

## 学生のストレス対処能力(SOC)と自尊感情に関する一考察

～文献レビューと試行的質問紙調査から～

小銭寿子

名寄市立大学保健福祉学部社会福祉学科准教授

松村咲花

株式会社ウィルスタイルグループハウスぼらりす

---

【要約】 自尊感情は生きていくために必要な感情であり、前進していくための原動力となるものであるが、国際的にみて日本の子どもの心身の状態について自分に自信がある子どもが少ない。ストレス対処能力や生活状況に関連性があるのかを先行研究による文献レビューにより考察した。PubMed 検索により 2014 年までに報告された Sence of Coherence, Self-esteem, adolescence の 3 語で該当した論文 155 編中、本テーマに合致した 12 編のレビューを表にまとめた。結果として若者の健康と、より高い QOL や生活満足とストレス対処能力は関連しており、就学時のストレス対処能力や自尊感情との関連を把握する意義を総括している論文が多かった。また、Rosenberg 自尊感情尺度やストレス対処能力自己採点テスト、家族形態や生活状況を把握する生活実態調査の 3 種類の質問紙を使用した試行的調査を実施し、自尊感情と SOC は正の相関が見られた。自尊感情が高いとストレス対処能力も高い傾向を示し、特に有意味感が強いという結果が得られた。

Keywords : ストレス対処能力 (SOC)、自尊感情、生活実態調査、有意味感

---

## はじめに

自尊感情は教育機関などにおいて注目されている。2008年1月に出された中央教育審議会答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領の改善について」では、子どもの心と体の状態について自分に自信のある子どもが国際的に見て少ないとまとめられている<sup>(1)</sup>。自尊感情は生きていくために必要な感情で、特に挑戦し、前進していくための原動力となるものではないかと考える。

自尊感情を育むため、様々な取り組みが行われている。石原(2011)は大学生に向けて即興演劇を使った体験型の講義を実施し、また、吉田(2007)はキャンプ体験による自尊感情の変化を報告している<sup>(2)(3)</sup>。そのほか日常的な授業の中で言葉遣いを工夫する方法や、授業の振り返りの中で自己評価・他者評価を取り入れることで自分の良さ、他者の良さに触れて自尊感情を高めようという取り組みも報告されている<sup>(4)</sup>。

なぜそこまで自尊感情は注目され、高めようとする取り組みがなされているのか、絶対的に高めなければならない義務的なものではないと思うが、「生きていく」うえで自尊感情が低いよりも高い方がより充実した気持ちで物事を捉え、取り組み、時間をすごしていけるのではないかと考える。高ければ高いほどいいというものではない。他者を認め、自分を認め、自分を好きになるまたは好きでいる気持ちが、困難や壁にぶつかったときも屈することなく前に進んでいく力になるであろう。

自尊感情とは、心理学的立場においては「自己評価の感情」として自尊感情が捉えられている<sup>(5)</sup>。ジェームズによって唱えられた公式では(成功/願望)で表される<sup>(6)</sup>。

自尊感情は自分に自信を持つ感覚と関係しており、受け入れられている、認められていると感じることなど心のやすらぎや物事に挑戦するときの原動力のために必要な感情だと考える。また、自分を愛する、好きだという気持ちとも連動する感情であろう。

ストレス対処能力とも訳されるSOC(Sence of Coherence)は、首尾一貫感覚とも称され、把握可能感、処理可能感、有意味感という3つの下位概念から成立している。把握可能感とは自分の置かれている、あるいは置かれている状況がある程度予測でき、または理解できるという感覚のことを指す。処理可能感とは、何とかなる、何とかやっていけるといふ感覚で、有意味感とは、ストレスへの対処のしがいも含め、日々の営みにやりがいや生きる意味が感じられる感覚のことである<sup>(6)</sup>。SOCが高ければ高いほどストレスに打ち勝っていく力があるということを示している。

本研究の目的として、自尊感情の高低に関する傾向について先行研究と調査結果を元に考察する。また、ストレス対処能力と自尊感情の関連性についても検討する。

## 1. 若者を対象としたSOCと自尊感情に関する文献レビュー

PubMed(US National Library of Medicine National Institutes of Health: NCBI, www.ncbi.nlm.nih.gov/ PubMed)検索において2014年までにSence of Coherence、selfesteem、adolescenceの3語を検索し該当した155編の論文中、一般学生の健康や生活面を重視したものについて2015年1月20日に文献レビューを行った。対象者の特性や結果の概要から評価指標やストレス対処に関する知見を整理し、考察した。

