=6.19) とし, ストレス反応高群 121名 (男性46名, 女性75名, 19.7 ± 1.13歳), ストレス反応低群 121名 (男性72名, 女性49名, 19.6 ± 1.09歳), 合計242名 (男性118名, 女性144名, 1年生126名, 2年生61名, 3年生55名, 平均年齢19.7 ± 1.11歳) を以後の分析対象とした。統計処理: 数量化可能な項目に関しては, 二要因の分散分析を用いて分析した。その他の項目に関しては, クロス集計により出現頻度を算出し, χ^2 検定を行った。さらに, 有意差が見られた項目は残差分析を行った。データ解析には, SPSS Ver.12を用いて行い, 有意水準は, 危険率5%未満とした。

結果

ストレス反応点における性差と学年差について

本調査のサンプルにおけるストレス反応尺度の信頼性係数を再検討した。その結果, 「気力減退」は $\alpha=.892$, 「身体不調」は $\alpha=.832$, 「イライラ」は $\alpha=.915$, 「意欲低下」は $\alpha=.857$, 「不安・抑うつ」は $\alpha=.938$, 「慢性疲労」は $\alpha=.865$ で, 全ての下位因子で高い内的整合性が示された。

本研究は, ストレス反応と睡眠生活習慣・睡眠健康との関連を検討することを目的としている。ストレス反応得点を元にストレス反応高群と低群に分けて検討しようとしたところ, 各群に占める学年の偏りは示されなかった ($\chi^2(2) = 0.60, n.s.$) が, 男女の割合には偏りが示された ($\chi^2(1) = 11.18, p < .01$)。この結果, ストレス反応得点に性差があることが推察されたため, 今後は性差を考慮して検討を行った。女性の平均ストレス反応得点は73.3点で, 男性の62.9点よりも有意に高かった ($t = -3.79, df = 240, p < .01$)。

睡眠健康について

睡眠健康についてストレス反応の程度と性で違いがあるかどうかを検討した。その結果, 男女ともにストレス反応が高い群が睡眠に関する問題を多く有していた (図1) (男性: $\chi^2(1) = 30.35, p < .01$), (女性: $\chi^2(1) = 24.37, p < .01$)。また, 熟眠感がなく睡眠が浅いと訴える者の割合 (図2) (男性: $\chi^2(1) =$

