



大学生におけるストレスの肯定的認知と精神的健康の関連

著者	樋山 雅美, 林田 真理砂, 東谷 真帆, 廣瀬 眞波, 香川 香
雑誌名	Psychologist : 関西大学臨床心理専門職大学院紀要
巻	8
ページ	11-19
発行年	2018-03-16
その他のタイトル	The relation between positive recognition of stress and mental health in university students
URL	http://hdl.handle.net/10112/13177

大学生におけるストレスの肯定的認知と精神的健康の関連

The relation between positive recognition of stress and mental health in university students

樋山 雅美 林田真理砂 東谷 真帆

廣瀬 眞波 香川 香

関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻

Masami HIYAMA, Marisa HAYASHIDA, Maho HIGASHITANI,

Manami HIROSE, Kaoru KAGAWA

Graduate School of Psychology, Kansai University Major of Professional Clinical Psychology

◆要約◆

大学生は多様なストレスを経験しているが、ストレス反応の生起には、ストレス認知が影響を及ぼしていることが明らかとなっている。そこで本研究では、大学生156名を対象に、ストレス認知を測定する尺度を構成し、その特徴を明らかにした。さらにストレスの肯定的認知に着目し、ストレス反応やコーピング、ストレスに関する知識との関連を検討した。その結果、ストレスを肯定的に認知する者は、ストレスの心理的反応が抑制され、情動焦点型コーピングを多用していることが明らかとなった。また、ストレスに関する知識も豊富で、学校でのストレス教育の経験が多いと判断していた。すなわち、ストレスの肯定的認知は精神的健康を高める可能性があり、教育機関におけるストレス教育によって知識を付与することが肯定的認知の醸成につながることが示唆された。

キーワード：大学生、ストレスの肯定的認知、ストレス教育

Abstract

University students are surrounded by many kinds of stressors in their daily lives. Studies have recently shown that students' stress recognition methods affect their stress responses. We developed a scale targeting 156 university students to find how they recognize stress. This study focused on positive recognition to clarify the connection between stress responses, coping, and knowledge of stress. The results show that people who recognize stress positively have fewer mental responses than those who do not, and that they usually use emotion-focused coping strategies. They also have a wealth of knowledge about stress, and had more opportunities for stress education in school. In other words, these results suggest the possibility that stress recognition improves mental health states, and that learning about stress in educational institutions gradually

helps students recognize stress positively.

Key Words: University students, Positive Recognition of Stress, Stress Education

1. はじめに

文部科学省（2014）の「学生生活調査報告」によると、大学内のカウンセリングを利用してある学生の割合は40.9%であり、相談件数は年々増加傾向を示している。大学生の経験するストレスについては数多くの研究がなされ、大学生活や対人関係、日常生活への不満など多岐に渡るストレス要因が知られている（梶谷・尾畑・松本ら 1997）。

ストレス反応の生起にはストレスに対する認知が影響を及ぼしており、ストレスに対する認知的評価とストレスコーピングについても関連が示されている。例えば鈴木（2002）は、ストレスに対する影響性や脅威性などの認知的評価の程度により、問題解決対処もしくは回避の対処のどちらを行う状態が強まっているか理解できることを明らかにした。さらに三野・金光（2004）は、ストレスの影響性を高く認知するほど、うつ・不安傾向も高くなると報告しており、ストレスに対する影響性や有害性の認知が精神的健康に及ぼす影響について数多く研究されている（例えば、真船・鈴木・大塚 2006；瀬戸・伊豆田・内田ら 2010）。

ところが、強いストレスにさらされながらも、心理的社会的に良好な状態を維持し、適応的な生活を送っている人も少なからず存在する。それに関して橋本（2010）は、突発的に遭遇したストレスに対して、今までに経験したネガティブな状態と比較し、相対的にポジティブであると認知する傾向が重要な役割を果たすと報告している。また、ポジティブな認知がストレスへの心理的反応を軽減し、積極的に効果的な対処行動を促進するとされ（橋本 2010）、肯定的な認知は、ストレスフルな状況において精神的健康を維持・増進するための重要な資源

