

# 大阪電気通信大学四條畷キャンパス学生の体力と 精神的健康調査 (7)

— MHP.1とUPIの関係について —

金田啓稔\* 卯野 優\*\* 火箱保之\*\*  
蔭山靖夫\*\* 堀井大輔\*

A survey on physical strength and mental health in the students of Osaka  
Electro-Communication University (7):

Relation between MHP.1 and UPI

Hiratoshi KANEDA\* Masaru UNO\*\* Yasuyuki HIBAKO\*\*  
Yasuo KAGEYAMA\*\* Daisuke HORII\*

## 要 約

大阪電気通信大学四條畷キャンパスに通う学生の体力測定結果と精神的健康の状況を報告すると同時に、本研究に関連して精神的健康の測定に用いてきたMHP.1と2011年の調査から用いているUPI、さらに体力測定結果との関係について明らかにする。

対象は、本調査に同意した178名であった。今年度の体力測定調査結果からは、柔軟性にステレオタイプの学生が多く存在すること、上体起こし得点では非常に優れた学生が多く存在すること、さらに、閉眼片足立ち得点では非常に低い値を示す学生が多いことが明らかになった。

MHP.1とUPIの関係では、主成分分析の結果から3成分が抽出された。これらの成分について検討した結果、ストレスと活動性の2つの要因から構成されていることが明らかになった。さらに、ストレス項目については、両検査紙に含まれる類似した下位尺度は同一成分として抽出されないことが明らかになった。

---

\* 大阪電気通信大学 Osaka Electro-Communication University

\*\*京都産業大学 Kyoto Sangyo University

## 序 論

2007年度から健康スポーツ教育に役立てることを目的として、体力測定を実施し、さらにMHP.1（精神的健康パターン検査紙）やUPI（大学精神健康調査）を用いて身体的・精神的健康の調査及び報告と心身相関に関する考察を行ってきた<sup>1),2),3),4)</sup>。2012年度の報告<sup>5)</sup>では、体力測定、UPIとテクノストレス傾向との関係について検討し、本学学生の健康に関する特徴について検討した。その結果、PCやゲームにのめり込むテクノ依存が本学学生の‘からだ’に対して影響を及ぼしていると推察され、‘こころ’に対してもテクノストレス傾向にある学生のUPI得点が高いことから精神的不健康な状態にあると示唆される結果を得た。

ここまでの身体的体力と精神的健康調査において、2010年までの調査ではMHP.1を用い、2011年の調査<sup>6)</sup>からUPIを用いた。調査に着手した当初、精神的健康を調査する検査紙としてMHP.1を用いた理由は、MHP.1が「ストレス度 (SCL) と生きがい度 (QOL) により現在の精神的健康パターンを調べ、生活習慣の改善に役立てることを目的として作成されている<sup>7)</sup>」ことから、学生への調査結果のフィードバックは健康教育として効果が期待できることにあった。

一方、近年の社会情勢の変化及び大学進学者の増加により、多様な学生が大学に入学している。その対応策として学生支援の分野では、文部科学省が学生支援の拡充と発展を目的として様々な施策を行なっている<sup>8)</sup>。同時に、多くの大学で現在の学生の精神的健康の状態を把握するための調査を実施している<sup>9),10),11)</sup>。これら調査報告との比較は大阪電気通信大学学生の特徴をより鮮明に捉えることができると予想されることから、UPIへの精神的健康に関する検査紙の変更を行った。しかし、この変更の過程でMHP.1とUPIの関係性については検討を行っていない。そこで本研究では、MHP.1とUPIの関係について明らかにする。同時に、身体的体力の調査結果についての報告を行う。

## 1 MHP.1について

MHP.1は「ストレス度 (SCL)」と「生きがい度 (QOL)」を測定し、その2つの内容から現在の精神的健康パターン (Mental Health Pattern: MHP) を調べ、生活習慣の改善に役立てることを目的として橋本ら<sup>12)</sup>によって作成された、40の質問からなる検査紙である (表1参照)。この検査結果では、「はつらつ型 (ストレス適応型)」「ゆうゆう型 (ストレス順応型)」「ふうふう型 (ストレス抵抗型)」「へとへと型 (ストレス不適応型)」に分類される<sup>1)</sup>。