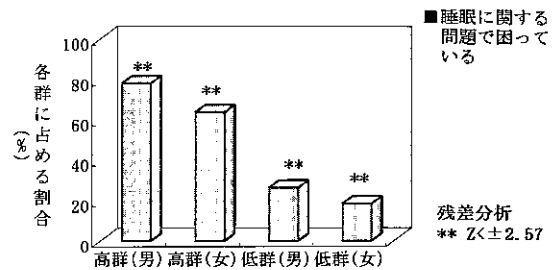


図1 睡眠に関する問題を有する割合

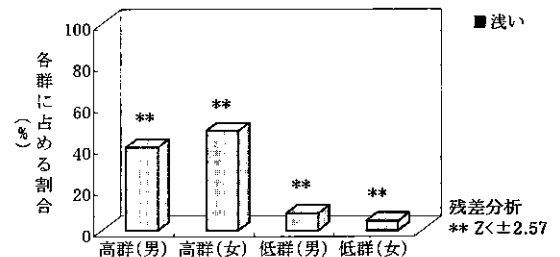


図2 熟眠感がなく睡眠が浅いと訴える割合

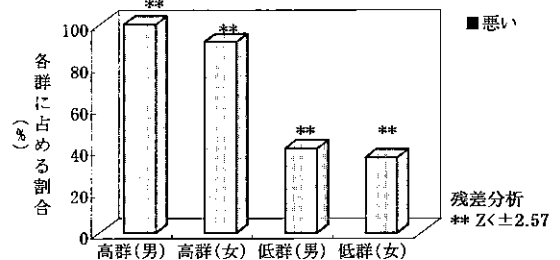


図3 起床時の気分が悪いことを訴える割合

13.85, $p < .01$), (女性: $\chi^2(1) = 21.57, p < .01$) や起床時の気分が悪いと訴える者の割合 (図3) (男性: $\chi^2(1) = 30.25, p < .01$), (女性: $\chi^2(1) = 33.61, p < .01$) も男女ともにストレス反応が高い者の方が多かった。また, ストレス反応高群は低群よりも寝付くまでの時間が長く (表1) (入眠潜時: $F(1,238) = 14.41, p < .01$), 夜間起きる回数も多かった (中途覚醒数: $F(1,238) = 13.75, p < .01$)。入眠潜時と中途覚醒については, 性差及び交互作用は示されなかった。

古谷・田中・上里：大学生におけるストレス反応と睡眠健康・睡眠生活習慣との関連

表1 ストレス反応の程度と性による睡眠健康についての平均値と分散分析の結果

	高群全体	低群全体	男性全体	女性全体	高群		低群		群間差 F値	性差 F値	交互作用 F値
					男性	女性	男性	女性			
入眠潜時	30.2 (28.60)	17.7 (16.71)	20.8 (22.00)	27.0 (25.90)	27.6 (29.88)	31.8 (27.88)	16.4 (13.44)	19.6 (20.61)	14.41**	1.45	0.28
中途覚醒	1.0 (1.27)	0.4 (0.9)	0.5 (0.94)	0.9 (1.26)	0.8 (1.18)	1.1 (1.31)	0.3 (0.71)	0.5 (1.09)	13.75**	3.05	0.56

ストレス反応の程度と性における入眠潜時(分)および中途覚醒数(回)の平均と標準偏差(括弧内), および検定結果を示す。

表2 ストレス反応の程度と性による睡眠生活習慣の平均値と分散分析の結果

	高群全体	低群全体	男性全体	女性全体	高群		低群		群間差 F値	性差 F値	交互作用 F値
					男性	女性	男性	女性			
就床時刻											
平日	25:05 (1:41)	24:56 (1:01)	25:06 (1:42)	24:56 (0:58)	25:04 (2:24)	25:06 (1:02)	25:07 (1:03)	24:41 (0:51)	1.09	1.28	1.62
休日前	25:48 (2:44)	25:45 (1:32)	26:06 (2:27)	25:27 (1:55)	26:15 (3:23)	25:31 (2:13)	26:01 (1:37)	25:21 (1:21)	0.46	5.62*	0.17
起床時刻											
平日	7:53 (2:00)	7:35 (1:05)	8:09 (1:55)	7:17 (1:05)	8:40 (2:42)	7:19 (1:09)	7:49 (1:54)	7:13 (0:59)	5.28*	22.69**	3.33
休日	10:56 (2:50)	9:57 (2:26)	10:53 (3:06)	10:02 (2:08)	11:58 (3:31)	10:18 (2:05)	10:11 (2:36)	9:37 (2:10)	13.03**	10.86**	2.66
睡眠時間											
平日	5.90 (1.27)	6.35 (1.19)	6.23 (1.27)	6.03 (1.23)	6.01 (1.33)	5.84 (1.23)	6.37 (1.21)	6.32 (1.17)	6.76**	0.44	0.12
休日	8.53 (2.17)	8.31 (1.71)	8.51 (1.88)	8.33 (2.01)	8.85 (2.25)	8.34 (2.11)	8.30 (1.59)	8.32 (1.88)	1.22	0.9	1.06
睡眠負債	2.63 (2.17)	1.95 (1.65)	2.28 (1.97)	2.30 (1.94)	2.84 (2.32)	2.50 (2.08)	1.92 (1.63)	2.00 (1.69)	7.65**	0.29	0.68

ストレス反応の程度と性における平日と休日の就床時刻, 起床時刻, 睡眠時間および睡眠負債の平均と標準偏差(括弧内), および検定結果を示す。
睡眠負債は, 休日の睡眠時間-平日の睡眠時間で算出したものである。

