

大学新入生の適応感の変化

— 4月から7月にかけての初期適応過程¹ —

高下 梓

本研究は、大学生の初期適応感の変化の検討を目的とした。国際生活機能分類（ICF）における「心身機能・身体構造」、「活動・参加」、「環境因子」、「個人因子」の観点から質問項目を作成し、4月と7月に質問紙調査を実施した。両調査へ回答したことが明らかな330名のデータから適応の回答の割合を算出し、4月から7月にかけての変化を検討した。新入生の4月～7月にかけての適応の変化をみると、a)「心身機能・身体構造」領域では心身は健康的な状態が保たれているが、倦怠感が増加する傾向があること、b)「活動・参加」に関しては学習面・対人面の不安は緩和されるが、授業意欲が低下すること、c)「環境因子」においては大学の仲間関係に馴染んでゆくこと、d)「個人因子」関連では充実感や人生への期待感の高さは維持されるものの、就職に対する不安感が高まり、また将来への迷いも生じてくることが明らかになった。これらのことから大学側には、学生の健康状態を把握しながら予防的に働きかけること、モチベーションが上がる素地を整えること、仲間関係が作りやすいよう学生交流の機会を設けること、多くの学生に共通する悩みと個別の学生の悩みの双方へ応じられるようにすることなど、多様な配慮が必要であることが窺われた。

Key Words：初期適応過程，縦断的研究，大学新入生

大学生活において学生が危機的状況に陥った場合、周囲に助けを求められる学生は早めの対応と適切なケアを受けやすい。しかし周囲に助けを求めることの難しい学生は、周囲の気づきや対応が遅れやすく、不登校・留年・退学等の可能性も危惧される。

文部科学省高等教育局医学教育課（2000）は、「これからの大学は、学生が在学中にいかなる能力を身に付けたかや、いかに自立した人間として成長したかが、社会における大学の評価の際の基準の一つとなっていくものと考えられる。……（略）……多様な学生に対するきめ細かな教育・指導に重点を置く『学生中心の大学』へと、視点の転換を図ることが重要である」と指摘している。個々の大学が努力や工夫を重ねているものの、所属校への適応感が弱かったり、他大学への再入学を希望したりする学生は少なくない。西垣・小林（2004）が大学1校の1年生98名（10月時点）に行なった調査によると、78.6%が「登校し、大学に良好な適応をしている」と答えていた。一方、「登校しているが、大学には不適応状態である」と回答した約2割の学生の特徴は、所属集団への適応感が弱いこと、

自分の世界に閉じこもる傾向があること、希望のある将来展望を持っていないことなどであった。

ベネッセコーポレーションは大学1年生～4年生のモニターを対象として無作為抽出によるインターネット調査を実施した。4,070名（大学1年生～4年生、それぞれ約1,000名）の学生のうち、a) 78.1%の学生は自分の所属大学に対して満足感を持って入学しているものの、b) 32.4%の学生が所属大学の中で学部・学科・コースを変更したいと感じており、また、c) 45.7%の学生は編入学等で他大学への再入学を希望していた。他大学への再入学を希望する理由には、不本意入学、他分野への興味、学業面のつまずき、就職の問題、友人関係の問題などが挙げられていた（山田、2009）。

日本学生支援機構（2007）は、大学生生活の課題として1年生を「初期適応」、2年生から3年生は「多様な模索」、4年生では「卒業に向けて」の各ステージに位置づけている。特に1年生においては、学業面（目標意識の喪失や履修・学業の困難）、対人関係面（友達作りの困難）、学生生活面（過剰適応による疲労）、進路面（将来への不安）などに多様な課題があることを指摘した。所属校への適応感や、他大学への再入学を希望する可否かの要因として西垣他（2004）や山田（2009）が指摘している点と、初期適応期の課題には共通する点が多い。

学習面の適応に関する研究（広沢、2007）によると、

¹ 本研究にあたり、質問紙調査実施にご快諾くださった先生方と、質問紙調査にご協力いただいた学生の皆様に心より御礼申し上げます。また、本論文の執筆にあたって黒岩 誠教授（明星大学人文学部）、岡林秀樹教授（明星大学人文学部）、林 幹也准教授（明星大学人文学部）には終始あたたかく励ましていただき、丁寧なご指導を賜りました。深謝いたします。

4年制大学3校の新入生537名への調査において、入学して半年後に学習面で適応できているか否かは、高校までの学習技術・学習特性と密接に関連していることが分かった。対人関係面については、飯島・川口・伊藤（1995）が都内私立大学人文学部の新入生135名に対して4月・6月・9月・12月に行なった追跡調査より、多くの新入生は入学後6月の段階で新環境における同性と異性の友人・先輩までサポート者を広げていることが明らかとなっている。また、福岡（2007）が大学1校・短期大学2校の新入生247名を対象として入学後3ヶ月時点に質問紙調査を行なったところ、友人からのサポートは学生本人の自己充実的な達成動機を高め、学業と大学生活全般への意欲低下を防ぐ効果のあることが示された。

