JSLA, Volume 8 (2016), 9–19

女子大学生の悩みに関する研究（2）
―自由記述式の質問紙調査を通じて―

A Study on the Distress of Females University Students (2): Based on a Free Description Questionnaire

金 子　幾之輔*・上 田　一 稔**
Ikunosuke Kaneko, Kazutoshi Ueda

This research used the same analysis method as Kaneko and Ueda (2015), with the objective of having a longitudinal study on the distress of female university students. Our subjects were the same 141 third grade students that participated last year, when they were second grade students. The main results were follows. 68% or 96 students declared to have distress. The kind of distress was expressed by 195 different words which we divided into 13 categories. The students expressing distress for the future was as much as 2.8 times regarding last year, showing the election of career as the main reason. Their distress cause was expressed by 114 words that we classified into 13 categories. It was almost the same as last year. However we have to add 5 categories showing that the reasons for distress diversified. In the case of distress we got 172 words which we divided into 10 categories. The four main categories of responses were almost the same as last year, being as much as 70% of the total. In the inferior categories we could find only a small difference. Regarding the coping method, we got 194 words which we divided into 12 categories. For us it meant that the students find new ways of coping with distress as they advance in school grade. Regarding the reasons for not having distress, we got 84 words that we classified into 9 categories. There was a reduction of 12 words comparing with last year, so we can say that we were able to find an increase in the number of students having distress. In the future, we will continue our longitudinal study with the same students in such a way that we can understand the changes in the distress contents and develop a method for supporting the students with profound or moderate or mild distress.

Keywords: distress of female university students, free description questionnaire, longitudinal study

* 桜花学園大学学芸学部教授
** 桜花学園大学大学院人間文化研究科人間科学専攻　元大学院生

〔問題と目的〕

金子・上田（2015）では、女子大学の 2 年生を対象とし、悩みに関する自由記述式の質問紙調査を行った。その結果、全体の63％の学生が悩みを抱えていることが明らかになった。その悩みの内容は様々であり、深刻な記述もみられた。健康で有意義な学生生活を送るためには、種々の悩みの原因を明確にし、それに基づいた適切な支援策を施す必要がある。これまでの大学生の悩みに関する研究は、横断的研究によって比較及び検討したものが多く、時間経過に伴う対象者の内容の変化を捉えた縦断的研究が少ない。本研究では、この観点から金子・上田（2015）と同様の女子大学生を対象とし、分析方法も同様にした縦断的研究によって、その悩みの内容と変化を検討することを目的にする。

〔方 法〕

1．調査対象者

2015年の10月（ 2 年次）に回答を得た、 A 大学の女子大学生143名（ 3 年次）から回答を得た。記入不備があった 2 名を除き141名を分析対象とした。

2．調査時期

2016年 6 月に実施した。

3．調査手続き

大学の講義室において、無記名による自由記述式の質問紙調査を行った。講義室内で質問紙を配布し、回答を求めた。回収もその場で行った。調査項目は、①「現在の大学生活の中で悩みがあるか」、②「抱えている悩みの内容は何か」、③「悩みの原因は何であるか」、④「悩みを抱えた場合どのような状態になるか」、⑤「悩みをどのように解消するか」、⑥「悩まない理由は何か」の 6 項目であった。

4．分析方法

最初に、記述された内容の中で 1 つの意味を構成する文脈で区切り、 1 項目とした。そして、その項目を内容の類似したもので集約し、サブカテゴリー化しネーミングを行った。さらに、そのサブカテゴリーの項目を集約し、種類として分類した。なお、サブカテゴリー化および分類については、研究者 2 名で協議をしながら進めた。

