慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	大学生の生活ストレッサー測定に関する研究 : 大学生用生活体験尺度の作成
Sub Title	A study on measuring life stressors of college students : development of the college life experiences scale
Author	久田, 満(Hisata, Mitsuru) 丹羽, 郁夫(Niwa, Ikuo)
Publisher	慶應義塾大学大学院社会学研究科
Publication year	1987
Jtitle	慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要 : 社会学心理学教育学 (Studies in sociology, psychology and education). No.27 (1987.) ,p.45- 55
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	論文
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN0006957X-00000027-0045

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

大学生の生活ストレッサー測定に関する研究

——大学生用生活体験尺度の作成——

A study on measuring life stressors of college students

—Development of the College Life Experiences Scale—

久　田　　満
Mitsuru Hisata
丹　羽　郁　夫
Ikuo Niwa

This paper discribes an attempt to develop a new instrument, the College Life Experiences Scale, for measuring the impact of life events experienced by college students. Reviewing some of the methodological issues that have emerged in the course of life event research using the Social Readjustment Rating Scale and its variants, the new scale was designed to inculude a wide range of life events experienced with at least some degree of frequency by college students and to allow respondants themselves to rate separately the desirability and impact of events that happened to them during the past 6 months. 284 male and 135 female undergraduate students participated in the study and completed the CLES along with Zung's Self-rating Depression Scale. The results indicate that the CLES has adequate test-retest reliability and its two Negative Event Scores are positively related to the SDS score, whereas its Positive Event Scores are negatively related to the SDS score. The implications of these findings are discussed with regard to the necessity of considering the factors that mediate the impact of life stressors.

序

急激に変化し，かつ複雑化している現代社会において人々は，多くの物理的あるいは心理社会的刺激にさらされ，様々な形の不適応状態を呈している。ここで取り上げる大学生もその例外ではなく，五月病，アパシー，自殺などといった学生特有の心の問題が，彼らの精神衛生に関心をもつ専門家らによって論議されてきた（細木・平木，1984；笠原・山田，1981）。

しかしながら，そこでの論議の大半は，関心を個人の心的内界のみに向け，これらの問題の発生機序を精神病理学的に説明しながら各種心理療法の改善に取り組むという，いわゆる伝統的な心理臨床学的アプローチにとどまっている。

これに対して我々は，視野を個人の内界からその個人を取りまく生活環境にまで拡大し，治療よりむしろ予防に力点を置きながら，個人と環境との適合性を最大にするためにはその生活環境に対してどう介入したらよいのかを探求してみたいと考えた。この発想はいうまでもなくコミュニティ心理学のそれであるが（山本，1986），この観点に立って本研究は，大都市に暮す現代の大学生の精神健康を脅かす生活環境刺激要因を心理社会的ストレッサーと捉え，その影響についていわゆる「生活ストレス研究」（石原・山本・坂本，1985）の流れの中で検討していこうとするものである。

そのためにはまず，大学生が日々の生活の中で被るストレッサーを査定する必要があるわけであるが，様々な形式をもったストレッサー尺度が，様々な対象に適用できるように開発され，それらの利点や問題点が活発に論議されている欧米に比べて，我国では生活ストレス研究自体まだ始まったばかりであり，大学生の生活ストレッサーの測定が可能な信頼性および妥当性を備えた尺度は

まだ存在しない。そこで本稿では，日本の大学生に適用可能な新しいストレッサー尺度を作成し，その信頼性と精神健康（抑うつ度）との関連性について検討することを目的とした。そのための具体的方法に入るまえに，以下に生活ストレッサーの測定における諸問題について，上述の目的を念頭におきながら整理してみたい。

生活ストレッサーの測定をめぐる諸問題

この約 20 年の間に，数多くの実証的研究が日常生活上の変化をもたらす大きな出来事（結婚，出産，失業など）と心身の健康との間の有意な関連性を示唆してきた (Rabkin & Struening, 1977; Rahe & Arther, 1978)。Dohrenwend & Dohrenwend (1974) もこのような出来事を "stressful life events" と呼び，ある一定期間内にこれらの出来事を数多く体験することが身体的・精神的障害（心臓病，自殺傾向，分裂病やうつ病など）の罹患性を高めるという仮説を提唱している。

ところで，これらのデータの集積に中心的役割を果してきたのが，Holmes とその共同研究者達が開発した生活ストレッサー尺度，すなわち「社会的再適応評定尺度」(Social Readjustment Rating Scale: SRRS)」(Holmes & Rahe, 1967) である。彼らは，その心理的意味や情緒，あるいは社会的望ましさはどうあれ，ある出来事が個人に対して新しい生活スタイルないし生活パターンに再適応することを要求するなら，つまり現在進行中の生活様式になんらかの「変化」を要求するなら，その出来事はストレスフルであると捉え，この社会的再適応に要するエネルギー量をストレス量として測定することに一応成功したのである。

この SRRS は，彼ら自身の臨床体験から選出した 43 個の出来事を列記したチェックリストから成り，被験者は過去 6 ケ月ないし 1 年の間にこれらの出来事のうちのどれを体験したかを報告するようになっている。各出来事には，394 名の健康なサンプルがそれぞれの出来事に遭遇した時に再適応するのに必要な時間の長さと集中度を「結婚」を規準として相対的に評価した値の平均（この値を LCU 得点—Life Change Unit Score と呼ぶ）が「重み」として付帯されており，各被験者のストレス総量は，体験した各出来事のもつこの「重み」を合計することによって決定される。後の研究で彼らは，この LCU 得点が高い人ほど近い将来に病気になる可能性が高くなることを示している (Holmes & Masuda, 1974)。

