

[論文]

コロナ禍における保育者養成学生の抑うつ気分について
—レジリエンス・学生満足度との関連から—

大熊美佳子
三好 力

A Study on Early Childhood Care and Education Students' Depression
under the COVID-19 Pandemic

: Relationship with Resilience and Student Satisfaction

Mikako Okuma
Chikara Miyoshi

キーワード：コロナ禍，抑うつ気分，レジリエンス，学生満足度

Key Words : COVID-19 Pandemic , depression, resilience, student satisfaction

要約：本研究は，コロナ禍で日常的な社会活動を営むことができない状況になった中，保育者養成学生を対象に，2020年6月末時点の抑うつ気分の現状を検討することを第一の目的とした。さらに，学生の抑うつ気分状態と，個人内要因であるレジリエンス，環境要因の影響を受けると考えられる生活満足度との関連を分析することで，抑うつ気分を軽減させる働きかけの在り方について考察することを第二の目的とした。その結果，調査時点での抑うつ気分は，先行研究から見た通常生活時の抑うつ気分より比較的高い数値であった。一方，レジリエンス得点は，通常時との大きな差は認められなかったが，レジリエンスの下位尺度である資質的レジリエンスは，学生満足度と抑うつ気分に影響を与えるが，獲得的レジリエンスは資質的レジリエンスとの相関は高いが，直接，満足度やCES-D得点には影響を与えないことが示された。

問題と目的

2020 年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により日常的な社会活動を営むことができない状況になった。学校などの教育関連としては、2020 年 2 月 28 日の文部科学省の通知により、3 月 2 日から春季休業の開始日までの間、学校保健安全法（昭和 33 年法律第 56 号）第 20 条に基づく臨時休業を行うよう要請されることになった。さらに 2020 年 4 月 7 日には、東京、神奈川、埼玉、千葉、大阪、兵庫、福岡の 7 都府県に緊急事態宣言が出された。その後、4 月 16 日には、同宣言の対象は全国に拡大されて、5 月 25 日に解除されたが、大学においても学生の出校停止により自宅待機を余儀なくされ、多くの大学で通常の授業運営を行うことができなくなった。多くの大学では遠隔授業を行うことでこの難題を乗り越えつつ、学生も慣れない環境の中で授業を受けることになった。

多くの保育者養成校においても遠隔授業を行うことになったが、本来対面授業で実技系の科目も多い保育者の養成校では、教員、学生ともに手探りで授業を行い、多くの戸惑いのなか混乱していた。さらに、保育現場での実習も通常通り実施することが難しく、保育者に必要な技術・知識を十分に身につけられるのかという不安、社会全体で先の見通しが立たない状態で、卒業後の就職等にどのような影響があるのかなど、さまざまな問題を抱えることとなり、多くの学生が、何らかのストレスを抱えながら学生生活を送ることとなった。また、新入生にとっては、一度も通学することなく、初めての大学の授業がオンラインとなり、学ぶ内容のみならず、受講スタイルも全く新しい状況で、同級生と顔を合わせることもできていないため、友人同士で質問することもままならず、その不安は相当なものであったことは想像に難くない。さらに、学びだけでなく、学校行事なども行われないうちに、緊急事態宣言下では、社会生活の制限も多く、社会全体が疲弊した状況で、精神的な健康を保つことは容易ではない。

コロナ禍における抑うつ傾向の調査は、各国で行われており、抑うつ状態が疑われる基準値を上回る人が多い傾向が報告されており、「特に、2020 年 3 月に米国で行われた、抑うつ状態自己評価尺度（CES-D Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Andresen et al., 1994）を用いた調査では、およそ 3 分の 1 の人が基準値（16 点）を大きく上回る抑うつ傾向（25 点以上）を示した」（村田ら，2020）という報告もある。

一方、こうした不安や恐怖などを経験して、辛い精神状態から回復する力のことを、レジリエンスと言うことが多いが、近年レジリエンス研究は多様であり、その定義は、回復力や耐性などを含むものまで様々で、捉え方により測定する尺度も数多く開発されている。そのような中、小塩ら（2021）では、「私たちの生活がストレスを避けることができないのであれば、そこからどのように回復し、立ち直り、精神的な健康やよい状態を維持していくのが課題」とし、レジリエンスという概念の重要性を説いている。ストレスにより精神的不調が生じると、さらに次の出来事もマイナスに受け止め、ストレスをさらに強く感じる負の連鎖に陥りやすいと考えられる。こうした負の連鎖を断ち切るには、個人