〔結 果〕

1．現在の悩みの有無、悩みの内容、悩みの原因、悩みを抱えた場合の反応、悩みの解消法、悩まない理由

⑴ 現在の悩みの有無

現在悩みがあると回答した学生は96名（68％）、悩みがないと回答した学生が45名（32％）であった。

Table 1　抱えている悩みの内容の分類結果

種類（語彙数）	サブカテゴリー（語彙数）	具体的記述内容	
将来不安（77）	進路（56）	・進路（24） ・保育士か幼稚園教諭のどちらになるか（5） ・就活のこと（4）	・就職（19） ・保育以外の仕事がしたいこと（4）
	将来不安（18）	・将来の不安（14） ・自分の方向性が見つからない ・良い社会人になれるかどうか	・やりたいことがわからない ・幸せな生活を送れるかどうか
	結婚（3）	・結婚（3）	
人間関係（50）	友達関係（18）	・友人関係（9） ・友人のこと（2） ・友達と会えないこと ・友達と仲が良いかわからないこと	・友達と会話が合わないこと（2） ・友達と合わないこと（2） ・友達が少ないこと
	対人関係（9）	・人間関係（6） ・人との関わり方	・表面的な付き合いしかできないこと ・相談できる人がいないこと
	クラブ活動（8）	・サークル（5） ・委員会	・部活（2）
	家族関係（6）	・家族のこと ・母のこと ・父がいないこと	・弟が非行にはしっていること ・妹がニートなこと ・親の離婚
	異性問題（5）	・恋愛（2） ・彼氏ができない	・その場限りの交際しかできない ・好きな人ができない
	アルバイト（4）	・アルバイト（3）	・アルバイトをかけもちしていること
保育士資質（17）	保育士適性（15）	・保育士になりたいかわからない（6） ・保育士に向いているのかわからない（2） ・保育職が自分にあっているか不安なこと	・保育士になりたくないこと（3） ・保育士に向いていないこと（2） ・保育士として頑張れるかという不安
	スキル不足（2）	・保育士に必要な知識が足りない	・ピアノが上達しない
欲求不満（15）	経済的苦慮（10）	・お金がないこと（5） ・金銭面 ・お金が貯められないこと	・貯金がないこと ・学費 ・奨学金の返済が不安
	睡眠不足（5）	・朝起きられないこと（3） ・授業中に眠たくなること	・眠いこと
課題遂行（10）	課題遂行（7）	・卒論（2） ・授業 ・勉強がわからない	・単位がとれるかどうか（2） ・講義にやる気が出ない
	実習（3）	・実習（2）	・実習の不安
大学生活（9）	不快な大学生活（5）	・先生が嫌いなこと ・授業がつまらない ・学校を辞めたいこと	・学校が楽しくない ・ゼミでの発表
	不快な通学（4）	・通学に時間がかかる（3）	・家が遠いこと
不規則な生活（3）	不規則な生活（3）	・生活リズムの崩れ ・朝が苦手なこと	・だらしない生活
容姿（3）	容姿（3）	・やせれないこと ・ダイエットできない	・身体のコンプレックス
多事（3）	多事（3）	・やりたいことが多いこと ・忙しい	・時間が足りないこと
自己能力（3）	問題解決能力（3）	・計画性が無い ・時間の使い方が下手なこと	・計画を立てて行動できない
精神的不安（2）	精神的不安（2）	・深い悩みを抱えていること	・精神的に参りやすいこと
身体的不安（2）	身体的不安（2）	・肌の悩み	・疲れやすいこと
その他（1）	その他（1）	・自動車学校に通う時期	

⑵ 抱えている悩みの内容

語彙数として195が挙げられた。種類の分類は、「将来不安」が77、「人間関係」が50、「保育士資質」が17、「欲求不満」が15、「課題遂行」が10、「大学生活」が９、「不規則な生活」が３、「容姿」が３、「多事」が３、「自己能力」が３、「精神的不安」が２、「身体的不安」が２、「その他」が１であった。また、それぞれのサブカテゴリーの中で語彙数が多い順から、「進路（56）」、「将来不安（18）」、「人間関係（18）」、「保育士適性（15）」、「経済的苦慮（10）」、「対人関係（９）」、「クラブ活動（８）」、「課題遂行（７）」、「家族問題（６）」、「異性問題（５）」、「睡眠不足（５）」、「不快な大学生活（５）」、「アルバイト（４）」、「不快な通学（４）」、「結婚（３）」、「実習（３）」、「不規則な生活（３）」、「容姿（３）」、「多事（３）」、「問題解決能力（３）」、「スキル不足（２）」、「精神的不安（２）」、「身体的不安（２）」、「その他（１）」であった。

