

# 大学新入生における寮生活が入学後の 適応感に与える影響の縦断的検討

—— 調整要因としての感情制御能力 ——

武 部 匡 也 関西大学大学院心理学研究科, 日本学術振興会特別研究員

佐 藤 寛 関西学院大学文学部

## The Longitudinal Effects of Dormitory Life on Subjective Adjustment of First Year Undergraduate Students —— Emotion Regulation as A Moderator ——

Masaya TAKEBE (Graduate School of Psychology, Kansai University, Research Fellow  
of Japan Society for the Promotion of Science)

Hiroshi SATO (School of Humanities, Kwansei Gakuin University)

This study investigated the relationship between emotion regulation, dormitory life, and subjective adjustment of the first year undergraduate students from the viewpoint of person-environment fit. Participants were 17 dormitory students and 50 students who did not live in the dormitory. We carried out the investigation twice, that is, one month and three months after the student enrollment. Results suggested that reappraisal (reinterpretation of the event generating emotion) and suppression (inhibition of emotion expression) were the key factors responsible for increasing the subjective adjustment of dormitory student. It may be important for the first year undergraduate students to assess and improve emotion regulation skills to better adjust to dormitory life.

**Keywords:** dormitory, adjustment, emotion regulation

### 問題と目的

大学の学寮は、衣食住の場としての役割だけでなく、学生の教育の場でもある。それは各大学の寮の理念・教育目標に明確に示されている。たとえば、京都産業大学は、「学部の枠を越え、友情の輪の中で生涯の友を作り、仲間との共同生活の中で自立心を養う」ことを寮の理念としており、具体的な寮の教育目標として、①生活基盤を身に付ける（規則正し

い生活習慣）、②自立・自立心を養う、③本学の中核的な存在の素地を培う、の3つを挙げている。また、立命館アジア太平洋大学は学生寮の設置目的として、①社会・大学生活への適応支援、②安心・安全（地域社会の不安など）、③他文化交流の拠点を挙げている。そして、お茶の水女子大学の学生寮では、①寮生同士の交流、②主体性・自立性を養う、③広い視野・学習の促進を理念として挙げている（森, 2013）。このように、多くの大学が共通して大学生活に必要な

な能力（たとえば、自立心や主体性、他者との交流）を教育的に促進させる理念を掲げている。また、理念に基づいたセミナーやイベントも積極的に実施されており、寮生の交流・適応支援の場として大学が寮に期待している教育的役割は大きい。

一方で、寮生活への適応に苦しむ学生が存在することも指摘されている。山本・菅野（2013）は、寮生が寮という特殊な集団生活を送る際に対人関係上の葛藤と直面することを指摘している。さらに、対人関係上の葛藤から生じる不適応感を抱く学生の存在を問題として挙げており、ストレスコーピング方略が精神的健康度に与える影響について、寮生と一般大学生（寮外生）を分類した上で比較している。山本・菅野（2013）の研究によると、寮生と一般大学生で精神的健康度に影響を与えているストレスコーピング方略は一致せず、同様のストレスコーピングを実施しても、精神的健康度に与える影響は居住形態によって異なることが示唆されている。寮生と一般大学生の比較はこれまで食生活や栄養摂取状況に焦点が当てられることが多かった点を考えると（たとえば、前川・八倉・村田・神保・小泉・占部, 1970）、精神的健康の観点から寮生と一般大学生を比較した山本・菅野（2013）の研究は大きな意義を持つ。山本・菅野（2013）の知見から、大学生に対する適応支援は一律に実施されるのではなく、居住形態に合わせた支援の提供が必要なが実証的に示されたといえる。大学寮のもたらす教育的効果について、このような実証的知見に基づく検証を行った研究は重要である。

本研究では、大学が提供する学生サービスの教育効果という視点から寮という居住形態に焦点を当て、寮生活を送る学生の適応について検討する。適応はこれまでさまざまな定義がなされているが、大久保（2005）は適応を個人と環境の適合性の観点から捉えることの重要性を指摘している。大久保（2005）は適応を「個人と環境の調和」と定義しており、より具体的には「生体が環境からの要請に応じるのと同時に、自分自身の要求も充足しながら、環境との調和した関係を保つ（佐々木, 1992）」ことが適応状態を指していると述べている。本研究においても大久保（2005）の観点を踏襲し、個人と環境の適合性の観点から大学生の適応を捉える。

