

大学生のメディア利用が  
QOL(Quality of Life)に及ぼす影響

筑波大学

図書館情報メディア研究科

2017年3月

中尾 彩

# 目次

1. 研究背景	1
1.1. 大学生のメンタルヘルス・学生生活の充実と QOL(Quality of Life)	1
1.2. 大学生のメディア利用	2
1.2.1. 大学生の読書	2
1.2.2. 読書に期待される効果	3
1.2.3. 大学生のインターネット利用について	11
1.2.4. インターネットの影響についての先行研究	12
1.3. QOL の測定	14
1.3.1. WHOQOL26	14
1.3.2. 青年期の QOL	15
1.3.3. 大学生の QOL(QOSL : Quality of Student Life)の測定	16
1.3.4. ストレス反応	17
1.4. 研究目的	18
2. 研究方法	19
2.1. 質問紙調査	19
2.1.1. 調査概要	19
2.1.2. 調査期間	21
2.1.3. 調査対象者	21
2.1.4. 質問項目	21
2.1.5. 手続き	32
3. 結果	33
3.1. 大学生の読書	33
3.1.1. 読書量	33
3.1.2. 読書内容	37
3.1.3. 読書内容の因子分析	41
3.2. ネット利用	43
3.3. QOSL の結果	45
3.3.1. QOSL の 1 回目調査時の得点と 2 回目調査時得点との偏相関	47
3.4. ストレス反応の得点	48
3.4.1. ストレス反応の 1 回目調査時の得点と 2 回目調査時得点との偏相関	49
3.5. 良書読書傾向 (1 回目調査時のみ測定)	49
3.6. 読書が QOSL に及ぼす影響	50
3.6.1. 読書量(読書冊数・読書時間)が QOSL に及ぼす影響	50

3.6.2. 読書内容が QOSL に及ぼす影響	53
3.7. 読書がストレス反応に及ぼす影響	58
3.7.1. 読書量(読書冊数・読書時間)がストレス反応に及ぼす影響	58
3.7.2. 読書内容(頻度・満足度)がストレス反応に及ぼす影響	59
3.8. 良書読書傾向が QOSL に及ぼす影響	60
3.9. 良書読書傾向がストレスに及ぼす影響	61
3.10. ネット利用が QOSL に及ぼす影響	62
3.10.1. ネット利用が QOSL に及ぼすポジティブな影響	65
3.10.2. ネット利用が QOSL に及ぼすネガティブな影響	65
3.11. ネット利用がストレスに及ぼす影響	66
4. 考察	67
4.1. 大学生の読書の実態	67
4.1.1. 大学生の読書量	67
4.1.2. 大学生の読書内容	67
4.2. QOSL とストレス反応の得点	69
4.3. 読書が QOSL に及ぼす影響	70
4.3.1. 読書量が QOSL に及ぼす影響	70
4.3.2. 読書内容が QOSL に及ぼす影響	73
4.4. 読書がストレス反応に及ぼす影響	77
4.4.1. 読書量がストレス反応に及ぼす影響	77
4.4.2. 読書内容がストレス反応に及ぼす影響	77
4.5. 良書読書傾向が QOSL ・ ストレス反応に及ぼす影響	77
4.6. インターネット利用が QOSL に及ぼす影響	78
4.6.1. ポジティブな影響	78
4.6.2. ネガティブな影響	79
4.7. インターネット利用がストレス反応に及ぼす影響	80
4.8. 読書とインターネット利用の影響の比較検討	81
4.8.1. メディア(読書・ネット利用)間での共通性	81
4.8.2. メディアごとの相違性	81
5. 今後の課題	84
6. 結論	85
7. 引用・参考文献	87
8. 謝辞	92

## 1. 研究背景

### 1.1. 大学生のメンタルヘルス・学生生活の充実と QOL(Quality of Life)

近年、大学生のメンタルヘルスの議論が盛んに行われるようになっており、とりわけ障害などを持たない一般の大学生の学生生活の充実がより一層求められている(文部科学省, 2000)。大学生において、学力・意欲の低下、対人関係の希薄さ、不登校傾向、課外活動の停滞、進路未決定などのさまざまな問題が報告されており(日本学生支援機構, 2007)、学生のメンタルヘルスや学生生活の充実がますます重要な課題となっている。日常生活の充実や満足度について包括的に評価するものとして QOL(Quality of Life)があげられる。

QOL とは、一般に人々の送っている生活の向上についての評価基準で、単なる物質的な判断でなく、総合的に判断された生活の質のことであり、個人が自らの生活をどのように認知しているかを測定できるとされている(村上, 2004)。日本語では「生活の質」と訳されることが多く(土井, 2004)、一義的に定義することは困難な概念である。研究者によってさまざまな定義がなされており、普遍的に受け入れられている定義がいまだなく、定義やコンセンサスについてはいまだ議論が続いている(Fayers & Machin, 2005)。

QOL の概念構造の基本的な定義は、WHO の「健康」の定義に沿っているとされている(下妻, 2015)。WHO は「健康」を「心身的, 心理的, 社会的安寧状態であり, 単に疾患や障害がないことを意味するものではない(田崎・中根, 2007 訳)」と定義しており、多くの研究者が QOL 定義としてこの「健康」の定義を使用している。

## 1.2. 大学生のメディア利用

### 1.2.1. 大学生の読書

近年、大学生の読書離れが進行していると言われている。2015年の学生生活実態調査では、大学生の読書時間による不読率は45%を超えているという結果が報告された(全国大学生活協同組合連合会, 2016)。湯浅(2008)は、大学生の読書について『書籍に関してはすでに平均読書冊数や平均読書時間などを出しても意味をなさないくらい読む人と読まない人がはっきり二極化し、特に大学生にとっては読書が明らかに少数者のものになりつつあるという状態である』と述べている。平山(2014)では、大学生を対象にした読書に関する2009年・2012年の調査結果の比較において、読書量は読書時間・読書冊数ともに減少傾向にあり、大学生は年々読書離れの傾向にあることが示されている。

また、大学生の読書の内容(ジャンル)については、男子学生が実用書・解説書をよく読み、女子学生はロマンスや青春、教養小説やミステリー・推理小説を好んで読むこと、読書の目的としては、「知らない情報を得るため」「暇つぶしのため」「楽しみやエンターテインメントのため」「気分転換をするため」「新しい知識をみにつけるため」という目的が上位に挙げられている(山田, 2007)。この大学生の読書の目的には性差が見られており、特に男子学生では何らかの情報を得ることのために読書をする傾向、女子学生では自分の興味関心や余暇的な志向性の読書を行う傾向にあることが示されている(山田, 2007)。

さらに、山田(2007)では、大学生が読んだものとして、多いほうから雑誌：教科書：本：マンガという順序になっていることも示されている。2015年の全国メディア接触・評価調査によると、10~20代の雑誌の平均読書時間は10代20.3分、20代25.2分、新聞の平均閲読時間は平日10代13.6分、20代15.1分、休日10代16.4分、20代18.1分となっている(日本新聞協会, 2016)。

### 1.2.2. 読書に期待される効果

現代において、読書は一般的に推奨されるものと捉えられ(倉田, 2013), 大学生においても読書習慣の重要性が指摘されている。読書は学びの基礎であり, 知識獲得・読解力向上により学習・研究の質の向上に結び付くこと, 広い視野や社会への問題意識を持つこと, 思考力や想像力を養い, 人間力を磨くこと, 教養を培うことなどが期待されている(佐藤・近森・酒井, 2007)。また, 読書は, 読者が得た情報を自分の知識と結びつけ, 文脈を考慮し意味づける行為であり, 良い読者は自分が心地よく生きていけるように目に映る現実を自在に意味づけることができるのではないかとされている(村田, 1999)。さらに, 読書は, 読者の視野を広げ, 心にゆとりを持つことにつながり, たとえば「人は間違ふことがある」「悪気ではないのだろう」など, すぐに腹を立てたりせずすむなど, 多様な出来事を許容し, 自己と他者を理解し, 共感性を育て, 人生をより豊かで深いものにしてくれるものであると期待されている(村田, 1999)。齋藤(2002)では, 読書が自己形成の糧であり, アイデンティティの形成に役立つことや, 話の要点をつかみ, 自分の意見として返すなどのコミュニケーション力の基礎になると述べている。読書は, 矛盾し合う複雑なものを心の中に共存させる力や思考停止せず, 他者をどんどん受け入れる柔らかさを持つ強靱な自己を培うという(齋藤, 2002)。

鈴木(2012)では, 1998年から2003年の図書・論文・雑誌記事39件について文献調査を行い, 180の読書の効果に関する記述から読書に期待される効果の分類が行われている。表1-1に, これらの分類された読書に期待される効果を示した。大きくは学力的側面と心理的側面への効果に分類している。心理的側面に対して期待される読書の効果には, 心の癒しとしてストレスの軽減も含まれている。

このように, これまでに報告されている読書に期待される効果によれば, 読書が学力向上や自己形成, 対人関係の充実などに効果をもたらしたり, 大学生の生活の充実につながるのではないかと考えられる。また, 心の癒しとしてストレスの軽減につながることも期待される。

これらの読書に期待される効果については, これまでに研究数は少ないものの, 学力的側面では読み書き能力, 情報活用能力など, また, 心理的側面では共感性などへの影響についての実証的研究も行われている。

表 1-1 読書に期待される効果(鈴木, 2012)

効果の内容	カテゴリー	下位のカテゴリー
学力的側面	学力の向上	知識の獲得 思考力の育成 想像力の育成 学力の向上 表現力の向上 読解力の向上
	学習意欲の向上	集中力 好奇心
心理的側面	心の成長	自己形成 他者への共感 感受性の育成 心の成長 耐性力向上
	心の癒し	安定 改善

### 1.2.2.1. 読書の影響

#### 1.2.2.1.1. 学力的な側面への影響

学力的側面の読み書き能力への影響について、Krashen(2004)では、海外の読書の効果・影響に関する研究がまとめられている。これらの研究から、児童・生徒の読み書き能力(スペル・語彙・文法など)に対して、読書がポジティブな効果を持っていることが示唆されている。Krashen(2004)では、自由読書(読みたいから読む、読みたくない本は読まず、別の読みたい本を選ぶ)という方法の読書の効果について言及されており、自由読書プログラムと従来の国語科指導後の読解力テストの結果を比較した結果、自由読書プログラムの効果は従来の国語科指導の授業と同等かそれ以上の効果が得られる場合が多いことが報告されている。

また、情報活用能力への影響について、足立ら(1999)では、読書を含むメディア利用が情報活用能力に及ぼす影響を検討するために、中学生・高校生を対象に2時点のパネル調査を行っている。その結果、中学生では、読書量(本・雑誌の平均読書時間)が情報活用能力の「情報処理能力(受信能力)」や「情報理解」を高めており、読書がポジティブな影響を及ぼすことが明らかにされている。

#### 1.2.2.1.2. 社会・心理的側面への影響

社会・心理的側面への効果について、鈴木(2007)では、小中学生を対象にパネル調査を行っており、メディア利用(読書：読書冊数・ジャンル、テレビ、インターネット、新聞など)が共感性・社会的スキル・ストレス・認知的熟慮性に及ぼす影響を検討している。その結果、小学生では、(1)男子が本(教科書・学習参考書・マンガ・雑誌を除く)を読むと社会的スキル・共感性の一部が高まること、(2)女子では教科書・学習参考書を読むと共感性が高まること、(3)読書のジャンルの影響ではファンタジーを読むと共感性が高まること、(4)雑誌を読むとストレスが高くなることなどが示された。このことから、本の形態や読書内容の違いによって、心理的に異なる影響を及ぼしていることが示唆される。

このように、小学生に対する読書や読書内容の調査は行われているが、大学生を対象とした読書量や読書内容が社会・心理的側面に及ぼす影響についての実証的な研究はほとんど見られない。



### 1.2.2.1.3. 読書が QOL・意識・メンタルヘルスなどに及ぼす影響可能性

国立青少年教育振興機構の「子どもの読書活動と人材育成に関する調査研究【成人調査ワーキンググループ】」(2013)では、20代から60代の成人を対象に読書活動の実態や現在の意識・能力の調査を行っており、読書活動が及ぼす影響の可能性について分析を行っている。この調査から、子どものころの読書活動が多い成人程、「未来志向」「社会性」「自己肯定」「意欲・関心」「文化的作法・教養」「市民性」すべてにおいて現在の意識・能力が高いことが分かり、読書がポジティブに影響することが報告されている(国立青少年教育振興機構, 2013)。「子どもの読書活動と人材育成に関する調査研究」(2013)で用いられた現在の意識・能力の具体的な項目については、表 1-2 に示した。また、この調査では、大学生の読書内容(ジャンル)は物語やフィクションに偏っており、自身の専門分野に関係するような内容はあまり読まれていないことが示された。さらに、内容(ジャンル)に関して、多様な読書経験を持つ成人は、単一ジャンルを多く読む人よりもボランティアなどの体験活動に積極的であり、読む本のジャンルが変化した経験のある成人とない成人とでは、本人の意識・能力への自覚を始め、人生の充実に差があることが示唆された。

この「子どもの読書活動と人材育成に関する調査研究【成人調査ワーキンググループ】」(2013)の調査は、20~60代の成人一般を対象とした成人調査と、大学生のみを対象とした大学生調査から構成されている。大学生調査では成人調査で尋ねられていた現在の意識・能力を尋ねておらず、大学生のみでの読書活動と現在の意識・能力との関連性の検討は行われていない。しかし、成人調査全体の結果から、読書が現在の生活の充実とも関連性がある可能性が考えられる。ただし、この調査は1時点の調査で、成人が子どもの頃の読書を回顧して回答しており、子どもの頃の読書の影響は直接検討されておらず、影響ではなく、影響の可能性が示唆されていると言える。大学生の生活の充実や満足への影響について考える場合、回顧的な読書経験ではなく、日常的な読書の影響について実証的に検討する必要があると考えられる。

Wei & Leung (1998)は、香港における18歳以上の成人を対象にした1時点の調査によってメディア使用・所有がQOLに及ぼす影響可能性を検討しており、新聞や雑誌の利用がQOLにポジティブな影響を及ぼす可能性を示唆している。

一方、太田・小川・中野・加藤(2014)では、大学生を対象に、1時点の調査によって情報メディア利用状況と健康に関連する生活の質(HRQOL)との関連性の検討を行っており、女性では本・雑誌・新聞などを含む印刷物の利用は全体的健康感と負の関連(相関)があることを示唆している。

また、メンタルヘルスに関連して、読書のストレスに対する効果も研究が行われている。イギリスのサセックス大学の研究チームによると、6分間の読書がストレス(ストレスレベルと心拍数による)を68%軽減させる効果があるという実験の結果が報告されている(Lewis, 2009)。この報告では、どのような本を読んだかは重要ではなく、現実の心配事やストレスから逃れ、読書に夢中になることがストレスの軽減につながるとされている(Lewis, 2009)。

