芦屋大学論叢　第79号
（令和5年7月29日）抜刷

《研究ノート》

# 大学生の悩みの種類と対処法

## －日本と中国を比較して－

三　浦　正　樹
于　　躍

《研究ノート》

# 大学生の悩みの種類と対処法

## －日本と中国を比較して－

三　浦　正　樹（1）
于　　躍（2）
（1）芦屋大学臨床教育学部
（2）芦屋大学臨床教育学部研究科博士前期課程修了

### 1．はじめに

本稿は大学生の悩みの種類や対処法について日本と中国の学生を対象として調査し、比較検討したものである（注 1)。大学生の悩みについてはすでにこれまでにいくつかの調査がある。ここではまずそれらについて概観する。

日本学生支援機構[1]は隔年で学生生活調査を行っていが、その結果（令和 2 年度、対象学生 90654 名）によると、大学（昼間部）学生の不安や悩みの内訳は「授業の内容についていっていない」（大いにある・少しある、の計 32.9%)、「卒業後にやりたいことがみつからない」（同 42.0%)、「希望の就職先や進学先へ行けるか不安だ」（同 70.4%)、「経済的に勉強を続けることが難しい」（同 13.3%)、「学内の友人関係の悩みがある」（同 14.4%）となっていて、就職の悩みが一番多くなっている。

友久[2]は京都府下の大学生 324 名に悩みとその解決方法ににについてアンケート調査を行っている。一番多いのが人間関係における「友人・仲間とのつきあい」の悩みで 236 名（73%）であった。次いで、学問・才能・能力など「勉強について」が 224 名（69%)、身体や健康における「外見や身なりについて」が 189 名（58%)、人間関係における「男女の問題について」が 168 名（52%)、人生や社会生活における「意志が弱いなど」が 167 名（52%）という結果になっている。友久はそれぞれの悩みに対する解決法も聞いているが、一例をあげると人間関係についての悩みに対する解決法としては「友人や仲間」が 83 名（35%)、次いで「自分で解決」が 41 名（17%)、「時の解決」が 39 名（17%）となっている。

人間関係の悩みについては高井[3]がまとめている。彼女は、大学生 285 名を対象とし、人間関係の悩みに関する自由記述をとおして検討を行った。人間関係に関する悩みの有無に関して男子は 60.2 %が、女子は 66.5% があると回答している。内容としては、自分の「性格領域」に分類される悩みが最も多い。次いで 「対人スキル不足 ・コミュニケーションスキル不足」、「心を許せる友人がいない（少ない）・希薄な人間関係」、「合わない相手や嫌いな相手との関係」、「考え方の異なる他者との共存」、「ありのままの自分が出せない」、「人間関係拡大深化への希求」、「人との距離のとり方」となっている。また悩みが生じる人間関係の種類として「友人関係」、「恋愛関係」、「家族や親戚関係」、「先輩後輩やバイト先の人間関係」などが挙げられていた。

大学生といっても 1 年生と 4 年生では悩みの種類は異なる。全国大学生活協同組合連合会[4]の第 56 回学生生活実態調査（対象 11028 名）からは学年ごとの悩みの種類の変化がわかる。そこでは「授業」「友達が

出来ない」「生活費」「生きがい」「就職」について尋ねているが、1 年生では「授業」「友達が出来ない」という悩みが多い（順に 70．4%、52.2%）。これらの悩みは学年とともに減っていく。「就職」の悩みは 1 年では 35.8%であるが、学年とともに増える。ピークは就活が実際に始まる 3 年次で 65.0%であり、4 年次には 45.5%となる。これらに対し「生活費」「生きがい」の悩みは学年で大きな変化はなく、30%台〜40%台で推移している。

なお全国大学生活協同組合連合会は毎年実態調査を実施しておりコロナ禍前後の（悩みだけではなく授業や生活そのものの）変化についても伺い知ることが出来るが、それらについては本論の目的から外れることになるためここでは触れない。

一方陳俊耀ら[5]によると中国の大学生には学業、就職、経済（生活費）、家庭（親がいろいろうるさく言う）、人間関係・友達関係、恋愛の悩みがあるとしている。孫崇勇ら[6]は、中国の大学生たちの心理圧力について、社会支持評定量表（SSRS）、焦慮自評量表（SAS）、自評抑鬱量表（SDS）を実施して、「大学生たちは社会支持をもらう者が少ない。大学生の焦慮レベルは全国平均レベルより高い」とし、大学生たちの心理圧力は一般に思っているよりも高いことを示している（焦慮は日本の悩みに対応する言葉）。

