

## 大学体育が大学一年生のメンタルヘルスに及ぼす影響

向後佑香<sup>1)</sup>, 坂本昭裕<sup>2)</sup>, 大森 肇<sup>2)</sup>, 山田幸雄<sup>2)</sup>, 本間三和子<sup>2)</sup>,  
平山素子<sup>2)</sup>, 鍋山隆弘<sup>2)</sup>, 榎本靖士<sup>2)</sup>, 安藤真太郎<sup>2)</sup>, 門野洋介<sup>2)</sup>,  
山田永子<sup>2)</sup>, 村瀬陽介<sup>2)</sup>, 桐生習作<sup>2)</sup>

## Effects of university physical education on the mental health of freshmen

Yuka KOGO<sup>1</sup>, Akihiro SAKAMOTO<sup>2</sup>, Hajime OHMORI<sup>2</sup>, Yukio YAMADA<sup>2</sup>,  
Miwako HOMMA<sup>2</sup>, Motoko HIRAYAMA<sup>2</sup>, Takahiro NABEYAMA<sup>2</sup>,  
Yasushi ENOMOTO<sup>2</sup>, Sintaro ANDO<sup>2</sup>, Hirosuke KADONO<sup>2</sup>,  
Eiko YAMADA<sup>2</sup>, Yousuke MURASE<sup>2</sup>, Shusaku KIRYU<sup>2</sup>

### Abstract

The purpose of this study was to examine effect of university physical education on the mental health of freshmen. Subjects were 105 students who participated in physical education class, and 130 students who did not participate in any physical education classes as a control group. University Personality Inventory (UPI) test was executed twice before and after classes at the first term. The major findings were as follows. 1) The students who participated in physical education class showed better mental health in the "Key item" area and "Mental and Physical Instability" area than the control group. 2) There was no significant change between two classes (PE-Control) in the UPI and other categories. The mental health of students who participated in physical education class became better in 4 items. On the other hand, mental health of control group became worse in 1 item. In conclusion, it suggested that physical education in university showed positive effects on mental health of freshmen.

Key words: physical education, mental health, freshman, UPI

---

1) 筑波大学人間総合科学研究科

2) 筑波大学体育系

## 1 はじめに

近年、抑うつなどの心の問題の増加が指摘されており、人々のメンタルヘルスの管理は重要な課題の一つとされている。中でも大学生年代は青年期特有の不安定さを有し、様々な心理的問題の発生する時期である。高校までとは生活環境も変化し、親元を離れて一人暮らしをする等、精神的にも自立が求められる。そのため、不安や気分の落ち込みなどメンタルヘルスの変化を経験する時期であるといわれている（荒井ら、2005）。

大学生のメンタルヘルスの悪化は、休学、退学、留年等の就学状況に現れやすい。過去20年間にわたり大学生の自殺の特徴を調査した内田（2008）は、大学生の死亡原因として、1996年度以降、自殺率が死因の第一位を占める状況が続いていることを示しており、さらに自殺リスクの高いグループは、休学、留年及び退学に至る学生であったと報告している。そして、スチューデントアパシーといわれるひきこもり状態の学生が多いこのグループへの援助は、事務職員、教員、精神保健業務に携わる専門家にとって、重要課題であると指摘している。また中川ら（2006）は、入学時のメンタルヘルスの状態が、その後の心理的問題の発生や学業遂行との関連があることを示しており、入学直後の大学一年生のメンタルヘルスに着目しサポート対象となりうる学生を早期に把握するなど、専門的サポートを行うことの重要性を述べている。

このようなメンタルヘルスを改善または維持するための手段の一つとして、スポーツや運動に注目が集まっている。Stephoeら（1996）は、青年期の者（平均16.3歳）を対象として、スポーツやレクリエーション活動の実践がメンタルヘルス（emotional wellbeing）と正の相関を示すことを報告している。また山津ら（2010）も、週1回の大学体育が、大学1年生のメンタルヘルス、特に特性不安に関して好影響を与える可能性があることを報告している。さらに、

大学体育とメンタルヘルスの関係について中山ら（2009）は、体育授業において学生間コミュニケーションと授業の楽しさが、「大学生活への充実感」と「自分への自信」に影響を及ぼすことを明らかにしており、大学体育の授業において授業の楽しさや学生間のコミュニケーションを意図した授業を展開していくことは、メンタルヘルスの改善に期待が持てる。このように大学生のメンタルヘルスにとって大学体育は重要な役割を果たしうると思われる。