彼らの研究は，生活ストレス研究のまさにパイオニア的役割を果し，SRRS はこの種の尺度の中では最も多く用いられてきたし，今なお利用され続けている (Zimmerman, 1983)。しかしながら，この RSSR をそのままの形で日本の大学生に適用することは，多くの点で問題があるように思われる。以下にその問題点を，(1) 項目（出来事）の選定法と (2) 重みの算出方法のつに分けて整理してみたい。

(1)　項目（出来事）の選定法について

まず第一に，SRRS には日本の大学生ではとうてい体験しがたい項目，たとえば「配偶者の死」，「離婚」，「子女の離家」などがかなり多く含まれていることがあげられる。また，SRRS の 43 項目では，全生活領域をカバーしきれないとする批判も多く，これ以後開発された尺度の多くは，それ以上，中には 100 を越える項目をもつものもいくつか存在する。項目の選定にあたってどのような合理的基準を導入すれば，尺度の包括性すなわち内容的妥当性が保証されるかについては，現在のところ決定的な見解は提出されていないが（植村，1985），項目はできる限り対象の生活領域全般に渡るものであることが望ましい。さらに，Kale & Stenmark (1983) も指摘しているように，SRRS には意味が曖昧で具体的にどんなことをさすのかはっきりしない項目，たとえば「社会的活動上の変化」，「生活条件の変化」なども多い。したがって，大学生用のストレッサー尺度の項目選定にあたっては，大学生というポピュレーションの特性を十分に考慮しながら，より具体的な出来事をできるだけ幅広く集める必要があろう。

SRRS の項目選定におけるいまひとつの問題点は，項目の中に精神障害の症状，あるいはそれらの結果として起きてくると考えられる出来事が含まれているということである。Hudgens (1974) によると，SRRS の 43項目中29項目がその疑いありとされた。Dohrenwend & Dohrenwend (1978) や Thoits (1981) の指摘をまつまでもなく，結果と結果の間に関連性が見出されても意味がない。いうまでもなく，我々の関心は，生活上の出来事を病因ととらえたとき，それによって結果としての病気をどの程度予測できるかにある。したがって，このテーマを追求していくためには，ストレッサー尺度の項目の中にその疑いのあるものができるだけ入らないようにしなければならない。

(2)　重みの算出方法について

すでに述べたように SRRS は，標準的重みづけを目指しており，その意味でこの尺度はストレッサーの客観的測定用具であるといえる。重みの客観性を重視する研究者の主張は，過去の出来事について回顧的に尋ねる場

合，現在病気の人は，自分の病気を説明したり，合理化するために出来事に対する認知的評価をゆがめてしまうという直観的な信念（Zimmerman, 1983）に基づいたものであるが，実際のところこの傾向を実証的に支持するデータはない。むしろ我々には，どんなポピュレーションに対しても標準でありうる重みを考える方が無理なように思える。事実，Holmes ら自身，各出来事の LCU 得点は，対象としたサンプルが属する社会的・文化的背景によって異なってくることに気づいている（Masuda & Holmes, 1967; Rahe, 1969; Miller, Bentz, Aponte & Brogan, 1974)。

この問題に対する最近の研究成果をみると，重みの標準化を目指した Holmes らの「おのおのの出来事がもたらす変化それ自体の大きさ（量）がすなわちストレスであって，その質は問題ではない」という仮定に反して，「望ましくない出来事」を体験したときの衝撃のみが心身の健康状態と関連していることが示されている（Mueller, Edwards & Yarvis; 1977; Ross & Mirowsky, 1979; Sarason, Johnson & Siegel, 1978; Vinokur & Selzer, 1975)。しかも，この「望ましくなさ」は，多分に個人的な認知評価であり（近親者の死でも時と場合により望ましいと感じることもありうる），研究者がア・プリオリに決定できるものではない。したがって，病気の発生の予測力に優れた尺度にするためには，各出来事の質をも考慮できるような主観的測定法が用いられるべきであろう。Zimmerman (1983) も Lazarus (1966) を引用して，生活上の出来事によって喚起されるストレス量は，それを体験する各個人がもつそれの意味あるいはそれが生じる文脈の査定なしには正確に測定できないと述べて，主観的重みづけの必要性を強調している。

確かに Yamamoto & Kinney (1976) は，対象集団の平均値によって重みづけした得点よりも各被験者の個人的重みづけ得点の方が不安（MAS 得点）との相関が高くなることを見出しているし，Chiriboga (1977) の研究も主観的重みづけの得点が精神障害の症状の予測に最も有力であることを示している。しかしながら，その一方で，主観的にしろ客観的にしろ重みづけ得点を用いるよりも，体験した出来事の単なる合計数の方が精神障害の症状の予測において優れている（Grant, Sweetwood, Gerst & Yager, 1978)，あるいは少くとも両者に差がない（McFarlane, Norman, Streiner, Roy, & Scott, 1980; Kale & Stenmark, 1983）という報告もあり，重みを用いるべきか単なる合計数でいいのかは，ストレッサー尺度の開発上さらなる検討を要する課題となっている。