### 1) 研究報告年

検索した155編中、報告年別に分類すると1988年～2000年までは15編、2001年～2009

年までは 44 編、2010 年～2014 年では 77 編であった。特に 2003 年 9 編、2005 年・2007 年が各 7 編、2010 年以降は 10 編以上であった。

## 2) 対象者特性

性別(7)、地域別(5)、国別(20)、学生(5)や雇用労働者(3)とストレス対処能力との関連について検討がされていた。特に医療系の分野の論文検索のため、口腔ケア(4)、摂食障害(8)、依存物質(2)、心疾患(5)、ADHD や自閉症(3)、癌(2)、PTSD(2)、喫煙(3)、HIV(3)、健康(5)、精神保健(3)、てんかん(2)、骨髄移植(2)、リスク(2)といった要因を持つ対象者に対する研究が見られた。

## 3) 研究デザイン

クロスオーバー型比較研究、数年間のフォロー調査やコホート研究、パイロット研究や RCT と多岐にわたっていた。SOC は自記式質問紙による回答により数値化できるため、他の質問紙スケールとの併用も研究方法として設定していたものも 5 編見られた。

## 4) 主に青年期、学生を対象とした文献レビュー

155 編中、本テーマに合致する 12 編について評価指標や結果について表 1 「青年期の SOC、自尊感情に焦点化した調査研究一覧」としてまとめた。

### (1) 実施地域・対象

ノルウェーやフィンランドの北欧圏や WHO 健康行動国際調査を実施しているスペイン等で汎用されており、13 歳以上や大学生等を対象としたものである。

### (2) 目的

精神的に不健康やストレスになる要因の分析として、年齢・性別、生活の満足感やソーシャルサポートについて把握し、健康行動やメンタルヘルス上予防的な支援に結びつける目的が多く、若い世代の支援の必要性を反映していると考えられる。

### (3) 結果

性別では、男性の方が SOC は高く<sup>(23)</sup>、生活満足スコアも高かった<sup>(26)</sup>。女子は仲間関係や家庭、学校等での葛藤やストレスによるうつと不安の情動症状スコアが高かった<sup>(27)</sup>。生活行動では飲酒・喫煙との関連性は示されず<sup>(20)</sup>、逆に非喫煙と SOC の高さは関連し、口腔ケアや他の社会的コンピテンスと関連していた<sup>(24)</sup>。

評価指標では、ストレス対処能力自己評価票(SOC13、SOC29)や一般的健康度(GHQ12、GHQ28)、ソーシャルサポートや生活満足、うつや不安症状をみるもの、Presenteeism scale(労働遂行能力ともいわれる)等の尺度を用いていた。

結果の分析では、対象者の健康と、より高い QOL や生活満足と SOC は関連しており<sup>(30)</sup>、青年期前期～中期にかけての就学時のストレス対処能力や自尊感情との関連<sup>(19)</sup>などを把握することに意義があると総括している論文が多かった。

### (4) 考察

不登校、いじめ、子ども虐待・ネグレクトと就学時期の生徒や学生がいる教育現場では若者が将来を考える力、様々な生活の出来事をうけとめる力や、身体的・精神的・社会的な健康状態を把握する必要性も高まっている。世界乳幼児精神保健学会、子ども青年期精神医学会においても予防的なメンタルヘルスプログラムは各国・各地域で実践されており、ストレス対処能力や自尊感情の把握と介入前後の効果・評価の蓄積が必要となっている。

また、Mikami A らによる SOC と Presenteeism(労働遂行能力)の関連についての知見<sup>(29)</sup>

も、保健医療福祉関連の実習指導や演習等の課題遂行について学生への関わる上で参考になるものであり、SOCの汎用性と共に世界の潮流について考えさせられた。

## 2. 試行的質問紙調査の概要

調査の概要として、社会福祉を学ぶA大学1,2年生を対象に調査説明を行い同意が得られた学生に対し質問紙を用いて調査を行った。

参加者はA大学で社会福祉を学ぶ1年生(50名)と2年生(53名)のうち、同意が得られた学生17名に協力して頂いた。倫理的配慮として名寄市立大学倫理委員会の承認(2012年6月13日)を受け、研究の目的以外での使用はせず、個人などが特定されないよう配慮した。

