

大学生におけるAD/HD傾向と精神的健康との関連 —日常生活スキルによる緩衝効果に焦点を当てて—

上田 楓人* 五十嵐 哲也**

* 兵庫教育大学大学院学校教育研究科

** 学校教育講座

Association between AD/HD Tendencies and Mental Health in College Students: Focusing on the Buffering Effect of Daily Living Skills

Futo UEDA* and Tetsuya IGARASHI**

*Graduate School of Education, Hyogo University of Teacher Education, Kato 673-1415, Japan

**Department of School Education, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

I. 問題と目的

DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013)によれば、注意欠如・多動症 (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder: 以下AD/HD) は、不注意あるいは多動性および衝動性にあたる症状が少なくとも6か月以上持続したことがあり、その程度は発達の水準に不相応で、社会的および学業的/職業的活動に直接、悪影響を及ぼすほどである症状を指すとされる。

日本の大学生における発達障害やAD/HDの有病率については、様々な調査結果がある。日本学生支援機構 (2021)によれば、調査対象となった大学、短期大学、高等専門学校に在籍する学生のうち障害学生の在籍率は1.09%としている。このうち発達障害 (限局性学習症 (Specific Learning Disorder), AD/HD, 自閉スペクトラム症 (Autism Spectrum Disorder) にあたる学生は21.7% (7,654人)であり、このうちAD/HDの学生は2,116人だという (日本学生支援機構, 2021)。ここで発達障害学生数について、医師の診断書がない学生は「障害学生数」には含まれていない。また重複障害の学生も存在するため、AD/HDの症状がある学生はさらに多いことが予想される。加えて佐藤・徳永 (2006) は、発達障害の診断は有していないものの、発達障害の行動特徴を有する学生の相談ニーズがあることを明らかにしている。さらに、AD/HD患者が医療機関を訪れるときの主訴のほとんどは、AD/HDそのものの症状ではなく気分障害・不安障害などの症状や、仕事上でのトラブル (例えば管理能力の低さなど) であることも明らかになっている (根来, 2017)。こ

のことから、AD/HDの主な症状よりも、そこから生じる二次障害について注目する必要があることが示唆される。

大学においては、授業や教室、対人関係などの多くの点で構造化の程度が低くなり、学修生活においてある程度の自主性・計画性・自己管理が求められるうえ、社会参入への移行に備えて、自己決定し自己管理するスキルを身につけることが必須となる (篠田, 2017)。篠田 (2017) はさらに、大学におけるAD/HD特性のある学生の特徴として、対人関係上のトラブルを起こしやすかったり、大学生になるまでの間にネガティブな体験を蓄積させたりして、抑うつや不安、ストレスなどの精神的な問題を抱えやすいことを指摘している。思春期やそれ以降のAD/HD特性がある人は、AD/HD症状がその発達段階以前の人と比較して表面的な問題として出にくくなるが、一方では自分がAD/HD特性をもち、そのため社会的な失敗が多いという点に自覚的となるため、内的な苦痛や違和感をもつことがあり、自信がなく、批判に弱く、抑うつ的になってしまうことにつながっている (村上, 2017)。こうした日常生活において生じる課題に関して、島本・石井 (2006) は、大学生全般について、個人場面で生じる課題と対人場面で生じる課題とに分けることができることを指摘した。個人場面での課題とは、計画性に関する課題や自分自身を適切に捉える上での課題など、個人の要因で発生する課題を指す (島本・石井, 2006)。一方で、対人場面での課題とは、相手の気持ちを考える上での課題や対人マナーに関する課題など、対人関係の中で発生する課題を指す (島本・石井,

2006)。このような課題に対処する力は、大学生の日常生活スキルとして、近年注目されている。日常生活スキルとは、円滑な人間関係を形成・維持するために必要な行動（社会的スキル）を含む、効果的に日常生活を過ごすために必要な学習された行動や内面的な心の働き（ライフスキル）を指す（島本・石井, 2006）。ライフスキルについて、WHO（1997）は、ライフスキルを形成することが心の健康、健康的な人間関係、行動を促進するための基礎を形成することにつながることを述べている。また、日常生活スキルについて藤野（2015）は、幸福の実現、くつろぎの実現、喜びの実現には、日常生活スキルが影響していることを明らかにしている。そして中井・菅（2012）は、日常生活スキル尺度の一部を除く下位尺度と大学生生活不安には負の相関があることや、大学生生活の適応と日常生活スキルに強い正の相関があることを明らかにしている。このように、大学生にとっての日常生活スキルの重要性は検討されてきているが、AD/HD傾向のある学生とそうでない学生の日常生活スキルの獲得差や、AD/HD傾向のある大学生が日常生活スキルを獲得することで精神健康度が向上するかどうかは明らかにされていない。

