

|||||
原 著
|||||

看護学生の自己教育力と精神的健康との関係

Relationship between Self-Education Ability and Mental Health in Nursing Students

遠藤 恭子 米澤 弘恵 石綿 啓子
Kyoko Endo Hiroe Yonezawa Keiko Ishiwata
鈴木 明美 錦織 正子
Akemi Suzuki Masako Nishigori

獨協医科大学看護学部
Dokkyo Medical University School of Nursing

要 旨 本研究は、看護学生の自己教育力と精神的健康との関係について明らかにすることを目的とした。

A県内の3つの看護系大学の看護学生1～4年生1,288人を対象に、平成23年5～7月に自記式質問紙調査を行った。回答者は876人（回収率68.1%）で、そのうち824人（有効回答率94.1%）を分析対象とした。調査項目は背景、自己教育力、精神的健康で、自己教育力には梶田が作成し西村らが10項目を追加した自己教育力尺度を用い、精神的健康にはGoldbergらが開発し中川らによって翻訳されたGeneral Health Questionnaire (GHQ) 28項目版を用いた。分析には統計解析ソフトSPSS Ver.19.を用い、自己教育力総得点の中央値23点で高群低群の2群に分け、23点以上を高群、23点未満を低群とし、記述統計、差の検定にはMann - Whitney U検定を行った。

結果は、全体では男性91人（11.0%）、女性733人（89.0%）、平均年齢は 20.0 ± 2.4 歳、高群では男性48人（10.3%）、女性419人（89.7%）、平均年齢は 20.1 ± 2.8 歳、低群では男性43人（12.0%）、女性314人（88.0%）、平均年齢は 19.8 ± 1.7 歳であった。自己教育力尺度で最も得点が高かったのは全体、高群、低群ともに<Ⅰ.成長・発展への志向>で、次に<Ⅱ.自己の対象化と統制>、<Ⅲ.学習の技能と基盤>で、最も低かったのは<Ⅳ.自信・プライド・安定性>であった。総得点は、全体 22.88 ± 4.86 点、高群 26.31 ± 2.71 点、低群 18.40 ± 3.08 点であった。GHQで最も得点が高かったのは、全体では<身体的症状>で、次に<不安と不眠>、<社会的活動障害>で、最も低かったのは<うつ傾向>であり、高群でも同様であった。低群で最も得点が高かったのは<不安と不眠>で、次に<身体的症状>、<社会的活動障害>で、最も低かったのは<うつ傾向>であった。総得点は、全体 9.41 ± 5.77 点、高群 8.09 ± 1.61 点、低群 11.14 ± 6.17 点であった。2群間比較では、GHQ総得点と因子<不安と不眠><社会的活動障害><うつ傾向>において、自己教育力高群は低群より有意（ $p < .05$ ）に得点が低かった。

以上のことから、自己教育力が高い看護学生は、精神的健康が良好であることが示唆された。

Abstract

The purpose of this study was to clarify the relationship between self-education ability and mental

health in nursing students.

A self-administered questionnaire survey was conducted of 1,288 first to fourth year nursing students at three nursing colleges in one prefecture, during the period of May–June 2011. Of the 876 respondents (response rate 68.1 %), 824 people were taken as the subjects for analysis (valid response rate 94.1%). Survey items included individual attributes, self-education ability, and mental health. The instruments used were a self-education scale created by Kajita with 10 items added by Nishimura, and the 28-item General Health Questionnaire (GHQ) developed by Goldberg et al. and translated by Nakagawa. SPSS Ver. 19 for Windows statistical analysis software was used in the analysis. The subjects were divided into a high and low score group with the median score for total self-education ability, 63 points, as the cutoff. Descriptive statistics and the Mann-Whitney U-test were used for comparison.

The subjects included 91 men (11.0%) and 733 women (89.0%), with a mean age of 20.0 ± 2.4 years. The high group included 48 men (88.0%) and 419 women (89.7%) with a mean age of 20.1 ± 2.8 years, and the low group had 43 men (12.0%) and 314 women (88.0%) with a mean age of 19.8 ± 1.7 years. The self-education ability item with the highest score was “I. Aspiration for growth and development” in all subjects, the high group, and the low group. This was followed by “II. Objectivization and control of the self,” and “III. Learning skills and foundation.” The lowest score was for “IV. Confidence, pride, stability.” The total score was 22.88 ± 4.86 for all subjects, 26.31 ± 2.71 for the high group, and 18.40 ± 3.08 for the low group. In all subjects, the highest score on the GHQ was for “Somatic symptoms,” followed by “Anxiety and insomnia,” and “Social dysfunction.” The lowest score was for “Depressive tendency.” This was the same in the high group. In the low group, the highest score on the GHQ was for “Anxiety and insomnia,” followed by “Somatic symptoms” and “Social dysfunction.” The lowest score was for “Depressive tendency.” The mean total score was 9.41 ± 5.77 for all subjects, 8.09 ± 1.61 for the high group, and 11.14 ± 6.17 for the low group. In a comparison between the two groups, GHQ total score and the factors of “Anxiety and insomnia,” “Social dysfunction,” and “Depressive tendency” were significantly lower in the high self-education ability group than in the low group ($p < .05$).

The above suggests that nursing students with high self-education ability have good mental health.

キーワード：自己教育力，精神的健康，看護学生

Keywords : Self-Education Ability, Mental Health, Nursing students

I. はじめに

近年，心の問題の増加が指摘されており，青年期後期はスチューデントアパシーや対人恐怖症などの適応障害や，精神疾患が出現しやすい時期にある¹⁾と言われている。核家族化や社会活動への参加の機会の減少などにより，人間関係構築に苦手意識をもつ学生が増え，友人だけでなく教員や家族を含めた対人関係がストレスの背景にある²⁾ことも指摘されている。さらに，厚生労働省が実施した抑うつに関する調査にお

いて，10～24歳の年齢層の抑うつ得点が，他の年齢層より高いことも報告されており³⁾，青年期のメンタルヘルスの問題は重要ではないかと考える。

学生は，初等中等教育では指導型の一般教育を受けてきたが，高等教育において，自学自習を前提とした専門的教育を受けるようになる。西谷⁴⁾は，大学教育は相当の自学自習を前提として成り立つものであり，学生にとって自ら学ぶ力は欠かせないと述べている。しかし教育機

関では、大学全入時代を迎え⁵⁾多様な学生が入学し、学び方の知識や技能が十分に身につけていない⁶⁾との報告があることから、自己教育力を身につけることは、高等教育における課題ではないかと考える。

看護学生は、将来看護職につく者が多い。看護職には、あらゆる場での看護実践能力、医療技術の進歩や変化する社会、患者の価値観の多様性に対応すること、人間の尊厳にかかわる見識を持つことなどが求められている⁷⁾。大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会⁸⁾においても、「専門職者として研鑽し続ける基本能力」の中で、「生涯にわたり継続して専門的能力を向上させる能力」として自己教育力の必要性をあげている。平成21年に保健師助産師看護師法が改正され、看護職には卒後臨床研修が努力義務化された⁹⁾ように、看護職は生涯にわたり学び続けることが求められている¹⁰⁾。そのため看護学生は、大学在学中に自ら学ぶ力を身につけることが必要ではないかと考える。しかし、青年期後期は精神的に不安定な時期であり、精神的に不安定な状態では、自ら学ぶ意欲や新しい知識を得ることは難しいのではないかと考える。

先行研究では、保健看護学科と生命医科学科の学生は、目標の設定や情報システムの活用が自己教育力を高める¹¹⁾ことや、自己効力感が高い大学生は自己教育力が高い¹²⁾ことなどの報告がある。また、看護学生の精神的健康については、実習ストレスや消極的対処行動、仲間意識の低さは精神的健康を悪化させる¹³⁾ことや、首尾一貫感覚（非常にストレスフルな経験をしながらも健康に生きる人々が保有する力）の高い看護学生は精神的健康が良好である¹⁴⁾という報告がある。しかし、看護学生の自己教育力と精神的健康との関係を報告しているものはみあたらない。

そこで、看護学生の自己教育力と精神的健康との関係を明らかにし、看護学生の自己教育力向上のための教育の示唆を得ることを目的とした。

II. 用語の定義

自己教育力：自ら学び自己を成長させていく力を言い、以下の4つの側面から構成される¹⁵⁾。

- 1) 成長・発展への志向（達成・向上への意欲、目標の感覚と意識）
- 2) 自己の対象化と統制（自己の認識と評価力）
- 3) 学習の技能と基盤（学び方の知識と技能、基本的な知識・理解・技能）
- 4) 自信・プライド・安定性

精神的健康：性格特性などほとんど変化しないことには影響されない健全な精神的機能¹⁶⁾。

III. 研究方法

1. 研究対象者

対象者は、A県内の3つの看護系大学の看護学生1～4年生1,288人。回答者は876人（回収率68.1%）で、そのうち回答に記入漏れのない824人（有効回答率94.1%）を分析対象とした。