本調査で使用した質問紙は以下の3種類である。

### (1) Rosenberg 自尊感情尺度 (Rosenberg Self Esteem Scale; RSES)

Rosenberg 自尊感情尺度は、10項目の質問からなる。自記式で、質問に対し、4段階で評価を行う。Rosenberg 自尊感情尺度は様々な翻訳がなされているが、今回は信頼性・妥当性が検討されている<sup>(7)</sup>Miura&Griffith 日本語版(2007)<sup>(8)</sup>を指標として採用した。

### (2) ストレス対処能力テスト (SOC; Sence Of Coherence)

SOCは、Aaron Antonovskyによって提唱された健康生成論の中核概念とされるスケールで、今回は山崎らによって翻訳された13項目の質問に対し、7段階で評価を行う日本語版SOC13スケールの質問票<sup>(9)</sup>を使用した。

### (3) 生活実態調査

性別、出身地、家族形態、兄弟の有無、出生順位、生活形態、部活動経験、アルバイト経験、平均睡眠時間、食事回数についての項目の自記式質問紙となっている。

## 3. 試行的質問紙調査の結果と考察

### 1) 自尊感情の高低に関する傾向

#### ・性別

吉橋ら(2013)の報告では、小学校3年生から6年生を対象に自尊感情の測定が行われ、4年生以降女子のほうが高い自尊感情を示している。また、女子は学年が進むにつれて自尊感情の数値も低下している<sup>(10)</sup>。

青年期前期以降自尊感情の性差は見られなくなるという見方が多いが、男性・女性それぞれで物事の捉え方や見方が異なり、女性は他者からの見られ方に重きを置き、男性は自分の見方を重視する傾向にあるようだ。

今回実施した調査では、男性9名、女性14名であった。平均点で見ると、男性の平均点が25.6で女性の平均点が24で女性のほうが低い数値ではあるがほとんど差は見られない。性別によって多少のずれはあっても、自尊感情が大きく左右されることはほとんどないということが言えるだろう。

#### ・家族形態

家族形態において、ひとり親世帯、3世帯、核家族の項目を用意した。自尊感情とのかかわりについては、対象人数が少なく、形態による自尊感情の高低との関連は見られなかった。今回用意した項目である家族形態とは少し異なるが、家族関係との関連についての

先行研究に少しふれておきたい。

Coopersmith (1967) は、両親の養育行動と子どもの自尊感情についてまとめており、両親の自尊感情が高く、夫婦仲が良いと、子どもも高い自尊感情を示し、逆に両親の自尊感情が低く、夫婦仲も険悪であると子どもも低い自尊感情を示すとしている<sup>(11)</sup>。

溝上 (2010) は、自尊感情に影響をおよぼすものとして家族関係を取り上げ、調査を行ったが、有意な効果や相関は見られず、自尊感情の構成要因は家庭内だけではなく、学校等家庭外のコミュニティにおいても形成されているのではないかと考察している<sup>(11)</sup>。

また、家族関係については、親の影響が強いとの見方もあり、親自身の自尊感情の高低が子どもの自尊感情へと影響するのではないかと考えを示すものもある<sup>(12)</sup>。

生まれてから保育園等に通い始めるまでは、ほとんどが両親・兄弟などの家族との関わりが中心になる。家族構成・家族形態というよりは、家族や両親との関わり方のほうが自尊感情との強いように感じる。よって、幼少期とうの家族との関わりについて今後考察を行っていく必要があるだろう。

#### ・出生順位

実施した調査においては、長子（長男・長女）、中間子、末子の回答と自尊感情の得点を3分類（高・中・低）したものでクロス集計を行った。対象人数の少なさから、中間子3名のうち高・中・低にそれぞれ一人ずつ該当し、傾向を示す結果は得られなかった。

依田と深津 (1963) は、出生順位と性格について2人兄弟に限定し、調査を行っている。性格特性について、長子は自生的、ひかえめ、親切、次子は快活、甘ったれ、依存的などとまとめている<sup>(13)</sup>。

出生順位によって親からの役割期待そして、自分自身の役割の自覚等の違いによって性格にも違いが現れるのではないだろうか。

塗師 (2005) は、自尊感情と性格および感情について調査を行っており、自尊感情が高いほど神経症傾向が低く、外向性が高い傾向にあると報告している<sup>(14)</sup>。