以上のように、悩みの種類については日中両国の研究があるが、それぞれ別個のもので同じ質問項目となっていないため直接比較することはができない。そこで本稿では同じ質問項目を設け日中大学生の悩みの種類について比較することとした。またここでは悩みの種類だけではなく、悩みへの対処法、悩みの相談先などについても尋ねた。さらに悩みと性格の関係についてみるため、性格の 5 因子を用いた。5 因子項目には神経症傾向があり、これが悩む性格に対応していると考えたためである。

## 2．方法

日中の大学生に Web 形式でアンケートを行った。アンケート項目は以下の通りである。回答は、かなりある（4）、ある（3）、ない（2）、全くない（1）の 4 件法で答えてもらった。分析対象者は日本人大学生、男性 77 名・女性 43 名、計 125 名、中国人大学生、男性 18 名・女性 84 名、計 102 名であった。

A 悩みの種類

・学業の悩み　・性格の悩み　・人間関係の悩み　・経済（生活費や学費など）の悩み

現在どのような悩みがありますか。差しさわりのない程度で自由に書いてください

B 悩みへの対処法

・自分で問題を解決しようとする　・時の解決を待つ（特に何もしない）

・誰かに相談する　・気晴らし（カラオケ、温泉など）をする

悩みがあるときどのように対応していますか。差しさわりのない程度で自由に書いてください

C 悩みの相談先

・親・兄弟家族　・友人や仲間　・大学の先生　・大学の相談機関

上記以外で相談先があれば書いてください

D 性格の 5 因子　小塩ら[7]による 10 項目版を用いた

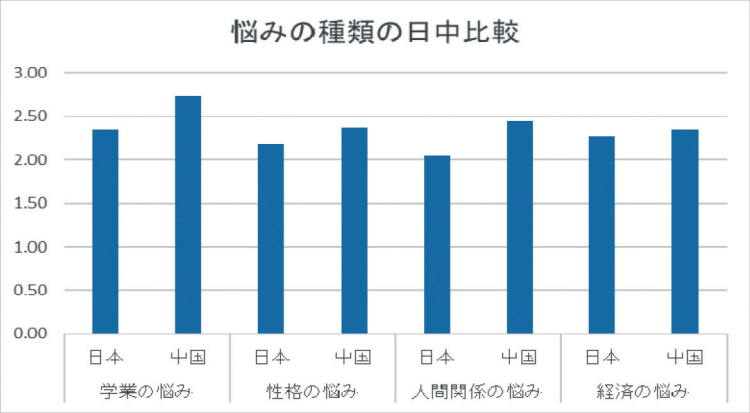
E 属性　性別　年齢　学年　国籍

## 3．結果と考察

### 3.1 悩みの種類について

平均値の差の検定を行った結果は次の図表の通りである。

| | | 平均値 | 標準偏差 | t値 | 有意確率（両側） |
|---|---|---|---|---|---|
| 学業の悩み | 日本 | 2.35 | 0.900 | -3.301 | 0.001 |
| | 中国 | 2.74 | 0.832 | | |
| 性格の悩み | 日本 | 2.18 | 0.945 | -1.512 | 0.132 |
| | 中国 | 2.37 | 0.922 | | |
| 人間関係の悩み | 日本 | 2.04 | 0.846 | -3.419 | 0.001 |
| | 中国 | 2.44 | 0.918 | | |
| 経済の悩み | 日本 | 2.26 | 0.943 | -0.715 | 0.475 |
| | 中国 | 2.35 | 0.919 | | |

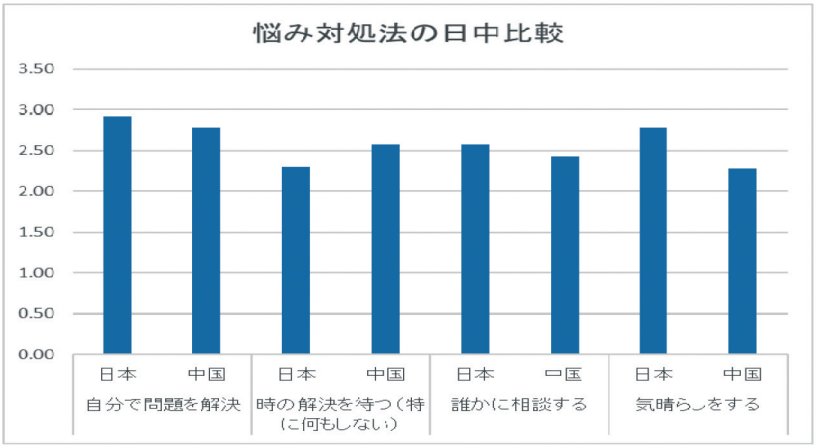



日本の大学生の悩みは、学業＞経済＞性格＞人間関係の順で多かった。一方中国は学業＞人間関係＞性格＞経済の順であった。どちらも学業の悩みが一番多いが、中国では 2 番目に人間関係の悩みが多いことがわかる。それぞれの悩みについて日中の比較をすると、学業の悩みと人間関係の悩みにおいて中国の方が得点が高い。中国では現在、学歴の圧力が非常に強い。「大学位出ていないと」という社会的な圧力があり、また出ていないと就職も難しくなる。人間関係に関しては、中国では寮生活が多いことが関係していると思われる。