内の要因としてのレジリエンスだけでなく、家族や所属する集団における人間関係やサポート体制といった環境要因の影響も大きく、一つの要因だけで解決されるほど単純ではないが、レジリエンスに関わる部分を多面的に高めていくことで、ストレス耐性が強まれば、回復力も高まり、次の行動への動機づけも高まると考えられる。

そこで本研究では、保育者養成校に所属する学生を対象に、通常と異なる状況下にある学生の抑うつ気分を探ることを第一の目的とする。さらに、同状況下の学生の抑うつ気分状態と、個人内要因であるレジリエンス、環境要因の影響を受けると考えられる生活満足度との関連を分析することで、抑うつ気分を軽減させる働きかけの在り方について考察することを第二の目的とする。

方 法

調査対象と調査時期 埼玉県内女子短期大学幼児教育学科の学生を対象に、2020年6月29日～7月中旬に調査を実施。1年生100名、2年生125名、3年生(二部)41名の合計266名から回答が得られた。そのうち、下記調査内容①、③、④については、欠損データを除いた256名分を分析した。

手続き Google Classroomにて、Web調査を実施。上記の実施期間中の自由な時間に回答。調査の実施に際し、調査の目的、回答は任意であることをアナウンスし、回答をもって調査参加への同意とすることを伝えた。なお、この調査は、秋草学園短期大学・研究倫理委員会より承認を得て実施された。なお、統計解析には、SPSS statistics 25.0、SPSS Amos 25.0を使用した。

調査内容

- ①米国国立精神保健研究所疫学的抑うつ尺度(以下CES-D)日本語版20項目(4件法): 教示は、「全くないか、あったとしても1日も続かない」、「週のうち1～2日」、「週のうち3～4日」、「週のうち5日以上」の4件法で回答を求めた。
- ②不安・心配要因(自由記述): 教示は、「最近、学生生活において、あなたが不安に思っていること、心配なことがあれば、記入して下さい(無ければ、書かなくて結構です)。」
- ③レジリエンス尺度(平野, 2021)21項目(5件法): 「よくあてはまる」「ややあてはまる」「どちらともいえない」「ややあてはまらない」「まったくあてはまらない」の5件法で回答を求めた。
- ④学生満足度3項目(4件法): 「大学の授業について」「大学の授業以外の学生生活について」「大学以外の日常生活について」について、「満足している」「やや満足している」「やや不満である」「不満である」の4件法で回答を求めた。

結 果

1. CES-D の結果

CES-D は「CES-D 使用の手引き」の規定の方法にて、20 項目について、それぞれ“全くないか、あったとしても 1 日も続かない”=0 点，“週のうち 1~2 日”=1 点，“週のうち 3~4 日”=2 点，“週のうち 5 日以上”=3 点として、得点化した。20 項目の内容 Table 1 の通りである。合計点

(CES-D 得点) は 0 点~60 点の範囲に分布し、得点が高いほど、抑うつ気分が高い。島ら (1985) の研究を基にした手引きによれば、カットオフポイントは 19 点になる。また女性の正常対照群の平均点数は 7.7 (SD7.1) である。大学生の抑うつ症状と生活習慣との関連について検討した志渡ら

(2018) の研究によれば、女性の平均点数は 16.7 (SD9.6) であり、近年の大学生を対象とした研究では、18 点前後が多く見られるようである。今回の調査では、CES-D 得点の平均値は 20.29

(SD9.5) であり、通常生活時より対象学生の抑うつ気分は、比較的高い数値であると考えられる。

また、学年による違いがあるかをみるために、一要因の分散分析を行った。その結果、Table 2 の通り、学年間では有意差は得られなかった ($F(2,253)=1.89, n.s.$)。