個人と環境の適合性の観点から大学生の適応を捉えた場合、居住形態は「個人」を取り巻く「環境」

側の要因と考えられる。大学新入生を対象に調査を実施した和田（1992）においても、生活環境の要因として居住形態を取り上げている。本研究は寮生活を送る学生の適応について検討することを目的としているため、研究協力者を寮生と一般大学生に分類して比較検討を実施する。

そして、上述の適応の定義では、個人と環境の関係性が重要であることが示されているため、「環境」の要因のみを取り上げて適応への影響を検討するだけでは不十分であり、「個人」の要因と合わせて検討する必要がある。本研究では、「個人」の要因として感情制御能力に焦点を当てる。感情制御とは、「個人がどのような感情を、どのような時に、どのような形で経験あるいは表出するかに影響を与えるプロセス」とされている（Gross, 1998; 榊原, 2014）。適切に感情をコントロールできる感情制御能力の高さは、抑うつや怒りといったネガティブ感情の低減や Well-Being の高さに関連している（John & Gross, 2007）。大学生の感情制御能力と適応感の直接の関連性はこれまで研究がなされていないものの、Matsumoto, Yoo, & Nakagawa（2008）は感情制御能力と適応の関連について諸国の文化差の観点から調査している。Matsumoto et al.（2008）は Gross & John（2003）の感情調節尺度（Emotion Regulation Questionnaire: ERQ）を用いて、感情の原因となる出来事の再解釈をすることで感情の生起そのものを制御する「再評価」と、感情が生じた後に感情の表出を抑える「抑制」という2つの感情制御方略が、諸国におけるさまざまな不適応の指標（抑うつや自殺率など）に与える影響を検討している。その結果、再評価方略は一貫して不適応の指標と関連が認められず、抑制方略をよく用いる文化を有する国は不適応を起こしている人が少ないことを示唆した。この研究結果は、適応的な指標に対する再評価方略のポジティブな影響と抑制方略のネガティブな影響を明らかにしてきた数多くの先行研究（e.g., John & Gross, 2007）の結果と対立する。しかしながら、適応を個人と環境の適合性の観点から捉えるのであれば、個人もしくは環境のどちらかの要因のみを考慮するだけでは不十分である。個人の感情制御能力も、その能力が発揮される環境（文化的背景や社会的規範など）によって、適応に与える影響は異なることを Matsumoto et al.（2008）は示唆している。Matsumoto et al.（2008）を参照すると、個人が有する感情制御能力によって、

寮という環境への適応が促進される可能性を指摘することができる。

そこで本研究は、大学新生の寮生活と感情制御能力が適応に与える影響を明らかにすることを目的とする。大学新生は、今まで慣れ親しんだ生活から離れて新しい学生生活へと移行する時期であり、高揚感と落ち込みが生じやすい時期とされている（鶴田，2002）。さらに、高校とは異なる学校システムへの対応や志望大学への受験に失敗したことによる「不本意入学」などの新しい環境への適応課題が多く存在する（大隅他，2013）。以上のことから、適応支援が特に必要と想定される研究対象として、大学新生を選定した。また、入学直後の春学期（前期）の段階で適応がうまく進むことでその後の適応感が持続していくことが示唆されており（濱名・小島・川嶋・藤木・白川，2007）、大学新生の春学期は今後の大学生活への適応を予測する重要な時期といえる。すなわち、大学新生の春学期に調査を実施することで、適応を促進させる有用な知見が得られる。入学1カ月後と3カ月後に縦断的調査を実施し、適応を予測する要因を明らかにする。

## 方 法

### 研究協力者

近畿地方の私立大学に所属する大学1年生125名を対象に調査を行い、すべての調査時点において回答に不備のなかった67名を分析対象とした。内訳は寮生17名（男性7名、女性10名、平均年齢18.24歳、 $SD=0.75$ ）、一般大学生50名（男性13名、女性37名、平均年齢18.31歳、 $SD=0.58$ ）であった。