として働くと考えられる。

ストレスそれ自体を減らすことは難しい場合でも、認知の違いによってストレス反応は異なり、精神的健康に与える影響も異なる。すなわち、大学生のストレスへの認知にはどのような特徴があるのかを明らかにし、特に肯定的認知について、ストレス反応やコーピングとの関連を明らかにすることによって、精神的健康の維持・増進に寄与する可能性がある。さらに、ストレスへの認知と、教育経験や知識との関連を検討することで、ストレス教育が肯定的認知に果たす役割やその意義を確認できると言えよう。

そこで本研究では、大学生を対象にしたストレス認知を測定する尺度を構成し、その特徴を明らかにする。さらに、ストレスの肯定的認知に着目し、ストレス反応やストレスコーピング、ストレスに関する知識との関連を検討し、精神的健康への影響を考察する。

2. 方法

(1) 調査対象

4年制大学に通う大学生の男女156名に質問紙調査を実施した。記入漏れなど回答に不備があった17名を除く139名（男性40名、女性99名）を分析対象とした。平均年齢は19.6歳（SD=0.81）であった。

(2) 調査項目

① ストレス認知評価尺度 48項目

大学生のストレス認知を幅広く測定するべく、井澤・中村・山田ら（2013）の「ストレスの過小評価の信念を測定する尺度」9項目、尾関（1993）の「大学生用ストレス自己評価尺度改訂版」7項目を一部修正して用いた。さらに大学

院生を対象にストレス認知に関する自由記述式のアンケート調査を実施し、その結果を参考に32項目を加え、合計48項目とした。ストレスに対する認知として各項目の内容がどの程度当てはまるかについて、「全くそう思わない」「あまりそう思わない」「そう思う」「非常にそう思う」の4件法で回答を求めた。

② Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォーム（以下、PHRF-SCL [SF]）24項目（今津・村上・小林ら 2006）

ストレス反応の表出を心理的側面と身体的側面から測定するもので、「不安・不確実感」「疲労・身体反応」「自律神経症状」「うつ気分・不快感」の4下位尺度で構成されている。なお、回答は「全くない」「たまにある」「時々ある」「よくある」の4件法を用いた。

③ コーピング尺度 14項目（尾関 1993）

個人が経験しているストレスに対するコーピングを簡便に測定するもので、「問題焦点型」「情動焦点型」「回避・逃避型」の3下位尺度で構成されている。なお、回答は「全くしない」「たまにする」「時々する」「いつもする」の4件法を用いた。

④ ストレスに関する知識 14項目

和唐・高橋（2014）の保健編1単元に含まれる「16. 心身の相関とストレス」「17. ストレスへの対処」、文部科学省（1998）の「第2章 心のケア各論」における「I ストレスへの対処」を参考に、「ストレス反応」「ストレスラー」「ストレスコーピング」をストレス教育の内容として抽出し、ストレスに関する知識項目を作成した。なお、回答は「全く知らない」「聞いたことがある」「知っている」「よく知っている」の4件法を用いた。

⑤ ストレス教育を受けた経験 4項目

ストレスに関する知識をどのような場で得たのかを知るべく、「学校」「医療機関」「家族」「メディア」のそれぞれで教育を受けた経験の程度について、「全く当てはまらない」「あまり当て

はまらない」「当てはまる」「よく当てはまる」の4件法で回答するよう求めた。

(3) 調査実施手続きと倫理的配慮

本調査は、心理学系科目の講義終了時に自記式質問票を用いて集団で実施した。調査実施前に、本研究の主旨や、参加の自由や個人を特定されないようにデータの処理を行うこと、収集したデータは厳重に保管されることなどを口頭および紙面で説明した。研究への参加に同意した者にもみ無記名の調査用紙に回答するよう求め、直ちに回収した。なお、本研究は関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻専門職学位課程心理臨床実践活動・研究倫理綱領および、関西大学大学院心理学研究科 研究・教育倫理綱領に則って実施した。

