

## 資料

### わが国の大学生の首尾一貫感覚(SOC)を 向上させる要因に関する文献レビュー

#### Literature Review on Factors Enhancing Sense of Coherence (SOC) among University Students in Japan

佐藤貴紀<sup>1)</sup> 関根 正<sup>1)</sup>  
Takanori Sato Tadashi Sekine

キーワード：大学生、首尾一貫感覚、ストレス対処

Key words : University students, Sense of coherence, Stress management

#### 要旨

本研究の目的は、わが国の大学生のストレス対処力である首尾一貫感覚(SOC)を向上させる要因を先行文献から検討することである。11件の先行文献から、大学生のSOCを向上させる要因を整理し、【健康的な生活習慣があること】、【大学生生活への充実感があること】、【親しい友人の数が多いこと】、【他者と良好な関係を築ける能力があること】、【重要他者がいること】、【ソーシャルサポートがあること】、【前向きに取り組む傾向があること】、【過去の生活を肯定的に評価していること】の8つのカテゴリーに分類された。大学生のストレス対処力を向上させ健康的な生活を送れるようにするためには、普段の生活を整えることや対人関係の構築することに加え、ものごとに対するポジティブな考え方を大学生が持てるような支援が必要であることが示唆された。

#### I. 緒言

現代はストレス社会と呼ばれ、ストレスを抱えながら生活を送る者が多い社会となっている。12歳以上の者を対象とした厚生労働省の「国民生活基礎調査」でも、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題に関して要観察とされる者は15.7%、要注意とされる者は9.2%であったと報告されている(厚生労働省、2022)。特に大学生の時期は、大学での修学に加え、高校までのような集団機能が失われること、単身生活が開始されること、規則的な生活を送る必要性が低下すること、就職活動といった高校生までの生活とは大きく変化させる数多くの出来事に直面する環境と言われており(荒井・木内・中村・浦井、2005)、ストレスを抱

えながら生活を送っている大学生が多いことが考えられる。文部科学省の「大学における学生生活の充実に関する調査研究協力者会議」の調査においても、学生相談の件数は「近年増加している」とする大学が61.7%を占めており、今後、さらに増加する傾向が示唆されている(文部科学省、2000)。また、高柳ら(2017)は、大学新入学生を対象とした入学1~2か月後に抑うつ症状保有者の割合は、27.0%であったとの報告しており、約3割の大学新入学生は高校生までは異なる新しい生活から生じるストレスによって大学生の精神的健康状態に影響が及ぼされるといえる。

人々の健康を考える際に、いかにして健康が回復し保持され増進するのかという観点から、健康

1) 獨協医科大学 Dokkyo Medical University

における健康要因とメカニズムを明らかにする「健康生成論」という考えがある(山崎、1999)。健康生成論の提唱者であるAntonovskyは健康と健康破綻の連続体上で人の健康を捉え、どのような要因によって人を健康な極へと押しやるのかということ提唱している(Antonovsky、1987)。

健康生成論の考えはWHOが定義する「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」(日本WHO協会、2003)という考え方にも通じるものがあり、現代のストレス社会において、いかにして健康を保ち生活していくかを考えるために重要な考え方であると思われる。

健康生成論における健康要因として、ストレス対処力とされる首尾一貫感覚(Sense of Coherence:以下、SOCとする)がある。SOCとは、自分の生活や人生に対する見方や向き合い方に関する感覚のことであり、自分の生きている世界は首尾一貫している、道筋が通っている、腑に落ちるといった感覚のことである(山崎・戸ヶ里・坂野、2008)。SOCは、把握可能感、処理可能感、有意味感の3つの下位感覚によって構成されている。把握可能感は、自分が置かれている状況や、将来起こりそうな状況をある程度予測、理解できる感覚、処理可能感は、どんな困難な出来事でも自分で切り抜けるという感覚や、何とかなるといった感覚、有意味感は、自分の人生・生活が意味や価値のあるものとする感覚のこととされる(Antonovsky、1987)。これらの3つの下位感覚が強いことは、生活や人生において直面するストレスに対して柔軟かつ前向きに対処することができ、健康の維持・増進につながるといわれている(戸ヶ里ら、2015)。

先行研究においても、SOCが抑うつ症状の緩衝要因になること(小林、2017)や、主観的健康度を測る指標であるHRQOL(Health Related Quality of life)がSOCによって向上すること(小崎・菅波、2017)が報告されていることから、大学生

