

大学生のボランティア経験と大学生生活ストレスの関連の検討

亀田 凌雅・中地 展生

問題

1. ボランティア活動への関心

わが国においてボランティア活動に関心が向けられるようになったのは1995年1月の阪神淡路大震災がきっかけであることは、既に多くの論文で触れられている(山本・松井,2014など)。また、内閣府(2014)の調査では、ボランティアについての関心が全体では58.3%であり、そのうち東日本大震災以降に関心を持ったのが18.9%であったということ報告している。このようにボランティア活動の関心が高まる要因として災害の存在は大きいといえるだろう。しかし、ボランティア活動の活動範囲は災害時のみに限らない。実際、先述の内閣府(2014)においても、ボランティア経験者の多くは震災以前からの者がほとんどだった。まちづくりや子ども・青少年育成、保健・医療・福祉などへの参加も報告されているように、災害だけがボランティア活動の対象ではなく、活動は多分野にわたっている。ここでのボランティア活動とは「自発的な意志に基づき他人や社会に貢献する行為」を指してボランティア活動と言われており、活動の特性として、「自主性(主体性)」、「社会性(連帯性)」、「無償性(無給性)」等があげられる(厚生労働省社会・援護局地域福祉課,2007)。ボランティア活動率は特に若い世代で低いという特徴があることも示されている(総務省,2011)。水上(2003)によると、現在は初等教育に始まり、中等、高等教育の場でもボランティア活動に関する授業が導入されており、大学においても学生のボランティア活動についての支援が積極的に行われているようである。また、日本学生支援機構(2009)では私立大学等で84.1%、国公立大学等で76.7%が学内にボランティアやNPO法人に関する部署が設置されていることがわかっており、日本学生支援機構(2008)は、ボランティア関係科目を開講している学校数は35.4%であったことを報告している。これらのことから大学がボランティアを推奨していることが見て取れる。しかし、こうした状況にもかかわらず、大学生のような若者世代のボランティアへの参加をしている学生は1割程度に留まっているというのが現状である(岡鼻,2013)。

2. ボランティア活動の需要と効果

ボランティアの需要という点では、厚生労働省社会・援護局地域福祉課(2007)によると、「交流・遊び」「話し相手」や「配食・会食サービス」「外出・移送サービス」といった生活支援活動が多くのボランティアによって提供されており、地域の要支援者の普通の暮らしを支える重要な役割を担っていると述べている。また、神澤・佐脇・大畑(2008)では、学校支援ボランティアに関して127名の教員のうち、74%の教員

が必要であるという結果を示しているなど、様々な分野や領域において、ボランティア活動者は重要な存在であることが窺える。

また、需要という点以外にも、近年ではボランティア活動をしている個人への影響や効果についての研究がされるようになってきた。例えば、妹尾・高木(2003)は、高齢者を対象とした研究で、ボランティアには援助者の愛他心を高め、人間関係を広げ、人生への意欲を高めるといったポジティブな影響がある可能性を示している。また、妹尾(2008)は若者でもほぼ同様に、ボランティア活動から「自己報酬感」「愛他的精神の高揚」「人間関係の広がり」の援助成果を得ていることなどを挙げており、援助成果は自己成長につながる成果であることも述べている。メンタルヘルスの観点では和(2018)がボランティア活動によって自己有用感や自己肯定感、自尊感情を向上させる可能性を報告している。これらのように、ボランティア活動から活動者個人の自己変容や成長につながるという効果から、ボランティアによるポジティブな効果が述べられてきた。