そこで本研究では、AD/HD傾向のある大学生の精神健康度について、日常生活スキルの緩衝効果に焦点を当てながら検討することを目的とする。

II. 方法

1. 実施時期

2021年4月から6月に実施した。

2. 調査協力者

4年制大学8校に通う男女1,412名を対象とし、392名から回答を得た（回収率は25.07%）。そのうち、回答に不備があった者、調査への同意が得られなかった者を除き、354名（1年生123名（男性26名、女性97名）・2年生56名（男性11名、女性45名）・3年生58名（男性18名、女性40名）・4年生108名（男性25名、女性83名）・大学院生9名（男性4名、女性5名）、平均年齢19.88歳・標準偏差2.03）を分析対象とした。有効回答率は90.30%である。

3. 調査手続き

調査は無記名で行った。また、フェイスシートにおいて、本調査の結果は学術的な目的以外には使用せず、回答結果は統計的に処理するため、個人が特定されたり外部に知らされたりすることは一切ないこと、また回答は任意であり、いつでも回答を拒否・中断できることを記載し、同意を得た。

4. 調査内容

本研究ではGoogleフォームおよび質問紙を併用して調査を行った。調査内容は以下の通りであった。

(1) フェイスシート

性別・年齢・学年について尋ねた。

(2) 精神的健康

心理的ストレス反応尺度（SRS-18）（鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997）を使用した。この尺度は「抑うつ・不安」（6項目）、「不機嫌・怒り」（6項目）、「無気力」（6項目）の3因子、合計18項目から構成されている。「以下に関する項目は、あなたのここ2、3日の感情や行動の状態にどれくらい当てはまりますか。最も当てはまる項目を一つだけ選択してください」という教示文の後に、まったく違う、いくらかそうだ、まあそうだ、その通りだ、の4段階で回答を求めた。

(3) 日常生活スキル

日常生活スキル尺度（大学生版）（島本・石井, 2006）を使用した。この尺度は、「親和性」（3項目）、「リーダーシップ」（3項目）、「計画性」（3項目）、「感受性」（3項目）、「情報要約力」（3項目）、「自尊心」（3項目）、「前向きな思考」（3項目）、「対人マナー」（3項目）の8因子、合計24項目から構成され、全然あてはまらない、あまりあてはまらない、わりとあてはまる、あてはまる、の4段階で回答を求めた。

(4) AD/HD傾向

ASRS-screener（Adult ADHD Self Report Scale-Screener：成人期ADHD自己記入式チェックリスト、以下ASRS）（井上, 2019）を使用した。このASRSは、Kesslerら（2005）によって開発されたものである。6つの質問項目に関し、対象者が自身の過去6か月間を振り返り、どの程度の頻度でそれぞれの項目に記載された症状を経験しているかを全くない、めったにない、時々、頻繁、非常に頻繁の5段階で回答を求めた。

III. 結果

1. 各尺度の信頼性

各尺度の内的整合性を確認するため、それぞれ先行研究に則って下位尺度に分類し、Cronbachの α 係数を算出した。

その結果、ストレス反応尺度の状態については、「抑うつ・不安」 $\alpha=.87$ 、「不機嫌・怒り」 $\alpha=.85$ 、「無気力」 $\alpha=.81$ であり、いずれも十分な内的整合性が確認された。

日常生活スキルについては、「親和性」 $\alpha=.86$ 、「リーダーシップ」 $\alpha=.86$ 、「計画性」 $\alpha=.83$ 、「感受性」 $\alpha=.74$ 、「情報要約力」 $\alpha=.82$ 、「自尊心」 $\alpha=.74$ 、「前向きな思考」 $\alpha=.77$ 、「対人マナー」 $\alpha=.85$ であり、いずれも十分な内的整合性が確認された。

AD/HD傾向は、 $\alpha=.69$ であった。この点について、

原尺度においては $\alpha=.65$ であった(井上, 2019)。井上(2019)は、項目数が6であることや、修正済み項目合計相関においてすべての項目間で正の相関がみられたこと、項目が削除された場合のCronbachの α 係数が高くなる項目がなかったことから、ある程度の内的整合性があると判断している。また、井上(2019)は、 α 係数が低い原因として、大学生の大部分を占める調査対象者が成人期初期であり、子どもから大人への症状の移行期であることに加え、青年期の同一性(自己評価)の不安定性や不確実性が影響していると分析している。上記の内容を踏まえ、今回の結果も内的整合性があると判断した。

ストレス反応(鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野, 1997)と日常生活スキル(島本・石井, 2006)はそれぞれの先行研究に則って下位尺度に分類し、各下位尺度に含まれる項目の総和を項目数で除して、各下位尺度得点とした。AD/HD傾向尺度は、先行研究(井上, 2019)に則って各項目の総和をAD/HD傾向得点の合計値とした。

2. AD/HD傾向, 日常生活スキル, ストレス反応の性差

性別による差の検定を行うため、各下位尺度について t 検定による分析を行った。

その結果、日常生活スキル尺度で「親和性」「感受性」に有意差が認められ($t(121.73 \sim 352) = 2.05 \sim 3.24, p < .01 \sim .05$)、女性の得点が高かった。また、「情報要約力」にも有意差が認められ($t(117.01) = 3.34, p < .01$)、