芳野・豊嶋・清（1986）は、大学1校の新入生約300名への入学時・大学4年次の調査から、大学4年次の適応感への関連要因として、入学時にa)生きがいがあること、b)充実感があること、c)大学生活を全体としてうまくいきそうだと予想していること、d)入学した大学・学部の方の所属への満足感があること、e)教官と交流したいという意欲があること、f)卒業後の進路が明確であること、を示した。また、三本（1981）は1大学3学部に在籍する新入生92名の1年次4月と2年次4～5月の調査結果から、大学の志望動機は積極的動機づけを持つものと消極的なものが分極化されたまま保持されやすく、入学当初の満足感は保持される傾向があるが不満感はなかなか消えないという。両調査からは、大学入学時の満足感が2年次や4年次まで影響することが示された。

芳野他（1986）が述べたように、入学時に充実感や所属集団への適応感を持っている大学生は、所属校での大学生活に対するモチベーションがあり、卒業までの大学生活を適応的に過ごせる可能性が高い。1年次の前期は、新しい環境への適応が始まったばかりで不安定な状態であるが、飯島他（1995）が指摘したように多くの新入生は入学後3ヶ月間に新環境におけるサポート者が広がり、大学適応感が向上して安定してゆく。所属集団における居場所ができて大学適応感が良好となることは、大学生活に対する全般的なモチベーションの向上にもつながる。したがって大学1年生の前期は、学生の今後の大学適応状態がある程度決まる時期と言える。この時期に、大学適応に関わる多様な要素をスクリーニングし、一般的な初期適応過程を辿ることの難しい学生を支援できれば、在学生全体の大学生活の質が向上するのではないだろうか。

大学適応に関わる要因の検討や、測定尺度の作成など、これまでに色々な先行研究がなされてきた。しかし、大学満足度・居場所感・学習不安・精神的健康などに特化した尺度を用いたり、適応感の測定に数項目しかない独自の質問を使用したものが散見される。ま

た、大学生における精神身体上の問題の把握を目的に作成された大学精神健康調査（University Personality Inventory:UPI）を使用した研究が多くみられる（沢崎・松原，1988；濱田・鹿取・荒木・佐藤・加藤・福田，1992；森本・三浦・橘，1999；小塩・願興寺・桐山，2007）が、この調査票は1960年代に作成されたものである。現代の学生像が多様化している中で、大学生活への適応に関わる諸側面を総合的にスクリーニングして大学の支援サービスに即応できる指標が望まれる。

さて、個人をとりまく生活の機能状態を考える視点として、世界保健機関（WHO）が2001年5月に採択した国際生活機能分類（International Classification of Functioning, Disability and Health:ICF）がある（障害者福祉研究会，2002）。ICFの概念の概要をTable 1に示す。ICFは、人の生活機能と障害に関する状況を記述し、情報を組織化する枠組みとして役立つ。ここで生活機能とは心身機能・構造、活動、参加のすべてを含む包括用語であり、障害とは機能障害（構造障害を含む）、活動制限、参加制約の全てを含む包括用語である。ICFでは情報を「生活機能と障害」と「背景因子」の2部門に整理しており、それぞれ2つの構成要素からなっている。

「生活機能と障害」の構成要素は、a)心身機能と身体構造、およびb)活動と参加である。「心身機能」とは身体系の生理的機能(心理的機能を含む)であり、「身体構造」とは器官・肢体とその構成部分などの身体の解剖学的部分のことを指す。「活動」とは課題や行為の個人による遂行のことで、「参加」とは生活・人生場面への関わりのことである。これらの要素における否定的側面として、個人が活動を行うときに生じる難しさ（活動制限）や、個人が何らかの生活・人生場面に関わるときに経験する難しさ（参加制約）がある。

ICFが有するもう1つの部門に「背景因子」がある。個人の人生と生活に関する背景全体を表わすもので、構成要素としてa)環境因子、およびb)個人因子を有する。「環境因子」は生活機能と障害のあらゆる構成要素と相互に作用しあうもので、物的な環境や社会的環境、人々の社会的な態度による環境による、促進的あるいは阻害的な影響力である。「個人因子」は、個人の人生や生活の特別な背景であり、性別、年齢、ライフスタイル、困難への対処方法、過去および現在の経験、全体的な行動様式、個人の心理的資質などが含まれる。つまり健康状態や健康状況以外のその人の特徴からなるもので、どのレベルの障害においても一定の役割をもちうるものである。

ICFはツリー上にカテゴリーが構成されており、構成要素のほかに1桁レベル（34）、2桁レベル（362）、詳細レベル（1424）のコードを備えている。また、

Table 1. ICF の概念の概要¹⁾

構成要素	生活機能と障害		背景因子	
	心身機能・身体構造	活動・参加	環境因子	個人因子
領域	心身機能および身体構造	生活・人生領域 (課題, 行為)	生活機能と障害 への外的影響	生活機能と障害 への内的影響
構成概念	心身機能の変化 (生理的)	能力 標準的環境における 課題の遂行	物的環境や社会的環境, 人々の社会的な態度 による環境の特徴がもつ 促進的あるいは阻害的な 影響力	個人的な特徴の 影響力
	身体構造の変化 (解剖学的)	実行状況 現在の環境における 課題の遂行		