---

i 精神的健康パターン診断検査用紙では、4つのタイプについて次のように解説されている。

「はつらつ型 (ストレス適応型)」・・・心身のストレスがうまく処理されており、たまっておらず、現在の生活に満足しているタイプ

「ゆうゆう型 (ストレス順応型)」・・・ストレスがたまっていない割には、現在の生活に対する生きがい度が低いタイプ

「ふうふう型 (ストレス抵抗型)」・・・ストレスは少々ためながらも、生き生きして充実した生活を送っているか、あるいは無理をしているタイプ

「へとへと型 (ストレス不適応型)」・・・生活の満足度も低く、しかもストレスもたまっているという、心身ともに疲れ切ったタイプ

表1 MHP.1質問項目と分析のための分類

SCL	心理	こだわり	Q1	心配ばかりしている	Q9	物事にこだわっている	Q17	神経が過敏になっている	Q25	気持ちが落ち着かない	Q33	不快な気分が続いている
		注意散漫	Q2	一つのことに向けられていることができない	Q10	がんばりがきかない	Q18	何かにつけてめんどくさい	Q26	ボーッとしている	Q34	気が散って仕方がない
	社会	対人回避	Q3	人と話をするのがいやになる	Q11	人と会うのがおっくうである	Q19	一人でいたいと思う	Q27	にぎやかなところを避けている	Q35	なぜか、友人に合わせて楽しく笑えない
		対人緊張	Q4	見知らぬ人が近くにいると気になる	Q12	周囲のことが気になる	Q20	多くの人々の中にいるとかたくなる	Q28	他人に見られている感じがして不安である	Q36	目上の人と話すとき、汗をかく
	身体	疲労	Q5	何となく全身がだるい	Q13	なかなか疲れがとれない	Q21	ときどき頭が重い	Q29	何かするとすぐ疲れる	Q37	気分がさえない
		睡眠・起床	Q6	寝つきが悪い	Q14	眠りが浅く熟睡していない	Q22	夜中に目が覚める	Q30	さわやかな気分で目がさめない	Q38	朝、気持ちよく起きられない
QOL	生きがい	生活満足	Q7	しあわせを感じている	Q15	自分の生活に満足している	Q23	毎日楽しく生活している	Q31	精神的にゆとりのある生活をしている	Q39	生きがいを感じている
		生活意欲	Q8	やってみたいと思う具体的な目標をもっている	Q16	将来に対して夢を抱いている	Q24	何ごとに対しても意欲的に取り組んでいる	Q32	何かに熱中している	Q40	何ごとに対しても楽観的にとらえている

SCLは、心理的ストレス、社会的ストレス、身体的ストレスの下位尺度により構成されている。また、心理ストレスは、こだわり (Q1, 9, 17, 25, 33) と注意散漫 (Q2, 10, 18, 26, 34)、社会的ストレスは、対人回避 (Q3, 11, 19, 27, 35) と対人緊張 (Q4, 12, 20, 28, 36)、身体的ストレスは疲労 (Q5, 13, 21, 29, 37) と睡眠・起床障害 (Q6, 14, 22, 30, 38) で示される。

QOLは生活の満足感 (Q7, 15, 23, 31, 39) と生活意欲 (Q8, 16, 24, 32, 40) の下位尺度で示される。

## 2 UPIについて

UPIは、全国大学保健管理協会の学生相談カウンセラーと精神科医が中心になって作成したスクリーニング・テストである。対象は、大学への新入生であり、神経症、心身症その他学生の悩み、迷い、不満、葛藤などの実態を調査することができる。UPIの有用性に関連して、スクリーニング・テストとしての精度に問題がある<sup>13)</sup>といった指摘や採点方式について検討<sup>14), 15)</sup>されている他、回答方式変更の影響について<sup>16)</sup>、短縮版の開発<sup>17)</sup>などが報告されている。

本稿におけるUPIの採点方式は、○には1点、×には0点を与えた。ライ・スケール (Q5, 20, 35, 50) を除く26項目の得点をUPI得点とした。さらに吉武<sup>18)</sup>が分析で用いている手法、ライ・スケール4項目、精神身体的訴えに関する質問16項目 (Q1, 2, 3, 4, 16, 17, 18, 19, 31, 32, 33, 34, 46, 47, 48, 49)、抑うつ傾向に関する質問20項目 (Q6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30)、対人面での不安に関する質問10項目 (Q36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45)、脅迫傾向や被害・関係念慮に関連した質問10項目 (Q51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60) を下位尺度として、得点化した (表2参照)。