### 手続き

調査は5月末に第1回目（Time 1）を実施し、7月末に同じ学生を対象に第2回目（Time 2）を実施した。本研究の実施時点において研究責任者の所属機関には正式な機関内研究倫理委員会が設置されていなかったため、国際的に標準化された研究倫理教育プログラム（Collaborative Institutional Training Initiative: CITI）における「人を対象とした研究」（Hicks, 2014）に準拠した倫理的配慮を行った。具体的には、研究の実施に先立ち、質問紙への回答は強制でないこと、個人が特定されないこと、そして得られた情報は研究目的以外で使用されないことを説明したうえで調査を依頼し、質問紙への回答をもつ

て研究の参加に同意したものとみなした。また、収集されたデータには連結不可能匿名化を施した。

### 質問紙

**感情制御能力** 感情制御能力を測定する尺度として感情調節尺度日本語版（ERQ-J；吉津・関口・雨宮，2013）を用いた。「抑制方略」（例：「私は自分の感情を表には出さない」、「私は、自分の感情を表に出さないことで、感情をコントロールする」）と「再評価方略」（例：「私は、否定的な感情をあまり感じたくないときは、その状況についての考え方を変える」、「私は、自分が置かれている状況についての考え方を変えることで、感情をコントロールする」）の2因子構造で計10項目からなる。7件法で回答を求めた。信頼性・妥当性ともに確認されている（吉津他，2013）。本研究の協力者における再評価のCronbachの $\alpha$ 係数は.80（Time 1）と.82（Time 2）であった。また、抑制のCronbachの $\alpha$ 係数は.71（Time 1）と.78（Time 2）であった。

**適応感** 大学環境への適応感尺度（大久保・青柳，2003）を用いた。「居心地の良さの感覚」、「被信頼・受容感」、「課題・目的の存在」、「拒絶感のなさ」の4因子構造、計29項目で構成される。本研究では、合計点のみを分析で用いた。5件法で回答を求めた。信頼性・妥当性ともに大久保（2003）で確認されている。Cronbachの $\alpha$ 係数は.71（Time 1）と.82（Time 2）であった。

### 統計解析

まず、ERQ-Jの下位因子である抑制と再評価についてそれぞれ群分けを実施した。Time 1時点における抑制得点の平均値を基準にして抑制得点が低い群と高い群にまず分割し、さらに居住形態別に群に分割することによって、「寮・抑制低群」、「寮・抑制高群」、「一般・抑制低群」、「一般・抑制高群」の4群を設定した。その際、「寮・抑制高群」と「一般・抑制高群」が、「寮・抑制低群」と「一般・抑制低群」に比べて、抑制得点が高いことを1要因分散分析によって確認し、群分けの妥当性を担保した。また、各群で人数と男女の比率に偏りがみられるかどうかを $\chi^2$ 検定で検証した。また、再評価についても抑制で実施した群分けと同様の手続きを実施した。その手続きにより、「寮・再評価低群」、「寮・再評価高群」、「一般・再評価低群」、「一般・再評価高群」の

4 群を設定した。

次に、各群の適応感得点が時期によってどのように変化したのか、そして、各時期における各群の適応感得点の差を調べるため、2 (時点) × 4 (群) の 2 要因分散分析を実施した。

## 結 果

### 群分けとその妥当性

上述の手続きに従って、寮・抑制低群 ( $n=7$ ) と寮・抑制高群 ( $n=10$ )、一般・抑制低群 ( $n=25$ ) と一般・抑制高群 ( $n=25$ ) を設定した。

群分けの妥当性を確認するため、Time 1 時点の抑制得点を従属変数とした 1 要因分散分析を実施した結果、群の主効果が有意であった ( $F(3, 65) = 18.20, p < .001, \eta^2 = .46$ )。Tukey 法による多重比較を実施した結果、寮と一般ともに抑制高群は低群に比べて抑制得点が有意に高かった (いずれも  $p < .001$ )。そして、寮と一般の抑制高群の間では抑制得点に差が認められなかった ( $p = .64$ )。また、各群で人数と男女の比率に差があるかを  $\chi^2$  検定で検証したところ、人数と男女の比率にそれぞれ偏りは見られなかった。