3. 結果

(1) ストレス認知評価尺度の因子分析

本研究の対象者におけるストレス認知評価尺度の因子構造を確認するために、主因子法およびプロマックス回転による因子分析を適用した。スクリーングラフの結果と因子の解釈のしやすさより、本研究の対象者においては4因子構造が妥当と判断した。なお、因子負荷量が.35に満たなかった18項目を除外し、再び同様の方法で因子分析を行った（表1）。

第1因子は、「ストレスは重荷や負担になることだと思う」「ストレスがあると気が重くなる」などの項目が負荷し、これを「否定的認知」と命名した。第2因子は、「ストレスは私を強くするものである」「適度なストレスは自分を成長させる」などの項目が負荷し、これを「肯定的認知」と命名した。第3因子は、「私とストレスは無縁である」「自分にはストレスがない」などの項目が負荷し、これを「回避的認知」と命名した。第4因子は、「私の周りにはストレスが溜まるようなことが多くある」「私は常にストレスを感じている」などの項目が負荷し、これを「負

表1 ストレス認知評価尺度の因子分析結果

項目	I	II	III	IV
第1因子：否定的認知 (α=.877)				
ストレスは重荷や負担になることだと思う	.811	-.097	.044	-.256
ストレスがあると気が重くなる	.809	-.021	-.015	-.248
ストレスは適切に対処しないと大きな負担になる	.625	.303	-.221	.070
ストレスは私の身体に不調をきたすものである	.622	-.066	-.119	.014
ストレスは私を困らせるものである	.600	-.196	-.019	.105
ストレスはこまめに解消するべきものである	.590	.305	-.031	-.067
ストレスがあると辛い気持ちになる	.542	.003	-.077	.136
ストレスは人間の体を害するものである	.532	-.178	.054	.129
ストレスは消えてほしいものである	.525	-.222	.068	.155
ストレスが溜まっていることに気づくのは難しい	.509	.161	.274	-.077
ストレスは私を傷つけるものである	.465	-.087	.049	.295
ストレスは早い段階で解消することが大切である	.446	.263	-.046	.075
ストレスは振り払おうとしても難しいものである	.373	.124	-.173	.236
ストレスはわずらわしいものである	.364	-.224	.152	.193
第2因子：肯定的認知 (α=.841)				
ストレスは私を強くするものである	.130	.790	.004	-.018
ストレスはある程度必要なものである	.211	.750	-.016	-.092
適度なストレスは自分を成長させる	.166	.730	.037	.088
ストレスのない人生はつまらない	-.150	.666	.131	-.046
ストレスは悪いものではない	.092	.647	.137	-.013
ストレスは自分にとって大切なものである	-.072	.560	-.050	.081
ストレスを感じたとしても特に問題ではないと思う	-.206	.552	-.011	.175
第3因子：回避的認知 (α=.777)				
ストレスはあってもなくても同じである	-.025	-.039	.803	-.131
私はストレスとは無縁である	-.193	.050	.787	.035
自分にはストレスがない	.005	.208	.745	-.051
ストレスを抱えているのは恥ずかしいことである	.100	-.094	.514	.179
ストレスは放っておいたほうがよい	-.114	.086	.455	.243
ストレスは私の大切なものを失わせるものである	.323	-.150	.401	.004
第4因子：負担感の認知 (α=.696)				
私の周りにはストレスが溜まるようなことが多くある	-.021	.070	-.054	.765
私は常にストレスを感じている	-.085	-.052	.043	.674
ストレスはみんなが抱えているものなので我慢するしかない	.087	.137	.173	.551
因子相関行列	1.000	-.352	-.038	.494
	-.352	1.000	-.043	-.260
	-.038	-.043	1.000	.062
	.494	-.260	.062	1.000

