

大学生の抑うつに影響を及ぼす要因

—パーソナリティとソーシャルサポートに着目して—

小山内 健人¹⁾・楠本 健二²⁾

1) 山形大学地域教育文化学部文化創生コース 2023 年 3 月卒業 2) 山形大学地域教育文化学部

本研究では、大学生の抑うつに影響を及ぼす心理社会的要因として個人のパーソナリティ（気質と性格）と周囲からのサポート（ソーシャルサポート）を調査し、それぞれの関連性について明らかにすることを目的とした。その結果として、大学生の抑うつ感気質の「損害回避」と正の相関関係が見られ、性格の「自己志向」と負の相関が認められた。ソーシャルサポートにおいて男性では「母親」から、女性においては「きょうだい」、「先生」、「友だち」からのサポートと抑うつ感との間で負の相関関係が認められた。また階層的重回帰分析の結果より、Cloninger のパーソナリティ理論の気質因子である損害回避と固執が抑うつと正の関連、自己志向とソーシャルサポートが抑うつと負の関連があることが明らかとなった。これらの結果から、自己志向を高めるような心理教育プログラムの開発や実践、家族や先生、知人と円滑なコミュニケーションを図り周りからのサポートを受けられる体制を作っていくことが、大学生における抑うつ感を低減し、快適な学生生活を送っていくことができるといった可能性が示唆された。

キーワード：大学生、抑うつ、パーソナリティ、ソーシャルサポート

1. 背景と目的

抑うつとは、悲しさや憂鬱さ、落ち込み、ふさぎ込み、自尊心の低下により様々な精神的・身体的症状がみられる状態のことである¹⁾。大学生は進学後、人間関係を新たに構築する必要があったり、新たな生活環境への適応が必要になったりと様々な環境変化によりストレスを感じやすい。そうしたことから大学生は抑うつになることが多いと考えられる。世界の様々な地域の大学生を対象としたメタ解析より、大学生の間でうつ症状や不安症状の有病率は比較的高いことが明らかとなり、これらの精神健康問題には学業ストレス、経済的困難、社会的サポートの不足、睡眠不足、身体活動の低下等が原因であり、特に女性や高い学業負担を抱える学生で高い傾向があることが報告されている²⁾。加えて 2019 年 12 月に初めて報告された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的な大流行（パンデミック）の影響により人との直接的な関りが少なくなった。そして 2020 年 4 月 7 日には、我が国において歴史上はじめて緊急事態宣言が発令され、その後 4 月 16 日には対象地域が全国へ拡大された。2020 年 4 月 17 日に行われた「新型コロナウイルス感染症に関する安倍内閣総理大臣記者会見」より感染拡大防止のために人との接触を最低 7 割、極力 8 割削減する必要性を強調し、本学においても 4 月 21 日に緊急事態宣言への対応としてキャンパス内への立ち入り禁止とオンライン学習等への対応がとられ、学生は大学へ通うこともままならなくなった。この自粛期間中に行われた調査によると、調査対象となった大学生 899 人のうち 72.2%が何らかの抑うつ感を抱えており、全体的に精神健康度が低くなっていたことが報告されている³⁾。現在は感染症防止対策に関する様々な規制は緩和され、学生生活も通常に戻っているが、それでもメンタルヘルスが低下していることも報告されている⁴⁾。

このように抑うつは生活環境の変化などによって起きるが、一方でソーシャルキャピタル（社会的資

本：他者への信頼感、助け合いの意識、ネットワーク、社会参加などで評価される人間関係の強さを表す概念）やソーシャルサポートといった心理社会的要因が、抑うつリスクの低下や軽減することと関係していることが報告されている⁵⁾⁸⁾。中でもソーシャルサポートは、直接的で即効性があるとしてその重要性が指摘されている⁹⁾。その一例として、社会における人とのつながりの中でもたらされる、精神的なあるいは物質的な支援であるソーシャルサポートは抑うつに対して負の相関関係にあることが報告されている⁷⁾。このソーシャルサポートについて定義は複数あるが、久田ら（1989）は、「普段から自分を取り巻く重要な他者に愛され大切にされており、もし何か問題が起こっても援助してもらえる、という期待（Expectancy）の強さ」と定義している⁹⁾。またこの期待感の強弱は、それまで生きてきた体験によって形成されるものであり、その体験に基づく将来のサポートの入手可能性を予測するものであると述べている⁹⁾。ストレスがあっても周りの人からサポートを受けることによって、そのストレスを前向きにとらえられるようになったり、うまくストレスに対処（コーピング）することができるようになる^{10) 11)}。嶋（1992）によるとソーシャルサポートが直接的に対象者の心理的ウェルビーイングを高める「直接効果」とソーシャルサポートがストレスの影響を和らげる効果を介して心理的ウェルビーイングを高める「緩衝効果」を持つことが報告されている¹¹⁾。