2. 調査期間

平成23年5～7月。

3. 調査内容

1) 背景

性別、年齢、入学動機、家族形態、睡眠時間、自己学習状況、課外活動状況、相談相手の有無とした。

2) 自己教育力

看護学生の自己教育力は、梶田が作成し¹⁷⁾、西村ら¹⁸⁾が10項目を追加した自己教育力尺度を使用した。この尺度は、<Ⅰ.成長・発展への志向>10項目、<Ⅱ.自己の対象化と統制>10項目、<Ⅲ.学習の技能と基盤>10項目、<Ⅳ.自信・プライド・安定性>10項目の4側面、計40項目で構成されており、「いいえ」0点と「はい」1点の2件法で得点化し（ただし、逆転項目

は逆配点とした), 得点が高いほど自己教育力が高いことを示す。看護基礎教育にも活用されており, 信頼性や妥当性は検証されている。

3) 精神的健康

看護学生の精神的健康は, Goldbergらが開発し, 中川らによって翻訳されたGeneral Health Questionnaire (GHQ) 28項目版(以下GHQとする)¹⁹⁾を使用した。この尺度は, <身体的症状>7項目, <不安と不眠>7項目, <社会的活動障害>7項目, <うつ傾向>7項目の4因子, 計28項目で構成されており, GHQ法(4件法で, 良好な健康状態の回答から0-0-1-1点とする)で得点化した。得点は大学生の場合, 13点以上は精神健康度不良群, 13点未満は良好群とされている²⁰⁾。信頼性と妥当性は十分検討され, 世界的に活用されている尺度である。

4. 調査方法

調査票は自記式質問紙を用い, 授業終了時に調査票を配布した。配布後, 研究者が退室した後後に記入をしてもらい, 記入後は, 匿名性を保持するために封筒に入れて封をして, 回収ボックスに投函してもらった。

5. 分析方法

分析には, 統計解析ソフトSPSS Ver.19.for Win.を用い, 自己教育力総得点の中央値23点で高群低群の2群に分け, 23点以上を高群, 23点未満を低群とし, 記述統計, 差の検定にはMann-Whitney U検定を行った。p<.05を有意差ありとした。

6. 倫理的配慮

対象者には, 書面と口頭にて, 調査の趣旨及び調査への参加・協力は自由であり, 参加しても途中で中断することは可能であること, 調査は無記名で行い成績や評価には関係がないこと, 結果はID化し統計学的に処理されるため, 個人の特定はされずにプライバシーを遵守し,

研究の目的以外には使用しないことを研究者が説明した。収集したデータは外部記憶媒体に記録させ, その記憶媒体は鍵をかけて保存し, 統計処理を行うコンピューターは, 他のコンピューターと切り離されたものを使った。また, 調査への回答をもって同意を得たこととした。本研究は, 獨協医科大学看護研究倫理委員会の承認を得て行った。

IV. 結果

調査票の回収数は, 876人(回収率68.1%)であり, そのうち回答に記入漏れのない824人(有効回答率94.1%)を分析対象とした。

1. 対象者の背景

対象者の背景について表1に示した。全体では, 性別は男性91人(11.0%), 女性733人(89.0%), 平均年齢は20.0±2.4(SD)歳であった。看護学部への入学動機では, 看護師になりたいが598人(61.7%)で最も多く, 次いで保健師になりたいが141人(14.6%)であった。何らかの課外活動を行っている者は9割以上おり, 相談相手では, 友人が633人(76.9%)で最も多かった。

高群では, 性別は男性48人(10.3%), 女性419人(89.7%), 平均年齢は20.1±2.8歳であった。看護学部への入学動機では, 看護師になりたいが351人(62.1%)で最も多く, 次いで保健師になりたいが92人(16.3%)であった。何らかの課外活動を行っている者は9割以上おり, 相談相手では, 友人が363人(57.0%)で最も多かった。

低群では, 性別は男性43人(12.0%), 女性314人(88.0%), 平均年齢は19.8±1.7歳であった。看護学部への入学動機では, 看護師になりたいが247人(61.4%)で最も多く, 次いで資格がほしいが51人(12.7%)であった。何らかの課外活動を行っている者は9割以上おり, 相談相手では, 友人が270人(63.2%)で最も多かった。

2. 自己教育力の質問項目別度数分布

自己教育力得点高群低群の質問項目別度数分

表1. 対象者の背景

		n = 824 人 (%)		
項 目		全 体 n=824 (100.0)	自己教育力	
			高群 n=467 (56.7)	低群 n=357 (43.3)
性別	男	91 (11.0)	48 (10.3)	43 (12.0)
	女	733 (89.0)	419 (89.7)	314 (88.0)
学年	1年生	234 (28.4)	140 (30.0)	94 (26.3)
	2年生	217 (26.3)	112 (24.0)	105 (29.5)
	3年生	159 (19.3)	86 (18.4)	73 (20.4)
	4年生	214 (26.0)	129 (27.6)	85 (23.8)
平均年齢 (mean±SD歳)		20.0±2.4	20.1±2.8	19.8±1.7
入学動機 (複数回答)	看護師になりたい	598 (61.7)	351 (62.1)	247 (61.4)
	保健師になりたい	141 (14.6)	92 (16.3)	49 (12.2)
	助産師になりたい	64 (6.6)	46 (8.2)	18 (4.5)
	資格がほしい	101 (10.5)	50 (8.9)	51 (12.7)
	勧められた	27 (2.8)	11 (1.9)	16 (4.0)
	なんとなく	20 (2.1)	4 (0.7)	16 (4.0)
	その他	16 (1.7)	11 (1.9)	5 (1.2)
一緒に生活をしている人 (複数回答)	親	334 (29.1)	190 (29.1)	144 (29.0)
	兄弟姉妹	233 (20.3)	137 (20.9)	96 (19.4)
	祖父母	106 (9.1)	55 (8.4)	51 (10.3)
	一人暮らし	463 (40.2)	266 (40.6)	197 (39.7)
	その他	15 (1.3)	7 (1.0)	8 (1.6)
平均睡眠時間 (mean±SD時間)		5.9±1.0	6.0±1.0	5.9±1.0
一日の日課	ほぼ毎日決まっている	328 (39.6)	214 (45.8)	114 (31.9)
	休日以外決まっている	249 (30.3)	137 (29.3)	112 (31.4)
	ほとんど決まっていない	244 (29.7)	113 (24.2)	131 (36.7)
	その他	3 (0.4)	3 (0.6)	0 (0.0)
課外活動状況 (複数回答)	サークル活動	466 (52.3)	271 (54.0)	195 (50.4)
	委員会活動	65 (7.3)	34 (6.7)	31 (8.0)
	ボランティア活動	36 (4.1)	23 (4.6)	13 (3.4)
	していない	287 (32.4)	153 (30.5)	134 (34.6)
	その他	35 (3.9)	21 (4.2)	14 (3.6)
授業以外の勉強時間	毎日ある	101 (12.3)	71 (15.2)	30 (8.4)
	時々ある	429 (51.9)	264 (56.6)	165 (46.2)
	あまりない	141 (17.2)	66 (14.1)	75 (21.0)
	テスト前のみ	127 (15.5)	58 (12.4)	69 (19.3)
	ほぼない	25 (3.0)	8 (1.7)	17 (4.8)
	その他	1 (0.1)	0 (0.0)	1 (0.3)
解らないことがあった時	まず人に聞く	199 (24.2)	84 (18.0)	115 (32.2)
	調べてから人に聞く	604 (73.3)	378 (80.9)	226 (63.3)
	自力で調べる	14 (1.7)	5 (1.1)	9 (2.5)
	わからないままにする	6 (0.7)	0 (0.0)	6 (1.7)
	その他	1 (0.1)	0 (0.0)	1 (0.3)
相談相手 (複数回答)	親	276 (25.9)	175 (27.4)	101 (23.7)
	兄弟姉妹	90 (8.5)	68 (10.7)	22 (5.2)
	祖父母	7 (0.7)	7 (1.1)	0 (0.0)
	友人	633 (59.5)	363 (57.0)	270 (63.2)
	いない	25 (2.3)	3 (0.5)	22 (5.2)
	その他	33 (3.1)	21 (3.3)	12 (2.7)

布を表2に示した。自己教育力得点が高い「はい」(逆転項目においては「いいえ」)の数についてみていく。全体で最も多かった項目では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞は、「自分の能力を最大限にのばすよう、いろいろ努力したい」777人(94.3%)であった。＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞は、「他の人から欠点を指摘されると、自分でも考えてみようとする」778人(94.4%)であった。＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞は、「考えを深めたり、ひろげたりするのに話合いや討議を大切にしている」557人(67.6%)であった。＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞は、「今の自分が幸福だと思う」606人(73.5%)であった。

高群で最も多かった項目では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞は、「自分の能力を最大限にのばすよう、いろいろ努力したい」462人(98.9%)であった。＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞は、「他の人から欠点を指摘されると、自分でも考えてみようとする」457人(97.9%)であった。＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞は、「考えを深めたり、ひろげたりするのに話合いや討議を大切にしている」386人(82.7%)であった。＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞は、「何をやってもだめだと思う」413人(88.4%)であった。