「抑制」方略と同様の手続きによって、寮・再評価低群 ( $n=6$ ) と寮・再評価高群 ( $n=11$ )、一般・再評価低群 ( $n=24$ ) と一般・再評価高群 ( $n=26$ ) を設定した。

群分けの妥当性を確認するため、Time 1 時点の再評価得点を従属変数とした 1 要因分散分析を実施した結果、群の主効果が有意であった ( $F(3, 65) = 35.04, p < .001, \eta^2 = .62$ )。Tukey 法による多重比較を実施した結果、寮と一般ともに再評価高群は低群に比べて再評価得点が有意に高かった (いずれも  $p < .001$ )。そして、寮と一般の再評価高群の間では再評価得点に差が認められなかった ( $p = .95$ )。また、各群で人数と男女の比率に差があるかを  $\chi^2$  検定で検証したところ、人数と男女の比率にそれぞれ偏りは

見られなかった。

### 感情制御方略と居住形態が適応感に与える影響

**抑制方略** 大学環境への適応感尺度得点を従属変数とし、2 (時点) × 4 (群) の 2 要因分散分析を実施した (Table 1)。

その結果、群と時期の交互作用は有意傾向であった ( $F(3, 63) = 2.45, p = .07, \eta^2 = .10$ )。次に単純主効果検定を行った結果、寮・抑制高群において、7 月時点で 5 月時点よりも適応感が高くなっていた ( $p = .01$ )。5 月時点と 7 月時点ともに、各群の適応感に有意な差は認められなかった。

**再評価方略** 抑制方略で実施した分析と同様に、大学環境への適応感尺度得点を従属変数とし、2 (時点) × 4 (群) の 2 要因分散分析を実施した (Table 2)。

その結果、群と時期の交互作用は有意傾向であった ( $F(3, 63) = 2.16, p = .10, \eta^2 = .09$ )。次に単純主効果検定を行った結果、寮・再評価高群において、7 月時点で 5 月時点よりも適応感が高くなっていた ( $p = .02$ )。また、5 月時点では各群の適応感得点に有意な差は認められなかったが、寮・再評価高群の適応感得点が一般・再評価高群よりも 7 月時点において高かった ( $p = .10$ )。

## 考 察

本研究の目的は、大学新入生の寮生活と感情制御能力が適応に与える影響を明らかにすることであった。一般大学生において感情制御方略は適応感に影響を及ぼさなかったものの、寮生で感情制御能力が高い大学新入生は 5 月末から 7 月末にかけて適応感が上昇していることが明らかにされた。また、寮生で再評価方略の能力が高い大学新入生の適応感は、5 月末ではどの群とも差が認められなかったが、7 月末の時点では一般大学生で再評価方略の能力が高い

Table 1 居住形態と抑制方略によって分けられた各群の得点

	寮・抑制低 ( $n=7$ )		寮・抑制高 ( $n=10$ )		一般・抑制低 ( $n=25$ )		一般・抑制高 ( $n=25$ )		主効果 ( $F$ 値, $\eta^2$ )	交互作用 ( $F$ 値, $\eta^2$ )
	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	群	時期
抑制	13.29 (1.11)	—	18.90 (3.60)	—	12.53 (2.51)	—	17.58 (3.47)	—	18.20*** (.46) 抑制低<抑制高 <sup>a)</sup>	—
適応感	100.29 (12.65)	103.71 (7.52)	97.10 (9.22)	104.50 (11.12)	98.60 (11.58)	98.00 (12.66)	94.28 (14.50)	94.32 (14.17)	1.23 (.06)	4.50* (.07) T <sub>1</sub> <T <sub>2</sub> (寮・抑制高)

$N=67$ , \*\*\* $p<.001$ , \* $p<.05$ , <sup>†</sup> $p<.10$ , ( ) = 標準偏差

T<sub>1</sub> = Time 1 (5月), T<sub>2</sub> = Time 2 (7月)