がSOCを高めることによって、ストレスに対処しながら健康的な生活を送ることができると考えられる。一方で、SOCを向上させる要因についてAntonovskyは、「あらゆるコミュニティのなかにランダムに、あるいは等しく分布しているわけではない」と述べている(Antonovsky、1987)ことから、対象となる集団によってSOCを向上させる要因は異なることが考えられる。そこで本研究は、大学生のSOCを向上させる要因について文献から検討する。大学生のSOCを向上させる要因について検討する本研究は、大学生のストレス対処力を向上させ健康的な生活を支援するための基礎的な資料にできると考える。

## II. 研究目的

これまで報告された先行研究を基に、わが国の大学生の首尾一貫感覚(SOC)を向上させる要因について検討することである。

## III. 研究方法

### 1. 文献の検索方法

文献検索データベースは医中誌Web版とCiNii Researchを使用し、2022年12月27日に検索を行った。

医中誌Web版では検索式を「大学生 and 首尾一貫感覚」として使用した。絞り込み条件は原著論文のみを選択し、発行年は限定せずに文献検索を行い80件の文献を抽出した。CiNii Researchでは検索式を「大学生 AND 首尾一貫感覚」として使用した。期間は限定せずに文献検索を行い77件の文献を抽出した。

抽出した文献について、表題及び抄録の精査を行い、SOCとの関連が示されていない文献、重複している文献を除外した結果、22件となった。この中から、SOCを向上させる要因について報告されている文献を採択し、最終的に11件が研究対象となった。

表1 研究対象とした先行文献

NO	文献タイトル	著者名 発行年	研究目的
1	大学生の首尾一貫感覚(Sence of Coherence)と体力との関係	福島 洋樹 (2021)	スポーツが得意であることが友人関係及び体力を介してSOCと関連があることを明らかにする
2	女子大学生の首尾一貫感覚(SOC)にレジリエンス、リーダーシップ自己効力感や制御焦点理論が与える影響	高橋 桂子 (2021)	SOCとレジリエンス、リーダーシップ自己効力感、制御焦点理論との関連について明らかにする
3	大学生における首尾一貫感覚と回想の関連	雲財 啓他 (2019)	回想の量的次元および質的次元が首尾一貫感覚に与える影響について検討する
4	大学生における運動及び生活活動が精神的健康に与える影響-首尾一貫感覚を媒介変数として-	園部 豊他 (2018)	運動と生活活動の水準がSOCを介して精神的健康に与える影響を検討する
5	大学生のSence of Coherenceとソーシャルサポートの関連	雲財 啓 (2016)	大学生におけるSOCとソーシャルサポートの関連について検討を行う
6	大学生の首尾一貫感覚に関する研究	今林 俊一他 (2014)	大学生活の中でソーシャルサポートの期待度と自己肯定性の状態とがSOC形成にどのような影響を及ぼすのか検討する
7	大学生のストレス対処能力SOCの実態と関連要因	本田 知子他 (2013)	大学生を対象にSOCの実態、学部差、男女差、およびSOCの関連要因を明らかにする
8	大学生武道部員におけるストレス対処力(SOC)とその関連要因	浅沼 徹他 (2013)	柔道および剣道を実践している大学生のSOCの状況を明らかにする
9	大学入学時における過去の運動・スポーツ経験が首尾一貫感覚(SOC)および健康度に及ぼす影響	園部 豊他 (2013)	大学入学時における過去の運動・スポーツ経験とSOCおよび健康度との関連を明らかにする
10	人は失恋によって成長するのか -コーピングと心理的離脱が首尾一貫感覚に及ぼす影響	浅野 良輔他 (2010)	失恋に対するコーピングが個人の成熟性に及ぼす影響について、失恋相手からの心理的離脱との関連から明らかにする
11	大学生のSence of Coherence(首尾一貫感覚、SOC)とその関連要因の検討	木村 知香子他 (2001)	現在の環境や特性に加え、育った家庭の環境と小学校・中学校・高等学校の各時期における学校生活での経験を同時に着目し、大学生のSOC得点に関連する要因について明らかにする