今回は研究の成果として出生順位と自尊感情について傾向を示すことができなかった。出生順位によって性格特性があるという研究がなされていること、そして、自尊感情と性格との関連についての研究が行われているということを踏まえると、自尊感情と出生順位について何らかの関連があるということが示唆されているのではないかと考える。

#### ・アルバイト

就労状況によっても、自尊感情に差異があるとの報告がある。下村 (2011) によると、23～27歳を対象に行われた調査で、無職で就職活動をしていないものは、就業しているものに比べ、明らかに自尊感情の平均が低いと報告されている<sup>(15)</sup>。

また、収入の金額が上がるにつれ、自尊感情の平均得点も高くなるといった関係も見られている<sup>(15)</sup>。

今回実施した調査では、アルバイトの経験の有無についての質問項目であり、全員がアルバイト経験者であったため、比較を行うことはできなかった。

就業状況や収入額にと自尊感情の関係については、与えられた役割が関係しているのではないかと考える。仕事をする場、つまり役割があることが自分の必要性を肯定的に捉え、自尊感情を高める要因の一つだと考えられる。

- ・睡眠時間、食事、運動

睡眠時間と食事については生活習慣として、合わせて考察を行う。

加島（2008）は小学生に対して行った生活習慣と自尊感情との関係について、自尊感情の高い子どもは80%以上が9時間以上睡眠をとっていると報告している<sup>(16)</sup>。自尊感情の高い子どもは、早い時間に就寝し、十分な睡眠がとれるため、朝もすっきり目覚めると回答しており、睡眠・食事・運動などとの生活習慣と自尊感情とは非常に高い相関関係があるとまとめている<sup>(16)</sup>。

今回A大学の学生に向けて行った自尊感情と生活習慣との調査では、睡眠時間が長いほど自尊感情得点が高いものが多い、また、食事を3食しっかり摂っているものは自尊感情が高いなどの傾向を示す結果は得られなかった。

精神的健康と身体的健康、つまり心と体のつながりがあるとすれば、十分に休息し、栄養をとり、適度に運動することが心の健康と関連する自尊感情へ影響するということは考えられるのではないかと思う。

- ・SOC（ストレス対処能力）

A大学の学生を対象とした調査において、自尊感情とSOCの関連性について、正の相関が見られた。SOCが高いと、自尊感情も高い数値を示している。自尊感情が高いと、ストレスへの対処能力も高い傾向を示している。

3つの感覚のうち、特に有意味感（ストレスへの対処のしがいも含めて日々の営みにやりがいや生きる意味が感じられる）との関連が深いという結果が得られた。

#### 4. 試行的質問紙調査の限界

本調査においては、対象者が少ないことや比率等も統一性がなく、一般的な結果を得ることはできていない。期間的にも一時的な測定しか行えておらず、個々の置かれている状況や気分によっても左右されるものであり、実施については配慮が行き届いていなかった部分がある。限られた項目ごとの検討となったことや参考にした文献と実際行った調査との年齢の差もある。調査の対象人数が少なく、不十分な考察であることなど反省点が多くある。

青年期以降に自尊感情は高まっていくことが示されている<sup>(17)</sup>。高校生より大学生は自尊感情が高いという報告もある<sup>(17)</sup>。つまり、自尊感情については小学生から大学生にかけて学校等で様々な経験を積んでいく時期と関連していくとも考えられる。

様々な経験や体験を積む中で、自分の行動が良い結果を出すなどプラスの感情をより多く感じられるよう教育機関や地域にいる周囲の大人たちが配慮していく必要があるだろう。上手くいかない結果が出たときでも原因が自分だというような自責的なマイナスな感情を軽減することやネガティブな感情が自分自身にあるときも一緒に向き合う姿勢を示し、一人で抱え込む状況を避ける必要があると考える。

#### おわりに

自尊感情のような心の動きは置かれている状況や時間の経過によって変化するため、明確にすることは難しいが、自記式質問紙等の活用により自己の傾向について理解を深めることで自分自身への関心や意識が高まるのではないかと考える。

支援者としての養成課程において、どこかで孤独な気持ちを抱えて、果たして自分の存在が何のためになっているのか、誰かから必要とされているのか、肯定的に自分のことを見られない気持ちがある。それを人に見せることができる人、なかなかできない人、それぞれの性格や特性によって異なることである。もしも悩んでいる人がいるのだとすれば、このような自尊感情について知って理解する必要があると思われ、同じように悩んでいる人もいるということを知って頂きたいと考える。