⑶ 悩みの原因の内容

語彙数として114が挙げられた。種類の分類は、「自己能力」が26、「人間関係」が18、「将来不安」が18、「多事」が10、「欲求不満」が９、「大学生活」が７、「保育士適性」が６、「身体的不安」が４、「不規則な生活」が４、「実習」が３、「精神的不安」が３、「課題遂行」が２、「その他」が４であった。また、それぞれのサブカテゴリーの中で語彙数が多い順から、「将来不安（18）」、「友達関係（10）」、「多事（10）」、「自信欠如（９）」、「対人関係（８）」、「性格（７）」、「経済的苦慮（７）」、「保育士適性（６）」、「問題解決能力（４）」、「コミュニケーション能力（４）」、「不快な通学（４）」、「身体的不安（４）」、「不規則な生活（４）」、「その他（４）」、「不快な大学生活（３）」、「実習不安（３）」、「精神的不安（３）」、「非社会性（２）」、「睡眠不足（２）」、「課題遂行（２）」であった。

⑷ 悩みを抱えた場合の反応の内容

語彙数として172が挙げられた。種類の分類は、「意欲低下」が49、「憂鬱」が44、「攻撃性」が34、「不快感」が13、「自己喪失」が８、「思考」が７、「自己防衛」が６、「注意散漫」が３、「ストレス」が３、「その他」が５であった。また、それぞれのサブカテゴリーの中で語彙数が多い順から、「無気力（33）」、「苛立ち（28）」、「憂鬱（22）」、「強迫観念（11）」、「心身症的症状（11）」、「不安（10）」、「意欲低下（８）」、「自己喪失（８）」、「思考停止（７）」、「無口（６）」、「逃避（６）」、「その他（５）」、「摂食行動（３）」、「攻撃性（３）」、「不快感表出（３）」、「注意散漫（３）」、「ストレス（３）」、「休息（２）」であった。

Table 2　悩みの原因の分類結果

種類（語彙数）	サブカテゴリー（語彙数）	具体的記述内容	
自己能力（26）	自信欠如（9）	・自信がない（5） ・引っ込み思案なところ	・自信のなさ（3）
	性格（7）	・考え過ぎること（2） ・意志の弱い性格 ・意志が固すぎること	・自分の人格（2） ・真面目すぎること
	問題解決能力（4）	・計画性がない（2） ・行動力が無い	・計画的に行動できない
	コミュニケーション能力（4）	・自分の思ったことを相手に言えない（2） ・人前で話すことが得意でないこと	・コミュニケーションが下手なこと
	非社会性（2）	・人と関わることが苦手（2）	
人間関係（18）	友達関係（10）	・友達関係（3） ・友達との考え方の違い ・友達と感性が違うこと ・友達と趣味が異なる	・友達との距離感がわからない（2） ・友達との価値観の違い ・友達の態度
	対人関係（8）	・人間関係（2） ・後輩との関係 ・上下関係 ・人見知り	・人との距離感がつかめない ・親子関係 ・人の目を気にすること
将来不安（18）	将来不安（18）	・自分がどうしたいかわからない（6） ・就職のこと（2） ・将来が明確になっていないこと ・自分の目指すものがわからない	・進路（4） ・何の仕事をしたらいいかわからない（2） ・就活がせまっている ・社会人になるという自覚の欠如
多事（10）	多事（10）	・やりたいことが多過ぎる（3） ・時間のなさ（2） ・時間に余裕がない	・学びたいことが多い（2） ・やることに追われている ・忙しさ
欲求不満（9）	経済的苦慮（7）	・不安定な収入 ・親の収入の少なさ ・経済的なこと ・奨学金を返済できるかどうか	・お金に余裕がない ・お金のこと ・洋服が高いこと
	睡眠不足（2）	・睡眠不足	・睡眠時間が確保できない
大学生活（7）	不快な通学（4）	・家が遠いこと（2） ・通学だけで疲れてしまう	・電車が混んでいること
	不快な大学生活（3）	・大学生活 ・講義の開始時間が早い	・先生のこと
保育士適性（6）	保育士適性（6）	・保育士が自分に向いているかわからない（4） ・保育士になりたいと思わなくなったこと	・保育の道に進む自信がなくなった
身体的不安（4）	身体的不安（4）	・自分の体質 ・体力のなさ	・体力の低下 ・自分の体調
不規則な生活（4）	不規則な生活（4）	・生活の仕方 ・生活がだらしないこと	・生活の乱れ ・体調管理の甘さ
実習（3）	実習不安（3）	・実習をすること ・実習での過ごし方	・実習に行きたくないこと
精神的不安（3）	精神的不安（3）	・メンタルの弱さ ・自分の心が弱いこと	・自分の精神の不安定さ
課題遂行（2）	課題遂行（2）	・勉強（2）	
その他（4）	その他（4）	・悩みの原因がわからないこと ・遊んでばかりいること	・周りがみんな頑張っていること ・自分を大切にできないこと