ボランティアに限らない、広く課外活動という観点での研究としては植村・小川・吉田(2001)が縦断的研究を行っており、大学入学時に満足度の低い学生であっても、学生生活中に課外活動などで充実していた学生は満足群として卒業を迎えているという。また、松原・宮崎・三宅(2006)は、サークル活動の有無に焦点を当て、活動に参加している学生のほうが、参加していない学生よりも学生生活への充実感を感じていたと報告している。しかし、このような課外活動研究において課外活動とは、多くは部活やサークル活動である。つまり、課外活動にボランティア活動を含まない検討であることが多いというのが現状である。またこれまで挙げたようなボランティアに関する研究であっても、あくまでボランティア参加者の変化を扱った結果であり、参加者と不参加者との比較によるものではないものも多く含まれている。こうした点から、大学生におけるボランティア活動の参加者と不参加者との比較による効果の検討は必要になってくると考えられる。

3. ボランティア活動とストレスの関連

大学でのボランティア活動の有無による影響が考えられているものとしてストレスが挙げられる。心理学の分野においてのストレスは、たとえば、外界の刺激(ストレスor)を受けて、個人が認知的評定を行い、そしてストレス反応を低減するためになされる対処方略(コーピング)を経て、ストレス反応として表出されるという一連の過程をストレスと考える Lazarus

& Folkman(1984)の学説が一般的である。大学生のストレスにつながる要因、即ちストレスに関しては菊島(2002)では「充実感の乏しさ」等の複数因子が報告されており、高坂(2012)では「自己能力の低さ」「人から受ける不利益」などが挙げられている。これらは多くある先行研究の一部であるが、こうしたストレスによるストレスの感じ方の程度の変容は、大学生活全般に対して実際的な影響を及ぼすだろう。大学生活におけるボランティア活動への参加はこうしたストレスの感じ方に対して差異を生じさせる要因として考えられるのではないかと。しかし、ボランティア活動による影響はポジティブな効果だけでなく、ネガティブな効果もありうるかもしれない。例えば、ボランティア活動者のうち、特に対人支援についてのものは、安島(2002)では多くの非営利組織がボランティアという人的資源のマネジメントに関して共通の悩みの1つとしてボランティアのバーンアウトを挙げている。ボランティア活動者のバーンアウトについての実証的研究としては、吉田・徳田(2012)が対人支援ボランティアのバーンアウトは他の対人支援職と同様の結果であったことを報告している。米澤(2010)は、こうしたボランティアの休止希望を高める要因として「相談相手がいない」、「時間的制約」などを挙げている。ストレスという観点では、皆川(2000)が当事者との関わり、人間関係や組織・環境などに対して悩みを持っていることを示しており、そこから岩佐・山本(2008)は対人支援ボランティアでの活動中のストレスに関する尺度の作成を行っている。この研究では「仲間から受けるストレス」「スキル不足から生じるストレス」「対象者から受けるストレス」という3因子を見出している。こうしたことから、ボランティア活動への参加は、ストレスの感じ方に対して影響を及ぼす要因として検討する価値があるだろう。また、ボランティア活動の参加による大学生活のストレスへ及ぼす影響を検討するにあたり、ポジティブな効果とネガティブな効果の両側面を検討することが重要であると考えられる。具体的には、ポジティブな側面を検討することはボランティア活動について推奨するうえでの効果の実証に繋がり、ネガティブな側面を検討することは、大学がボランティア活動参加する学生のフォローアップを適切に行うために具体的に支援するための知見が得られるだろう。実際、大学生のボランティア活動に関して木村・河合(2012)は大学の教員にも学生をボランティアに送り出すだけでなく、活動開始以降のフォローアップの必要性を論じている。そうした観点からも実際的にボランティア活動が学生生活にどのように反映されているのかを検討することは有意義な知見が得られると考えられる。

4.本研究の目的

本研究では、既存の大学生活についてのストレス尺度を用いて、ボランティア経験の有無によって大学生活ストレスに差異が生じるかを検討する。また、ボランティアの活動期間とストレスに関連が見られるかも検討すること

を目的とする。なお、本研究におけるボランティア経験の有無の定義としては、継続しての活動参加を前提として活動に参加しているものとする。

方法

調査対象者

調査対象者はA県の大学で心理学を専攻する大学生211名であった。有効回答率は100%であり、内訳は男性104名、女性107名、学年別:2年生101名、3年生76名、4年生34名であった。年齢は $M=20.24$ 歳($SD=1.18$)であった。