一方で、パーソナリティも抑うつとの関連が報告されている。パーソナリティ理論の一つである Cloninger の 7 次元モデルを用いた研究において、パーソナリティを構成する気質と性格が抑うつと関連することを明らかにしている。Cloninger の 7 次元モデルとは、Cloninger ら（1993）によって人格を気質（Temperament）の 4 次元と性格（Character）の 3 次元の 2 つに大別できると提唱されたモデルである¹²⁾。気質は遺伝的に規定され、主として幼少期の早期発達期に現れる自動的で情動的な特性であるとされている。新しい刺激を求め、好奇心が強く、変化を求める傾向を示す「新奇性追求（Novelty Seeking; NS）」、不安を感じやすく、リスク回避的な行動をとる傾向を示す「損害回避（Harm Avoidance; HA）」、報酬や社会的承認に対して敏感で、感情的なつながりを重視する傾向を示す「報酬依存（Reward Dependence; RD）」、困難や失敗にもめげず、粘り強く目標を追求する傾向「固執（Persistence; P）」の 4 次元で構成される。これら気質の 4 次元については、それぞれドーパミン、セロトニン、ノルエピネフリン、といった神経伝達物質の分泌と代謝と関連していると考えられている¹²⁾。一方、性格は経験や学習を通じて後天的（主に成人期）に成熟する特性であり、自己概念や価値観を含むとされている。自律的で責任感があり、個人が選択した目的や価値観に従って自己をコントロールできる能力、いわゆる「自尊心」である「自己志向（Self-Directedness; SD）」、他者との協調や共感を重視し、寛容で社会的な性格である「協調（Cooperativeness; C）」、超越的な価値観やスピリチュアリティを持ち、自己を超えて統一的な全体性を感じる傾向である「自己超越（Self-Transcendence; ST）」の 3 次元で構成される。抑うつに関するパーソナリティ特性として気質の因子である「損害回避」は抑うつと正の相関関係にあることが示されている。また性格の因子である「自己志向」は負の相関を示しており、共に女性の方が強い相関を表していることが報告されている^{13) 14)}。このように抑うつとソーシャルサポートやパーソナリティといった個々の心理社会的要因との関係については明らかにされてきているが、先に述べたソーシャルサポートとパーソナリティとの心理社会的要因同士の関連性や、抑うつ傾向へおよぼす影響の強弱など、包括的に調査し分析された研究はまだ少ない現状にある。パーソナリティ特性を把握したうえで適切なソーシャルサポートを行うことができれば抑うつのリスクを低下できるのではないかと考える。

以上の背景より、本研究では大学生における抑うつに関わる心理社会的要因としてパーソナリティとソーシャルサポートとの関連について明らかにすることを目的に行う。

仮説として、1) 損害回避（Harm Avoidance, HA）が高い人は不安や恐怖を感じやすく、ネガティブな出来事に過敏であるため、抑うつ傾向が強くなる。しかしながらこれに対し、十分なソーシャルサポートがあると、ストレス対処能力が向上し、抑うつ症状が軽減される可能性がある。2) 自己志向性（Self-Directedness, SD）が低い人は、自分の行動をうまく制御できず、人生の目的意識が弱いいため、抑うつ傾向が強くなる。ここでさらに、ソーシャルサポートが低い場合、抑うつ傾向が強まることが考

えられる。また、パーソナリティや抑うつ傾向は男女差がみられることもあるので性別による違いについても探索的に検証する。

2. 方 法

(1) 調査対象者

調査対象は、地方国立大学（1校）に通う学生82名（男性24人、女性58人）とした。

(2) 調査期間

調査は、2022年11月～2024年11月初旬にかけて実施した。

(3) 調査方法

調査は、Google フォームを用いた Web 上でのアンケート調査を実施した。調査の趣旨を説明した文書を読んでもらい、研究への同意チェックボックスにチェックをし、同意が得られた者に対して実施した。

(4) 調査内容

調査項目は、基本属性（性別、年齢）、抑うつ(日本語版 BDI-II)、パーソナリティ(日本語版 TCI)、ソーシャルサポート(学生用ソーシャルサポート尺度)とした。

1) 抑うつ尺度

抑うつ尺度については、小嶋ら（2002）の日本語版 BDI-II (Beck Depression Inventory-II) を使用した¹⁵⁾。BDI-II は抑うつ症状の評価を目的に開発され全 21 項目からなり、4 件法（0～3 点）で回答し、63 点満点で評価される。高得点であるほど重篤な抑うつ状態であると考えられ、0～13 点が健常・極軽症、14～19 点が軽症、20～28 点が中等症、29～63 点が重症と分けられる。日本語版 BDI-II は、日本人大学生に対する抑うつ症状評価尺度として適しているとの有用性が示されている¹⁶⁾。

2) パーソナリティ尺度

まずパーソナリティ理論について、性格特性論の中の Cloninger の 7 次元モデルを本研究では採用した。パーソナリティ尺度については、木島ら（1996）による日本語版 TCI (Temperament and Character Inventory) を使用した¹⁷⁾。TCI は全 240 項目で「はい」、「いいえ」の 2 件法で実施され、前述した気質の 4 次元である「新奇性追求」、「損害回避」、「報酬依存」、「固執」と性格の 3 次元である「自己志向」、「協調」、「自己超越」について測定することができる。

3) ソーシャルサポート尺度 (The Scale of Expectancy for Social Support; SESS)