男性の得点が高かった。AD/HD傾向とストレス反応尺度にはいずれも有意差が認められなかった。

3. AD/HD傾向による対象者の群分け

対象者を群分けするために、AD/HD傾向の合計値の分布がほぼ等しくなるよう3つの群に対象者を群分けした。その結果、AD/HD傾向高群が104人、AD/HD傾向中群が145人、AD/HD傾向低群が105人となった。

4. AD/HD傾向の群による日常生活スキルとストレス反応の違い (Table 1)

AD/HD傾向によって日常生活スキル、ストレス反応に差があるかを検討するため、AD/HD傾向高群・AD/HD傾向中群・AD/HD傾向低群の3つのグループを独立変数、日常生活スキル尺度とストレス反応尺度を従属変数とする一要因分散分析を実施した。なお、多重比較にはTurkey法を用いた。

まず、日常生活スキル尺度において、「リーダーシップ」は有意な主効果が認められた($F(2, 353) = 4.18, p < .05$)。多重比較の結果、高群<低群であることが示された。「計画性」も有意な主効果がみられた($F(2, 353) = 52.08, p < .001$)。多重比較の結果、高群<中群<低群であることが示された。「感受性」は有意な傾向の主効果がみられた($F(2, 353) = 2.41, p < .10$)。多重比較の結果、高群 \leq 低群であることが示された。「情報要約力」は有意な主効果が認められた($F(2, 353) = 11.02, p < .001$)。多重比較の結果、高群<中群・

Table 1 AD/HD傾向の群による日常生活スキルとストレス反応の違い

	AD/HD 傾向高群 (n=104)		AD/HD 傾向中群 (n=145)		AD/HD 傾向低群 (n=105)		主効果 F 値	多重比較
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)		
【日常生活スキル】								
親和性	2.79	(.81)	2.89	(.68)	2.99	(.73)	2.03	
リーダーシップ	2.32	(.73)	2.46	(.66)	2.59	(.68)	4.18 *	高群<低群
計画性	1.91	(.69)	2.50	(.68)	2.84	(.64)	52.08 ***	高群<中群<低群
感受性	2.94	(.63)	3.07	(.58)	3.11	(.59)	2.41 †	高群 \leq 低群
情報要約力	2.34	(.65)	2.63	(.54)	2.66	(.49)	11.02 ***	高群<中群・低群
自尊心	2.37	(.73)	2.60	(.57)	2.68	(.66)	6.66 **	高群<中群・低群
前向きな思考	2.38	(.74)	2.38	(.74)	2.54	(.74)	1.66	
対人マナー	3.26	(.60)	3.46	(.51)	3.53	(.51)	8.13 ***	高群<中群・低群
【ストレス反応】								
抑うつ・不安	1.12	(.76)	.83	(.64)	.56	(.56)	19.20 ***	低群<中群<高群
不機嫌・怒り	.55	(.59)	.51	(.62)	.24	(.35)	10.07 ***	低群<中群・高群
無気力	1.54	(.68)	1.08	(.64)	.77	(.60)	38.03 ***	低群<中群<高群

† $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

低群であることが示された。「自尊心」も有意な主効果が認められた ($F(2,353) = 6.66, p < .01$)。多重比較の結果、高群 < 中群・低群であることが示された。「対人マナー」も有意な主効果が認められた ($F(2,353) = 8.13, p < .001$)。多重比較の結果、高群 < 中群・低群であることが示された。

次に、ストレス反応尺度において、「抑うつ・不安」は有意な主効果が認められた ($F(2,353) = 19.20, p < .001$)。多重比較の結果、低群 < 中群 < 高群であることが示された。「不機嫌・怒り」も有意な主効果が認められた ($F(2,353) = 10.07, p < .001$)。多重比較の結果、低群 < 中群・高群であることが示された。「無気力」も有意な主効果が認められた ($F(2,353) = 38.03, p < .001$)。多重比較の結果、低群 < 中群 < 高群であることが示された。

5. AD/HD傾向の群ごとの日常生活スキルとストレス反応との関連

ストレス反応に対して、日常生活スキルがどのように関連しているかを検討するために、ストレス反応尺度を目的変数、日常生活スキル尺度を説明変数とする重回帰分析（強制投入法）を実施した。その際、これらの関連性は、AD/HD傾向の群によって異なる可能性があると考え、AD/HD傾向の群別に分析を実施した。

(1) AD/HD傾向高群 (Table 2)

抑うつ・不安は、「前向きな思考」との間に有意な負の関連を示した ($\beta = -.25, p < .05$)。また、「計画性」との間に有意傾向な負の関連を示した ($\beta = -.19, p < .10$)。「不機嫌・怒り」は、「計画性」($\beta = -.23, p < .05$)、「自尊心」($\beta = -.29, p < .05$)、対人マナー ($\beta = -.19, p < .05$) との間に有意な負の関連を示した。「無気力」は、「計画性」($\beta = -.19, p < .05$)、「自尊心」($\beta =$