1) 障害者福祉研究会 (2002) より改編

すべての人に関する分類であることから、研究・臨床・教育など様々な領域における個人の生活機能、障害、および因子について、身体・個人・社会という3つの視点に立って記述するのに役立つ。

大学生活は学生自身の活動・参加によって成り立つものであると同時に、学生それぞれの大学適応感は心身面や社会面の状況、環境との相互作用、あるいは個人が持つ様々な背景によって左右される。ICFの視点は、大学生活の機能状態を多角的な観点から捉え、個々の学生の適応状態を把握するために役立つ。そこで本研究では、大学新入生の大学生活への適応感についてICFの視点を取り入れた質問項目を作成し、大学入学(4月)から前期終了期(7月)までの初期適応過程に関わる適応感の変化を検討する。

方 法

調査対象者 都内私立A大学に所属する、全学共通科目(1年次必修科目)4クラスの履修者722名。

調査時期および調査方法 2009年4月および7月の講義時間中に、無記名方式の質問紙調査を実施した。

分析対象者 4月の初回調査への回答者は621名(回収率86.0%)、7月の追試調査への回答者は602名(回収率83.4%)であった。初回調査と追跡調査の両方に回答したことが明らかな390名のうち、大学2年生以上の回答者57名と、今回分析する項目において不自然な規則的的回答を示した2名および無回答であった1名を除く、大学1年生330名(男性179名、女性151名)を分析対象者とした。

質問紙の構成

フェイスシート 学年、年齢、性別、初回調査と追跡調査において同一回答者を確認するための項目への回答を求めた。

大学適応感に関する質問項目 質問項目の作成にあたり、ICFの2桁レベルの362コード(障害者福祉研究会, 2002)から、大学生活への適応に関わるコー

ドを抽出し、58項目を作成して2件法で回答を求めた。コードの抽出にあたって、「個人因子」のコードはICFに存在しないため、ICFの「個人因子」の定義を代用した。また、抽出時の判断材料として、日本学生支援機構(2007)による大学初期適応モデル、大学適応感に関する既存尺度(大久保・青柳, 2003; 松原・宮崎・三宅, 2006; 毛利, 2007; 斎藤, 2007)、および大学精神健康調査(UPI)を参照した。

分析方法 大学適応感に関する質問58項目について、各々の適応的回答率を調査時期別に算出した。なお、項目には不適応的な内容を示す項目(以下、逆転項目とする)があったが、以下のTableに示されている数値は、割合が高い方が適応的になるように換算した。つまり、以下に扱われる数値は、項目に回答した新入生全体の「適応感」を表し、値の高い方が適応的であり、低い方が不適応的であることを示している。次に、質問項目それぞれにおける適応感の変化の有無を調べるためにMcNemar検定を行なった。これらの結果から、a)4月調査における適応的回答率から、任意に70.0%以上を「適応感高」、30.0%以下を「適応感低」、その間を「適応感中」として3タイプに分類し、b)適応感の回答に有意な変化がみられた項目については適応への方向性によって「改善」と「悪化」のいずれかを付した。

結 果

大学新入生の4月から7月にかけての適応的回答割合の変化をICFの4領域ごとに以下に示した。

「心身機能・身体構造」領域

「心身機能・身体構造」領域(11項目)における新入生の4月から7月にかけての適応感の変化をTable 2に示した。「持病があるため、生活するのに困難さがある(逆転項目)」「食欲は普通にある」「体調はすぐれている」などの適応的回答率は70%以上と高く、

Table 2. 大学新入生の適応度の変化 (心身機能・身体構造)

適応感	項目	N	適応的回答率(%) ¹⁾		$p^{2)}$	変化の方向
			4月	7月		
高	持病があるため、生活するのに困難さがある(逆転項目)	328	92.68	90.55		
	食欲は普通にある	328	92.38	92.38		
	何事をするにもおっくうさを感じる(逆転項目)	328	81.71	69.51	***	悪化
	寝つきがよくない(逆転項目)	328	79.27	68.90	***	悪化
	体調はすぐれている	329	75.99	72.34		
中	身体のだるさを感じるがよくある(逆転項目)	328	59.15	39.94	***	悪化
	自分のことや自分の性格について悩んでいる(逆転項目)	328	46.65	47.56		
	気分の波がかなりある(逆転項目)	328	36.28	29.88	*	悪化
	宿題をしたり文章を書いたりするとき、自分の考えをまとめるのに苦労することが多い(逆転項目)	328	33.23	39.02		
低	自分が人からどのように見られているのか気になる(逆転項目)	327	21.71	22.94		
	不安を感じることはほとんどない	326	15.03	20.25	*	改善

1) 表中の項目は、4月の適応的回答率が高い順に配列した。

2) McNemar 検定 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

新入生の全般的な健康度が高いことが示されている。しかしながら、4月から7月にかけて「何事をするにもおっくうさを感じる(逆転項目)」「寝つきがよくない(逆転項目)」「身体のだるさを感じるがよくある(逆転項目)」「気分の波がかなりある(逆転項目)」の健康度は低下していた。適応度が30%以下と低かったのは、「自分が人からどのように見られているのか気になる(逆転項目)」と「不安を感じることはほとんどない」であり、後者の項目は4月から7月にかけてやや改善がみられたものの、それにもかかわらず、その適応的回答率は2割程度と低いものであった。

