防衛大学校学生の精神的健康とレジリエンスの関連

寺田孝史、菅沼慎一郎

1．研究背景

防衛大学校（以下「本学」という。）は、将来の幹部自衛官を養成することを目的とした高等教育機関であり、その教育環境は一般の大学と大きく異なる特徴を有している。もっとも、本学学生も青年期にある大学生として、自己形成、対人関係、将来への不安など、精神的健康に関する課題に直面する可能性があり、精神的健康を保つための支援が不可欠であることは変わらない[1]。したがって、本校学生の精神的健康を検討する際には、同年代の大学生と共通する側面と自衛官を育成する環境ならではの両方の側面について検討する必要がある。

まず、大学生としての側面についてだが、これまで非常に多くの調査研究が行われている。そこで、本研究では多くの大学で組織的に利用されている大学精神保健調査票 (University Personality Inventory：UPI) を用いた調査研究をレビューする。UPI は、大学生の精神的健康の実態を調査するため、全国大学保健管理協会 (1969) によって開発された質問紙調査である[2]。主に大学新入生を対象にして問題のある学生の早期発見・早期治療を目的とし、精神的問題の実態を調査するために大学精神保健の領域で広く使用されており、本学でも使用されてきた[3]。本人が自覚する精神身体的訴え、抑うつ傾向、対人不安等の症状を問う自覚症状 56 項目と活動性などの健康感を問う陽性項目 4 項目の合計 60 項目からなる。自分の症状に当てはまるものをチェックする自記式質問紙であり、チェックされた項目数をそのまま得点とする。陽性項目を除く自覚症状 56 項目 (以下、UPI 得点) を用いた分析が行われているが、その得点は、濱田・鹿取・荒木・池田・加藤・福田・佐藤 (1991) によると、調査時期、大学、学部等によって幾分差はあるものの 9 ～ 16 点が全国の大学から報告される平均値であるという[4]。

UPI に関連する研究報告は数多く、平山皓・全国メンタルヘルス研究会 (2011) によると現役生と浪人生、留学生などの群別特性や性別の比較、他の心理検査との関連、留年や休学、退学などの不適応状態のスクリーニング、新入生の得点状況の経年変化や入学時期から 4 学年までの 4 年間縦断調査などが行われている[5]。報告数が多いため、2010 年代以降の報告に限っても、例えば、細川 (2019) は、UPI 得点の性別比較を行い、女子学生の方が男子学生よりも有意差をもって得点が高いと報告している[6]。同年の他報告でも同様の傾向を示す報告がある一方[7]、性別間に有意差がないとの報告もあり[8]、その結果は一貫していない。1 学年から 4 学年までの縦断調査では、2008 年～ 2012 年のどの入学時期の学生も 1 年次の UPI 得点が最も高いという報告がある一方[9]、4 年間の年次による有意差はないとの報告もある[10]。このように性別に関しても学年に関しても一貫性があるとは言い難いが、本学の特性を考慮するにあたって参考となる職業養成大学としての特性に言及する報告がある。鋤柄・加藤・樫村・野村 (2016) は、医学部学生を対象とした研究報告の中で、

医学部学生のUPI得点が3点台であり他大学医学部と同様の傾向にあるとして、その背景に医師を志望する目的意識の高さと将来への安心感などが他学部学生の不安定さとは異なることを想定し、回答を軽くみたり面倒と感じて0点かそれに近い得点になること自体が医学部生の健康の表れであると解釈した[11]。入学する大学、特に職業養成大学としての特性が得点傾向に現れるのは、将来の幹部自衛官育成という国家公務員の地位が保証された本学でも同様のことが予想される。本学では受験時に身体検査があり、入学時点で一定の健康状態が前提とされている。このため、本学には健康な学生が集まりやすい環境にあるといえ、こうした環境を反映した精神的健康を示すことが予想される。

次に、本学を自衛官養成機関とみるならば、その環境に自衛官に特徴的な精神的負担も存在することが予期される。1つは、自衛官の「生活環境」を模した全寮制の集団生活とその生活の中での上下級生間に生じる疑似的な階級社会としての学年による精神的負担の違いであり、もう1つは、自衛官養成組織における女子学生の精神的負担である。