しかしながら、これまで大学体育と大学1年生のメンタルヘルスの関連について検討した研究は少ない。また、メンタルヘルスを測定する尺度も研究によって異なっており、例えば山津ら（2010）は抑うつや不安を General Health Questionnaire12項目版（GHQ12）と State-Trait Anxiety Inventory（STAI）を用いて測定しているのに対し、荒井ら（2005）は Hospital Anxiety and Depression Scale（HADS）を用いて不安・抑うつ傾向を測定するなど様々である。また、どちらも特定の精神的傾向に偏る等、大学生のメンタルヘルスを全般的に評価するには、いずれも一般性あるいは汎用性に欠けている。そこで本研究では、大学生のメンタルヘルスを把握するために、全国大学保健管理協会（1966）により開発された University Personality Inventory（UPI）を使用する。UPIは現在数多くの大学において新入生のメンタルヘルスのスクリーニングテストとして用いられており一般性、汎用性が高い。

このように本研究では、週1回の大学体育が大学1年生のメンタルヘルスに及ぼす影響についてUPI検査を用いて明らかにすることを目的とした。

## 2 方法

### 2.1. 調査対象

調査対象は、筑波大学で共通体育を受講している1年生のうち、1学期に体育を受講した

学生の中から体育受講群として105名(女性40.1%,年齢18.6歳),同じく関東にあるA大学,B大学の1年生のうち,1学期に体育を受講しなかった学生の中から対照群として130名(女性63.1%,年齢18.3歳),計235名とした(注1)。

## 2.2. 調査用紙および手続き

調査には,全国大学保健管理協会(1966)により開発されたUPIを使用した。UPIは大学生のメンタルヘルスの実態を調査するために作成された調査用紙で,現在数多くの大学において新入生のスクリーニングテストとして用いられている。質問項目は60項目からなり,56項目が学生の悩み,心配事,不安,迷い,葛藤などの「自覚症状」に関する項目で,4項目は「陽性項目」で構成される。ただし,この「陽性項目」(「5.いつも体の調子が良い」,「20.いつも活動的である」,「35.気分が明るい」,「50.よく他人に好かれる」)については,本来は検査の信頼性を検証する尺度(ライ・スケール)とされ,分析の対象外としている論文もあるが,本研究では沢崎ら(1988)の研究と同様,そこに示された「心の快調さ」に対してどのように反応しているかという点に着目し分析の対象とした。また,「自覚症状」のうち,「1.食欲がない」,「8.自分の過去や家庭は不幸である」,「16.不眠がちである」,「25.死にたくなる」の4項目は,面接の呼び出し対象となる「Key項目」とされている。自覚症状を訴え内容別にみると,「精神身体的訴え」16項目,「うつ傾向」20項目,「対人面での不安」10項目,「強迫傾向,被害・関係念慮」10項目で構成されている。UPIの得点は,各項目に該当するものに○印をつけたものを1点,×印をつけたものを0点として合計得点を算出する。得点が高いほど精神的あるいは身体的に不健康であるといわれており,入学時のUPI得点とその後の精神保健上の問題発生ならびに学業遂行状況とも関連しているとの報告もある(中川ら,2006)。一般にUPI得点30点以上の者が精神的な問題を抱える生徒と

して呼び出し面接などのスクリーニング対象とされ,20点以上の場合に留年・退学率が高いとされる。

調査は,体育受講群および対照群に対し,UPIのアンケート調査を1学期初回授業時(4月下旬~5月上旬,以下pre)と1学期最終授業時(6月下旬~7月上旬,以下post)の計2回実施した。本年度は震災の影響により授業開始時期が大学ごとに若干のずれがある。体育受講群の授業内容は,選択した種目を週1回75分間,1学期間(計10回)取り組むものであった(注2)。

## 2.3. 分析方法

本研究では,56項目の自覚症状の得点を「UPI得点」(0~56点)とし,下位カテゴリーとして「陽性項目」(0~4点),「Key項目」(0~4点),さらに自覚症状を4つの訴え内容別に「精神身体的訴え」(0~16点),「うつ傾向」(0~20点),「対人面での不安」(0~10点),「強迫傾向,被害・関係念慮」(0~10点)とした。

分析方法として,まず体育受講群と対照群のUPI得点及び下位カテゴリーの変化を比較するために,群(体育受講群-対照群)と時期(Pre-Post)の二要因分散分析を行った。また,質問項目ごとにチェック率を比較するために $\chi^2$ 検定(期待度が5未満の項目がある場合にはFisherの直接法を使用,両側検定。)を行った。いずれも有意水準は5%とし,統計処理にはSPSS Ver.19.0を使用した。