表2 UPI質問項目と分析のための分類

精神身体的訴えに関する質問							
Q1	食欲がない	Q16	不眠がちである	Q31	赤面して困る	Q46	身体がだるい
Q2	吐気・胸やけ・腹痛がある	Q17	頭痛がする	Q32	どもったり、声が震えたりする	Q47	気にすると冷や汗が出やすい
Q3	わけもなく下痢や便秘をしやすい	Q18	首筋や肩がこる	Q33	身体がほてったり、冷えたりする	Q48	めまいや立ちくらみがある
Q4	動悸や脈が気になる	Q19	胸が痛んだり、しめつけられる	Q34	排尿や性器のことが気になる	Q49	気を失ったり、ひきつけたりする
ライ・スケール							
Q5	いつも体の調子が良い	Q20	いつも活動的である	Q35	気分が明るい	Q50	よく他人に好かれる
抑うつ傾向に関する質問			対人面での不安に関する質問		脅迫傾向や被害・関係念慮に関連した質問		
Q6	不平や不満が多い	Q21	気が小さすぎる	Q36	何となく不安である	Q51	こだわりすぎる
Q7	親が期待しすぎる	Q22	気疲れする	Q37	一人でいると落ち着かない	Q52	繰り返し確かめないと苦しい
Q8	自分の過去や家庭は不幸である	Q23	イライラしやすい	Q38	物事に自信を持ってない	Q53	汚れが気になって困る
Q9	将来のことを心配し過ぎる	Q24	怒りっぽい	Q39	何事もためらいがちである	Q54	つまらぬ考えがとれない
Q10	人に会いたくない	Q25	死にたくなる	Q40	他人に悪くとられやすい	Q55	自分の変な匂いが気になる
Q11	自分が自分でない感じがする	Q26	何ごともし生き生きと感じられない	Q41	他人が信じられない	Q56	他人に陰口を言われる
Q12	やる気が出てこない	Q27	記憶力が低下している	Q42	気を回し過ぎる	Q57	周囲の人が気になって困る
Q13	悲観的になる	Q28	根気が続かない	Q43	付き合いが嫌いである	Q58	他人の視線が気になる
Q14	考えがまとまらない	Q29	決断力がない	Q44	引け目を感じる	Q59	他人に相手にされない
Q15	気分に波がありすぎる	Q30	人に頼りすぎる	Q45	取り越し苦労をする	Q60	気持ちが悪くつけられやすい

### 3 調査目的

大阪電気通信大学四條畷キャンパスに通う学生の体力測定結果と精神的健康の状況を報告すると同時に、本研究に関連して精神的健康の測定に用いてきたMHP.1と2011年の調査から用いているUPI、さらに体力測定結果との関係について明らかにする。

### 4 方法

調査対象は、本学新入生を対象としたスポーツ実習1（運動量Lowクラス<sup>ii)</sup>）及び健康・スポーツ科学科を対象としたソフトボール受講者234名の中から、本調査に同意した者178名（男性151名18.23±0.64歳、女性27名18.41±1.22歳）とした。

調査は、2013年5月の実習時間中において集合調査法によりMHP.1およびUPI調査を行った。体力測定は2013年5月～7月の間の雨天時に実施した。体力測定は、握力、長座体前屈、反復横

ii ガイダンス時に学生に口頭で「運動量High-Middle-Low」の3段階クラスを提示し、受講生の希望するクラスに履修登録するようアナウンス及び人数調整を行った。

跳び、上体起こし、立ち幅跳び、閉眼片足立ちを測定した。得られた結果は文部科学省新体力テストより得点化し、その得点を用いて分析を行った。

日頃の運動量については、MHP.1の質問項目で得点化したもの<sup>iii)</sup>を用いた。

## 5 分析方法

体力測定結果とUPI得点については平均及び標準偏差、そしてヒストグラムを作成し、調査対象者の特徴について検討する。また、MHP.1については、精神的健康パターンをそれぞれの被験者について判定し、パターン構成比について検討することで、現在の状況について報告する。

MHP.1とUPI、体力測定結果の関係については、MHP.1の下位尺度得点である心理的ストレス、社会的ストレス、身体的ストレス、さらに、こだわり、注意散漫、対人回避、対人緊張、疲労、睡眠・起床障害、生活の満足感、生活意欲、さらに運動量、UPIの下位尺度得点である、ライ・スケール、精神身体的訴え、抑うつ傾向、対人面での不安、脅迫傾向や被害・関係念慮、体力測定によって得られた握力得点、長座体前屈得点、反復横跳び得点、上体起こし得点、立ち幅跳び得点、閉眼片足立ち得点について主成分分析を行った。

分析にはIBM SPSS Statistics Ver.21を用いた。尚、不備のある回答については分析ごとに除外した。

## 6 結果と考察

### 1) 2013年度体力測定の得点分布について

2013年度体力測定から得点化した結果について平均値、標準偏差及びヒストグラムを図1に示す。これらの結果から次の4つの特徴がみられた。

- ① 握力得点については、正規分布を示す。また、反復横とび得点、立ち幅跳び得点においても握力得点ほどではないが、ほぼ正規分布をなしている。
- ② 長座体前屈得点では正規分布に加えて0点と10点の両極に対象者が多く存在する。
- ③ 閉眼片足立ち得点では、得点が5点までのバランス能力が低い群と9～10点の高い群に分かれている。
- ④ 上体起こし得点では、10点の高得点者が多い。

②の柔軟性を示す長座体前屈得点結果より、一般的な集団構成の特徴（正規分布）を示す学生に加えて、柔軟性の非常に高い学生と、逆に非常に低い学生が混在していることが分かる。測定時に柔軟性の低い学生からは「高校の時よりも硬くなった」という声も聞かれることから、まずは柔軟性に対する現状認識（自己認識）と理解を促す指導を行う必要がある。