「活動・参加」領域

「活動・参加」領域(24項目)における新入生の4

月から7月にかけての適応感の変化をTable3に示した。「大学でよい仲間が作れそうな気がする」「この大学には自分を受け入れてくれる場所があると思う」「大学にいて、何となく疎外感を感じる(逆転項目)」「大学での人間関係になじめない(逆転項目)」などの適応的回答率は7割以上と高く、大学に対する居場所としての安心感が高いが、「授業中は講義に集中してとりくんでいる」「他大学や他学部・他学科に入ればよかったと後悔している(逆転項目)」「授業に参加する意欲が落ちている(逆転項目)」「家庭生活と大学生活をうまく両立できている」「授業の進み方が速く、読み・書き・計算などの作業についていけない(逆転項目)」「大学にある様々な機能・サービスを自分のために活かしていけると思う」「通学するのがおっくうに感じ

Table 3. 大学新入生の適応度の変化（活動・参加）

適応感	項目	N	適応的回答率(%) ¹⁾		p ²⁾	変化の方向
			4月	7月		
高	自分がやりたいと思っていることは、大学生の数年間を通して色々できそうだ	325	90.46	85.23	*	悪化
	大学でよい仲間が作れそうな気がする	328	89.02	89.02		
	この大学には自分を受け入れてくれる場所があると思う	324	87.04	82.72		
	授業中は講義に集中してとりこんでいる	326	85.28	74.85	***	悪化
	他大学や他学部・他学科に入ればよかったと後悔している(逆転項目)	323	81.42	71.21	***	悪化
	授業で出される課題は、期限までに完成させることができる	319	80.25	79.62		
	大学にいて、なんとなく疎外感を感じる(逆転項目)	329	78.12	74.47		
	メールや電話をよく使っている	329	77.81	78.42		
	授業に参加する意欲が落ちている(逆転項目)	324	77.78	49.38	***	悪化
	家庭生活と大学生活をうまく両立できている	327	77.68	66.36	***	悪化
	授業の進み方が速く、読み・書き・計算などの作業についていけない(逆転項目)	324	75.93	68.21	*	悪化
	大学にある様々な機能・サービスを自分のために活かしていけると思う	324	75.93	68.21	**	悪化
中	大学での人間関係になじめない(逆転項目)	326	74.54	77.61		
	通学するのがおっくうに感じる(逆転項目)	327	66.06	51.68	***	悪化
	将来に役立つことを大学生活の中でするために計画を立てている	328	65.85	64.02		
	日々の日課は負担なくこなしている	328	60.98	58.84		
	バイト・サークル活動・ボランティアなどの課外活動に楽しく参加している	323	53.87	68.73	***	改善
	初対面のひととでも躊躇せずに話することができる	325	49.85	49.54		
	自分をサポートしてくれる部署がどこにあるのか分からない(逆転項目)	326	48.77	52.76		
	自分が思っていることを人にうまく伝えられる	325	44.00	52.62	**	改善
	4年間で大学を卒業できるか心配だ(逆転項目)	328	39.94	41.77		
	対人関係をうまくやっていけるか心配だ(逆転項目)	326	37.42	53.37	***	改善
低	ディスカッションや発表は苦手だ(逆転項目)	326	26.69	29.75		
	授業についていくことができるか不安だ(逆転項目)	326	19.94	31.60	***	改善

1) 表中の項目は、4月の適応的回答率が高い順に配列した。

2) McNemar 検定 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 4. 大学新入生の適応度の変化（環境因子）

適応感	項目	N	適応的回答率(%) ¹⁾		p ²⁾	変化の方向
			4月	7月		
高	家族や親族は、自分のことを支えてくれていると思う	329	94.53	87.23	***	悪化
	友人や知人は、自分が困ったときに頼りになると思う	329	90.58	89.67		
	悩みごとを相談できる人・場所がある	328	84.15	85.98		
	大学には自分が困っていることを支援してくれそうな場所やスタッフがいない(逆転項目)	326	82.52	76.69	*	悪化
	大学生活で困ったことが生じたときに相談できる人・場所がある	327	80.43	81.04		
	自分が知っている誰かに困ったことを相談しても、問題の解決は期待できない(逆転項目)	326	75.77	70.25		
	周りの友人に溶け込めている	328	71.95	82.62	***	改善
中	勉強についていけないときに相談できる人・場所がある	329	70.52	73.25		
	大学では、自分のありのままの姿を周りの友人に出している	325	62.77	68.62	*	改善

