

2015年12月15日

調査レポート

実践女子大学 人間社会学部
実践「ペルソナ」研究会

実践「ペルソナ」通信 (No. 18)
「実践女子大生におけるストレスについての実態」に関する調査結果
～女子大生はストレスを感じている 体調にも影響する～

実践女子大学人間社会学部 実践「ペルソナ」研究会は、実践女子大学生を対象に、「実践女子大生におけるストレスについての実態」についてアンケート調査を実施しました。有効回答者数は50サンプルでした。

※実践「ペルソナ」研究会は、実践女子大学人間社会学部における「統計科学（担当:竹内光悦）」、「経営学（担当:篠崎香織）」、「マーケティング（担当:斎藤明）」の3つの分野のゼミ生を中心に組織され、実践女子大生が「自分たち自身」の消費活動、ライフスタイル等を科学する研究会です。

総括

今回の調査において、多くの女子大生がさまざまなストレスを感じ、そこから影響を受けているということがわかった。ストレスを感じる時というのは特にテスト前という回答が50%であった。調査対象が学生ということもあるが、テストは進級や卒業などにも関わってくる重要なものであるため、それと同時にストレスの原因にもなりやすいと考えられる。そのようなストレスの解消法として寝ることや人に話すこと、食べることなどをおこなっている人が全体の8割で多いことがわかった。泣いたり叫んだりなどのような感情的になっ
て解消するという人はみられなかった。

ストレスを感じた時に人に相談するという人が84%であり、誰に相談するかを尋ねたところ、友達が67%であり一番身近な存在である家族の母や兄弟姉妹よりも高い割合を占めているということがわかった。これは、家族であるがゆえに話しにくいことや、同年代で共感してもらえそうな友達のほうが気楽に相談することができると感じている人が多いからではないかと考えられる。

また、ストレスにより体調を崩したことがあるかということに関しては、あると回答した人が8割と多いことがわかった。どんな症状がでたかについては、腹痛や頭痛、肌荒れとい

うものが多かった。症状の重さなどは考えないとしても、多くの人がストレスによって体調を崩し影響を受けていることがわかった。さらに体重の変化にも影響するのか調べたところ、さほど大きな影響はみられず、変化なしという回答が50%と最も多かった。

ストレスを後々まで引きずるかどうかについては、引きずる人が46%、引きずらない人が56%とほぼ半々の結果になった。それが性格との関連性はあるのか調べたところ、引きずる人では、ネガティブや内向的といったような物事を深く考えがちな性格の人が多く、引きずらない人では、ポジティブや社交的といった明るく前向きに物事を考えることのできる性格の人が多くという結果になった。このことから、ストレスを引きずるかの有無と性格は関連付けて考えることができると思われる。

調査結果のポイント

(1) ストレスを感じるのはテスト前が多い

どんな時にストレスを感じるか質問したところ、テスト前と回答した人が多かった。わずかな差ではあるが、人間関係でのストレスよりも上回った。テストは学生にとって重要なものであるため、ストレスの原因にもなりやすいのではないかと考えられる。

(2) ストレス解消法1位は「寝ること」

ストレス解消法について尋ねたところ、寝ることが36%と最も高かった。次いで多かった回答が、人に話す、食べることであった。泣くことや叫んだり物に当たったりなどの感情的になるような方法で解消するという回答はなかった。

(3) ストレスを感じたら人に相談するが8割

ストレスを感じた際に人に相談するかでは、相談するという回答が8割であった。一人でストレスを抱え込まず、人に相談してスッキリしたいと感じている人が多いのではないかと考えられる。

(4) 相談相手は友達が6割

ストレスを感じた際に人に相談すると回答した人に、誰に相談するか尋ねたところ、友達が6割という結果になった。家族を上回り、このような結果になったのは自分自身が感じているストレスを他の人にも共感してもらいたいという考えがあるとすれば、同年代で考え方も似ている友達のほうが共感してもらいやすく、話しやすいと感じているからではないかと考えられる。

(5) ストレスにより体調を崩した人は8割

ストレスにより体調を崩した人は8割もいるということがわかった。多くの人がストレスから影響を受けていると感じているのではないかと考えられる。

(6) ストレスが引き起こす症状のうち多いのが腹痛、頭痛、肌荒れ

ストレスにより体調を崩したことがある人にどのような症状が表れたか尋ねたところ、腹痛が38%、頭痛が26%、肌荒れが24%という結果であった。

(7) ストレスによる体重の変化はほとんどみられない

ストレスにより体重に変化がみられたか尋ねたところ、変化なしという回答が半数の50%を占め、次いでマイナス1～マイナス4kgが28%、プラス1～プラス4kgが18%となった。このことから、ストレスにより劇的な体重の変化はほとんど表れないということがわかった。