担感の認知」と命名した。

これら4因子に負荷した項目から下位尺度を構成し、Cronbachの α 係数を算出した。その結果、「否定的認知」が $\alpha = .877$ 、「肯定的認知」が $\alpha = .841$ 、「回避的認知」が $\alpha = .777$ 、「負担感の認知」が $\alpha = .696$ となり、一定の内的整合的信頼性が認められた。

(2) ストレスの肯定的認知とストレス反応との関連

ストレス認知評価尺度における肯定的認知尺度に着目し、本尺度とストレス反応との関連を検討した。肯定的認知尺度について、平均値 ± 1 標準偏差をカッティングポイントとして高群と低群に分割した。その両群とPHRF-SCL [SF]の4下位尺度得点の平均値を t 検定により比較した(表2)。「不安・不確実感」「うつ気分・不安全感」に有意差が認められ、高群が低群よりも低い値を示した。「疲労・身体反応」、「自律神経症状」においては、いずれにも有意差が認められなかった。

(3) ストレスの肯定的認知とコーピングとの関連

肯定的認知尺度の高群と低群について、コーピング尺度得点の平均値を t 検定により比較した(表3)。「情動焦点型」に有意差が認められ、高群が低群よりも高い値を示した。また、「問題焦点型」に有意傾向が認められ、高群が低群よりも高い値を示した。「回避・逃避型」には有意差が認められなかった。

(4) ストレスの肯定的認知とストレスに関する知識との関連

肯定的認知尺度の高群と低群について、ストレスに関する知識の得点の平均値を t 検定により比較した(表4)。「ストレスラーの知識」「コーピングの知識」に有意差が認められ、両者とも高群が低群よりも高い値を示した。また、「ストレス反応の知識」にも有意傾向が認められ、高群が低群よりも高い値を示した。

(5) ストレスの肯定的認知とストレス教育を受けた経験との関連

肯定的認知尺度の高群と低群について、スト

表2 肯定的認知の高群・低群のストレス反応の平均値の比較

		ストレス反応				
		不安・不確実感	疲労・身体反応	自律神経症状	うつ気分・不安全感	
肯定的 認知	高群	平均値	12.38	13.44	10.56	12.13
		(SD)	(5.03)	(5.53)	(4.10)	(5.32)
	低群	平均値	15.68	16.00	11.4	16.09
		(SD)	(4.39)	(5.30)	(3.90)	(4.57)
		t値	2.16*	1.45	0.65	2.47*

*... $p < .05$

表3 肯定的認知の高群・低群のコーピングの平均値の比較

		コーピング			
		問題焦点型	回避・逃避型	情動焦点型	
肯定的 認知	高群	平均値	14.00	17.38	10.69
		(SD)	(3.54)	(4.87)	(1.01)
	低群	平均値	11.95	15.77	7.68
		(SD)	(2.80)	(3.87)	(1.86)
		t値	-1.99†	-1.13	-6.38***

***... $p < .001$, †... $< .10$

表4 肯定的認知の高群・低群のストレスに関する知識の平均値の比較

		ストレスに関する知識			
		ストレス反応の知識	ストレスラーの知識	コーピングの知識	
肯定的 認知	高群	平均値	10.63	18.88	12.75
		(SD)	(1.45)	(6.53)	(2.29)
	低群	平均値	9.45	13.68	9.91
		(SD)	(1.99)	(5.68)	(2.72)
	t値	-1.99†	-2.61*	-3.39**	

**... $p < .01$, *... $p < .05$, †... $< .10$

表5 肯定的認知の高群・低群のストレス教育を受けた経験の平均値の比較

		ストレス教育を受けた経験				
		学校	医療機関	家族	メディア	
肯定的 認知	高群	平均値	3.56	1.69	2.06	2.94
		(SD)	(0.73)	(1.01)	(1.06)	(0.85)
	低群	平均値	2.77	1.68	2.09	2.82
		(SD)	(0.87)	(0.84)	(1.02)	(0.80)
	t値	-2.96**	-0.02	0.08	-0.44	