以上の問題点を考慮すると，大学生の生活ストレスを査定できる尺度は，次のような特徴をもつべきであると考えられる。

① 尺度を構成する項目（生活上の出来事）は，大学生ならば誰もが体験しうるもの，すなわちある程度の体験率をもつものであって，大学生の日常生活領域全般を網羅できるものにする。
② 項目の内容をできるだけ具体的に表現する。
③ 精神障害の症状やそれらの結果として生じると思われる項目はできるだけ避ける。
④ 被験者自身が各項目の「望ましさ」を決定できるようにする。
⑤ 同時に，主観的重みづけ得点がいいのか，単なる出来事の合計数でいいのかが検討できるように，被験者自身が各出来事から受けた衝撃を評価できるようにする。

方　法

項目の選定および評定方法

日本の大学生の日常生活全般を片寄りなく網羅するために，彼らの生活領域として「個人生活」，「家族関係」，「友人関係」，「異性（恋人）関係」，「勉強・研究」，「仕事・アルバイト」，「クラブ・サークル活動」，「地域生活」，「個人の内的世界」の9つを設定し，それぞれの領域から6ないし7個，どの学生にとっても体験可能で，ある程度の衝撃をもつ出来事を収集した。その際，SRRS をはじめとして既存の生活ストレッサー尺度を参考にしたが，中でも日本人用に作られた山本（1973）および佐々木（1985）の尺度の中の比較的体験率の高い項目はとくに重要視した。

これらに筆者ら自身の体験および数人の女子学生との面接から必要だと思われるものを付け加えて，合計 67 項目から成る「大学生用生活体験尺度（College Life Experiences Scale: CLES)」を作成した。これらの項目の具体的内容は Table 1 に示されている。

また，ワーディングに関しても細心の注意を払い，できるだけ簡潔で分りやすくなるよう（　）の中に具体例を示すなどの工夫もした。

評定方法は，Sarason et al. (1978) にならい，上記 67 項目に対して回答者自身にまず「半年以内に体験したか否か」をチェックさせ，体験した場合は，その時ど

Table 1. 各項目の男女別体験率

	項目	Positive (%)	Neutral (%)	Negative (%)	Total (%)
1	新しく習いごとや趣味を始めた。	37.2 47.4	4.1 2.3	3.8 2.9	45.1 52.6
2	通学時間が変わった（増えた，または減った）。	26.4 27.0	19.4 17.5	38.2 43.8	84.0 88.3
3	災害や事故にあった（大雨，大雪，火事，交通事故など）。	1.0 1.5	2.1 0.7	10.4 14.6	13.5 16.8
4	娯楽施設（映画，演劇，コンサート，遊園地，スポーツ施設など）に行く機会が増えた，または減った。	50.0 68.6	18.4 9.5	7.3 7.3	75.7 85.4
5	お酒をのむ機会が増えた，または減った。	13.9 49.6	22.2 27.8	47.6 11.7	83.7 89.1
6	新しくアルバイトを始めた。	28.8 38.7	8.7 5.1	3.5 4.4	41.0 48.2
7	アルバイト先でトラブルを起こした。	1.0 0.0	1.4 0.7	9.4 8.8	11.8 9.5
8	就職活動をした。	1.0 0.0	1.1 0.0	0.0 0.0	2.1 0.0
9	生活パターンが大きく変わった（食生活，睡眠時間，帰宅時間など）。	25.0 26.3	20.8 19.7	28.5 31.4	74.3 77.4
10	一人で過ごす時間が増えた，または減った。	29.5 31.4	28.4 21.2	23.3 22.6	81.2 75.2
11	生活上の仕事（洗濯，掃除，炊事など）が増えた。	6.6 8.0	15.3 8.1	25.3 17.5	47.2 33.6
12	自分の経済状態が変化した（収入や支出の変化）。	35.8 35.0	15.9 16.1	29.5 33.6	81.2 84.7
13	現在専攻している，あるいは専攻しようとしている研究分野に対する興味が失せた。	2.8 0.0	15.3 5.9	19.4 24.8	37.5 30.7
14	家族，または親しい親戚の誰かが結婚した。	9.7 8.8	6.0 2.1	1.0 1.5	16.7 12.4
15	家族，または親しい親戚の誰かが病気やけがをした。	1.7 0.0	4.2 1.4	19.8 28.5	25.7 29.9
16	家族，または親しい親戚の誰かが死んだ。	0.0 0.0	1.8 0.7	14.2 16.1	16.0 16.8
17	家族と過ごす時間が増えた，または減った。	9.7 16.1	38.2 28.4	25.0 30.0	72.9 74.5
18	父親と母親の仲が変化した（不和，和解など）。	3.1 1.5	3.8 4.3	4.9 8.8	11.8 14.6
19	家族の誰かと論議，不和，対立などがあった。	1.7 0.0	4.2 4.3	17.7 28.5	23.6 32.8
20	家族の経済状態が変化した。	5.2 3.6	6.9 6.6	19.1 14.6	31.2 24.8
21	父親，または母親の仕事上の変化があった（就職，転勤，失業，退職，昇進など）。	10.8 10.9	8.7 6.6	7.6 8.0	27.1 25.5
22	いっしょに楽しめる友人が増えた。	78.1 81.8	10.1 6.5	1.7 0.0	89.9 88.3
23	信頼していた友人，先輩などにうらぎられた。	0.7 0.0	1.4 0.7	13.2 17.5	15.3 18.2