ソーシャルサポート尺度については、久田ら（1989）の学生用ソーシャルサポート尺度を用いた⁹⁾¹⁸⁾。この尺度は大学生におけるソーシャルサポートの測定を目的に開発され、全 16 項目で主に情緒的なサポートが中心となっている。「絶対違う（1点）」、「たぶん違う（2点）」、「たぶんそう（3点）」、「きっとそう（4点）」の 4 件法によって調査を行う。尺度は 1 因子性であり、父、母、きょうだい、先生、友だちとそれぞれのサポート源別で回答を求める。点数が高いほど、そのサポート源から援助を受けられるという期待感が強いと評価できる。

(5) 統計解析

得られたデータは、男女の性差ごとに記述統計、フィッシャーの正確確率検定、相関分析を用いて分析した。なお、 $|r| < 0.2$ を非常に弱い相関、 $0.2 \leq |r| < 0.4$ を弱い相関、 $0.4 \leq |r| < 0.6$ を中程度の相関、 $0.6 \leq |r| < 0.8$ を強い相関、 $0.8 \leq |r|$ を非常に強い相関とした。また、パーソナリティやソーシャルサポートと抑うつとの関連を明らかにするために、階層的重回帰分析を用いて分析した。階層的重回帰分析は、変数を段階的にモデルに投入することで、それぞれの変数と抑うつとの関連について独立して評価できるために採用した。目的変数は BDI-II スコアとした。第 1 ステップでは年齢、性別を投入し、年齢性別で統制した。第 2 ステップ、第 3 ステップでパーソナリティを投入した。Cloninger ら（1993）の理論で気質は発達の初期から現れ、性格は後天的に成熟するとされているため第 2 ステップでは気質の 4 次元、第 3 ステップで性格の 3 次元を投入した。第 4 ステップでソーシャルサポートを投入した。第 2 ステップ移行で抑うつとの偏相関係数が有意に変化すればその特性が変化を説明できる。すなわち

抑うつを生起させるまたは抑制するといえる。さらに、媒介モデルを用いてパーソナリティと抑うつとの関連についてソーシャルサポートが媒介するかについて分析した。

なお、統計処理には、解析ソフト Easy R(EZR), および清水 (2016) の HAD18 を用いた¹⁹⁾。

(6) 倫理的配慮

本研究は、山形大学地域教育文化学部倫理委員会の審査を経て、山形大学地域教育文化学部長の許可を得て実施した (承認番号: 2022-21)。

3. 結 果

(1) 各尺度の基本統計量について

対象者の属性として年齢とパーソナリティ, ソーシャルサポート, 抑うつ得点について表 1 に示した。まずパーソナリティについて TCI の結果より, 本研究の標本では, クロンバックの α 係数はそれぞれ, 新奇性追求が 0.698, 損害回避が 0.840, 報酬依存が 0.667, 固執が 0.697, 自己志向が 0.802, 協調が 0.757, 自己超越が 0.815 であり, TCI の信頼性を検討した木島ら (1996) と同程度であった。またソーシャルサポート尺度について, 本研究の標本では, クロンバックの α 係数はそれぞれ, 父が 0.958, 母が 0.953, きょうだいが 0.962, 先生が 0.959, 友だちが 0.948 であり, 十分な内的整合性を確認することができた。パーソナリティの新奇性追求において性差 (男女差) が見られた ($t(80)=2.79$, $p=0.007$, $d=0.677$)。ソーシャルサポートについて, サポート源別にスコアを見ると母親からのサポートが一番高く (53.5 ± 9.6 点), 一番低いのが先生からのサポート (42.2 ± 11.5 点) であった。抑うつスコアは, 8.9 ± 8.5 であった。抑うつスコアの平均値の男女差について, 本調査において統計的に有意な差は認められなかった ($t(80)=-0.313$, $p=0.755$, $d=0.759$)。また, 抑うつスコアによる症状の程度についても, 統計的な偏りは認められなかった ($\chi^2(3)=1.84$, $p=0.607$)。

表1. 対象者の年齢とパーソナリティ, ソーシャルサポート, 抑うつスコア

			全体 (n=82)	男性 (n=24)	女性 (n=58)	α 係数	p-value	
年齢			20.4±2.8	20.5±2.4	20.4±2.9		0.811	
パーソナリティ								
気質	新奇性追求	(NS)	20.1±5.2	22.5±4.8	19.1±5.1	*	0.698	0.007
	損害回避	(HA)	20.9±6.4	18.8±6.9	21.7±6.0		0.840	0.065
	報酬依存	(RD)	14.6±3.7	13.9±3.1	14.9±4.0		0.667	0.293
	固執	(P)	4.2±2.2	3.7±2.2	4.4±2.2		0.697	0.206
性格	自己志向	(SD)	23.7±6.6	22.5±6.0	24.3±6.8		0.802	0.258
	協調	(C)	27.7±5.4	26.5±5.8	28.2±5.2		0.757	0.181
	自己超越	(ST)	12.6±5.3	12.3±5.4	12.8±5.3		0.815	0.684
ソーシャルサポート								
		父	44.7±13.4	43.5±12.5	45.1±13.8		0.958	0.630
		母	53.5±9.6	51.0±9.3	54.5±9.6		0.953	0.134
		きょうだい	44.7±13.5	45.0±13.7	44.6±13.5		0.962	0.896
		先生	42.2±11.5	40.3±12.7	43.0±10.9		0.959	0.320
		友だち	52.0±9.3	49.0±8.0	53.2±9.5		0.948	0.066
抑うつ		BDI-IIスコア	8.9±8.5	8.4±8.1	9.1±8.8		0.914	0.755
	健常・極軽症	0-13点	56 (67.5)	16 (66.7)	40 (69.0)			
	軽症	14-19点	12 (14.5)	5 (20.8)	7 (12.1)			
	中等症	20-28点	12 (14.5)	3 (12.5)	9 (15.5)		0.607	†
	重症	29-63点	2 (2.4)	0 (0)	2 (3.4)			
		合計	82 (100.0)	24 (100.0)	58 (100.0)			