$-.32, p < .01$) との有意な負の関連を示した。また、「情報要約力」との間に有意傾向な正の関連が見られた ($\beta = .18, p < .10$)。

(2) AD/HD傾向中群 (Table 3)

「抑うつ・不安」は、「自尊心」($\beta = -.30, p < .01$)、「前向きな思考」($\beta = -.22, p < .05$) との有意な負の関連を示した。「不機嫌・怒り」は、「感受性」($\beta = -.18, p < .05$)、「自尊心」($\beta = -.21, p < .05$) との間に有意な負の関連を示した。また、「親和性」との間に有意傾向な負の関連を示した ($\beta = -.17, p < .10$)。「無気力」においては、「親和性」($\beta = -.17, p < .01$)、「自尊心」($\beta = -.21, p < .001$) との間に有意な負の関連を示した。また、「前向きな思考」との間に有意傾向な負の関連がみられた ($\beta = -.11, p < .10$)。

(3) AD/HD傾向低群 (Table 4)

「抑うつ・不安」は、「前向きな思考」との有意な負の関連が示された ($\beta = -.43, p < .001$)。また、「自尊心」と有意傾向な負の関連がみられた ($\beta = -.23, p < .10$)。「無気力」は、「情報要約力」($\beta = -.13, p < .001$)、「自尊心」($\beta = -.23, p < .001$)、「前向きな思考」($\beta = -.43, p < .001$)、「対人マナー」($\beta = -.01, p < .05$) と有意な負の関連がみられた。また、「リーダーシップ」と有意な傾向の関連がみられた ($\beta = -.04, p < .10$)。なお、「不機嫌・怒り」は自由度調整済み決定係数が有意ではなかった。

IV. 考察

1. AD/HD傾向、日常生活スキル、ストレス反応の性差について

本研究の結果、AD/HD傾向とストレス反応尺度には有意差が認められなかった。用いた尺度である

Table 2 AD/HD傾向高群における日常生活スキルとストレス反応との関連

説明変数	目的変数		
	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
親和性	-.07	.03	-.15
リーダーシップ	-.08	.02	-.15
計画性	-.19 †	-.23 *	-.19 *
感受性	.06	-.05	.06
情報要約力	.11	.06	.18 †
自尊心	-.18	-.29 *	-.32 **
前向きな思考	-.25 *	-.14	-.17
対人マナー	.02	-.19 *	.01
<i>adjR</i> ²	.18 ***	.20 ***	.32 ***

† $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 3 AD/HD 傾向中群における日常生活スキルとストレス反応との関連

説明変数	目的変数		
	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
親和性	-.12	-.17 †	-.17 **
リーダーシップ	.05	.03	.03
計画性	.05	.04	.04
感受性	-.11	-.18 *	-.18
情報要約力	.11	.12	.12
自尊心	-.30 **	-.21 *	-.21 ***
前向きな思考	-.22 *	-.11	-.11 †
対人マナー	.02	.02	.02
<i>adjR</i> ²	.20 ***	.12 ***	.31 ***

† $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 4 AD/HD 傾向低群における日常生活スキルとストレス反応との関連

説明変数	目的変数		
	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
親和性	.01	.01	.01
リーダーシップ	-.04	-.04	-.04 †
計画性	.04	.04	.04
感受性	.09	.09	.09
情報要約力	-.13	-.13	-.13 ***
自尊心	-.23 †	-.23	-.23 ***
前向きな思考	-.43 ***	-.43 *	-.43 ***
対人マナー	-.01	-.01	-.01 *
<i>adjR</i> ²	.34 ***	.01	.50 ***

† $p < .10$ * $p < .05$ *** $p < .001$

ASRSの得点について、先行研究では男性の方が高いことが示されている（井上，2019）。しかしASRSの得点は、適応状況や自己評価の不安定さにより数週間おきに変動すると考えられ（井上，2019），そうした変動性の影響があった可能性は否定できない。一方、ストレス反応について、先行研究では、大学生の「抑うつ・不安」は女性の方が有意に高いことが示されている（鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野，1997）。しかし、黒山・下田（2010）では性差が認められておらず、ストレス反応に関する性差の結果は必ずしも一致していない。ストレス反応に関する性差に特徴的な結果があるかどうかについては、今後も検証を重ねる必要がある。

日常生活スキルでは、「親和性」「感受性」において、女性の方が高いことが示された。これについて、奈良・

木内（2020）は同様の結果を示しており、これは大学生全般の傾向を示していると分析している。また、「情報要約力」において、男性の方が高いことが示された。

このスキルについて、男性の方が有意に高かった先行研究がみられる（嘉瀬・遠藤・飯村・大石，2013）。よって、本研究における結果は、これらの先行研究に一致するものであったと考えられる。

2. AD/HD傾向の群による日常生活スキルとストレス反応の違い

AD/HD傾向高群・AD/HD傾向中群・AD/HD傾向低群の3つのグループを独立変数、日常生活スキル尺度とストレス反応尺度を従属変数とする一要因分散分析を実施した結果、日常生活スキル尺度の「親和性」と「前向きな思考」以外の下位尺度において、有意な