本学の学生は、入校と同時に全員が例外なく学生舎での団体生活を送ることになる[12]。そこでは、第1学年～第4学年まで2人ずつの8名で2室（寝室と自習室）を使用することが基準となっている。学生舎生活は、将来幹部自衛官となるべき資質を磨く場としての位置づけもあり、厳格に管理された一日のスケジュールなど、自衛官の生活を基準とした規律と責任を伴う生活様式を特徴としている[13]。加えて、「学生は、上級学年の学生に対して敬礼を行うものとする」との規則に代表されるように[14]、そこには上下級生間で自衛官と類似の上下関係がある。

女子学生の精神的負担に関して、1992年から入校している女子学生については、男子と同等の教育成果を上げている一方、特に体力的要素が影響する訓練側面について、精神的、肉体的負荷が強くなる場面が多いとされる[15]。その詳細については、佐藤(2004)の研究がある[16]。佐藤は2000年に本学学生のジェンダー・イデオロギーの変容・再生産過程を明らかにすることを目的に質問紙調査とヒアリング調査を行った。その中で本学の女子学生の困難さとして、マイノリティとして能力を発揮しがたい環境、例えば、性を理由に低い評価を受けることなどがあり、学年が進むにつれて、男子学生の中で男女には違いがあるとの差異思考の増加、そして女子学生が「女子」として別に扱われる環境に順応するタイプとその中で性差を越えた男子学生と同等の活躍をするエリート女性への2分化があるとした。佐藤(2004)の研究から四半世紀が過ぎた本学に当時とはどのような変化があるのか、その後の研究報告がないために不明であるが、マイノリティとしての女子学生の存在という性差の視点は分析に必要であろう。

本学を自衛官養成機関とみるならば、以上のように学年、性別といった基本属性に伴う精神的健康度の違いが予想される。もっとも、本学学生の精神的健康に言及した研究報告は管見の限り存在しない[17]。このため、本研究は基礎資料を提供することにも貢献するものと思料する。

健康な者が入校する前提の、しかし、一般の大学生以上の本学特有の精神的負担が予想されるなかで必要な支援を検討する際には、臨床的介入よりも予防的･促進的な支援が求められる比重が大きいと考えられる。そこで近年重視されている概念が心理的レジリエンスである。心理的レジリエンスとは、「困難な状況の中で落ち込んでも、そこから立ち直っていく」概念を表すものであり、事前に必要な能力を向上させることがその後の困難な状況における精神的健康の維持に結びつくという意味で予防的な介入に適している[18]。ただし、心理的レジリエンスには、非常に多くの定義があり、必要な対象や場面に応じた心理的レジリエンスを検討する方向に進むのが望ましいと言われている[19]。このため、本学の幹部自衛官養成機関としての特性

を鑑み、自衛隊員に有効と考えられる心理的レジリエンス尺度である Terada, Kawano, Nagamine, Shigemura, & Nagamine (2019) のレジリエンス能力尺度日本語短縮版 (Resilience Competency Scale Japanese Short version: RCS-JS) を使用する[20]。RCS-JS は、米陸軍を対象とした研究で作成された Griffith & West(2013) の Resilience Competency Scale (RCS) を陸上自衛隊員向けに日本語化した尺度であり、「つながり、楽観主義、変化への適応、自己への気づき、自己調整、強みの理解」の 6 因子で構成される[21]。

2．研究目的及び分析枠組み

本研究の目的は、本学学生の精神的健康の現状を分析するとともに、どのような心理的レジリエンス要因を伸ばす介入が有効であるかを検討するため、本学学生の基本属性である性別・学年と精神的健康の関連に影響を及ぼす心理的レジリエンス要因を明らかにすることである。

分析枠組みは、図 1 のとおり。本学の学年や性別といった基本属性を独立変数とし、精神的健康を従属変数とする関係に対して、どのような心理的レジリエンス要因が調整変数[22]として有効なのかを明らかにするものである。

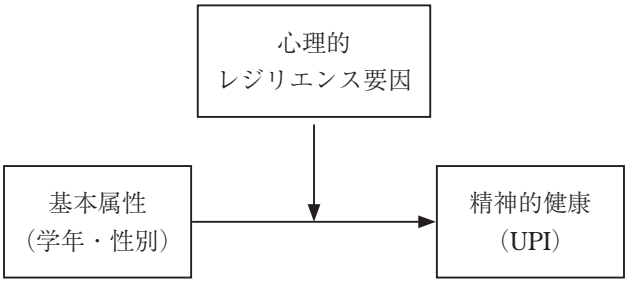

図 1　本研究の分析枠組み

3．方　法

（1）調査時期及び調査対象者

調査は、本学の学生全員を対象にオンライン上で定期的に行われる精神的健康度調査にあわせて、心理的レジリエンスの質問票にも協力を求める形で 2025 年 5 月に行われた。全 1,957 名のうち、調査協力の同意が得られ、全調査項目に回答のある 995 名を有効回答者とした (有効回答率 50.8%)。