### 3.2 悩みへの対処法について

平均値の差の検定を行った結果は次の図表の通りである。

| | | 平均値 | 標準偏差 | t値 | 有意確率（両側） |
|---|---|---|---|---|---|
| 自分で問題を解決 | 日本 | 2.93 | 0.788 | 1.441 | 0.151 |
| | 中国 | 2.78 | 0.684 | | |
| 時の解決を待つ（特に何もしない） | 日本 | 2.30 | 0.819 | -2.573 | 0.011 |
| | 中国 | 2.58 | 0.789 | | |
| 誰かに相談する | 日本 | 2.58 | 0.893 | 1.316 | 0.189 |
| | 中国 | 2.43 | 0.790 | | |
| 気晴らしをする | 日本 | 2.78 | 0.942 | 4.067 | 0.000 |
| | 中国 | 2.28 | 0.883 | | |




悩みへの対処法は日本では自分で解決＞気晴らし＞誰かに相談＞特に何もしない、の順であった。中国では自分で解決＞特に何もしない＞誰かに相談＞気晴らし、の順であった。どちらの国でも「自分で解決する」が一番多かった。日中を比較すると、日本の大学生の方が「気晴らし」による対処が多く、中国の大学生は「特に何もしない」という対処が多かった。日本ではカラオケやゲーム、食事など気晴らしの方法が多いためかと思われる。

### 3.3 悩みの相談先について

平均値の差の検定を行った結果は次の表の通りである（図は省略）。

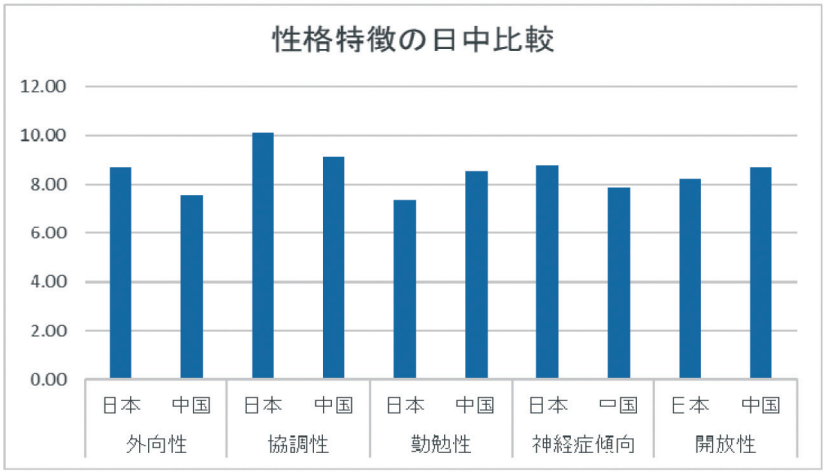
| | | 平均値 | 標準偏差 | t値 | 有意確率（両側） |
|---|---|---|---|---|---|
| 親・兄弟家族に相談 | 日本 | 2.20 | 0.988 | 1.250 | 0.212 |
| | 中国 | 2.05 | 0.813 | | |
| 友人や仲間に相談 | 日本 | 2.65 | 0.939 | -0.507 | 0.612 |
| | 中国 | 2.71 | 0.839 | | |
| 大学の先生に相談 | 日本 | 1.28 | 0.578 | -0.424 | 0.672 |
| | 中国 | 1.31 | 0.526 | | |
| 大学の相談機関に相談 | 日本 | 1.20 | 0.473 | -1.283 | 0.201 |
| | 中国 | 1.28 | 0.569 | | |

悩みの相談先は、日本と中国で同じ順番であり、友人や仲間＞親・兄弟＞大学の先生＞大学の相談機関、という順であった。どちらの国でも大学の先生や相談機関への相談は少ないことが示された。また悩みの相談先に日中間で有意な差はみられなかった。