(8) ストレスを引きずらない人が多い

ストレスを後々まで引きずるか尋ねたところ、引きずる人が46%、引きずらない人が54%となり、若干の差ではあるが、引きずらないという人のほうが多いということがわかった。

(9) ストレスを引きずる人、引きずらない人それぞれの性格の特徴

ストレスを引きずるかどうかの有無と性格には関連性があるのか調べてみた。すると、引きずると回答した人の性格には、ネガティブや内向的のようなどちらかといえば物事を深く考えがちなものが多くみられた。それに対し、引きずらないと回答した人の性格には、ポジティブや社交的といった、明るく前向きに物事を考えることができるものが多いという結果になった。

調査結果について

<調査概要>

1. 調査対象：実践女子大学渋谷キャンパス在学生
2. 調査方法：質問紙によるアンケート
3. 調査期間：平成27年11月20日（金）～平成27年11月30日（月）
4. 有効回答者数：50名
5. 回答者の属性：【実践女子大学生：学年】3年：100%

本件調査担当

実践「ペルソナ」研究会

- 3年 高玉 有咲
- 3年 西谷 萌
- 3年 宮森 佳純

調査結果データ

(1) 半数がテスト前にストレスを感じている

実践女子大生にどんな時にストレスを感じるか質問した結果、最も多かったのが「テスト

前」の50%であった。学生にとってテストは重要なものであり、そのため同時にストレスを感じる要因にもなりやすいのだと考えられる。次いで多かったのが「人間関係（アルバイト）」の28%、「人間関係（サークル）」16%であった。「人間関係」とひとまとまりにしても、アルバイトやサークル、恋愛といったように細かく分類すると差が生じることがわかった。今回はその中でも、アルバイトでの人間関係についてストレスを感じるという回答が多かった。その理由として、サークルや恋愛よりもアルバイトをしている人が多い、幅広い年代の人と関わる場であるため人間関係がより難しいためと思われる。（図1）

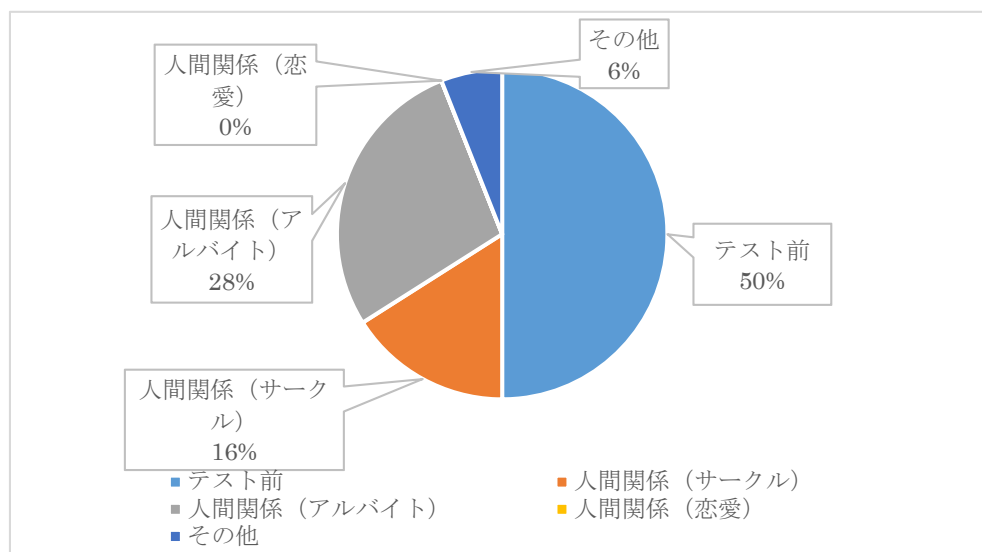


図1. どんな時にストレスを感じるかについて (n=50、SA)

(2) ストレスの解消法について

ストレスをどのように解消しているか質問したところ、「寝る」が36%と最も高く、次いで「人に話す」26%、「食べる」の20%が上位を占める回答になった。「物に当たる」「叫ぶ」「泣く」といった回答は得られなかった。（図2）これらのことから、物に当たったり叫んだりなどの感情的な方法ではなく、寝ることや食べることによって自分を落ち着かせてストレスを解消しているのではないかと考えられる。