## 3 結果及び考察

### 3.1. 体育受講群と対照群のUPIの比較

体育受講群と対照群の得点の変化を比較するために,群(体育受講群-対照群)と調査時期(Pre-Post)の二要因分散分析を行った。UPI得点,Key項目,陽性項目及び4つの訴え内容別の得点の平均,標準偏差,分散分析の結果を表1に示す。

表1 体育受講群と対照群のUPIの比較

		pre		post		二要因																																																																																			
		M	SD	M	SD	群	調査時期	交互作用																																																																																	
						F 値	F 値	F 値																																																																																	
UPI 得点	体育受講群	7.85	8.95	7.13	8.76	1.04 ns	0.02 ns	0.62 ns																																																																																	
	対照群	8.03	8.01	8.54	7.12				陽性項目	体育受講群	0.53	0.81	0.61	0.93	1.24 ns	0.10 ns	0.38 ns	対照群	0.49	0.87	0.47	0.86	Key 項目	体育受講群	0.22	0.52	0.23	0.56	6.70 *	0.12 ns	0.01 ns	対照群	0.35	0.63	0.38	0.52	精神身体的訴え	体育受講群	1.52	2.09	1.40	2.24	8.50 **	0.16 ns	0.04 ns	対照群	2.10	2.49	2.06	1.96	抑うつ傾向	体育受講群	3.40	4.00	3.31	3.83	1.78 ns	0.21 ns	0.50 ns	対照群	3.62	3.64	4.04	3.55	対人不安	体育受講群	1.62	2.11	1.46	2.04	2.46 ns	0.07 ns	0.47 ns	対照群	1.23	1.56	1.30	1.55	強迫傾向・ 被害関係念慮	体育受講群	1.30	1.84	0.97	1.50	0.03 ns	0.74 ns	1.56 ns	対照群	1.08
陽性項目	体育受講群	0.53	0.81	0.61	0.93	1.24 ns	0.10 ns	0.38 ns																																																																																	
	対照群	0.49	0.87	0.47	0.86				Key 項目	体育受講群	0.22	0.52	0.23	0.56	6.70 *	0.12 ns	0.01 ns	対照群	0.35	0.63	0.38	0.52	精神身体的訴え	体育受講群	1.52	2.09	1.40	2.24	8.50 **	0.16 ns	0.04 ns	対照群	2.10	2.49	2.06	1.96	抑うつ傾向	体育受講群	3.40	4.00	3.31	3.83	1.78 ns	0.21 ns	0.50 ns	対照群	3.62	3.64	4.04	3.55	対人不安	体育受講群	1.62	2.11	1.46	2.04	2.46 ns	0.07 ns	0.47 ns	対照群	1.23	1.56	1.30	1.55	強迫傾向・ 被害関係念慮	体育受講群	1.30	1.84	0.97	1.50	0.03 ns	0.74 ns	1.56 ns	対照群	1.08	1.75	1.14	1.58											
Key 項目	体育受講群	0.22	0.52	0.23	0.56	6.70 *	0.12 ns	0.01 ns																																																																																	
	対照群	0.35	0.63	0.38	0.52				精神身体的訴え	体育受講群	1.52	2.09	1.40	2.24	8.50 **	0.16 ns	0.04 ns	対照群	2.10	2.49	2.06	1.96	抑うつ傾向	体育受講群	3.40	4.00	3.31	3.83	1.78 ns	0.21 ns	0.50 ns	対照群	3.62	3.64	4.04	3.55	対人不安	体育受講群	1.62	2.11	1.46	2.04	2.46 ns	0.07 ns	0.47 ns	対照群	1.23	1.56	1.30	1.55	強迫傾向・ 被害関係念慮	体育受講群	1.30	1.84	0.97	1.50	0.03 ns	0.74 ns	1.56 ns	対照群	1.08	1.75	1.14	1.58																									
精神身体的訴え	体育受講群	1.52	2.09	1.40	2.24	8.50 **	0.16 ns	0.04 ns																																																																																	
	対照群	2.10	2.49	2.06	1.96				抑うつ傾向	体育受講群	3.40	4.00	3.31	3.83	1.78 ns	0.21 ns	0.50 ns	対照群	3.62	3.64	4.04	3.55	対人不安	体育受講群	1.62	2.11	1.46	2.04	2.46 ns	0.07 ns	0.47 ns	対照群	1.23	1.56	1.30	1.55	強迫傾向・ 被害関係念慮	体育受講群	1.30	1.84	0.97	1.50	0.03 ns	0.74 ns	1.56 ns	対照群	1.08	1.75	1.14	1.58																																							
抑うつ傾向	体育受講群	3.40	4.00	3.31	3.83	1.78 ns	0.21 ns	0.50 ns																																																																																	
	対照群	3.62	3.64	4.04	3.55				対人不安	体育受講群	1.62	2.11	1.46	2.04	2.46 ns	0.07 ns	0.47 ns	対照群	1.23	1.56	1.30	1.55	強迫傾向・ 被害関係念慮	体育受講群	1.30	1.84	0.97	1.50	0.03 ns	0.74 ns	1.56 ns	対照群	1.08	1.75	1.14	1.58																																																					
対人不安	体育受講群	1.62	2.11	1.46	2.04	2.46 ns	0.07 ns	0.47 ns																																																																																	
	対照群	1.23	1.56	1.30	1.55				強迫傾向・ 被害関係念慮	体育受講群	1.30	1.84	0.97	1.50	0.03 ns	0.74 ns	1.56 ns	対照群	1.08	1.75	1.14	1.58																																																																			
強迫傾向・ 被害関係念慮	体育受講群	1.30	1.84	0.97	1.50	0.03 ns	0.74 ns	1.56 ns																																																																																	
	対照群	1.08	1.75	1.14	1.58																																																																																				