**... $p < .01$

レス教育の経験の得点の平均値を t 検定により比較した(表5)。「学校」に有意差が認められ、高群が低群よりも高い値を示した。「医療機関」「家族」「メディア」には有意差が認められなかった。

4. 考察

(1) 大学生のストレス認知の特徴

因子分析の結果、大学生のストレス認知には「否定的認知」「肯定的認知」「回避的認知」「負担感の認知」という4つの下位尺度が示された。

「否定的認知」は、ストレスの影響性や有害性に関する項目で構成され、特に「ストレスは重荷や負担になることだと思う」や「ストレスがあると気が重くなる」という項目に負荷量が高く、ストレスを抱えることへのネガティブな評価を示す因子であると言える。このような認知は、鈴木(2002)が示したストレスラーに対する影響性や脅威性などの認知と共通しており、従来から指摘されているものと類似している認

知であると考えられる。

次に「肯定的認知」は、「ストレスは私を強くするものである」「適度なストレスは自分を成長させる」など、ストレスが自己成長を促すものと捉える項目で構成され、ストレスを抱えることへのポジティブな評価を示す因子である。この因子は精神的健康の維持や増進に影響を及ぼす可能性があると考え、以下の研究ではこの因子を中心に検討を進める。

「回避的認知」は、「ストレスはあってもなくても同じである」「私はストレスとは無縁である」「ストレスを抱えているのは恥ずかしいことである」という項目から構成されている(日常生活のなかでストレスと無縁な状態であることは想定できにくく、何らかのストレスは感じているものと思われる。また、ストレスに直面せずに距離を置こうとする認知で、回避がうまくいくとコーピングとして機能する場合も考えられるが、他者や相談機関等への支援を求めることは難しいように思われる)。

「負担感の認知」は、「私の周りにはストレス

が溜まるようなことが多くある」「私は常にストレスを感じている」など、ストレスの常在を示す項目で構成されている。ストレスとの距離が近く慢性的な負担感を示す因子であり、この状態が継続した場合はストレス反応も深刻となることが危惧される。

大学生のストレス認知は、否定・肯定という捉え方をしたり、回避して距離をおいたり、身近な負担となると捉えるなど、多様であることが示された。

(2) 肯定的認知とストレス反応との関連

ストレスを肯定的に認知することは、精神的健康を維持、増進するために有用であると仮定し、本研究で構成されたストレス認知評価尺度のなかの肯定的認知について、ストレス反応やコーピング、知識との関連を明らかにした。

ストレスを肯定的に認知する者は、ストレス反応として表出される「不安・不確実感」や「うつ気分・不全感」が顕著に低いことが明らかとなった。一方で、「疲労・身体反応」「自律神経症状」において、肯定的認知の高群・低群間に差は見られなかった。すなわち、肯定的認知は、ストレス反応のなかでも身体反応ではなく、心理面に生じる反応と関連があることを示すものである。ポジティブな認知がストレスへの心理的反応を軽減することが報告されており（橋本2010）、本研究においても同様の結果を得たと言える。よって、ストレスに対する肯定的な認知はストレスの心理的反応を抑制する可能性を示唆している。

(3) 肯定的認知とコーピングとの関連

ストレスを肯定的に認知する者は、「情動焦点型」のコーピングを行いやすいことが明らかとなった。これは、ストレスに対する対処行動の中でも、特に心理面に焦点を当てた対処行動を取りやすいことを示している。ストレス反応の結果も勘案すると、情動焦点型コーピングが奏功し、心理的反応が抑制されている可能性