### 3.4 性格特徴について

平均値の差の検定を行った結果は次の図表の通りである。

| | | 平均値 | 標準偏差 | t値 | 有意確率（両側） |
|---|---|---|---|---|---|
| 外向性 | 日本 | 8.66 | 2.944 | 3.196 | 0.002 |
| | 中国 | 7.52 | 2.298 | | |
| 協調性 | 日本 | 10.13 | 2.524 | 3.145 | 0.002 |
| | 中国 | 9.14 | 2.144 | | |
| 勤勉性 | 日本 | 7.36 | 2.539 | -3.617 | 0.000 |
| | 中国 | 8.54 | 2.298 | | |
| 神経症傾向 | 日本 | 8.78 | 2.439 | 2.825 | 0.005 |
| | 中国 | 7.88 | 2.283 | | |
| 開放性 | 日本 | 8.19 | 2.565 | -1.500 | 0.135 |
| | 中国 | 8.68 | 2.203 | | |

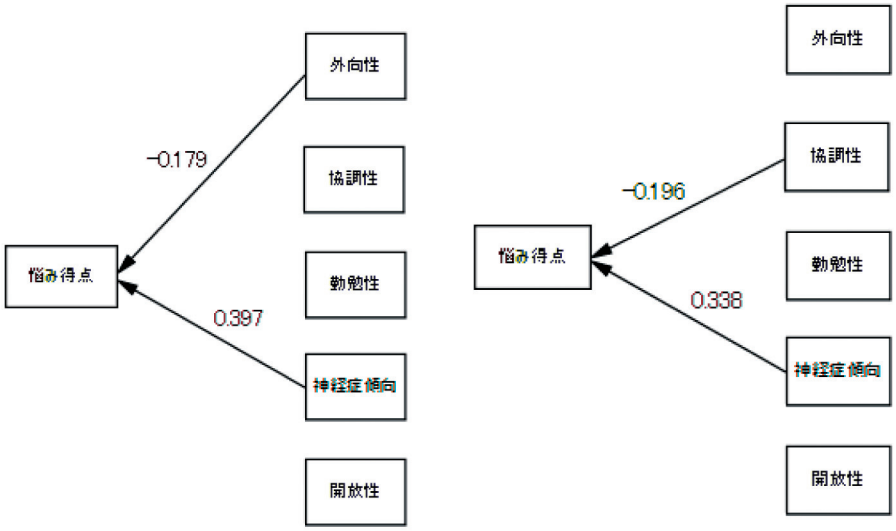



悩みと性格の関係を見るために性格の 5 因子について調べたところ、日本では、協調性＞神経症傾向＞外向性＞開放性＞勤勉性の順であった。中国では協調性＞開放性＞勤勉性＞神経症傾向＞外向性の順であった。中国の大学生の方が新しいものに興味があり、また想像力に富むという結果であった。　日中を比較すると、日本の大学生の方が外向性得点、協調性得点および神経症傾向得点が高い。一方中国の大学生は勤勉性得点が高かった。

### 3.5 重回帰分析（1）　性格傾向と悩みの関係

性格傾向と悩みの関係を調べるために、悩みの種類に対する 4 項目の回答の合計点を目的変数、5 因子の性格特性を説明変数とした重回帰分析を行った。結果は図表の通りである。

| 国籍 | | 非標準化係数 B | 非標準化係数 標準誤差 | 標準化係数 ベータ | t 値 | 有意確率 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日本 | (定数) | 5.947 | 1.876 | | 3.171 | 0.002 |
| | 外向性 | -0.172 | 0.086 | -0.179 | -1.988 | 0.049 |
| | 協調性 | 0.101 | 0.096 | 0.091 | 1.057 | 0.293 |
| | 勤勉性 | -0.102 | 0.097 | -0.093 | -1.052 | 0.295 |
| | 神経症傾向 | 0.455 | 0.099 | 0.397 | 4.602 | 0.000 |
| | 開放性 | 0.012 | 0.098 | 0.011 | 0.124 | 0.901 |
| 中国 | (定数) | 10.702 | 2.126 | | 5.034 | 0.000 |
| | 外向性 | -0.208 | 0.113 | -0.166 | -1.836 | 0.069 |
| | 協調性 | -0.264 | 0.126 | -0.196 | -2.098 | 0.039 |
| | 勤勉性 | -0.172 | 0.120 | -0.137 | -1.432 | 0.155 |
| | 神経症傾向 | 0.426 | 0.117 | 0.338 | 3.653 | 0.000 |
| | 開放性 | 0.148 | 0.126 | 0.113 | 1.176 | 0.243 |
| ANOVA | 日本 p＜.01 | | | | | |
| | 中国 p＜.01 | | | | | |