1) 表中の項目は、4月の適応的回答率が高い順に配列した。

2) McNemar 検定 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

る（逆転項目）」などの適応的回答率は4月から7月にかけて減少しており、通学や授業に対する意欲の低下や生活リズムの維持困難、授業参加の困難感などがみられる。逆に、「バイト・サークル活動・ボランティアなどの課外活動に楽しく参加している」「自分が思っていることを人にうまく伝えられる」「対人関係をうまくやっていけるか心配だ（逆転項目）」「授業についていくことができるか不安だ（逆転項目）」などの適応的回答率は4月から7月にかけて改善しており、授業以外の課外活動や友達関係はうまくやれており、授業に関しても実際に授業を受ける中で不安もある程度は解消できているようである。しかし、「ディスカッションや発表は苦手だ（逆転項目）」などの適応的回答率は低く、対人的な不安を喚起させるような形態での授業参加に対する不安は継続していた。

「環境因子」領域

「環境因子」領域（9項目）における新入生の4月から7月にかけての適応感の変化をTable 4に示した。適応的回答率が7割以上の高さで維持されていたのは「友人や知人は、自分が困った時に頼りになると思う」「悩みごとを相談できる人・場所がある」「大学生活で

困ったことが生じたときに相談できる人・場所がある」「自分が知っている誰かに困ったことを相談しても、問題の解決は期待できない（逆転項目）」「勉強についていけないときに相談できる人・場所がある」で、周りの人を頼りにできるという信頼感があり、困った時の相談資源や悩みの内容に対応する相談先を持っていることが示された。一方、「家族や親族は、自分のことを支えてくれていると思う」「大学には自分が困っていることを支援してくれそうな場所やスタッフがいない（逆転項目）」の適応的回答率は4月から7月にかけて低下し、入学当初には家族や大学のスタッフに対する支援ニーズがあったものの、大学生活に慣れるにつれて期待度が軽減されることが窺えた。「周りの友人に溶け込めている」「大学では、自分のありのままの姿を周りの友人に出している」は4月から7月にかけて適応的回答率が改善し、大学内に友人ができて馴染みは始めていることが示された。

「個人因子」領域

「個人因子」領域（14項目）における新入生の4月から7月にかけての適応感の変化をTable 5に示した。適応的回答率の高さが70%以上で維持されていた

Table 5. 大学新生の適応度の変化（個人因子）

適応感	項目	N	適応的回答率(%) ¹⁾		$p^{2)}$	変化の方向
			4月	7月		
高	自分がこれからどのような人生を送っていくのか楽しみだ	328	87.20	85.06		
	大学生活に退屈さを感じる(逆転項目)	324	83.33	66.67	***	悪化
	大学生活が充実していて満足している	325	75.38	73.23		
	困ったことが起きると、現在の状況が変わるように自分で努力するほうだ	326	74.23	78.83		
	熱中していることや好きなことができている	329	71.73	78.12	*	改善
中	経済的な問題で悩んでいる(逆転項目)	327	61.16	51.99	**	悪化
	困ったことが起きたときは、あきらめたり、時が過ぎるのを待つことが多い(逆転項目)	326	59.82	57.36		
	規則正しい生活に気をつけている	326	56.44	50.00	*	悪化
	時が過ぎるのに任せて、なんとなく日々を送っている(逆転項目)	327	54.43	38.53	***	悪化
	体力に自信がない(逆転項目)	326	53.07	53.68		
	将来やりたいことが定まらない(逆転項目)	327	49.24	44.34	*	悪化
	困ったときは問題を解決してくれるよう誰かに相談することが多い	325	49.23	55.38		
	新しいことに慣れるまでに時間がかかる(逆転項目)	325	31.08	31.38		
低	将来、ちゃんと就職できるかどうか不安だ(逆転項目)	327	13.15	15.29		

1) 表中の項目は、4月の適応的回答率が高い順に配列した。

2) McNemar 検定 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

のは「自分がこれからどのような人生を送っていくのか楽しみだ」「大学生活が充実していて満足している」「困ったことが起きると、現在の状況が変わるように自分で努力するほうだ」などであり、人生に対する期待感や現在の生活への充実感を持っており、問題に対しても自ら解決に向けて動いていた。また、「熱中していることや好きなことができている」は4月から7月にかけて適応的回答率が上昇していた。しかし、「大学生活に退屈さを感じる(逆転項目)」「経済的な問題で悩んでいる(逆転項目)」「規則正しい生活に気をつけている」「時が過ぎるのに任せて、なんとなく日々を送っている(逆転項目)」「将来やりたいことが定まらない(逆転項目)」などは4月から7月にかけての

適応的回答率が悪化し、大学生活に対する新鮮味が失われて退屈感が生じ、現在の生活設計の崩れや経済状態の悪化もみられ、将来に向けての計画性を持つことにも困難が生じていることが分かった。また、「将来、ちゃんと就職できるかどうか不安だ(逆転項目)」の適応的回答率は低く、入学当初から4年後の就職に対する不安を抱き続けていた。

考 察

新生の大学適応状態の把握を目的として作成した質問項目それぞれの適応的回答率と回答変化から、ICFの4領域ごとに大学初期適応の特徴を検討したい。

「心身機能・身体機能」領域

健康状態は、全体的に良好な新入生が多かった。一方で、億劫感、倦怠感、入眠困難などの状態は4月から7月にかけて悪化していた。何らかの不安を感じている者の割合は4月から7月にかけてやや改善がみられたものの、約8割の学生は何がしかの不安を抱えたままであったほか、約8割の学生が他者評価を気にしており、他者評価への不安には改善がみられなかった。