2. 分析方法

研究対象とした文献から、SOCと関連し向上させると報告されている要因を抽出した。抽出した要因を類似性、共通性に従いテグリー化し、ネーミングした。

カテゴリー化とネーミングの過程において、質的研究経験の豊かな研究者からスーパーバイズを受けることで、分析の妥当性の確保に努めた。

IV. 結果

研究対象となった11件の文献を表1に示す。これらの文献から大学生のSOCに影響を与える要因として34個抽出され、内容の類似性や共通性から8つのカテゴリーが得られた(表2)。

以下、【 】はカテゴリーを、[ ]は先行文献から抽出した要因を示す。

1. 【健康的な生活習慣があること】

対象者の体力やどのくらいの強度の運動を習慣

にしているか、運動やスポーツの経験年数といった運動に関する要因と、食事やストレス対処に関する要因の6つの要因からまとめられた。

文部科学省が作成した新体力テスト得点において[体力テスト得点の高さ](福島、2021)や、身体活動評価表において[中等度以上の強度の運動習慣があること]、[比較的低い強度の生活活動習慣があること](園部・原田・砂川、2018)、[長い運動・スポーツ経験年数](園部・續木、西條、2012)という運動に関することがまとめられた。

また、[毎日3回のバランスの良い食事]や[ストレスの解消ができていること](本田・栗盛、2013)という要因もまとめられた。

2. 【大学生活への充実感があること】

現在の大学生活についてどのように考えているかに関しての3つの要因がまとめられた。[イメージ通りに大学生活を送れていること](福島、2021)や、のびのびと好きなことが出来ているこ

表2 大学生のSOCに影響を与える要因

カテゴリー	抽出した要因	文献No
健康的な生活習慣があること	体力テスト得点の高さ	1
	中等度以上の強度の運動習慣があること	4
	比較的低強度の生活活動習慣があること	4
	毎日3回のバランスの良い食事	7
	ストレスの解消ができていること	7
	長い運動・スポーツ経験年数	9
大学生活への充実感があること	イメージ通りに大学生活を送れていること	1
	生活の充実感	6
	現在の大学への入学志望の強さ	11
親しい友人の数が多きこと	高校生時の分かり合える友人の数が多きこと	1
	親しい友人の数が多きこと	7
他者と良好な関係を築ける能力があること	高校生時の良好な人間関係	1
	他者と親しめること	2
	対人関係を円滑にする能力	8
重要他者がいること	重要な他者が存在していること	2
	恋人がいること	11
ソーシャルサポートがあること	他者からサポートを受けられること	2
	家族からのソーシャルサポート	5
	友人からのソーシャルサポート	5
	先生からのソーシャルサポート	5
	友人・知人からのソーシャルサポート	6
	家族からのソーシャルサポート	6
	広いソーシャルサポートネットワーク	11
前向きに取り組む傾向があること	努力し頑張れる傾向	2
	将来に前向きでいる傾向	2
	学業に集中し取り組む傾向	2
	前向きで意欲的に取り組んでいること	6
	目標ややりたいことが明確にあること	6
	ネガティブな出来事を再評価する傾向	3
過去の生活を肯定的に評価していること	失恋を受け入れていること	10
	小中学生時の支援的な家庭生活	11
	中学校時期の学校生活に対する肯定的評価	11
	高校生時期の学校生活に対する肯定的評価	11
	不利益の原因が自己にあるとする傾向	11

とを示す[生活の充実感](今林・那須野、2014)、現在在籍している大学をどのくらい強く志望して

いたかを表す[現在の大学への入学志望の強さ](木村ら、2001)からまとめられた。

### 3. 【親しい友人の数が多きこと】

親しい友人の数に関する2つの要因がまとめられた。[高校生時の分かり合える友人の数が多きこと](福島、2021)や現在の生活における[親しい友人の数が多きこと](本田・栗盛、2013)からまとめられた。

### 4. 【他者と良好な関係を築ける能力があること】

対人関係を構築する能力に関して3つの要因がまとめられた。[高校生時の良好な人間関係](福島、2021)や、人と話すことを苦にならないことを示す[他者と親しめること](高橋、2021)、ソーシャルスキル得点によって示された[対人関係を円滑にする能力](浅沼ら、2013)といった要因からまとめられた。

### 5. 【重要他者がいること】

重要他者の存在に関して2つの要因からまとめられた。今までの人生で重要な人と出会ったと思う[重要な他者が存在していること](高橋、2021)と、[恋人がいること](木村ら、2001)からまとめられた。