（注） 上段は男子（N＝284），下段は女子（N＝137）

Table 1（つづき）

	項　　目	Positive (%)	Neutral (%)	Negative (%)	Total (%)
24	友人や仲間から批判されたり，からかわれたりした。	4.2 1.5	11.7 5.1	22.6 35.0	38.5 41.6
25	現在所属している大学自体に不満をもった。	8.0 2.2	14.9 19.7	43.9 35.0	66.3 56.9
26	興味のもてない授業を受けるようになった。	9.4 1.5	13.1 3.5	57.0 56.2	79.5 67.2
27	学業上の努力が先生や仲間に認められた（試験，レポート，発表など）。	21.5 32.8	8.3 5.9	2.8 2.9	32.6 41.6
28	学業上の成果（試験，レポート，発表など）が先生や仲間にけなされた。	0.3 0.7	9.4 3.7	18.1 20.4	27.8 24.8
29	教師と何らかのトラブルがあった。	1.4 0.0	4.5 2.1	7.6 8.8	13.5 10.9
30	クラブ，サークル，ゼミなどで人とのつき合いが増えた。	66.3 77.4	8.3 8.7	5.6 2.2	80.2 88.3
31	クラブ，サークル，ゼミなどで責任ある地位についた。	11.5 9.5	7.6 2.2	2.8 5.1	21.9 16.8
32	クラブやサークル活動で束縛される時間が増えた。	14.2 19.7	20.6 16.1	30.1 29.2	64.9 65.0
33	クラブやサークルの活動内容に不満を持った。	3.8 1.5	14.6 8.0	36.5 46.0	54.9 55.5
34	学業上のことで失敗した（成績の低下，単位を落とす，留年するなど）。	0.7 1.5	4.9 0.6	30.9 30.0	36.5 32.1
35	課題（試験やレポートなど）が大変な授業を受けるようになった。	11.8 9.5	12.2 10.2	55.9 57.7	79.9 77.4
36	自分の勉強，研究，卒業などがうまく進まない。	4.5 0.7	11.8 8.8	52.8 58.4	69.1 67.9
37	親しい友人が病気やけがをしたり死んだりした。	0.3 0.0	0.8 0.7	13.5 7.3	14.6 8.0
38	仲間の話題についていけなかった。	2.8 0.0	17.6 10.2	37.2 48.9	57.6 59.1
39	友人の悩みやトラブルに関わりをもった。	11.8 23.4	16.0 19.7	14.9 22.6	42.7 65.7
40	自分に関するうわさが広まった。	7.3 7.3	12.8 12.5	18.1 18.2	38.2 38.0
41	他人から誤解された。	1.7 1.5	7.2 5.0	31.0 38.0	39.9 44.5
42	隣近所が騒がしくなった。	1.0 0.7	8.7 3.7	19.1 19.7	28.8 24.1
43	どろぼうに入られた，あるいは入られないかと心配した。	0.7 0.0	2.7 0.8	9.4 15.3	12.8 16.1
44	痴漢にあった，あるいはおそわれそうになった。	0.3 0.7	0.4 2.9	2.8 50.4	3.5 54.0
45	隣近所に気をつかうようになった。	4.2 2.2	11.1 7.3	21.5 21.9	36.8 31.4
46	異性に接する機会が増えた，または減った。	39.9 51.8	20.5 19.0	17.0 8.8	77.4 79.6

Table 1 (つづき)

	項　　目	Positive (%)	Neutral (%)	Negative (%)	Total (%)
47	特定の異性との交際が始まった。	11.8 16.8	5.2 6.5	1.4 1.5	18.4 24.8
48	恋人との関係（つきあい方，相手への気持ち）が変化した。	3.5 10.2	10.0 9.5	8.7 17.5	22.2 37.2
49	恋人と別れた（死別も含む）。	0.7 1.5	0.7 2.9	9.4 9.5	10.8 13.9
50	恋人が病気やけがをした。	0.3 0.0	0.4 0.7	4.9 1.5	5.6 2.2
51	恋人が欲しいのにできない。	2.4 2.2	19.1 12.4	35.4 34.3	56.9 48.9
52	恋人を家族や友人に認めてもらえない，もらえそうもない。	0.3 0.7	1.8 2.9	3.5 8.8	5.6 12.4
53	自分の性格について考えるようになった。	20.8 19.0	28.5 35.7	35.4 38.0	84.7 92.7
54	将来の職業について考えるようになった。	32.6 29.2	21.2 32.1	28.8 26.3	82.6 87.6
55	結婚について考えるようになった。	15.6 20.0	19.1 31.1	7.3 19.0	42.0 70.1
56	自分の能力・適性について考えるようになった。	29.5 26.3	20.1 27.7	36.5 36.5	86.1 90.5
57	宗教上の問題について考えるようになった。	6.3 5.1	12.1 15.4	5.9 10.9	24.3 31.4
58	体重が変化した（増えた，あるいは減った）。	16.7 20.4	16.3 10.3	22.9 29.2	55.9 59.9
59	性的な事柄について考えたり，性的な行為をした。	22.2 8.0	27.1 19.0	5.6 6.6	54.9 33.6
60	流行（ファッション，スポーツ，音楽など）に気を配るようになった。	31.6 56.9	21.1 14.6	6.3 4.4	59.0 75.9
61	自分の容姿が気になるようになった。	17.7 21.9	21.6 26.2	25.3 35.8	64.6 83.9
62	からだの調子が変化した（病気やけがも含む）。	6.3 3.6	7.2 5.8	34.4 30.0	47.9 39.4
63	生活習慣（言葉，服装，マナーなど）の違いにとまどった。	3.5 2.9	9.7 15.3	19.8 23.4	33.0 41.6
64	法律に触れるような行為をしてつかまった（交通違反やキセルも含む）。	2.8 0.0	2.4 1.5	7.3 5.8	12.5 7.3
65	いやな人から交際を迫られた。	0.3 1.5	2.8 2.1	7.3 29.2	10.4 32.8
66	前から欲しかったものが手に入った。	44.1 46.0	0.7 1.4	0.0 1.5	44.8 48.9
67	大切なものをなくしてしまった。	0.0 0.7	2.4 0.8	25.0 35.0	27.4 36.5