Table 3 悩みを抱えた場合の反応の分類結果

種類（語彙数）	サブカテゴリー（語彙数）	具体的記述内容	
意欲低下（49）	無気力（33）	・落ち込む（12） ・ボーっとする（5） ・無気力になる（2） ・動きたくなくなる	・何もしたくなくなる（6） ・やる気が出ない（5） ・テンションが下がる ・気分が沈む
	意欲低下（8）	・ネガティブになる（4） ・萎える ・ナイーブになる	・マイナス思考になる ・プラスに考えられない
	無口（6）	・無言になる ・静かになる ・誰とも話さなくなる	・口数が減る ・話さなくなる ・無口になる
	休息（2）	・眠くなる	・過睡になる
憂鬱（44）	憂鬱（22）	・うつになる（3） ・暗い気持ちになる（3） ・元気が出なくなる（2） ・心がブルーになる ・寂しくなる ・悲観的になる ・遊んでも元気が出ない	・悲しくなる（3） ・死にたくなる（2） ・うつ状態みたになる ・ブルーな気分になる ・苦しくなる ・泣けてくる ・孤独感を感じる
	強迫観念（11）	・考え込んでしまう（3） ・ずっと考えてしまう（2） ・それしか考えられなくなる ・悪口が頭をうずまく	・考えすぎてしまう（2） ・どんどん考え込んでしまう ・そのことばかり考えてしまう
	心身症的症状（11）	・頭痛がする（2） ・吐き気がする ・体調を崩す ・過呼吸になる ・寝付けなくなる	・腹痛がする ・胃が痛くなる ・息苦しくなる ・食欲がなくなる ・疲れやすくなる
攻撃性（34）	苛立ち（28）	・イライラする（15） ・ストレスがたまる（2） ・頭の中がモヤモヤする ・気分がモヤモヤする	・モヤモヤする（7） ・胸がモヤモヤする ・短気になる
	摂食行動（3）	・暴食になる ・食欲が増す	・過食になる
	攻撃性（3）	・口が悪くなる ・人に当たる	・物に当たる
不快感（13）	不安（10）	・不安になる（6） ・悩みが大きくなる気がする	・不安な気持ちになる（2） ・情緒不安定になる
	不快感表出（3）	・不機嫌になる ・大声を出す	・溜息が出る
自己喪失（8）	自己喪失（8）	・自分がわからなくなる ・物事が後回しになる ・他のことを考えられなくなる ・生活習慣が乱れる	・何をすればいいかわからなくなる ・時間の感覚がおかしくなる ・優先順位がつけられなくなる ・混乱する
思考（7）	思考停止（7）	・考えることをやめる（2） ・考えることが嫌になる ・悩むことをやめる	・思考を放棄する ・思考を停止する ・無になる
自己防衛（6）	逃避（6）	・現実逃避する（2） ・遠い所へ行きたくなる	・いなくなりたいと思う（2） ・引きこもりたくなる
注意散漫（3）	注意散漫（3）	・集中できない（2）	・集中力が欠ける
ストレス（3）	ストレス（3）	・抱え込む（2）	・自分の中に溜め込む
その他（5）	その他（5）	・お腹が減る ・いっぱいいっぱいになる ・人生をリセットしたくなる	・今の現実を受け止めようとする ・焦る