<sup>a)</sup> 寮と一般の抑制高群が、寮と一般の抑制低群よりも抑制得点が高かったことを意味する。

Table 2 居住形態と再評価方略によって分けられた各群の得点

	寮・再評価低 ( <i>n</i> = 6)		寮・再評価高 ( <i>n</i> = 11)		一般・再評価低 ( <i>n</i> = 24)		一般・再評価高 ( <i>n</i> = 26)		主効果 ( <i>F</i> 値, $\eta^2$ )	交互作用 ( <i>F</i> 値, $\eta^2$ )
	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	群	時期
再評価	24.67 (1.03)	—	31.36 (3.14)	—	22.17 (3.99)	—	30.71 (3.11)	—	35.04*** (.62) 再評価低<再評価高 <sup>a)</sup>	—
適応感	94.00 (10.70)	99.17 (9.28)	100.82 (10.08)	106.91 (8.89)	97.42 (11.86)	96.71 (14.11)	95.54 (14.44)	95.65 (14.44)	1.30 (.06)	4.58* (.07) T <sub>1</sub> <T <sub>2</sub>

*N* = 67, \*\*\**p* < .001, \**p* < .05, †*p* < .10, ( ) = 標準偏差

T<sub>1</sub> = Time 1 (5月), T<sub>2</sub> = Time 2 (7月)

<sup>a)</sup> 寮と一般の再評価高群が、寮と一般の再評価低群よりも再評価得点が高かったことを意味する。

大学新入生よりも適応感が高いことが示された。適応感の予測については、どのような特徴をもつ個人がどのような特徴をもつ環境で適応感を変化させていくのかを明らかにすることが今後の課題とされていた(大久保, 2005)。本研究は、寮生活(環境)において抑制方略と再評価方略の能力が高い大学新入生(個人)が入学後の適応を向上させていることを示唆した。適応支援における感情制御能力の有効性を実証し、それぞれの環境でその支援の効果が異なる可能性を示した点で、本研究の意義は大きいといえる。

寮生で再評価方略の能力が高い大学新入生のみが、5月末から7月末にかけて適応感を向上させていた。再評価方略の能力が高いほど適応的な指標が良好であることが明らかにされているものの(榊原・北原, 2016)、大学新入生の居住形態によって再評価方略の効果が異なることを明らかにした点で先行研究の知見を前進させた。再評価方略の能力が同じように高い新入生でも寮生においてのみ適応感が向上した理由として、寮生は対人関係の葛藤を抱える機会が多く、対人葛藤を抱える対象と居住環境を共有しているため、その対象からの回避が困難であることが挙げられる(山本・菅野, 2013)。対人葛藤が生じてネガティブ感情が喚起された際に、その葛藤対象から離れる対処法はネガティブ関係コーピング(加藤, 2000)や逃避型コーピング(坂田, 1989)などといわれており、一時的に葛藤対象から回避することの有効性も明らかにされている(森田, 2008)。寮生のように葛藤対象から離れるという外的な感情のコントロールが困難な場合、内的なコントロール資源に頼る機会が多くなり、再評価方略を用いることができる感情制御能力が適応感に好影響をもたらしたことが考えられる。Time 1時点ではなくTime 2時点で寮・再評価高群の適応感が一般・再評価高群よりも高かったのも、寮生は一般生と比較して自らの感

情制御能力に頼る機会が多かったため、再評価方略の影響力が適応感に強く反映されたことが予想される。

再評価方略と同様に、寮生で抑制方略の能力が高い大学新入生のみが、5月末から7月末にかけて適応感を向上させていた。抑制方略の使用はこれまでネガティブな側面が強調されてきたが(John & Gross, 2007)、アジア圏の文化に属するサンプルにおいて必ずしも非適応的な結果をもたらすわけではないことが先行研究によって示されている(Mauss, Butler, Roberts, & Chu, 2010)。本研究も日本というアジア圏のサンプルを対象としており、さらに寮という集団生活を重んじる環境(森, 2013)の影響もあるために、抑制方略の使用が適応感を高めていた可能性がある。