Mean \pm SD, * $p < 0.05$; vs. 男性, α 係数: クロンバックの α 係数
度数 (%), †: χ^2 検定

（２）パーソナリティ、ソーシャルサポートと抑うつ間の相関について

次にパーソナリティ、ソーシャルサポートと抑うつ間の相関分析の結果を表 2 に示した。パーソナリティと抑うつ間の相関について、気質の損害回避 ($r=0.456$, $p<0.001$)と中程度の正の相関が見られ、性格の自己志向 ($r=-0.516$, $p<0.001$)に中程度の負の相関がみられた。男女別に分析した場合においても、気質の損害回避 (男性： $r=0.474$, $p=0.019$, 女性： $r=0.455$, $p<0.001$)と中程度の正の相関が見られ、性格の自己志向 (男性： $r=-0.656$, $p<0.001$, 女性： $r=-0.481$, $p<0.001$)と負の相関がみられた。ソーシャルサポートと抑うつ間についてはサポート源の父以外の母 ($r=-0.302$, $p=0.006$)、きょうだい ($r=0.289$, $p=0.008$)、先生 ($r=-0.363$, $p<0.001$)、友だち ($r=-0.280$, $p=0.011$)において弱い負の相関が見られた。男女に群分けしてみると、男性では、母 ($r=-0.464$, $p=0.022$)で中程度の負の相関、女性では、きょうだい ($r=-0.288$, $p=0.029$)、先生 ($r=-0.390$, $p=0.002$)、友だち ($r=-0.328$, $p=0.012$)で弱い負の相関がみられた。

表2. パーソナリティ、ソーシャルサポートと抑うつ間の相関

		BDI-II		
抑うつ		全体	男性	女性
パーソナリティ				
気質	新奇性追求 (NS)	-0.084	-0.246	-0.018
	損害回避 (HA)	0.456 ***	0.474 *	0.455 ***
	報酬依存 (RD)	0.032	0.111	0.004
性格	固執 (P)	0.055	-0.015	0.074
	自己志向 (SD)	-0.516 ***	-0.656 ***	-0.481 ***
	協調 (C)	-0.150	-0.192	-0.144
	自己超越 (ST)	0.005	-0.044	0.022
ソーシャルサポート				
	父	-0.182	-0.401	-0.111
	母	-0.302 **	-0.464 *	-0.258
	きょうだい	-0.289 **	-0.293	-0.288 *
	先生	-0.363 ***	-0.329	-0.390 **
	友だち	-0.280 *	-0.185	-0.328 *

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$, *** : $p<0.001$

続いてパーソナリティとソーシャルサポート間の相関分析の結果を表 3 (全体)と表 4 (男女別)に示した。全体ではソーシャルサポートと相関がみられたパーソナリティとして、気質の報酬依存と母 ($r=0.252$, $p=0.022$)、きょうだい ($r=0.298$, $p=0.006$)、先生 ($r=0.330$, $p=0.002$)、友だち ($r=0.424$, $p<0.001$)、性格の自己志向と母 ($r=0.275$, $p=0.012$)、きょうだい ($r=0.264$, $p=0.017$)、先生 ($r=0.221$, $p=0.046$)、協調と母 ($r=0.274$, $p=0.013$)、きょうだい ($r=0.440$, $p<0.001$)、先生 ($r=0.389$, $p<0.001$)、友だち ($r=0.311$, $p=0.004$)、自己超越と先生 ($r=0.316$, $p=0.004$)において弱い正の相関が認められた。男女別でみると、報酬依存では男性が友だちのみ ($r=0.663$, $p<0.001$)で強い正の相関がみられ、女性はきょうだい ($r=0.338$, $p=0.009$)、先生 ($r=0.328$, $p=0.012$)、友だち ($r=0.344$, $p=0.008$)で弱い正の相関がみられた。自己志向は、男性のみできょうだい ($r=0.570$, $p=0.009$)と先生 ($r=0.437$, $p=0.033$)で中程度の正の相関がみられた。協調は、男性で父 ($r=0.423$, $p=0.039$)、母 ($r=0.487$, $p=0.016$)、きょうだい ($r=0.717$, $p<0.001$)、先生 ($r=0.467$, $p=0.022$)で中程度または強い正の相関がみられ、女性ではきょうだい ($r=0.324$, $p=0.013$)、先生 ($r=0.333$, $p=0.011$)で弱い正の相関がみられた。また、男性において自己超越と父 ($r=0.426$, $p=0.038$)と先生 ($r=0.480$, $p=0.018$)で中程度の正の相関がみられた。

表3. パーソナリティ, ソーシャルサポート間の相関 (全体)