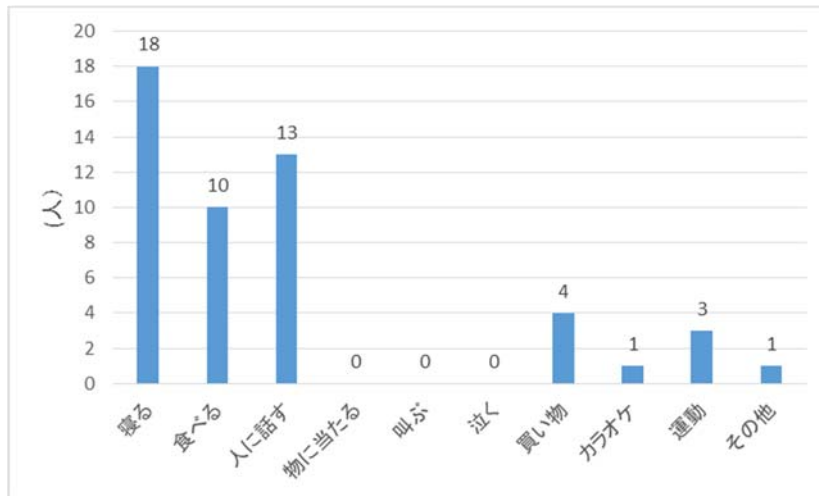


図2. ストレスの解消法について (n=50、SA)

(3) ストレスを感じたら人に相談するが8割、相談相手として友達が6割

ストレスを感じたとき人に相談すると回答した人が84%であった。(図3) 一人でストレスを溜め込んでいないで、人に相談したほうが気分をすっきりできると感じる人が多いのではないかと考えられる。

相談相手としては、最も多かったのが「友達」で67%、次いで「母」の19%、「兄弟姉妹」の12%であった。(図4) 自分が感じたストレスについて共感してほしいと感じる人が多いと考えると、年代で考え方も似ている所が多く話しやすいということで、友達に相談するという人が多いのではないかと感じる。また、一番身近な存在という家族であるかもしれないが、それゆえに話しにくいこともあるということもこの結果に関わっているのではないかと考えられる。家族の中での相談相手として、母という回答が多かったのは、質問対象が女子大生であったということもあるが、男性である父よりも同じ女性である母のほうが共感してもらえる、話しやすいからであると思われる。

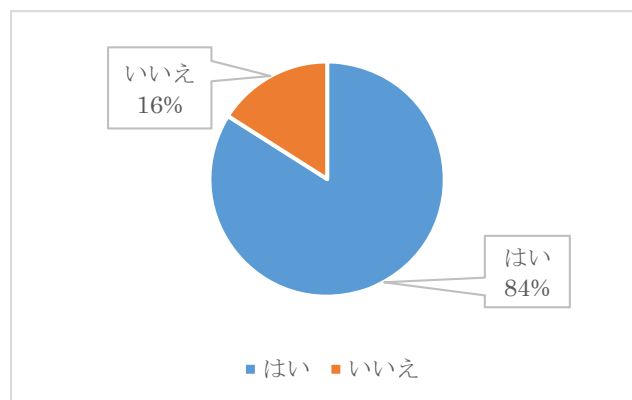


図3. ストレスを感じたとき人に相談するか (n=50、SA)

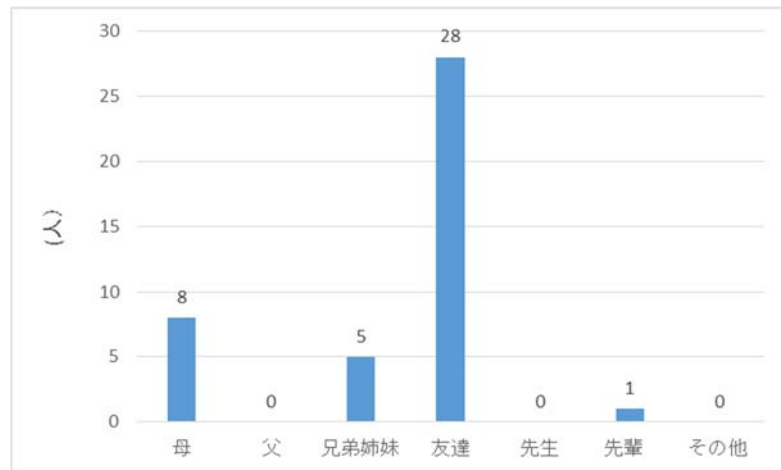


図4. 誰に相談するか (n=42、SA)