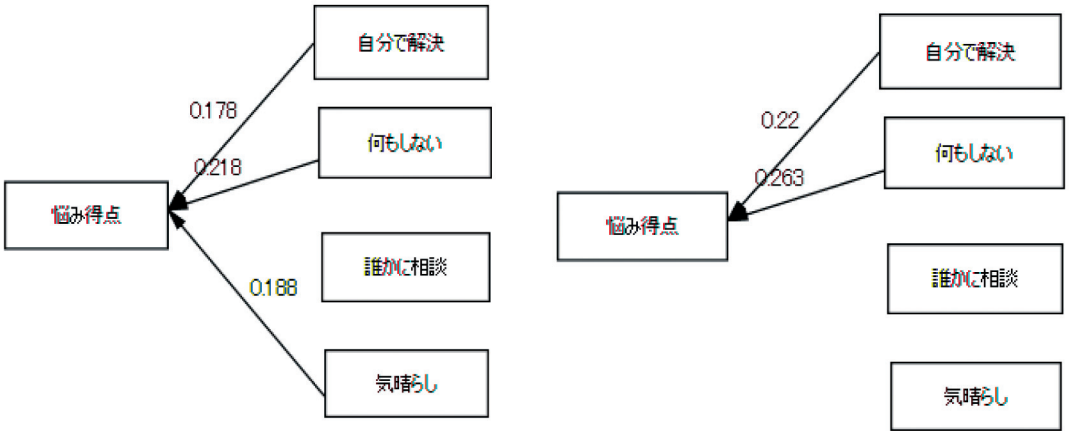

性格特性と悩み得点（左図：日本、右図：中国）

日本では悩み得点に、神経症傾向、外向性が関係している。それに対し中国では神経症傾向と協調性が関係している。神経症傾向は悩みに関係する因子なので両国ともこの因子と悩み総得点の相関がみられたのは納得の結果である。また日本では内向的な者が悩みが多いという結果であった。中国では協調性のある者の方が悩みが少ないという結果であった。これは中国では寮生活が多く、協調性のある者の方が寮での人間関係にうまく対処できるからではないかと思われた。

### 3.6 重回帰分析（2）　対処法と悩みの関係

次に、悩みの種類に対する 4 項目の回答の合計点を目的変数、悩みへの対処法を説明変数とした重回帰分析を行った。結果は図表の通りである。

| 国籍 | | 非標準化係数 B | 非標準化係数 標準誤差 | 標準化係数 ベータ | t 値 | 有意確率 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日本 | （定数） | 2.588 | 1.058 | | 2.446 | 0.016 |
| | 自分で問題を解決 | 0.637 | 0.316 | 0.178 | 2.018 | **0.046** |
| | 時の解決を待つ（特に何もしない） | 0.749 | 0.286 | 0.218 | 2.616 | **0.010** |
| | 誰かに相談する | 0.443 | 0.286 | 0.142 | 1.553 | 0.123 |
| | 気晴らしをする | 0.562 | 0.276 | 0.188 | 2.037 | **0.044** |
| 中国 | （定数） | 3.668 | 1.307 | | 2.806 | 0.006 |
| | 自分で問題を解決 | 0.927 | 0.424 | 0.220 | 2.187 | **0.031** |
| | 時の解決を待つ（特に何もしない） | 0.959 | 0.365 | 0.263 | 2.624 | **0.010** |
| | 誰かに相談する | 0.664 | 0.361 | 0.182 | 1.840 | 0.069 |
| | 気晴らしをする | −0.189 | 0.331 | −0.058 | −0.572 | 0.568 |
| ANOVA | 日本　p＜.01 | | | | | |
| | 中国　p＜.01 | | | | | |