調査時期

2018年7月であった。

手続き

集団法自記式の質問紙調査を実施した。調査は大学の授業の始まりもしくは終わりの10分を用いて質問紙を配付し回収した。

質問紙の構成

①フェイスシート

属性として、性別、年齢、学年について尋ねた。

②大学生のストレスを測る項目

大学生のストレスを測る尺度として、本研究では高坂(2012)の大学生用学校ストレス尺度と、菊島(2002)の大学生用ストレス尺度の2つの尺度を使用した。なお、これら2つの尺度は、因子構造が同じであると仮定したうえで、下位因子をそれぞれから選び質問紙を構成した。

1 大学生用学校ストレス尺度 (高坂,2012)

まず、高坂(2012)の大学生用学校ストレス尺度は、先行研究にて因子負荷量が.50を下回る項目を省いた、「自己能力の低さ(8項目/項目例:情けないと感じる)」、「人から受ける不利益(5項目/項目例:無責任な人がいる)」2下位因子、13項目を使用した。各項目について、まず体験の有無を聞くために、「0.体験したことがない」から「3.よくある」までの4件法で尋ねた。

次に、同じ項目について、不快度を「0.全然嫌に思わない」から「3.非常に嫌に思う」までの4件法で尋ねた。

2 大学生用ストレス尺度 (菊島,2002)

次に、菊島(2002)の大学生用ストレス尺度は、先行研究にて因子負荷量が.50を下回る項目を省いた「充実感の乏しさ(4項目/項目例:先生や職員と話しづらい)」の1下位因子、4項目を使用した。各項目について、まず体験の有無を聞くために、「0.なかった」から「2.よくあった」までの回答してもらった3件法で尋ねた。

次に、同じ項目について、不快度を「0.全然気にならなかった」から「3.非常に嫌だ」までの4件法で尋ねた。

③ボランティア経験について問う項目

調査対象者のボランティア経験の有無を「1:現在、活動継続しているボランティアがある」「2:現在は活動していないが、ボランティア活動を継続していたことがある」「3:ボラン

ティア活動を継続していたことはない」で尋ね、1あるいは2と回答した者には、継続している(していた)期間を問い、活動している(していた)ボランティア活動の内容を尋ねた。このとき、参加しているボランティア活動が複数ある学生がいることが考えられるため、複数ある場合は最長期間活動している(していた)ものを1つ尋ねた。

分析方法

本研究のデータ分析は、統計解析ソフトIBM SPSS statistics 25を使用した。単純集計を行い、ボランティア経験の有無による大学生活ストレスの差異を検討するために対応のないt検定を行った。また、ボランティア活動の継続期間と大学生活ストレスの関連を検討するために相関分析を行った。

倫理的配慮

研究上の倫理についての説明を質問紙の表紙に記載および口頭で、データは学術目的のみに使用することや、鍵のかかる研究室で保管をすること、一定の期間後にはシュレッダーにかけることなどを説明した。また、調査協力は本人の意思によるものであり、途中で回答をやめることも可能であること、回答しなかったとしても不利益になることはないなども併せて伝えた。そして、質問紙への回答によって倫理的配慮について合意を得たものとした。そのうえ、調査では個人情報を守るため無記名で回答してもらい、回答済みの質問紙はその場で回収した。

結果

本研究では、各尺度について改めて因子分析を行うことはせず、先行研究と同様の因子構造であるものとして分析を行った。このとき、性別とボランティア経験の有無についてはダミー変数(男性:1/女性:2, ボランティア経験有:1/ボランティア経験無:2)を用いて分析を行った。