⑸ 悩みの解消法の内容

語彙数として194が挙げられた。種類の分類は、「会話」が58、「気分転換」が55、「問題解決」が29、「欲求充足」が16、「自己防衛」が10、「思考」が7、「感情表出」が5、「計画立案」が5、「自然解消」が3、「攻撃性」が3、「ソーシャルサポート」が2、「その他」が2であった。また、それぞれのサブカテゴリーの中で語彙数が多い順から、「会話（33）」、「相談（25）」、「問

Table 4　悩みの解消法の分類結果

種類（語彙数）	サブカテゴリー（語彙数）	具体的記述内容	
会話（58）	会話（33）	・友達に話す（8） ・誰かと話す（5） ・家族に話を聞いてもらう（2） ・話せる人に話す ・母に話す ・ゼミの先生に話す ・友達と分かち合う	・友達に話を聞いてもらう（5） ・人に話を聞いてもらう（4） ・人に話をしてスッキリする ・誰かに打ちあける ・親しい友人に話す ・信頼できる人に話を聞いてもらう ・色んな人の話しを聞く
	相談（25）	・友達に相談する（10） ・母に相談する（2） ・親に相談する（2） ・先輩に相談する ・周りの人に相談する	・誰かに相談する（3） ・家族に相談する（2） ・先生に相談する（2） ・相談する ・信頼できる人に相談する
気分転換（55）	趣味（15）	・好きなことをする（7） ・本を読む ・趣味を楽しむ ・ピアノを弾く	・趣味に没頭する（2） ・ライブに行く ・楽しいことをする ・コンサートに行く
	遊び（10）	・友達と遊ぶ（5） ・仲の良い人と遊ぶ	・遊びに行く（4）
	スポーツ（8）	・運動をする（5） ・ビリヤードをする	・ランニングする ・散歩する
	歌唱（4）	・カラオケに行く（2） ・カラオケで発散する	・カラオケをする
	音楽鑑賞（4）	・音楽を聞く（3）	・K-POP を聞く
	映像鑑賞（4）	・DVD を見る ・ドラマを見る	・映画を見る ・アニメを見る
	気分転換（3）	・気分転換をする（3）	
	リラックス（3）	・お風呂に入る（2）	・深呼吸する
	買い物（2）	・買い物をする（2）	
	ゲーム（2）	・ゲームをする（2）	
問題解決（29）	問題解決（21）	・勉強をする（3） ・改善策を考える（2） ・今自分にできることを行う ・行動力を身に付ける ・気持ちを整理する ・解消しようと考える ・自分を理解する ・悩みに挑戦してみる	・とにかく行動をする（2） ・努力し続ける（2） ・動いて解消する ・自分の中で解決する ・無理にでも頑張ってみる ・とりあえず頑張る ・少しずつ変わっていこうとする ・受け入れ方法を変える
	情報収集（8）	・就職先について調べる（2） ・自ら進んで情報を探す（2） ・インターネットで調べる	・色々な情報を集める（2） ・ネットで色々な情報を調べる
欲求充足（16）	睡眠（9）	・寝る（6） ・夜早く寝る	・眠る（2）
	飲食（4）	・おいしいものを食べる ・甘いものを食べる	・食べ物を食べる ・暴食をしている
	休息（3）	・休む ・部屋でゆっくりする	・休みをとる
自己防衛（10）	抑圧（10）	・諦める（3） ・開き直る ・考えないようにする ・悩みを意識しないようにする	・どうにかなるさと思っている ・考えるのをやめる ・人の目を気にしない ・解消しようとしない
思考（7）	楽観的思考（4）	・楽しいことを考える（3）	・楽しみを考える
	積極的思考（3）	・積極的に考える ・自分はできると言い聞かせる	・できると思いこむ
感情表出（5）	言語化（3）	・ツイッターにつぶやく ・やりたいことを書き出す	・「疲れた」と言葉にしてみる
	感情表出（2）	・泣く（2）	
計画立案（5）	計画立案（5）	・予定を立てる（2） ・計画表を作成する	・見通しを持つ ・休みに何をするか考える
自然解消（3）	自然解消（3）	・時間が解決するのを待つ ・時が過ぎるのを待つ	・自然に解消する
攻撃性（2）	間接的攻撃（2）	・人に当たる	・物に当たる
ソーシャルサポート（2）	ソーシャルサポート（2）	・誰かに助けてもらう	・周りの力を借りる
その他（2）	その他（2）	・運にまかせる	・医者に行く