### 6. 【ソーシャルサポートがあること】

他者との関係性や他者から得られるサポートを表すソーシャルサポートに関連した7つの要因からまとめられた。

困難な状態に陥った際にサポートを得られることができると感じている[他者からサポートを受けられること](高橋、2021)や、[家族からのソーシャルサポート]、[友人からのソーシャルサポート]、[先生からのソーシャルサポート](雲財、2016)、[友人・知人のソーシャルサポート]、[家族からのソーシャルサポート](今林・那須野、2014)からまとめられた。

## 7. 【前向きに取り組む傾向があること】

目標や課題に対して前向きに取り組むことや、将来への成功を意識しているといった5つの要因がまとめられた。

どんな困難な場面であってもあきらめずに取り組むことができる傾向である〔努力し頑張れる傾向〕や自分の将来について意識している傾向がある〔将来に前向きでいる傾向〕、学業で理想をかなえることを目指す傾向がある〔学業に集中し取り組む傾向〕(高橋、2021)、目標や課題に〔前向きで意欲的に取り組んでいること〕、大学生活において〔目標ややりたいことが明確にあること〕(今林・那須野、2014)からまとめられた。

## 8. 【過去の生活を肯定的に評価していること】

小学校から高校にかけての生活や過去の出来事に対しての評価に関する6個の要因からまとめられた。〔小中学生時の支援的な家庭生活〕、〔中学校時期の学校生活に対する肯定的評価〕、〔高校生時期の学校生活に対する肯定的評価〕(木村ら、2001)といった小学校から高校までの家庭生活や学校生活を良好なものであったと評価していることや、〔ネガティブな出来事を再評価する傾向〕(雲財・齊藤、2019)、〔失恋を受け入れていること〕(浅野・堀毛・大坊、2010)、〔不利益の原因が自己にあるとする傾向〕(木村ら、2001)といった過去の出来事に納得し受け入れることからまとめられた。

## V. 考察

### 1. 大学生のSOCを向上させる要因

大学生のSOCを向上させる要因として【健康的な生活習慣があること】、【大学生活への充実感があること】、【親しい友人の数が多いこと】、【他者と良好な関係を築ける能力があること】、【重要他者がいること】、【ソーシャルサポートがあること】、【前向きに取り組む傾向があること】、【過去の生活を肯定的に評価していること】の8つのカテゴリーに整理された。

【健康的な生活習慣があること】は対象者の体力

や食事やストレス対処における生活習慣についてのカテゴリーである。勤労者を対象にした先行研究では、余暇における身体活動の実施は、職業性ストレスが多くても抑うつ状態を有する割合が少なかったと報告している(甲斐ら、2009)。つまり、余暇活動によって勤労者のストレス対処力が向上することを示唆している。

また中学生、高校生、大学生を対象にした先行研究では、どの年代においても食品のバランス、食事の規則性、間食・夜食に関して望ましい状況である者ほど、身体面・精神面・社会面で構成された健康度評価が高くなることが報告されている(徳永・橋本、2002)。このことから、バランスの良い食生活はストレス対処力とも関連していることが考えられる。

SOCの高い者は食事や睡眠に気をつけ、喫煙を控えるなどの生活習慣を保持している(浦川、2012)ということから、自分の健康状態を客観的に把握できていることがSOCに影響を与えることが考えられる。つまり、健康的な習慣を身につけている者は、SOCの下位感覚の一つである、自分が置かれている状況のある程度の予測や理解ができる把握可能感(Antonovsky、1987)が高い者でありそのことがSOCを高めることにつながっていると考えられる。

【大学生活への充実感があること】は現在の自分の大学生活についての考えに関するカテゴリーである。現在の生活をイメージ通りに過ごしていることや自分が志望した大学に入学できたことは、現在の生活に充実感を抱くことや自己肯定感を高め、自分の人生が意味や価値のあるものであるという感覚につながると考えられる。SOCの下位感覚の一つにも自分の人生や生活が意味や価値のあるものであるとする有意味感がある(Antonovsky、1987)。また、労働者を対象にした先行研究においても、仕事も家庭も包含した生活の充実度を示す「ライフ・エンゲイジメント」は「ストレス反応」と負の相関を示すことが報告されている(松尾・森下、2014)。毎日の生活に充実感を抱くことでス

トレス対処力も高まり、ストレス反応の低減させていることが考えられる。これらのことから大学生が現在の生活に充実感を抱くことは有意味感を高めSOCを向上させることにつながると考えられる。