	パーソナリティ					ソーシャルサポート						
	新奇性追求 (NS)	損害回避 (HA)	報酬依存 (RD)	固執 (P)	自己志向 (SD)	協調 (C)	自己超越 (ST)	父	母	きょうだい	先生	友だち
パーソナリティ												
気質 新奇性追求 (NS)												
損害回避 (HA)	-0.478 ***											
報酬依存 (RD)	-0.033	0.026										
固執 (P)	-0.231 *	-0.074	0.206									
性格 自己志向 (SD)	0.083	-0.452 ***	0.093	0.237 *								
協調 (C)	-0.164	-0.164	0.471 ***	0.169	0.374 ***							
自己超越 (ST)	0.148	-0.287 **	0.215	0.284 **	0.050	0.163						
ソーシャルサポート												
父	-0.001	-0.153	0.155	0.157	0.135	0.185	0.134					
母	-0.006	-0.002	0.252 *	0.109	0.275 *	0.274 *	0.155	0.515 ***				
きょうだい	-0.047	-0.164	0.298 **	0.156	0.264 *	0.440 ***	0.202	0.437 ***	0.482 ***			
先生	0.038	-0.171	0.330 **	0.096	0.221 *	0.389 ***	0.316 **	0.497 ***	0.519 ***	0.509 ***		
友だち	0.016	-0.059	0.424 ***	0.173	0.143	0.311 **	0.115	0.331 **	0.520 ***	0.317 **	0.556 ***	

*: $p<0.05$, **: $p<0.01$, ***: $p<0.001$

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

表4. パーソナリティ, ソーシャルサポート間の相関 (男女別)

	パーソナリティ					ソーシャルサポート						
	新奇性追求 (NS)	損害回避 (HA)	報酬依存 (RD)	固執 (P)	自己志向 (SD)	協調 (C)	自己超越 (ST)	父	母	きょうだい	先生	友だち
パーソナリティ												
気質 新奇性追求 (NS)	—	-0.512 *	-0.009	-0.426 *	0.126	0.020	0.019	-0.146	0.083	0.023	0.301	0.198
損害回避 (HA)	-0.421 ***	—	-0.072	0.029	-0.407 *	-0.293	-0.518 *	-0.276	-0.239	-0.160	-0.371	-0.248
報酬依存 (RD)	0.004	0.029	—	0.183	-0.042	0.357	0.096	0.146	0.241	0.197	0.321	0.663 ***
固執 (P)	-0.118	-0.165	0.196	—	0.284	0.004	0.230	0.320	0.174	0.100	0.031	0.111
性格 自己志向 (SD)	0.127	-0.532 ***	0.114	0.203	—	0.493 *	0.095	0.402	0.400	0.570 **	0.437 *	0.162
協調 (C)	-0.189	-0.154	0.507 ***	0.216	0.313 *	—	0.210	0.423 *	0.487 *	0.717 ***	0.467 *	0.392
自己超越 (ST)	0.228	-0.203	0.251	0.301 *	0.027	0.134	—	0.426 *	0.172	0.077	0.480 *	0.200
ソーシャルサポート												
父	0.058	-0.124	0.151	0.009	0.042	0.081	0.021	—	0.739 ***	0.541 **	0.663 ***	0.300
母	-0.042	0.051	0.238	0.055	0.212	0.155	0.141	0.434 ***	—	0.678 ***	0.622 **	0.343
きょうだい	-0.083	-0.167	0.338 **	0.184	0.160	0.324 *	0.256	0.402 **	0.418 **	—	0.589 **	0.317
先生	-0.108	-0.023	0.328 *	0.105	0.118	0.333 *	0.234	0.427 **	0.463 ***	0.480 ***	—	0.605 **
友だち	0.046	-0.051	0.344 **	0.161	0.108	0.254	0.077	0.336 *	0.558 ***	0.332 *	0.534 ***	—

対角線の上側：男性，左下側：女性。
*： $p<0.05$ ，**： $p<0.01$ ，***： $p<0.001$

対角線の右上側: 男性, 左下側: 女性, *: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

(3) 抑うつと関連する心理的要因について

大学生のパーソナリティ特性とソーシャルサポートと、抑うつとの関連を検討するために、抑うつを従属変数とした、4ステップからなる階層的重回帰分析の結果を表5に示した。独立変数として、第1ステップでは基本属性（性別・年齢）に加え、第2ステップではパーソナリティ特性の気質を、第3ステップでは性格を順に投入した。最後に第4ステップでは、ソーシャルサポートを投入した。ソーシャルサポートはサポート源で区別せず、総合的なソーシャルサポートとして考えサポート源全ての合計値を投入した。その結果、それぞれのステップで、決定係数の増加に有意差が認められた（第1ステップ； $F(2,79)=0.060$, $R^2=0.002$, $p=0.942$, 第2； $F(6,75)=4.500$, $R^2=0.265$, $p=0.001$, 第3； $F(9,72)=6.029$, $R^2=0.430$, $p<0.001$, 第4； $F(10,71)=6.985$, $R^2=0.496$, $p<0.001$ 。最終ステップである第4モデルから、変数毎の偏回帰係数(β)の値を見ると、先行研究と同様に、気質因子である損害回避($\beta=0.377$, $p=0.002$)と固執($\beta=0.227$, $p=0.022$)の高さと抑うつとの間に関連が見られた。また、性格因子の自己志向($\beta=-0.444$, $p<0.001$)とソーシャルサポート($\beta=-0.311$, $p=0.003$)の低さが、抑うつと関連していることが示された。さらに媒介モデルを用いて損害回避、固執、自己志向それぞれがソーシャルサポートを媒介して抑うつと関連するかについて分析した。結果、固執は直接的に抑うつとは関連しなかった($t(80)=0.493$, $p=0.623$)が損害回避($t(80)=4.579$, $p<0.001$)と自己志向($t(80)=-5.381$, $p<0.001$)は関連が認められた。媒介分析により、損害回避の間接効果は有意であったが($\beta=-0.305$, $p=0.002$)直接効果は有意ではなくなった($\beta=-0.157$, $p=0.160$)。自己志向に関しては、間接効果も($\beta=-0.246$, $p=0.012$)直接効果($\beta=0.273$, $p=0.013$)も有意差が認められた。