1. ボランティアの経験

今回の分析では、ボランティア活動の継続による効果を見出すために、ボランティア経験の有無について1あるいは2と回答した参加者を「ボランティア活動経験群(以降、経験群)」(総計37名, 男性17名, 女性20名, 学年別: 2年生12名, 3年生9名, 4年生16名)とする。ボランティア経験の有無について3と回答した参加者を「ボランティア活動未経験群(以降、未経験群)」(総計174名, 男性87名, 女性87名, 学年別: 2年生89名, 3年生67名, 4年生18名)とする。なお、本研究のボランティア経験の有無は継続しての参加を前提としている。そのため、ボランティア活動の有無について1あるいは2と回答した参加者であっても、複数回の参加と活動の継続の可能性が不明確なので継続期間が2ヶ月以下の参加者は未経験群に分類した。各群の性別および学年のクロス集計を以下のTable1に示す。

2. 各尺度の信頼性係数の検討

各尺度の信頼性係数(Cronbachの α 係数)を算出した。

Table1 ボランティア経験と性別および学年クロス集計

		ボランティア経験		合計
		経験群	未経験群	
性別	男性	17	87	104
	女性	20	87	107
	合計	37	174	211
学年	2年	12	89	101
	3年	9	67	76
	4年	16	18	34
	合計	37	174	211

大学生用学校ストレス尺度の信頼性係数について、「自己能力の低さ」は $\alpha = .895$, 「人から受ける不利益」は $\alpha = .800$ であった。大学生用ストレス尺度の信頼性係数について、「充実感の乏しさ」は $\alpha = .746$ であった。以上より、本研究で用いた尺度は概ね適切な信頼性をもつことが確認された。

3. ボランティア経験の有無による各下位尺度のストレス得点の比較

ボランティア経験の有無による各下位因子の平均値と標準偏差およびt検定の結果をTable2に示す。

3-1 自己能力の低さ

ボランティア経験の有無によって、「自己能力の低さ」因子の項目のストレス得点に有意な差が生じるかを検討するため、各群の平均値および標準偏差を算出した結果、ボランティア経験群は $M = 35.84$ 点($SD = 21.85$), ボランティア未経験群は $M = 28.51$ 点($SD = 18.06$)であった。ボランティア経験の有無を独立変数、「自己能力の低さ」因子のストレス得点を従属変数として、対応のないt検定を行った。その結果、有意傾向がみられ、小程度の効果量が認められた($t(47.01) = 1.91, p < .10, d = .389$)。この結果、ボランティア経験者のほうが、未経験者より「自己能力の低さ」についてのストレス得点が高い傾向が示された。

3-2 人から受ける不利益

次に、ボランティア経験の有無によって、「人から受ける不利益」因子の項目のストレス得点に有意な差が生じるかを検討するため、各群の平均値および標準偏差を算出した結果、ボランティア経験群は $M = 15.89$ 点($SD = 11.85$), ボランティア未経験群は $M = 11.65$ 点($SD = 3.60$)であった。ボランティア経験の有無を独立変数、「人から受ける不利益」因子のストレス得点を従属変数として、対応のないt検定を行った。その結果、有意な差がみられ、小程度の効果量が認められた($t(209) = 2.34, p < .05, d = .422$)。この結果、ボランティア経験者のほうが、未経験者より「人から受ける不利益」についてのストレス得点が高い結果が示された。

3-3 充実感の乏しさ

次に、ボランティア経験の有無によって、「充実感の乏しさ」因子の項目のストレス得点に有意な差が生じるかを検討するため、各群の平均値および標準偏差を算出した結果、

Table2 ボランティア経験ごとの各下位尺度 t 検定の結果

	経験群 ($n=37$)	未経験群 ($n=174$)	t 値	Cohen's d
	Mean (SD)	Mean (SD)		
自己能力の低さ $\alpha=.895$	35.84 (21.85)	28.51 (18.06)	1.91 †	0.39
人から受ける不利益 $\alpha=.800$	15.89 (11.85)	11.65 (9.59)	2.34 *	0.43
充実感の乏しさ $\alpha=.746$	4.49 (4.58)	7.27 (6.02)	2.65 **	0.48