睡眠生活習慣について

睡眠生活習慣についてストレス反応の程度と性で違いがあるかどうかを検討した(表2)。ストレス反応の主効果および性の主効果が示されたが, 交互作用は認められなかった。ストレス反応の程度については, ストレス反応が高い者はストレス反応が低い者より, 平日と休日ともに起床時刻が遅くなっていた($F(1,236) = 5.28, p < .05$) ($F(1,237) = 13.03, p < .01$)。さらに, ストレス反応高群は, 低群よりも平日の睡眠時間が短くなっていた($F(1,236) = 6.76, p < .01$)。性差については, 男性の方が, 女性よりも休日前の就床時刻も遅く($F(1,237) = 5.62, p < .05$), 平日, 休日ともに起床時刻が遅かった(平日: $F(1,236) = 22.69, p < .01$) (休日: $F(1,237)$

$= 10.86, p < .01$)。さらに, 就床時刻, 起床時刻及び睡眠時間の規則性についても検討した。その結果, 男女ともストレス反応が高い者ほど就床時刻(図4)(男性: $\chi^2(1) = 10.25, p < .01$), (女性: $\chi^2(1) = 12.85, p < .01$)と起床時刻(図5)(男性: $\chi^2(1) = 13.57, p < .01$), (女性: $\chi^2(1) = 6.27, p < .01$)が不規則であると回答した者の割合が多かった。ストレス反応が高い者は, 睡眠時間においても不規則である者が多かった(図6)(男性: $\chi^2(1) = 14.22, p < .01$), (女性: $\chi^2(1) = 23.00, p < .01$)。また, 睡眠生活習慣から睡眠不足を検討するために, 睡眠負債(休日の睡眠時間-平日の睡眠時間)を算出した(表2)。その結果, ストレス反応高群の方が低群よりも睡眠負債が多く($F(1,234) = 7.65, p < .01$), 睡

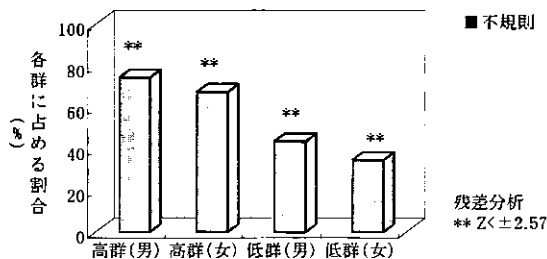


図4 就床時刻が不規則である者の割合

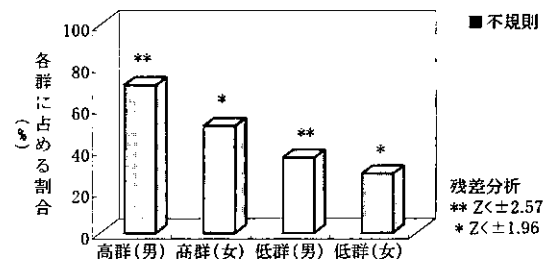


図5 起床時刻が不規則である者の割合

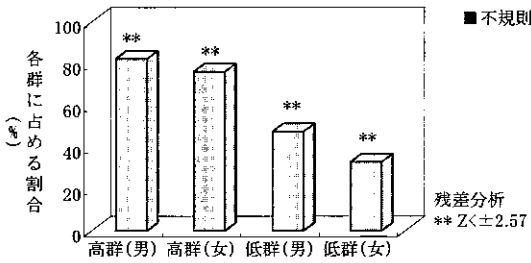


図6 睡眠時間が不規則である者の割合

眠不足であることが示された。睡眠負債については性による有意な差は認められなかった。

日中の状態について

日中の眠気や居眠りについてストレス反応の程度と性で違いがあるかどうかを検討した(表3)。その結果、ストレス反応の主効果および性の主効果が示されたが、交互作用は認められなかった。ストレス反応の高低については、ストレス反応高群の方が、低群よりも眠気の回数が多く ($F(1,225)=20.18, p<.01$)、眠気を感じる時間も長くなっていった ($F(1,332)=11.34, p<.01$)。そして、居眠りをする回数が増えていた ($F(1,234)=18.63, p<.01$)。性差については、男性の方が女性よりも日中居眠りをする時間が長くなっていった ($F(1,146)=8.34, p<.01$)。