（2）調査項目

ア　基本属性

学籍番号、氏名、所属、性別（男・女）及び学年（1 ～ 4 学年）を尋ねた。なお、本調査は継続して複数回実施する予定であり、学籍番号、氏名、所属に関しては回答の紐付けのための項目である。本研究にあたっては回答の紐付けが不要であるため、これらの 3 つの項目に関しては連結不可能匿名化を行なった上で性別及び学年のみを分析に使用した。

イ　精神的健康

大学生のメンタルヘルスの実態を調査するために全国大学保健管理協会が開発した UPI を使用した[23]。UPI は 60 項目からなる。UPI 得点は、自覚症状として尋ねる各項目に「該当する」を選択したものを 1 点、「該当しない」を選択したものを 0 点として、その合計得点を求めたものである[24]。そのため、点数が低いほど

精神的健康度が高いと解釈できる。なお、60 項目のうち、「いつも体の調子がよい」「いつも活動的である」「気分が明るい」「よく他人に好かれる」の 4 項目は陽性項目として集計からは除外されるため、UPI 得点の最大値は 56 点となる。

ウ　心理的レジリエンス

レジリエンス能力尺度 (Resilience Competency Scale 日本語短縮版 :RCS-JS) を用いた。RCS-JS は、「つながり、楽観主義、変化への適応、自己への気づき、自己調整、強みの理解」の 6 因子で構成される [25]。各因子 2 項目ずつ 12 項目からなる。本尺度は自己評価式であり、各項目に対する回答の合計点が高いほど心理的レジリエンスが高いと解釈される。回答は「あてはまらない」(1 点)、「ややあてはまらない」(2 点)、「どちらともいえない」(3 点)、「ややあてはまる」(4 点)、「あてはまる」(5 点) から選択する 5 件法である。

（3）分析方法

統計解析には、SPSS ver.30 for windows を用いた。

（4）倫理的配慮

UPI に関しては、定期的な精神的健康度の確認のために全員に回答を求める形で行われているが [26]、RCS-JS は、質問画面の冒頭に説明文書を表示し、同意を得た者のみ回答画面に進むように設定した。なお、本調査は、本学研究倫理委員会の承認を得て行った。

4．結　果

（1）記述統計

分析対象者 995 名の内訳は、性別は男性 796 名 (80.0%)、女性 199 名 (20.0%) であり、現在在籍する学生の入校年度 (2022 年～ 2025 年) の募集要項に記載された募集人員の男女比とおおむね等しい [27]。学年別では、1 学年 387 名 (38.9%)、2 学年 273 名 (27.4%)、3 学年 199 名 (20.0%)、4 学年 136 名 (13.7%) であり、学年が進むにつれて有効回答者が減少している [28]。

対象者全員の記述統計を表 1 に示した。UPI 得点をみると、全員の平均値及び標準偏差は 5.43(± 8.18) であった。心理的レジリエンスに関しては、全員の平均値及び標準偏差は、合計が 45.58(± 10.13)、下位因子である「つながり」が 8.33(± 1.95)、「楽観主義」が 7.10(± 2.30)、「変化への適応」が 6.99(± 2.36)、「自己への気づき」が 8.06(± 1.93)、「自己調整」7.39(± 2.14)、「強みの理解」が 7.71(± 1.98) となった (表 1)。

表 1　UPI 及び RCS-JS の記述統計

			n = 995	
		得点範囲	M	SD
UPI		(0-56)	5.43	8.18
RCS-JS		(12-60)	45.58	10.13
	つながり	(2-10)	8.33	1.95
	楽観主義	(2-10)	7.10	2.30
	変化への適応	(2-10)	6.99	2.36
	自己への気づき	(2-10)	8.06	1.93
	自己調整	(2-10)	7.39	2.14
	強みの理解	(2-10)	7.71	1.98

（2）基本属性間の平均値比較

「性別」については、女子学生が男子学生の平均値よりもUPI得点が有意差をもって高かった(p<.01)。また、RCS-JSの下位因子の一つ、「自己調整」について、男子学生が女子学生よりも有意差をもって得点が高かった(p<.01)(表2)。