Table 1 CES-D尺度の20項目

Q1. 普段は何でもないことがわずらわしい。
Q2. 食べたくない。食欲が落ちた。
Q3. 家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない。
△ Q4. 他の人と同程度には、能力があると思う。
Q5. 物事に集中できない。
Q6. 憂うつだ。
Q7. 何をするのも面倒だ。
△ Q8. これから先のことについて積極的に考えることができる。
Q9. 過去のことについてよく考える。
Q10. 何か恐ろしい気持ちがある。
Q11. なかなか眠れない。
△ Q12. 生活について不満なく過ごせる。
Q13. 普段より口数が少ない。口が重い。
Q14. 一人ぼっちで寂しい。
Q15. 皆がよそよそしいと思う。
△ Q16. 毎日が楽しい。
Q17. 急に泣き出すことがある。
Q18. 悲しいと感じることがある。
Q19. 皆が自分を嫌っていると感じる。
Q20. 仕事が手につかない。

△は反転項目

Table 2 学年別CES-D得点と分散分析結果

	人数	平均値	標準偏差	F値	
1年生	96	18.95	10.62	1.89	n.s.
2年生	121	21.45	8.79		
3年生	39	20.00	9.11		
全体	256	20.29	9.60		

2. 学生が不安に感じていること

新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態宣言下、先の見えない状況で、対面授業が行われない中、学生が不安に感じている内容を具体的に把握するべく、自由記述による回答を分析した。なお、自由記述の回答率は、1年生100人中35人(35.0%)、2年生125人中50人(40.0%)、3年生41人中15人(37.5%)であった。記述内容から、学習内容、オンライン授業、ピアノ、友人関係、実習、就職、など、カテゴリーに分類した。学年ごとの、カテゴリー別の件数、割合は、Table 3の通りである。

Table 3 不安に思っていること・心配なこと(自由記述)結果

不安に思っていること・心配なこと	1年生 (35人)		2年生 (50人)		3年生 (15人)	
	人	%	人	%	人	%
	授業内容の理解や知識の獲得	14	(40.0)	12	(24.0)	3
オンライン授業関連(不安・不満・疲労など)	9	(25.7)	12	(24.0)	4	(26.7)
対面授業再開関連(授業、新しい環境への対応など)	6	(17.1)	1	(2.0)	0	(0.0)
ピアノの練習	4	(11.4)	0	(0.0)	0	(0.0)
友人関係・人間関係	8	(22.9)	2	(4.0)	1	(6.7)
実習	4	(11.4)	7	(14.0)	4	(26.7)
就職	1	(2.9)	37	(74.0)	5	(33.3)
通常の学生生活が送れないこと	0	(0.0)	3	(6.0)	2	(13.3)
新型コロナウイルスへの感染	0	(0.0)	1	(2.0)	1	(6.7)
漠然と色々なこと	2	(5.7)	1	(2.0)	0	(0.0)

調査対象校においては、2020年度は、4月から5月中旬までは休校、5月より遠隔授業を開始し、6月末までは全ての授業が、Google Classroomによるオンラインで実施された。7月に入り、分散登校による一部対面授業を再開し、オンライン授業と併用という形で、前期の授業が行われた。本調査時期は、一部対面授業が再開するタイミングで実施しており、全ての学年で、授業内容の理解度や、オンライン授業についての不安が多く記述されていた。

1年生(新入生)は、授業内容の理解や、テストや評価に対する不安が多い。さらに、友人関係なども不安要因になっている。卒業年次生(一部2年生、二部3年生)は、授業内容の理解や知識の定着などへの不安もあるが、実習や就職などへの不安が非常に多くなっている。

3. レジリエンス尺度の結果

3-1 レジリエンス得点の記述統計

本研究において、レジリエンスとは、“困難で脅威的な状態にさらされることで一時的

に心理的不健康な状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している” (小塩ら, 2002) 状態のことと捉え、平野 (2010) のレジリエンス尺度を採用した。本尺度は、二次元構造の「資質的レジリエンス」(12 項目) と「獲得的レジリエンス」(9 項目) で構成されている。Table 4 に、レジリエンス尺度の項目を示す。