考 察

ストレス反応得点に及ぼす性と学年の影響について

本研究では、大学生におけるストレス反応と睡眠健康・睡眠生活習慣との関連を検討することを目的とした。ストレス反応における学年の効果は示されなかったが、性の効果が示され、女性の方が男性よりもスト

レス反応が高くなっていった。先行研究においても、女性の方が男性よりも多くストレスイベントの数を選択する傾向があり (Waelde, Slivern & Hodges, 1994)、ストレス反応も高いことが示されている (和田, 1998 ; Tagaya, Uchiyama, Ohida, Kamei, Shibui, Ozaki, Tan, Suzuki, Aritake, Li & Takahashi, 2004)。つまり、女性の方が男性よりもストレスに対して敏感に反応することが示唆される。

睡眠健康について

睡眠健康についてストレス反応の程度と性で違いがあるかどうかを検討した結果、睡眠に関連する問題を有する割合が、男女ともにストレス反応が高い者は70%近くだった。ストレス反応が低い者は20%前後であるのに比べると倍以上であり、ストレスの高さと睡眠健康との関連が示唆された。さらに、この睡眠に関する問題について睡眠健康項目を具体的にみていくと、ストレス反応高群の平均入眠潜時は30.2分で、低群の17.7分よりも寝つくまでの時間が有意に長くなっていった。睡眠障害の診断基準 (内山, 2002) によると入眠潜時が30分以上かかる場合は、不眠の型の1つである入眠困難と診断される。本研究では、質問紙を用いて調査を行ったため、記入者本人が、寝付くまでにかかったと思われる時間を記入している。そのため、正確な時間は不明であるが、ストレス反応が高い者ほど、寝つくまでに時間がかかると自覚していることが示され、今後、ストレス状況下において生理的指標を用いた詳細な検討が望まれる。また、ストレス反応が高いものほど、夜間に起きる回数が多くなっていった。中途覚醒数の増加は、身体的要因によるものや加齢によるものが多く、一般的に若年成人の中途覚醒による不眠の発生率は少ない (Kim. et al., 2000)。しかし、うつ病などの精神科的障害や精神的

表3 ストレス反応の程度と性による日中の状態についての平均値と分散分析の結果

	高群全体	低群全体	男性全体	女性全体	高 群		低 群		群間差 F 値	性差 F 値	交互作用 F 値
					男 性	女 性	男 性	女 性			
眠気											
回数	5.0 (2.06)	3.7 (2.43)	4.3 (2.32)	4.3 (2.38)	5.4 (1.69)	4.7 (2.22)	3.6 (2.40)	3.7 (2.51)	20.18**	1.06	1.86
時間	0:55 (1:05)	0:37 (0:26)	0:48 (0:36)	0:46 (1:03)	0:59 (0:44)	0:53 (1:16)	0:39 (0:26)	0:34 (0:26)	11.34**	0.94	0.04
居眠り											
回数	3.6 (4.53)	1.7 (1.90)	2.7 (3.78)	2.6 (3.36)	4.2 (5.34)	3.2 (3.96)	1.8 (1.97)	1.6 (1.80)	18.63**	1.94	0.83
時間	0:35 (0:26)	0:38 (0:39)	0:44 (0:39)	0:29 (0:24)	0:44 (0:25)	0:30 (0:25)	0:45 (0:47)	0:27 (0:21)	0.01	8.34**	0.1