主効果もしくは有意傾向がみられた。多重比較の結果、いずれの下位尺度においても AD/HD 傾向低群の方がそのスキルを高く獲得していることが示された。また、ストレス反応尺度においては、いずれの下位尺度においても AD/HD 傾向高群の方が高いストレス反応があることを示していた。

(1) 日常生活スキル

日常生活スキル尺度において、まず、個人場面で発生する課題のうち「計画性」、「情報要約力」、「自尊心」について AD/HD 傾向の群間差が認められた。「計画性」については、篠田 (2017) など多くの先行研究で、AD/HD 特性のある学生がプランニングやタイムマネジメントの弱さの問題を抱えていることが指摘されており、本研究の結果もこれに一致するものと考えられる。「自尊心」については、村上 (2017) が、AD/HD 傾向のある学生は不注意やケアレスミスを犯しやすい自分に違和感を覚え、自尊心を低下させていくケースがあることを指摘しており、本研究と一致している。「情報要約力」について、島本・石井 (2006) は、「大量の散乱する情報の中から重要なものを選び出し、順序立てて再構成する力」と定義している。現代の大学生は職業決定・進路決定をはじめ多くの場面でこのスキルを求められる。しかし、例えば就職活動の情報などにおいて、膨大な情報から自分にとって必要な情報を収集・分別することは、不注意性などをもつ AD/HD 傾向のある学生にとって非常に難易度の高いことであるという (篠田, 2017)。AD/HD 傾向のある人と情報要約力との関連について詳しい研究はまだ見当たらないものの、こうした先行調査を吟味すると、本研究の結果は AD/HD 傾向のある学生のもつ現代的な課題として今後注目していく必要があるだろう。

次に、対人場面で発生する課題においては、「リーダーシップ」、「感受性」、「対人マナー」について AD/HD 傾向の群間差が認められた。「感受性」と「対人マナー」について、AD/HD 傾向のある人は、他者との共同作業や議論の場で感情的になりやすいことや、感情的に起伏が多いことで相手に対し敵対的な行動をとってしまうことがあり、意図的でないにしても不注意性によって例えば「約束を守れない」など、対人関係でのトラブルをもってしまうケースが多くある (村上, 2017; 篠田, 2017)。このことから、AD/HD 傾向の高い学生が対人マナーに関連する課題をもちやすいことは明らかである。また、相手の気持ちへ感情移入するスキルである「感受性」(島本・石井, 2006) については、他者からの拒否的感情に気づきにくいことがあるという報告もあり (篠田・沢崎, 2012)、AD/HD 傾向のある学生が不足している可能性があることが示唆された。「リーダーシップ」について、日常生活スキル尺度では、「集団で行動するときに先頭に立ってみんなを引っ張っていくことができる」や、

「自分が行動を起こすことによって、周りの人を動かす」ことが内容として挙げられていることから、リーダーシップをとるには、周囲の人が「この人についていこう」と思えるような信頼を、集団の中で獲得している必要がある。しかし、AD/HD 傾向のある人は前述した通り、対人関係にトラブルをもちやすい (篠田, 2017)。このことを勘案すると、AD/HD 傾向のある人が、周囲よりリーダーシップをとれるに値する信頼を獲得するのは容易ではないことが考えられる。しかし、AD/HD 傾向のある大学生に対する周囲の信頼感を調査した研究はなく、今後の検討が必要である。

一方で、「親和性」と「前向きな思考」については、AD/HD 傾向の群間差が認められなかった。まず「親和性」について、島本・石井 (2006) は、「相談する、本音で物事を言い合う、といった友人たちと親密な関係を形成・維持する」スキルと定義している。AD/HD 傾向のある学生が対人関係でのトラブルをもちやすいことについては上述した通りであり、一見すると本研究の結果と矛盾する。しかし、そもそも AD/HD の症状として対人関係上の問題に直接あたるものは少なく、多くの問題は AD/HD の二次的な障害として発生するものである。すなわち AD/HD 傾向が高いからといって、親和性がないと直結することはできない。また、本研究の調査対象は一般大学生全体であり、診断されている学生を対象としたものではない。大学生全体の傾向として人間関係で悩みやすい傾向があり (三宅・岡本, 2015)、このことが AD/HD 傾向の群間差を大きく生まなかったことにつながっていると推察できる。このことは、「前向きな思考」についても同様に考えることができる。すなわち AD/HD 傾向の有無にかかわらず、調査対象であった一般大学生全体の傾向として、前向きな思考を行うことが困難な状況に置かれていると考えることができる。なぜなら、大学の新生は新しい環境や人間関係の中で適応の不安が生じるほか、在学後半は進路決定や卒業論文などに追われ、将来に向けた現実的な不安をもつなど、大学生はその在学中どの期間においても不安をもつ機会が多いからである (三宅・岡本, 2015)。