\*\*p &lt; .01 \*p &lt; .05

UPI 得点について二要因分散分析を行った結果、交互作用、主効果共に有意な差は認められなかった。同様に、陽性項目、Key 項目、4つの訴え内容についてそれぞれ分析を行ったが、いずれも交互作用に有意な差は認められず、「Key 項目」、「精神身体的訴え」に対して群の主効果に有意な差が認められた (Key 項目:  $F(1, 443) = 6.70$ ,  $p < .05$ , 精神身体的訴え:  $F(1, 443) = 8.50$ ,  $p < .01$ )。

このように、体育受講群と対照群の両群にUPIの得点変化の差は認められなかった。また、「Key 項目」、「精神身体的訴え」では体育受講群の方が対照群の学生よりも得点が低く、メンタルヘルスが良好な状態であることが伺えた。

UPIの結果については多くの大学で報告されており、学部や学科などでばらつきはあるものの、9点台から16点台であると報告されている(中井ら, 2007)。これらと比較すると本研究の対象者の平均点は、体育受講群が7.49点、対照群が8.26点と比較的低い値であり、メンタルヘルスはどちらもかなり良好な状態であるといえよう。したがって、今回のような被験者の場合、これを上回る肯定的な変化をUPI検査で捉えることが困難であったことが指摘でき

る。

「Key 項目」、「精神身体的訴え」については、体育受講群が対照群(前期に体育を履修選択しなかった学生)と比較してPreの段階から高い値を示し、メンタルヘルスの状態の違いが認められた。このような違いは、学生のスポーツや運動への志向性や欲求の違いを示しているものと思われる。またUPI得点の性差を検討している論文では、男子学生よりも女子学生の方が「精神身体的訴え」に関して得点が高くなる傾向があると報告されており(前垣ら, 2011, 中井ら, 2007)、今回調査対象となった各大学の女子学生の割合(体育受講群: 40.1%, 対照群: 63.1%)も結果に影響を与える一つの要因となっている可能性もあろう。

いずれにしても、大学体育と大学一年生のメンタルヘルスの関係を検討したが、肯定的な変化をUPI得点及び下位カテゴリーの得点からは捉えることはできなかった。今後、メンタルヘルスの優れない高得点者に焦点を絞って分析することや、UPI以外の尺度を併用するなど、更なる検討が必要である。

### 3.2. UPI (項目別) の比較

UPI 得点及び下位カテゴリーの得点では有意差が認められなかったため、さらに1項目ずつ60項目それぞれを検討した。体育受講群及び対照群それぞれに対し質問項目ごとにそのチェック率を求め、時期 (Pre-Post) の変化を比較したところ、体育受講群では60項目中5項目、対照群では1項目で有意な差がみられた。