表5. 抑うつに対する階層的重回帰分析

モデル	独立変数	β	R^2	ΔR^2
1	基本属性		0.002	0.002
	性差	0.054		
	年齢	0.146		
2	気質		0.265 ***	0.063 ***
	新奇性追求	0.377		
	損害回避	0.211 **		
	報酬依存	0.069		
	固執	0.227 *		
3	性格		0.430 ***	0.165 ***
	自己志向	-0.444 ***		
	協調	0.141		
	自己超越	0.064		
4	ソーシャルサポート	-0.311 **	0.496 **	0.066 **

β 値は、最終ステップ（第4モデル）での値

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$, *** : $p<0.001$

4. 考 察

本研究ではパーソナリティとソーシャルサポートの両面から、大学生の抑うつに関する心理社会的要因をより詳細に明らかにすることを目的とした。

まず表1において、本研究の対象者の抑うつを評価するBDI-IIスコアの平均値は 8.9 ± 8.5 であった。健常・極軽症とされる13点以下の割合のものは67.5%であった。これは過去の研究と比較してBDI-IIスコアの平均値は低下していたが(11.8 ± 8.2)、健常・極軽症とされる割合は同程度であった(66.7%)

20)。次にパーソナリティの下位尺度と抑うつ、ソーシャルサポートと抑うつとの関連について相関分析を実施した。先行研究でパーソナリティにおいては「損害回避」が抑うつと正の相関関係があり、「自己志向」と負の相関関係があることが報告されているが、本研究においても同様の結果が得られ先行研究の結果を支持した^{13) 14)}。人間を含む動物の行動は、目標達成や報酬獲得のために行動を賦活する系と罰や損害を回避するために行動を抑制する系の大きく二つの動機づけシステムによって制御されていると考えられている。行動を抑制する系（行動抑制系）では脳内に広く分布しているセロトニン 2A 受容体が、不安、抑うつ、痛みなどの負の感情の調節に関与しており、実際に損害回避傾向が強い人は前頭葉のセロトニン 2A 受容体密度が低いことが報告されている²¹⁾。セロトニンが低下すると、不安やうつなどの精神症状を惹起すると考えられているが脳内の受容体が少なく反応が低下することが原因であると考えられている。女性は人とのポジティブな交互作用を重要視する人が多いため、引っ込み思案や内気などの特徴をもつ高い損害回避を示す女性は、他者との相互作用がポジティブなものになりやすく、その状況が損害回避の高い女性に対しストレスとして作用するのかもしれない²²⁾。また性格の「自己志向」は抑うつと負の関連が認められた。自己志向の下位尺度である「自己受容・自尊心」が関係していると考えられる。「自己志向」は性格の一つであるため発達過程の中で形成されていき、その下位尺度の発達に関わる要因がこれまでに明らかにされている。思春期において、家族との会話の頻度が高いほど自己受容が高くなることが報告されており²³⁾、小中学生の時期に両親から褒められる経験が多いほど自尊心が高くなることが明らかにされている²⁴⁾。そして大学生において自己受容や自尊心が高いほど抑うつ傾向が低くなることが明らかにされている²⁵⁾。自己志向は、レジリエンス（困難な出来事を経験しても個人を精神的健康へと導く心理的特性）と正の関連があることも報告され、抑うつを抑制する可能性があることも報告されている²⁶⁾。レジリエンスとは、困難やストレスに直面した際に、それを乗り越え、適応し、精神的な健康を維持・回復する能力を指す。心理学や精神医学の分野では、レジリエンスは「精神的回復力」「心理的弾力性」とも訳される²⁷⁾。自己志向特性が高い人は、自己効力感が高く、自分をコントロールできている感覚が強いため、ストレスや困難な状況に対して適応しやすくなると考えられる。結果として、抑うつ症状を軽減しやすくなる。そのため抑うつ予防の目的で、自己志向、自己肯定感を高めるための心理教育プログラムについてもいくつか報告されている^{28) 29)}。その他の気質や性格については、個人差が大きく全体的な関連は低かったのではないかと考えられる。