③の結果より閉眼片足立ち得点では、閉眼状態で安定した姿勢を保つことのできる上位群と閉眼状態で数秒しか姿勢を保つことのできない低位群の2極化が進行していると推察される。バラ

---

iii 「日常の運動に関する質問」から、(運動実施頻度：0～5点) × (運動強度：0～4点) × (1回あたりの運動時間：0～5点)により運動量の得点化(0～100点)を行った。

ンス能力をみる閉眼片足立ちは、「70歳で20%、80歳代では6～8%に低下すると言われる。さらに、バランス能力の低下は高齢者の転倒による骨折の可能性が示唆されている」<sup>19)</sup>が、低位群の学生に対するバランス能力向上のための指導及び注意喚起が必要であろう。

④の結果については、過去の調査結果でも健康スポーツ科学科の学生が上体起こし得点で有意に高い値を示していた。今年度の結果についても同様の影響が大きいと考えられる。

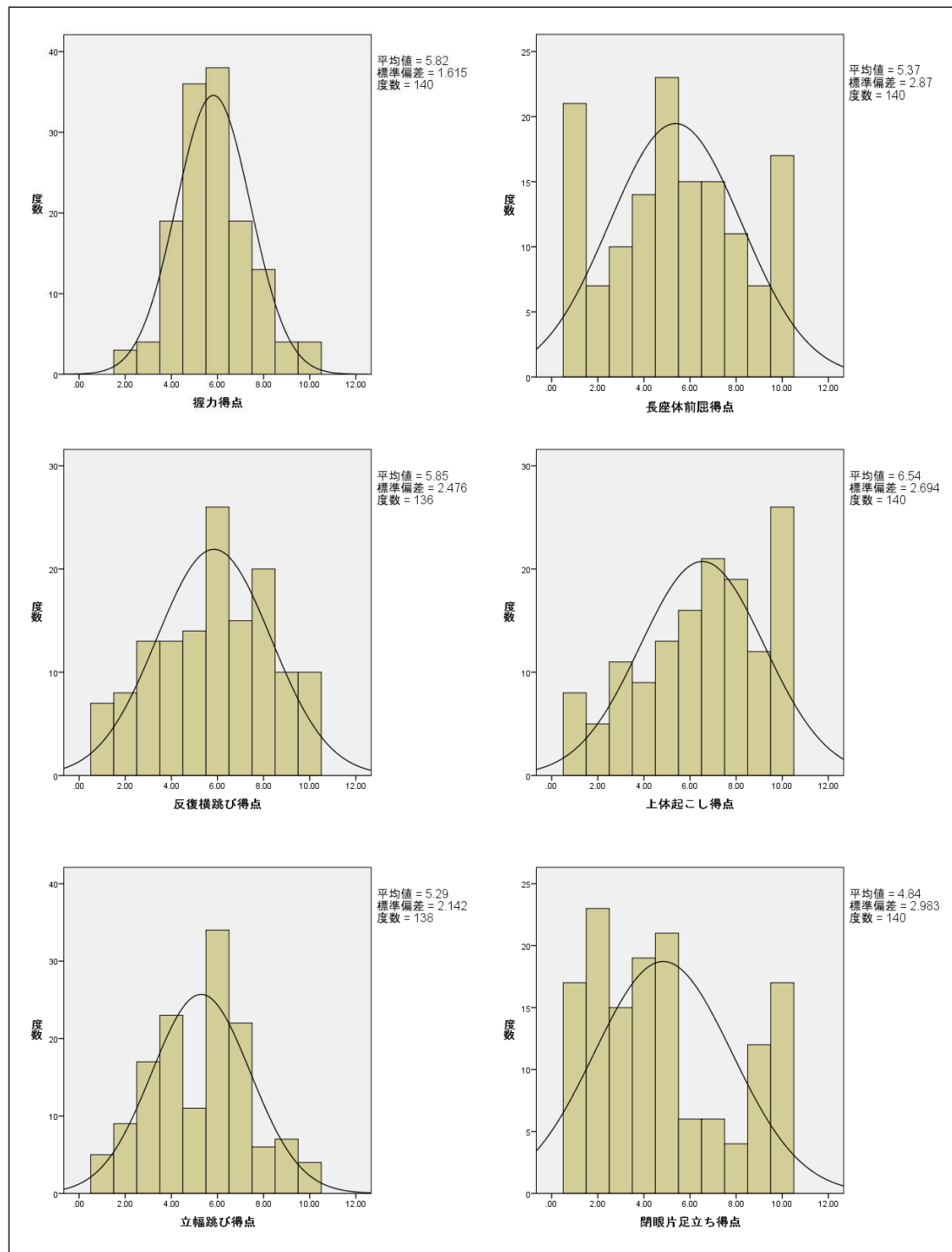


図1 体力測定得点の結果（ヒストグラム）

## 2) 2013年度MHP.1タイプの割合について

MHP.1の2013年度結果から各タイプの割合を算出した。その結果、ストレス度の高い「ふうふう型」は18.24%、「へとへと型」は26.47%であった。また、ストレス度の低い「はつらつ型」は30.59%、「ゆうゆう型」は24.71%であった。ストレス度の高いタイプは44.71%と約半数存在していることに注意が必要である。