表2より、体育受講群では、「11.自分が自分でない気がする」、「20.いつも活動的である」、「42.気をまわしすぎる」、「50.よく他人に好かれる」、「58.他人の視線が気になる」、という項目で有意差及び有意傾向がみられた (Q11:  $\chi^2(1) = 2.985, p < .10$ , Q20:  $\chi^2(1) = 2.789, p < .10$ , Q42:  $\chi^2(1) = 3.563, p < .10$ , Q50:  $p < .05$ , Q58:  $\chi^2(1) = 3.458, p < .10$ )。一方、対照群では「Q12.やる気が出てこない」という項目で有意差がみられた (Q12:  $\chi^2(1) = 6.111, p < .05$ )。

まず、体育受講群で変化のあった「42.気をまわしすぎる」、「50.よく他人に好かれる」、「58.他人の視線が気になる」、これら3つの項目は、他者との関係性に関する項目である。体育を受講した群では、「よく他人に好かれる」と感じる学生が増え、反対に「他人の視線が気になる」という学生が減る傾向があった。しかしながら体育を受講していない群は変化が認められなかった。これらの項目に対する変化は、体育の授業における対人的な関わりの増加が要因として指摘できよう。体育の授業では、グループで課題に取り組むなど、必然的に他者と関わる

機会が増える。そのような過程で新しい友人を作ったり、仲間との関係を深めたりすることができ、体育を通して対人関係に肯定的な意識の変化をもたらしたものと推察する。

一方、「42.気をまわしすぎる」という項目では、体育受講群でチェック率が増加する傾向が認められた。新入生の1学期は、新しい環境での慣れない生活や授業への適応が1つの課題となろう。その中で体育受講群では比較的他者と関わる機会の多い体育の授業で、過度に適応せざる得ないことが多かったのではないだろうか。しかしながら、大学に適應するためには、ある程度のソーシャルスキルも身につけることが必要であり、学生にとって「気をまわすこと」の意識は過度になることは避けなければならないが、否定的な側面ばかりではないように思われる。

次に、「11.自分が自分でない気がする」、「12.やる気が出てこない」、という2つの項目は、4つの訴え内容の「うつ傾向」に含まれている。体育受講群では「自分が自分でない気がする」と感じる生徒が減る傾向があり、対照群では「やる気が出てこない」と感じる生徒が増えた。荒井ら (2005) は、男子大学生を対象に、不安・抑うつと運動・スポーツ、日常活動性との関係性を検討し、身体活動水準の高い者は抑うつのリスクを低減できる可能性があることを示唆している。また、体育受講群は「20.いつも活動的である」と感じる学生が増える傾向にあった。このように週1回ではあるが、体育授業で身体を動かすことによって、ストレスを解消したり、

表2 チェック率の比較 (項目別)

質問項目	体育受講群		対照群	
	Pre	Post	Pre	Post
Q.11 自分が自分でない気がする	9.5%	3.3% †	10.0%	10.7% n.s.
Q.12 やる気が出てこない	26.7%	32.2% n.s.	30.8%	45.9% *
※Q.20 いつも活動的である	10.5%	18.9% †	11.5%	15.6% n.s.
Q.42 気をまわしすぎる	9.5%	18.9% †	9.2%	9.0% n.s.
※Q.50 よく他人に好かれる	1.9%	8.9% *	3.1%	0.8% n.s.
Q.58 他人の視線が気になる	30.5%	8.9% †	25.4%	32.8% n.s.

※は陽性項目 \* p < .05 † p < .10

仲間と関わったり、心身ともにリフレッシュすることで、大学生のメンタルヘルスに肯定的な影響を与える可能性があると言えよう。

ただし、今回の結果は有意傾向にとどまるものが多く、実際に差のあった項目数も決して多いとは言えない。したがって、結果の解釈には十分に留意する必要がある。今後、体育受講と大学一年生のメンタルヘルスとの関連について、さらに検証が必要であると考えられる。

#### 4 まとめ

本研究の目的は、大学体育が大学一年生のメンタルヘルスに及ぼす影響を明らかにすることであった。その結果、次のことが明らかとなった。

- 1) 体育受講群の方が体育を受講していない学生よりも、Preの段階から「Key項目」及び「精神身体的訴え」において精神的健康度は高く、メンタルヘルスが良好であった。
- 2) 授業前後で体育受講群と対照群を比較すると、UPI得点及び下位カテゴリでは有意な差は見られなかった。質問項目毎に検討した結果、体育受講群では4項目で肯定的な変化が認められたのに対し、対照群では1項目で否定的な変化が認められた。