【親しい友人の数が多く】は現在の生活における親しい友人の数に関するカテゴリである。高校生を対象にした先行研究でも友人の数が多くことが高校生のSOC得点を高いことを示していた(戸ヶ里・小手森・山崎、2007)。友人の数が多くことは困難な状況におかれても友人の助けを得られるという考えがある者であることが考えられ、この考えによってSOCの下位感覚である処理可能感が強まりSOCの向上につながると考えられる。

【他者と良好な関係を築ける能力があること】は対人関係を構築する能力に関するカテゴリである。他者と良好な関係を築くことによって、大学生が孤独感を感じにくい生活を送ることができると考えられる。先行研究においても、他者と一緒にいることや社会的接触を求める傾向のある者は不安や抑うつ気分が低いことが報告されている(古屋、2019)。このことから他者と良好な関係を築くことでストレスに対処し精神的健康な生活を送ることができると考えられる。

【重要他者がいること】は大学生にとって重要な他者がいることや恋人がいることに関するカテゴリである。重要他者がいることによって、困難な状況を他者という資源を活用し切り抜けられることができると考えられる。重要他者の存在によって、自分の人生に対して意味や価値のあるものとして感じる事ができ、これがSOCの下位感覚である有意味感を強化することにつながると考えられる。

【ソーシャルサポートがあること】は他者から得られるソーシャルサポートについてのカテゴリである。他者からサポートを得られるという考えは生活の中で他者とのつながりを感じられることにつながる。先行研究では、自己と他者との関係

からとらえられる居場所によって大学生の孤独感が低くなることや、他者が自分を受け入れてくれるという実感を経験する機会が多いことが報告されている(豊田・牧田・木原、2012)。SOCの下位感覚の一つにも、どんな困難な出来事があっても何とかするという処理可能感がある(Antonovsky、1987)。これらのことから、対人関係が良好な大学生は、自分で問題を解決することが困難な場面に遭遇しても他者という資源を活用し切り抜けられることができ、SOCの向上につながると考えられる。

【前向きに取り組む傾向があること】は目標や課題を明確に持つことや、将来の成功を意識していることから構成されているカテゴリである。大学生が自分の目標ややりたいことを明確に持ち、のびのびと好きなことをやれていることや、自分の理想を叶えることを目指すことがSOCに影響を与えることが考えられる。

労働者を対象にした先行研究では、ストレス対処行動をしている者は仕事の満足度が高い傾向があると報告されている(浦川・萩、2008)。これは、仕事という課題や目標に対して生き生きと前向きに取り組んでいることがストレス対処力の向上につながると考えられる。

また、目標を明確に設定できるということは、自分が置かれている状況や将来の出来事を予測することが出来ていると考えられる。これはSOCの下位感覚の一つである、自分が直面する出来事を秩序だったものとして受け入れることができる感覚である把握可能感(Antonovsky、1987)が高いことが考えられる。のびのびと好きなことが出来ていたり自分の理想を叶えようとすることは、困難な出来事があっても何とかするという感覚である処理可能感や、日常の営みにやりがいや生きる意味が感じられるという有意味感(Antonovsky、1987)というSOCの下位感覚を高めることができると考えられる。

【過去の生活を肯定的に評価していること】は、過去のネガティブな経験を再評価することや、小

中学校時の家庭生活に肯定的な評価をしていること、中学生から高校生時の学校生活に対して肯定的な評価をしていることを含むカテゴリーである。小学生から高校生にかけて家庭や学校生活に対して肯定的に評価している者は、困難な状況を家族のサポートや自身の努力によって切り抜けてきたという経験が多いことが予測される。また、そのような経験によって自身の生活や人生に価値を見出すことができていると考えられる。これらによって、SOCの下位感覚である処理可能感や有意味感の向上につながると考えられる。さらに、過去のネガティブな出来事を再評価することで、自己の経験を価値のあるものであったと評価することができる。この再評価によっても有意味感が向上することが考えられる。

また、大学生を対象にした先行研究では、過去の成功体験が大学生の現在の生活における「内面の変化」「現在の環境」「人との関わり」にプラスの影響があることを報告している(尾崎・上野、2001)。このことから、過去の経験を肯定的に捉えていることが現在の生活におけるストレス対処にも影響を与えていると考えられる。