Table 4 レジリエンス尺度の21項目

資質的レジリエンス要因の項目

- 1 困難な出来事が起きても、どうにか切るぬけることができると思う
- 2 どんなことでも、たいてい何とかかなりそうな気がする
- 3 たとえ自信がないことでも、結果的に何とかかなると思う
- 4 つらいことでも我慢できる方だ
- 5 嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる
- 6 自分は体力がある方だ
- 7 交友関係が広く、社会的である
- 8 自分から人と親しくなることが得意だ
- 9 昔から、人との関係をとるのが上手だ
- 10 自分は粘り強い人間だと思う
- 11 決めたことを最後までやり通すことができる
- 12 努力することを大事にする方だ

獲得的レジリエンス要因の項目

- 13 人と誤解が生じた時には積極的に話をしようとする
- 14 嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために情報を集める
- 15 嫌な出来事があったとき、今の経験から得られるものを探す
- 16 自分の性格についてよく理解している
- 17 嫌な出来事が、どんなふうに分の気持ちに影響するか理解している
- △18 分の考えや気持ちがよくわからないことが多い
- 19 人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ
- 20 他人の考え方を理解するのが比較的得意だ
- 21 思いやりを持って人と接している

△は反転項目

平野 (2010) によると、資質的レジリエンスは、個人の特性的なものとして、「楽観性」「統御力」「社交性」「行動力」からなり、「ストレスや傷つきをもたらす状況下で感情的に振り回されず、ポジティブに、そのストレスを打破するような新たな目標に気持ちを切り替え、周囲のサポートを得ながらそれを達成できるような回復力」ととらえている。一方、獲得的レジリエンスは、経験により得られる後天的なものとして、「問題解決志向」「自己理解」「他者心理の理解」からなり、「自分の気持ちや考えを把握することによって、ストレス状況をどう改善したいのかという意志をもち、自分と他者の双方の心理への理解を深めながら、その理解を解決につなげ、立ち直っていく力」ととらえている。

レジリエンス得点は、“よくあてはまる” = 5 点、“ややあてはまる” = 4 点、“どちらともいえない” = 3 点、“ややあてはまらない” = 2 点、“まったくあてはまらない” = 1 点として、資質的レジリエンス、獲得的レジリエンスの項目の加算平均点により、各下位尺度得点とした。算出された得点は、平常時の保育学生のレジリエンス得点 (大熊, 2019) と

同程度であり、社会状況の変化による大きな差は認められなかった。

また、学年による違いがあるかをみるために、一要因の分散分析を行った。その結果、Table 5 の通り、資質的レジリエンス得点 ($F(2,253)=0.02, n.s.$)、獲得的レジリエンス得点 ($F(2,253)=0.12, n.s.$) とともに、学年間では有意差は得られなかった。

Table 5 レジリエンス得点と分散分析結果

		人数	平均値	標準偏差	F値	
資質的	1年生	96	3.34	0.65	0.02	n.s.
	2年生	121	3.33	0.53		
	3年生	39	3.35	0.67		
	全体	256	3.34	0.60		
獲得的	1年生	96	3.63	0.59	0.12	n.s.
	2年生	121	3.59	0.48		
	3年生	39	3.60	0.56		
	全体	256	3.61	0.53		

3-2 抑うつ気分とレジリエンス得点との関連

次に、抑うつ気分とレジリエンス得点の関連をみるために、CES-D 得点とレジリエンスの下位尺度得点の相関係数を算出した結果を Table 6 に示す。

資質的レジリエンス、獲得的レジリエンスとともに、CES-D 得点との間に、有意な負の相関がみられた。レジリエンスが高いと、抑うつ気分は抑えられるということが示された。

Table 6 CES-D得点、レジリエンス得点間の相関係数

	資質的 レジリエンス	獲得的 レジリエンス
CES-D得点	-.44 ***	-.28 ***
資質的レジリエンス		.47 ***

*** $p < .001$

4. 学生満足度の結果

4-1 学生満足度の記述統計

「大学の授業について」「大学の授業以外の学生生活について」「大学以外の日常生活について」の3項目の、度数分布は Table 7 の通りである。

続いて、“満足している” = 4点、“やや満足している” = 3点、“やや不満である” = 2点、“不満である” = 1点と得点化して、満足度得点を算出し、学年によ