億劫感・入眠困難感などが生じる背景として、新しく始まった大学生活や課外活動による緊張感と多忙な生活の持続、初めての前期試験が控えていることなどにより心身が疲弊状態にあることが考えられる。これらは初期適応の過程で一般的に生じうるものと推測される。対処方法を記載したパンフレットの配布などによって予防効果が期待できよう。

また、新環境への順応によって全般的な不安状態が消失していくことが窺われたものの、他者評価や何がしかに対する不安感を抱えている学生が多く、周囲からの関わりに敏感であることが推察される。学生対応にあたっては、新入生たちが何かしらの不安感を抱えている状態であることへの配慮が求められる。

入学時の健康診断は、学生の心身面の状態を早期に把握する機会として最適であり、また、健康面に関する予防教育の機会として活用することが望ましい。健康状態の深刻な学生には健康面・心理面・生活面など個々に応じたサポートを提供したい。また、前期終了前に新入生の状態を把握できれば、不適応が懸念される学生への学内支援を夏季休業前に始めて、後期開始に向けたサポート体制を作ることができるだろう。

「活動・参加」領域

大学を新入生自身の居場所として認識し、安心感を持つ学生の割合は高かった。しかし、通学や授業に対する意欲の低下、生活リズムの維持困難、授業参加の困難感、大学のサービス利用の難しさも出てきていた。

授業以外の課外活動や友達関係はうまくやれるようになり、授業に対する不安も授業参加を重ねる中である程度は解消できていたものの、対人的な不安を喚起させるような形態での授業参加に対する不安は依然として続いていた。

現在の大学に満足感を持つ学生は8割前後で、山田(2009)の調査結果(8割弱)とほぼ一致していた。対人関係への不安が減っていたことは、新入生が6月時点で新環境内でのサポート者を広げていたという飯島他(1995)の調査結果と表裏をなすものと言えよう。また、大学に対する満足感は4月～7月にかけて変化がみられなかった。芳野他(1986)や三本(1981)は1年次の満足感は2年次あるいは4年次まで変わらないことを指摘したが、本研究においても入学当初の満足感の状態が維持されることが示された。

入学時に大学への期待や不安を持っていた新入生は、大学の諸活動を経験する中で現実の大学生活と向き合い、期待と現実の折り合いをつけることが求められる時期に直面する。授業に関しては、新しい授業形態に慣れることで不安感がある程度は解消するものの、授業への参加意欲が低下していた。モチベーション低下の要因として、1年次の必修科目の割合の高さと、専門領域に触れる機会の少なさが考えられる。入学早期から専門領域へ触れる機会を設けて、学問へのモチベーションを保ちながら大学生活を送れるようにカリキュラムの工夫を図ることは学生の授業参加意欲を高めることにつながる。

授業についていくことに困難感を持つ学生が増えていた点について、入学初期の講義内容が導入的であるのに対して徐々にペースが上がったり講義内容が深化したりすることや、入学直後に比べて緊張感や集中力が低下したために授業内容についていくことが難しくなった、などの要因が考えられる。また、大学の講義では大教室を用いたり、様々なマルチメディアを活用したり、教員の指示が少ないなど、高校までの授業形態と異なる点が多い。大学の授業形態の不得意さと学生自身の特性が関係している場合は、個別の支援策や対応策を検討することも必要であろう。

対人的な不安が喚起させられるような授業形態の例として、語学授業や少人数制の授業が挙げられる。発言による授業参加を求められる場面が多く、先に述べた「他者評価への不安」を持つ学生にとっては苦痛であろう。他者評価への不安や発言することへの自信のなさを抱える学生は、教員の反応に敏感に受け取るものと思われる。受講生の積極的な授業参加を促すためには、教員の働きかけの仕方も大切なポイントとなるだろう。

対人関係への不安感やコミュニケーションに対する不安感の減少は、課外活動を選んで楽しく参加し、大学に仲間ができたことによるものと思われる。大学の仲間関係は大学適応感に大きく貢献するが、7月時点で学生の4人に1人が「大学にいて疎外感を感じる」「大学での人間関係になじめない」と感じていた。初期適応期における仲間関係の不安定さが不適応の回答につながった可能性も考えられるが、対人関係の構築そのものが困難な学生もいるものと推察される。大学は学生の移動が流動的で、友人を見つける機会を逸しやすいことも否めない。学生が所属意識を感じられるようなグループを作ったり、多様な学生と交流できる機会を大学側が設けることを一案として挙げたい。また、対人関係に深刻な困難感を抱える学生に対しては、学生相談室で個々の相談に応じたり、学生用の居場所スペースで誰かとつながることのできる経験を通じて、安心できる居場所を学内に提供することが肝要であろう。

初期適応過程において多くの新入生が4年間の大学生活の土台作りや居場所作りに向けて適応的に動いている半面、新しく始まった諸活動への参加が優先され、家庭生活との両立や生活リズムの調整に難しさが現れてくる様子が推察される。大学生生活の維持に支障をきたす場合は、学生課のような部署が学生のサポートを引き受け、大学生活を一緒に見直し、早期に計画を組み立て直すことが望ましい。