## 2. 大学生のストレス対処力向上のための提案

大学生は喫煙や飲酒が可能な年齢となることや、初めての一人暮らしを開始する者もいる。またサークル活動やアルバイトを行うこともあり、高校生までの生活習慣や人間関係、物事の考え方が大きく変化する時期である。このような時期において、大学生が精神的健康に保つための支援として、運動習慣や新しい人間関係を構築できるような支援や、バランスのよい食事といった普段の生活を整えることが出来るような支援に加え、現在の生活に充実感を抱くことや、課題や目標に前向きに取り組むこと、過去の出来事を肯定的に捉えることという、ものごとの考え方を持てるような支援が必要であることが示唆された。

## VI. 本研究の限界と今後の課題

今回の研究では年代を限定しておらず、対象となった文献の発行年は20年の開きがある。現代の社会変化に伴い生活習慣や思考パターンなど大学生の特性も変化していることが考えられる。今回の研究結果を最近の大学生のSOCを向上させる要因と断定するは言い難い。今後は、現在の大学生を対象として、SOCに関連する要因について調査することが必要である。

## VII. 結論

今回の研究では、先行研究である11件の文献を対象に、大学生のSOCを向上させる要因について検討することである。結果として大学生のSOCに影響を与える要因は34個得られ、【健康的な生活習慣があること】、【大学生活への充実感があること】、【親しい友人の数が多きこと】、【他者と良好な関係を築ける能力があること】、【重要他者がいること】、【ソーシャルサポートがあること】、【前向きに取り組む傾向があること】、【過去の生活を肯定的に評価していること】の8つのカテゴリーに分類された。

本研究は2022年度人間総合科学大学大学院心身健康科学専攻修士論文の一部を加筆、修正したものである。

また本研究における利益相反は存在しない。

## 文献

- Antonovsky, A (1987/2001). 山崎喜比古, 吉井清子(訳), 健康の謎を解くーストレス対処と健康のメカニズムー. 東京: 有信堂高文社.
- 荒井弘和, 木内敦詞, 中村友浩, 浦井良太郎(2005). 大学1年生における身体活動量と性別・運動経験・日常生活行動との関係. 大学体育, 30, 21-26.
- 浅野良輔, 堀毛裕子, 大坊郁夫(2010). 人は失恋によって成長するのかーコーピングと心理的離脱が首尾一貫感覚に及ぼす影響ー. パーソ

- ナリテイ研究, 18(2), 129-139.
- 浅沼徹, 武田文, 朴峠周子, 門間貴史, 香田泰子, 藤原愛子, …, 香田郡秀 (2013). 大学生武道部員におけるストレス対処力(SOC)とその関連要因. 健康支援, 15(2), 7-14.
- 本田知子, 栗盛須雅子 (2013). 大学生のストレス対処能力SOCの実態と関連要因. 茨城キリスト教大学看護学部紀要, 5(1), 3-11.
- 福島洋樹 (2021). 大学生の首尾一貫感覚(Sense of Coherence)と体力との関係. 富山大学人間発達科学部紀要, 15(2), 63-71.
- 古屋健 (2019). 大学生の心理的ストレス課程に及ぼす親和動機の影響. 立正大学心理学研究所紀要, 17, 25-34.
- 今林俊一, 那須野美咲 (2014). 大学生の首尾一貫感覚に関する研究. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 23(1), 143-149.
- 今井田貴裕, 福井義健 (2022). 健康生成モデルにおける汎抵抗資源(GRRs)の分類の妥当性の検討および首尾一貫感覚(SOC)の形成に寄与するGRRsの特定. 心の危機と臨床の知, 23, 1-21.
- 甲斐裕子, 永松俊哉, 志和忠志, 杉本正子, 小松優紀, 須山靖男 (2009). 職業性ストレスに着目した余暇身体活動と抑うつとの関連性についての検討. 体力研究, 107, 1-10.
- 木村知香子, 山崎喜比古, 石川ひろの, 遠藤雄一郎, 萬代優子, 小澤恵美, …, 吉野亨 (2001). 大学生のSense of Coherence(首尾一貫感覚、SOC)とその関連要因の検討. 日本健康教育学会誌, 9, 37-48.
- 小林道 (2017). 青年期男性のSOC(sense of coherence)が自衛隊入職後の抑うつ症状に及ぼす影響. 日本公衆衛生雑誌, 64(3), 150-155.
- 厚生労働省 (2022). 2022年度国民生活基礎調査の概況.  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/d1/04.pdf>. (2023年8月18日閲覧)
- 小崎亮輔, 菅波盛雄 (2017). 柔道長期実践者のストレス対処能力とレジリエンスが健康関連QOL(生活の質)に与える影響の検討. 武道学研究, 50(1), 13-27.
- 松尾哲郎, 森下高治 (2014). 現代の労働価値観, “働くこと”を再考するーストレス反応、ライフ・エンゲイジメントを中心としてー. 帝塚山大学心理学部紀要, 3, 43-55.
- 文部科学省 (2000). 大学における学生生活の充実に関する調査研究協力者会議: 大学における学生生活の充実方策について.  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm). (2023年12月25日閲覧)
- 日本WHO協会 (2023). 健康の定義.  
<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/> (2023年12月25日閲覧)
- 尾崎仁美, 上野淳子 (2001). 過去の成功・失敗体験が現在や未来に及ぼす影響ー成功・失敗経験の多様な意味ー. 大阪大学大学院人間科学研究科紀要, 27, 63-87.
- 園部豊, 原田長, 砂川憲彦 (2018). 大学生における運動及び生活活動が精神的健康に与える影響ー首尾一貫感覚を媒介変数としてー. 健康支援, 20(1), 35-42.
- 園部豊, 續木智彦, 西條修光 (2012). 大学入学時における過去の運動・スポーツ経験が首尾一貫感覚(SOC)および健康度に及ぼす影響. 学校保健研究, 53(1), 527-532.
- 須崎康臣, 中須賀巧, 谷本英彰, 杉山佳生 (2018). 高校体育授業が大学生の主観的幸福感に及ぼす影響. 体育学研究, 63, 411-419.
- 高橋桂子 (2021). 女子大学生の首尾一貫感覚(SOC)にレジリエンス、リーダーシップ自己効力感や制御焦点理論が与える影響. 実践女子大学下田歌子記念女性総合研究所年報, 7(1), 15-33.