このように、大学体育が大学一年生のメンタルヘルスに対し、全般的には肯定的影響を示すことはできなかったものの、項目によっては肯定的な影響を及ぼす可能性があることが示唆された。また、本研究の対象となった学生は、全般的にはメンタルヘルスが良好な学生が多かった。しかしながらその一方で、精神的あるいは身体的に不健康とされる20、30点以上の高得点者がいることも事実であり、今後そのような高得点者に焦点を当て、さらに詳しく大学体育とメンタルヘルスの関係性を検討していく必要があると考えられる。

#### 注

- 注1) 筑波大学の共通体育は、全学類で必修(1, 2年次)の授業となっているため、学内に対照群を設置することがカリキュラム上不可能であった。そのため対照群を他大学に設定した。
- 注2) 筑波大学の共通体育は、1) フィジカルリテラシー、2) スポーツマインド、3) スポーツスピリッツ、という3つのカテゴリで構成されている。本研究における体育受講者は、それぞれのカテゴリから1種目ずつ計3種目を抽出した。

#### 付記

本稿は、日本学術振興会科学研究費補助金基盤研究(A)(議題番号: 21240060)の一部である。調査にご協力いただいた各先生方には厚く御礼申し上げます。

#### 参考・引用文献

- 荒井弘和, 中村友浩, 木内敦詞, 浦井良太郎: 男子大学生における身体活動・運動と不安・抑うつ傾向との関係. 心身医学, 45, 11, 865-871, 2005.
- 前垣綾子, 滋野和恵: UPIによる大学生の精神的健康の実態. 北海道文教大学研究紀要, 35, 115-126, 2011.
- 中川正俊, 荒木乳根子, 平啓子: UPI(大学精神健康調査)とその後の心理的問題の発生および学業遂行との関連性に関する研究. 田園調布学園大学紀要, 1, 51-67, 2006.
- 中井大介, 茅野理恵, 佐野司: UPIから見た大学生のメンタルヘルスの実態. 筑波学院大学紀要, 2, 159-173, 2007.
- 中山正剛, 田原亮二, 神野賢治: 大学体育の効果とその持続性に関する研究(2)大学生のメンタルヘルスを規定する要因分析.

体育・スポーツ教育研究, 11, 1, 63-65, 2009.

Steptoe A., Butler N.: Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. The Lancet, 347, 1789-1792, 1996.

沢崎達夫, 松原達哉: 大学生の精神健康に関

する研究 (1). 筑波大学心理学研究, 10, 183-190, 1988.

内田千代子: 大学生の自殺の特徴と対応 (特集 わが国の自殺の現状と対策). 学術の動向, 13, 3, 26-33, 2008.

## 巻末資料

### UPI 質問項目

1 食欲がない	31 赤面して困る
2 吐き気・胸やけ・腹痛がある	32 どもったり, 声かふるえる
3 わけもなく下痢や便秘をしやすい	33 体がほてったり, 冷えたりする
4 動悸や脈が気になる	34 排尿や性器のことが気になる
5 いつも体の調子がよい	35 気分が明るい
6 不平や不満が多い	36 何となく不安である
7 親が期待しすぎる	37 独りでいると落ちつかない
8 自分の過去や家庭は不幸である	38 ものごとに自信をもてない
9 将来のことを心配しすぎる	39 何事もためらいがちである
10 人に会いたくない	40 他人にわらくとられやすい
11 自分が自分でない感じがする	41 他人が信じられない
12 やる気が出てこない	42 気をまわしすぎる
13 悲観的になる	43 つきあいが嫌いだである
14 考えがまとまらない	44 ひげ目を感じる
15 気分に波がありすぎる	45 とりこし苦勞をする
16 不眠がちである	46 体がだるい
17 頭痛がする	47 気にすると冷汗が出やすい
18 首すじや肩がこる	48 めまいや立ちくらみがする
19 胸が痛んだり, しめつけられる	49 気を失ったり, ひきつけたりする
20 いつも活動的である	50 よく他人に好かれる
21 気が小さすぎる	51 こだわりすぎる
22 気疲れする	52 くり返し確かめないと苦しい
23 いらいらしやすい	53 汚れが気になって困る
24 おこりっぽい	54 つまらぬ考えがまとまらない
25 死にたくなる	55 自分のへんな匂いが気になる
26 何事も生き生きと感ぜられない	56 他人に陰口をいわれる
27 記憶力が低下している	57 周囲の人が気になって困る
28 根気が続かない	58 他人の視線が気になる
29 決断力がない	59 他人に相手にされない
30 人に頼りすぎる	60 気持ちか傷つけられやすい

※ は陽性項目