「自分をサポートしてくれる部署がどこにあるのか分からない」という学生は、入学後数ヶ月を経ても約半数存在していた。学内の支援部署の紹介は、新入時のガイダンスで伝えられるものと思われる。学生の学内部署の認知度を向上させ、必要に応じて相談しやすい素地を作るには、ガイダンス時に印象に残りやすいインフォメーションを心がけたり、定期的にアナウンスを行なうなどの工夫が考えられる。

「環境因子」領域

周りの人を頼りにできるという信頼感があり、困った時の相談資源や悩みの内容に対応する相談先を持っていた。また、4月から7月にかけての時期には大学内に友人ができ、周囲にいる仲間と馴染みは始めていることが示された。一方、入学当初には家族や大学のスタッフに対する支援ニーズがあったものの、大学生活に慣れるにつれて期待度が軽減されていた。

他者に対する信頼感や相談資源の多さは、環境による変化を受けにくく、学生本人の対人関係のありように関わる要素と考えられる。大学生活で困った事態が起った時に、他者への信頼感を持ち、相談資源のある学生は早い時点で周囲に助けを求められるだろう。このような学生は周囲の気づきが得られ、早めの対応と適切なケアを受けやすい。しかし自ら周囲に助けを求めることの難しい学生については、彼らが何に困っているのか周囲が把握するのが遅く、対応が遅れてしまう危険性がある。周囲の人に対する信頼感や期待感が薄い学生への支援に際しては、学生相談室などのように固定的な人間関係を通じて、信頼関係を築くことができるように根気強く働きかける必要があるだろう。

初期適応過程で変化がみられた要因は、家族・大学スタッフ・大学仲間に関するものであった。家族や大学のスタッフに対する期待度が減り、大学内の友人に馴染みは始めていたことは、学生本人を取り巻く人間関係が入学から数ヶ月間に様変わりしたことに起因するものと推察される。仲間関係ができると、学生にとっては身近な仲間の存在がより大きくなるのではないだろうか。下宿生活の学生の場合は、家族との距離が離れることも一要因となろう。適応的回答率に有意な変化がみられた項目は、新入生の多くが新しい環境に慣れていく過程で示された変化と捉えることができ

る。

「個人因子」領域

人生に対する期待感や現在の生活への充実感が高く、問題に対しても自ら解決に向けて動く学生が多かった。7月時点で好きなことに打ち込めている学生は、入学当初よりも増えていた。他方、大学生活への新鮮味がなくなって退屈感が生じ、現在の生活設計が崩れたり、経済状態が悪化したり、将来に向けての計画性を持つことが難しくなったりするという状態も起きていた。就職に対する不安は、入学時から変わらず抱き続けていた。

西垣他(2004)の調査では、大学1年生(10月時点)の78.6%は大学適応が良好であった。本調査において大学生生活に満足していた学生は75%前後であり、適応的な新入生の割合は、西垣らの調査とほぼ同率を示した。人生に対する期待感や現在の生活への充実感は、大学4年次の適応感に関わるものとして芳野他(1986)が言及している要素であり、新入生の7割強は卒業年次も適応状態が良好である見通しが高いと言える。

学生自身の問題対処力に関連する要素で、「解決に向けて自分で努力する」という学生は7月時点で8割弱おり、大学生生活上で困難が生じた場合に適応的に対処する姿勢を持つ学生が多いことが窺える。

熱中することに打ち込める学生が前期期間に増えた背景として、入学以前よりも自由に使える時間が増えたこと、興味分野の専攻を選んだこと、好みの課外活動に参加することなどが考えられる。人生への期待感や現在の充実感が感じられない学生は不適応状態にある可能性が高く、個別に対応して支援策を講じる必要がある。

4月から7月にかけての時期には現在の生活設計が崩れ、将来に対する計画性を持つことへの困難さが生じるというネガティブな変化があり、就職への不安感は入学当初から多くの学生が抱き続けていた。初期適応期の学生は充実感を持って過ごしているものの、大学生活がパターン化して退屈感が生じるようである。入学当初は大学生活に対して期待感や意欲を持って取り組んでいた学生も、マンネリ化してくると「当たり前の日課をこなしながら将来に向けてどのように過ごしたらよいのか」と感じ出すことが窺われる。また、約半数の学生は将来に対する目的が定まらないまま入学し、4ヶ月を経て増えていた。新入生は、現在の生活に対する充実感と将来の生活に対する不安感を併せ持っており、大学教育を数ヶ月体験する中で様々な思いが揺らぎ、大学生活への期待と現実の折り合いに直面する中で、現状の生活設計と将来像が揺らぎ、就職への不安は残ったままとなるのではないだろうか。

就職に関する情報や様々な先輩の経験談を聞く機会

を作ることによって、学生の多くが抱えている遠い将来に対する漠然とした不安感を低くし、身近で具体的な目標を設定しやすくなることが期待できる。また、将来への悩みはモラトリアム期に属する彼らにとって大学生活を送りながら解決していくべき課題でもある。自己を見つめながら将来の選択肢を考えたい学生は、学生相談室を利用してじっくり向き合うことが適しているだろう。