このように、読書が QOL やメンタルヘルスに及ぼす影響(因果関係)については研究が少なく、特に長期的な影響については実証的な検討が行われていない。また、QOL に対する読書の影響可能性を検討した研究間でもポジティブ、ネガティブ両方の関係性がみられており、読書量(冊数や時間)、読書内容や読書内容の満足度などの検討も含めて、読書の影響について検討する必要があると考えられる。

表 1-2 現在の意識・能力についての質問項目(国立青少年教育振興機構, 2013)

未来志向	職業意識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10代の頃に、なりたい職業ややってみたい仕事があった</li> <li>・できれば、社会や人のためになる仕事をしたいと思う</li> <li>・お金が十分にあれば、できれば仕事はやりたくないと思う</li> </ul>
	将来展望	<ul style="list-style-type: none"> <li>・努力すれば夢はかなうと思う</li> <li>・将来は楽しいことが待っていると思う</li> <li>・私には将来の目標がある</li> </ul>
	自己啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の能力を発揮するために学習や能力開発に取り組みたい</li> <li>・科学技術の進展に対応して新たな技能を習得したい</li> <li>・人生設計や生き方に役立つ情報を積極的に収集している</li> </ul>
社会性	共感性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休みの日は自然の中で過ごすことが好きである</li> <li>・悲しい体験をした人の話を聞くとつらくなる</li> <li>・友だちがとても幸せな体験をしたと知ったら、私までうれしくなる</li> </ul>
	規範意識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・叱るべき時はちゃんと叱れる親が良いと思う</li> <li>・交通規則など社会のルールは守るべきだと思う</li> <li>・電車やバスに乗ったとき、お年寄りや身体の不自由な人には席を譲ろうと思う</li> </ul>
	人間関係能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けんかをした友達を仲直りさせることができる</li> <li>・友達に相談されることがよくある</li> <li>・近所の人に挨拶ができる</li> </ul>
自己肯定	自尊感情	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のことが好きである</li> <li>・家族を大切にできる人間だと思う</li> <li>・通っていた(いる)学校が好きであった(ある)</li> </ul>
	充実感	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の生活に満足している</li> <li>・自分の人生を主体的に送っている</li> <li>・自分の好きなことがやれていると思える</li> </ul>
意欲・関心		<ul style="list-style-type: none"> <li>・なんでも最後までやり遂げたい</li> <li>・わからないことがそのままにしないで調べたい</li> <li>・経験したことのないことには何でもチャレンジしてみたい</li> </ul>
文化的作法・教養		<ul style="list-style-type: none"> <li>・お盆やお彼岸にはお参りに行くべきだと思う</li> <li>・日本の昔話を話すことができる</li> <li>・ひな祭りや子どもの日、七夕、お月見などの年中行事が楽しみだ</li> </ul>
市民性		<ul style="list-style-type: none"> <li>・すべての選挙で投票を行う</li> <li>・政治・社会的論争に関して自分の意見を持ち議論する</li> <li>・新聞やテレビ、インターネットで政治に関する報道を閲覧・視聴する</li> </ul>

#### 1.2.2.1.4. 大学生の読書内容について

1.2.2.1.2 で述べたように、鈴木(2007)では、小・中学生において読書内容(ジャンル)が心理・社会的側面に及ぼす影響を検討しており、小学生においてファンタジーを読むと共感性が高まり、歴史・冒険を読むと共感性の一部が高まることなどが報告されている。

大学生では、自分の専門の学問に関連する内容を自主的に読む場合もあれば、趣味に関する本、生活における問題を解決するための内容など、小・中学生とは異なるさまざまな内容の読書していることが推測される。

一般に、成功・達成経験は、自己効力感の向上につながるなど心理的にポジティブな効果があるといわれている。高比良(1998)は、大学生のライフイベントを対人・達成領域に分け、ポジティブなライフイベント(対人・達成)の経験数は、抑うつ(ストレス反応の1つ)と負の関連があり、自尊心と人生に対する肯定的な認知とには正の関連があることを示した。また、西村・野村・丸野(2012)では、自己効力感についての研究をレビューしており、自己効力感とはメンタルヘルスを予測し、成功・達成経験というポジティブな経験は自己効力感を高めることが示されている。さらに、吉武(2011)では、達成場面でのポジティブな出来事が生活満足度と関連があり、自己実現に関するポジティブな経験をすると生活への満足度が高く、成功・達成経験というポジティブな経験は生活満足度に貢献している可能性が示唆されている。

以上のことから、大学生において、成功・達成経験は QOL にもポジティブな影響を及ぼし、大学生の日常的な目標、成功・達成経験などに関連のある読書内容は、大学生の QOSL に関連するのではないかと推測される。また、大学生は児童・生徒と異なる読書内容が考えられ、影響も異なる可能性も予測される。これらのことから、大学生の読書内容と QOL の関連性についても検討する必要性を行う必要がある。

#### 1.2.2.1.5. 良書読書傾向の影響可能性

読書に関連して、良書読書の読書が心理・社会的側面や QOL に及ぼすポジティブな影響可能性が報告されている(坂部・成海・山崎, 2005; 柴田ら, 2010)。証書の定義については多様な解釈が考えられるが、これらの研究においては、良書の定義を「能動的にその作品を読むことにより、読者に人生の苦しみや喜びへの共感性、試練に対する忍耐力、感動する心や想像力、精神的活力などを与えて精神的成長を促し、自他ともに幸福になるための目的観・人生観の形成に寄与する書物」として研究が行われている(坂部・成海・山崎, 2005; 柴田ら, 2010)。

坂部ら(2005)では、1 時点の調査から良書読書、利他的価値観、人間関係良好度と QOL の関連性についての推定を行っており、良書読書が利他的価値観・人間関係良好度の向上に寄与し、QOL 向上が促進されることを示唆している。

また、坂部・成海・山崎(2005)では、1 時点の調査から一般的読書量や良書読書量とテクノ依存症抑制および QOL 向上の関連性についての検討も行っており、良書読書の傾向の高い人は利他的価値観が高く人間関係も良好で、これらの要因がテクノ依存症の抑制と QOL の向上に寄与していると推測している。この研究では、良書読書と一般読書量との比較も行っているが、一般的読書量では良書読書と QOL との同様の関連性は見られなかったことが示されている。

さらに、1 時点の調査によって、良書読書傾向がネット利用の負の側面であるテクノ依存症を抑制し、直接的または間接的に QOL を向上させることが推測されている(柴田ら, 2010; 尾関ら, 2013)。

このように、良書読書傾向は、直接的あるいは間接的に QOL の向上に寄与することが推測されており、QOL や生活満足度に対してポジティブな影響を及ぼすことが期待されている。しかし、先行研究で行われているのは、1 時点の横断的調査による関連性の推定であり、パネル調査などによる長期的な影響についての実証的な検討は行われていない。

また、坂部・成海・山崎(2005)では、読書として良書読書と一般読書量も測定し比較を行っている。結果として、一般的読書量は QOL との関連が良書読書より小さく、効果はあまりないことが示されていた。ここでの一般読書量は「本を読むことが好きだ」「暇があれば読書をしたと思う」などの意識的な部分を尋ねていた。しかし、このような意識でなく、日常での実際の読書量が QOL に影響を及ぼしている可能性も考えられる。日常的な読書の影響を実証的に検討するためには、より正確な大学生の読書の量的・質的側面を尋ね、長期的な影響関係の検討を行う必要があると考えられる。

### 1.2.3. 大学生のインターネット利用について

大学生の読書量が減る一方で、インターネット利用(以後、ネット利用)は年々増加している。総務省(2016)の2015年調査では、10~20代のネット利用率は100%に近づいている。スマートフォンでのネット利用率は10代で71.3%、20代で87.5%となっており、デバイスも多様化し、今後ますますネット利用は広がると予測される。特に、大学生では、自身の学業においても今やネット利用は不可欠なものになりつつあり、それに加え娯楽・趣味、生活などあらゆる場面で利用していると考えられる。

ネットの主な利用目的は、10代は「メールを読む・書く」「ソーシャルメディアを見る・書く」「動画投稿・共有サイトを見る」「オンラインゲーム・ソーシャルゲーム」、20代では「メールを読む・書く」「ブログやウェブサイトを見る・書く」「ソーシャルメディアを見る・書く」「動画投稿・共有サイトを見る」が上位に上がることが調査により明らかになっている(総務省2015)。さらに、別の調査(総務省, 2016)では、20代のネット利用目的上位として「電子メールの送受信」「SNSの利用」「動画投稿・共有サイトの利用」「天気予報の利用」「地図・交通情報の提供サービス」「商品・サービスの購入」「HP・ブログの閲覧、書き込み」「無料通話アプリとボイスチャット」などが挙げられている。主な利用目的を見ると、Webサイトの閲覧(動画などを含む)やアプリ利用などによる情報収集、Webサイト・ブログなどへの情報発信(書き込み)、SNSやメールなどによるコミュニケーションという側面から、大学生のネット利用を捉えることができると考えられる。

近年、このようなネット利用について、Carr(2010)は、ネットの利用は、魅力的で気晴らしになるが、人の集中力、焦点の消失、注意の分割と思考の断片化が進み、本が読めなくなることを指摘している。また、阿部(2011)は、Web上の最新の情報を求めたいという方向に流され、「考える力」を低下させる方向に働き、個人の脳内の知識体系の構築・再構成を妨げると述べている。

#### 1.2.4. インターネットの影響についての先行研究

このように、ネットの影響可能性については多くの言及がなされているが、パーソナリティとして孤独感や対人不安、シャイネスなど実証的研究が行われており、QOLやメンタルヘルスとの関連についても影響および影響可能性が検討されている。

##### 1.2.4.1. ネット利用が対人不安・孤独感などに及ぼす影響

ネット利用の心理・社会的な影響について、ポジティブ・ネガティブ両方の効果・影響が報告されている。ネット利用によって、外向的な人はネット利用で孤独感は低減するが、内向的な人は孤独感が増加することが指摘されている(Kraut et al., 2002)。また、大学生はメールを使用するほどに孤独感がより高まること(安藤ら, 2001; 安藤ら, 2003), ユーザー自由度の高い非同期ツールの利用により対人不安は軽減し, 孤独感が一部高まり, 一部は軽減すること(安藤ら, 2003), ネット上で未知の他者と関わる行動がシャイネスを低減すること(西村, 2007), ネット利用で知り合った友人数が多いと人生満足度や社会的効力感が高まること(安藤ら, 2004)などが報告されている。このように、複数の先行研究から、孤独感については異なる結果が得られている。

#### 1.2.4.2. ネット利用が QOL・メンタルヘルスなどに及ぼす影響及び影響可能性

安藤・坂元・鈴木・森(2001)はパネル調査によってネット利用と幸福感の因果関係についての検討を行っており、(1)メール利用は友人関係における孤独感を高めることにより間接的に幸福感を下げること、(2)メール利用・HP 閲覧は直接的に幸福感を下げること、(3)メール利用は対人不安を低減、HP 閲覧は社会的孤独感を高めることで間接的に幸福感を高めることを示した。

また、大学生を対象に情報メディア利用状況と健康に関連する生活の質(HRQOL)との関連性の検討を 1 時点の調査によって行った太田・小川・中野・加藤(2014)の研究では、女性ではメール利用は活力と心の健康との間に負の関連(相関)があることを示唆している。

利用目的によるネット利用の影響可能性についても検討が行われている。乾・大木・坂部(2011)は、1 時点の調査により利他的な動機にもとづく情報発信は QOL の向上を促進する可能性を示唆している。また、尾関・坂部・廣田・山崎(2013)は、1 時点の調査により啓発的ネット利用(勉学のための情報収集や娯楽・趣味のための情報収集、利他的な動機に基づく情報発信など)とテクノ依存症や QOL の関連性の推定を行っており、娯楽・趣味のための情報収集をするうちにネット利用にのめりこむことがテクノ依存症を高め QOL を低下させるのではないかということが推測されている。

しかし、これらの多くの研究は、読書と同じく 1 時点での調査による影響可能性の検討であり、大学生のネット利用が QOL に及ぼす長期的影響は明らかになっていない。また、上述の先行研究の結果からは、利用目的・内容ごとに QOL への影響が異なる可能性も考えられる。

ネット利用の影響が示されている、孤独感・対人不安は、日常生活における社会的側面や心理的側面などの満足度を評価する QOL にも関連していることが予測される。したがって、ネット利用は QOL の社会的側面や心理的側面などに対してポジティブまたはネガティブな影響を及ぼしていることが考えられる。また、先述の先行研究では、メディアの影響としてネット利用と読書の影響との比較検討はあまり行われていない。

このことから、情報収集・コミュニケーション・情報発信・メール利用(送受信数)という観点からネット利用が QOL に及ぼす影響の検討を行い、メディアの影響としてネット利用と読書との比較検討を行うことによって、大学生のメディア利用が学生生活に及ぼす影響を検討する必要があると考えられる。



### 1.3. QOL の測定

1.1 で述べたように、QOL は日常生活の充実や満足度について包括的に評価するものであり、QOL の普遍的な定義はないが、WHO の「健康」の定義が QOL の概念構造の基本に相当すると言われている(下妻, 2015)。WHO の「健康」とは、“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 2006)と定義されており、「健康とは、身体的、心理的、社会的に良好で安定した状態であり、単に病気がなかったり病弱でなかったりすることではない」(下妻, 2015 訳)ことを指している。

QOL の測定に関しては、多くの研究者の間で、QOL は単一の概念ではなく、多くの側面を含めるべき多面的な構造をした概念であるという意見が一致しており、QOL はいくつかの概念(例：情緒機能)に関連する項目を含む尺度であるといわれている(Fayers & Machin, 2005)。QOL の測定は、このような複数の側面への主観的評価によって測定される(Fayers & Machin, 2005)。

#### 1.3.1. WHOQOL26

国際的に広く使用されている代表的な尺度の一つとして、WHOQOL26 がある。WHOQOL26 は、18 歳以上の成人を対象とした QOL 評価スケールであり、QOL を「個人が生活する文化や価値観の中で、目標や期待、基準および関心に関わる自分自身の人生の状況についての認識」と定義している(田崎・中根, 2007)。このことは QOL が人の身体的・精神的な自立、社会関係、信念、環境などの重要な側面との関わりという複雑なありかたを取り入れた広範囲な概念であることを示している(田崎・中根, 2007)。

WHOQOL26 は、QOL を大きく①身体的領域、②心理的領域、③社会的関係、④環境領域の 4 側面と QOL 全体の満足度から構成されており、各質問項目について、主観的な判断によって回答を求める尺度である。良書読書における先行研究でもこの WHOQOL26 が利用されており、良書読書傾向が QOL に直接的あるいは間接的に関連することが示唆されている。