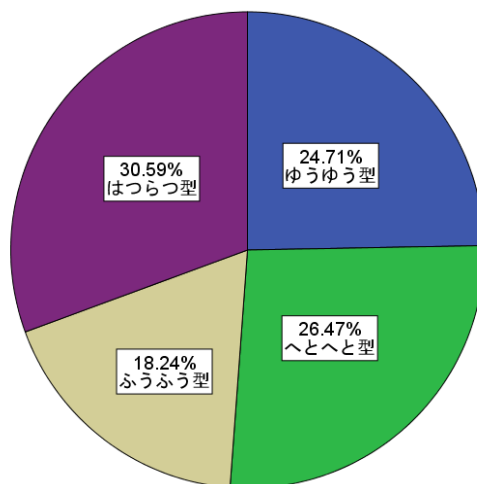


図2 MHP.1タイプによる円グラフ

本稿では過去のデータとの比較を行うことを本旨としていないが、近年の特徴として、SCLが低くQOLも低い「ゆうゆう型」の学生数が増加傾向にあると感じられる。ゆうゆう型は、言い換えるならば現在の状況に満足している状態にある。ハヴィガーストによって体系化された青年期の発達課題では、「両親や他の大人から情緒的に独立すること」「経済的な独立について自身をもつこと」などストレスな状況に必然的におかれる状況から発生する課題を解決すべきものとして取り上げられている。しかし、ゆうゆう型は現在の状況をストレスと感じていないことから、発達課題を自己の課題と感じていないことが推察される。また、発達課題に対して十分な課題解決に至らない可能性が高くなるのではないだろうか。このことは、近年の大学教育においてキャリア教育が重視される傾向にあるが、本人が必要を感じていないため、その教育効果が得られないこともあると予想される。このことから、ストレス状況を調査すると同時にQOLを調査することも学生の状況を把握する上で重要な項目となる。

## 3) 2013年度UPI得点の分布について

本調査におけるUPI得点の分布についてヒストグラム（図3参照）、さらに平均及び標準偏差を算出した。その結果、14.86 (SD=10.19) であった。UPIを実施した他大学の分布では0-4点を頂点に右下がりになることが多いと報告されているが、同時にUPIの平均値は、大学の種類、学科、年度などによってばらつきが大きく、9点台から16点台まである<sup>20)</sup>ことが指摘されている。本学では、5-10点を頂点にしながら右肩下がりの特徴を示しつつも、再び20点の第2の頂点が表示され、そして右肩下がり得点分布を示している。情報系の学部ではUPI得点が高くなる傾向にあることから、医療福祉工学部と総合情報学部の両学部の特徴を併せた分布が表示されたと推察される。