題解決（21）」、「趣味（15）」、「遊び（10）」、「抑圧（10）」、「睡眠（９）」、「スポーツ（８）」、「情報収集（８）」、「計画立案（５）」、「歌唱（４）」、「音楽鑑賞（４）」、「映像鑑賞（４）」、「飲食（４）」、「楽観的思考（４）」、「気分転換（３）」、「リラックス（３）」、「休息（３）」、「積極的思考（３）」、「言語化（３）」、「自然解消（３）」、「買い物（２）」、「ゲーム（２）」、「感情表出（２）」、「間接的攻撃（２）」、「ソーシャルサポート（２）」、「その他（２）」であった。

⑹　悩まない理由の内容

語彙数として84が挙げられた。種類の分類は、「思考」が28、「気分転換」が15、「忘却」が14、「社会性」が14、「知覚防衛」が３、「摂食」が２、「会話」が２、「自由」が２、「その他」が４であった。また、それぞれのサブカテゴリーの中で語彙数が多い順から、「楽観的思考

Table 5　悩まない理由の分類結果

種類（語彙数）	サブカテゴリー（語彙数）	具体的記述内容	
思考（28）	楽観的思考（12）	・何とかなると思っている（2） ・悩むことがない ・悩んでも状況は変わらないと思っている ・「まぁ、いっか」と思う ・悩んでも仕方ないと思っている	・気にしないようにしている（2） ・楽観的に考えている ・楽に考えるようにしている ・悩みに気付かない ・小さいことは気にしない
	思考停止（10）	・深く考えない（5） ・考え込み過ぎないようにしている ・何も考えていない	・考えないようにしている ・悩むことがめんどくさい ・悩みが持続できない
	積極的思考（4）	・前向きに物事を考えている ・ポジティブに考えている	・楽しい気持ちが常に上書きされる ・何事も楽しんでいる
	思考転換（2）	・様々な考えの人がいると思っている	・私は私だと言い聞かせている
気分転換（15）	趣味（5）	・好きなことをしている（2） ・好きなことがある	・たくさん遊んでいる ・好きなことでリフレッシュしている
	学校の楽しさ（4）	・学校が楽しい（2） ・勉強が楽しい	・楽しい学校生活がおくれている
	サークルの楽しさ（2）	・サークルが楽しい	・サークルが充実している
	楽しさ（2）	・いいことを見つけようとしている	・楽しいことが多いから
	発散（2）	・率直に思いを伝えている	・溜め込まない
忘却（14）	忘却（9）	・寝たら忘れる（5） ・忘れる	・すぐ忘れる（2） ・気付いたら覚えていない
	多忙（3）	・忙しくしている ・予定を詰め込む	・たくさん予定を入れる
	勉学（2）	・自分の学びたいことをしているから	・勉強に集中している
社会性（14）	友達の存在（12）	・友達といて楽しい（3） ・友達がいる（2） ・友達に恵まれている ・友達が支えてくれる	・友達と遊んでいるから（2） ・仲の良い友達がいる ・仲間がいるから ・友達との関係が良好だから
	家族の存在（2）	・家族がいるから	・家族が支えてくれる
知覚防衛（3）	知覚防衛（3）	・悩む理由を自分から消していく ・相手の都合に合わせない	・気持ちが揺らがないようにしている
摂食（2）	摂食（2）	・たくさん食べる	・よく食べる
会話（2）	友達との会話（2）	・たくさん友達と会話をしている	・友達と話してすぐに解消できる
自由（2）	自由な行動（2）	・思いのまま生きている	・人に振り回されないようにしている
その他（4）	その他（4）	・充実している ・悩むような人間関係をしていない	・自分のいけないところを改善している ・自己啓発本を読んでいる