う感じたかを Negative なもの「とても辛かった，苦しかった，いやだった（−3)」から Positive なもの「とてもうれしかった，楽しかった，喜ばしかった（+3)」までの7段階で評定させた。どちらとも決めかねる場合が Neutral (0) となる。こうすることによって，体験した出来事の「望ましさ」が判明すると同時に，その程度も明らかになるわけである。

この CLES からは以下の6つの得点が算出された。

① Total Event 数：体験した出来事の数
② Total Event 評価：体験した出来事各々の評価得点の絶対値の合計
③ Negative Event 数：Negative な感情を喚起させられた出来事の数
④ Negative Event 評価：Negative な感情を喚起させられた出来事各々の評価得点の絶対値の合計
⑤ Positive Event 数：Positive な感情を喚起させられた出来事の数
⑥ Positive Event 評価：Positive な感情を喚起させられた出来事各々の評価得点の合計

基準変数

精神健康度の指標を基準変数とするために，Zung (1965) の Self-rating Depression Scale (SDS) の日本版（福田・小林，1973）を採用した。この尺度は，抑うつ状態を示す20項目に対してそれらがどの程度の頻度でみられるかを4段階で自己評価するようになっており，各項目の得点の合計が高いほど抑うつ度が高いと判断される。

被験者および手続き

東京都内の3つの4年制大学の1・2年生427名が被験者としてこの調査に参加した。そのうち必要なデータがそろったのは男子285名，女子135名，合計419名であった。

1985年の6月中旬から7月上旬にかけてこれら3つの大学において，授業時間を利用して CLES および SDS を施行した。ただし，K 大学の学生71名には，1回目の施行の2週間後に CLES のみを再度実施した。この71には記名を求めたが，それ以外は原則として無記名で行った。

結　　果

各項目の体験率

男女別に，各項目（出来事）の体験率を大まかな評価 (Positive か Negative か) が分かるように掲げたのが Table 1 である。

男女ともに体験率の高い（80% 以上の）項目は「通学時間が変わった」，「お酒をのむ機会が増えた，または減った」，「自分の経済状態が変化した」，「いっしょに楽しめる友人が増えた」，「クラブ，サークル，ゼミなどで人とのつき合いが増えた」といったような，大学生としての生活が始まれば必然的に増えてくる項目群と，「自分の性格について考えるようになった」，「将来の職業について考えるようになった」，「自分の能力・適性について考えるようになった」といったような，関心が自己の内面に向う青年期の特徴を表わす項目群に分けられるようである。

その他の項目も，大半は男女間で体験率に大差はないが，「痴漢にあった，あるいはおそわれそうになった」や「結婚について考えるようになった」，「友人の悩みやトラブルに関わりをもった」は女子の方が顕著に高くなっている。

また，「通学時間が変わった」，「生活パターンが大きく変わった」，「自分の経済状態が変化した」というような変化を伴う項目に対する評価は，それが自分にとって都合がよいことかどうかで分れるようであるが，たとえば「お酒をのむ機会が増えた，または減った」は，おそらく「増えた」方が大半であろうが，その評価に顕著な男女差がみられ，男子はこのことを比較的 Positive に捉えている一方，女子は Negative な出来事とみている。

その他の項目に対する評価も，ほとんどすべての項目において多かれ少なかれヴァリエーションがみられ，同じ出来事でもそれに対する受け取り方には，性差，さらには個人差がみられることが確められた。

CLES の6得点およびその性差

CLES から得られた6つの得点および SDS 得点の平均値と標準偏差を男女別に Table 2 に示した。t 検定の結果，CLES 得点のうちの「Positive Event 数」以外の5つの得点すべてにおいて女子の方が有意に高い値を示した。そこで，1個の出来事に対して与えた平均評価得点を男女別に求めるために，それぞれの Event 評価を Event 数で割ってみたところ，Negative Event に関しては男子が 1.74，女子が 1.77 で大差はなかったが，Positive Event では男子の 1.76 に比べて女子は 1.91 とかなり高いことが分った。以上のことから，Negative Event に関しては女子は男子に比べてより多く体験していると答えており，それに対する評価得点もその分だけ高くなったわけであるが，一方 Positive Event に関しては体験した数は男女で差はなかったものの，それに対する評価は，男子に比べて女子の方が高

Table 2. CLES 得点および SDS 得点の男女別平均値 (M) と標準偏差 (SD)

CLES 得点	全体 (N=419)		男 (N=284)		女 (N=135)		t 検定
	M	SD	M	SD	M	SD	
Tatal Event 数	29.50	9.36	28.85	7.57	30.91	8.84	*
Total Event 評価	39.34	19.61	37.00	18.98	44.47	20.10	***
Negative Event 数	12.88	7.01	12.02	6.76	14.23	7.36	**
Negative Event 評価	22.26	14.13	20.95	13.41	25.13	15,23	**
Positive Event 数	9.45	4.98	9.14	5.19	10.12	4.50	N. S.
Positive Event 評価	17.08	12.45	16.05	12.10	19.34	12.98	*
SDS	40.05	7.32	37.79	7.51	40.57	6.96	N. S.