「学年別」については、1,2,3,4学年の順で学年が進むにつれてUPI得点が低下する傾向にあり、1学年が他の学年よりもUPI得点が有意差をもって高く(p<.01)、2学年が4学年よりも有意差をもって高い結果であった(p<.01)。RCS-JSについては、学年が進むにつれてRCS-JS合計得点は高くなる傾向にあるが、有意差があるのは1学年と4学年の間のみ(p<.05)であり、全体的に得点が高いといえる。RCS-JSの下位因子で有意差があったのは以下の3因子である。「変化への適応」は2,3,4学年が1学年よりも有意差をもって高く(p<.05)、「自己調整」は3,4学年が1学年よりも有意差をもって高く(p<.05及びp<.01)、「強みの理解」は4学年が1,2学年よりも有意差をもって高い(p<.05)という結果であり、「つながり」「楽観主義」「自己への気づき」については有意差が確認できなかった(表3)。

表2　UPI及びRCS-JSの性別平均値比較

		得点範囲	男性 N=796 M	(SD)	女性 N=199 M	(SD)	性別平均値比較 t値	
UPI		(0-56)	4.87	(7.96)	7.66	(8.66)	-4.13	女性＞男性 **
RCS_JS		(12-60)	45.78	(10.27)	44.78	(9.58)	1.24	
	つながり	(2-10)	8.33	(1.98)	8.31	(1.81)	0.15	
	楽観主義	(2-10)	7.15	(2.31)	6.91	(2.27)	1.31	
	変化への適応	(2-10)	7.05	(2.35)	6.73	(2.36)	1.74	
	自己への気づき	(2-10)	8.02	(1.97)	8.25	(1.77)	-1.59	
	自己調整	(2-10)	7.50	(2.13)	6.94	(2.15)	3.26	男性＞女性 **
	強みの理解	(2-10)	7.73	(1.99)	7.64	(1.92)	0.53	

** p < .01

表3　UPI及びRCS-JSの学年別平均値比較

		全学年 N=995 M (SD)	1学年 N=387 M (SD)	2学年 N=273 M (SD)	3学年 N=199 M (SD)	4学年 N=136 M (SD)	F値	学年平均値比較
UPI	合計	5.43 (8.18)	8.80 (9.76)	4.47 (6.87)	2.92 (5.96)	1.46 (3.73)	45.36	1学年 >2,3,4学年 **, 2学年 >4学年 **
RCS_JS	合計	45.58 (10.13)	44.50 (10.29)	45.45 (10.63)	46.67 (9.27)	47.33 (9.59)	3.64	4学年 >1学年 *
	つながり	8.33 (1.95)	8.35 (2.02)	8.33 (1.99)	8.35 (1.77)	8.25 (1.92)	0.09	
	楽観主義	7.10 (2.30)	7.02 (2.34)	7.02 (2.36)	7.24 (2.17)	7.29 (2.28)	9.99	
	変化への適応	6.99 (2.36)	6.52 (2.45)	7.10 (2.31)	7.35 (2.25)	7.57 (2.10)	2.33	2,3,4学年 >1学年 *
	自己への気づき	8.06 (1.93)	7.87 (1.99)	8.15 (2.02)	8.16 (1.69)	8.30 (1.86)	4.93	
	自己調整	7.39 (2.14)	7.14 (2.25)	7.31 (2.22)	7.69 (1.86)	7.80 (1.96)	3.54	3学年 >1学年 *, 4学年 >1学年 **
	強みの理解	7.71 (1.98)	7.60 (1.99)	7.53 (2.15)	7.88 (1.72)	8.12 (1.87)	1.73	4学年 >1,2学年 *

* p < .05, ** p < .01

（3）基本属性とUPI及びRCS-JSとの関連

性別や学年が学生の精神的健康に及ぼす影響について、心理的レジリエンスによる調整効果を含めた検討を行うため、基本属性ごとに交互作用項を投入する階層的重回帰分析を行った。

ア　性　別

モデル1として性別、RCS-JSの6つの下位因子を投入し、モデル2では、性別とRCS-JSの下位因子の交

互作用項を投入した。なお、交互作用項を投入するため、RCS-JS の下位因子は中心化している[29]。その結果、性別及び RCS-JS 下位因子「楽観主義」「変化への適応」「自己への気づき」「自己調整」については主効果が確認された。一方、交互作用項は有意ではなく、RCS-JS 下位因子の調整効果は確認できなかった。