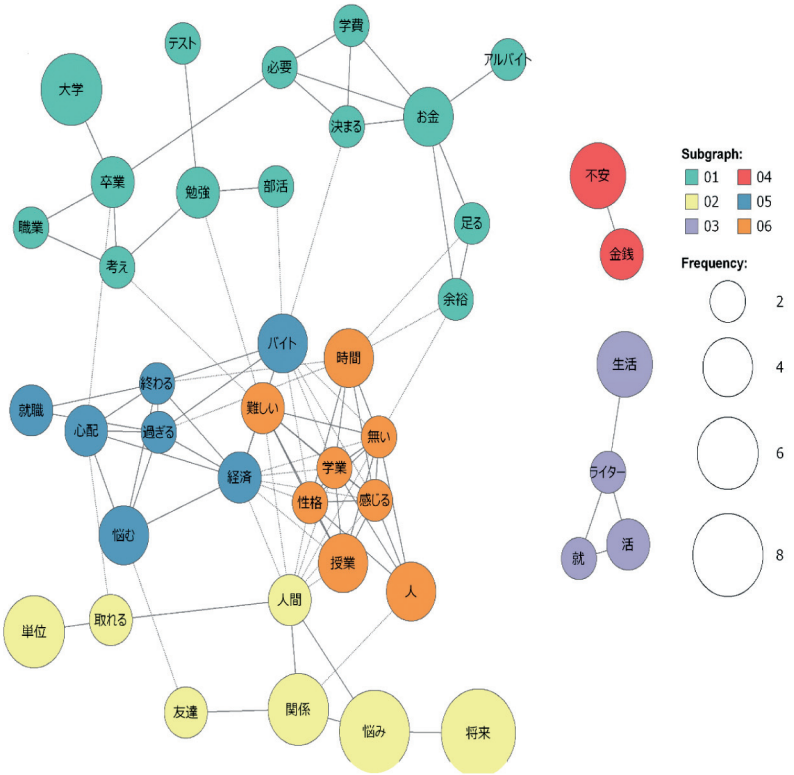



悩みと対処方法（左図：日本、右図：中国）

日本では「自分で解決」「何もしない」「気晴らし」が悩み得点に関係している。標準化係数はプラスであるため、これらの解決方法をとる者は悩み得点が高いことを示す。一方「誰かに相談」するという解決方法は悩み得点には関係していない。解決方法として「誰かに相談」するという方法をとる者は悩みが少ないとまでは言えないが、少なくとも他の解決方法をとる者に比べて、悩み得点が高くならないということが示唆される。中国について悩みと解決方法の関係について見てみると、「自分で解決」「何もしない」が悩み得点に有意に関係している一方、「誰かに相談」「気晴らし」が悩み得点に関係していない。中国では日本と比較すると「気晴らし」方略が悩みに対し有効であることを示しているのかもしれない。