* P<.05 ** P<.01 *** P<.001

いということが明らかとなった。この傾向がそのまま Total Event の数および評価に反映したものと思われる。

なお, SDS得点は男女間で有意な差はみられなかった。

CLES の信頼性

CLES の信頼性を検討するために，全被験者中 71 名について 1 回目の施行の 2 週間後に再度 CLES を施行し，6つの得点ごとに再テスト信頼度係数（ピアソンの相関係数）を求めた。間隔を 2 週間としたのは，それ以上あけると新たな出来事に遭遇する可能性が高まり，それ以下では再テスト時において 1 回目の記憶等がその結果に影響すると考えたからである。

Table 3 には各得点ごとの信頼度係数が示されているが，これらはこれまでに報告されている他のストレッサー尺度のそれと比較しても遜色のない値となっており，この種の尺度としてはおおむね満足できるものと思われる。

CLES と SDS との相関

CLES からの 6 得点と SDS との相関係数を求めた結果が Table 4 に示されている。Negative Event 数や Negtive Event 評価が SDS と有意な正相関を示した

Table 3. CLES の再テスト信頼度係数

CLES 得点	ピアソンの相関係数
Total Event 数	.54***
Total Event 評価	.76***
Negative Event 数	.76***
Negative Event 評価	.71***
Positive Event 数	.59***
Positive Evetn 評価	.70***

N=71 *** P<.00

ことは，Mueller et al. (1977), Ross & Mirowsky (1979), Sarason et al. (1978), Vinokur & Selzer (1975) らの結果と同様であった。しかしながら，彼らの報告では Positive Event は健康度を示す指標とはまったく関係ないかあってもわずかだったのに対して，本研究の結果は，Positive Event も SDS と有意な負相関を示しており，この関連性は女子においては Negative Event とのそれと同程度の強さであった。

一方，Holmes らのいう変化量を示す Total Event 数やそれに主観的重みをつけた Total Event 評価は，

Table 4. CLES と SDS との相関

CLES 得点	相関係数		
	全体 (N=419)	男 (N=284)	女 (N=135)
Total Event 数	.03	.02	.05
Total Event 評価	.09	.10	.04
Negative Event 数	.23***	.22***	.25**
Negative Event 評価	.26***	.27***	.23**
Positive Event 数	−.17***	−.14*	−.27**
Positive Event 評価	−.15***	−.13*	−.21*

* P<.05 ** P<.01 *** P<.001

SDS とは無関係であった。

次に，被験者自身による重みづけ得点がいいのか，それとも単なる体験した Event の数でいいのかを明らかにするために，数と評価の6つのペア（男・女・全体×Negative Event・Positive Event）で SDS との相関係数の値の差を比較してみたが，一連の t 検定の結果はどのペアにおいても有意な差を見出せなかった。

考　　察

日本の大学生の生活ストレス量の測定を意図して作成された「大学生用生活体験尺度—CLES」は，テスト－再テスト分析の結果から，この種の尺度としてはまずまずの安定性を備えていることが明らかとなった。また，抑うつ度を基準変数とした場合，CLES の Negative Event 数および Negative Event 評価が有力な予測力をもっていることが分った。一方，体験した出来事の単純な合計では，抑うつ度は予測できず，本研究においても出来事の質すなわち「望ましさ」を考慮することの重要性が確認された。

Positive Event に関しては，Sarasn et al. (1978) らの結果と異なり，特に女子において Negative Event と同程度の予測力を有することが分った。結局は Holmes らの SRRS, あるいはそれにちょっと手を加えただけの項目から成る尺度を用いた彼らの研究とは異なり，CLES には Positive ととらえうる項目をかなり多く取り入れてあり，Positive Event の効果が顕在化したものと思われる。ごく最近になって Lazarus とその共同研究者達は，日常生活の中にあるある種の快適さをもたらす比較的小さな出来事(彼らはこれを Daily Uplifts と呼んでいる）の蓄積が個体のストレスに対する適応力を高めるという仮説を提唱しているが (Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981), この主張をうけて Cohen &Hoberman (1983) や Zantra & Reich (1983) は，Positive Event のもつストレスの影響を緩和する効果を実証的に確認し，理論化を目指している。

ところで本研究では，Positive Event に対する反応やそれと抑うつ度との関連性においてかなりの男女差が見られたが，今後は，性差のほかに年齢 (学年) や専攻，住居形態といったデモグラフィクな要因も考慮しながら，抑うつ度以外の精神的あるいは身体的健康指標も基準にして，Negative Event および Positive Event のストレスや健康に対する影響を明らかにしていくことが必要であろう。