があると言えよう。

また、「問題焦点型」や「回避・逃避型」のコーピング得点においても、肯定的認知の高群の平均値が一貫して高い結果であった。つまり、ストレスを肯定的に認知する者は、そうでない者に比べて、コーピングが豊かである可能性を示唆している。坪井（2010）によると、精神的健康の維持には上記のコーピングをバランスよく使うことが重要であり、今回の結果は、肯定的認知をする者がコーピングを適切に用いている可能性を示している。

(4) 肯定的認知とストレスに関する知識量との関連

ストレスを肯定的に認知する者は、ストレス反応やストレス、コーピングなど、ストレスに関する知識を多く有していることが明らかとなった。堀・島津（2007）は、ストレスの仕組みやコーピングに関する知識を獲得することで問題解決の自信を高め、それが肯定的な認知評価を優位にするとしている。すなわち、本研究の結果についても同様に、ストレスに関する知識を得ることが肯定的認知に繋がることを示していると考えられる。

一般的なストレス教育は、ストレスの概念を知る・自分のストレス反応に気づく・ストレス対処法を習得する・ストレス対処法を活用するという4段階から構成されており、その効果が明らかとなっている（小出・稲谷2009）。つまり、ストレスについての適切な知識を得ることで、自身の状況に合った対処行動を促進できると考えられる。さらに宮城・石垣・江藤ら（2012）も、ストレスに関する知識を得ることが自己のストレスマネジメントを変容させることにつながるとしている。これらより、ストレス知識の増加によってコーピングが豊かになり、ストレスマネジメントを有効に実践できると考えられる。すると、ストレスへの対処が自信につながり、それが肯定的な認知を醸成する可能性がある。

(5) 肯定的認知とストレス教育の経験との関連

ストレスを肯定的に認知する者は、「学校」でストレス教育を受けた経験が多いと判断していることが明らかとなった。大久保・小杉(2010)によると、心理面や行動面で問題を抱える生徒の増加に伴い、学校でストレスマネジメント教育が行われるようになってきており、本研究の結果にも教育現場における心理教育の発展が影響していると考えられる。

また、梶原・藤原・藤塚ら(2009)によると、小学校・中学校・高校におけるストレスマネジメント教育の実施率が、小学校72.1%、中学校90.2%、高等学校93.6%と、非常に高い数値を示している。つまり、大学入学に至るまでに、学校においてストレスに関する知識を得る機会が多く、教育機関でのストレス教育がストレスに関する知識を獲得するために重要な役割を担っていると考えられる。

一方、「医療機関」や「家族」、「メディア」におけるストレス教育経験には差が見られなかった。「医療機関」や「家族」に対しては、問題に直面したときに相談したりアドバイスを求めたりすることで、問題焦点型コーピングや情動焦点型コーピングに繋がる場合があるとされており(大久保・小杉 2010)、ストレスに関する知識を得ることよりも、対処の方略として活用されていると考えられる。「メディア」に関しては、テレビやインターネットは我が国における情報収集の主要なツールとなっており、誰もがストレスに関する知識を得る機会が多くあることが推察される。ところが、体系的かつ網羅的な指導が定義されている学校のストレス教育とは異なり、メディアでは自己決定により断片的に情報収集を行っている可能性がある。そのため、メディアを通してストレスに関する知識を得ることが、ストレスマネジメントに必要な情報を十分に獲得する機会となっているとは言いがたい。

(6) 結論

以上より、ストレスを肯定的に認知する者は、主に情動焦点型コーピングを用いながらストレスへの対処行動をとっており、ストレスの心理的反応が抑制されていることが明らかとなった。つまり、コーピングを行うことで、ストレスをコントロール可能なものと認識することができ、肯定的認知が生じると考えられる。また、小学校や中学校などの教育機関で実施されているストレス教育が、ストレス反応やコーピングといったストレスに関する知識の獲得に有効であることが示唆された。したがって、教育機関で継続的にストレス教育を実施することが、児童生徒のその後の人生においても、ストレスの肯定的認知を促進し、精神的健康の維持、増進に有効であると考えられる。一方、身体的反応については、群間に差が見られなかったことから、身体的反応に有効なストレス教育については、今後更に検討が必要である。