（12）」、「友達の存在（12）」、「思考停止（10）」、「忘却（９）」、「趣味（５）」、「積極的思考（４）」、「学校の楽しさ（４）」、「その他（４）」、「多忙（３）」、「知覚防衛（３）」、「思考転換（２）」、「サークルの楽しさ（２）」、「楽しさ（２）」、「発散（２）」、「勉学（２）」、「家族の存在（２）」、「摂食（２）」、「友達との会話（２）」であった。

〔考　察〕

現在の悩みの有無では、悩みがあると回答した学生は96名、悩みがないと回答した学生が45名であった。その結果、全体の68％の学生が悩みを抱えていることが明らかになった。２年次では63％が悩みを抱えていたが、今回の３年次は68％であり、悩みを抱えた人数に大きな変化はなかったといえる。

抱えている悩みの内容については、語彙数が195挙げられた。２年次の語彙数は188であり、大きな変化はないといえる。種類の分類では、「将来不安」、「人間関係」など13種類に分類された。２年次は10種類に分類されており、そのうち９種類が２年次と３年次で共に抽出された。つまり悩みの内容の種類は、学年が上がることで変化のないことが窺えた。しかし、「将来不安」については、語彙数が２年次（28）から３年次（70）に約2.8倍となっており、明らかな増加がみられた。このことは、３年生になると就職活動を含めた将来の進路を明確に意識し、そのことが悩みになっているものと推察された。また、本多（2003）において、進路決定ができないときに抱えている悩みは「自己の目標の関心の不明」、「やり通す自信のなさ」、「自己判断の自信のなさ」を挙げており、本研究のサブカテゴリーである「進路」、「将来不安」で抽出された語彙の中にも、「やりたいことがわからない」、「良い社会人なれるかどうか」、「保育士か幼稚園教諭のどちらになるか」といったものがあり、将来や進路の選択が大きな悩みの原因になっていることが示された。

悩みの原因については、語彙数が114挙げられた。２年次の語彙数は121であり、大きな変化はないといえる。種類の分類では、「自己能力」、「人間関係」など13種類に分類された。２年次は９種類に分類されており、そのうち８種類が２年次と３年次で共に抽出された。２年次と３年次で抽出された語彙数にそれ程違いはないが、種類は５増加した。このことから、学年が上がることで、悩みの原因が多様化していることが窺えた。堀井（2002）では、女子学生は男子学生に比べ、他者からの評価に対する不安意識など、自他にとらわれる傾向があり、そのことも悩みに関連しているのではないかと報告している。本研究では、悩みの原因の種類分類では「自己能力」の語彙数が最も多く抽出されている。そのサブカテゴリーでは、「自信欠如」、「性格」といったものが挙がっており、前述の先行研究を支持する結果となっている。すなわち、女子学生は自分と他者を比較する傾向がある故に、自他との捉われが悩みの原因の一つになっていると推察された。

悩みを抱えた場合の反応については、語彙数が172挙げられた。2年次の語彙数は178であり、大きな変化はないといえる。種類の分類では、「意欲低下」、「憂鬱」など10種類に分類された。2年次は10種類に分類されており、語彙数同様に種類の分類の数に変化はなかった。また、2年次と3年次で共通したものは6種類であり、種類の内容は異なっていた。種類の内容が変化したものの、語彙数が多い上位4種類（「意欲低下」、「憂鬱」、「攻撃性」、「不快感」）は2年次と3年次で共通しており、共に語彙数の約7割を占めていた。すなわち、種類の下位分類で変化はあったものの、学年が上がることで、種類の内容が大きく変化したとはいえなかった。なお、松塚（2008）は「学生が抱える悩みは複雑に交差しており、その表出の在り方も多様である」と報告している。このように幾つかの種類に分類できたとしても、その種類同士が結びついていたり、重なり合っていることもあるといえよう。