次に，単なる個数でいいのか，それとも被験者自身による重みづけ得点がいいのかの問題であるが，本研究の結果は，抑うつ度の予測力に関しては両者に差異を見出しえなかった。この問題に対して Lei & Skinner (1980) は，高レベルのストレスをもたらす出来事はまれにしか起らないものであり，したがってそれらの項目と全体との相関は低くなると述べて重みづけの無益さを指摘しているが，事実，これまで報告された研究のほとんどが両者の間に明確な差を見出していない。したがって結論としては，その出来事が Positive なのか Negative なのかは被験者自身に判断させるが，それを体験したときの衝撃の程度まで尋ねる必要はないということになる。いくつかの代表的な重みづけ方法を比較検討した Cleary (1981) も項目自体がもっと精錬されれば単純な合計数でいいかもしれないと結論づけている。加えて，回顧的研究においては調査時点での精神状態が過去の出来事に対する評価に影響を及ぼすという懸念も現時点では完全に拭い去られておらず，Negative Event の個数をもってストレッサー量とすることが最も妥当であるといえる。

とはいっても，回顧的方法をとるかぎり過去のストレスが現在の不健康状態の原因となっているのか，あるいは逆に不健康であったがゆえに多くの苦しい出来事を体験しなければならなかったのかは不明のままである。ストレスと健康との因果関係を明らかにするためには，あらかじめ健康水準をおさえたうえで Prospective に被験者を追跡していくような研究デザインが不可欠であろう。

もうひとつの問題は，すでに Rabkin & Struening (1976) によって指摘されているように，一般に Life Event 形式のストレッサー尺度と精神健康との相関はそれほど高くなく，ストレッサー尺度だけでは基準変数の分散のせいぜい 10% 程度しか説明できないということである。本研究でも CLES の Negative Event 数と抑うつ度との相関係数は全サンプルで 0.23 であり，CLES だけでは抑うつ度の約 5% しか説明できなかった。

この問題に対してまず考えられることは，ストレッサー尺度自体のさらなる改良である。Holmes らのいわば「ストレス総量」を求めようとする方法論に対して，因子分析等の統計的手法を用いて共通する項目を集め，下位尺度を構成してストレス量を多次元的にとらえようとしたり (e.g. Newcomb, Huba & Bentler, 1981)，出来事の「望ましさ」だけではなく「統制可能性」や「予期可能性」なども考慮に入れて測定しよう (e.g. Husaini & Neff, 1980; McFarlane et al., 1980) という試みが

なされているが，実際のところ予測力はそれほど改善されていない。

むしろ我々は，ストレッサーと健康との間に媒介し，ストレスの影響を増減させる変数について検討を進めるべきではないかと考える。というのは，たとえ健康に及ぼすストレッサーの影響が今後さらに追究されたとしても，ストレッサーにはそれ自体どうしようもないものが多く（SRRS で最も LCU 得点の高い「配偶者の死」は避けられないストレッサーの代表である），それだけでは治療的あるいは予防的介入戦略の開発に益するところは少ないと思われるからである。

このような媒介変数としてはこれまで，前述の「Positive Events」や「対処行動」(Lazarus & Folkman, 1984; Pearlin, Menaghan, Lieberman & Mullan, 1981)，あるいは「パーソナリティ」(Husaini, Neff, Newbrough & Moore, 1982; Kobasa, Maddi & Couringtn, 1981; Sandler & Lakey, 1982) などが取りあげられてきたが，中でも近年とくに注目を集めているのが「ソーシャル・サポート」である。豊かな社会的援助資源をもっていれば高レベルのストレッサーに遭遇しても健康でいられるというストレス緩和仮説 (Cobb, 1976; Dean & Lin, 1977; 久田・箕口・千田, 1986; Wilcox, 1981) は，今後さらに検討すべきものであろう。

これらの媒介変数を「ストレス－健康」モデルに導入することによって，健康度の予測性は改善されるとともに，ストレスを受けながらも健康状態を保っていくにはどうすべきかという治療あるいは予防上の課題に対しても実証的に検討していくことが可能となろう。

付記：本論文は第二筆者の卒業論文（丹羽郁夫 1986 現代の大学生におけるストレスとその対処資源 慶応義塾大学文学部）の一部を第一筆者が加筆・修正したものである。ご指導いただいた山本和郎教授に衷心より感謝いたします。

引用文献

Chiriboga, D. A. 1977 Life event weighting systems: A comparative analysis. Journal of Psychosomatic Research, 21, 415-422.

Cleary, P. J. 1981 Problems of internal consistency and scaling in life event schedules. Journal of Psychosomatic Research, 25, 309-320.

Cobb, S. 1976 Social support as a moodrator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38, 300-314.

Cohen, S., & Hoberman, H. M. 1983 Positive events and social supports as butters of life change stress. Journal of Applied Social Psychology, 13, 99-125.

Dean, A., & Lin, N. 1977 The stress-buffering role of social support. Journal of Nervous and Mental Disease, 165, 403-417.

Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. 1974 Stressful life events: Their nature and effects. John Wiley & Sons, New York.

Dohrenwend, B. S., & Dohrenwand, B. P. 1978 Some issues in research on stressful life Events. Journal of Nervous and Mental Disease, 166, 7-15.

福田一彦・小林重雄 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.

Grant, I., Sweetwood, H., Gerst, M. S., & Yager, J. 1978 Scaling procedures in life event research. Journal of Psychosomatic Research, 22, 525-530.