文 献

- 橋本京子(2003)：ストレスフルイベントにおけるポジティブ幻想と精神的健康との関係『京都大学大学院教育学研究科紀要』49：327-337。
- 橋本京子(2010)：ストレスフルイベントにおけるポジティブな認知のあり方について—ストレスフルイベントの深刻性および内容による差異の検討—『京都大学大学院教育学研究科紀要』56：425-437。
- 堀匡・島津明人(2007)：大学生を対象としたストレスマネジメント『心理学研究』78(3)：284-289。
- 今津芳恵・村上正人・小林恵・松野俊夫・椎原康史・石原慶子・城佳子・児玉昌久(2006)：Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・シートフォームの作成：信頼性・妥当性の検討『心身医学』46(4)：301-308。
- 井澤修平・中村菜々子・山田陽代・山田クリス孝介・原谷隆史(2013)：ストレスの過小評価の信念を測定する尺度の作成『心理学研究』84(1)：57-63。
- 梶原綾・藤原有子・藤塚千秋・小海節美・米谷正造・木村一彦(2009)：平成10年度改訂学習指導要領下の「保健」授業におけるストレスマネジメント教育に関する研究『川崎医療福祉学会誌』18(2)：415-423。
- 梶谷奈生・尾畑博子・松本貴子・岡戸順一・是沢博昭・松本恒之(1997)：大学生とストレスに関する研究(1)

- 『東洋大学児童相談研究』16：25-42.
- 小出京・稲谷ふみ枝（2009）：大学生を対象としたストレスマネジメント教育プログラム開発—アサーション・トレーニングを中心としたプログラム—『久留米大学心理学研究』8：61-68.
- 真船浩介・鈴木綾子・大塚泰正（2006）：大学生におけるストレスサーの特徴：認知的評定、及び心理的ストレス反応と関連の検討『学校メンタルヘルス』9：57-63.
- 三野節子・金光義弘（2004）：ストレス場面の認知的評価およびコーピング変動性と精神的健康との関連性—大学生の個人内関連特性に基づく分析を通して—『川崎医療福祉学会誌』14(1)：167-171.
- 宮城政也・石垣愛一郎・江藤真生子・高倉実・和氣則江・小林稔・笹澤吉明（2012）：中学生を対象とした講演形式によるストレスマネジメント教育の効果について『琉球大学教育学部紀要』80：249-253.
- 文部科学省（1998）：心のケア編 第2章 心のケア各論 http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.html (2017年12月7日取得)
- 文部科学省（2014）：平成26年度学生生活調査 http://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/2014.html (2017年11月10日取得)
- 長尾美佐・松永美希（2016）：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.
- 大久保千恵・小杉真司（2010）：親対象の「ストレスとこころの健康についての研修」の有効性の検討『帝塚山大学心理福祉学部紀要』6(3)：27-34.
- 尾関友佳子（1993）：大学生用ストレス自己評価尺度の改定—トランスアクションナルな分析に向けて—『久留米大学大学院比較文化研究科年報』1：95-114.
- 瀬戸正弘・伊豆田はるか・内田葉摘・片瀬英幸・浅川真至（2010）：現代大学生のストレスに関する一考察『神奈川大学心理相談センター紀要』1：17-26.
- 鈴木伸一（2002）：『ストレス対処の心理・生理的反応に及ぼす影響に関する研究』風間書房：151.
- 鈴木伸一・坂野雄二（1998）：認知評価測定尺度（CARS）作成の試み『ヒューマンリサーチ』7：113-124.
- 坪井康次（2010）：ストレスコーピング—自分でできるストレスマネジメント—『心身健康科学』6(2)：1-6.
- 和唐正勝・高橋健夫（2014）：『現代高等保健体育』大修館書店：40-45.