Table 7 授業満足度の度数分布 (n=256)

	授業	授業以外の 学生生活	大学以外の 日常生活
不満	23	18	11
やや不満	93	53	47
やや満足	126	136	132
満足	14	49	66

る違いがあるかをみるために、一要因の分散分析を行った。その結果、Table 8 の通り、授業の満足度 ($F(2,253)=1.89, n.s.$)、授業以外の学生生活の満足度 ($F(2,253)=2.90, n.s.$)、大学以外の日常生活の満足度 ($F(2,253)=0.32, n.s.$) いずれも、学年間では有意差は得られなかった。

Table 8 満足度得点(項目別)と分散分析結果

		人数	平均値	標準偏差	F値	
授業	1年生	96	2.63	0.70	1.89	n.s.
	2年生	121	2.45	0.79		
	3年生	39	2.41	0.64		
	全体	256	2.51	0.74		
授業以外の 学生生活	1年生	96	2.69	0.85	2.90	n.s.
	2年生	121	2.94	0.81		
	3年生	39	2.92	0.66		
	全体	256	2.84	0.81		
大学以外の 日常生活	1年生	96	2.92	0.87	0.32	n.s.
	2年生	121	3.03	0.74		
	3年生	39	3.03	0.71		
	全体	256	2.99	0.78		

次に、「授業」「授業以外の学生生活」「大学以外の日常生活」の3項目について主成分分析を行ったところ、1つの主成分にまとまり (Table 9)、Cronbach の α 係数を算出したところ、 $\alpha = .70$ と十分な値が確認されたため、3項目の加算平均点を算出して満足度得点とした (Table 10)。満足度得点についても、学年による違いがあるかをみるために、一要因の分散分析を行ったところ、 $F(2,253)=0.32, n.s.$ で、学年間で有意な差は得られなかった。

Table 9 満足度3項目の主成分分析結果

	α
授業	0.73
授業以外の学生生活	0.86
大学以外の日常生活	0.79

Table 10 満足度得点(合成変数)と分散分析結果

	人数	平均値	標準偏差	F値	
1年生	96	2.74	0.66	0.32	n.s.
2年生	121	2.81	0.62		
3年生	39	2.79	0.47		
全体	256	2.78	0.62		

4-2 抑うつ気分と学生満足度との関連

次に、抑うつ気分と学生満足度得点の関連をみるために、CES-D得点と満足度得点の相関係数を算出したところ、 $r = -.44$, $p < .01$ で、有意な負の相関が得られた。現状の生活に不満が多いとCES-Dの値が高く、満足度の高いとCES-Dの値が低いという結果であった。

5. 抑うつ気分とレジリエンス、学生満足度との関連

CES-D得点とレジリエンスの2下位尺度、満足度の関連を詳細に検討するために、Amosを用いて共分散構造分析を行った。レジリエンスと満足度がそれぞれCES-D得点に影響を及ぼすだけでなく、レジリエンスが満足度にも影響を及ぼすと考え、満足度を媒介としたパスを加えて共分散構造分析を行ったところ、モデルを支持するための十分な適合度は得られなかった。そこで、有意でないパスを削除し、レジリエンスと満足度の影響が認められるモデルを探索した結果、資質的レジリエンスと満足度が、CES-D得点に直接影響を与えるモデルで、 $\chi^2(2)=2.734$, n.s., GFI=.995, AGFI=.973, CFI=.996, RMSEA=.038 となり一定の適合度が得られた (Figure 1)。レジリエンスの中でも、資質的レジリエンスは、満足度とCES-D得点に影響を与えるが、獲得的レジリエンスは資質的レジリエンスとの相関は高いが、直接、満足度やCES-D得点には影響を与えないということが示された。