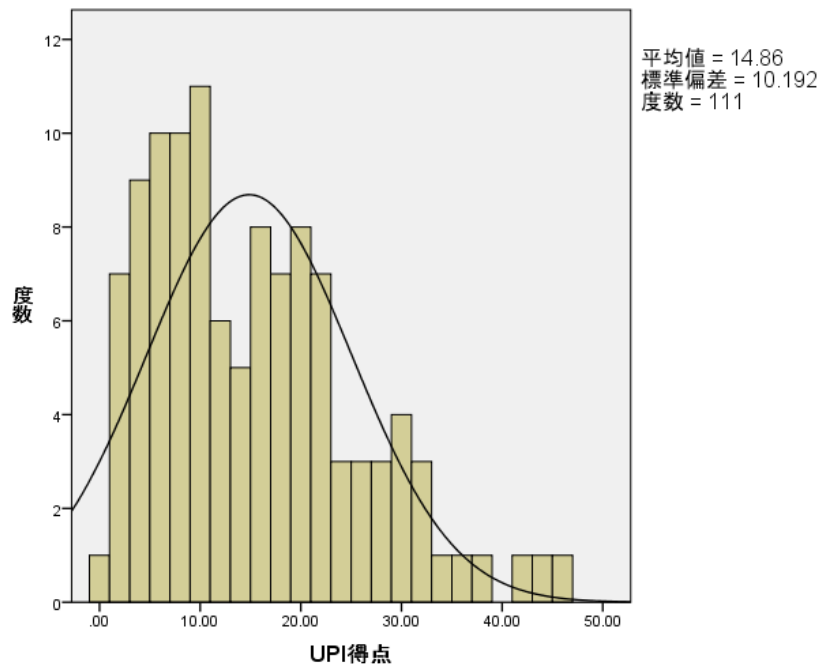


図3 UPI得点のヒストグラム

#### 4) MHP.1とUPI得点、体力測定の関係

MHP.1とUPI得点、体力測定の下位尺度について主成分分析を行った。その結果、6つの主成分で説明される割合は、73.32%であった。

成分行列(表3-1参照)から第1成分はMHP.1とUPIの生活満足と生活意欲、ライ・スケール、体力測定及び運動量を除く精神的健康調査項目のストレスに対する総合的な指標であった。第2成分は閉眼片足立ちを除く体力測定及び運動量得点に加えて、身体、こだわり、疲労の身体に関わる指標であった。第3成分は生活満足と生活意欲、こだわり、ライ・スケールと脅迫傾向や被害・関係念慮に関連した質問であり、QOLに関連した指標である。第4成分はMHP.1の身体的ストレス・疲労・睡眠起床に負の重みが見られ、MHP.1の社会的ストレス、UPIの対人面での不安、脅迫傾向や被害・関係念慮に関連した質問、さらに上体起こし得点に正の重みが見られた。上体起こしの測定は二人組で実施し、上体起こしを実施する者の両脚を固定するという身体接触を伴う測定である。このことから社会性や対人面の不安といった項目と関連づいた成分が抽出されたと推察されることから、対人を含む社会的ストレスと身体的ストレスの複合的指標であると考えられる。第5成分は閉眼片足立ち、運動量、精神的訴えに正の重み、対人回避と立ち幅跳び得点に負の重みが見られたが解釈は困難であった。第6成分はMHP.1の心理的ストレス、こだわり、注意散漫に負の重みが見られ、MHP.1の生活満足、UPIの精神的訴えに正の重みが見られたが、第5成分と同様に解釈が困難であった。

第5成分と第6成分の解釈が困難である理由として、MHP.1の下位尺度「心理・社会・身体」と体力測定及び運動量が大きく影響していることが挙げられる。そのため、MHP.1とUPIの関係を明確に解釈することができない。そこで、これらの項目を除外して再度、主成分分析を行った。



表 3-1 主成分分析結果

質問紙	成分行列 <sup>a</sup>						
	下位尺度	成分					
		1	2	3	4	5	6
MHP.1	心理	.841	.283	.217	-.039	-.081	-.342
	社会	.840	.106	-.009	.303	-.243	.206
	身体	.768	.331	-.113	-.463	.173	.046
	こだわり	.723	.301	.362	.021	-.022	-.314
	注意散漫	.789	.206	.020	-.094	-.126	-.301
	対人回避	.781	.112	-.004	.155	-.309	.223
	対人緊張	.764	.083	-.012	.399	-.140	.156
	疲労	.744	.329	-.076	-.380	.119	.104
	睡眠起床	.673	.281	-.136	-.480	.204	-.024
	生活満足	-.379	.181	.650	-.211	-.225	.310
	生活意欲	-.246	.217	.796	-.222	-.140	.153
UPI	ライ・スケール	-.444	.201	.626	-.005	.096	.027
	精神的訴え	.545	-.096	-.126	-.094	.321	.571
	抑うつ傾向	.766	-.286	.068	.217	.160	.146
	対人面での不安	.741	-.269	.226	.368	.150	.058
	脅迫傾向や被害・関係念慮に関連した質問	.554	-.161	.483	.357	.201	-.166
体力測定 及び 運動量	握力得点	-.096	.597	-.212	.147	.124	.022
	長座得点	-.074	.591	.092	-.005	-.129	.102
	反復得点	-.361	.634	-.198	.242	.132	-.137
	上体起こし得点	-.288	.502	-.138	.382	-.134	.107
	立幅得点	-.148	.566	-.261	.127	-.351	.044
	閉眼片足立ち得点	-.288	.250	.198	.298	.576	-.076
	運動量	-.253	.576	.042	.132	.374	.165

その結果、3つの主成分が抽出され、説明される割合は69.94%であった。

成分行列（表 3-2 参照）より第1成分は生活満足、生活意欲、ライ・スケールに負の重みがみられ、その他の項目すべてに正の重みがみられることから、総合的な指標である。第2成分は生活満足、生活意欲、ライ・スケールに大きな重みを示しており、QOLに関する指標である。また、第3成分は疲労、睡眠起床が正の大きな重みを示している一方、対人面での不安、脅迫傾向や被害・関係念慮に関連した質問が負の大きな重みを示している。このことから、疲労感と不安感が合成された指標である。

これらの結果から、MHP.1とUPIの両質問紙ともにストレスに関連する項目とQOLに関する項目を成分として含んでいると解釈できる。しかし、MHP.1の社会的ストレスの下位尺度である対人回避と対人緊張、UPIの対人面での不安について一つの成分が構成されなかったことに疑問が残る。この疑問を解決するため、各質問紙の該当質問項目をみると、UPIは「人と接するときどのように感じているのか」について質問しているのに対して、MHP.1では「ストレス