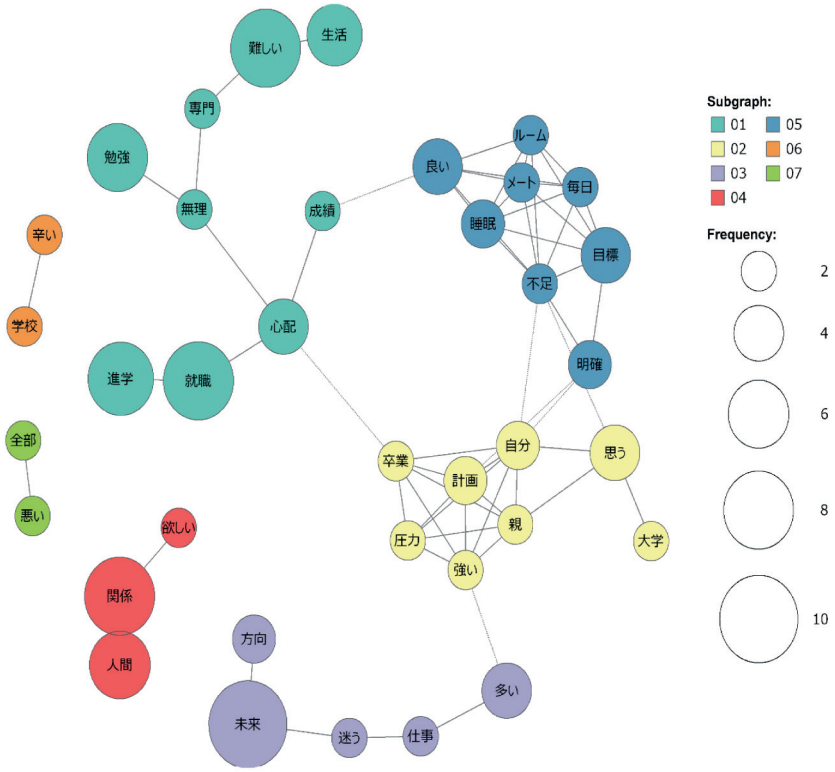
### 3.7　自由記述の結果

自由記述項目については計量テキスト分析を行った。



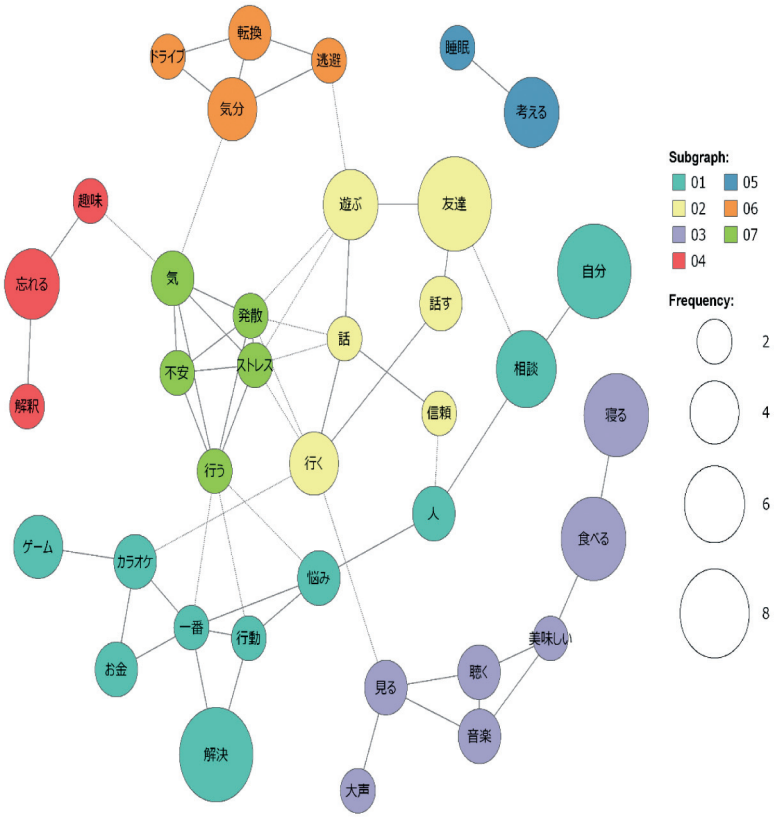

左図　現在の悩みについての自由記述結果（日本）

日本の大学生では、卒業、お金、単位、授業などの共起ネットがある。



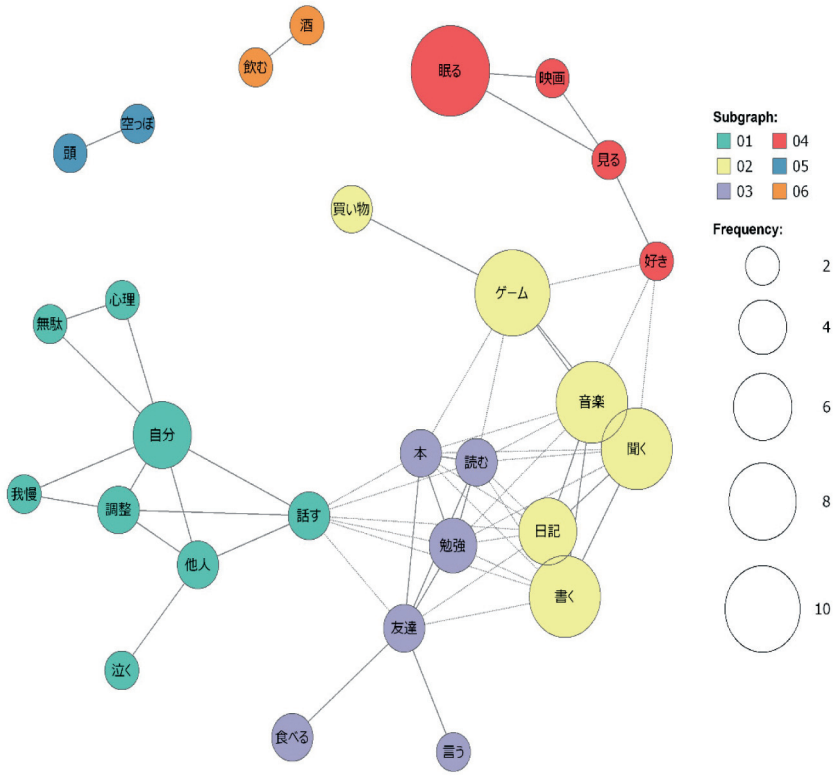

左図　現在の悩みについての自由記述結果（中国）

中国の大学生では、就職、未来、目標、などの共起ネットがある。日本に比べて就職や将来についての悩みの記述が多い。




左図　悩みへの対処法自由記述結果（日本）

日本の大学生では、友達、自分、解決、食べるなどの共起ネットがある。量的データの分析で示されたように、中国の大学生に比べると気晴らしによる対処法の種類が多い。




左図　悩みへの対処法自由記述結果（中国）

中国の大学生では、眠る、自分、ゲーム、音楽、などの共起ネットがある。日記を書く、本を読むなど生真面目な一面も散見される。

なお悩みの相談先についての自由記述では友人や親・兄弟、大学機関以外に限定して聞いたため、日本の大学生では抽出語が少なく、共起ネット図は描けなかったが、上記以外の相談先として特にない、恋人、高校の先生などがあげられていた。一方中国の大学生の友人や親・兄弟、大学機関以外の相談先としては、ツイ友に相談するという回答が特徴的である。ツイ友というのはSNS上の友達である。また「猫」に相談するという回答もあった。昨今のインターネットの普及に伴い中国に限らず日本でもツイッターなどSNSで相談するという回答が今後増えていくかもしれない。