低群で最も多かった項目では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞は、「自分の能力を最大限にのばすよう、いろいろ努力したい」と「これからもよい仕事をし、多くの人に認められたい」が共に315人(88.2%)であった。＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞は、「他の人から欠点を指摘されると、自分でも考えてみようとする」321人(88.9%)であった。＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞は、「わからないことがあると、すぐ人に聞く傾向がある」243人(68.1%)であった。＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞は、「今の自分が幸福だと思う」204人(57.1%)であった。

全体で最も少なかった項目では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞は、「一体何のために勉強するのだろうか、といやになることがある」345人(41.9%)であった。＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞は、「疲れているときは、なにもしたくない」64人(7.8%)であった。＜Ⅲ.学習の技能と

基盤＞は、「たとえ話などをもちいてひとにわかりやすく、説明するのがにがてである」280人(34.0%)であった。＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞は、「今のままの自分ではいけないと思うことがある」26人(3.2%)であった。

高群で最も少なかった項目では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞は、「ぼんやりと何も考えずに過ごしてしまうことが多い」141人(30.2%)であった。＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞は、「疲れているときは、なにもしたくない」53人(11.3%)であった。＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞は、「たとえ話などをもちいてひとにわかりやすく、説明するのがにがてである」202人(43.3%)であった。＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞は、「今のままの自分ではいけないと思うことがある」17人(3.6%)であった。

低群で最も少なかった項目では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞は、「一体何のために勉強するのだろうか、といやになることがある」86人(24.1%)であった。＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞は、「疲れているときは、なにもしたくない」11人(3.1%)であった。＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞は、「自分に必要な文献や記録を分類・整理しておく習慣がある」76人(21.3%)であった。＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞は、「今のままの自分ではいけないと思うことがある」9人(2.5%)であった。

高群は、多くの者が成長への志向を持ち自らを統制させようとしているが、今のままの自分ではいけないと思う者が9割以上おり、低群は、成長への志向を持っているが自ら学習する者は約半数であり、今の自分に満足していない者が9割以上いるという結果であった。

3. 自己教育力高群低群における自己教育力得点と因子別得点

自己教育力の質問項目別の平均値(mean)と標準偏差(SD)、因子別得点の平均値と標準偏差、Mann-Whitney U検定による結果を表3に示した。全体では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞において最も得点が高かった項目は、「自分の能力を最大限にのばすよう、いろいろ努力

表2. 自己教育力得点高群低群の質問項目別度数分布

項 目	全 体 n=824(100.0)		自己教育力 n=824 人 (%)			
			高群 n=467(56.7)		低群 n=357(43.3)	
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
自己教育力側面Ⅰ (成長・発展への志向)						
Q1. 将来、人から尊敬される人間になりたい	761 (92.4)	63 (7.6)	448 (95.9)	19 (4.1)	313 (87.7)	44 (12.3)
Q5. 自分の能力を最大限にのばすよう、いろいろ努力したい	777 (94.3)	47 (5.7)	462 (98.9)	5 (1.1)	315 (88.2)	42 (11.8)
Q9. たとえ認められなくても、自分の目標に向かって努力したい	703 (85.3)	121 (14.7)	436 (93.4)	31 (6.6)	267 (74.8)	90 (25.2)
Q13. 自分でなければやれないことをやってみたい	696 (84.5)	128 (15.5)	429 (91.9)	38 (8.1)	267 (74.8)	90 (25.2)
Q17. 自分がやりはじめたことは、最後までやり遂げたい	748 (90.8)	76 (9.2)	450 (96.4)	17 (3.6)	298 (83.5)	59 (16.5)
Q21. これからもよい仕事をし、多くの人に認められたい	760 (92.2)	64 (7.8)	445 (95.3)	22 (4.7)	315 (88.2)	42 (11.8)
Q25. これから専門的な資格や学位などを取りたい	752 (91.3)	72 (8.7)	447 (95.7)	20 (4.3)	305 (85.4)	52 (14.6)
Q29. 一体何のために勉強するのだろうか、といやになることがある☆	479 (58.1)	345 (41.9)	208 (44.5)	259 (55.5)	271 (75.9)	86 (24.1)
Q33. ぼんやりと何も考えずに過ごしてしまうことが多い☆	651 (79.0)	173 (21.0)	326 (69.8)	141 (30.2)	325 (91.0)	32 (9.0)
Q37. 人の一生は結局偶然のことで決まると思う☆	440 (53.4)	384 (46.6)	218 (46.7)	249 (53.3)	222 (62.2)	135 (37.8)
自己教育力側面Ⅱ (自己の対象化と統制)						
Q4. 自分のよくないところを自分で考え直すよう、いつもこころがけている	734 (89.1)	90 (10.9)	452 (96.8)	15 (3.2)	282 (79.0)	75 (21.0)
Q8. 自分の考えた行動が批判されても腹をたてない	433 (52.6)	391 (47.4)	278 (59.5)	189 (40.5)	155 (43.4)	202 (56.6)
Q12. 自分の良いところと悪いところがよくわかっている	574 (69.7)	250 (30.3)	380 (81.4)	87 (18.6)	194 (59.3)	163 (45.7)
Q16. 他人から欠点を指摘されると、自分でも考えてみようとする	778 (94.4)	46 (5.6)	457 (97.9)	10 (2.1)	321 (88.9)	36 (10.1)
Q20. できるだけ自分を抑えて、他の人にあわせようとしている	480 (58.3)	344 (41.7)	259 (55.5)	208 (44.5)	221 (61.9)	136 (38.1)
Q24. 腹が立ってもひどいことを言ったりしないように注意している	713 (86.7)	111 (13.3)	437 (93.6)	30 (6.4)	276 (77.3)	81 (22.7)
Q28. 疲れているときは、何もしたくない☆	760 (92.2)	64 (7.8)	414 (88.7)	53 (11.3)	346 (96.9)	11 (3.1)
Q32. テレビを見てしまっ、勉強がやれないことが多い☆	571 (69.3)	253 (30.7)	294 (63.0)	173 (37.0)	277 (77.6)	80 (22.4)
Q36. ちょっといやなことがあると、すぐに不機嫌になる☆	425 (51.6)	399 (48.4)	188 (40.3)	279 (59.7)	237 (66.4)	120 (33.6)
Q40. いやになった時でも、もうちょっとだけでもうちょっとだけ、と頑張ろうとする	662 (80.3)	162 (19.7)	435 (93.1)	32 (6.9)	227 (63.6)	130 (36.4)
自己教育力側面Ⅲ (学習の技能と基盤)						
Q2. 自分の調べたいことがある時に図書館(室)を利用している	550 (66.9)	274 (33.3)	351 (75.2)	116 (24.8)	199 (55.7)	158 (44.3)
Q6. 自分の調べたいことについて文献検索をしていくことができる	499 (60.3)	325 (39.4)	352 (75.4)	115 (24.6)	147 (41.2)	210 (58.8)
Q10. 他人の話を読み本を読む時、内容を振り返りまとめてみる習慣がある	316 (38.3)	508 (61.7)	237 (50.7)	230 (49.3)	79 (22.1)	278 (77.9)
Q14. 考えを深めたり、ひろげたりするのに話し合いや討議を大切にしている	557 (67.6)	267 (32.4)	386 (82.7)	81 (17.3)	171 (47.9)	186 (52.1)
Q18. 考えていることを筋道立てて書いたり、伝えたりできる	399 (48.4)	425 (51.6)	304 (65.1)	163 (34.9)	95 (26.6)	262 (73.4)
Q22. たとえ話などをもちいてひとにわかりやすく、説明するのががてである☆	544 (66.0)	280 (34.0)	265 (56.7)	202 (43.3)	279 (78.2)	78 (21.8)
Q26. 自己評価する時には、自分の目標にてらして行っている	481 (58.4)	343 (41.6)	341 (73.0)	126 (27.0)	140 (39.2)	217 (60.8)
Q30. 自分に必要な文献や記録を分類・整理しておく習慣がある	309 (37.5)	515 (62.5)	233 (49.9)	234 (50.1)	76 (21.3)	281 (78.7)
Q34. わからないことがあると、すぐ人に聞く傾向がある	523 (63.6)	301 (36.4)	280 (60.0)	187 (40.0)	243 (68.1)	114 (31.9)
Q38. とりくみたいことによって、それにあった学習方法や手続きを調べる	533 (64.7)	291 (35.3)	382 (81.8)	85 (18.2)	151 (42.3)	206 (57.7)
自己教育力側面Ⅳ (自信・プライド・安定性)						
Q3. 今のままの自分ではいけないと思うことがある☆	798 (96.8)	26 (3.2)	450 (96.4)	17 (3.6)	348 (97.5)	9 (2.5)
Q7. 他人にばかにされるのは、がまんできない	434 (52.8)	390 (47.2)	262 (56.1)	205 (43.9)	172 (48.2)	185 (51.8)
Q11. ときどき、自分自身がいやになる☆	737 (89.4)	87 (10.6)	400 (85.7)	67 (14.3)	337 (94.4)	20 (5.6)
Q15. 何をやってもだめだと思ふ☆	223 (27.1)	601 (72.9)	54 (11.6)	413 (88.4)	169 (47.3)	188 (52.7)
Q19. 自分のことを、恥ずかしいと思うことがある☆	696 (84.5)	128 (15.5)	367 (78.6)	100 (21.4)	329 (92.2)	28 (7.8)
Q23. 今の自分が幸福だと思ふ	606 (73.5)	218 (26.5)	402 (86.1)	65 (13.9)	204 (57.1)	153 (42.9)
Q27. 自分のやることに自信を持っている方だと思ふ	334 (40.5)	490 (59.5)	258 (55.2)	209 (44.8)	76 (21.3)	281 (73.7)
Q31. 生まれ変わるとしたなら、やはり今の自分に生まれたたい	284 (34.5)	540 (65.5)	223 (47.8)	244 (52.2)	61 (17.1)	296 (82.9)
Q35. 今の自分に満足している	128 (15.5)	696 (84.5)	101 (21.6)	366 (78.4)	27 (7.6)	330 (92.4)
Q39. 自分にもいろいろとりえがあると思ふ	590 (71.6)	234 (28.4)	406 (86.9)	61 (13.1)	184 (51.5)	173 (48.5)