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

Table3 各変数間の相関の結果

	1	2	3	4
1) 継続期間	-			
2) 自己能力の低さ	-.043	-		
3) 人から受ける不利益	.182 **	.599 ***	-	
4) 充実感の乏しさ	-.073	.429 ***	.302 ***	-

注) *** $p < .001$, ** $p < .01$

ボランティア経験群は $M=4.49$ 点($SD=4.58$),ボランティア未経験群は $M=7.27$ 点($SD=6.02$)であった。ボランティア経験の有無を独立変数、「充実感の乏しさ」因子のストレス得点を従属変数として、対応のない t 検定を行った。その結果、有意な差がみられ、小程度の効果量が認められた($t(209)=2.65$, $p < .01$, $d=.480$)。この結果、ボランティア経験者のほうが未経験者よりも「充実感の乏しさ」についてのストレス得点が低いことが示された。

4. ボランティア経験期間と各因子得点の相関

次に、ボランティア経験期間の長さが各尺度の得点に相関があるかを検討するために、相関分析を行った。その結果をTable3に示す。相関分析の結果、継続期間との有意な関連が認められたのは「人から受ける不利益」($r=.182$)で有意な弱い正の相関が見られたが、その値もほとんど相関がないといえる値であった。なお、ストレス得点各因子間にはそれぞれ有意な正の相関が示された。

考察

本研究では、既存の大学生活についてのストレス尺度を用いて、ボランティア経験の有無やボランティアの活動期間によってストレスごとに差異が生じるのか、および関連が見られるかを検討することを目的とした。大学生活ストレスは既存2尺度計3因子を使用し、ボランティア経験の有無やその期間をそれぞれの因子ごとに比較した。

1. ボランティア経験による各ストレスの差異

1-1 自己能力の低さ

「自己能力の低さ」因子の項目については、ボランティア経験者のほうが、未経験者より値が高い傾向が示された。高坂(2012)は、大学1年生と3年生の主要ストレスを分析したところ、いずれの学年も「自己能力の低さ」因子のストレスが高かったことを示し、青年期に位置する大学生は自己能力についての心理的葛藤を抱きやすいという見解を述べている。また、石本(2004)の研究に挙げられるように、ボランティア開始時は「充実願望」の動機が高いという結果や、伊藤(2006)の心理学専攻学生を対象とした研究でも自己成長的な動機が認められていることから、自己啓発などの利己的動機がボランティア活動につながると考えられ、これは自己能力の低さに起因するものであると考えられるのではないかと考えられるだろう。岩佐・山本(2008)のボランティア活動におけるストレスの研究において、「スキル不足によるストレス」が挙げられている。このことから、ボランティア参加学生が、自己の能力やスキルに関してのストレスを感じていることが考えられる。杉原(2018)は地域ボランティアに参加する民生委員の活動における役割ストレスと活動意欲に関する研究を行っており、量的な負担よりも役割の曖昧さが活動意欲を減退させることを示している。このこ

とから、自らの役割や活動に関しての理解が活動継続に繋がることが考えられ、今回示された、ボランティア参加学生の特性としての「自己能力の低さ」が要因となる可能性が考えられる。吉田・徳田(2012)によると、対人支援ボランティアにおいて、バーンアウトにつながる要因として「自己有用感」が最も強い影響を与えると述べている。これらは、本研究における「自己能力の低さ」と共通する部分があると考えられる。このように今回の結果を考慮してボランティア参加学生の特性として考えると、ボランティアを継続してもらうためには役割について理解してもらうための具体的な指示などを用いて、ボランティアを運用・管理をするような支援が必要だろう。