表 4　UPI を目的変数、RCS-JS 下位因子を調整変数、性別を説明変数とした階層的重回帰分析

		B	SE B	β	R^2	（調整済み R^2）	R^2 変化量
Step1					0.24	0.24	
	性別	1.89	0.57	0.09**			
	つながり	0.27	0.15	0.06			
	楽観主義	-0.50	0.15	-0.14**			
	変化への適応	-1.22	0.16	-0.35**			
	自己への気づき	0.60	0.16	0.14**			
	自己調整	-0.45	0.17	-0.12**			
	強みの理解	-0.10	0.17	-0.02			
Step2					0.25	0.24	>0.01
	性別	1.85	0.59	0.09**			
	つながり	0.64	0.47	0.15			
	楽観主義	-0.14	0.49	-0.04			
	変化への適応	-1.61	0.52	-0.46**			
	自己への気づき	0.74	0.52	0.17			
	自己調整	-0.19	0.52	-0.05			
	強みの理解	0.18	0.54	0.04			
	つながり × 性別	-0.24	0.42	-0.07			
	楽観主義 × 性別	-0.22	0.40	-0.07			
	変化への適応 × 性別	-0.14	0.41	-0.04			
	自己への気づき × 性別	0.35	0.42	0.13			
	自己調整 × 性別	-0.31	0.38	-0.11			
	強みの理解 × 性別	-0.33	0.37	-0.10			

** $p < .01$

イ　学年別

モデル 1 として学年、RCS-JS の 6 つの下位因子を投入し、モデル 2 では、学年と RCS-JS の下位因子の交互作用項を投入した。なお、交互作用項を投入するため、性別と同様に RCS-JS の下位因子は中心化している。その結果、学年及び RCS-JS 下位因子「変化への適応」「自己への気づき」「自己調整」については主効果が確認された。また、学年と「自己調整」について、交互作用項が有意であった。そのため、調整変数である「自己調整」の平均 ± 1SD(標準偏差) の値[30] を代入する単純傾斜分析を行った結果[31]、「自己調整」が高い場合 (+1SD) と低い場合 (-1SD) のいずれにおいても単純傾斜が有意であり、学年が UPI へ有意が負の影響 (学年が進むにつれて UPI 得点が低下する) を示した (自己調整 _High, β =.36, p<.01; 自己調整 _Low, β =.32, p<.01)。「自己調整」が低い場合の傾きが大きく、自己調整 _High 群と Low 群間の平均値の差を比較すると 1,2 学年は群間に有意差が確認されたため、低学年の方が「自己調整」が UPI 得点を下げる調整効果があるといえる (図 2)。

表 5　UPI を目的変数、RCS-JS 下位因子を調整変数、学年を説明変数とした階層的重回帰分析

		B	SE B	β	R^2	(調整済み R^2)	R^2 変化量
Step1					0.31	0.30	
	学年	-2.12	0.21	-0.28**			
	つながり	0.14	0.14	0.03			
	楽観主義	-0.65	0.15	-0.18			
	変化への適応	-0.97	0.16	-0.28**			
	自己への気づき	0.66	0.16	0.15**			
	自己調整	-0.44	0.16	-0.11**			
	強みの理解	-0.06	0.16	-0.01			
Step2					0.34	0.33	0.03**
	学年	-2.26	0.21	-0.29**			
	つながり	0.55	0.30	0.13			
	楽観主義	-1.10	0.33	-0.31**			
	変化への適応	-1.40	0.33	-0.40**			
	自己への気づき	0.88	0.33	0.21**			
	自己調整	-1.05	0.33	-0.27**			
	強みの理解	-0.42	0.34	-0.10			
	つながり×学年	-0.22	0.13	-0.12			
	楽観主義×学年	0.20	0.14	0.13			
	変化への適応×学年	0.23	0.15	0.15			
	自己への気づき×学年	-0.11	0.15	-0.06			
	自己調整×学年	0.33	0.16	0.19*			
	強みの理解×学年	0.17	0.16	0.09			