☆は逆転項目

表3. 自己教育力得点高群低群の質問項目別の平均値(mean)と標準偏差(SD)

項 目	n = 824 mean ± SD (点)		
	全 体 (n=824)	高群 (n=467)	自己教育力 低群 (n=357)
自己教育力側面Ⅰ (成長・発展への志向)			
Q1. 将来、人から尊敬される人間になりたい	0.92 ± 0.27	0.96 ± 0.20	0.88 ± 0.33
Q5. 自分の能力を最大限にのばすよう、いろいろ努力したい	0.94 ± 0.23	0.99 ± 0.10	0.88 ± 0.32
Q9. たとえ認められなくても、自分の目標に向かって努力したい	0.85 ± 0.35	0.93 ± 0.25	0.75 ± 0.44
Q13. 自分でなければやれないことをやってみよう	0.84 ± 0.36	0.92 ± 0.27	0.75 ± 0.44
Q17. 自分がやりはじめたことは、最後までやり遂げたい	0.91 ± 0.29	0.96 ± 0.19	0.83 ± 0.37
Q21. これからもよい仕事をし、多くの人に認められたい	0.92 ± 0.27	0.95 ± 0.21	0.88 ± 0.32
Q25. これから専門的な資格や学位などを取りたい	0.91 ± 0.28	0.96 ± 0.20	0.85 ± 0.35
Q29. 一体何のために勉強するのだろうか、といやになることがある☆	0.42 ± 0.49	0.55 ± 0.50	0.24 ± 0.43
Q33. ぼんやりと何も考えずに過ごしてしまうことが多い☆	0.21 ± 0.41	0.30 ± 0.46	0.09 ± 0.29
Q37. 人の一生は結局偶然のことで決まると思う☆	0.47 ± 0.50	0.53 ± 0.50	0.38 ± 0.49
合計得点	7.40 ± 1.52	8.06 ± 1.17	6.54 ± 1.50
自己教育力側面Ⅱ (自己の対象化と統制)			
Q4. 自分のよくないところを自分で考え直すよう、いつもこころがけている	0.89 ± 0.31	0.97 ± 0.18	0.79 ± 0.41
Q8. 自分の考えた行動が批判されても腹をたてない	0.53 ± 0.50	0.60 ± 0.49	0.43 ± 0.50
Q12. 自分の良いところと悪いところがよくわかっている	0.70 ± 0.46	0.81 ± 0.39	0.54 ± 0.50
Q16. 他人から欠点を指摘されると、自分でも考えてみようとする	0.94 ± 0.23	0.98 ± 0.15	0.90 ± 0.30
Q20. できるだけ自分を抑えて、他の人にあわせようとしている	0.58 ± 0.49	0.55 ± 0.50	0.62 ± 0.49
Q24. 腹が立ってもひどいことを言ったりしないように注意している	0.87 ± 0.34	0.94 ± 0.25	0.77 ± 0.42
Q28. 疲れているときは、何もしたくない☆	0.08 ± 0.27	0.11 ± 0.32	0.03 ± 0.17
Q32. テレビを見てしまって、勉強がやれないことが多い☆	0.31 ± 0.46	0.37 ± 0.48	0.22 ± 0.42
Q36. ちょっといやなことがあると、すぐに不機嫌になる☆	0.48 ± 0.50	0.60 ± 0.49	0.34 ± 0.47
Q40. いやになった時でも、もうちょっとだけもうちょっとだけ、と頑張ろうとする	0.80 ± 0.40	0.93 ± 0.25	0.64 ± 0.48
合計得点	6.18 ± 1.58	6.86 ± 1.24	5.29 ± 1.53
自己教育力側面Ⅲ (学習の技能と基盤)			
Q2. 自分の調べたいことがある時に図書館(室)を利用している	0.67 ± 0.47	0.75 ± 0.43	0.56 ± 0.50
Q6. 自分の調べたいことについて文献検索をしていくことができる	0.61 ± 0.49	0.75 ± 0.43	0.41 ± 0.49
Q10. 他人の話の話をきいたり本を読む時、内容を振り返りまとめてみる習慣がある	0.38 ± 0.49	0.51 ± 0.50	0.22 ± 0.42
Q14. 考えを深めたり、ひろげたりするのに話し合いや討議を大切にしている	0.68 ± 0.47	0.83 ± 0.38	0.48 ± 0.50
Q18. 考えていることを筋道立てて書いたり、伝えたりできる	0.48 ± 0.50	0.65 ± 0.48	0.27 ± 0.44
Q22. たとえ話などを持ちてひとにわかりやすく、説明するのがにがてである☆	0.34 ± 0.47	0.43 ± 0.50	0.22 ± 0.41
Q26. 自己評価する時には、自分の目標にたどり着いている	0.58 ± 0.49	0.73 ± 0.44	0.39 ± 0.49
Q30. 自分に必要な文献や記録を分類・整理しておく習慣がある	0.38 ± 0.48	0.50 ± 0.50	0.21 ± 0.41
Q34. わからないことがあると、すぐ人に聞く傾向がある	0.63 ± 0.48	0.60 ± 0.49	0.68 ± 0.47
Q38. とりくみたいことによって、それにあつた学習方法や手続きを調べる	0.65 ± 0.48	0.82 ± 0.39	0.42 ± 0.50
合計得点	5.40 ± 2.13	6.57 ± 1.61	3.86 ± 1.70
自己教育力側面Ⅳ (自信・プライド・安定性)			
Q3. 今のままの自分ではいけないと思うことがある☆	0.03 ± 0.18	0.04 ± 0.19	0.03 ± 0.16
Q7. 他人にばかにされるのは、がまんできない	0.53 ± 0.50	0.56 ± 0.50	0.48 ± 0.50
Q11. ときどき、自分自身がいやになる☆	0.11 ± 0.31	0.14 ± 0.35	0.06 ± 0.23
Q15. 何をやってもだめだと思う☆	0.73 ± 0.45	0.88 ± 0.32	0.53 ± 0.50
Q19. 自分のことを、恥ずかしいと思うことがある☆	0.16 ± 0.36	0.21 ± 0.41	0.08 ± 0.27
Q23. 今の自分が幸福だと思う	0.74 ± 0.44	0.86 ± 0.35	0.57 ± 0.50
Q27. 自分のやることに自信を持っている方だと思う	0.41 ± 0.49	0.55 ± 0.50	0.21 ± 0.41
Q31. 生まれ変わるとしたら、やはり今の自分に生まれたい	0.34 ± 0.48	0.48 ± 0.50	0.17 ± 0.38
Q35. 今の自分に満足している	0.16 ± 0.36	0.22 ± 0.41	0.08 ± 0.27
Q39. 自分にもいろいろと理屈があると思う	0.72 ± 0.45	0.87 ± 0.34	0.52 ± 0.50
合計得点	3.91 ± 1.94	4.82 ± 1.66	2.71 ± 1.59
自己教育力尺度総得点	22.88 ± 4.86	26.31 ± 2.71	18.40 ± 3.08

☆は逆転項目

したい」平均 0.94 ± 0.23 点であり、最も得点が低かった項目は、「ぼんやりと何も考えずに過ごしてしまうことが多い」平均 0.21 ± 0.41 点であった。＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞において最も得点が高かった項目は、「他の人から欠点を指摘されると、自分でも考えてみようとする」平均 0.94 ± 0.23 点であり、最も得点が低かった項目は、「疲れているときは、何もしたくない」平均 0.08 ± 0.27 点であった。＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞において最も得点が高かった項目は、「考えを深めたり、ひろげたりするのに話合いや討議を大切にしている」平均 0.68 ± 0.47 点であり、最も得点が低かった項目は、「たとえ話などを持ちてひとにわかりやすく、説明するのがにがてである」平均 0.34 ± 0.47 点であった。＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞において最も得点が高かった項目は、「今の自分が幸福だと思う」平均 0.74 ± 0.44 点であり、最も得点が低かった項目は、「今のままの自分ではいけないと思うことがある」平均 0.03 ± 0.18 点であった。