1-2人から受ける不利益

「人から受ける不利益」因子の項目については、ボランティア経験者のほうが、未経験者より有意に値が高いことが示された。「人から受ける不利益」というものは置き換えると、対人関係によるストレスだと考えることができる(高坂,2012)。このことから、ボランティア活動によって対人関係が広がることでストレスの原因が増える可能性も考えることができるのではないかと。岩佐・山本(2008)のボランティア活動におけるストレスの研究においても、「対象者から受けるストレス」が挙げられている。また、ボランティア活動への参加動機には大きく利己的動機と利他的動機があるとする2因子(富重,2002)が考えられるが、利己的動機から参加する学生にとって、他者から不利益を与えられることは自己成長の機会を阻害する要因であり、利他的動機によって参加する学生にとっても不利益によって参加意欲が削がれるなどストレスを感じる場面は考えられる。また、「組織的義務動機」(田引,2005)や「依頼動機」(田引,2008)による参加者の場合は、自発的な参加ではないことから、ボランティアによって増えた対人関係や、そもそもボランティアへの参加によってストレスを感じてしまう可能性も考えられる。このような結果をボランティア参加学生の特性として考えると、ボランティア参加学生のアフターフォローは必要だろう。対人支援のようなボランティアの場合は、支援対象の特性や問題・行動によって、自らの問題解決能力が問われる。支援の困難性はその対象やボランティア先の人々へのストレスとして般化されることを防ぐ必要があるため、その解決が単独では困難である場合などには専門家のサポートが必要であろう。

1-3充実感の乏しさ

「充実感の乏しさ」因子の項目については、ボランティア経験者の方が未経験者よりも有意に低い値であることが示された。菊島(2002)は大学生において日常生活の大きなストレスになっているものの1つとして「充実感の乏しさ」を挙げている。また同研究では、因子を構成する項目に含まれるような、大学の授業に興味を持つことができず、何をやりたいかわからない「曖昧な自己」の延長として生活を送ることがストレスとして現れるのではないかと述べられている。今回の結果は、ボランティア活動が単調な生活を改善する

刺激として働くことで、充実感の向上に繋がり、日常の生活場面ににおいてもこれらの要因によるストレスを感じる事が少ないのだと考えられるだろう。また、菊島(2002)では、ソーシャルサポートとの負の相関を低いながら見出しており、ボランティア活動による他者との関わりが「充実感の乏しさ」によるストレスの緩衝として働いていると考えることができるだろう。このことから、大学生活においてボランティア活動を推奨することは一定の効果があるように思われるが、ボランティアに共に励む仲間や組織作りがより充実した体験として、大学生活に反映されていくのではないかと考えられる。

2.ボランティア経験期間と各ストレスの相関

ボランティアの継続期間の長さが各尺度の因子得点と相関性があるかを検討するために、相関分析を行った結果、各因子間には有意な相関性が認められたものの、継続期間との解釈できるほどの相関は認められなかった。これまでの結果から、ボランティア経験者と未経験者のストレス得点に一部有意な差があることが示されてきたが、これらはボランティアによって増加もしくは減退したのではなく、参加する学生の元来のストレスへの認知的評価や反応が異なり、感じ方に差が生じているのではないかと考えられる。つまり、今回の研究によって示された差は、参加する学生の特性の一部を示したものであり、これらは参加に至る動機や行動に影響を与える要因であると考えられる。また、利他的動機と利己的動機に概念的に分類する2因子(富重,2002)に加え、断ることが難しい相手から頼まれて参加する「組織的義務動機」(田引,2005)や「依頼動機」(田引,2008)といったボランティア参加に関する動機によって、活動に対する魅力ややりがい異なることもあり、一概にしてボランティア活動の効果としての変動を検討できたとは言えない部分があるだろう。

3.総合的考察と今後の展望

ボランティア経験による大学生活のストレスの差異を検討した結果、一部有意な差が示された。このことから、ボランティア活動によって「充実感の乏しさ」をはじめとして、自己変容が起きている可能性が考えられる。「充実感の乏しさ」のような変容はポジティブなものであり、ボランティア活動の推奨に繋がると考えられるものの、一方では「自己能力の低さ」「人から受ける不利益」のようなネガティブなものも見られている。このことから、あくまで大学生に限定されるものの、ボランティアに送り出すだけでなく、その後のフォローアップが必要であり、それを怠ってしまうことはボランティア活動の中断だけでなく、大学生としての学生生活に悪影響になりかねないということが示唆されたと言える。これらの結果は、先行研究で得られてきた知見を補強するような具体的な結果が得られたのではないかと考えられる。