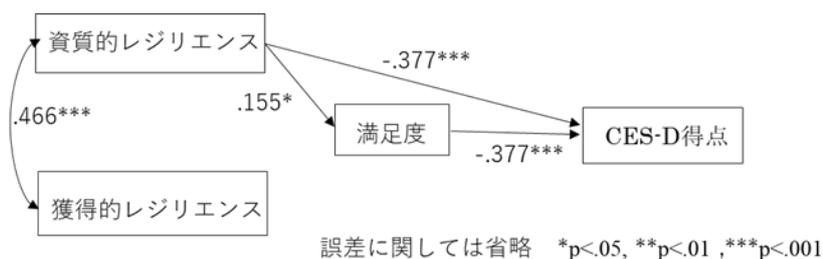


Figure 1 CES-D得点とレジリエンス、満足度の共分散構造分析結果

考 察

本研究の調査対象である、保育者養成学生の抑うつ気分の状態は、先行研究から見た日常生活時の抑うつ気分より比較的高い数値であった。世界中が、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) のパンデミックで、収束はおろか、今後の見通しがたない状況下では、当然の結果といえよう。これまで CES-D を用いて抑うつ傾向を評価した多くの研究において、年齢や性別、社会的なつながりの影響が確認されており、今回の一時点での調査結果だけでは、抑うつ気分の状態がコロナ禍という要因のみで変化したと断定することはできないが、少なくとも同世代の他研究の数値より高い傾向は見て取れたため、今後は、継続的に抑うつ傾向の変化を追跡することで、さらに分析を進めていきたい。

次に、コロナ禍の調査時点で、保育者養成学生が不安や心配に思っていることを、自由記述から分析したが、学年により、その内容には違いがみられ、それぞれの立場、状況で直面している不安要因が具体的に示された。新入生は、入学したにもかかわらず、通学することができず、大学での学びのイメージがつかないままオンライン授業が始まったこともあり、授業内容の理解や、テストや評価に対する不安が多くあげられている。思うような学生生活が送れておらず、登校できないため、同級生とコミュニケーションをとることもできずに、友人関係も不安要因となっており、家庭で孤立した状況に不安を感じている。調査対象校においては、Google Classroom を活用して、クラスメンバーで自己紹介をするなど工夫はしたものの、必ずしも全ての学生が、オンライン授業に対応できる環境が十分整っているとはいえず、なかなか学生の満足いくコミュニケーションにはならなかった。一方、卒業年次生 (一部 2 年生、二部 3 年生) は、授業内容の理解や知識の定着などへの不安もあるが、資格取得のために必要な実習や就職などへの不安が非常に多くなっていた。実習は、6 月に予定していたものが実習は秋に延期されるなど (一部実習は中止となり、学内授業にて代替実習)、社会状況の変化により、先の見通しが立たない状態が続いたため、不安がより大きかったと思われる。さらに、就職活動についても、緊急事態宣言下では、移動の制限もあり、例年通りの活動が困難であることが予想され、大きな不安要因になっていた。

今後は、コロナ禍におけるオンライン授業の経験を生かし、教育現場においては、オンラインによる対応を、単なる代替手段としてではなく、ICT を活用した授業や学生サポートの体制を強化することが必要である。

抑うつ気分と関連が考えられる、レジリエンスについては、個人の特性的な「資質的レジリエンス」と経験的に得られる後天的な「獲得的レジリエンス」の 2 つの下位尺度から分析を行った結果、平常時の保育学生を対象とした調査結果と大差はなかったため、調査時点では、社会状況の変化による差は確認できなかった。しかし、自分の力だけではどうにもできない状況があることをコロナ禍で経験したことにより、特に獲得的レジリエンスが今後変化していくことは大いに考えられる。また、大熊 (2019) では、保育学生の資質

レジリエンスが一年間という比較的短い期間で変化する事が認められており、青年期の学生が、学びやさまざまな経験を通して、変化成長していく可能性が高いと報告されていることから、今回のパンデミックによる経験が、青年期のレジリエンスに与える影響を継続的に検討する必要があるであろう。

また、レジリエンスと抑うつ気分の関連については、資質的レジリエンス、獲得的レジリエンスいずれも、抑うつ気分と負の相関がみられたように、抑うつ気分を強める要因として、レジリエンスの低さが示唆された。青年期のレジリエンスは変化する余地が大きいことを考えると、抑うつ気分を弱めるために、レジリエンスを高める働きかけが有効であると考えられる。