高群では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞において最も得点が高かった項目は、「自分の能力を最大限にのばすよう、いろいろ努力したい」平均 0.99 ± 0.10 点であり、最も得点が低かった項目は、「ぼんやりと何も考えずに過ごしてしまうことが多い」平均 0.30 ± 0.46 点であった。＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞において最も得点が高かった項目は、「他の人から欠点を指摘されると、自分でも考えてみようとする」平均 0.98 ± 0.15 点であり、最も得点が低かった項目は、「疲れているときは、何もしたくない」平均 0.11 ± 0.32 点であった。＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞において最も得点が高かった項目は、「考えを深めたり、ひろげたりするのに話合いや討議を大切にしている」平均 0.83 ± 0.38 点であり、最も得点が低かった項目は、「たとえ話などを持ちてひとにわかりやすく、説明するのがにがてである」平均 0.43 ± 0.50 点であった。＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞において最も得点が高かった項目は、「何をやってもだめだと思う」平均 0.88 ± 0.32 点であり、最も得点が低かった

項目は、「今のままの自分ではいけないと思うことがある」平均 0.04 ± 0.19 点であった。

低群では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞において最も得点が高かった項目は、「将来、人から尊敬される人間になりたい」平均 0.88 ± 0.33 点であり、最も得点が低かった項目は、「ぼんやりと何も考えずに過ごしてしまうことが多い」平均 0.09 ± 0.29 点であった。＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞において最も得点が高かった項目は、「他の人から欠点を指摘されると、自分でも考えてみようとする」平均 0.90 ± 0.30 点であり、最も得点が低かった項目は、「疲れているときは、何もしたくない」平均 0.03 ± 0.17 点であった。＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞において最も得点が高かった項目は、「わからないことがあると、すぐに人に聞く傾向がある」平均 0.68 ± 0.47 点であり、最も得点が低かった項目は、「自分に必要な文献や記録を分類・整理しておく習慣がある」平均 0.21 ± 0.41 点であった。＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞において最も得点が高かった項目は、「今の自分が幸福だと思う」平均 0.57 ± 0.50 点であり、最も得点が低かった項目は、「今のままの自分ではいけないと思うことがある」平均 0.03 ± 0.16 点であった。

自己教育力の因子別合計得点は、得点が高かった順にみると、全体では＜Ⅰ.成長・発展への志向＞平均 7.40 ± 1.52 点、＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞平均 6.18 ± 1.58 点、＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞平均 5.40 ± 2.13 点、＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞平均 3.91 ± 1.94 点であった。高群では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞平均 8.06 ± 1.17 点、＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞平均 6.86 ± 1.24 点、＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞平均 6.57 ± 1.61 点、＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞平均 4.82 ± 1.66 点であった。低群では、＜Ⅰ.成長・発展への志向＞平均 6.54 ± 1.50 点、＜Ⅱ.自己の対象化と統制＞平均 5.29 ± 1.53 点、＜Ⅲ.学習の技能と基盤＞平均 3.86 ± 1.70 点、＜Ⅳ.自信・プライド・安定性＞平均 2.71 ± 1.59 点であった。全体、高群、低群ともに、最も得点が高かったのは＜Ⅰ.成長・発展への志向＞であり、最も得点が低かったのは＜Ⅳ.自信・プライド・安

定性>であった。自己教育力総得点では、全体は平均 22.88 ± 4.86 点、高群は平均 26.31 ± 2.71 点、低群は平均 18.40 ± 3.08 点であった。

4. 自己教育力得点高群低群によるGHQの質問項目別度数分布

自己教育力得点高群低群によるGHQの質問項目別度数分布を表4に示した。GHQ得点が高い（精神的健康が悪い）1点の回答を合わせた数についてみていく。全体で最も多かった項目では、<身体的症状>は、「元気がなく疲れを感じたことは」700人（85.2%）であった。<不安と不眠>は、「いつもストレスを感じたことが」536人（65.1%）であった。<社会的活動障害>は、「いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが」375人（45.6%）であった。<うつ傾向>は、「自分は役に立たない人間だと考えたことは」346人（42.1%）であった。

高群で最も多かった項目では、<身体的症状>は、「元気がなく疲れを感じたことは」381人（81.6%）であった。<不安と不眠>は、「いつもストレスを感じたことが」276人（59.1%）であった。<社会的活動障害>は、「いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが」177人（37.9%）であった。<うつ傾向>は、「自分は役に立たない人間だと考えたことは」150人（32.2%）であった。

低群で最も多かった項目では、<身体的症状>は、「元気がなく疲れを感じたことは」321人（89.9%）であった。<不安と不眠>は、「いつもストレスを感じたことが」259人（72.6%）であった。<社会的活動障害>は、「いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが」198人（55.4%）であった。<うつ傾向>は、「自分は役に立たない人間だと考えたことは」196人（54.9%）であった。

全体で最も少なかった項目では、<身体的症状>は、「病気だと感じたことは」179人（21.8%）であった。<不安と不眠>は、「たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとりみだすことは」182人（22.1%）であった。<社会的活動障害>は、「いつもより忙しく活動的な生

活を送ることが」62人（7.6%）であった。<うつ傾向>は、「自殺しようと思ったことが」73人（8.9%）であった。

高群で最も少なかった項目では、<身体的症状>は、「病気だと感じたことは」92人（19.7%）であった。<不安と不眠>は、「たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとりみだすことは」80人（17.1%）であった。<社会的活動障害>は、「いつもより忙しく活動的な生活を送ることが」32人（6.9%）であった。<うつ傾向>は、「自殺しようと思ったことが」23人（5.0%）であった。

低群で最も少なかった項目では、<身体的症状>は、「病気だと感じたことは」87人（24.4%）であった。<不安と不眠>は、「たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとりみだすことは」102人（28.6%）であった。<社会的活動障害>は、「いつもより忙しく活動的な生活を送ることが」30人（8.4%）であった。<うつ傾向>は、「自殺しようと思ったことが」50人（14.0%）であった。

高群低群ともに最も多かった項目と少なかった項目は同じであり、学生は、疲れやストレスを感じているが、自らを病気だと思っている者は少ないという結果であった。高群では、自分が役に立たない人間だと思っている者は3割であったが、低群では5割の者が役に立たないと思っており、人生に希望を失ったり意味がないと感じたことがある者が3割いた。

5. 自己教育力得点高群低群によるGHQ得点と因子別得点

自己教育力得点高群低群によるGHQの質問項目別の平均値（mean）と標準偏差（SD）、因子別得点の平均値と標準偏差、Mann-Whitney U検定による結果を表5に示した。全体では、<身体的症状>において最も得点が高かった項目は、「元気がなく疲れを感じたことは」平均 0.85 ± 0.36 点であり、最も得点が低かった項目は、「気分や健康状態は」と「病気だと感じたことは」が共に平均 0.22 ± 0.41 点であった。<不安と不眠>において最も得点が高かった項