またソーシャルサポートと抑うつとの関連については負の相関関係が明らかにされており、こちらも先行研究と同様の結果が得られた^{30) 31)}。本研究において、単純な相関分析において、抑うつと関連のある項目で男女差が認められた。男性は、母親からのみ、女性においてはきょうだい、先生、友だちであった。男性の場合、事後検定によりサンプル数が少なく検出力が弱かったことも原因でもあったと考えられる。父親に関してはいずれの性別においても有意差が認められなかった。近年、父親が育児参加に積極的にかかわってきているとはいえ、家庭内において子どもの育児や情緒的な支援の主たる担い手は未だ父親よりも母親であるためだと考えられる³²⁾。また男性にとって母親との愛着関係を持つことは、成人期以降のメンタルヘルスにも影響を与えることも示唆されており、母親からのサポートが抽出された要因であると考えられる³³⁾。女性の場合、思春期以降は家庭内では両親よりもきょうだい（姉妹）、外では友人や学校の先生とのポジティブな関係が社会的スキルやアイデンティの形成、心理的幸福感に影響を与えることが報告されている^{34) 38)}。いずれにしてもソーシャルサポートは、人間関係が良好な場合においてそれらを知覚でき、抑うつに対して負の影響を与えることが考えられた。階層的重回帰分析により、パーソナリティの気質と性格、ソーシャルサポートと抑うつとの関連性について個別に分析した。気質の損害回避が正の関連を、性格の自己志向が負の関連を、ソーシャルサポートが負の関連を示すことが明らかとなった。中でも自己志向との関連が高いことが明らかとなった。

本研究では、大学生において抑うつに関連する心理社会的要因として、パーソナリティとソーシャルサポートが関連していることを明らかにした。その中で損害回避は、抑うつに直接的に正の関連を示し、自己志向へも負の関連を示していた。ソーシャルサポートは、その中でも母と先生からの要因が関連する可能性が明らかとなった。今後は、自己志向を高められる心理教育プログラムの開発や実践を通して

大学生における抑うつを予防できるのかについて研究を進めていく必要があると考えている。パーソナリティを事前に知りうるにより、抑うつのリスクを低くすることにつながる可能性が期待される。

限界と強み

本研究の限界として横断研究のため、一時点での関係を示している点であげられる。しかしながら、これまでの先行研究等で示唆された損害回避や自己志向といったパーソナリティとソーシャルサポートとの関係や抑うつとの関連について明らかにすることができたのではないかと考える。パーソナリティの気質は一部性格の顕現化（サリアンス）に影響を与え、性格が、周りからのサポートに対して肯定的に受け止めるのか、どのような相手からのサポートが抑うつに対して関連が大きいのかについては明らかにできた。当然ではあるが困ったときに相談できる相手を家族や先生、友人らと築いていくこと、困ったときに適切なサポート受けられること、自己志向を高められる心理教育プログラムの実践が大学生活をよりよく快適に過ごしていくことにつながるのではないかと考えている。

利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

文 献

- 1) 山下格：精神医学ハンドブック，医学・保健・福祉の基礎知識 第7版．日本評論社．pp.31-32(2010)
- 2) Li Wenzhen, Zhiya Zhao, Dajie Chen, Ying Peng, Zuxun Lu : Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: asystematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 63, pp. 1222-1230 (2022)
- 3) 菊地直子, 内野秀哲, 高橋仁：体育大学生における COVID-19 及び感染症対策による心理的影響について．*仙台大学紀要*. 52, pp.21-26 (2021)
- 4) 辻田佳保里, 西口治佳：新型コロナウイルス感染症パンデミックから4年間の大学生における運動実施状況とメンタルヘルスの変化およびその関連．*太成学院大学紀要*. 26, pp.31-39(2024)
- 5) 太田ひろみ：個人レベルのソーシャル・キャピタルと高齢者の主観的健康・抑うつとの関連-男女別の検討-．*日本公衆衛生誌*, 61, pp.71-85 (2014)
- 6) 芳賀道匡, 高野慶輔, 坂本真士：大学生活における主観的ソーシャル・キャピタルが、抑うつや主観的ウェルビーイングに与える影響-ネットワーク・サイズとの比較から-．*ストレス科学研究*, 30, pp.102-110 (2015)
- 7) 堀野緑, 森和代：抑うつとソーシャルサポートとの関連に介在する達成動機の要因．*教育心理学研究*. 39, pp. 308-315 (1991)
- 8) 田中 花香理：他者依存性がソーシャル・サポートのストレス緩衝効果に及ぼす影響．*広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要*. 12, pp.90-99 (2014)
- 9) 久田満, 千田茂博, 箕口雅博：学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み(1)．*社会心理学会*. 30, pp. 143-144 (1989)
- 10) 福岡欣治, 橋本幸：知覚されたソーシャル・サポートのストレス緩和効果におけるサポート源とサポート内容の影響-看護教員養成講習会の受講者を対象として-, *健康心理学研究*, 8, pp. 1-11(1995)
- 11) 嶋信宏：大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果社会心理学研究. 7, pp. 45-53 (1992)