## 4．総合考察

本調査は日中の大学生を対象として、悩みの種類、対処法、相談先などについて尋ねたものである。ここでは特に日本と中国を比較して考察する。悩みの種類については学業の悩み、人間関係の悩みが中国大学生の方が多かった。これは現在中国では学業への圧力や寮生活が多いことが背景にあると思われる。寮生活では人間関係が濃密になりそれだけ悩みが増えると推測される。対処法を比較すると気晴らし方略をとる者は日本の方が多い。これは日本に様々な娯楽が多いことを反映しているのかもしれない。一方中国では時の解決を待つ（特に何もしない）という方略が日本より多い。これには何らかの文化的背景があるのかもしれない。自由記述にも「我慢、頭を空っぽにする」などの記述がみられた。悩みの多さと性格の関係をみたところ、日中で説明変数に違いが見られた。どちらの国でも神経症傾向と悩みの多さは関係していたが、日本では外向性因子が、中国では協調性因子が悩み得点と関係していた。武部・佐藤[8]は寮生活では対人関係上の葛藤から不適応になる学生が存在するが感情制御能力が適応感の調整要因になることを示している。中国の寮生活では協調性因子が調整要因となるため協調性の高い者の方が悩みは少ないということであろうか。悩みの多さと解決方法の関係について見ると、日本では誰かに相談するという方略が悩み抑制に一定の効果を持っていた。悩みに対してのソーシャルサポートの重要性が示されたと言えよう。中国でも相談方略・気晴らし方略が悩み抑制に一定の効果を持っていた。ただし、日本でも中国でも大学の相談機関に相談するという回答は少なく、また悩みを抑制する効果も示されてはいない。

本研究の限界としてサンプル数の少なさが挙げられる。はじめに述べたように大学生と言っても学年ごとに悩みの種類は異なるが、学年を比較する分析は出来なかった。また男女でも悩みの種類は異なるが、本研究の中国でのサンプルには男女で偏りがあるため性差についての分析も行われなかった。さらに中国といっても社会経済的状況が地域によって異なると言われているが、本研究では学生の社会経済地位について尋ねていないため、そのような要因との関連について見ることはできなかった。当然結果が中国全土を代表しているとは言えない。以上のような限界はあるものの、本研究では日本と中国の大学生の悩みの種類や対処法について同じ項目で比較検討したころに本調査の意義があり、また統計的有意差も示されたため十分信頼できる結果であると言える。

本研究では大学生の悩みの種類について尋ねたが、この時期は自らのアイデンティティを確立する時期であり、学生が悩むことはさまざまな意味がある。また、学生たちは自らの悩みに対峙することによりさまざまな成長につながる可能性があるというように、悩みにはproactiveな側面もある。さらに組織としてみれば大学側は、学生が充実した大学生活を送れるよう相談機関を整備しておかなければならない。悩みの種類だけでなくここに述べたような諸問題との関連について見ていくことが今後の課題として挙げられる。

文科省[9]は、これからの大学教育等の在り方について（第三次提言）としてグローバル化に対応した教育

環境づくりを進めるよう提言している。その中では国際化の断行、留学生の倍増、初等中等教育段階からのグローバル化などが目標に掲げられているが、それらは逆に日本人としてのアイデンティティを確認することにもつながる。本調査が日中両国の相互理解に少しでも寄与できることを願う次第である。

注 1　本研究は令和 4 年度芦屋大学大学院教育学研究科に提出された修士論文『大学生の悩みの種類および解決方法－日本と中国を比較して－』（于躍）を元に加筆・修正したものである。

**参考文献**

1）独立行政法人・日本学生支援機構　2022　令和 2 年度　学生生活調査結果.
2）友久久雄　2013　悩みに対する宗教的・心理的アプローチに関する研究　大学生の悩みとその解決方法 仏教文化研究所紀要 第 51 巻 p.1-9.
3）高井範子　2008　青年期における人間関係の悩みに関する検討　　太成学院大学紀要 第 10 巻 p.85-95.
4）全国大学生活協同組合連合会　2020　第 56 回学生生活実態調査.
5）陳俊耀・陳肩帆・黄戈栃・黄鋭疾　2018　当代大学生心理圧力状況及び解決途径研究『科教尋刊』（中旬刊）p.166-167.
6）孫崇勇・刈浩強・袁晶　2007　大学生社会支持と焦慮及び抑鬱の関係　『中国公共衛生』　第 23 胤第 12 号 p.1518-1519.
7）小塩真司・阿部晋吾・カトローニ　ピノ 2012 日本語版 The Iten Personality Inventory (TIPI-J)作成の試み パーソナリティ研究 21（1）p.40-52.
8）武部匡也・佐藤寛　2018　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　　関西大学心理学研究　第 9 号　p.67-73.
9）文部科学省　2013　これからの大学教育等の在り方について（第三次提言）.
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo 4/004/gijiroku/attach/1338229.htm