(4) ストレスにより体調を崩した人は8割

ストレスによって体調を崩したことがあるか質問したところ、82%が「はい」と回答した。(図5)

さらに詳しくどのように体調を崩したのか質問してみたところ、「腹痛」が38%と最も多く、次いで「頭痛」26%、「肌荒れ」24%という結果になった。(図6)

症状の重さなどは考えないとしても、回答者の多くがストレスにより体調を崩しているということがわかった。

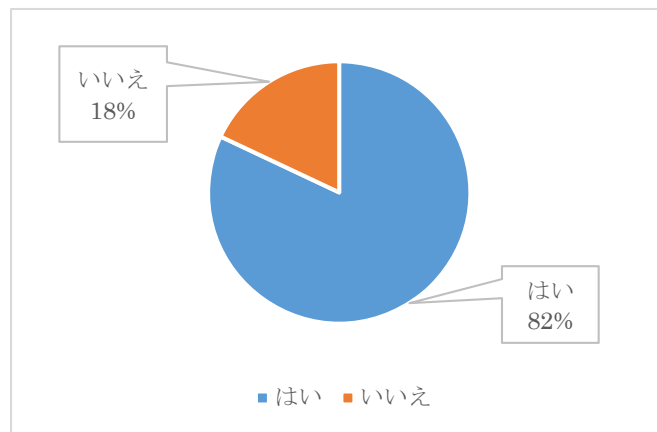


図5. ストレスにより体調を崩したことがあるか (n=50、SA)

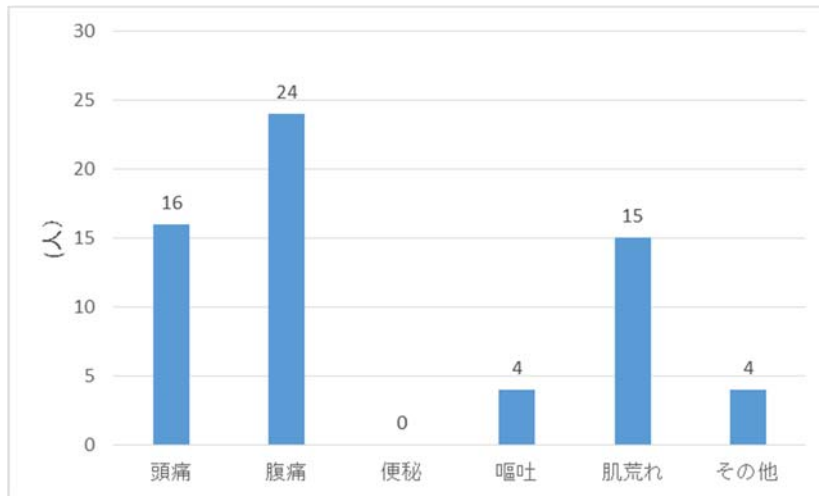


図6. ストレスにより引き起こされた体調の変化 (n=41、MA)

(5) ストレスによる体重の変化は大きくない

ストレスによって体重に変化があったかの回答では、「変化なし」が50%と最も多く、次いで「マイナス1～マイナス4kg」が28%、「プラス1～プラス4kg」が18%、「マイナス5kg以上」「プラス5kg以上」がともに2%となった。(図7)