おわりに

新入生の約8割は健康的な学生で、新環境へ適応的に参入しており、困難が生じた場合にも自分自身の努力や周囲への援助を求めるなど何らかの対処法によって解決できる可能性のあることが示唆された。また、本調査の分析結果から入学後3ヶ月間の初期適応過程で変化のみられる要素が明らかとなり、一般的な新入生像と気がかりな学生像を描出することができ、大学が多くの新入生に対して直接的・間接的に働きかけることのできる工夫点はどの領域においても見出せた。

大学への入学は、学生一人ひとりが新たに与えられた環境を如何様に感じ、環境をどのように取り入れたら働きかけたりするかというように、個々の適応行動が如実に表われる機会である。大学への適応の良し悪しは、大学側のアプローチの仕方と学生自身の力によって如何様にも変化する。大学側による環境・機会の用意、サポート体制の在り方や働きかけ方が良質であれば、学生たちの大学生活を良好な状態に保つ源となろう。

今回の調査においては、2回の調査に対して同一回答者を確認できた人数が調査対象者全体の約65%であった。高い一致率が得られる確認方法を採用することによって、より精度の高い分析を行なえた可能性がある。また、調査対象者が都内私立大学1校の在籍者であったため、当該大学固有の特徴が結果に反映された可能性も否めない。しかし、入学初期と前期終了直前に得られた同一被験者への回答から、新入生の大学生活への初期適応の様相を推測することができた。

本研究における個々の項目ごとの検討を踏まえて、今後は項目間の関連性や、大学適応感との関連性を検討したい。

引用文献

- 福岡欣治（2007）大学新入生のソーシャル・サポートと心理的適応－自己充実的達成動機の媒介的影響－ 静岡文化芸術大学研究紀要, **8**, 69-77.
- 濱田庸子・鹿取淳子・荒木乳根子・佐藤いずみ・加藤 恵・福田智子（1992）大学生精神衛生用チェックリスト（UPI）の健康診断への利用 聖徳大学研究紀要 第3分冊 短期大学部（Ⅱ）, **25**, 133-140.
- 広沢俊宗（2007）大学新入生の適応に関する研究（Ⅰ）

- －学習面での適応-不適応に関わる諸変数の検討－ 関西国際大学研究紀要, **8**, 121-138.
- 飯島婦佐子・川口祐貴子・伊藤 彩（1995）大学新入生の適応に関する追跡的研究 性格心理学研究, **3**（1）, 37-50.
- 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.
- 三本 茂（1981）大学生活への適応を規定する要因について（3）－意識調査結果の一貫性について－ 獨協大学教養諸学研究, **16**, 88-97.
- 文部科学省高等教育局医学教育課（2000）大学における学生生活の充実方策について（報告）－学生の立場に立った大学づくりを目指して－（2000年6月答申等）
- 森本芳典・三浦まゆみ・橘 玲子（1999）UPIにみる大学生の精神健康状態と12年間の傾向 新潟大学保健管理センター紀要, **7**, 36-41.
- 毛利真紀（2007）女子大学生の精神健康度と大学生活への適応について 福岡女学院大学紀要 人間関係学部編, **8**, 119-125.
- 日本学生支援機構（2007）大学における学生相談体制の充実方策について－「総合的な学生支援」と「専門的な学生相談」の「連携・協働」－（2007年3月）
<http://www.jasso.go.jp/gakusei_shien/documents/jyujitsuhausaku.pdf>（2010年10月3日）
- 西垣順子・小林正信（2004）大学生活への適応状況に関連する要因についての調査 信州大学教育システム研究開発センター紀要, **10**, 25-35.
- 大久保智生・青柳 肇（2003）大学生用適応感尺度の作成の試み－個人・環境の適合性の視点から－ パーソナリティ研究, **12**（1）, 38-39.
- 小塩真司・願興寺礼子・桐山雅子（2007）大学退学者におけるUPI得点の特徴 学生相談研究, **28**（2）, 134-142.
- 斎藤富由起（2007）大学生および高校生における心理的居場所感尺度作成の試み 千里金蘭大学紀要, **4**, 73-84.
- 沢崎達夫・松原達哉（1988）大学生の精神健康に関する研究（1）－筑波大学新入生に対するUPIの結果－ 筑波大学心理学研究, **10**, 183-190.
- 障害者福祉研究会（2002）ICF 国際生活機能分類－国際障害分類改訂版－ 中央法規出版
- 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（2）－大学生の学習への取り組み、および大学生活満足感に関連する要因の検討－ 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要（心理発達科学）, **48**, 29-43.
- 山田剛史（2009）大学生活について－大学生の生活体験と適応意識－ ベネッセコーポレーション研究所報, **51**, 58-63.

山田ゆかり（2006）大学新入生における適応感の検討
名古屋文理大学紀要, **6**, 29-30.
芳野晴男・豊嶋秋彦・清 俊夫（1986）大学生の適応に関

する長期追跡的研究－4年時の適応感に関わる1年次
の三時点の諸要因（I）－ 弘前大学文化紀要, **24**,
1-23.