

# 大学生の抑うつ低減効果に関わるレジリエンス要因の検討

○濱崎省吾・日下部典子  
(福山大学大学院人間科学研究科)

## 問題と目的

大学生の抑うつの予防要因としてレジリエンスが注目されている。平野 (2012) は二次元レジリエンス要因尺度を用いて大学生の抑うつと負の相関関係があることが明らかにした。レジリエンスの高さにより抑うつを低減させられることが示唆されたことで、レジリエンスを向上することが大学生の抑うつを和らげさせると考えられる。

レジリエンスを向上させる方法として、魚地・前野 (2021) は青年期を対象にしたレジリエンスプログラムを開発した。レジリエンスを7つの要因 (楽観性、感情調整、粘り強さ、新しいチャレンジ、自信・効力感、ソーシャルスキル、ソーシャルサポート) に着目しプログラムを実施した結果、プログラムの有効性が示された。

一方で、レジリエンスの7つの注目要因が大学生の抑うつに与える影響は明らかにされていない。本研究では魚地・前野 (2021) によるレジリエンスの7つの注目要因が大学生の抑うつに与える低減効果の影響を検討する。

## 方法

2025年6月5日から2025年7月14日にかけて18歳から23歳の大学生182名 (男性59名, 女性115名, その他) を対象に質問紙調査を行った。レジリエンス尺度として、二次元レジリエンス要因尺度 (BRS)、精神的回復力尺度 (ARS) を用いた。また、レジリエンスに関連する要因を測定する尺度として、自尊心尺度、楽観性尺度 (LOT-R)、特性的自己効力感尺度 (自己効力感)、抑うつ尺度 (CES-D) を用いた。

## 結果

レジリエンスの7つの注目要因を検討するために、BRSとARSの二つのレジリエンス尺度を用いて探索的因子分析 (EFA) を実施した。因子間相関を Table 1 に示す。

Table 1. EFAによる因子間相関

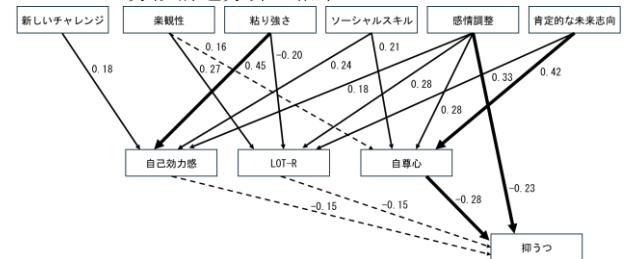
	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
F1	—	.49	.53	.39	.32	.24	.24
F2	.49	—	.40	.26	.30	.35	.15
F3	.53	.40	—	.32	.34	.26	.11
F4	.39	.26	.32	—	.31	.27	.35
F5	.32	.30	.34	.31	—	.23	.24
F6	.24	.35	.26	.27	.23	—	.23
F7	.24	.15	.11	.35	.24	.23	—

EFAの結果、7因子構造が妥当であると判断した。因子負荷量の絶対値が.40未満の因子構造が確認されたが、各因子の $\alpha$ 係数が.78~.86であり妥当であると判断した。第1因子は肯定的な未来志向、第2因子は粘り強さ、第3因子

は自信・効力感、第4因子はソーシャルスキル、第5因子は新しいチャレンジ、第6因子は感情調整、そして、第7因子は楽観性とした。

レジリエンスの7つの注目要因が自尊心、LOT-R、そして、自己効力感を媒介し、抑うつに与える影響を検討するために共分散構造分析 (SEM) を実施した (Table 2)。

Table 2. 共分散構造分析の結果



飽和モデルであるため CFI = 1.000, TLI = 1.000, RMSEA = 0.000, SRMR = 0.000 と完全適合を示した。そのため、パス係数の有意性に基づいてモデルを解釈した。

## 考察

本研究の目的は、魚地・前野 (2021) によるレジリエンスの7つの注目要因が大学生の抑うつに与える低減効果の影響を検討することであった。7つの注目要因を検討した結果、元々の注目要因であるソーシャルサポートが確認されず、新たに肯定的な未来志向が確認された。続いて、SEMを実施した結果、自信・効力感を除く6つの要因が、3つの媒介変数を通じて抑うつに影響することが示唆された。特に、自尊心を介した媒介経路が最も強く、感情調整は自尊心を向上させ、また直接的にも抑うつの軽減に寄与していた。以上の結果は、小塩他 (2002) によって感情調整と自尊心との間に中程度の正の相関が示されたこと。また、青年期の自尊心が抑うつ症状に負の影響を及ぼす可能性が示唆された先行研究 (Masselink et al, 2021) とも一致する。加えて、本研究では感情調整が大学生の抑うつに対して直接的な影響を与えており、自己の感情を効果的に制御することで大学生の抑うつを低減させる可能性を示している。本研究の結果を基に、大学生へのより効果的なレジリエンスプログラムを提案することへの一助となると考える。

## 引用文献

魚地 朋恵・前野 隆司 (2021). 共感的な集団活動を取り入れたレジリエンス向上プログラム 日本創造学会論文誌, 24, 155-169.  
[https://doi.org/10.24578/japancreativity.24.0\\_155](https://doi.org/10.24578/japancreativity.24.0_155) 他