人はひとりでは生きていくことができないし、生きていく以上人と関わって生活していく。そこで、他者と自分を比べ落ち込むこともある。様々な経験を重ねながらも、自分を大切に思う気持ちが人を大切にすることを促していきたく思う。

「自分をたいせつにするという前提がない人が、他人のために働くとき、このようなことが起こるのかもしれない。自分をたいせつにしながら、相手のことをたいせつに考えるという発想がその当時の私にはありませんでした。心が健康でないと、支援の質に必ず影響を与えます。対人援助の仕事に就く人は、本当は「自分をたいせつにすることができる」ということが前提なのだと、今はわかるようになりました。(中略)。しかし、その苦しさを受け止めて、自分をたいせつにすることもまた、われわれに求められる専門性の一部なのかもしれないと今では思っています。(18)」

自尊感情について深めていくことで、自分自身と向き合うきっかけをつくり、自分を大切に、また、人を大切にすることへとつながるよう、今後も様々な視点から考察を深めていきたく考える。保健医療福祉関連の対人援助業務を志望する学生の SOC や自尊感情の実態を把握し、高める介入支援を今後とも検討していきたい。

## 文 献

- (1) 中央教育審議会答申.幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の楽手指導要領等の改善について.2008
- (2) 石原みちる.インプロ・ワークショップが大学生の自尊感情に及ぼす影響.山陽論叢, 第 18 号, 2011
- (3) 吉田充.キャンプ体験が短期大学生の自尊感情と社会的スキルに与える影響.國學院短期大学紀要第 24 卷, 2007
- (4) 猪田直美.自尊感情を育む学級活動の工夫.教育実践研究 第 21 集, 2011
- (5) 遠藤辰雄.セルフエスティームの心理学 自己価値の探求.ナカニシヤ出版, 1992
- (6) 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子編.ストレス対処能力 SOC.有信堂, 2008

日本において健康生成論と SOC 概念を普及した編著らによる解説書であり、SOC が健康・社会・家族・紛争（提唱者アントノフスキー氏はイスラエルにおける紛争による知見から着想を得た）・患者・病気の子ども・高齢者・子ども・労働者・成人と様々な対象に対して研究されており、多くの知見が結集している。第 12 章子どもの SOC (p.177-189) では、子どもの健康な発育と SOC の発達として、把握可能感と母子相互作用、有意味感と応答の質、処理可能感と負荷のバランス、子ど

もからの要求に対する応答の仕方、親の価値観と子育て力が SOC に影響を与えること、思春期の SOC では、性別・学年別・学校別、ライフスタイル、相談相手、有訴症状、QOL と SOC についてみており、生活リズムを大切にされた育児・保育の必要性、QOL を高めることによって SOC を身につけることが重要とされている。