(2) ストレス反応

ストレス反応尺度では、すべての下位尺度において AD/HD 傾向の高い人ほど高いストレス反応を得ていることが明らかになった。問題と目的で述べた通り、AD/HD 傾向のある学生は抑うつや不安・ストレスなどの問題を抱えやすいことが先行研究によって明らかにされており (村上, 2017; 篠田, 2017)、本研究の結果もこれと一致するものと考えられる。

3. AD/HD 傾向の群ごとの日常生活スキルとストレス反応の関連

ストレス反応尺度を目的変数、日常生活スキル尺度

を説明変数とする重回帰分析（強制投入法）を実施した結果、ストレス反応と日常生活スキル尺度のいくつかの下位尺度において関連がみられた。以下、調査対象全体の傾向と、AD/HD 傾向群ごとの違いに着目しながら、考察を行っていく。

(1) すべての群に共通して認められた特徴について

AD/HD 傾向のすべての群において、前向きな思考のスキルを高めることが抑うつ・不安を下げるということが明らかになった。前向きな思考とは「落ち込んだ時や失敗した時、また困難に遭遇した時でも前向きに考えるスキル」のことを指す（島本・石井, 2006）。現代の大学生は、直面した問題に対し、「できない」とだけ考えてしまったり、問題を具体的につかんでいなかったりして、解決可能性を適切に捉えることが難しく、抑うつ的になる傾向にある（本岡, 2019）。よって、このような大学生にとっては、前向きな思考が問題解決のための現状把握や解決策立案を促すこととなり、抑うつの低減につながることを示唆される。

(2) AD/HD 傾向高群

本群では、まず計画性を高めることがすべてのストレス反応を低下させることが明らかとなった。計画性のスキルに乏しい状態、すなわち、目指すことがあいまいになっていたり、物事のゴールに向けて計画的に取り組みず先延ばししてしまったりすることは、ストレス反応を高める要因となる（黒山・下田, 2010）。一方、AD/HD 傾向が高い人は、集中力を持続させることが難しいため、見通しをもって行動したり、段取りを組んで計画的に考えたりすることが得意でないことが明らかになっている（榊原, 2008；篠田, 2017）。この点から考えても、AD/HD 傾向が高い学生に対するアプローチの観点として、計画的に行動するスキルを獲得させることは重要であると示唆される。実際、このことに対するアプローチはいくつか検討・実施されている。例えば、安藤（2019）は、AD/HD 傾向のある大学生に対して、目標設定や問題の対処方法を検討する支援を行うことが有効であると述べている。一方、大学生に対して、自己管理指導や日常生活に対する指導を行っている例は多くあり（日本学生支援機構, 2021）、それらが学生支援を専門とする大学内の機関において、面談のような形で行われていることも多いという（佐藤・徳永, 2006）。これらのことを踏まえると、学生相談窓口など学生が相談できる場所を設け、そこで相談員が学生と対話する中で学生の生活状況や希望を把握し、ともに生活の計画立案を支援することで、学生が目標や見通しをもって生活を送ることができるよう支援が有効であり、本研究はその重要性を示唆するものであると考える。

次に、対人マナーのスキルを高めると、不機嫌・怒りを下げることが示された。対人マナーとは、「相手に対して望ましくない印象を与えないよう意識するた

めのスキル」を指し、友人との関係よりも主に目上や年上の人との関係の中で展開されるスキルである（島本・石井, 2006）。しかし、AD/HD 傾向の高い学生は、特性である不注意性によって約束を守れなかったり、多動・衝動性によって感情的になってしまい、相手を尊重できていない発言をしてしまったりすることがある。そうしたことが繰り返されると、相手が腹を立てたり、注意をしてきたりすることがあるだろう。しかし本人は原因に気づいていないので、やり取りの中で食い違いがおき、その食い違いが不機嫌・怒りとなって表れるのではないかと考える。よって、対人マナーのスキルを高めることで対人関係における不適応感を減らし、不機嫌・怒りのストレス反応を低下させることができると考える。

一方、自尊心とストレス反応の下位尺度との相関について、この群では、「抑うつ・不安」と自尊心との間に有意な相関が認められなかった。AD/HD 特性のある大学生は、AD/HD 特性に起因する失敗経験が蓄積され、自己肯定感が低いため、抑うつや不安などの心的不適応感をもちやすい（篠田, 2017）。一方で、AD/HD 特性のある人でも、自分の特徴を把握し適切に対処できていると自尊心が高まる場合もある（Dooling-Litfin・Rosen, 1997）。本調査ではAD/HD の診断の有無や、支援要請の有無にかかわらずすべての人を調査対象としている。そのため、AD/HD 傾向があっても高い自尊心をもっている人がいたことで、自尊心の低い人と相殺され、このような結果になったのではないかと考える。