(対人)回避行動」について質問していることから成分が一致しなかったと考えられる。また、相違点としてMHP.1では疲労・睡眠起床を問う項目があるのに対して、UPIでは存在しない。

表 3-2 主成分分析結果

質問紙	成分行列 <sup>a</sup>			
	下位尺度	成分		
		1	2	3
MHP.1	こだわり	.719	.379	.139
	注意散漫	.779	.104	.234
	対人回避	.793	.041	.015
	対人緊張	.763	.017	-.227
	疲労	.729	.134	.538
	睡眠起床	.599	.094	.587
	生活満足	-.430	.724	.055
	生活意欲	-.320	.846	.039
	UPI	ライ・スケール	-.463	.607
精神的訴え		.628	-.036	.079
抑うつ傾向		.827	.013	-.296
対人面での不安		.808	.126	-.444
脅迫傾向や被害・関係念慮に関連した質問		.646	.342	-.480

これらのことから、健康スポーツ教育を学生の現状に合わせた授業を展開するために実施する心的健康調査において、UPIを活用するだけでは不十分であると考えられる。健康スポーツ教育では、自身の健康に向けた行動パターン（生活習慣）改善が目的に含まれる。今後の調査においても他大学との比較のためにUPIを用いた心的健康調査を行うのであれば、対人回避傾向（あるいは行動）に関連する質問項目、さらに疲労・睡眠起床に関連する質問項目を加える必要がある。特に健康スポーツ教育の講義時には、疲労感や睡眠に関する相談が学生から多く寄せられる。このことはUPIによりスクリーニングを試みる学生相談においても重要な項目となり得る。また、ライ・スケールについてはQOLに関連する質問項目として取り扱うことが必要である。しかし、UPIのライ・スケールは4つの質問だけで構成されており、学生生活を充足させるQOLを判断するには不十分であると考えられる。UPIは学生生活に支障が発生する可能性の高い学生をスクリーニングする目的で作成されたため、否定的な質問が多いことも精神的健康度を測定する上で問題であると考えられる。

## 結 語

2007年度から健康スポーツ教育に役立てることを目的として筆者らは体力測定を実施してきた。体力は一般的に身体的体力が主な測定項目とされているが、情報化社会が発展していく中で、精神的な体力に対しても十分な検討が必要とされる。このことから、身体的体力測定に加えて、精神的健康度調査を実施することで、‘こころ’と‘からだ’の両側面から学生の現状把握に努めてきた。本稿では、大阪電気通信大学四條畷キャンパスに通う学生の体力測定結果と精神的健康の状況を報告すると同時に、MHP.1とUPI、さらに体力測定結果との関係について明らかにすることを試みた。

体力測定結果から、次の4点が2013年度大阪電気通信大学新入生の特徴として捉えることができた。①握力得点については、正規分布を示す。また、反復横とび得点、立ち幅跳び得点においても握力得点ほどではないが、ほぼ正規分布をなしている。②長座体前屈得点では正規分布に加えて0点と10点の両極に対象者が多く存在する。③閉眼片足立ち得点では、得点が5点までのバランス能力が低い群と9～10点の高い群に分かれている。④上体起こし得点では、10点の高得点者が多い。

MHP.1の結果より、ふうふう型18.24%、へとへと型26.47%、はつらつ型30.59%、ゆうゆう型24.71%であり、ストレス度の高いタイプが約半数近く存在していることに注意が必要であるという示唆が得られた。

UPIの結果より、5-10点を頂点にしながら右肩下がりの特徴を示しつつも、再び20点の第2の頂点が示され、そして右肩下がりの得点分布を示していた。

MHP.1とUPIはストレス (SCL) と活動性 (QOL) について問う尺度で構成されていることから、ストレスと活動性の総合的な視点からは両検査紙共に類似した結果が得られたと考えられる。しかし、主成分分析により双方の下位尺度を分析した結果、微妙な差があることが明らかになった。具体的には、MHP.1の社会的ストレスの下位尺度である対人回避と対人緊張、UPIの対人面での不安により一つの成分が構成されないことや、MHPでは疲労・睡眠起床を問う項目があるのに対して、UPIでは存在しないことが挙げられる。

本学学生の精神的健康を他大学との比較から検討することに対して、多くの学生相談室の調査で用いられているUPIは非常に有効である。しかし、UPIは学生支援のためのスクリーニング・テストを目的として作成されたことから、「学生生活を充実させるための活動性」や「ストレス発生要因」については明らかにすることができない。大学健康教育の中では、「学生が自身のストレス要因を明らかにし、自ら解決する能力を育成すること」が求められる。この課題に対してMHP.1は標準化されており、自己診断も可能であることから非常に有効である一方、他大学との比較はMHP.1を用いた報告が少ないために困難である。さらに、近年の本学学生の精神的健康を阻害する要因として、スマートフォンやパソコンなどの「情報機器との関わり」が大きく影響していると学生指導の中で推察されることから、テクノストレスに関連する質問項目を加える必要がある。今後の課題は、①他大学との比較が可能であること、②学生自身の自己診断が可能であること、③ストレス発生要因が解釈できることを考慮した質問紙の作成である。