- (7) 上埜高志.Rosenberg 自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討—Mimura & Griffiths 訳の日本語版を用いて—.東北大学大学院教育学研究科研究年報第 58 集・第 2 号,257-266.2010
- (8) Mimura C & Griffiths P, A Japanese version of the Rosenberg Self-Esteem Scale; Translation and equivalence assessment. J Psychosomatic res,62.589-594.
- (9) アーロン・アントノフスキー著・山崎喜比古・吉井清子訳.健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム.有信堂,2001. 221—225 付録：SOC 質問票より 13 項目を抽出し作成した。
- (10) 吉橋由香.児童の自己意識と社会的スキル及びストレスコーピングが自尊感情に及ぼす影響.岐阜県聖徳学園大学紀要, 教育学部編, 2013
- (11) 上菜摘.児童期の家族関係と両親イメージが現在の自尊感情に与える影響.佛教大学大学院紀要, 教育学研究科編, 2010
- (12) 古荘純一.日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか.光文社, 2009
- (13) 依田明、深津千賀子.出生順位と性格.教育心理学研究 11, 1963
- (14) 塗師斌.自尊感情と性格および感情の関係.横浜国立大学教育人間科学部紀要, 2005
- (15) 下村英雄.若年者の自尊感情の実態と自尊感情等に配慮したキャリアガイダンス .JILPT Discussion Paper Series, 2011
- (16) 加島ゆう子.私は私が好き…自尊感情の高い子どもを育てたい.西宮市教育委員会, 家庭教育ニュースレター, 2008
- (17) 松岡弥玲.理想自己の生涯発達.教育心理学研究, 2006
- (18) 安井愛美.ぴっころ流ともに暮らすためのレッスン—対人援助にまつわる関係性とバランス.p64.CLC.2014
- (19) Thorell-Elstrand I,Bjorvell H.Prepared for clinical nursing education.Scand J Careing Sci.1994;8(1);17-24
- (20) Kuuppelomaki M,Utriainen P.A3 year follow-up study of health care student's sence of coherence and related smoking and physical exercise factors. Int J Nurs Stud.2003 May;40(4);383-8
- (21) Marsh SC,Clinkinbeard SS,Thomas RM,Evans WP.Risk and protective factors predictive of Sence of Coherence during adolescence.J health Psychol.2007 Mar;12(2):281-4
- (22) Ristkari T,Sourander A,Ronning JA,Nikolakaros G,Helenius H.Life events,self^reported psychopathology and sence of coherence among yong men—a population-based study.Nord J psychiatry.2008;62(6):464-471.
- (23) Isson KW,Leppert J,Simonsson B,Starrin B.Sence of Coherence and psychological well-being improvement with age.J Epidemiol Community Health.2010 Apr,64(4):347-52.
- (24) Mattila ML,Rautava P,Honkinen PL,Ojanlatva A,Jaakkola S,Aromaa M,Suominen S,Helenius H,Sillanpaa M.Sence of coherence and health behavior in adolescence.Acta Paediatr.2011 Dec;100(12):1590-5.
- (25) Garcia-Moya I,Rivera F,Moreno C,Lindstrom B,Jimenez-Iglesias A.Analysis of the importance



of family in the development of sense of coherence during adolescence. *Scand J Public Health*. 2012 Jun;40(4):333-9.

(26) Moksnes UK, Lohre A, Espnes GA. The association between sense of coherence and life satisfaction in adolescents. *Qual Life Res*. 2013 Aug;22(6):1331-8.

(27) Moksnes UK, Espnes GA, Haugan G. Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychol Health*. 2013 Jan;29(1):32-49.

(28) Garcia-Moya I, Moreno C, Braun-Lewensohn O. Neighbourhood perceptions and sense of coherence in adolescence. *J Prim Prev*. 2013 Oct;34(5):372-9.

(29) Mikami A, Matsushita M, Adachi H, Suganuma N, Koyama A, Ichimi N, Ushijima H, Ikeda M, Takeda M, Moriyama T, Sugita Y. Sense of coherence, health problems, and presenteeism in Japanese university students. *Asian J Psychiatr*. 2013 Oct;6(5):369-72.

(30) Garcia-Moya I, Moreno C, Rivera F. Sense of coherence and biopsychosocial health in Spanish adolescents. *Span J Psychol*. 2013 Jan;16:E90.

表1

青年期のSOC,自尊感情に焦点化した調査研究一覽

(2015 小銭)