- 12) Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., Przybeck, T. R. : A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, pp. 975-990 (1993)
- 13) Cloninger, C. R., Bayon, C., Svrakic, D. M. : Measurement of the temperament and character in mood disorders : A model of fundamental states as personality types. *Journal of Affective Disorders*. 51, pp. 21-32 (1998)
- 14) 田中麻未: パーソナリティが中学生の抑うつの変化に及ぼす影響. *パーソナリティ研究*. 18, pp. 187-195 (2010)
- 15) 小嶋雅代, 永谷照男, 徳留信寛, 古川壽亮: 日本語版 Beck Depression Inventory-II(BDI-II)の開発. *日本疫学会*. 12, p.179 (2002)
- 16) 西山佳子, 坂井誠: 日本人大学生に対するうつ病評価尺度(日本語版 BDI-II)適用の有用性. *行動療法研究*. 35, pp. 145-154 (2009)
- 17) 木島伸彦, 斎藤令衣, 竹内美香, 吉野相英, 大野裕, 加藤元一郎, 北村俊則: Cloninger の気質と性格の 7 次元モデルおよび日本語版 Temperament and Character Inventory(TCI). *精神科診断学*. 7, pp. 379-399 (1996)
- 18) 箕口雅博, 千田茂博, 久田満: 学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み(2). *社会心理学会*. 30, pp. 145-146 (1989)
- 19) 清水裕士: フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. *メディア・情報・コミュニケーション研究*, 1, pp. 59-73 (2016)
- 20) 菅原里枝, 新井猛浩, 大村一史, 楠本健二: 大学生における栄養素摂取状況および情緒的傾向と衝動性傾向との関連性. *食生活学会*. 21, pp.222-231 (2010)
- 21) Kazuho Kojima, Shigeki Hirano, Yasuyuki Kimura, Chie Seki, Yoko Ikoma, Keisuke Takahata, Takehito Ito, Keita Yokokawa, Hiroki Hashimoto, Kazunori Kawamura, Ming-Rong Zhang, Hiroshi Ito, Makoto Higuchi, Satoshi Kuwabara¹, Tetsuya Suhara, Makiko Yamada : Brain 5-HT_{2A} receptor binding and its neural network related to behavioral inhibition system. *Brain Imaging Behavior*. 16, pp. 1337-1348 (2022)
- 22) 内藤まゆみ, 木島伸彦, 北村俊則: 抑うつ の生起に寄与するパーソナリティ特性の性別による相違. *正確心理学研究*. 8, pp.23-31 (1999)
- 23) 栗谷初子, 本間友巳: 思春期の自己肯定感の在り方に影響を及ぼす要因について. *京都教育大学実践研究紀要*. 10, pp. 193-202 (2009)
- 24) 北田千尋, 中地展生: 両親からの褒められ経験と自尊感情及び不登校傾向の関連. *帝塚山大学心理学論集*, 1, pp.19-26 (2018)
- 25) 河越麻佑, 岡田みゆき: 大学生の自己肯定感に及ぼす影響. *日本家政学会誌*. 66, pp.222-233 (2015)
- 26) 石毛みどり, 無藤隆: 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連. *パーソナリティ研究*. 14, pp. 266-280 (2006)
- 27) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 長峰伸治: ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—. *カウンセリング研究*, 35, pp.57-65 (2002)
- 28) 及川恵, 坂本真士: 女子大学生を対象とした抑うつ予防のための心理教育プログラムの検討—抑うつ

- つ対処の自己効力感の変容を目指した認知行動的介入—教育心理学研究, 55, pp. 106-119 (2007)
- 29) 遠藤伸太郎, 大石和男：大学生における抑うつ傾向の効果的な低減に向けた検討—友人のサポートと生きがい感の観点から. パーソナリティ研究. 24, pp. 102-111 (2015)
- 30) 池田真理子, 飯島有哉, 松葉百合香, 田中友梨香, 桂川泰典：大学生の過剰適応とソーシャル・サポート, 抑うつ, 不登校傾向の関連. 早稲田大学臨床心理学研究. 19, pp. 37-44 (2019)
- 31) 金井嘉宏：自閉症スペクトラム傾向を示す大学生の抑うつにソーシャル・サポートと被害念慮が及ぼす影響. Japanese Journal of Counseling Science. 43, pp. 114-119 (2010)
- 32) 加藤承彦, 越智真奈美, 可知悠子, 須藤茉衣子, 大塚美耶子, 竹原健二：父親の育児参加が母親, 子ども, 父親自身に与える影響に関する文献レビュー. 日本公衆衛生誌. 69, pp. 321-337 (2022)
- 33) Mary D. Salter Ainsworth, John Bowlby : An Ethological Approach to Personality Development. American Psychologist. 46, pp. 333-341 (1991) .
- 34) Brown, B. B., Larson, J : Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), Handbook of Adolescent Psychology, 3rd edition, pp. 74-103. New York: Wiley. (2009)
- 35) Rubin, K. H., Bukowski, W., Parker, J. G, Bowker, J. C : Peer interactions, relationships, and groups. In N. Eisenberg (Ed.), Handbook of child psychology. 3, pp. 141-180. New York: Wiley. (2008)
- 36) Gilligan, C. : In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Harvard University Press (1982)
- 37) Buhrmester, D., & Furman, W. : Perceptions of sibling relationships during middle childhood and adolescence. Child Development, 61, pp. 1387-1398 (1990)
- 38) Hamre, B. K., Pianta, R. C. : Early teacher-child relationships and the trajectory of children's school outcomes through eighth grade. Child Development, 72, pp. 625-638 (2001)