## <参考文献・引用>

- 1) 金田啓稔, 火箱保之, 卯野優, 羽生清美, 石川俊紀「大阪電気通信大学四條畷キャンパス学生の体力と精神的健康調査(1) 人間科学研究10, 41-45, 大阪電気通信大学, 2008.
- 2) 金田啓稔, 火箱保之, 卯野優, 堀井大輔, 石川俊紀「大阪電気通信大学四條畷キャンパス学生の体力と精神的健康調査(2)」人間科学研究11, 31-36, 大阪電気通信大学, 2009.
- 3) 金田啓稔, 石川俊紀, 卯野優, 蔭山靖夫, 火箱保之, 堀井大輔「大阪電気通信大学四條畷キャンパス学生の体力と精神的健康調査(3)」人間科学研究12, 37-45, 大阪電気通信大学, 2010.
- 4) 金田啓稔, 石川俊紀, 卯野優, 蔭山靖夫, 火箱保之, 堀井大輔「大阪電気通信大学四條畷キャンパス学生の体力と精神的健康調査(4) 一運動意欲と体力の関連に着目して一」人間科学研究13, 21-27, 大阪電気通信大学, 2011.
- 5) 金田啓稔, 石川俊紀, 卯野優, 火箱保之, 蔭山靖夫, 堀井大輔「大阪電気通信大学四條畷キャンパス学生の体力と精神的健康調査(6) 一テクノストレスと心身の関係性一」人間科学研究15, 53-63, 大阪電気通信大学, 2013.
- 6) 金田啓稔, 石川俊紀, 卯野優, 火箱保之, 蔭山靖夫, 堀井大輔「大阪電気通信大学四條畷キャンパス学生の体力と精神的健康調査(5) 一UPIと体力測定及び体力測定値予想の関連性一」人間科学研究14, 119-130, 大阪電気通信大学, 2012.
- 7) 橋本公雄, 徳永幹雄, 高柳茂美「精神的健康パターンの分類の試みとその特性」健康科学16, 49-56, 九州大学, 1994.
- 8) 荷方邦夫, 城崎英明, 川上明孝, 城崎英明, 川上明孝「金沢美術工芸大学における新しい学生支援一支援体制の研究と学生健康調査 (UPI) の実施結果報告一」金沢美術工芸大学紀要 56, 11-19, 2012.
- 9) 泉水紀彦, 茅野理恵, 佐野司「UPI からみた大学生の入学後のメンタルヘルスの変化」筑波学院大学紀要 7, 197-208, 2012.
- 10) 前垣綾子, 滋野和恵「UPI による大学生の精神的健康の実態」北海道文教大学研究紀要 35, 115-126, 2011.
- 11) 中藤淳「愛知県立大学における精神保健の現状と課題(8) : 2005年から2010年までの健康調査カード (UPI) データの分析」愛知県立大学教育福祉学部論集 59, 9-18, 2010.
- 12) 橋本公雄, 徳永幹雄, 高柳茂美「精神的健康パターンの分類の試みとその特性」健康科学 16, 49-56, 九州大学, 1994.
- 13) 吉武光世「UPIの有用性について」東洋女子短期大学紀要 28, 87-103, 1996.
- 14) 田中潜次郎「UPIの項目分析(人格)」日本教育心理学会総会発表論文集 18, 364-365, 1976.
- 15) 船阪和彦「スクリーニング・テストとしてのUPIについての一考察: 昭和47年度神戸大学新規職員を対象として (III.研究報告)」神戸大学保健管理センター年報 創刊号, 58-63, 1974.
- 16) 西野明, 土屋裕睦「UPIにおける回答方式変更の影響」大阪体育大学紀要 31, 39-45, 2000.
- 17) 脇田貴文, 小塩真司, 願興寺礼子, 桐山雅子「University Personality Inventory短縮版の開発」人文学部研究論集 17, 123-128, 2007.
- 18) 吉武光世「UPIからみた新入生の心の健康状態について: 他大学との比較をとおして」東洋女子短期大学紀要 27, 33-42, 1995.
- 19) 武井正子「運動による健康づくり: 気軽に歩いて, 今日も元気 (〈特集〉第10回都民公開講座「中高年を健康に生きる」)」順天堂医学 48(3), 330-334, 2002.
- 20) 中井大介, 茅野理恵, 佐野司「UPIから見た大学生のメンタルヘルスの実態」筑波学院大学紀要 2, 159-173, 2007.