学生満足度については、調査時点では、不満を感じている学生の方が少なかったが、それでも、満足度と抑うつ気分には、有意な負の相関がみられ、現状の生活に不満が高い学生が抑うつ気分状態も高くなっていることが分かった。現状の生活に対する満足度の認知は、精神的な健康と密接に関連していることは明らかであり、パンデミックの状況が続き社会状況が不安定であれば、学生生活や日常生活の満足度が低下していくことは十分考えられるため、精神的な健康を保つためにも、生活の満足度を維持できるように、環境要因を整えて行くことが重要になってくる。そのためにも、学びの質や、学生生活の充実を保証できる教育環境の提供が必要である。

本研究で注目した、レジリエンスと学生満足度と抑うつ気分の関連については、個人の特性的な「資質的レジリエンス」が高いと、抑うつ傾向を低めるだけでなく、満足度を高め、満足度の高まると、抑うつ傾向を低めることが明らかになった。後天的な「獲得的レジリエンス」は、直接抑うつ傾向への影響はみられないが、「資質的レジリエンス」との相関は高く、レジリエンスの色々な側面を高めることは、抑うつ気分を低める可能性が示唆された。小塩ら (2021) には、「アメリカ心理学会(American Psychological Association, 2002)が提唱したレジリエンス育成のため 10 の要因」が紹介されている。①他社との関係性を築くこと、②危機を乗り越えられない問題であるとは捉えないこと、③変化を生活における一部分として受容すること、④目標に向かって進むこと、⑤断固とした行動をとること、⑥自己発見の機会を求めること、⑦自分に対してポジティブな認知を持つこと、⑧事実を全体像の中で捉えること、⑨希望に満ちた見方をもつこと、⑩時部自身を大切にすること、である。本来、個人内要因として考えられるレジリエンスであるが、レジリエンスは高めることができるものであり、そのためには、何度でも挑戦できる環境を整え、ストレスに直面する状況下でも、進む方向性を見誤らないような対人的援助が重要であることが明らかである。学生たちの抑うつ気分を軽減させて、精神的な健康を維持するためにも、レジリエンスを高めていけるような働きかけやサポートが有用であることが示唆されたため、今後も青年期の保育者養成学生の精神的な健康を支える大学の学生サポートの在り方について、研究を続ける意義がある。

参考・引用文献

- Andresen, E. M.・ Malmgren, J. A.・ Carter, W. B. & Patrick, D. L. (1994). 'Screening for depression in well older adults: evaluation of a short form of the CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale).' *American Journal of Preventive Medicine*, 10(2), 77-84.
- 平野真理. (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試みー二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成, パーソナリティ研究 19(2), 94-106.
- 文部科学省. (2020). 新型コロナウイルス感染症対策のための小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について (通知)
https://www.mext.go.jp/content/2020022228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf, (参照 2021-10-27)
- 村田藍子・渡邊淳司・出口康夫. (2020). 新型コロナウイルス感染拡大下における抑うつ傾向と「われわれとしての自己」との関係, 京都大学文学部哲学研究室紀要 20, 15-33.
- 三好力・大熊美佳子. (2021). コロナ禍にある保育者養成校学生の抑うつ気分について, 日本保育者養成教育学会第 5 回大会論文集, 100.
- 大熊美佳子. (2019). 保育学生のレジリエンスと学校生活における不安の変化について, 日本保育者養成教育学会第 3 回大会論文集, 72.
- 大熊美佳子・三好力. (2021). コロナ禍にある保育者養成校学生のレジリエンスと抑うつ気分の関連について, 日本保育者養成教育学会第 5 回大会論文集, 96.
- 小塩真司・平野真理・上野雄己. (2021). レジリエンスの心理学 社会をよりよく生きるために, 金子書房. 東京
- 志渡晃一・米田龍大・出口鈴佳・林萌・原優花. (2018). 大学生の抑うつ症状と関連要因ー生活習慣に焦点を当ててー, 北海道医療大学看護福祉学部紀要 (25), 33-38.
- 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘. (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について, 精神医学 27(6), 717-723.

付 記

本研究はその一部を日本保育者養成教育学会第 5 回大会において発表している。