しかし、良書読書の先行研究においては QOL のどのような側面に良書の読書が影響したのかという検討は行われていない。また、大学生の学生生活の充実を図るためには、より大学生の実態を反映した尺度を用いて、メディア利用が大学生の学生生活に及ぼす影響を検討する必要があると考えられる。

### 1.3.2. 青年期の QOL

青年期は、発達過程の中で中間的で不安的な時期とされ、一般的には 12 歳くらいから 22, 3 歳までが青年期として捉えられている(森, 2015)。大学生はこの青年期にあたり、身体・精神・社会的に大きな変化を体験し、環境・対人関係などの変化に戸惑い、挫折や反抗を体験し、不安に陥りやすい時期とされている(森, 2015)。

青年期の QOL についても、普遍的な理論はまだないと言われている(室橋・吉武 2012)。室橋・吉武(2012)では、青年期の QOL の理論的枠組みの一つとして、Raphael et al.(1996)の研究を紹介している。Raphael et al.(1996)では、青年の生活の自己評価に焦点をあて、3 つの領域の①being(パーソナリティ)、②belonging(直接的な環境)、③becoming(日々の活動及び成長の機会)で QOL を定義しており(Raphael et al., 1996)、個人の特性・行動・身近な環境が重視されている。1.3.1 で述べたように、WHOQOL26 では 18 歳以上の成人を対象とし、4 領域と全体的充実感により構成されていた。Raphael et al.(1996)の青年期の QOL は 3 領域であり、内容的には青年期に適したものになっているが、WHOQOL26 の 4 領域と関連するような内容が含まれており、身体、心理、社会、環境という大きな側面は QOL 測定において共通していると考えられる。

表 1-3 青年期の QOL の 3 つの領域(Raphael et al., 1996 ; 室橋ら, 2012 訳)

領域	内容
<b>being(パーソナリティ)</b>	
身体的存在	身体的健康、有病率、栄養状態、運動の程度、容姿
心理的存在	自立性、自己受容、ストレスのなさ
精神的存在	価値観や判断基準、信仰
<b>belonging (直接的な環境)</b>	
物理的所属	環境の物理的側面
社会的所属	家族、友人、知人との関係
地域社会への所属	社会的リソースやサービスの利用可能性
<b>becoming(日々の活動及び成長の機会)</b>	
実用的成長	家庭、学校、職場での活動
余暇的成長	室内外の活動、余暇活動
自己成長	学習、スキルや対人関係の向上、生活への適応

### 1.3.3. 大学生の QOL(QOSL : Quality of Student Life)の測定

日本では、福盛ら(2001)が大学生の QOL を大学生の学生生活の質(QOSL : Quality of School Life)として、研究および測定尺度の開発を行っている。大学というコミュニティのなかで生活している一般の大学生の QOL を考える場合、日本の大学生・大学院生の学業や大学生生活の課題などを含んだ大学生特有の QOL を測定することが重要であるといわれている(福盛ら, 2015)。そこで、日本の特に病気や疾患を持たない一般の大学生に対して使用できる汎用性の高い尺度として「大学生生活チェックカタログ」が開発され、現在では改良を重ね、WHOQOL26 と同様に「環境的側面」が追加された短縮版「大学生生活(QOSL)チェックカタログ 45」(福盛ら, 2002 ; 福盛ら, 2015)も作成されている。この QOSL 尺度では、大学生の学生像を包括的に把握でき、学生がどのような生活を送っているかを明らかにすることができる。また、その下位尺度から、大学生生活を多面的(心理的側面, 社会的側面など)にとらえることができる(福盛ら, 2001)。

大学生は青年期にあたり、社会や対人関係の中で、自己の内面の課題に取り組みアイデンティティの確立を行う時期である。さらに、知的成長がもとめられ、社会に出ていく未来志向的存在であることから、それらの課題に充実感をもって過ごすことが大学生の QOL を高めることになると考えられている(福盛ら, 2001)。

短縮版「大学生生活(QOSL)チェックカタログ 45」では、大学生生活の QOL を「大学生の自己効力, 生活する大学内外を含む環境の活用, 自分自身における目標や将来展望, 対人関係, 対人関係, 知的成長, 心身の健康についての充実や満足」と定義し、WHO と同様の身体的側面, 心理的側面, 社会的側面, 環境的側面に加え、大学生生活に特有な大学生生活独自の側面を取り入れている(福盛ら, 2015)。

1.2.2 や 1.2.2.1 で述べたように、読書では、多くの期待される効果や学力的・心理社会的側面への影響研究, QOL やその他への効果の先行研究などから、心理的・社会的・大学独自の側面などにポジティブな影響が見られることが予測される。また、1.2.4 で述べたように、ネット利用では心理・社会的側面また身体的側面になどに正負両方の影響が見られる可能性が考えられる。このようなメディア利用が大学生生活の質である QOSL に及ぼす長期的な影響については明らかにされておらず、実証的な検討を行う必要がある。

また、QOSL は海外でも尺度開発が行われているが、QOL は文化的環境に左右されるところが大きいと考えられており、外国の尺度をそのまま適用するには問題があるとされている(福盛ら, 2001)。そのため、日常的なメディア利用が大学生の学生生活の充実に及ぼす影響を検討するためには、QOSL のような日本においてより一般の大学生の学生像を包括的に測定する尺度を用いて検討する必要があると考えられる。

#### 1.3.4. ストレス反応

QOL と関連する概念としてストレス反応が挙げられる。心理的なストレス反応とは、日常生活において体験する様々な刺激であるストレッサー(身体的あるいは感情的ストレスをもたらす、あるいは出来事や状況など)(APA心理学用語辞典, 2013)によって内部に誘発される緊張状態(情動的, 認知的, 行動的变化)のことである(鈴木ら, 1997)。青年期である大学生は、身体・精神・社会的に大きな変化を体験し、環境・対人関係などの変化に戸惑い、挫折や反抗を体験し、不安に陥りやすい時期とされている(森, 2015)

尾関・原口・津田(1991)は、個人の身体内部も含めた環境との関わりの中で生じる心理的・身体的な不均衡状態及び対処法略の選択までの過程として心理的ストレス検討するために大学生用のストレス評価尺度を開発している。ストレス反応は、情動的反応として抑うつ・不安・怒り、認知・行動的反応として情緒的混乱・引きこもり、身体反応として身体的疲労感・自立神経系の活動的亢進で構成されている。情動的反応はストレッサーが知覚されると比較的すぐに喚起されるような苛立ちや不安などのストレス反応の中核をなす。情動的反応に続いて、話や行動に落ち着きがなくなる、人と話すのが煩わしいなどの認知面・行動面の反応が自覚され、この状態が長く解消されないと、漸進的な疲労感・肩こり・目の疲れなど局所的疲労感が自覚されるとされている(尾関, 1993)。

1.2.2 の読書に期待される効果などから、読書は読者の視野を広げ、心にゆとりをもたせることで、抑うつや怒りなどの情動的な反応や情緒的混乱などのストレス反応を抑制できる可能性が考えられる。

#### 1.4. 研究目的

以上の点から、本研究では大学生のメディア利用(読書・ネット利用)が大学生の QOL(学生生活の質: QOSL)に及ぼす影響について以下の 4 点を検討することを目的とする。

- (1) 大学生の日常的な読書量(読書冊数・読書時間)が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響を検討する
- (2) 大学生の日常的な読書の読書内容や内容の満足度が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響を検討する
- (3) 大学生の良書読書傾向が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響を検討する
- (4) 大学生の日常的なネット利用(ネット利用時間・メール送受信数)が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響を検討する

## 2. 研究方法

### 2.1. 質問紙調査

#### 2.1.1. 調査概要

本研究では、大学生のメディア利用(読書・ネット利用)が大学生の QOL である学生生活の質(QOSL)およびストレス反応に及ぼす影響を検討するために、2 時点のパネル調査を行った。この 2 時点の調査データに対しては、重回帰モデルを用いて分析を行った。読書と QOSL の分析モデル図を図 2-1、良書読書傾向と QOSL の分析モデル図を図 2-2、ネット利用と QOSL の分析モデル図を図 2-3 に示した。時間的に前にある 1 回目調査時の読書(読書量・読書内容)やネット利用から、2 回目調査時の QOSL へのパスが有意であれば、大学生の読書やネット利用が大学生の QOSL に影響を及ぼしていると推定することができる。

また、良書読書傾向(1 回目調査で測定)が QOSL に及ぼす影響についても検討を行った。

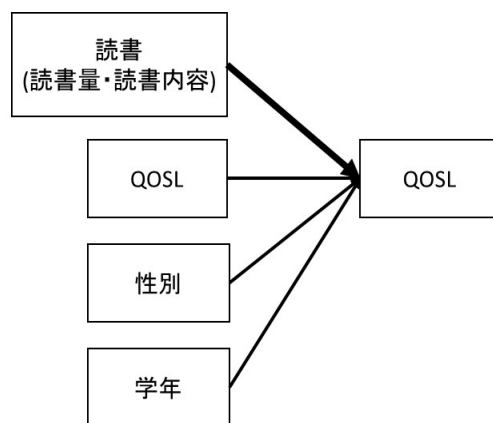


図 2-1 分析モデル図: 読書と QOSL の影響関係を検討する重回帰モデル

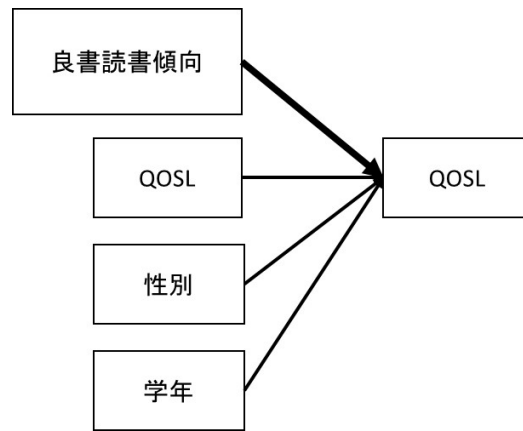


図 2-2 分析モデル: 良書読書傾向と QOSL の影響関係

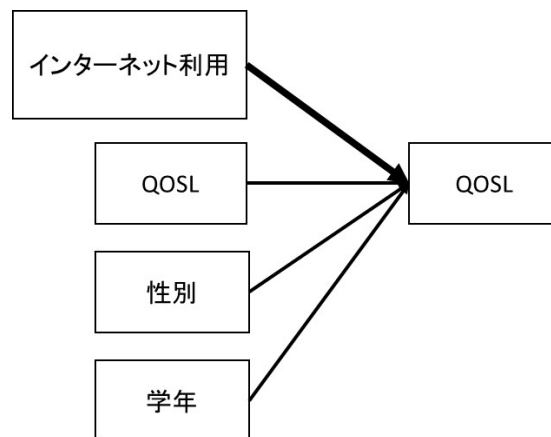


図 2-3 分析モデル図: ネット利用と QOSL の影響関係

### 2.1.2. 調査期間

1 回目調査は、2016 年 6 月下旬から 2016 年 7 月上旬にかけて行い、2 回目調査は、2016 年 11 月中旬から 2016 年 12 月上旬にかけて行った。

### 2.1.3. 調査対象者

筑波大学情報学群知識情報図書館学類および情報メディア創成学類が開講している講義を受講している大学生(学群 1 年生~4 年生)を対象とした。

質問紙調査では、1 回目調査(2016 年 6 月下旬~7 月上旬実施)では 315 名(回収率 65.6%)、2 回目調査(2016 年 11 月下旬~12 月上旬)では 320 名の回答が得られた(質問紙回収率 65.7%、Web 回収率 29.4%)。本研究では、1 回目・2 回目質問紙調査の両方において回答を得た、大学生 204 名(男性 67 名、平均年齢 20.45 歳; 女性 137 名、平均年齢 20.01 歳)を分析対象とした。

### 2.1.4. 質問項目

大学生のメディア利用(読書・ネット利用)と大学生の QOSL を尋ねた。メディア利用と QOSL の質問は、2 回の調査で同じ項目を使用した。良書読書傾向は 1 回目調査時のみに尋ねた。

#### 2.1.4.1. フェースシート

学生の属性について、性別・年齢・学年・所属する学類を尋ねた。また、同一の学生の 1 回目調査と 2 回目調査のデータを合わせて分析するために、学籍番号の回答を求めた。

#### 2.1.4.2. 読書量

##### 2.1.4.2.1. 読書冊数

最近 1 か月に読んだ書籍の読書冊数と雑誌の読書冊数について、7 件法(「a: 1 冊」~「g: 7 冊以上」)で尋ねた。平山(2014)の大学生の 1 か月の平均読書冊数(2.09 冊)と読書世論調査(毎日新聞社, 2015)の 10 代後半と 20 代の 1 か月平均の読書冊数(ほぼ 1 冊)を参考に、読書世論調査(毎日新聞社, 2016)の 1 か月の平均読書冊数の尺度を使用した。その際、「読まない」は「0 冊」に変更し、「g: 7 冊以上」の場合は具体的冊数の記入を求めた。本調査では、大学生の自発的な読書を測定するために、講義・レポートなどで課される教科書・必読書・課題図書は読書冊数として含めないこととした。また、マンガも書籍や雑誌の読書冊数としては対象外とした。



#### 2.1.4.2.2. 読書時間

最近 1 か月の平日(授業がある日)と休日(授業がない日)における、書籍と雑誌の平均読書時間を尋ねた。また、補足的に平日・休日における新聞の平均閲読時間についても尋ねた。書籍の平均読書時間と雑誌・新聞の平均読書時間・平均閲読時間については、それぞれ 7 件法(書籍:「a. 読まない(0分)」～「g. 2時間以上」、雑誌・新聞:「a. 読まない(0分)」～「g. 1時間以上」)で回答を求めた。具体的な質問項目と回答の選択肢を表 2-1 に示した。

書籍の読書時間の選択肢については、猪原・上田・塩谷・小山内(2015)の小学校児童を対象とした読書時間(4 件法)の尺度と平山(2014)の大学生の 1 日の平均読書時間(24.86 分)を参考にした。雑誌の読書時間、新聞の閲読時間の選択肢は、2015 年の国民生活時間調査 (NHK 文化放送局, 2015)と全国メディア接触・評価調査(日本新聞協会, 2016)の雑誌・新聞の 10 代・20 代の平均接触時間(雑誌: 10 代 20.3 分, 20 代 25.2 分; 新聞平日: 10 代 13.6 分, 20 代 15.1 分; 新聞休日: 16.4 分, 20 代 18.1 分)の尺度を参考にした。