* p < .05, ** p < .01

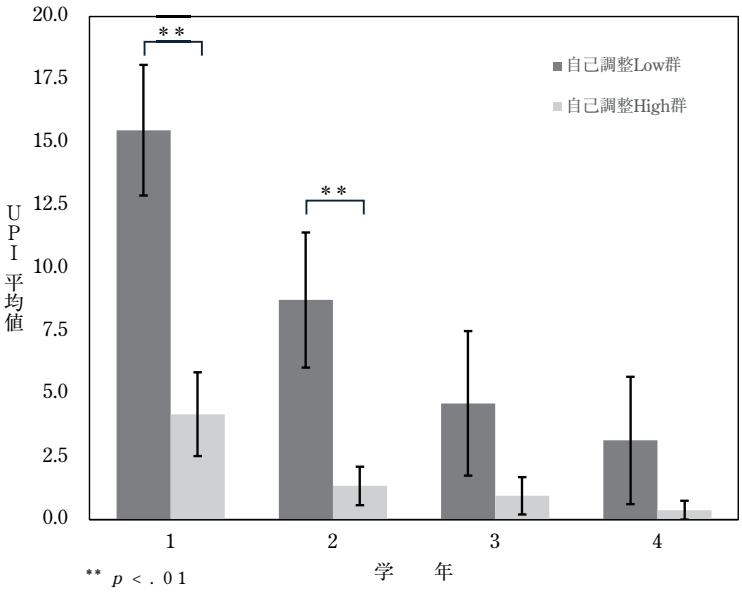

図 2　学年別自己調整群間比較

5．考　察

（1）本学学生の精神的健康の現状

本研究におけるUPI得点の平均値は5.43点であり、全国の大学生を対象とした先行研究における平均値（9～16点）と比較して、相対的に低い水準であった[32]。この結果は、本学学生が比較的良好な精神的健康状態にあることを示唆している。背景として、本学が幹部自衛官を養成する職業的教育機関であり、入学時に身体検査等を通じて一定の健康状態が担保されていること、また将来の職業が保証されていることによる目的意識の明確さや生活の安定性が精神的安定に寄与している可能性が考えられる。

一方で、性別および学年によるUPI得点の差異も明らかとなった。性別に関しては、女子学生のUPI得点が男子学生よりも有意差をもって高く、精神的健康において相対的に脆弱であることが示された。この傾向は、一般の大学における先行研究においても同様の報告がなされている。特に、本学における女子学生の精神的負担に関しては、佐藤（2004）の指摘に加え、佐藤（2022）は、女性兵士が制度的ジェンダー構造の中で象徴的存在として扱われることによる心理的影響や、組織内での困難さを論じている[33]。さらに、Sato & Weinek（2020）は、自衛隊の広報戦略において女性が「トークン（象徴的存在）」として過剰に登場することが、実際の構成比率とは乖離しており、女性が組織のイメージ向上のために利用されていると批判的に分析している[34]。こうした象徴的役割の強調は、女性自身の能力や主体性よりも「見せる存在」としての期待が先行する構造を生み出し、組織内での孤立感や役割葛藤を引き起こす可能性がある。これは、本学女子学生がマイノリティとして置かれる状況において、精神的健康に影響を及ぼす要因となり得るものであり、支援体制の構築においても、単なる数的増加ではなく、実質的な心理的安全性の確保が求められることを示している。

また、学年による分析では、学年が進むにつれてUPI得点が有意差をもって低下する傾向が確認された。これは、学生が本学の生活環境や訓練に適応していく過程で、精神的健康が向上していくことを示唆している。特に1学年においてUPI得点が最も高く、学年の上昇とともに精神的健康が改善される傾向が見られたことは、1学年における支援の重要性を示すものである。

（2）心理的レジリエンスの影響

本研究では、心理的レジリエンスの下位因子が精神的健康に与える影響を検討するため、階層的重回帰分析を用いて調整効果を分析した。その結果、性別においてはRCS-JSの下位因子による調整効果は確認されなかったが、学年においては「自己調整」がUPI得点に対して有意な調整効果を有することが明らかとなった。

具体的には、今回想定している学年と心理的レジリエンスが精神的健康に影響を与えるというモデルのもとで、1・2学年においては「自己調整」が高い学生ほど、精神的健康度が高かった。これは、自己調整能力が高い学生ほど、1・2学年時の環境変化や課題に柔軟に対応し、精神的健康を維持・向上させることができることを示唆している。一方で、3・4学年においてはそういった影響が見られなかったことから、学年が進むことによって1・2学年時とは異なる環境や課題を体験している可能性がある。

この結果は、特に1・2学年における「自己調整」能力の育成が、精神的健康の維持において重要な役割を果たすことを示しており、本学における初期の教育的介入の焦点として「自己調整」を位置づけることの有効性を支持するものである。