そして、情報要約力を高めることが、無気力を高めることにつながるということが明らかになった。これは今回の分析の中で、唯一正の相関を示したところである。膨大な情報から自分にとって必要な情報を収集・分別することはAD/HD 傾向のある学生にとって難しい（篠田, 2017）ため、情報要約力を高めることによって、これまで以上に多くのタスクや考察すべき事項が明らかになると、それをうまく整理することが難しいと推測される。そして、それらを自分の希望に合わせて順序立てることができないことで、そのタスクや考察すべき事項に向き合えなくなり、無気力を引き起こしているのではないだろうか。AD/HD 傾向のある学生に対するアプローチで情報要約力を高めようとする際は、収集した情報を自分の中で計画性をもって整理できるように、支援を行うことが重要であると考える。

(3) AD/HD 傾向中群

まず、本群においては、自尊心を高めることがすべてのストレス反応を低下させることが明らかになった。自尊心とは「現在のありのままの自分を肯定的に捉えることができる」ことを指す（島本・石井, 2006）。自尊心を高めることは、生活に満足感を得ること、心ゆくまで自分の欲求を満たすこと、周囲に認められて

いるという感覚をもつこと、物事に対する意欲をもつことになり、生きがいにつながるとされる(中井・菅, 2012)。加えて、藤野(2015)によると、自尊心の高い大学生はそうでない学生に比べ、自分の幸せに対する追求がより実現している状態であるという。一方で、AD/HD傾向のある学生は、不注意性などの傾向をもつ自分自身に違和感を持ち、自尊心を低下させていることがある(村上, 2017)。そして自尊心の低下は、抑うつなど様々な問題の要因になりうる(根来, 2017)。この群に属する学生は、AD/HD傾向高群ほどその傾向が高くなく、目立たない小さな問題や課題が生じることが多いことが考えられ、そこから違和感も生じているのではないかと推測される。この群の学生は、そのような問題に直接対処するというよりも、問題を抱えている自分も自分のありのままの姿であると受け止め、行動しようとするができるようになる方が有効であると考えられる。

次に、本群では、親和性のスキルを高めることが、「不機嫌・怒り」、「無気力」の各ストレス反応を低下させることも明らかとなった。AD/HDの「衝動性」症状がある人は、他人の話を最後まで聞けなかったり、感情的になりやすかったりして、他者とのかかわりの場でトラブルを起こしやすい(村上, 2017)。そして、「不注意」症状がある人は、例えば約束を最後まで守ることができないなど、無意識のうちに対人関係でトラブルを起こすことがある(篠田, 2017)。AD/HD傾向中群に属する大学生は、AD/HD傾向高群の学生よりも日常生活スキルが高いことで、自身や周囲がAD/HD傾向を把握することが難しく、普段の生活で大きな問題を起こすことも考えにくいいため、課題要因の背景にAD/HD傾向が隠れていることに気づきにくいことが考えられる。このことが、AD/HD特性が要因で他者と親密な関係を形成・維持することに課題をもっている、自分の特性を把握して改善することができないことにつながっているのではないだろうか。自分の特性と置かれた状況を把握することは、向き合うべき問題に対処するうえで重要なことである(篠田, 2017)。対人関係にストレスを感じている大学生に対しては、自身の日ごろの対人関係の特性や傾向を分析し、それと向き合いながら適切に人間関係を形成する方法を考えていくような支援が有効なのではないだろうか。

(4) AD/HD傾向低群

本群では、まず、情報要約力を高めることが、無気力を低下させることが示された。AD/HD傾向高群においては、情報要約力を高めることが無気力を高めることが示されたため、この結果はそれと反対の結果となっている。この群に属する大学生は、情報を分析・整理した後、それを適切に自分の中で整理することができるスキルをもっていると考えられる。情報要約力のスキルを高めることは、物事に対する意欲や積極性

を高めることにつながると指摘されており(中井・菅, 2012)、本研究の結果はその指摘に一致するものであると考える。

次に、対人マナーのスキルを高めると、無気力を低下させることが示された。対人マナーは、相手に対して望ましくない印象を与えないよう意識されたスキルで構成されている(島本・石井, 2006)。対人マナーを高めることは、サークルの先輩、大学の先生、アルバイト先の職員など、多くの人との関係をもつ大学生にとって、相手との望ましい関係づくりを促進・維持することにつながるだろう。こうしてコミュニティ内での役割や居場所を見つけることで役割意識を生み、無気力を下げていると考えられる。

次に、リーダーシップを高めることが、無気力を低下させることが示されたことも、同様に考えることができるのではないだろうか。本群に属する大学生は、もっている対人スキルを駆使して関わっていると考えられる。こうして周囲から信頼を得て、集団においてリーダーシップをとることで、行動したいことやすべきことを主体的に考えることができ、それが無気力感を下げることにつながっているのではないだろうか。