表4. 自己教育力得点高群低群によるGHQの質問項目別度数分布

項目	自己教育力											
	全体 n=824(100.0)				高群 n=467(56.7)				低群 n=357(43.3)			
	まったく なかった	あまり なかった	あった	まったく なかった	あまり なかった	あった	まったく なかった	あまり なかった	あった	まったく なかった	あまり なかった	あった
身体的症状												
Q1. 気分や健康状態は	206 (25.1)	416 (50.5)	178 (21.7)	143 (30.7)	222 (47.5)	92 (19.7)	10 (2.1)	63 (17.6)	196 (54.9)	86 (24.1)	12 (3.4)	
Q2. 疲労回復剤 (ドリンク・ビタミン剤) を飲みたいと思ったことは	253 (30.8)	230 (28.0)	264 (32.1)	75 (9.1)	135 (28.9)	144 (30.9)	143 (30.6)	45 (9.6)	119 (33.3)	86 (24.1)	122 (34.2)	
Q3. 元気なく疲れを感じたことは	19 (2.3)	103 (12.5)	515 (62.7)	185 (22.5)	13 (2.8)	73 (15.6)	293 (62.8)	88 (18.8)	6 (1.7)	30 (8.4)	224 (62.7)	
Q4. 病気だと感じたことは	350 (42.6)	293 (35.6)	148 (18.0)	31 (3.8)	215 (46.0)	160 (34.3)	77 (16.5)	15 (3.2)	136 (38.1)	134 (37.5)	71 (19.9)	
Q5. 頭痛がしたことは	216 (26.3)	173 (21.0)	336 (40.9)	97 (11.8)	128 (27.4)	94 (20.1)	196 (42.0)	49 (10.5)	89 (24.9)	80 (22.4)	140 (39.3)	
Q6. 頭が重いように感じたことは	181 (22.0)	191 (23.2)	355 (43.2)	95 (11.6)	107 (22.9)	108 (23.1)	203 (43.5)	49 (10.5)	75 (21.0)	84 (23.5)	152 (42.6)	
Q7. からだがほてったり寒気がしたことは	287 (40.0)	247 (30.0)	249 (30.3)	39 (4.7)	164 (35.1)	141 (30.2)	143 (30.6)	19 (4.1)	123 (34.4)	107 (30.0)	107 (30.0)	
不安と不眠												
Q8. 心配ごとがあって、よく眠れないようなことは	314 (38.2)	270 (32.8)	178 (21.7)	60 (7.3)	185 (39.6)	157 (33.6)	99 (21.2)	26 (5.6)	130 (36.5)	114 (31.9)	79 (22.1)	
Q9. 夜中に目を覚ますことは	338 (41.1)	246 (29.9)	169 (20.6)	69 (8.4)	199 (42.6)	142 (30.4)	90 (19.3)	36 (7.7)	140 (39.3)	105 (29.4)	79 (22.1)	
Q16. いつもストレスを感じたことが	45 (5.5)	242 (29.4)	343 (41.7)	193 (23.4)	32 (6.9)	159 (34.0)	185 (39.6)	91 (19.5)	13 (3.6)	85 (23.8)	158 (44.3)	
Q18. いらいらして、おこりっぽくなることは	76 (9.2)	330 (40.2)	313 (38.1)	103 (12.5)	46 (9.9)	208 (44.5)	166 (35.5)	47 (10.1)	30 (8.4)	123 (34.5)	148 (41.5)	
Q19. たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとみだすことは	323 (39.3)	317 (38.6)	311 (35.9)	51 (6.2)	218 (46.7)	169 (36.2)	59 (12.6)	21 (4.5)	105 (29.5)	150 (42.0)	72 (20.2)	
Q20. いつもよりいろいろなことを重荷と感じたことは	103 (12.5)	286 (34.8)	327 (39.8)	106 (12.9)	73 (15.6)	170 (36.4)	177 (37.9)	47 (10.1)	30 (8.4)	118 (33.1)	150 (42.0)	
Q23. 不安を感じ緊張したことは	103 (12.5)	221 (26.9)	366 (44.5)	132 (16.1)	73 (15.6)	137 (29.3)	198 (42.5)	59 (12.6)	31 (8.7)	85 (23.8)	168 (47.1)	
社会的活動障害												
Q10. いつもより忙しく活動的な生活を送ることが	538 (65.4)	222 (27.0)	49 (6.0)	13 (1.6)	333 (71.3)	102 (21.8)	26 (5.6)	6 (1.3)	205 (57.4)	122 (34.2)	23 (6.4)	
Q11. いつもより何かするの余計に時間がかかることが	82 (10.0)	402 (48.9)	274 (33.3)	64 (7.8)	56 (12.0)	247 (52.9)	136 (29.1)	28 (6.0)	25 (7.3)	157 (43.9)	138 (38.7)	
Q12. いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが	63 (7.7)	384 (46.7)	283 (34.4)	92 (11.2)	39 (8.4)	251 (53.7)	154 (33.0)	23 (4.9)	24 (6.7)	135 (37.9)	129 (36.1)	
Q13. 毎日している仕事は	19 (2.3)	701 (85.3)	91 (11.1)	11 (1.3)	15 (3.2)	407 (87.2)	42 (9.0)	3 (0.6)	4 (1.1)	296 (83.0)	49 (13.7)	
Q14. いつもより自分のしていることに生きがいを感じる	129 (15.7)	488 (59.4)	166 (20.2)	39 (4.7)	100 (21.4)	298 (63.8)	63 (13.5)	6 (1.3)	29 (8.1)	192 (53.8)	103 (28.9)	
Q15. いつもより容易に物事を決めることが	81 (9.9)	561 (68.2)	155 (18.9)	25 (3.0)	57 (12.2)	338 (72.3)	68 (14.6)	4 (0.9)	24 (6.7)	225 (63.0)	87 (24.4)	
Q17. いつもより日常生活を楽しむ送ることが	248 (30.2)	452 (55.0)	98 (11.9)	24 (2.9)	172 (36.8)	254 (54.4)	36 (7.7)	5 (1.1)	76 (21.3)	200 (56.0)	62 (17.4)	
うつ傾向												
Q21. 自分は役に立たない人間だと考えたことは	182 (22.1)	294 (35.8)	259 (31.5)	87 (10.6)	129 (27.6)	188 (40.3)	124 (26.6)	26 (5.6)	54 (15.1)	107 (30.0)	135 (37.8)	
Q22. 人生に全く望みを失ったと感じたことは	352 (42.8)	306 (37.2)	120 (14.6)	44 (5.4)	243 (52.0)	167 (35.8)	49 (10.5)	8 (1.7)	109 (30.5)	141 (39.5)	71 (19.9)	
Q24. 生きていることに意味がないと感じたことは	392 (47.6)	258 (31.4)	127 (15.5)	45 (5.5)	275 (58.8)	138 (29.6)	42 (9.0)	12 (2.6)	118 (33.1)	121 (33.9)	85 (23.8)	
Q25. この世から消えてしまいたいと考えたことは	406 (49.3)	206 (25.1)	156 (19.0)	54 (6.6)	285 (61.0)	106 (22.7)	63 (13.5)	13 (2.8)	122 (34.2)	101 (28.3)	93 (26.1)	
Q26. ノイローゼ気味で何もすることができないと考えたことは	423 (51.5)	244 (29.7)	113 (13.7)	42 (5.1)	285 (61.0)	119 (25.5)	51 (10.9)	12 (2.6)	139 (38.9)	126 (35.3)	62 (17.4)	
Q27. 死んだほうがましだと考えたことは	542 (65.9)	160 (19.5)	83 (10.1)	37 (4.5)	359 (76.8)	75 (16.1)	20 (4.3)	13 (2.8)	184 (51.6)	86 (24.1)	63 (17.6)	
Q28. 自殺しようと考えたことが	589 (71.6)	160 (19.5)	56 (6.8)	17 (2.1)	377 (80.7)	67 (14.3)	18 (3.9)	5 (1.1)	213 (59.7)	94 (26.3)	38 (10.6)	

() は、下の質問項目に限定した回答を表す

目は、「いつもストレスを感じたことが」平均0.65 ± 0.48点であり、最も得点が低かった項目は、「たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとみだすことは」平均0.22 ± 0.42点であった。＜社会的活動障害＞において最も得点が高かった項目は、「いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが」平均0.46 ± 0.50点であり、最も得点が低かった項目は、「いつもより忙しく活動的な生活を送ることが」と「毎日している仕事は」が共に平均0.12 ± 0.33点であった。＜うつ傾向＞において最も得点が高かった項目は、「自分は役に立たない人間だと考えたことは」平均0.42 ± 0.49点であり、最も得点が低かった項目は、「自殺しようと考えたことが」平均0.09 ± 0.29点であった。

高群では、＜身体的症状＞において最も得点が高かった項目は、「元気なく疲れを感じたことは」平均0.82 ± 0.39点であり、最も得点が低かった項目は、「病気だと感じたことは」平均0.20 ± 0.40点であった。＜不安と不眠＞において最も得点が高かった項目は、「いつもスト

スを感じたことが」平均0.59 ± 0.49点であり、最も得点が低かった項目は、「たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとみだすことは」平均0.17 ± 0.38点であった。＜社会的活動障害＞において最も得点が高かった項目は、「いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが」平均0.38 ± 0.49点であり、最も得点が低かった項目は、「いつもより忙しく活動的な生活を送ることが」平均0.07 ± 0.25点であった。＜うつ傾向＞において最も得点が高かった項目は、「自分は役に立たない人間だと考えたことは」平均0.32 ± 0.47点であり、最も得点が低かった項目は、「自殺しようと考えたことが」平均0.05 ± 0.23点であった。

低群では、＜身体的症状＞において最も得点が高かった項目は、「元気なく疲れを感じたことは」平均0.90 ± 0.30点であり、最も得点が低かった項目は、「病気だと感じたことは」平均0.24 ± 0.43点であった。＜不安と不眠＞において最も得点が高かった項目は、「いつもストレスを感じたことが」平均0.73 ± 0.45点であり、

表5. 自己教育力得点高群低群によるGHQの質問項目別の平均値(mean)と標準偏差(SD)