表 2-1 読書時間の質問項目と選択肢

質問項目	選択肢	
書籍の読書時間	a. 読まない(0分)	
	平日(学校がある日)	b. 1～15分未満
		c. 15分～30分未満
		d. 30分～1時間未満
	休日(学校がない日)	e. 1時間～1時間30分未満
		f. 1時間30分～2時間未満
		g. 2時間以上( 時間 分)
雑誌の読書時間	平日(学校がある日)	a. 読まない(0分)
		b. 1～5分未満
	休日(学校がない日)	c. 5～10分未満
		d. 10～20分未満
新聞の閲読時間	平日(学校がある日)	e. 20～30分未満
		f. 30分～1時間未満
	休日(学校がない日)	g. 1時間以上( 時間 分)

注 1: 1 分未満の場合は「b.」を選択するよう求めた

注 2: 「g. 2 時間以上」および「g. 1 時間以上」を選んだ場合には、具体的な読書時間(○時間○分)の回答を求めた

### 2.1.4.3. 読書内容

大学生の最近1か月の読書内容について、どのような内容の書籍・雑誌を読んだのかを尋ねた。尾崎・上野(2001)が行った大学生の過去の成功・失敗経験についての研究では、大学生が過去に達成することを目指した目標を収集し、カテゴリー化(表 2-2)を行っている。そのカテゴリーを参考に、より大学生の成功・達成経験に関連があるような読書内容のカテゴリーとその内容例を作成した。尾崎・上野(2001)がカテゴリー化したものを表 2-2、それを参考に調査者が作成した読書内容のカテゴリーと内容例を表 2-3 に示した。

最近1か月に読んだ各カテゴリーに関連する内容の書籍・雑誌に関して、学生自身が(a)最近1か月に読んだ頻度について4件法(「1.全く読まなかった」「2.少し読んだ」「3.よく読んだ」「4.非常によく読んだ」)で尋ねた。また、(a)で「2.少し読んだ」「3.よく読んだ」「4.非常によく読んだ」と回答したカテゴリーの項目については、さらに、内容の満足度を尋ねた。内容の満足度は、森・千家・堂田(2006)の4件法を参考に、より詳細な満足度を尋ねるために6件法(「1.まったく満足していない」「2.満足していない」「3.どちらかといえば満足していない」「4.どちらかといえば満足している」「5.満足している」「6.非常に満足している」)に変更して尋ねた。

読書内容と QOSL・ストレス反応との影響関係の分析では、学生の読んだカテゴリー数、各カテゴリーの頻度及び因子分析によって得られた因子ごとにカテゴリーの頻度を合計した値を用いた。また、学生によって読んだカテゴリー数が異なるため、読書内容に対する全体的な満足度として、平均満足度(=全体の満足度の合計÷読んだカテゴリー数)を算出し分析に用いた。

表 2-2 大学生が過去に達成を目指した目標のカテゴリー分類(尾崎・上野, 2001)

カテゴリー名	読書内容のカテゴリー (表 2-3 の番号に対応)
学業(受験・定期テストなど)	1
スポーツ(野球・サッカーなど)	2
職業(学校の先生・医者など)	3
音楽(ピアノ・バイオリンなど)	2
部活	2
外見を磨く(ダイエット・おしゃれなど)	4
書道	2
学校行事(文化祭・体育祭など)	11
恋愛	5
内面を磨く(劣等感をなくすなど)	6
資格・免許	7
そろばん	2
お金をためる	8
将来の生活様式(外国に住むなど)	3
皆勤	削除
読書	削除
その他(健康・人間関係・バイトなど)	9, 10, 11

「スポーツ」や「音楽」、「部活」「書道」「そろばん」などは、大学において実際に部活に所属しスキルを磨こうとする学生や趣味程度に楽しんでいる学生、段位を獲得したい学生など様々な場合が考えられるため、「2. 自分の趣味・スキルに関する内容」としてまとめた。また、読書自体を目標としているものや、読書の技術などは「1. 自分の学業に関する内容」に含めることとし、項目としては削除した。また、「バイト」「学校行事」などは、「11. アルバイト・課外活動」としてまとめた。「職業」「将来の生活様式」については、就職活動や留学を考えている学生などが考えられるため、「3. 自分の将来に関する内容」としてまとめた(表 2-3)。

表 2-3 作成した読書内容のカテゴリーと内容例

カテゴリー名と内容例	
1.	自分の学業に関する内容 (レポート・文章の書き方, プログラミング, 読書術, 自分の専門と関連する内容, など)
2.	自分の趣味・スキルに関する内容 (スポーツや音楽のスキル・知識, 書道, そろばん, 手芸, 料理など)
3.	自分の将来(進路・就職・生活など)に関する内容 (自己分析の仕方, 著名人の生き方, Web テスト, ビジネス, 海外の生活, など)
4.	外見を磨くための内容 (ダイエット, ファッション, 習慣, 食事など)
5.	恋愛に関する内容 (恋愛小説, 恋愛に関する心理, モテるための〇〇, など) 内面を磨くための内容
6.	(劣等感をなくす方法, 古典的名著, ノンフィクション・自叙伝, 物語・フィクション等の小説, 自己啓発, など)
7.	資格・免許に関する内容 (TOEIC〇点, 英語多読, そろばん, IT パスポート, 〇〇検定, など)
8.	金銭に関する内容 (株の基本, 節約・儉約のコツ, 好きなことでお金を稼ぐ方法, など)
9.	健康に関する内容 (健康法, 料理・食事, 疲れない生活習慣, 腰痛改善, 睡眠など)
10.	人間関係に関する内容 (会話術, コミュニケーションの法則, 人間関係の心理, など)
11.	アルバイト・課外活動(ボランティア・学校行事など)に関する内容 (仕事内容に関する内容, 求人, 人を動かす方法, など)
12.	その他(※具体的内容の記述を求めた)

#### 2.1.4.4. ネット利用に関する質問

大学生の最近1か月の平日(授業がある日)のネット利用量について尋ねた。ネット利用を、大きく情報収集・コミュニケーション・情報発信に分け、それぞれについて質問項目を設定した。情報収集の側面については、尾関・坂部・廣田・山崎(2013)の研究における質問項目を参考に作成した。コミュニケーションの側面については、安藤・高比良・坂元(2005)の尺度を参考にした。情報発信の側面では、乾・大木・坂部(2011)の研究を参考に作成した。ネット利用時間の選択肢については、総務省(2015)(10代 109.3分, 20代 151.3分)やメディア接触・評価調査報告書(2016)のネット利用平均時間(仕事:10代 147.7分, 20代 169.8分; 余暇:10代 158.9分, 20代 187.1分)および安藤ら(安藤・坂元・鈴木・小林, 2004; 安藤・高比良・坂元, 2005)と全国メディア接触・評価調査(日本新聞協会, 2015)の尺度を参考に、7件法で(「a.0分」「b.1~30分未満」~「g.4時間以上」)で尋ねた。

メールの送受信数については、尼崎・煙山・清水(2009)の大学生の平均メール送受信量(送信数 19.65, 受信数 22.79)を参考に、11件法(「a.0通」~「k.41通以上」)で回答を求めた。ネット利用の具体的な質問項目と選択肢を表 2-4, メール送受信数の質問項目と選択肢を表 2-5 に示した。

表 2-4 ネット利用に関する質問項目(情報収集・コミュニケーション・情報発信)

質問項目	選択肢	
情報収集	勉学のための情報収集	a.0分
	娯楽・趣味のための情報収集	
	生活のための情報収集	
コミュニケーション	家族とのコミュニケーション	b.1~30分未満
	日ごろ直接会う知人・友人とのコミュニケーション	c.30分~1時間未満
	日ごろ直接会わない(ネット上のみ)知人・友人とのコミュニケーション	d.1時間~2時間未満
		e.2時間~3時間未満
情報発信	他者の役に立つことを目的とした情報発信(口コミ, Q&A サイトへの回答, 有用情報の共有など)	f.3時間~4時間未満
	自己の表現・記録・利益などを目的とした情報発信(自己のブログ・Web ページ, 近況投稿, 動画投稿など)	g.4時間以上( 時間 分)

注 1: 1分未満の場合は「b.」を選択するよう求めた

注 2: 「g.4時間以上」に回答した場合は、具体的な時間(○時間○分)の回答を求めた

表 2-5 ネット利用に関する質問項目(メール送受信数)

質問項目	選択肢	
メール送受信数	送信数(機器は問わない: 携帯電話・スマートフォン・パソコン, タブレット, ゲーム機器など)	a.0 通 b.1~2 通 c.3 ~5 通 d.6 ~10 通
	受信数(メルマガ等を除く) (機器は問わない: 携帯電話・スマートフォン・パソコン, タブレット, ゲーム機器など)	e.11~15 通 f.16~20 通 g.21~25 通 h.26~30 通 i. 31~35 通 j.36~40 通 k.41 通以上 ( 通)

注: 「k.41 通以上」に回答した場合は, 具体的な時間(○時間○分)の回答を求めた

#### 2.1.4.5. 大学生の学生生活の質(QOSL)

福盛ら(2001; 2002; 2015)によって開発された、一般の大学生の QOL(学生生活の質: QOSL)を包括的にとらえるために開発された大学生生活チェックカタログ(学生生活チェックカタログ)を使用した。福盛ら(2001)の大学生生活チェックカタログ(78 項目)は、日本における一般の大学生の QOSL を測定するための尺度であり、今回の大学生一般に対する調査に適していると考えられる。本研究では、福盛ら(2002; 2015)で作成された大学生生活チェックカタログ短縮版である学生生活チェックカタログ 45(45 項目)を使用した。質問項目の例を表 2-6 に示した。

学生生活チェックカタログ 45 では、大学生の生活の質について、一般的な QOL と共通の側面である社会的側面、心理的側面、身体的側面、環境的側面に加え、大学独自の側面についての項目などが設けられている。また、質問項目には、学生の実態をとらえるための質問(例:「アルバイトをしている」)や学生生活の全体的な充実感をたずねる質問(例:「毎日が充実している」)も含まれている。

福盛ら(2002; 2015)では、45 項目それぞれに対し、「はい」「いいえ」の 2 件法で回答を求めるように作成されていたが、本調査においては、あてはまる程度をより詳細に測定するために、5 件法(「1.あてはまらない」「2.あまりあてはまらない」「3.どちらともいえない」「4.ややあてはまる」「5.あてはまる」)で回答を求めた。また、5 件法で回答してもらうために、質問項目の表現を一部変更して調査を行った(例:「アルバイトをしている」から「アルバイトが充実している」に変更)。具体的な質問項目を表 2-6 に示した。質問紙では、以下の項目をランダムに配列して使用した。

得点範囲は、45 点(45 項目全て「1: あてはまらない」)~225 点(45 項目全て「5: あてはまる」)である。逆転項目については、数値を 6 点から逆転項目の得点(1~5 点)を引いて得点を逆転させた後に下位尺度ごとに全ての項目の得点を合計し、得点が高いほど QOSL が高くなるようにデータを処理してから分析を行った。

表 2-6 学生生活チェックカタログ 45 質問項目例(福盛ら, 2002; 2015)

側面	下位尺度	質問項目
社会的側面	対人積極性	自分の考えをはっきり言うほうだ 自分から進んで話しかけることが多い 初対面の人と話をするのが苦にならない
	親密な友人関係	悩みを相談できる人がいる いろいろなことを話せると友達がいる 大学の友達とよく遊びに行く
心理的側面	自己効力感	●自分にはとてえがない 自分は人の役に立つことができる 自分は必要とされている存在である 自分の能力が発揮できている
	不安・悩み	●先のことを考えると不安になる ●ちょっとしたことですぐクヨクヨする ●物事の取りかかりが遅い ●何をするにも自信がない ●自分が進もうとしている方向に自信が持てない
	生きがい	達成したい目標を持っている 夢中になってできるような好きなことがある やりがいがあることをもっている
	将来展望	将来の職業のための準備(資格の勉強や職業の情報収集など)をしている 将来どんな職業につくのか, ある程度の方向を決めている ●自分の将来がはっきりしない
身体的側面	体調	体の調子はよい ●体調不良に悩まされている
	疲労感	●いつも疲れている ●朝起きるのがとてもつらい ●日中, 眠くてしかたがない

注: ●は逆転項目を表す

表 2-6 学生生活チェックカタログ 45 質問項目例(続き)

側面	下位尺度	質問項目
環境的側面	生活・学習環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>●講義は欠席しがちである</li> <li>●情報を手に入れるためにコンピュータを自由に使える環境にある</li> <li>●通学に時間がかかりすぎて自分の時間が持てない</li> <li>●持病があって生活に支障がある</li> <li>●学生生活を送る上で経済的な不安がある</li> <li>●自分の住んでいる住居にかなり不満がある</li> </ul>
独自の側面	大学帰属意識	自分の大学を誇りに思っている <ul style="list-style-type: none"> <li>●この大学に満足していない</li> <li>●この大学は居心地がいい</li> </ul>
	講義・ゼミ	楽しみにしている講義がある 少なくとも2・3の講義やゼミに意欲的にでている
	活動性	(*)習い事(英会話・茶道・エアロビクスなど)を楽しんでいる <ul style="list-style-type: none"> <li>●何事にもおっくうである</li> </ul>
上記の側面に 含まれないもの	全体的充実感	大学生生活が充実している 毎日が充実している
	学生の実態	(*)学外の勉強会に積極的に参加している (*)アルバイトが充実している (*)学内のサークル・クラブ活動が充実している

注 1: ●は逆転項目を表す

注 2: (\*)は表現を変更した項目を表す



#### 2.1.4.6. ストレス反応

大学生用ストレス自己評価尺度(尾関, 1993)の中から, ストレス反応尺度の 3 下位尺度を抜粋して使用した。大学生の最近 1 か月のストレス反応について, 4 件法(「0.あてはまらない」「1.あまりあてはまらない」「2.ややあてはまる」「3.あてはまる」)で回答を求めた。ストレス反応尺度は, ①情動的反応 15 項目(下位尺度: 抑うつ, 不安, 怒り, 各 5 項目), ②認知・行動的反応 15 項目(下位尺度: 情緒的混乱, 引きこもり各 5 項目), ③身体反応 10 項目(下位尺度: 身体的疲労感, 自律神経系の活動性充進, 各 5 項目)の 7 下位尺度からなる。その中から今回は特に, QOSL では質問項目に含まれていない①情動的反応から抑うつ(5 項目), 怒り(5 項目), ②認知・行動的反応から情緒的混乱(5 項目)の 3 下位尺度 15 項目を使用した。

尾関(1993)では, ストレス反応の 4 件法を「0:あてはまらない」「1: ややあてはまらない」「2: かなりあてはまる」「3: 非常にあてはまる」としていたが, 「かなり」と「非常に」は程度の表現として類似しているため, 程度の幅として等間隔な表現ではなく, 回答者にとっても回答しづらいことが予想される。そのため, 今回の調査では, 4 件法の表現を「0.あてはまらない」「1.あまりあてはまらない」「2.ややあてはまる」「3.あてはまる」に変更して調査を行った。得点範囲は, 0 点(15 項目全て「0: あてはまらない」)-45 点(15 項目全て「3: あてはまる」)である。