しかしながら、本研究では具体的な支援について言及できるまでには至っていない。また、解釈についても本研究で扱ったのはストレス尺度であるため、ストレス反応とは分

けて考える必要があり、必ずしもボランティア経験とストレスとの因果関係を明確にしたというものではない点も今後検討する余地がある。

また、今回の研究ではあくまで体験の有無による差を見出しただけに過ぎず、参加に至る動機や、参加しているボランティア活動の種類による検討が不十分であると考えられるだろう。つまり、ボランティア活動によって変容したのか、ボランティア活動に参加する学生の特性を見出したのかという点は明確なものではない。そのため、今後は前述のように参加動機や内容による詳細な分析を行うことが望まれる。

また、本研究ではサンプルサイズの問題で「現在は活動していないが、ボランティア活動を継続していたことがある」と回答した調査参加者を「経験群」として一括で分析を行っている。ボランティア活動については学生の自発的な参加が前提であるため、多くのサンプルデータを確保しづらい。本研究では、特定の1学部のみを調査対象としたが、今後は複数学部を対象とするなどして、「現在は活動していないが、ボランティア活動を継続していたことがある」と回答した調査参加者を単独の群として扱って他の分析を行うことで本研究では明らかにならなかった継続の効果を見出すことが望まれる。

付記

本論文は、第一著者の2018年度帝塚山大学心理学部卒業論文の一部に加筆修正したものである。また、本研究の一部は、2019年度日本応用心理学会86回大会で発表された。

引用文献

- 安島 進市郎 (2002). ヒューマン・サービス提供組織のボランティア・マネジメント 経営学論集, 72, 268-269.
- 石本 雄真 (2004). 大学生のボランティア活動の動機 日本青年心理学会第12回大会発表論文集, 40-42.
- 伊藤 嘉奈子 (2006). 鎌倉女子大学における心理学専攻学生によるボランティア活動のもつ意味・実態と今後の支援について 鎌倉女子大学紀要, 13, 15-26.
- 岩佐 俊輔・山本 眞利子 (2008). ロールプレイを用いた構成的EGが対人援助ボランティア学生のストレス低減に及ぼす影響 久留米大学心理学研究, 7, 87-93.
- 和 秀俊 (2018). 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 田園調布学園大学紀要, 13, 115-131
- 神澤 創・佐脇 亜衣・大畑 豊 (2008). 学生サポーター派遣事業に関する研究(1)―サポート・ニーズ調査と事前教育に関して―帝塚山大学心理福祉学部紀要, 4, 17-30.
- 木村 充・河合 亨 (2012). サービス・ラーニングにおける学生の経験と学習成果に関する研究―立命館大学「地域活性化ボランティア」を事例として― 日本教育工学会論文誌, 36, 227-238.
- 厚生労働省社会・援護局地域福祉課 (2007). ボランティアについて Retrieved from http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/12/dl/s12035e_0001.pdf (2018年6月4日)
- 菊島 勝也 (2002). 大学生用ストレス尺度の作成: スレス