項 目	n = 824			mean ± SD (点)	検定 p値
	全 体 (n=824)	高群 (n=467)	自己教育力 低群 (n=357)		
身体的症状					
Q1. 気分や健康状態は	0.24 ± 0.43	0.22 ± 0.41	0.27 ± 0.45	.077	
Q2. 疲労回復剤 (ドリンク・ビタミン剤) を飲みたいと思ったことは	0.41 ± 0.49	0.40 ± 0.50	0.43 ± 0.50	.503	
Q3. 元気なく疲れを感じたことは	0.85 ± 0.36	0.82 ± 0.39	0.90 ± 0.30	.001	
Q4. 病気だと感じたことは	0.22 ± 0.41	0.20 ± 0.40	0.24 ± 0.43	.107	
Q5. 頭痛がしたことは	0.52 ± 0.50	0.52 ± 0.50	0.53 ± 0.50	.906	
Q6. 頭が重いように感じたことは	0.55 ± 0.50	0.54 ± 0.50	0.56 ± 0.50	.569	
Q7. からだがほてったり寒気がしたことは	0.35 ± 0.48	0.35 ± 0.48	0.35 ± 0.48	.857	
合計得点	3.14 ± 1.82	3.04 ± 1.86	3.28 ± 1.74	.068	n. s.
不安と不眠					
Q8. 心配ごとがあって、よく眠れないようなことは	0.29 ± 0.45	0.27 ± 0.44	0.31 ± 0.47	.168	
Q9. 夜中に目を覚ますことは	0.29 ± 0.45	0.27 ± 0.45	0.31 ± 0.46	.249	
Q16. いつもストレスを感じたことが	0.65 ± 0.48	0.59 ± 0.49	0.73 ± 0.45	.000	
Q18. いらいらして、おこりっぽくなることは	0.51 ± 0.50	0.46 ± 0.50	0.57 ± 0.50	.001	
Q19. たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとりみだすことは	0.22 ± 0.42	0.17 ± 0.38	0.28 ± 0.45	.000	
Q20. いつもよりいろいろなことを重荷と感じたことは	0.53 ± 0.50	0.48 ± 0.50	0.59 ± 0.49	.002	
Q23. 不安を感じ緊張したことは	0.60 ± 0.49	0.55 ± 0.50	0.67 ± 0.47	.000	
合計得点	3.09 ± 2.02	2.79 ± 1.98	3.47 ± 2.01	.000	***
社会的活動障害					
Q10. いつもより忙しく活動的な生活を送ることが	0.08 ± 0.27	0.07 ± 0.25	0.09 ± 0.28	.327	
Q11. いつもより何かするのに余計に時間がかかることが	0.41 ± 0.49	0.35 ± 0.48	0.49 ± 0.50	.000	
Q12. いつもよりすべてがうまくいっていると感じるものが	0.46 ± 0.50	0.38 ± 0.49	0.56 ± 0.50	.000	
Q13. 毎日している仕事は	0.12 ± 0.33	0.09 ± 0.29	0.16 ± 0.37	.003	
Q14. いつもより自分のしていることに生きがいを感じるものが	0.25 ± 0.43	0.15 ± 0.35	0.38 ± 0.49	.000	
Q15. いつもより容易に物事を決めることが	0.22 ± 0.41	0.15 ± 0.36	0.31 ± 0.46	.000	
Q17. いつもより日常生活を楽しく送ることが	0.15 ± 0.36	0.09 ± 0.28	0.23 ± 0.42	.000	
合計得点	1.68 ± 1.60	1.27 ± 1.31	2.22 ± 1.77	.000	***
うつ傾向					
Q21. 自分は役に立たない人間だと考えたことは	0.42 ± 0.49	0.32 ± 0.47	0.55 ± 0.50	.000	
Q22. 人生に全く望みを失ったと感じたことは	0.20 ± 0.40	0.12 ± 0.33	0.30 ± 0.46	.000	
Q24. 生きていることに意味がないと感じたことは	0.21 ± 0.41	0.12 ± 0.33	0.32 ± 0.47	.000	
Q25. この世から消えてしまいたいと考えたことは	0.25 ± 0.43	0.16 ± 0.37	0.37 ± 0.48	.000	
Q26. ノイローゼ気味で何もすることができなると考えたことは	0.19 ± 0.39	0.14 ± 0.35	0.25 ± 0.44	.000	
Q27. 死んだほうがましだと考えたことは	0.15 ± 0.35	0.08 ± 0.27	0.24 ± 0.43	.000	
Q28. 自殺しようと考えたことが	0.09 ± 0.29	0.05 ± 0.23	0.14 ± 0.34	.000	
合計得点	1.50 ± 2.06	0.98 ± 1.61	2.17 ± 2.37	.000	***
GHQ総得点	9.41 ± 5.77	8.09 ± 5.08	11.14 ± 6.17	.000	***

Mann-Whitney U検定

*** p < .001 n. s. : not significant

最も得点が低かった項目は、「たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとりみだすことは」平均0.28 ± 0.45点であった。＜社会的活動障害＞において最も得点が高かった項目は、「いつもよりすべてがうまくいっていると感じるものが」平均0.56 ± 0.50点であり、最も得点が低かった項目は、「いつもより忙しく活動的な生活を送ることが」平均0.09 ± 0.28点であった。＜うつ傾向＞において最も得点が高かった項目は、「自分は役に立たない人間だと考えたことは」平均0.55 ± 0.50点であり、最も得点が低かった項目は、「自殺しようと考えたことが」平均0.14 ± 0.34点であった。

自己教育力得点高群低群によるGHQの因子別合計得点は、全体では、得点が高かった順にみると、＜身体的症状＞平均3.14 ± 1.82点、＜不安と不眠＞平均3.09 ± 2.02点、＜社会的活動障害＞平均1.68 ± 1.60点、＜うつ傾向＞平均1.50 ± 2.06点であった。高群では、＜身体的症状＞平均3.04 ± 1.86点、＜不安と不眠＞平均2.79 ± 1.98点、＜社会的活動障害＞平均1.27 ± 1.31点、＜うつ傾向＞平均0.98 ± 1.61点であった。低群では、＜不安と不眠＞平均3.47 ± 2.01点、＜身体的症状＞平均3.28 ± 1.74点、＜うつ傾向＞平均2.22 ± 1.77点、＜社会的活動障害＞平均2.17 ± 2.37点であった。GHQの総得点では、全体

は平均 9.41 ± 5.77 点、高群は平均 8.09 ± 5.08 点、低群は平均 11.14 ± 6.17 点であった。GHQの総得点と因子〈不安と不眠〉〈社会的活動障害〉〈うつ傾向〉において、高群は低群より得点は有意 ($p < .05$) に低く、高群の方が精神的健康は良好であった。

V. 考察

看護学生の自己教育力と精神健康度との関係について明らかにすることを目的として検討した。

1. 看護学生の自己教育力

自己教育力の側面〈Ⅰ.成長・発展への志向〉は、自分の行動や技能の領域がより広く高度なものになるように願うという姿勢を持つこと、〈Ⅱ.自己の対象化と統制〉は、自分自身の現状と可能性、課題等を認識し、自分が選んだ方向へ自らの力で働きかけること、〈Ⅲ.学習の技能と基盤〉は、学校教育で身につく学力のこと、〈Ⅳ.自信・プライド・安定性〉は、他の3つの側面を支えている心理的な安定性のことである²¹⁾。看護学生の自己教育力得点は、〈Ⅰ.成長・発展への志向〉が最も高く、次いで〈Ⅱ.自己の対象化と統制〉、〈Ⅲ.学習の技能と基盤〉で、最も低かったのは〈Ⅳ.自信・プライド・安定性〉であったことから、4つの側面の中で〈Ⅰ.成長・発展への志向〉が最も得点が高く、〈Ⅳ.自信・プライド・安定性〉が最も得点が低いという先行研究²²⁾を支持する結果となった。〈Ⅰ.成長・発展への志向〉の中で「自分の能力を最大限にのばすよう、いろいろ努力したい」や「これから専門的な資格や学位などをとりたい」と思う学生が9割以上いたことから、学生は自分自身を向上させたいという思いを持っていることが推察された。また酒井²³⁾は、〈Ⅰ.成長・発展への志向〉には目標や意欲が影響すると述べている。入学動機で、「看護師・保健師・助産師になりたい」と答えた者は8割以上おり、多くの学生が明確な目標を持っていると推察出来ることから、〈Ⅰ.成長・発展への志向〉は最も得点が高かったのではないかと考える。

鑑²⁴⁾は、青年期はアイデンティティの肯定的要素とアイデンティティ拡散という否定的要素が対立し、自己同一性に悩む時期であると述べている。〈Ⅳ.自信・プライド・安定性〉の中で「今のままの自分ではいけないと思うことがある」や「ときどき、自分自身がいやになる」と思う学生が約9割いたことから、学生はアイデンティティの形成途中で自己を模索している状態にあり、自分に自信が持てず不安定な時期であるために、〈Ⅳ.自信・プライド・安定性〉は最も得点が低かったのではないかと考える。

2. 看護学生の精神的健康

GHQの総得点で精神健康度不良群といわれる範囲は、一般大学生においては13点以上である。看護学生は精神面が弱いと言われているが、今回の結果では、全体のGHQの総得点の平均値は 9.41 ± 5.77 点であったことから、学生の精神的健康は概ね良好であると推察出来る。渡辺²⁵⁾は、将来の進路が明確でない学生は、精神的に不健康である者が多いと述べている。看護学生の多くは、将来看護職を目指しており、今回の調査でも、8割以上の学生は入学動機が明確であったことから、精神的健康は良好であったのではないかと考える。

GHQの4因子の中で〈身体的症状〉と〈不安と不眠〉の得点は高い傾向にあったことから、看護学生は、身体症状や不安、不眠の訴えは多い傾向にあったと考えられる。沢崎ら²⁶⁾は、身体的、精神的な症状の訴えは、男性よりも女性に多いと述べている。今回の対象者は9割が女性であったことから、身体的にも精神的にも訴えが多いことが推察出来るため、〈身体的症状〉と〈不安と不眠〉は得点が高かったのではないかと考える。

また、因子〈社会的活動障害〉と〈うつ傾向〉の得点は低い傾向にあったことから、日常生活における活動の障害やうつの症状は少ないことが考えられる。今回の調査では、9割以上の学生はサークルやボランティアなどの課外活動をしており、活動的な生活を送っている学生が