久田 満・箕口雅博・千田茂博 1986 ソーシャル・サポートのストレス緩和効果，日本心理学会第50回大会発表論文集，729.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. 1967 The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.

Holmes, T. H., & Masuda. M. 1974 Life change and illness susceptibility. In B. S. Dohrenwend & B.P. Dohrenwend (Eds.), Stressful life events: Their nature and effects. John Wiley & Sons, New York.

細木照敏・平木典子（編）1984 学生相談室 同文書院.

Hudgens, R. W. 1974 Personal catastrophe and depression. In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend (Eds.), Stressful life events: Their nature and effects. Iohn Wiley & Sons, New York.

Husaini, B. A., & Neff, I. A. 1980 Characteristics of life events and psychiatric impairment in rural communities. Journal of Nervous and Mental Disease, 168, 159-166.

Husaini, B. A., Neff, J. A., Newbrough, J. R., & Moore, M. C. 1982 The Stress-buffering role of social support and personal competence among the rural married. Journal of community Psychology, 10, 409-426.

石原邦雄・山本和郎・坂本 弘（編）1985 生活ストレスとは何か. 垣内出版.

Kale, W. L., & Stenmark, D. E. 1983 A comparison of four life event scales. American Journal of Community Psychology, 11, 441-458.

Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer, C., & Lazurus, R. S. 1981 Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of Behavioral Medi-

cine, 4, 1-39.

笠原 嘉・山田和夫（編）1981 キャンパスの症候群—現代学生の不安と葛藤—. 弘文堂.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. 1981 Personality and constitution as mediaters in the stress—illness relationship. Journal of Health and Social Behavior, 22, 368-378.

Lazarus, R. S. 1966 Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill, New York.

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

Lei, H., & Skinner, H. 1980 A psychometric study of life events and social readjustment. Journal of Psychosomatic Rerearch, 24, 57-65.

Masuda, M., & Holmes, T.H. 1967 The social readjustment rating scale: A cross-cultural study of Japanese and Americans. Journal of Psychosomatic Research, 11, 227-237.

McFarlane, A. H., Norman, G. R., Streiner, D. L., Roy, R., & Scott, D. J. 1980 A longitudinal study of the influence of psychosocial environment on health status: A preliminary report. Journal of Health and Social Behavior, 21, 124-133.

Miller, F. T., Bentz, W. K., Aponte, J. F., & Brogan, D. R. 1974 Perception of life crisis events: A comparative studay of rural and urban samples, In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend (Eds.), Stressful life events: Their nature and effects. John Wiley & Sons, New York.

Mueller, D. P., Edwards., D. W. & Yarvis, R. M. 1977 Stressful life events and psychiatric symptomatology: Change or undersirability? Journal of Health and Social Behavior, 18, 307-317.

Newcomb, M. D., Huba, G. J., & Bentler, P. M. 1981 A multidimentional assessment of stressful life events among adolescents: Derivation and correlates. Journal of Health and Social Behavior, 22, 400-415.

Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. 1981 The stress process. Journal of Health and Social Behavior, 22, 337-356.

Rabkin, J. G., & Struening, E. L.. 1976 Life events, stress and illuness. Science, 194, 1013-1020.

Rahe, R. H. 1969 Multi-cultural correlations of life change scaling: America, Japan, Denmark and Sweden. Journal of Psychosomatic Research, 13, 191-195.

Rahe, R. H., & Arther, R. J. 1978 Life change and illness studies: Past history and future directions. Journal of Human Stress, 4, 3-15.

Ross, C. E., & Mirowsky, J. 1977 A comparison of life-event-weighting schemes: Change, undesirability, an effect-proportional indices. Journal of Health and Social Behavior, 20, 166-177.

Sandler, I. N., & Lakey. B. 1982 Locus control as a stress moderator: The role of control perceptions and social support. Americau Journal of Community Psychology, 10, 65-80.

Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. 1978 Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46, 932-946.

佐々木葉子 1985 大学生活におけるストレス, 慶應義塾大学文学部卒業論文.

Thoits, P. A. 1981 Undesirable life events and psychophysiological distress: A problem of operational confounding. American Sociological Review, 46, 97-109.

植村勝彦 1985 生活ストレッサーの測定「石原邦雄・山本和郎・坂本 弘（編） 生活ストレスとは何か.」垣内出版, P. 128-152.

Vinokur, A., & Selzer, M. L. 1975 Desirable versus undesirable life events: Their relationship to stress and mental disorder. Journal of Personality and Social Psychology, 32, 329-337.

Wilcox, B. L. 1981 Social support, life stress and psychological adjustment: A test of the buffering phypothesis. American Journal of Community Psychology, 9, 371-368.

山本和郎 1973 地域精神衛生からとらえた環境 —その影響に関する研究の問題点—心理学評論, 16, 277-297.

山本和郎 1986 コミュニティ心理学, 東京大学出版会.

Yamamoto, K. J., & Kinney, D. K. 1976 Pregnant women's ratings of different factors influencing psychological stresss during pregnancy. Psychological Reports, 39, 203-214.

Zantra, A. T., & Reich, J. W. 1983 Life events and perceptions of life equality: Developments in a two-factor approach. Journal of Community Psychology, 11, 121-132.

Zimmerman, M. 1983 Methodological issues in the assessment of life events: A review of issues and research. Clinical Psychology Review, 3, 339-370.

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