- 反応, ソーシャルサポートとの関係から 愛知教育大学研究報告 教育科学, 51, 79-84.
- 高坂 菜里 (2012). 大学生の対人関係と学校ストレス―1年生と3年生を対象とした調査研究― 暁星論叢, 62, 55-84.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company (UチャードS.ラザルス・スーザン・フォルクマン 本明寛・春木豊・織田正美(監訳) 1991). ストレスの心理学 認知的評価と対処の研究 実務教育出版)
- 松原 達哉・宮崎 圭子・三宅 拓郎 (2006). 大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因 立正大学心理学研究所紀要, 4, 1-12.
- 皆川 州正 (2000). ボランティアの悩みに関する研究―学生ボランティアを対象とした悩みとその解決の調査― 社会福祉研究室報, 10, 38-47.
- 内閣府 (2014). 平成25年度 市民の社会貢献に関する実態調査報告書 Retrieved from <https://www.npo-homepage.go.jp/toukei/shiminkouken-chousa/2013shiminkouken-chousa> (2019年9月6日)
- 日本学生支援機構 (2008). 大学等におけるボランティア活動の推進と環境に関する調査報告書 Retrieved from <https://www.jasso.go.jp/about/statistics/volunteer/2008.html> (2018年6月4日)
- 日本学生支援機構 (2009). 平成20年度大学等におけるボランティア活動の推進と環境に関する調査報告書 Retrieved from <http://www.jasso.go.jp/sp/about/statistics/volunteer/2008.html> (2018年6月4日)
- 岡鼻 千尋 (2013). ボランティア活動経験が大学生のボランティアイメージに及ぼす影響 心理科学, 34, 68-76
- 妹尾 香織・高木 修 (2003). 援助行動経験が援助者自身に与える効果: 地域で活動するボランティアに見られる援助成果 社会心理学研究, 18, 106-118.
- 妹尾 香織 (2008). 若者におけるボランティア活動とその経験効果 花園大学社会福祉学部研究紀要, 16, 35-42.
- 総務省 (2011). 平成23年社会生活基本調査 Retrieved from <https://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/gaiyou.html> (2019年8月6日)
- 杉原 陽子 (2018). 東京都の民生委員の活動継続意欲を促進・阻害する要因 援助成果, 役割ストレス, サポートとの関連 日本公衛誌, 65, 233-242.
- 田引 俊和 (2005). 知的障害者のスポーツ活動を支えるボランティアの参加動機に関する研究 愛知淑徳大学医療福祉研究, 1, 85-93.
- 田引 俊和 (2008). 障害者スポーツを支えるボランティアの参加動機に関する研究 医療福祉研究, 4, 98-107.
- 富重 貴志 (2002). 学生のボランティア動機に関する探索的研究―超高齢者への談話ボランティアに対する学生の意欲との関連― 明治学院大学大学院文学研究科心理学専攻紀要, 7, 43-53.
- 植村 善太郎・小川 一美・吉田 俊和 (2001). 大学生の適応過程に関する縦断的研究 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要, 48, 29-43.
- 山本 陽一・松井 豊 (2014). 中高生のボランティア動機, ボランティア活動の援助成果の探索的検討: 感想文の内容分析を通して 筑波大学心理学研究, 47, 37-45.
- 米澤 美保子 (2010). ボランティア活動の継続要因 関西福祉科学大学紀要, 14, 31-41.

吉田 渉人・徳田 智代 (2012). 対人支援ボランティアにおける
ボランティア満足とバーンアウトの関係 久留米大学心理
学研究11, 108-116.

Examination of the relationship between university student volunteer experience and university life stressors

Ryoga KAMEDA and Nobuo NAKAJI

Abstract

The purpose of this study was to examine the impact of volunteer experience and duration of volunteer activity on stressors using the existing stressor scale of university life. Data of 211 university students who answered anonymous questionnaires were analyzed. Analysis has shown that volunteers with experience rated higher than those without experience in two factors (poor self ability and disadvantage due to other persons). However, volunteers with experience rated significantly lower than those without experience in the poor sense of fulfillment factor. Correlation analysis between volunteer activity period and scores for each factor did not show a correlation that could be interpreted. From this result, it seems that promoting volunteer activities in university life has a positive effect. Making friends who participate in volunteer activities together can lead to a more fulfilling university life. However, some stressor scores for more experienced volunteers were higher than those for inexperienced volunteers. This suggests that it is necessary to provide support for the continuation of volunteer activities.

Key words: volunteer experience, university student, university life stressors