著者	報告年	対象地域	対象者	研究デザイン	留意事項	評価指標	結果
Thorell- Ekstrand I, Bjorvell H <sup>(19)</sup>	1994	北欧	看護学生(平均27歳)95名	質問紙調査	臨床看護教育における患者ケアの準備状態の評価	教育課程データ, ローゼンバークの自尊感情尺度, SOC	年齢, 就業経験, 早期教育に自尊感情とSOCが影響し, 学生は個別ケアプランモデルと並行して学んでいた。
Kuuppelomaki M, Utrinen P <sup>(20)</sup>	2003	フィンランド	工業系学生63名	質問紙調査, SPSS解析	学業開始時期と3年間のフオローアップ	SOC, 喫煙, 飲酒, 身体活動因子	授業開始のSOCは強く, 身体的活動はSOCと関連したのが, 喫煙, 飲酒と関連していなかった。フオローした学生のSOCは6%が低くなり, 65%は変化なく, 32%が強まっていた。
Marsh SC, 5 <sup>(21)</sup>	2007		中学生1619名	レポート分析と質問紙	生態学的状態と関連するリスクと予防因子のレポート	SOC, 性別, ソーシャルサポート, 怒りの表出, 家族葛藤, 近隣関係との関連を示した。	男子・女子ともSOCとソーシャルサポート, 怒りの表出, 家族葛藤, 近隣関係との関連を示した。
Ristkari T, 5 <sup>(22)</sup>	2008	フィンランド	1981年誕生の男子2314名	質問紙調査, 多変量解析	1999年に軍に召集された79%のボランティア調査	若者レポート(※2: YASR), 既往歴, SOC	親の教育レベルの低さ, 死や重症疾患, 離婚と低いSOCは関連し, 最も関係したのは父親の教育レベルだった。SOC13は広く精神保健問題に適用した。
Nilsson KW, 5 <sup>(23)</sup>	2010		18-85歳の参加者43598名	RCT, 郵送調査	年齢, 性別とSOC (対象の54%は女性)	SOC13, 精神的健康度 (GHQ12)	女性と比較し, 男性がSOCと健康状態が高く, SOCと年齢が関係していた。
Mattila ML, 5 <sup>(24)</sup>	2011	南西部フィンランド	1986-1987年生まれの15歳	前向きコホート, 無作為クラスター抽出, 回帰分析	家族と最初の子どもへのソーシャルコンピテンス	SOC, 健康的行動(※3: OLQ)	青年の強いSOCは軽い飲酒や非喫煙と特に関連し, 口腔ケアや他の社会的コンピテンスと関連していた。
Garcia-Moya I, 5 <sup>(25)</sup>	2012	スペイン	13-18歳の若者7580名	※1 多変量解析	ジェンダー・年齢	SOC	高いSOCは高年齢より13-14歳の方が高かった。SOCが変化した18%は家族の愛情, 親とのコミュニケーションや親の多様な知識で説明された。
Moksnes UK, 5 <sup>(26)</sup>	2013	中部ノルウェー	13-18歳の生徒1239名	学校基本調査, ANOVA, 多変量解析	調整因子としてジェンダー・年齢・身体活動, 健康	SOC, 生活満足	17-18歳を除いて女子より男子の方が生活満足スコアが高かった。SOCは生活満足と強く関連していたが, 性別や年齢とは関係を示さなかった。
Moksnes UK, 5 <sup>(27)</sup>	2013	中部ノルウェー	13-18歳の生徒1183名	クロスセクショナル分析	うつや不安症状	ストレス, SOC, 情動症状	男子より女子の方が仲間関係や家庭, 学校, レジャー等の葛藤や症状によるストレスが高かった。
Garcia-Moya I, 5 <sup>(28)</sup>	2013	スペイン	13-18歳の若者7580名		近隣活動参加	SOC29, ※1: HBSCスケール	近隣住民リスクは生徒のSOCと負の相関があり, 特に入人との関係が正の相関があった。
Mikami A, 5 <sup>(29)</sup>	2013	日本	大学生2824名(平均年齢18.4歳)	多変量解析		SOC, 健康状態, Prezentecism scale	SOCは健康問題の有無によって差異があった。SOCは健康問題と関連し, SOCは労働遂行能力との相関も示した。
Garcia-Moya I, 5 <sup>(30)</sup>	2013	スペイン	13-18歳の若者7580名	※1 多変量解析		SOC, 生物精神的健康	高いSOCは自己の健康と関連し, より高いQOLや生活満足と関連していた。

※1 就学年齢におけるWHO健康行動国際調査2010年版, 2009年版 (The 2009/2010 edition of the WHO international survey Health Behavior in School-aged Children: HBSC)

※2 YASR; Young Adult Self-Report

※3 OLQ; SOCの基盤となっている質問紙; Antonovsky's Orientation to Life Questionnaire

## Rosenberg 自尊感情尺度<sup>(8)</sup>

当てはまる番号に○をつけて下さい。

1. 私は、自分自身にだいたい満足している。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う
2. 時々、自分はまったくダメだと思ふことがある。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う
3. 私にはけっこう長所があると感じている。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う
4. 私は、他の大半の人と同じくらいに物事がこなせる。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う
5. 私には誇れるものが大してないと感じる。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う
6. 時々、自分は役に立たないと強く感じることもある。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う
7. 自分は少なくとも他の人と同じくらい価値のある人間だと感じている。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う
8. 自分のことをもう少し尊敬できたらいいと思う。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う
9. よく、私は落ちこぼれだと思ってしまう。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う
10. 私は、自分のことを前向きに考えている。  
1                      2                      3                      4  
強くそう思わない    そう思わない        そう思う              強くそう思う