具体的な質問項目を表 2-7 に示した。実際の質問紙・Web 版質問フォームでは, 表 2-7 の質問項目をランダムに並べて調査を実施した。

表 2-7 ストレス反応尺度一部抜粋(尾関, 1993)

ストレス反応	下位尺度	質問項目
情動的反応	抑うつ	心が暗い 泣きたい気分だ さみしい気持ちだ 気分が落ち込み, 沈む 悲しい気持ちだ
	怒り	いらいらする 不愉快な気分だ 憤まんがつのる 怒りを感じる 不機嫌で, 怒りっぽい
認知・行動的反応	情緒的混乱	話や行動にまとまりがない 何も手につかない 根気がない 行動に落ち着きがない 頭の回転が鈍く, 考えがまとまらない

#### 2.1.4.7. 良書読書傾向(1回目調査のみ)

1 回目調査でのみ、大学生の良書読書傾向について尋ねた。坂部・成海・山崎(2005)を参考に、4項目を使用した。各項目について、自分にあてはまる程度を5件法(「1.あてはまらない」「2.あまりあてはまらない」「3.どちらともいえない」「4.ややあてはまる」「5.あてはまる」)で回答を求めた。具体的な質問項目を表 2-8 に示した。表 2-8 の質問項目をランダムに並べてして使用した。

得点範囲は、4点(4項目全て「1: あてはまらない」)~20点(4項目全て「5: あてはまる」)であり、得点が高いほど、より良書読書傾向があることを示す。

なお、「良書」の定義として、坂部・成海・山崎(2005)の先行研究から「能動的にその作品を読むことにより、読者に人生の苦しみや喜びへの共感性、訓練に対する忍耐力、感動する心や想像力、精神的活力などを与えて精神的成長を促し、自他ともに幸福になるための目的観・人生観の形成に寄与する書物」という定義を用いた。実際の質問紙では、回答者にこの良書の定義を示したうえで回答を求めた。

表 2-8 良書読書傾向(坂部・成海・山崎, 2005)

質問項目
1. 読みごたえのある大作をよく読んでいる
2. 古典的名著(夏目漱石, トルストイ, ゲーテなど何十年何百年前の作品)を読んだことがある
3. 一般的に良書と言われる本をよく読んでいる
4. 自分の人生を良い方向に変えた本がある

## 2.1.5. 手続き

### 2.1.5.1. 調査者

調査者は基本的に1名(場合により補佐1名)で行った。調査者として質問紙調査に関わった総人数は4名(女子学生4名)であった。

### 2.1.5.2. 調査の流れ

1回目調査は、紙媒体の質問紙のみで行った。2回目調査は同一のパネルを追跡するために、紙媒体の質問紙で行い、紙媒体で追跡できなかった学生に対しては Web の質問フォームを使って調査を行った。調査時には、「大学生の日常生活に関する調査」というタイトルで質問紙の配布を行った。なお、質問紙調査は筑波大学図書館情報メディア系倫理委員会の承認を受けて実施した。

#### (1) 1回目調査

筑波大学において、できる限りすべての学年(1~4年生)を対象に調査できるように、春学期に知識情報・図書館学類および情報メディア創成学類で開講されている講義の担当教員に連絡し、調査実施(質問紙配布)を依頼した。事前に質問紙配布の許可が得られた講義において、講義前、講義間の休み時間、講義後のいずれかの時間でその講義を受講している大学生に対して質問紙の説明・配布・回収を行った。

#### (2) 2回目調査

筑波大学において、秋学期に知識情報図書館学類および情報メディア創成学類で開講されている講義の担当教員に連絡し、調査実施(質問紙配布)を依頼した。1回目と同じく、講義での質問紙配布・回収を行った。その後、2回目調査で得られた学籍番号から、1回目調査で質問紙に回答しており、かつ2回目調査には未回答である学籍番号を抽出した。抽出された2回目調査未回答の学生に対して、Web の回答フォームで回答してもらうようにメールで調査依頼を送付し、Web での回答の収集を行った。

#### (3) 謝礼の送付

1回目調査および2回目調査の両方に回答し、データが照合でき、回答データに著しい不備がないと確認できた調査対象者には、謝礼として Amazon ギフト券 300円分をメールにて送付することとした。

### 3. 結果

#### 3.1. 大学生の読書

##### 3.1.1. 読書量

1回目調査, 2回目調査で得られた書籍・雑誌読書冊数, 書籍・雑誌・新聞の読書時間について, 冊数ごと及び時間ごとの割合を求めた。1回目調査と2回目調査の書籍・雑誌・新聞ごとに結果を比較したグラフを図3-1, 図3-2, 図3-3, 図3-4に示した。

読書冊数について, 書籍では1回目, 2回目調査で約73%は1冊以上読んでおり, 1回目調査では1冊(21.7%), 2回目調査では2冊(20.6%)が多かった(図3-1)。雑誌は, 1回目, 2回目調査ともに1冊が最も多かった(1回目21.5%, 2回目20.3%)(図3-1)。

読書時間について, 書籍(平日)では, 1回目, 2回目調査ともに「1~15分未満」(1回目22.8%, 2回目23.5%)が最も多かった。書籍(休日)では, 1回目調査で「30~1時間未満」が多く(16.9%), 2回目調査では「1~15分未満」が多くなった(23.5%)(図3-2)。雑誌(平日)では, 1回目調査で「5~10分未満」(8.9%), 2回目調査で「1~5分未満」(6.3%)が多かった(図3-3)。雑誌(休日)では, 1回目調査で「20~30分未満」(10.2%), 2回目調査で「1~5分未満」(9.9%)が多かった(図3-3)。また, 新聞読書時間(平日)では, 読んでいた学生において1回目調査で「1~5分未満」(8.8%), 2回目調査で「5~10分未満」(8.8%)が多かった(図3-4)。新聞読書時間(休日)では, 1回目, 2回目調査ともに「5~10分」(1回目8.0%, 2回目7.4%)が多かった(図3-4)。

読書冊数の不読者(1か月の読書冊数が0冊の学生)について, 書籍では1回目, 2回目調査で学生の約27%, 雑誌では, 書籍よりも多く1回目, 2回目ともに約60%であった(図3-1)。

今回の調査では, 学生生活実態調査(全国大学生生活協同組合連合会, 2016)を参考に, 読書時間についても, 1か月の読書時間が「0」の学生を不読者とし, 全体における不読者の割合を不読率として扱った。表3-1に不読率に関する結果を示した。書籍読書時間・雑誌読書時間がともに「0」の「不読率(全体)」は, 1回目調査で17.2%, 2回目調査では19.5%であった。また, 書籍のみの「不読率(書籍読書時間)」は, 1回目調査で23.6%(平日: 35.0%, 休日: 31.8%), 2回目調査で25.0%(平日: 43.4%, 休日: 43.4%)であった(表3-1・図3-2)。また, 雑誌読書の「不読率(雑誌読書時間)」は1回目調査で60.2%(平日: 78.2%, 休日: 64.0%), 2回目調査で62.8%(平日: 75.9%, 休日: 67.5%)であった(表3-1・図3-3)。新聞については, 1回目, 2回目調査両方で平日・休日ともに, ほとんどの学生が読んでおらず, 読んでいると回答したのは約2割にとどまった(図3-4)。

次に, 1回目, 2回目調査における読書量(読書冊数と読書時間)の平均値と標準偏差を求めた。さらに, 性差について確認するために,  $t$ 検定を行った。読書量の平均, 標準偏差,  $t$ 値を表3-2に示した。

分析の結果、書籍読書冊数および書籍読書時間では性差は見られなかった。雑誌の読書冊数において、1回目調査は男性のほうが多いことが示され( $t(90.40)=2.51, p<.05$ ), 2回目調査は男性のほうが多い傾向がみられた( $t(81.66)=1.97, p<.10$ )。また、平日の雑誌読書時間において、1回目調査では男性のほうが多いことが示され(1回目  $t(107.41)=1.99, p<.05$ ), 2回目調査では男性のほうが多い傾向がみられた( $t(94.80)=1.72, p<.10$ )。平日の新聞閲読時間において、1回目は性差が見られず( $t(93.60)=1.76, n.s.$ ), 2回目調査では男性のほうが多い傾向がみられた( $t(93.60)=1.76, p<.10$ )。

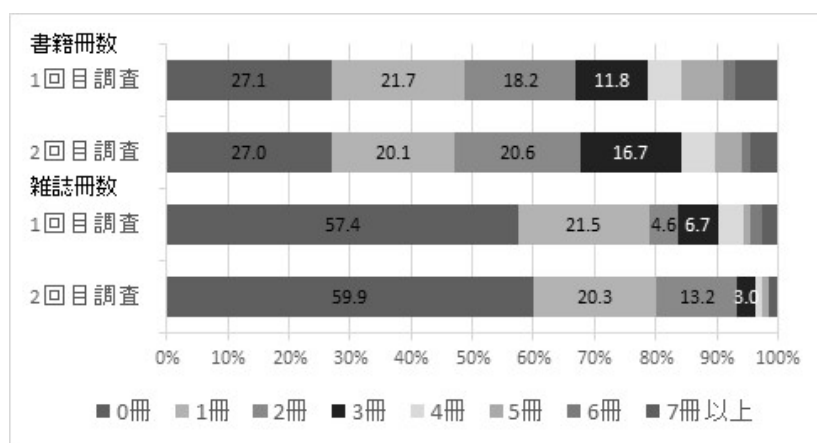


図 3-1 読書冊数の回答結果

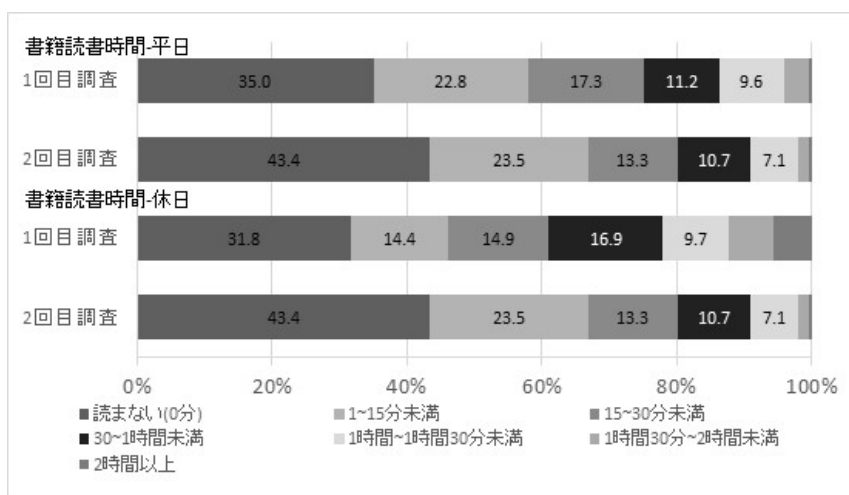


図 3-4 書籍読書時間の回答結果

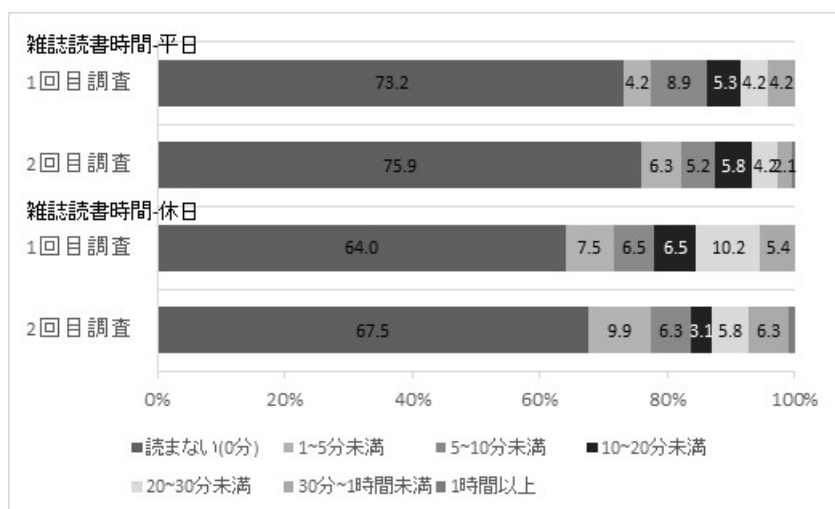


図 3-5 雑誌読書時間の回答結果

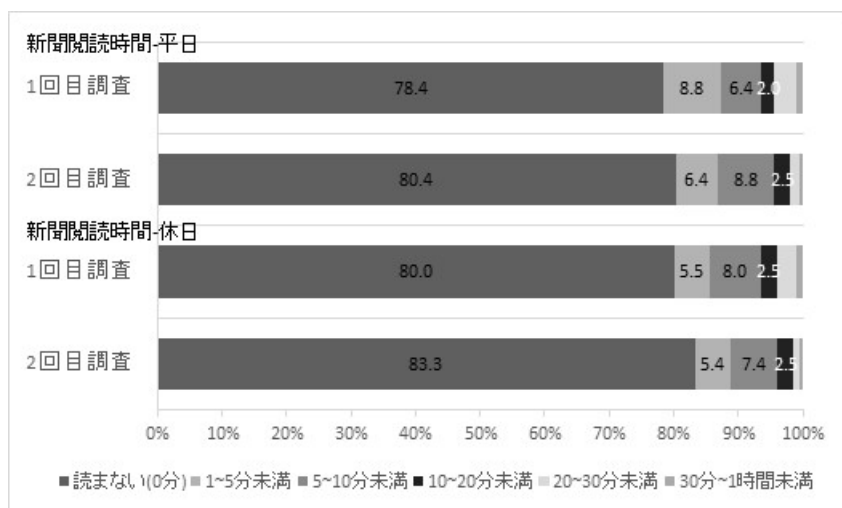


図 3-6 新聞読書時間の回答結果

表 3-1 不読率(不読者: 1 か月の読書時間が「0」の学生)

	不読率 (全体)	不読率 (書籍読書時間)	不読率 (雑誌読書時間)
1回目調査	17.2%	23.6%	60.2%
2回目調査	19.5%	25.0%	62.8%