多いことが推察される。従って、＜社会的活動障害＞は得点が低かったのではないかと考える。また大内²⁷⁾は、肯定的思考をする学生は、何でも話せる友人を持つ者が多いと述べている。今回の対象者の6割は、相談相手は友人であると回答しており、肯定的思考の学生が多くいたことが考えられる。さらに及川²⁸⁾は、悩みを開示することは心身の健康状態を向上させると述べている。今回の調査で相談相手がいないと答えた学生は1割に満たず、ほとんどの学生が相談できる相手を持っており、悩み事や不安などを話せる相手がいることから、＜うつ傾向＞は得点が低かったのではないかと推察される。

3. 看護学生の自己教育力高群低群による精神健康度の比較

GHQの因子＜身体的症状＞は、神経症における身体症状の評価に関する項目で構成されており、＜不安と不眠＞は、不眠の症状や不安、ストレスに関する項目で構成されている。今回の調査において、＜身体的症状＞では、自己教育力の高い学生と低い学生で有意差はみられなかったが、高い学生の方が低い学生より得点は低かった。また＜不安と不眠＞では、高い学生の方が低い学生より得点は有意に低かった。以上のことから、自己教育力の高い学生は低い学生よりも、身体症状や不安、ストレスは少ないことが明らかになった。ストレスは、神経系、内分泌系、免疫系疾患の原因の一つである²⁹⁾と言われており、浅見ら³⁰⁾は、学業に関するストレスは自律神経のバランスを崩し、身体的症状を引き起こすと述べている。自己教育力の高い学生は、自己教育力＜Ⅲ. 学習の技能と基盤＞の得点が高かったことから、学び方の知識や技能が身についていると言える。このことは、学業に関するストレスに対処する能力が高いと考えられることから、自己教育力が低い学生よりも学業に関するストレスが少ないことが推察される。従って、自己教育力の高い学生は低い学生より身体症状や不安、ストレスは少なく、＜身体的症状＞と＜不安と不眠＞の得点が低

かったのではないかと考える。

GHQの因子＜社会的活動障害＞は、仕事（学業）や日常生活の支障の有無に関する質問項目で構成されており、＜うつ傾向＞は、絶望感や自殺願望に関する質問項目で構成されている。2つの因子ともに、自己教育力の高い学生の方が低い学生より得点は有意に低かったことから、高い学生の方が学業や日常生活への支障は少なく、うつ症状は少ないことが明らかになった。浅見³¹⁾は、学習の困難さや出来ないという自覚によって、楽しさややりがい、達成感が得られず、自己否定をしてしまうと述べている。自己教育力の高い学生は、自ら学び自己を成長させていこうとする力を持っているため、学習が困難であったとしても、自ら学ぶことで自己成長し、それにより達成感を得られるのではないかと考える。このことから、自己教育力の高い学生は低い学生よりも自己を肯定出来ているのではないかと推察される。

GHQの因子＜不安と不眠＞＜社会的活動障害＞＜うつ傾向＞と総得点では、自己教育力の高い学生の方が低い学生よりも得点は有意に低かったことから、自己教育力の高い学生は低い学生よりも精神的健康が良好であることが明らかになり、看護学生の自己教育力を向上させるためには、精神的健康を良好に維持することが重要であることが示唆された。

VI. 結論

1. 自己教育力の4側面で最も高かったのは＜Ⅰ. 成長・発展への志向＞であったことから、学生は明確な目標を持ち、自己を向上させたいと願っていることが明らかになった。
2. 自己教育力の4側面で最も低かったのは＜Ⅳ. 自信・プライド・安定性＞であったことから、学生はアイデンティティの形成途中で自己を模索している状態にあり、自分に自信が持てず、不安定な一面を持っていることが明らかになった。
3. GHQは、神経症者の症状把握や評価を行うことが出来る調査票であるが、看護学生

のGHQの得点は、一般大学生の基準より低かったことから、看護学生の精神的健康は概ね良好であることが明らかになった。

4. GHQ得点では、自己教育力高群の方が低群よりも得点は有意に低かったことから、自己教育力の高い学生は、低い学生よりも、精神的健康が良好であることが示唆された。

Ⅶ. 本研究の限界と今後の課題

本研究は今回、一つの県内で行った研究であることから、今後、対象を全国に広げてより一般化出来るようにしていきたいと考える。

謝辞

本調査にあたり、快くご協力くださいました看護学生及び教員の皆様に、心より感謝を申し上げます。

尚、この研究は、2010年度獨協医科大学看護学部共同研究費助成を受けて行った研究成果である。

【引用文献】

- 1) 西山温美, 笹野友寿: 大学生の精神健康に関する実態調査, 川崎医療福祉学会誌 (14), p 183 - 187, 2004.
- 2) 真船浩介, 鈴木綾子他: 大学生におけるストレスの特徴 - 認知的評定, 及び心理的ストレス反応との関連の検討, 学校メンタルヘルス (9), p 57 - 63, 2006.
- 3) 中根充文: 保健福祉動向調査において実施したCES - D調査の解析研究, 厚生労働省保健福祉動向調査において実施したCES - D調査の解析研究, p 1 - 4, 2001.
- 4) 西谷美幸, 永田華千代他: 自己教育力の動機づけとその効果 - 自己教育力研究会の設立と概観 -, 保健科学研究誌 (1), p 97 - 103, 2004.
- 5) 中央教育審議会答申: 学士課程教育の構築に向けて, 文部科学省, 2008.
- 6) 多久島寛孝, 永田華千代他: 医療系大学在学中の学生の自己教育直の推移, 保健科学研究誌 (2), p 95 - 108, 2005.
- 7) 田島桂子: 看護実践能力育成に向けた教育の基礎, 医学書院, 2002.
- 8) 大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会: 大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会最終報告, 文部科学省, 2011.
- 9) 保健師助産師看護師法: 厚生労働省, 2007.
- 10) 舟島なをみ: 生涯学び続ける看護職を育てる, 看護教育 第60巻 (4), p 78 - 83, 2008.
- 11) 牧野典子, 中山奈津紀他: 生命健康科学部学生の自己教育力 (第3報) - 入学後2年半の変化 -, 生命健康科学研究所紀要 (5), p 1 - 8, 2009.
- 12) 森敏昭, 石田潤他: 大学生の自己教育力に影響する要因は何か - 学習目標, 原因帰属, セルフエフィカシーおよび暗黙の知能観の影響 -, 広島大学大学院教育学研究科紀要第一部 (50), p 1 - 8, 2001.
- 13) 岩永喜久子, 後藤有紀他: 学部教育における看護学生のメンタルヘルスと関連要因, 保健学研究 第20巻 (1), p 39 - 48, 2007.
- 14) 江上千代美: 看護学生の首尾一貫感覚と精神健康度との関連, 心身健康科学 4巻 (2), p 43 - 48, 2008.
- 15) 梶田叡一: 自己教育への教育, 明治図書, 1985.
- 16) Goldberg, D.P. 大坊郁夫他: 日本版GHQ 精神健康調査票手引き, 日本文化科学社, 1985.
- 17) 前掲載 12)
- 18) 西村千代子, 奥野茂代他: 看護婦の自己教育力 - 自己教育力測定尺度の検討 -, 日本赤十字社幹部看護婦養成所紀要 第11号, p 22 - 39, 1995.
- 19) 前掲載 16)
- 20) 前掲載 16)
- 21) 前掲載 4)
- 22) 多久島寛孝, 山本勝則他: 自己教育力に影響を及ぼす要因の分析, 保健科学研究誌 (3), p 49 - 60, 2006.
- 23) 酒井明子: 看護学生の自己教育力に関連する要因 - Self-esteemの高低に焦点をあて

- てー,福井医科大学研究雑誌 第1巻 (1), p
113 - 128,2000.
- 24) 鑪幹八郎: アイデンティティとライフサイ
クル論,ナカニシヤ出版,2002.
- 25) 渡辺登: 質問紙法による大学生の精神健康
調査,社会精神医学 第15巻 (4), p 269 -
275,1992.
- 26) 沢崎達夫,松原達哉: 大学生の精神健康に
関する研究 (1),筑波大学心理学研究
(10),p183 - 190,1988.
- 27) 大内隆,森田敏子: 短期大学生の精神健康
に関する研究 - 看護学生における精神健康
度の現状把握 -,熊本大学医療技術短期大
学部看護学科 第4巻(3), p 51 - 62,2001.
- 28) 及川恵: 専門的援助に対するイメージの検
討 - 大学生における悩みの開示に関する自
由記述調査の結果から -,兵庫大学論集第
12号, p 51 - 59,2007.
- 29) 森河裕子: 第3回ストレスと健康: b) スト
レスと身体への健康障害 (仕事と職場のスト
レス),産業衛生学雑誌第41巻 (3), p 47 -
48,1999.
- 30) 浅見多紀子: 看護学生の看護教育における
ストレスと身体的・精神的症状との関
連,埼玉医科大学短期大学紀要第21巻, p
31 - 47,2010.
- 31) 前掲載 30)