そして、この群においては、すべての日常生活スキルの下位尺度と、ストレス反応尺度の「不機嫌・怒り」に有意な関連が認められなかった。これはすなわち、日常生活スキルの獲得状況によって、不機嫌や怒りの状態が変化しないことが考えられる。一般大学生がストレスを感じる場面として、アルバイト・サークル、人間関係・学業・進路・就職、損害などが挙げられる(真船・鈴木・大塚, 2006)。この中にはもちろん、本人が原因となるものもあるだろうが、周囲の環境構成や他者の関わりに問題があることも多くあることが推測される。そうだとすれば一般大学生が不機嫌・怒りを得る状況に置かれるのは、その出来事の理不尽さを感じた時や、一般常識から逸脱した行動に直面した時など、誰でも普遍的に不機嫌や怒りを感じる場面でそれを感じているという仮説も推測できる。こうした不機嫌・怒りの要因は、それを感じている本人が対処するのではなく、周囲が環境を改善しなければ、このストレス反応を低下させることは難しいと考えられる。そのため、本人の日常生活スキルは関与しないという結果が得られたのではないだろうか。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、多くの方々にご指導ご鞭撻を受け賜りました。また、調査の実施にあたり、多くの大学生の皆様や先生方にご協力いただきました。本研究にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

引用文献

- American Psychiatric Association (2013). *Desk references to the diagnostic criteria from DSM-5*. American Psychiatric Association Publishing.
 (高橋三郎・大野裕 (監訳) (2014). DSM-5精神疾患の分類と診断の手引き 医学書院)
- 安藤瑞穂 (2019). 大学生のADHDを対象としたコーチング内容と形態の検討を中心に— 明星大学発達支援研究センター紀要, 4, 41-43.
- Division of mental health World Health Organization (1997). *Life skills education in schools*, 12-16.
 (川畑徹朗・西岡伸紀・高石昌弘・石川哲也 (監訳) (1997). WHOライフスキル教育プログラム 大修館書店)
- 藤野京子 (2015). 大学生の人生満足度に及ぼす要因の検討 日常ライフスキル及び快樂・幸福の実現度を媒介として 日本心理学会第79回大会発表論文集, 387.
- 井上清子 (2019). 大学生を対象としたASRS-Screener (成人期ADHD自己記入式スクリーニングテスト) の妥当性と信頼性についての一考察 文教大学教育学部紀要, 53, 37-45.
- Jodi K. Dooling-Litfin and Lee A. Rosen (1997). Self-esteem in college students with a childhood history of attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of college student psychotherapy*, 11, 69-82.
- 嘉瀬貴祥・遠藤伸太郎・飯村周平・大石和男 (2013). 大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連 学校保健研究, 55, 402-413.
- 黒山竜太・下田芳幸 (2010). 大学生のストレス反応に影響を与える諸要因の検討— 共感性, 先延ばし傾向, 対人ストレスコーピングの視点から— 長崎国際大学論叢, 10, 13-20.
- 真船浩介・鈴木綾子・大塚泰正 (2006). 大学生におけるストレスサーの特徴: 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, 57-63.
- 三宅典恵・岡本百合 (2015). 大学生のメンタルヘルス 心身医学, 55, 1360-1366
- 村上佳津美 (2017). 注意欠如・多動症 (ADHD) 特性の理解 心身医学, 57, 27-38.
- 本岡寛子 (2017). 現代大学生の抑うつと問題解決力の特徴 近畿大学総合社会学部紀要, 6, 75-81.
- 根来秀樹 (2017). ADHDと気分障害 教育と医学, 763, 44-52.
- 中井寿栄・菅千索 (2012). 日常生活スキルと社会的スキルが大学生活に与える影響について 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, 22, 63-70
- 奈良隆章・木内敬詞 (2020). 大学新生におけるライフスキル獲得水準の性別および専攻別の特徴 運動疫学研究, 22, 13-21.
- 日本学生支援機構 (2021). 令和2年度 (2020年度) 大学短期大学及び高等専門学校における障害のある学生の修学支援に関する実態調査結果報告書, https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_shogai_syugaku/_icsFiles/afieldfile/2021/10/18/report2020_published.pdf
- Ronald C. Kessler, Lenard Adler, Minnie Ames, Olga Demler, Steve Faraone, Eva Hiripi, Mary J. Howes, Robert Jin, Kristina Secnik, Thomas Spencer, T. Bedirhan Ustun, and Ellen E. Walters (2005). The World Health Organization Adult ADHD self-report scale (ASRS): a short screening scale for use in the general population. *Psychological medicine*, 35, 245-256.
- 榊原洋一 (2008). 大丈夫! ADHDのすべてがわかる本〜 注意欠陥/多動性障害児とどう向き合う〜 小学館.
- 佐藤克敏・徳永豊 (2006). 高等教育機関における発達障害のある学生に対する支援の現状 特殊教育学研究, 44, 157-163.
- 篠田直子 (2017). ADHD特性のある大学生の特徴と支援 教育と医学, 763, 53-61.
- 篠田直子・沢崎達夫 (2012). ADHD特性をもつ大学生の特徴と大学生活への適応 目白大学心理学研究, 8, 49-62.
- 島本好平・石井源信 (2006). 大学生における日常生活スキル尺度の開発 教育心理学研究, 54, 211-221.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.

(2022年8月1日受理)