- 高柳茂美, 杉山佳生, 松下智子, 福盛英明, 眞崎義憲, 一宮厚, …, 熊谷秋三 (2017). 大学生のメンタルヘルスの実態とその関連要因に関する疫学研究—九州大学 EQUISITE Study—. 厚生学, 64, 14-22.
- 戸ヶ里泰典, 山崎喜比古, 中山和弘, 横山由香里, 米倉佑貴, 竹内朋子 (2015). 13項目7件法 sense of coherence スケール日本語版の基準値の算出. 日本公衆衛生雑誌, 62(5), 232-237.
- 徳永幹雄, 橋本公雄 (2002). 青少年の生活習慣が健康度評価に及ぼす影響. 健康科学, 24, 39-46.
- 豊田弘司, 牧田理沙, 木原華子 (2012). 居場所、情動知能及び随伴経験が孤独感に及ぼす効果. 奈良教育大学紀要, 61(1), 35-41.
- 雲財啓 (2016). 大学生の Sense of coherence とソーシャルサポートの関連. 神戸大学発達・臨床心理学研究, 15, 43-49.
- 雲財啓, 齊藤誠一 (2019). 大学生における首尾一貫感覚と回想の関連. 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 12(2), 13-18.
- 浦川加代子 (2012). 首尾一貫感覚 Sense of coherence(SOC)と生活習慣に関する研究の動向. 三重看護学誌, 14(1), 1-9.
- 浦川加代子, 萩典子 (2008). 勤労者のストレス対処行動と職業性ストレスとの関連. 三重看護学誌, 10, 89-92.
- 山崎喜比古 (1999). 健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC. Quality Nursing, 5(10), 825-832.
- 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子 (2008). ストレス対処能力 SOC. 東京: 有信堂高文社.

### Abstract

The purpose of this study is to identify factors in prior literature that enhance Japanese university students' sense of coherence (SOC), which aids in stress management, and to examine ways to help university students cope with stress and maintain their mental health. Based on 11 prior literature articles, the factors that improve SOC among university students were organized into the following eight categories: "have a healthy lifestyle", "have a sense of fulfillment in university life", "have a large number of close friends", "have the ability to build good relationships with others", "have a significant other", "have social support", "have a tendency to work positively", and "have a positive evaluation of one's own past". Results suggest that in order to improve the stress coping skills of university students and enable them to lead healthy lives, it is necessary to not only help them organize their daily lives and build interpersonal relationships, but also help them develop a positive attitude toward things.