ストレス反応の程度と性における眠気の数と時間および居眠りの回数と時間の平均と標準偏差(括弧内)、および検定結果を示す。

なストレスが多いことが中途覚醒数を増加させることもいわれている(内山, 2002)。

睡眠生活習慣と日中の状態について

先行研究において、精神的あるいは情動的ストレスは、睡眠欲求を増加させ、心身ともに健康でストレスが低い時には睡眠欲求を減少させるという報告(Hartman & Brewer, 1976)がある。しかしその一方で、同一人物においてストレス反応が高い時期と低い時期の睡眠時間を比較すると、ストレス反応が高い時期の方が、約1時間半も睡眠時間が短いといった報告もある(Hicks & Gracia, 1987)。これらの結果は、ストレス反応の高さと睡眠時間が相互に関連していることを示唆しているが一貫しておらず、またこれらの関連についての具体的な理由は述べられていない。本研究においても、先行研究と同様にストレス反応が高い者ほど、平日の睡眠時間が短くなっていった。そこで、ストレス反応が高い者の他の睡眠生活習慣を検討したところ、休日前の就床時刻が遅い傾向があり、平日、休日ともに起床時間が遅くなっていった。また、就床時刻と起床時刻が不規則であるという者の割合が男女ともにストレス反応高群の方が低群よりも多かった。さらに、睡眠時間についても、日によって変動する者が多く、不規則であった。そのため、休日の睡眠時間から平日の睡眠時間の差を求めた睡眠負債が多く睡眠不足が示され、日中眠気を感じる回数や居眠りの回数が多くなっていった。これらのことを考え合わせると、ストレス反応が高い者ほど、睡眠生活習慣が不規則で睡眠時間が短縮していることがいえ、それによって生じた睡眠不足を日中の居眠りや休日の起床時刻を遅らせることによって補おうとしていることが示唆される。

睡眠生活習慣では性差がみられ、男性の方が休日前の就床時刻が遅く、平日、休日ともに起床時刻が遅くなっていった。さらに、日中の状態についても居眠りをする時間が男性の方が長くなっていった。先行研究においても、男性の方が女性よりも就床時間が約1時間遅く、起床時間が決まっていない者が3人に1人いると報告されている(数見・伊藤, 2001)。また、男性では夜型で不規則といった睡眠位相の乱れの問題を多くもっており、睡眠習慣には性差があるということも指

摘されている(竹内・犬上・石原・福田, 2000)。睡眠生活習慣をみると、男性は女性よりも睡眠生活習慣が全体的に夜型の傾向が示されており、本研究の結果とほぼ一致していた。

小林・出村・郷司・南・佐藤・多田(1999)は、昨夜の寝つきや朝の目覚め、体調についての不調を訴える者ほど心身の疲労感が高く、このような心身の慢性的な疲労の改善に、睡眠に関する生活のあり方が重要であると指摘している。本研究においても、ストレス反応が高い者ほど入眠時の遅延や熟眠感の欠如など睡眠健康が阻害されていることが判明した。さらに、ストレス反応が高い者に、睡眠生活習慣の不規則な者や、睡眠不足の者が多く、起床時の気分の悪化、日中の居眠りも顕著であることがわかった。特に、男性の夜型で不規則な生活と居眠りの強い関連が認められた。

以上のことから、大学生の健康教育の一環として規則的な睡眠生活習慣の重要性を普及し定着するように働きかけていくことの必要性が示唆された。

引用文献

- 浅岡章一・福田一彦 2003 大学生の精神的健康と睡眠覚醒リズム 生理心理学と精神生理学, 21, 182.
- Carskadon, M. A. 1990 Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. *Pediatrician*, 17, 5-12.
- Fukuda, K. and Ishihara, K. 2001 Age-related changes of sleep pattern during adolescence. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 55, 231-232.
- Hartman, E. and Brewer, V. 1976 When is more or less sleep required? A study of variable sleepers. *Comprehensive Psychiatry*, 17, 275-284.
- Hicks, R. A. and Garcia, E. R. 1987 Level of stress and sleep duration. *Perceptual and Motor Skills*, 64, 44-46.
- 堀忠雄 1998 平成7年度～平成9年度文部科学省科学研究費補助金(基盤研究(A))研究成果報告書。