悩みの解消法については、語彙数が194挙げられた。2年次の語彙数は158であり、1年間で語彙が36増加した。種類の分類では、「会話」、「気分転換」など12種類に分類された。2年次は8種類に分類されており、語彙数同様に種類も増加していた。また、そのうち7種類が2年次と3年次で共に抽出された。すなわち、学年が上がると悩みを解消するための方法及び手段を獲得していることが示された。本研究と同様に、上村・工藤ら（2004）においても、悩みの解決方法は「周囲の助言」、「自分で何とかした」が上位に挙がっており、本研究の「会話」、「気分転換」、「問題解決」といった種類の内容と類似していた。とにかく、悩みを解決するには、自分の適性にあった解決法を見出し、その種類を増やしていくことが肝要であるといえよう。

悩まない理由については、語彙数が84挙げられた。2年次の語彙数は96であり、1年間で語彙が12減少した。種類の分類では、「思考」、「趣味」など9種類に分類された。2年次は8種類に分類されており、語彙数とは逆に種類は1増加した。また、そのうち7種類が2年次と3年次で共に抽出された。学年が上がることで、悩まない理由の種類に大きな変化はないが、語彙数は減少しているため、悩みを抱えている学生が増加していると考えられた。高井（2008）及び金子・上田（2015）において、学生は自分に適した思考の変換を行うことが重要であることを指摘している。本研究でも語彙数としては「思考」が最も多く、学年が上がってもいかに「思考」の切り替えを行えるかが、悩みを抱え込まないために必要であるといえよう。また、青野（2009）は現代の青年について「青年期の悩みを主体的に悩む体験ができず、身体化や自傷行為などの行動化を頻発している」と報告している。本研究でも悩まないと回答した学生は多く存在しているが、その中には、本人が悩みに気付いていないだけで、潜在的な悩みを有している学生も存在していることを考慮する必要があろう。

〔今後の課題〕

本研究では金子・上田（2015）の研究と同様の対象者に対し、分析方法も同様にした縦断的研究を実施した。今後も、このような縦断的研究を継続することによって学生の悩みの内容の変化等を一層、明確にしなければならない。また、森下・笠原ら（2002）は悩みが深刻でない場合「この程度のことで相談してもいいのだろうか」という気持ちが生じてしまうことを指摘している。このことから、本研究においても「深い悩みを抱えている」、「学校を辞めたい」といった深刻な悩みを抱えている学生は勿論、軽度の悩みを有する学生への支援方策にも言及していく必要があるといえよう。

〔謝　辞〕

本研究を実施するにあたり、質問紙調査に快く応じて下さったA大学の方々に厚くお礼申し上げます。

〔引用文献〕

青野明子　2009　青年期における悩み体験に関する研究―ストレス反応、解離性体験および自傷行為との関連―　近畿大学臨床心理センター紀要 **(2)**、75–87.

本多陽子　2003　大学生が進路決定できないときに感じる悩みと進路決定に関する信念との関連　日本青年心理学会大会発表論文集 **(11)**、38–39.

堀井俊章　2002　青年期における対人不安意識の発達的変化（続報）　山形大学研究紀要（教育科学）、**13(1)**、79–94.

金子幾之輔・上田一稔　2015　女子大学生の悩みに関する研究 (1)―自由記述式の質問紙調査を通じて―　桜花学園大学学芸学部研究紀要、**7**、23–34.

松塚ゆかり　2008　なぜ、教育と生活支援の連携強化が求められるのか―支援ニーズの実証分析から―　一橋大学大学教育研究開発センター年報、58–72.

森下公美子・笠原正洋・吉武久美子　2002　青年期の悩み場面における友人へのサポート・シーキング意識に影響する諸要因の検討―研究Ⅱ―　日本教育心理学会総会発表論文集 **(44)**、409.

高井範子　2008　青年期における人間関係の悩みに関する研究　太成学院大学紀要、**10**、85–95.

上村佐知子・工藤俊輔・進藤伸一・佐々木誠・佐竹将宏・籾山日出樹・大澤諭樹彦　2004　本学における学生の悩み調査 2 ―学生の心的支援のための基礎資料―　日本理学療法学術大会、616.