表 3-2 読書量の平均・標準偏差・t値

	1回目調査				2回目調査			
	全体	男性	女性	t値	全体	男性	女性	t値
読書冊数	3.10 (2.93) N=195	3.54 (3.49) N=67	2.87 (2.59) N=128	1.39	2.65 (2.41) N=197	2.88 (2.88) N=65	2.55 (2.14) N=132	.82
書籍読書時間	3.52 (3.14) N=195	3.39 (3.09) N=64	3.58 (3.16) N=131	-.40+	3.09 (2.83) N=196	3.18 (3.05) N=65	3.05 (2.72) N=131	.32
雑誌読書時間	1.84 (2.86) N=186	2.42 (3.37) N=64	1.53 (2.51) N=122	1.86	1.57 (2.70) N=191	2.00 (3.10) N=63	1.36 (2.47) N=128	1.43
新聞閲読時間	.93 (2.02) N=200	1.14 (2.35) N=66	.83 (1.84) N=134	1.02	.74 (1.70) N=204	1.04 (2.19) N=67	.58 (1.38) N=137	1.58
書籍-冊数	2.10 (2.08) N=203	2.03 (1.98) N=67	2.13 (2.13) N=136	-.33	1.95 (1.85) N=204	1.85 (1.79) N=67	1.99 (1.88) N=137	-.51
雑誌-冊数	1.03 (1.69) N=195	1.51 (2.20) N=67	.77 (1.29) N=128	2.51*	.76 (1.27) N=197	1.06 (1.75) N=65	.61 (.91) N=132	1.97+
書籍読書時間-平日	1.50 (1.51) N=197	1.57 (1.49) N=65	1.47 (1.53) N=132	.43	1.21 (1.41) N=196	1.28 (1.54) N=65	1.18 (1.34) N=131	.44
書籍読書時間-休日	2.01 (1.87) N=195	1.80 (1.81) N=64	2.11 (1.90) N=131	-1.11	1.88 (1.73) N=196	1.91 (1.80) N=65	1.86 (1.70) N=131	.17
雑誌読書時間-平日	.76 (1.43) N=190	1.06 (1.64) N=66	.60 (1.27) N=124	1.99*	.64 (1.33) N=191	.90 (1.60) N=63	.52 (1.16) N=128	1.72+
雑誌読書時間-休日	1.08 (1.66) N=186	1.36 (1.88) N=64	.93 (1.52) N=122	1.59	.93 (1.63) N=191	1.10 (1.76) N=63	.84 (1.56) N=128	1.00
新聞閲読時間-平日	.46 (1.05) N=204	.66 (1.30) N=67	.36 (.90) N=137	1.66	.40 (.92) N=204	.58 (1.17) N=67	.31 (.75) N=137	1.76+
新聞閲読時間-休日	.46 (1.06) N=200	.47 (1.10) N=66	.46 (1.04) N=134	.09	.34 (.86) N=204	.46 (1.08) N=67	.28 (.72) N=137	1.27

注 1 : + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

注 2 : 括弧内は標準偏差を表す

### 3.1.2. 読書内容

1回目調査と2回目調査で得られた読書内容のカテゴリーごとの頻度の平均値と標準偏差を求めた。また、読んだカテゴリー数と学生の読書内容全体での満足度(平均満足度)を求め、その平均値・標準偏差を求めた。さらに、男女間で読書内容の頻度・読んだカテゴリー数・全体の満足度に差があるかを検討するため、*t* 検定を行った。

本調査で使用した読書内容(カテゴリー)を表 3-3、読書内容の各カテゴリーの読書頻度ごとの度数を表 3-4、度数の割合を図 3-5 に示した。また、1回目調査、2回目調査の読んだカテゴリー数と読書内容の平均満足度の平均値・標準偏差・*t* 値を表 3-5 に、各読書内容(カテゴリー)の読んだ頻度の平均値・標準偏差・*t* 値を表 3-6 に示した。

読書内容(カテゴリー)ごとの読書頻度とその割合から、「自分の学業に関する内容」が67.5%と最もよく読まれており、続いて「自分の趣味・スキルに関する内容」「内面を磨くための内容」が今回の調査対象の大学生ではよく読まれていた。

表 3-3 読書内容のカテゴリー(再掲)

番号	カテゴリー内容
1	自分の学業に関する内容
2	自分の趣味・スキルに関する内容
3	自分の将来(進路・就職・生活など)に関する内容
4	外見を磨くための内容
5	恋愛に関する内容
6	内面を磨くための内容
7	資格・免許に関する内容
8	金銭に関する内容
9	健康に関する内容
10	人間関係に関する内容
11	アルバイト・課外活動に関する内容
12	その他(具体的に記入)



表 3-4 読書頻度ごとの度数(人)

カテゴリー	全く読まなかった	少し読んだ	よく読んだ	非常によく読んだ
自分の学業に関する内容	65	75	41	19
自分の趣味・スキルに関する内容	87	56	38	19
自分の将来に関する内容	139	35	19	7
外見を磨くための内容	158	28	8	4
恋愛に関する内容	158	24	11	6
内面を磨くための内容	133	33	23	11
資格・免許に関する内容	140	32	23	5
金銭に関する内容	190	9	1	0
健康に関する内容	160	29	9	1
人間関係に関する内容	175	16	6	3
アルバイト・課外活動に関する内容	187	7	5	1
その他	132	3	5	4

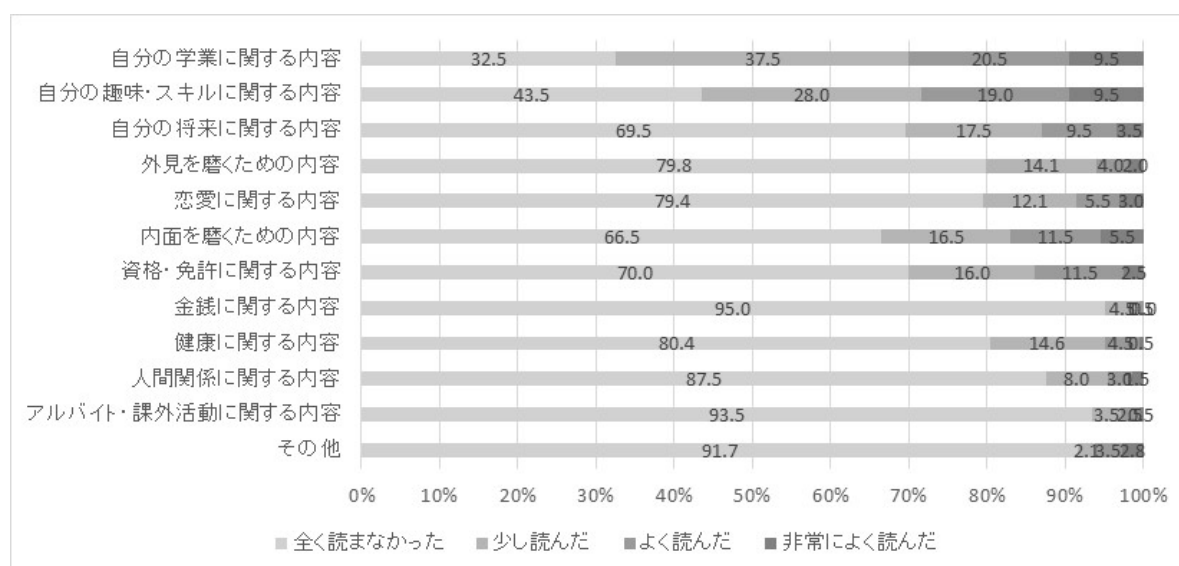


図 3-7 読書内容カテゴリーごとの読書頻度の割合

$t$  検定の結果、2回の調査を通じて、「2: 自分の趣味・スキルに関する内容」は男性のほうが頻度は高く ( $t(111.39)=2.23, p<.05$ ;  $t(198)=2.66, p<.05$ ), 「4: 外見を磨くための内容」は女性のほうが頻度は高かった ( $t(160.24)=-2.23, p<.05$ ;  $t(169.30)=-2.46, p<.05$ )。

また、1回目調査では「3: 自分の将来に関する内容」は男性のほうが読む頻度は高く ( $t(93.74)=2.14, p<.05$ ), 「5: 恋愛に関する内容」は女性のほうが読む頻度は高い ( $t(158.16)=-2.11, p<.05$ ) ことが示された。2回目調査では、「1: 自分の学業に関する内容」は男性のほうが頻度は高かった ( $t(101.83)=2.01, p<.05$ )。それ以外のカテゴリについては、有意差は見られなかった。

表 3-5 読んだカテゴリ数と平均満足度の平均・標準偏差・ $t$  値

	1回目調査				2回目調査			
	全体	男性	女性	$t$ 値	全体	男性	女性	$t$ 値
読んだカテゴリ数	2.96 (2.53) $N=204$	3.09 (2.62) $N=67$	2.90 (2.49) $N=137$	.51	2.51 (2.20) $N=204$	2.64 (2.49) $N=67$	2.45 (2.06) $N=137$	.57
平均満足度	3.48 (1.86) $N=189$	3.17 (1.89) $N=65$	3.65 (1.83) $N=124$	-1.68+	3.27 (1.89) $N=194$	3.00 (1.89) $N=63$	3.39 (1.89) $N=131$	-1.34

注 1:  $+p<.10, *p<.05, **p<.01$

注 2: 括弧内は標準偏差を表す

表 3-4 各カテゴリーの頻度と平均満足度の平均・標準偏差・t値

	1回目調査				2回目調査			
	全体	男性	女性	t値	全体	男性	女性	t値
1.自分の学業に関する内容	1.07 (.95) N=200	1.06 (.94) N=66	1.07 (.96) N=134	-.10	1.89 (.90) N=197	2.09 (1.03) N=64	1.80 (.81) N=133	2.01*
2.自分の趣味・スキルに関する内容	.95 (1.00) N=200	1.18 (1.11) N=66	.83 (.93) N=134	2.23*	1.73 (.84) N=200	1.95 (.95) N=64	1.62 (.77) N=136	2.66*
3.自分の将来(進路・就職・生活など)に関する内容	.47 (.81) N=200	.67 (1.01) N=66	.37 (.67) N=134	2.14*	1.41 (.70) N=200	1.48 (.78) N=64	1.37 (.66) N=136	1.10
4. 外見を磨くための内容	.28 (.64) N=198	.15 (.53) N=66	.35 (.68) N=132	-2.23*	1.28 (.55) N=199	1.16 (.41) N=63	1.34 (.60) N=136	-2.46*
5. 恋愛に関する内容	.32 (.72) N=199	.18 (.61) N=66	.39 (.76) N=133	-2.11*	1.19 (.50) N=200	1.16 (.41) N=64	1.20 (.54) N=136	-.55
6. 内面を磨くための内容	.56 (.90) N=200	.64 (.94) N=66	.52 (.88) N=134	.84	1.45 (.82) N=200	1.47 (.91) N=64	1.44 (.78) N=136	.22
7. 資格・免許に関する内容	.47 (.79) N=200	.56 (.84) N=66	.42 (.77) N=134	1.19	1.26 (.61) N=200	1.27 (.60) N=64	1.26 (.62) N=136	.09
8. 金銭に関する内容	.06 (.25) N=200	.06 (.24) N=66	.05 (.25) N=134	.22	1.04 (.21) N=199	1.05 (.21) N=64	1.03 (.21) N=135	.54
9. 健康に関する内容	.25 (.56) N=199	.27 (.60) N=66	.24 (.54) N=133	.38	1.17 (.43) N=200	1.23 (.46) N=64	1.13 (.42) N=136	1.50
10. 人間関係に関する内容	.19 (.55) N=200	.26 (.62) N=66	.15 (.51) N=134	1.23	1.09 (.31) N=200	1.11 (.36) N=64	1.07 (.29) N=136	.75
11. アルバイト・課外活動に関する内容	.10 (.41) N=200	.14 (.52) N=66	.08 (.35) N=134	.87	1.11 (.42) N=200	1.16 (.57) N=64	1.09 (.33) N=136	.89
12. その他	.17 (.62) N=144	.10 (.50) N=51	.22 (.67) N=93	-1.18	1.11 (.44) N=150	1.13 (.45) N=46	1.11 (.44) N=104	.31

注1: + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

注2: 括弧内は標準偏差を表す

### 3.1.3. 読書内容の因子分析

読書内容のカテゴリー(表 3-3)の潜在的な要因を検討するために、読書内容のカテゴリーに対して探索的因子分析を行なった。因子分析を行うカテゴリーについて、カテゴリーのデータの欠損が多く、内容の特定が難しい「12. その他」を除いて、残りの読書内容の 11 カテゴリーを因子分析の対象にした。11 カテゴリーに対して、最尤法・プロマックス回転による因子分析を行なった。1 回目の因子分析において、共有性推定値が 1 よりも大きかった「9. 健康に関する内容」を除いて、再度残りの 10 カテゴリーに対して最尤法・プロマックス回転による因子分析を行なった。固有値が 1 以上の因子数が 2 つ見つかった(ガットマン基準)。また、因子の解釈の内容的妥当性から 2 因子構造が妥当であると考えられた(累積寄与率 43.42%)。

第 1 因子は、6 つのカテゴリーで構成されており、「5. 恋愛に関する内容」「6. 内面を磨くための内容」「4. 外見を磨くための内容」「8. 金銭に関する内容」「10. 人間関係に関する内容」「11. アルバイト・課外活動(ボランティア・学校行事など)に関する内容」という対人関係あるいは学校の正課以外の社会的な活動に関連する内容の項目が高い負荷量を示していた。このことから、第 1 因子を「対人・社会」因子と命名した。

第 2 因子は、3 つのカテゴリーで構成されており、「1. 自分の学業に関する内容」「3. 自分の将来(進路・就職・生活など)に関する内容」「7. 資格・免許に関する内容」と学生自身の学びや自分の将来に関連する内容の項目が高い負荷量を示していた。このことから、第 2 因子を「学業・未来志向」因子と命名した。

それぞれの因子に含まれる項目のクロンバックの  $\alpha$  係数は「対人・社会」因子で .65、「学業・未来志向」因子で .62 であった。表 3-7 に因子分析の結果を示した。

因子ごとに読書頻度を合計し、平均と標準偏差を求めた。また、男女間での差を検討するために  $t$  検定を行った(表 3-8)。

分析の結果、因子ごとの読書頻度(それぞれの因子に含まれるカテゴリーの頻度の合計)において、男女間に有意な差はみられなかった。

表 3-5 読書内容カテゴリーの因子分析結果

	I	II
5. 恋愛に関する内容	.66	-.22
6. 内面を磨くための内容	.52	.16
10. 人間関係に関する内容	.50	.20
4. 外見を磨くための内容	.47	.04
8. 金銭に関する内容	.42	-.02
11. アルバイト・課外活動(ボランティア・学校行事など)に関する内容	.40	-.01
1. 自分の学業に関する内容	-.21	.75
3. 自分の将来(進路・就職・生活など)に関する内容	.09	.60
7. 資格・免許に関する内容	.11	.44
2. 自分の趣味・スキルに関する内容	.32	.20
	因子間相関	I II
	I	— .56
	II	. —

表 3-6 因子ごとの頻度の平均・標準偏差・t値

	1回目調査				2回目調査			
	全体	男性	女性	t値	全体	男性	女性	t値
「対人・社会」因子	7.48	7.42	7.50	-.24	7.09	7.03	7.12	-.38
	2.22	2.34	2.16		1.47	1.49	1.47	
	197	66	131		198	63	135	
「学業・未来志向」因子	5.01	5.29	4.87	1.37	4.53	4.84	4.38	2.01
	1.93	2.15	1.81		1.54	1.68	1.45	
	200	66	134		197	64	133	