本研究の結果から、入寮する大学新入生の感情制御能力に焦点を当てた適応支援が有効である可能性が示された。Goldin et al. (2012)は、社交不安症の患者に対して認知行動療法を実施した結果、再評価方略に対する自己効力感が上昇したこと、そしてその上昇が社交不安症の症状を改善させたことを明らかにしている。疾患を抱える患者を対象としている点で、この知見の援用についてはその内容を慎重に検討すべきであるが、彼らの研究で使用された介入法はマニュアル化されているため導入が容易であることは利点である。抑制方略は、これまで適応へのネガティブな影響が強調されてきたため(John & Gross, 2007)、抑制方略の能力を向上させる介入は実施されてこなかった。本研究の結果では、抑制方略が寮生活への適応感に好影響を及ぼしていたため、その使用を促す介入が有効である可能性が示唆された。しかし、先行研究を考慮すれば、一概に抑制方略の使用を促すことには注意する必要がある。入寮する大学新入生を対象に感情制御能力の測定を入寮前に行い、感情制御能力が低いとみなされるものに

対して上記の介入法を参考にした適応支援プログラムを入寮前に実施することで、新入生の入寮後の適応を促進できる可能性がある。

本研究の結果を解釈する際に考慮すべき限界点がある。まず、感情制御方略が寮生の適応を促進させるのに重要な変数であることが示唆されたものの、感情制御能力向上に焦点化した介入プログラムを実際に実施する介入研究によって、今回の調査と同様の結果が得られるかを確認する必要がある。次に、春学期の前期のみでしか適応感の測定が実施されていない点である。先行研究によって大学新入生の春学期における大学生活への適応の度合いが今後の適応を予測するうえで重要な要因であることが示唆されているものの（濱名他, 2007）、本研究では春学期以降の秋学期や 2 年次の適応までを縦断的に測定していない。そのため、大学 1 年の春学期に適応が進んだ学生がその後も大学への適応を維持しているかどうかまでは未検討である。学年が上がるにつれて適応感に影響を与える要因は多様化することが予想されるため、感情制御能力と居住形態が春学期以降の適応をどの程度予測するのかわからない。感情制御能力以外の要因の影響を考慮に入れたより長期的な縦断調査が必要といえる。また、今回の調査では、感情制御能力と適応感に影響を与えることが予想される他の変数が統制されていない点も指摘しておく必要がある。たとえば、山本・菅野（2013）は、寮生の対人葛藤を抱える機会が多いことを示唆している。そのため、対人的なストレス源およびそれに伴うストレス反応の影響を統制したうえで、感情制御能力と居住形態が適応感に与える影響を検討することが求められる。

### 引用文献

- Goldin, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., Werner, K., Kraemer, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Cognitive reappraisal self-efficacy mediates the effects of individual cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Consult Clinical Psychology, 80*, 1034-1040.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- 濱名 篤・小島佐恵子・川嶋太津夫・藤木 清・白川優治（2007）. 大学入学時の基礎学力と入学後の適応・成績：大学入試センター総合基礎テスト結果と適応パネル調査の接合（IV-6 部会 高等教育（3）, 研究発表 IV, 一般研究報告）日本教育社会学会大会発表要旨集録, 59, 325-328.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. pp. 351-372.
- Hicks, L. (2014). Human Subjects Research (HSR) Guide for Social, Behavioral, and Educational Research. The CITI Program at the University of Miami.
- 加藤 司（2000）. 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 前川當子・八倉巻和子・村田輝子・神保洋子・小泉純子・占部碩子（1970）. 都市における女子大学生の栄養摂取量と生活時間調査 栄養学雑誌, 28, 13-17.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*, 925-937.
- Mauss, I. B., Butler, E. A., Roberts, N. A., & Chu, A. (2010). Emotion control values and responding to an anger provocation in Asian-American and European-American individuals. *Cognition and Emotion, 24*, 1026-1043.
- 水本 篤・竹内 理（2008）. 研究論文における効果量の報告のために一基本的概念と注意点一 英語教育研究, 31, 57-66.
- 森邦 昭（2013）. 大学の戦略と教育可能性に関する学生寮シンポジウムの報告 文芸と思想, 77, 1-19.
- 森田美登里（2008）. 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究, 21, 21-30.
- 大久保智生（2005）. 青年の学校への適応感とその規定要因 教育心理学研究, 53, 307-319.
- 大久保智生・青柳 肇（2003）. 大学生用適応感尺度の作成の試み：個人-環境の適合性の視点から パーソナリティ研究, 12, 38-39.
- 大隅香苗・小塩真司・小倉正義・渡邊賢二・大崎園生・平石賢二（2013）. 大学新入生の大学適応に及ぼす影響要因の検討：第 1 志望か否か、合格可能性、仲間志向に注目して 青年心理学研究, 24, 125-136.
- 榊原良太（2014）. 自記式尺度を用いた感情制御の測定 感情心理学研究, 21, 105-113.
- 榊原良太・北原瑞穂（2016）. メタ分析による認知的感情制御尺度と抑うつ・不安の関連の検討 心理学研究, 87, 179-185.