（3）提　言

本研究の結果から、本学学生の精神的健康の維持・向上に向けた支援策として、以下の3点を提言する。

第一に、1学年に対する「自己調整」能力の育成支援が重要である。「自己調整」とは、その場にふさわしい感情表現を行い、感情や衝動的行動をコントロールする能力とされる[35]。「自己調整」の精神的健康に対する効果が学年の進行に伴い低下する傾向が確認された一方で、特に低学年において「自己調整」が精神的健康に対して調整効果を有することが示された。このことは、入学初期における環境適応の困難さに対して、自己調整能力が精神的健康の保護因子として機能することを示唆しており、1学年に対する教育訓練においてストレス・マネジメントや感情コントロール・トレーニングなどを含むレジリエンス教育の導入が望まれる。

第二に、女子学生に対する個別的支援体制の整備が求められる。本研究では、女子学生のUPI得点が男子学生よりも有意差をもって高く、精神的健康において相対的に脆弱であることが示された。本学における女子学生は、身体的負荷の高い訓練環境に加え、マイノリティとしての立場に置かれており、性差に起因する精神的負担が存在する可能性がある。したがって、性別に配慮した支援体制の構築や、女子学生が安心して相談できる環境の整備が必要である。

第三に、UPI得点の解釈における慎重な対応と、両極端な得点群への配慮が求められる。本学学生のUPI得点は全国平均よりも低い水準であったが、これは必ずしも精神的健康が良好であることを意味するものではない。特に、UPI得点が極端に低い学生（例：0点）については、精神的健康が非常に良好であると解釈される場合もあるが、必ずしもそうとは限らない。UPIは自記式質問紙であるため、回答者が質問に対して無関心であったり、回答を回避したり、自己開示に抵抗を示す場合にも得点が低くなる可能性がある。一方で、UPI得点が相対的に高い学生も少数ながら存在しており、彼らが周囲との比較により孤立感や疎外感を抱くリスクも否定できない。このように、得点が極端に低い場合も高い場合も、表面的な数値だけでは精神的健康の実態を十分に把握できない可能性があるため、得点分布の両端に位置する学生に対しては、個別面談や補足的な評価（心理アセスメント）を通じた慎重かつ多面的な支援が求められる。

（4）研究上の課題

本研究は横断的調査に基づくものであり、因果関係の解明には限界がある。特に、進級に伴う精神的健康やレジリエンスの変化をより明確に把握するためには、同一学生を追跡する縦断的調査の実施が不可欠である。今回の調査では学年が進むにつれ回答者の数が減少しており、学年ごとのサンプルの偏りが結果に影響を与えている可能性がある。また、UPI得点が相対的に低いことが必ずしも精神的健康の良好さを意味するとは限らず、表面的な適応の裏に潜在的なストレスが存在する可能性もあるため、質的調査や面接調査などを併用した多面的なアプローチも今後の課題として挙げられる。

注

[1] 杉村和美 (1998) 青年期におけるアイデンティティの形成 – 関係性の観点からのとらえ直し –, 発達心理学研究, 9(1), 45-55.

[2] 平山皓・全国メンタルヘルス研究会 (2011) UPI 利用の手引き – 大学生のメンタルヘルス管理 –, 新樹会創造出版

[3] 防衛大学校 (2004) メンタルヘルスケアについて (通達) 防大学第 895 号 (16.7.16)

[4] 濱田庸子・鹿取淳子・荒木乳根子・池田由子・加藤恵・福田智子・佐藤いづみ (1991) 大学生精神衛生スクリーング用チェックリスト (UPI) から見た女子大学生の特徴, 聖徳大学研究紀要 第三分冊 短期大学部 (II) 24, 125-133

[5] 平山他 (2011) UPI 利用の手引き

[6] 細川理香 (2019) UPI (University Personality Inventory) 実施報告, 山陽小野田市立山口東京理科大学紀要 (2), 89-99.

[7] 山口雄介・光井信介・中村季恵 (2019) 大学の新入生を対象とした精神健康調査の報告 – 精神健康の実態と高得点者の特徴を中心に –, 日本経大論集 48 (2), 135-144.

[8] 鋤柄のぞみ・樫村正美・加藤優子 (2019) UPI 短縮版を実施した 5 年間についての検証と段階評価の設定, 日本医科大学基礎科学紀要 (48), 39-58.

[9] 伊波和恵・松田美登子・岡村一成 (2014) 大学生における「メンタルヘルス調査」(1), 富士論叢 59, 1-10.

[10] 泉水紀彦・芽野理恵・佐野司 (2012) UPI からみた大学生の入学後のメンタルヘルスの変化, 筑波学院大学紀要 7, 197-208.