### 3.2. ネット利用

1 回目調査, 2 回目調査におけるネット利用時間とメール送受信数の平均値と標準偏差を求めた。また, 性差について確認するために,  $t$  検定を行った。ネット利用時間とメール送受信数の平均・標準偏差・ $t$  値を表 3-9 と表 3-10 に示した(各項目は 2.1.4.4 を参照)。

分析の結果, 2 回目調査の「直接会う友人・知人とのコミュニケーション」と「自己のための情報発信」では女性のほうが多いことが示された( $t(161.00)=-2.06, p<.05$ ;  $t(177.71)=-2.53, p<.05$ )。それ以外のネット利用の項目では有意な性差はみられなかった。

表 3-7 ネット利用量(合計)の平均・標準偏差・ $t$  値

	1回目調査				2回目調査			
	全体	男性	女性	$t$ 値	全体	男性	女性	$t$ 値
ネット利用時間合計	14.89 (6.27) $N=202$	15.07 (6.05) $N=67$	14.79 (6.39) $N=135$	.30	12.19 (4.47) $N=202$	11.61 (4.02) $N=66$	12.47 (4.66) $N=136$	-1.29
情報収集	7.16 (2.74) $N=202$	7.28 (3.07) $N=67$	7.10 (2.58) $N=135$	.44	7.10 (2.42) $N=203$	6.97 (2.50) $N=66$	7.17 (2.38) $N=137$	-.55
コミュニケーション	3.85 (2.51) $N=203$	3.90 (2.32) $N=67$	3.83 (2.60) $N=136$	.17	4.00 (2.35) $N=203$	3.69 (2.01) $N=67$	4.15 (2.50) $N=136$	-1.33
情報発信	3.85 (2.51) $N=203$	3.90 (2.32) $N=67$	3.83 (2.60) $N=136$	.17	1.06 (1.39) $N=204$	.91 (1.13) $N=67$	1.22 (1.47) $N=137$	-1.14
メール送受信合計	2.38 (1.84) $N=202$	2.30 (1.85) $N=67$	2.42 (1.84) $N=135$	-.45	4.02 (3.17) $N=204$	4.04 (2.97) $N=67$	4.01 (3.28) $N=137$	.06

注 1:  $+p<.10, *p<.05, **p<.01$

注 2: 括弧内は標準偏差を表す

表 3-8 ネット利用量(各項目)の平均・標準偏差・t値

	1回目調査				2回目調査			
	全体	男性	女性	t値	全体	男性	女性	t値
情報収集(勉学)	2.67 (1.47) N=203	2.48 (1.37) N=67	2.77 (1.51) N=136	-1.35	2.44 (1.23) N=204	2.51 (1.39) N=67	2.41 (1.15) N=137	.50
情報収集(娯楽・趣味)	3.03 (1.44) N=203	3.24 (1.50) N=67	2.93 (1.40) N=136	1.42	3.21 (1.36) N=204	3.09 (1.28) N=67	3.27 (1.40) N=137	- .89
情報収集(生活)	1.46 (1.03) N=202	1.57 (1.22) N=67	1.41 (.92) N=135	.94	1.44 (.95) N=203	1.33 (.88) N=66	1.49 (.98) N=137	-1.10
コミュニケーション(家族)	.97 (.91) N=203	.84 (.71) N=67	1.04 (.98) N=136	-1.49	1.04 (.94) N=203	.91 (.79) N=67	1.10 (1.01) N=136	-1.37
コミュニケーション (直接会う友人・知人)	1.82 (1.35) N=203	1.90 (1.35) N=67	1.79 (1.35) N=136	.54	1.84 (1.30) N=204	1.60 (1.09) N=67	1.96 (1.38) N=137	-2.06*
コミュニケーション (ネット上のみの友人・知人)	1.06 (1.21) N=203	1.16 (1.30) N=67	1.01 (1.17) N=136	.87	1.14 (1.22) N=204	1.18 (1.22) N=67	1.12 (1.23) N=137	.30
情報発信(他者のため)	.35 (.81) N=203	.42 (.89) N=67	.32 (.77) N=136	.78	.26 (.55) N=204	.36 (.64) N=67	.21 (.49) N=137	1.64
情報発信(自己のため)	.88 (1.10) N=202	.76 (1.06) N=67	.94 (1.12) N=135	-1.09	.80 (1.11) N=204	.55 (.84) N=67	.92 (1.20) N=137	-2.53*
メール送信数(e9)	.89 (1.10) N=202	.78 (1.06) N=67	.94 (1.12) N=135	-1.00	1.47 (1.34) N=204	1.49 (1.24) N=67	1.45 (1.39) N=137	.20
メール受信数(e10)	1.49 (1.49) N=203	1.52 (1.60) N=67	1.48 (1.45) N=136	.20	2.56 (2.18) N=204	2.55 (2.14) N=67	2.56 (2.20) N=137	-.03

注 1 : + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

注 2 : 括弧内は標準偏差を表す

### 3.3. QOSL の結果

1回目調査, 2回目調査における, QOSLの総合得点, 各側面, 下位尺度の平均と標準偏差を求めた。また, 性差について確認するために,  $t$  検定を行った。QOSL 得点の平均・標準偏差・ $t$  値を表 3-11, 表 3-12 に示した。

分析の結果, 2 回の調査を通して, 親密な友人関係の得点は女性のほうが高いことが示された( $t(202)=-2.21, p<.05$ ;  $t(111.41)=-2.95, p<.01$ )。1 回目調査でのみ, 下位尺度の全体的充実感, 将来展望は女性のほうが高いことが示された( $t(98.63)=-2.01, p<.05$ ;  $t(202)=-2.30, p<.05$ )。それ以外の総合得点, 各側面, 下位尺度では有意な性差は見られなかった。

表 3-9 QOSL 得点(総合・各側面)の平均・標準偏差・ $t$  値

	1回目調査				2回目調査			
	全体	男性	女性	$t$ 値	全体	男性	女性	$t$ 値
QOSL総合得点	141.61 (20.44) N=198	138.95 (22.36) N=64	142.88 (19.42) N=134	-1.27	138.89 (21.90) N=195	135.13 (23.49) N=61	140.60 (21.01) N=134	-1.62
社会的側面	19.31 (4.77) N=204	18.99 (5.00) N=67	19.47 (4.67) N=137	-.68	19.06 (4.76) N=202	18.40 (4.99) N=67	19.39 (4.62) N=135	-1.39
心理的側面	45.29 (9.83) N=203	44.36 (10.30) N=66	45.74 (9.61) N=137	-.93	44.16 (10.24) N=198	43.34 (10.57) N=64	44.54 (10.09) N=134	-.77
身体的側面	15.00 (3.92) N=204	14.85 (3.73) N=67	15.07 (4.02) N=137	-.38	14.51 (3.75) N=202	13.94 (4.07) N=67	14.79 (3.57) N=135	-1.52
環境的側面	25.05 (3.32) N=201	24.61 (3.49) N=66	25.27 (3.22) N=135	-1.33	25.10 (3.27) N=201	24.70 (3.49) N=66	25.30 (3.16) N=135	-1.22
独自の側面	22.06 (4.41) N=202	21.48 (5.22) N=65	22.34 (3.96) N=137	-1.18	21.65 (4.50) N=199	21.33 (4.59) N=64	21.81 (4.47) N=135	-.70

注 1 :  $+p<.10, *p<.05, **p<.01$

注 2 : 括弧内は標準偏差を表す



表 3-10 QOSL 得点(各下位尺度)の平均・標準偏差・t 値

側面	下位尺度	1回目調査				2回目調査			
		全体	男性	女性	t値	全体	男性	女性	t値
社会	親密な友人関係	10.55 (2.78) N=204	9.94 (3.01) N=67	10.85 (2.61) N=137	-2.21*	10.41 (2.68) N=202	9.58 (2.97) N=67	10.81 (2.43) N=135	-2.95**
	対人積極性	8.76 (2.99) N=204	9.04 (2.91) N=67	8.62 (3.02) N=137	.95	8.66 (3.03) N=202	8.82 (8.58) N=67	3.14 (2.97) N=135	.54
心理	生きがい	11.27 (2.68) N=204	10.88 (2.97) N=67	11.46 (2.51) N=137	-1.46	10.67 (2.78) N=201	10.18 (2.98) N=66	10.90 (2.66) N=135	-1.74
	不安・悩みがない	13.00 (4.17) N=203	13.36 (4.68) N=66	12.83 (3.91) N=137	.85	13.03 (4.18) N=200	13.35 (4.28) N=66	12.87 (4.13) N=134	.77
	自己効力感	11.67 (3.31) N=204	11.49 (3.20) N=67	11.76 (3.37) N=137	-.54	11.55 (3.40) N=202	11.34 (3.42) N=67	11.66 (3.39) N=135	-.62
	将来展望	9.36 (2.95) N=204	8.69 (3.04) N=67	9.69 (2.86) N=137	-2.30*	9.02 (2.93) N=201	8.71 (3.29) N=66	9.18 (2.73) N=135	-1.06
身体	体調	7.10 (2.05) N=204	7.15 (1.99) N=67	7.08 (2.09) N=137	.22	7.03 (2.23) N=202	6.64 (2.44) N=67	7.22 (2.10) N=135	-1.75+
	疲労感がない	7.90 (2.67) N=204	7.70 (2.61) N=67	7.99 (2.70) N=137	-.73	7.48 (2.57) N=202	7.30 (2.89) N=67	7.57 (2.40) N=135	-.66
環境	生活・学習環境	25.05 (3.32) N=201	24.61 (3.49) N=66	25.27 (3.22) N=135	-1.33	25.10 (3.27) N=201	24.70 (3.49) N=66	25.30 (3.16) N=135	-1.22
大学独自	大学帰属意識	10.90 (2.67) N=204	10.64 (3.07) N=67	11.02 (2.46) N=137	-.88	10.91 (2.55) N=201	10.86 (2.62) N=66	10.93 (2.53) N=135	-.16
	講義・ゼミ	6.68 (2.09) N=203	6.52 (2.35) N=66	6.76 (1.96) N=137	-.73	6.41 (1.98) N=202	6.28 (6.47) N=67	2.00 (1.98) N=135	-.62
	活動性	4.49 (1.51) N=202	4.35 (1.70) N=65	4.55 (1.42) N=137	-.88	4.32 (1.55) N=200	4.11 (1.46) N=65	4.41 (1.58) N=135	-1.32
その他	全体的充実感	6.97 (1.80) N=204	6.57 (2.20) N=67	7.17 (1.54) N=137	-2.01*	6.85 (1.90) N=202	6.57 (2.08) N=67	6.99 (1.80) N=135	-1.48
	実態	7.74 (2.52) N=202	7.89 (2.52) N=65	7.67 (2.52) N=137	.58	7.62 (2.50) N=202	7.31 (2.43) N=67	7.78 (2.52) N=135	-1.25

注 1: + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

注 2: 括弧内は標準偏差を表す

### 3.3.1. QOSL の 1 回目調査時の得点と 2 回目調査時得点との偏相関

性別、学年を統制して、1 回目調査と 2 回目調査によって得られた QOSL の得点同士の偏相関を求めた。分析結果を表 3-13 に示した。

分析の結果、すべての総合得点・各側面・下位尺度において偏相関が有意であり、QOSL の得点は 2 回の調査を通じて安定していることが示された。

表 3-11 1 回目調査における QOSL 得点と 2 回目調査における QOSL 得点との偏相関

総合得点・各側面	下位尺度	偏相関係数
QOSL総合	(1回目調査・2回目調査)	.74**
社会的側面	(1回目調査・2回目調査)	.73**
	対人積極性 (1回目調査・2回目調査)	.74**
	親密な友人関係 (1回目調査・2回目調査)	.65**
心理的側面	(1回目調査・2回目調査)	.75**
	自己効力感 (1回目調査・2回目調査)	.67**
	生きがい (1回目調査・2回目調査)	.55**
	不安・悩み (1回目調査・2回目調査)	.68**
	将来展望 (1回目調査・2回目調査)	.61**
身体的側面	(1回目調査・2回目調査)	.62**
	体調 (1回目調査・2回目調査)	.51**
	疲労感がない (1回目調査・2回目調査)	.65**
環境的側面	生活・学習環境 (1回目調査・2回目調査)	.56**
独自の側面	(1回目調査・2回目調査)	.62**
	大学帰属意識 (1回目調査・2回目調査)	.70**
	講義・ゼミ (1回目調査・2回目調査)	.41**
	活動性 (1回目調査・2回目調査)	.54**
その他	全体的充実感 (1回目調査・2回目調査)	.52**
	実態 (1回目調査・2回目調査)	.51**

注 1 : + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

注 2 : 括弧内は標準偏差を表す

### 3.4. ストレス反応の得点

1回目調査, 2回目調査における, ストレス反応の合計得点, 下位尺度の得点の平均と標準偏差を求めた。また, 性差について確認するために,  $t$  検定を行った。ストレス反応の平均・標準偏差・ $t$  値を表 3-14 に示した。

分析の結果, 1回目調査において, 情動的反応である抑うつ反応の得点は女性のほうが高い傾向がみられた( $t(200)=-1.77, p<.10$ )。それ以外のストレス反応合計, 下位尺度では有意な性差は見られなかった。

表 3-12 ストレス反応の平均・標準偏差・ $t$  値

		1回目調査				2回目調査			
		全体	男性	女性	$t$ 値	全体	男性	女性	$t$ 値
ストレス反応合計		17.97 (9.24) $N=200$	17.52 (10.58) $N=67$	18.20 (8.52) $N=133$	-0.49	18.26 (9.62) $N=203$	18.61 (10.57) $N=67$	18.08 (9.15) $N=136$	.37
情動的反応	抑うつ	6.24 (3.92) $N=202$	5.55 (4.04) $N=67$	6.59 (3.82) $N=135$	-1.77+	6.30 (4.09) $N=203$	6.36 (4.32) $N=67$	6.26 (3.98) $N=136$	.15
	怒り	4.90 (3.54) $N=201$	5.30 (3.78) $N=67$	4.70 (3.42) $N=134$	1.13	5.00 (3.75) $N=204$	5.49 (4.10) $N=67$	4.77 (3.55) $N=137$	1.30
認知・行動的反応	情緒的混乱	6.84 (3.30) $N=203$	6.67 (3.74) $N=67$	6.93 (3.08) $N=136$	-0.52	6.99 (3.29) $N=204$	6.76 (3.35) $N=67$	7.09 (3.27) $N=137$	-0.68