- 坂田成輝 (1989). 心理的ストレスに関する 1 研究—コーピング尺度 (SCS) の作成の試み—早稲田大学教育学部学術研究 教育・社会教育・教育心理・体育編, 38, 61-72.
- 佐々木正宏 (1992). 適応の基礎 大貫敬一・佐々木正宏 (編) 心の健康と適応 福村出版 pp. 123-144.
- 鶴田和美 (2002). 大学生とアイデンティティ形成の問題 (特集 青年期のアイデンティティ) 臨床心理学, 2, 725-730.
- 和田 実 (1992). 大学新入生の心理的要因に及ぼすソーシャルサポートの影響 教育心理学研究, 40, 386-393.
- 山本 馨・菅野 純 (2013). 大学の寮生と寮外生における精神的健康度と関連要因との比較検討 日本教育心理学会総会発表論文集, 55, 241.
- 吉津 潤・関口理久子・雨宮俊彦 (2013). 感情調節尺度 (Emotion Regulation Questionnaire) 日本語版の作成 感情心理学研究, 20, 56-62.

## 謝辞

本研究の遂行にあたって、多大なご協力をいただいた関西大学社会学部卒業生の橋本佳奈さんに、心より感謝申し上げます。

## 利益相反

著者全員がいかなる利益相反もないことを表明する。

## 著者分担

第 1 著者が本研究を立案し、実験の実施、データ分析を行い、草稿をまとめた。第 2 著者は研究デザインと分析計画に助言を行い、草稿の修正を行った。最終稿は二人で確認した。

## 著者紹介

武部 匡也

2015 年信州大学教育学研究科修士課程修了。2016 年より日本学術振興会特別研究員 (DC2)。2015 年より関西大学大学院心理学研究科博士課程後期課程心理学専攻へ進学、現在に至る。マインドフルネスによる怒り感情のコントロール、認知行動療法を用いた禁煙支援、大学生の摂食障害予防、スポーツにおけるイップスなどを研究している。

佐藤 寛

2006 年筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科早期修了。同年、日本学術振興会 (PD)。2008 年より米国 University of Oregon/Oregon Research Institute 客員研究員。2011 年より関西大学社会学部准教授、2016 年より関西学院大学准教授、現在に至る。2017 年より「行

動療法研究」の編集委員長を務める。子どもの抑うつに関する研究を専門としている。

Correspondence concerning to this article should be addressed to Mr. Masaya Takebe at g7yatto.zrm99@gmail.com

## 要旨

本研究では、大学新入生の感情制御能力と寮生活が入学後の適応感に与える影響を検討することを目的とした。大学 1 年生の寮生 17 名と一般大学生 50 名の計 67 名を対象に、入学後 1 ヶ月と 3 カ月の 2 回にわたって調査を実施した。その結果、一般大学生において感情制御能力は適応感に影響を与えなかったものの、寮生では再評価方略と抑制方略の能力の高い対象者が適応感を向上させていた。本研究の結果から、入寮前の大学新入生を対象に感情制御能力をアセスメントし、感情制御能力の向上に焦点化した適応支援を実施することで入寮後の適応を促進できる可能性が示唆された。

キーワード：寮、適応、感情制御能力