[11] 鋤柄のぞみ･加藤優子･樫村正美･野村俊明 (2016) UPI (University Personality Inventory) からみる本学新入生の特徴, 日本医科大学基礎科学紀要 (45), 1-18.

[12] 防衛大学校ホームページ (2025) 学生舎居室 (学生寮) について https://www.mod.go.jp/nda/cadetlife/status_environment/dormitories/ (掲載時期不明, 2025.7.11 閲覧)

[13] 防衛大学校改革に関する検討委員会 (2011) 防衛大学校改革に関する報告書, pp. 4-12.

[14] 防衛大学校 (1962) 防衛大学校の礼式に関する達 (最終改正 2019.10.3)

[15] 防衛大学校改革に関する検討委員会 (2011) 防衛大学校改革に関する報告書, pp. 43.

[16] 佐藤文香 (2004) 軍事組織とジェンダー – 自衛隊の女性たち –, 慶応義塾大学出版会, pp. 273-309.

[17] 個人的経験を基に執筆された手記的出版物は存在する。松田小牧 (2021) 防大女子 – 究極の男性組織に飛び込んだ女性たち –, ワニブックス PLUS 新書　他

[18] 寺田孝史 (2024) 陸上自衛隊員の心理的レジリエンス – 組織で働く人たちの強さと〈しなやかさ〉について考える –, 風間書房, pp. 1-31.

[19] Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. European Journal of Psychotraumatology, 5(1), 25338.

[20] Terada, T., Kawano, H., Nagamine, M., Shigemura, J., & Nagamine, M. (2019) Reliability and validity of the resilience competency scale: Japanese short version. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 73(4), 195.

[21] Griffith, J., & West, C. (2013). Master resilience training and its relationship to individual well-being and stress buffering among army national guard soldiers. Journal of Behavioral Health Services & Research, 40(2), 140-155.

[22] RCS-JS の下位因子を調整変数とした分析を行うもの。調整変数とは、独立変数と従属変数の関係の有様が第 3 の変数によって異なることが想定される場合、このようなモデルにおける第 3 の変数を調整変数という (吉田寿夫 (2014) 変数 下山 晴彦 (編) 誠信心理学辞典, 誠信書房, pp. 33-34.)。

[23] 全国大学保健管理協会 (1966) University Personality Inventory (UPI 学生精神的健康調査)

[24] 質問として、「食欲がない」「不平不満が多い」「不眠がちである」「気が小さすぎる」「赤面して困る」「何となく不安である」「体がだるい」「こだわりすぎる」といった身体症状、抑うつ傾向、不安傾向などを問う項目がある。

[25] Terada, T. et al. (2019) Reliability and validity of the resilience competency scale. PCN.

[26] 防衛大学校 (2004) メンタルヘルスケアについて (通達)

[27] 防衛大学校学生の男女別人員数は、防衛大学校ホームページ等の公表資料に確認できず、本研究の男女比が学生の本来の構成を反映しているとは断言できない。

[28] 同じく、学年別人員数も公表資料中に確認できず、本研究の学年別人数比が本来の構成を反映しているとは言い難い。

[29] 中心化とは、各得点から平均値を差し引くことで、変数のスケールを調整する操作である。

[30] ± 1SD とは、平均値から標準偏差を加減した値であり、得点が高い群・低い群を代表する指標として用いられる。

[31] 単純傾斜分析とは、ある要因（例：学年）が結果（例：精神的健康）に与える影響が、別の要因（例：「自己調整」の高さ）によって変わる可能性があるときに、その関係をより詳しく調べるための方法である。具体的には、「自己調整」が高い場合と低い場合に分けて、それぞれで学年が精神的健康にどう影響するかを個別に分析することで、影響の強さや傾向の違いを明らかにすることができる。

[32] 濱田他 (1991) 大学生精神衛生スクリーング用チェックリスト (UPI) から見た女子大学生の特徴, pp. 125-133.

[33] 佐藤文香 (2022) 女性兵士という難問 – ジェンダーから問う戦争・軍隊の社会学 –, 慶応義塾大学出版会, pp. 143-162.

[34] Sato, F. & Weinek, N. (2020) The ‘Benevolent’ Japan Self-Defense Forces and Their Utilization of Women. Hitotsubashi Journal of Social Studies, 51, pp. 1–23.

[35] 寺田孝史 (2024) 陸上自衛隊員の心理的レジリエンス, pp. 1-31.