ストレスによってさほど体重には大きな変化はあらわれないということがこの結果からわかった。

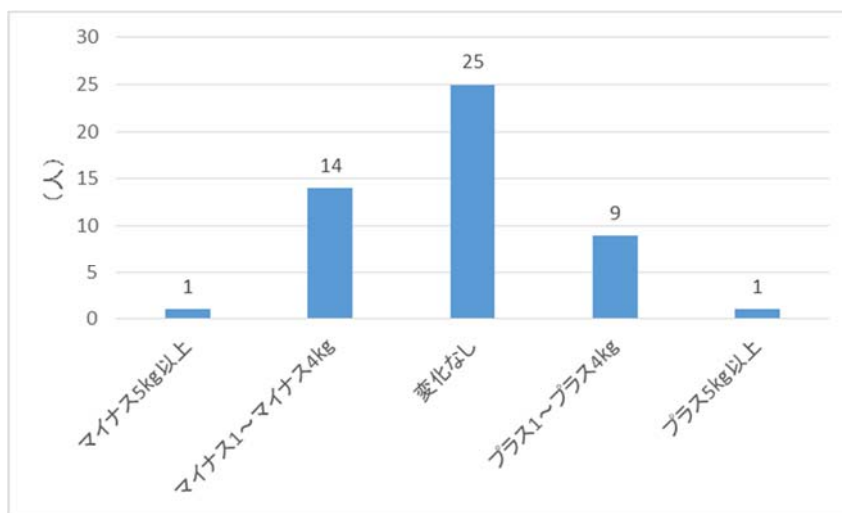


図7. ストレスによる体重の変化 (n=50、SA)

(6) ストレスを引きずるかの有無と性格との関連性

ストレスを引きずるかどうか質問したところ、「はい」が46%、「いいえ」が54%であった。(図8) 半々であるが、引きずらないと回答した人が若干多い結果となった。

また、ストレスを引きずりやすい人、また引きずらない人それぞれ性格との関連性はある

のかどうか気になったため、グラフに表してみた。まず、ストレスを引きずる人・引きずらない人どちらもマイペースな性格の人が多いということがわかった。次にストレスを引きずる人に注目して性格と関連付けてみると、「ネガティブ」「内向的」「人見知り」「短気」などの性格である人が多かった。これに対して、ストレスを引きずらない人を性格と関連付けると、「ポジティブ」「社交的」といったものが多かった。(図9)

これらの結果から、ストレスを引きずる人あるいは引きずらない人それぞれ性格と関連付けることができるのではないかとと思われる。前者は、ネガティブや内向的などのような、どちらかといえば物事を深く考えてしまいがちな性格の人が多く、後者はポジティブ、社交的といったような明るく前向きに物事を考えていくことができる性格をもった人が多いのではないかと考えられる。

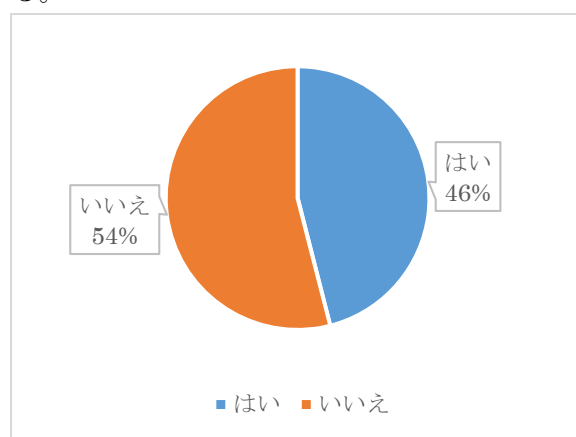


図8. ストレスを引きずるか (n=50、SA)

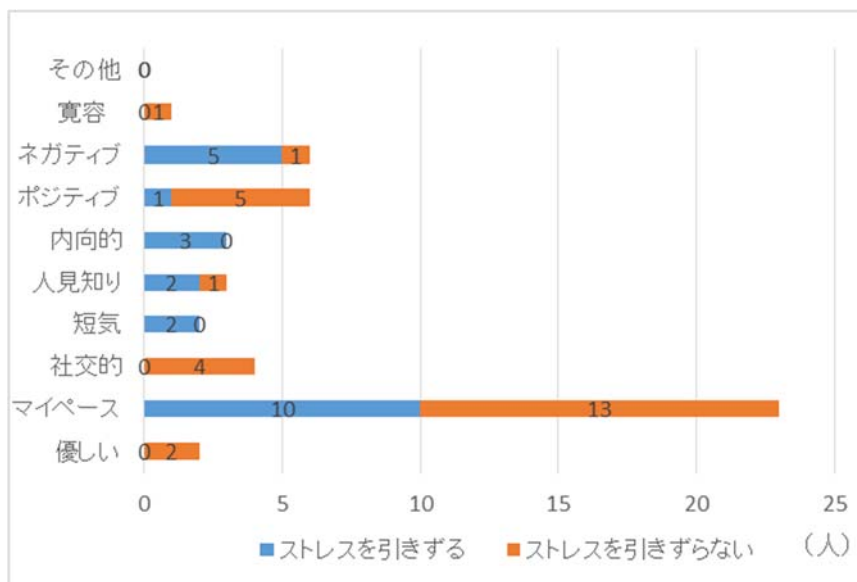


図9. ストレスを引きずるかの有無と性格との関連性 (n=50、SA)