- 井上昌次郎 1989 脳と睡眠—人はなぜ眠るか—
共立出版株式会社.
- 石原金由・福田一彦 2004 固有の診療科を離れた
立場から—思春期—睡眠習慣とその問題点— 診
断と治療, 92, 1201-1205.
- 石原金由・福田一彦 小学生から成人まで利用可能な
ストレス反応質問紙 (健康調査) の検討 心理学研
究, 印刷中.
- Kales, J. D., Kales, A., Bixler, E. O., Soldatos, C.
R., Cadieux, R., Kashurba, G. J. and Vela-
Bueno, A. 1984 Biopsychobehavioral correlates
of insomnia: Clinical characteristics and
behavioral correlates. *American Journal of
Psychiatry*, 141, 1371-1376.
- 数見隆生・伊藤寛生 2001 大学生の健康生活に関
する実態調査 20年前との比較による分析と課題
東北学校保健学会会誌, 49, 44-45.
- Kim, K., Uchiyama, M., Osaka, M., Liu, X. and
Ogihara, R. 2000 An epidemiological study of
insomnia among the Japanese general
population. *Sleep*, 23, 41-47.
- Kim, K., Uchiyama, M., Liu, X., Ohida, T., Ogihara, R.
and Okawa, M. 2001 Somatic and psychological
complaints and their correlates with insomnia in
the Japanese general population. *Psychosomatic
Medicine*, 63, 441-446.
- 小林秀紹・出村慎一・郷司文男・南雅樹・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 年齢, 疲労感および日常生
活状況との関連から 日本公衆衛生学雑誌, 46,
953-964.
- 越河六郎・藤井亀・平田敦子 1992 労働負担の主
観的評価法に関する研究(1) — CFSI (蓄積的疲労
徴候インデックス) 改訂の概要— 労働科学, 68,
489-502.
- 中川博幾 1999 睡眠障害の症状学 A 不眠症・過眠
症 大田龍朗・大川匡子 (編) 臨床精神医学講座
13 睡眠障害 pp.109-119 中山書店.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 1991 大学生のス
トレッサー, コーピング, パーソナリティとストレ
ス反応 健康心理学研究, 4, 1-9.
- 多田志麻子・西崎博子・村主由紀・石原金由 2000
大学新入生のストレッサーとストレス反応に及ぼす
個人的背景要因の影響 ノートルダム清心女子大学
紀要生活経営学・児童学・食品栄養学編 24,
60-68.
- Tagaya, H., Uchiyama, M., Ohida, T., Kamei, T.,
Shibui, Y., Ozaki, A., Tan, X., Suzuki, H., Aritake,
S., Li L. & Takahashi, K. 2004 Sleep habits and
factors associated with short sleep duration among
Japanese high-school students: A community
study. *Sleep and Biological Rhythms*, 2, 57-64.
- 高倉実 1992 大学生の蓄積的疲労症候群と生活の
質, 健康習慣, 生活条件の関連について 学校保健
研究, 34, 272-279.
- 田中秀樹・平良一彦・荒川勝志・増田敦・嘉刈手初
子・山本由華吏・駒田陽子・上江洲榮子・白川修一
郎 2000 沖縄県の中学生における夏休み中の睡
眠習慣—生涯健康の観点からの検討— 精神保健研
究, 46, 65-71.
- 竹内朋香・犬上牧・石原金由・福田一彦 2000 大
学生における睡眠習慣尺度の構成および睡眠パタ
ンの分類 教育心理学研究, 48, 294-305.
- 内山真 2002 睡眠障害の対応と治療ガイドライン
じほう.
- Uchiyama, M., Okawa, M., Ozaki, S., Shirakawa,
S. and Takahashi, K. 1996 Delayed phase jump
of sleep onset in a patient with non-24 hour
sleep-wake syndrome. *Sleep*, 19, 637-640.
- 和田実 1998 大学生への対処, およびストレス,
ソーシャルサポートと精神的健康の関連—性差の検
討— 実験社会心理学研究, 38, 193-201.
- Waelde, L. C., Slivern, L. and Hodges, W. F. 1994
Stressful events: Moderator of relationships of
gender and gender roles to self-reported
depression and suicidality among college
students, *Sex Roles*, 30, 1-22.

(受理日 2004年12月22日)