注 1: + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

注 2: 括弧内は標準偏差を表す

### 3.4.1. ストレス反応の1回目調査時の得点と2回目調査時得点との偏相関

性別、学年を統制して、1回目調査と2回目調査によって得られたストレス反応の得点同士の偏相関を求めた。分析の結果を表3-15に示した。

分析の結果、ストレス反応合計得点、抑うつ、怒り、情緒的混乱すべてにおいて偏相関が有意であり、ストレス反応合計得点やその下位尺度の得点は、安定していることが示された。

### 3.5. 良書読書傾向 (1回目調査時のみ測定)

1回目調査時における、良書読書傾向の平均と標準偏差を求めた。また、性差について確認するために、*t*検定を行った。良書読書傾向の平均・標準偏差・*t*値を表3-16に示した。

分析の結果、良書読書傾向は女性のほうが高いことが示された( $t(197)=-3.15, p<.01$ )。

表 3-13 1回目調査におけるストレス反応と2回目調査におけるストレス反応との偏相関

			相関係数
ストレス合計(1回目調査・2回目調査)			.64**
情動的反応	抑うつ	(1回目調査・2回目調査)	.60**
	怒り	(1回目調査・2回目調査)	.54**
認知・行動的反応	情緒的混乱	(1回目調査・2回目調査)	.65**

注1: + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

注2: 括弧内は標準偏差を表す

表 3-14 良書読書傾向(1回目調査のみ)の平均・標準偏差・*t*値

	全体	男性	女性	<i>t</i> 値
良書読書傾向	11.89	10.80	12.41	
	(3.44)	(3.46)	(3.32)	-3.15**
	N=199	N=64	N=135	

注1: + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

注2: 括弧内は標準偏差を表す

### 3.6. 読書が QOSL に及ぼす影響

#### 3.6.1. 読書量(読書冊数・読書時間)が QOSL に及ぼす影響

読書量(読書冊数・読書時間)が大学生の QOSL に及ぼす影響を推定するために、1 回目調査で得られた読書量(読書冊数・読書時間)を独立変数とし、2 回目調査で得られた QOSL の総合得点を従属変数とする重回帰分析(重回帰モデル: 図 2-1)を読書量(読書冊数・読書時間)ごとに行った。1 回目調査時の QOSL の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1 回目調査時に得られた QOSL 総合得点と性別、学年を統制変数として投入し、分析を行った。分析の結果を表 3-17 に示した。

また、1 回目調査で得られた読書量(読書冊数・読書時間)を独立変数、2 回目調査で得られた QOSL の各側面(社会的側面・心理的側面・身体的側面・環境的側面・大学独自の側面)の得点を従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査で得られた各側面の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-17 に示した。

さらに、1 回目調査で得られた読書量(読書冊数・読書時間)を独立変数、2 回目調査で得られた QOSL の下位尺度を従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査で得られた下位尺度の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-18 に示した。

表 3-17 読書量と QOSL(総合得点・各側面の得点)の標準偏回帰係数( $\beta$ )

	QOSL総合	社会的側面	心理的側面	身体的側面	環境的側面	独自の側面
読書冊数合計	-.06	-.05	-.02	-.03	-.09	-.03
書籍読書時間	.03	-.01	.06	.01	-.02	.02
雑誌読書時間	-.10+	-.11*	-.05	-.12+	-.03	-.11+
新聞閲読時間	-.01	-.01	-.03	.01	-.06	.02
書籍-冊数	-.06	-.04	-.03	.02	-.10	-.05
雑誌-冊数	-.03	-.05	-.01	-.08	-.03	.01
籍読書時間-平日	.03	.01	.05	.00	-.01	.02
書籍読書時間-休日	.03	-.04	.06	.01	-.03	.01
雑誌読書時間-平日	-.09+	-.11*	-.05	-.12+	.01	-.12+
雑誌読書時間-休日	-.07	-.09+	-.04	-.10+	-.07	-.07
新聞閲読時間-平日	-.01	-.02	-.03	.04	-.07	.02
新聞閲読時間-休日	-.01	.01	-.02	-.01	-.05	.02
R <sup>2</sup>	.55 ~ .57**	.55 ~ .57**	.55 ~ .57**	.36 ~ .40**	.31 ~ .32**	.37 ~ .41**

注 : + $p$ <.10, \* $p$ <.05, \*\* $p$ <.01

表 3-18 読書量と QOSL の(各下位尺度)の標準偏回帰係数( $\beta$ )

側面 下位尺度	社会的側面		心理的側面				身体的側面		環境的側面	大学独自の側面			その他	
	親密な 友人関係	対人 積極性	生きがい	不安・悩み	自己 効力感	将来展望	体調	疲労感 がない	生活・ 学習環境	大学帰属 意識	講義・ ゼミ	活動性	全体的 充実感	実態
読書冊数合計	-.06	-.02	.06	-.02	-.06	.06	-.05	.00	-.09	-.09+	.03	.03	-.07	-.04
書籍読書時間	-.03	.01	.07	.11*	.01	.06	-.04	.05	-.02	-.01	-.01	.13*	-.02	-.06
雑誌読書時間	-.09	-.08	-.01	-.06	-.10+	.06	-.09	-.09	-.03	-.08	-.10	.00	-.14*	-.10
新聞読書時間	.00	-.01	.08	-.02	-.08	-.04	-.03	.05	-.06	.00	-.02	.06	.01	.04
書籍-冊数	-.04	-.02	.01	-.03	-.06	.03	-.02	.04	-.10	-.08	.00	.02	-.08	-.05
雑誌-冊数	-.05	-.02	.09	-.01	-.04	.04	-.06	-.06	-.03	-.05	.07	.02	-.04	-.02
書籍時間-平日	-.02	.04	.04	.10+	-.01	.09	-.07	.05	-.01	.02	-.02	.11+	-.03	-.07
書籍時間-休日	-.03	-.03	.07	.10+	.02	.02	-.02	.04	-.03	-.03	-.01	.13*	.00	-.05
雑誌時間-平日	-.10+	-.07	.00	-.06	-.10+	.06	-.10	-.08	.01	-.07	-.10	-.04	-.12+	-.11
雑誌時間-休日	-.07	-.07	-.02	-.05	-.07	.05	-.07	-.08	-.07	-.07	-.07	.04	-.13*	-.07
新聞時間-平日	-.01	-.03	.07	-.02	-.08	-.03	-.02	.07	-.07	-.02	.01	.06	-.01	.03
新聞時間-休日	.00	.01	.08	-.01	-.07	-.04	-.05	.03	-.05	.02	-.04	.07	.03	.04
R <sup>2</sup>	.44	.55	.28	.45	.45	.37	.25	.41	.44	.55	.28	.45	.45	.37
	~.47**	~.56**	~.31**	~.47**	~.48**	~.40**	~.28**	~.45**	~.47**	~.56**	~.31**	~.47**	~.48**	~.40**

注 : + $p$ <.10, \* $p$ <.05, \*\* $p$ <.01

#### 3.6.1.1. 読書量(読書冊数・読書時間)が QOSL に及ぼすポジティブな影響

分析の結果、書籍読書時間(平日・休日の合計)が多いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の不安・悩み(がなく自信を持っていること)と大学独自の側面における下位尺度の活動性の得点が高くなることが示された( $\beta=.11, p<.05$ ;  $\beta=.13, p<.05$ )。その中でも、書籍読書時間(休日)が多いほど、QOSL の大学独自の側面における下位尺度の活動性が高くなることが示された( $\beta=.13, p<.05$ )。

#### 3.6.1.2. 読書量(読書冊数・読書時間)が QOSL に及ぼすネガティブな影響

分析の結果、雑誌読書時間(平日・休日の合計)が多いほど、QOSL の社会的側面、QOSL の下位尺度の全体的充実感の得点が低くなることが示された( $\beta=-.11, p<.05$ ;  $\beta=-.14, p<.05$ )。その中でも、雑誌読書時間(平日)が多いほど、QOSL の社会的側面が低くなること( $\beta=-.11, p<.05$ )、雑誌読書時間(休日)が多いほど、QOSL の下位尺度の全体的充実感が低くなることが示された( $\beta=-.13, p<.05$ )。

## 3.6.2. 読書内容が QOSL に及ぼす影響

### 3.6.2.1. 読書内容の読書頻度が QOSL に及ぼす影響

まず、因子ごとに含まれるカテゴリーの読書頻度の合計得点を求め、各因子の読書頻度が QOSL に及ぼす影響を検討するために、1 回目調査で得られた因子ごとの頻度の合計得点を独立変数とし、2 回目調査で得られた QOSL の総合得点を従属変数とする重回帰分析(重回帰モデル: 図 2-1)を因子ごとに行なった。1 回目調査時の QOSL の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1 回目調査時に得られた QOSL 総合得点と性別、学年を統制変数として投入した。

また、1 回目調査で得られた因子ごとの頻度の合計得点を独立変数、2 回目調査で得られた QOSL の各側面(社会的側面・心理的側面・身体的側面・環境的側面・大学独自の側面)の得点を従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査時の各側面の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-19 に示した。

さらに、1 回目調査で得られた因子ごとの頻度の合計得点を独立変数、2 回目調査で得られた QOSL の下位尺度を従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査時に得られた下位尺度の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-20 に示した。

次に、読書内容(表 3-3)別の読んだカテゴリー数と読書頻度が大学生の QOSL に及ぼす影響を検討するために、1 回目調査で得られた読んだカテゴリー数および各カテゴリーの読書頻度をそれぞれ独立変数、2 回目調査で得られた QOSL の総合得点を従属変数とする重回帰分析を行った。1 回目調査時の QOSL の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1 回目調査で得られた QOSL 総合得点と性別、学年を統制変数として投入した。

同様に、1 回目調査で得られた読んだカテゴリー数および各カテゴリーの読書頻度をそれぞれ独立変数、2 回目調査で得られた QOSL の各側面(社会的側面・心理的側面・身体的側面・環境的側面・大学独自の側面)の得点を従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査で得られた各側面の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-19 に示した。

さらに、1 回目調査で得られた読んだカテゴリー数および各カテゴリーの読書頻度をそれぞれ独立変数、2 回目調査で得られた QOSL の下位尺度を従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査で得られた下位尺度の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-20 に示した。



### 3.6.2.1.1. 読書内容の読書頻度が QOSL に及ぼすポジティブな影響

分析の結果、「学業・未来志向」因子の得点が高いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の生きがいと将来展望の得点が高くなることが示された( $\beta=.14, p<.05$ ;  $\beta=.12, p<.05$ )。「学業・未来志向」因子の中でも、「1. 自分の学業に関する内容」の頻度が高いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の生きがい、将来展望の得点が高くなること( $\beta=.16, p<.05$ ;  $\beta=.14, p<.05$ )、「11. アルバイト・課外活動に関する内容」の頻度が高いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の生きがいの得点が高くなることが示された( $\beta=.13, p<.05$ )。

また、「8. 金銭に関する内容」の頻度が高いほど、QOSL の大学独自の側面における下位尺度の講義・ゼミの得点が高くなることが示された( $\beta=.14, p<.05$ )。

### 3.6.2.1.2. 読書内容の読書頻度が QOSL に及ぼすネガティブな影響

分析の結果、「対人・社会」因子の得点が高いほど、QOSL の社会的側面と心理的側面における下位尺度の自己効力感の得点が低くなることが示された( $\beta=-.11, p<.05$ ;  $\beta=-.15, p<.01$ )。因子の個々のカテゴリーについては、「4. 外見を磨くための内容」の頻度が高いほど、QOSL の社会的側面、身体的側面、身体的側面における下位尺度の疲労感(がないこと)の得点が低くなること( $\beta=-.11, p<.05$ ;  $\beta=-.11, p<.05$ ;  $\beta=-.12, p<.05$ )、「6. 内面を磨くための内容」の頻度が高いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の自己効力感の得点が低くなること( $\beta=-.12, p<.05$ )、「10. 人間関係に関する内容」の頻度が高いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の自己効力感、環境的側面、大学独自の側面における下位尺度の大学帰属意識の得点が低くなること( $\beta=-.16, p<.01$ ;  $\beta=-.13, p<.05$ ;  $\beta=-.11, p<.05$ )、「11. アルバイト・課外活動に関する内容」の頻度が高いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の自己効力感の得点が低くなること( $\beta=-.11, p<.05$ )が示された。

また、「学業・未来志向」因子の得点が高いほど、QOSL の下位尺度の実態の得点が低くなることが示された( $\beta=-.13, p<.05$ )。さらに、「2. 自分の趣味・スキルに関する内容」の頻度が高いほど、QOSL の大学独自の側面における下位尺度の大学帰属意識の得点が低くなること( $\beta=-.12, p<.05$ )、読んだカテゴリー数では、読んだカテゴリー数が多いほど、QOSL の社会的側面が低くなることが示された( $\beta=-.10, p<.05$ )。

### 3.6.2.2. 読書内容の満足度が QOSL に及ぼす影響

読書内容の満足度が QOSL に及ぼす影響を推定するために、1 回目調査で得られた内容の平均満足度(=満足度合計÷読んだカテゴリー数)を独立変数、2 回目調査で得られた QOSL の総合得点を従属変数とする重回帰分析(重回帰モデル: 図 2-1)を行った。1 回目調査時の QOSL の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1 回目調査で得られた QOSL 総合得点と性別、学年を統制変数として投入した。

また、1 回目調査で得られた内容の平均満足度(=満足度合計÷読んだカテゴリー数)を独立変数とし、2 回目調査で得られた QOSL の各側面(社会的側面・心理的側面・身体的側面・環境的側面・大学独自の側面)の得点を従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査で得られた QOSL の各側面の得点と性別、学年を統制変数として投入した。

さらに、1 回目調査で得られた内容の平均満足度(=満足度合計÷読んだカテゴリー数)を独立変数とし、2 回目調査で得られた QOSL の下位尺度の得点を従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査で得られた QOSL の下位尺度の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-19、表 3-20 に示した。

分析の結果、読書の平均満足度が高いほど、QOSL の心理的側面、心理的側面における下位尺度の生きがいと自己効力感が高くなることが示された( $\beta=.12, p<.05$ ;  $\beta=.15, p<.05$ ;  $\beta=.12, p<.05$ )。

また、読書内容の平均満足度が高いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の不安・悩み(がなく自信を持っていること)が高くなる傾向がみられた( $\beta=.09, p<.10$ )。

表 3-19 読書内容と QOSL(総合得点・各側面)との標準偏回帰係数( $\beta$ )

	QOSL総合	社会的側面	心理的側面	身体的側面	環境的側面	独自の側面
読んだカテゴリー数	-0.04	-.10*	.00	-.08	-.09	-.02
「対人・社会」因子	-0.04	-.11*	-.86	-.06	-.02	-.06
「学業・未来志向」因子	-.02	.00	.06	-.10+	-.08	-.01
1. 自分の学業に関する内容	.01	.02	.09+	-.08	-.07	.01
2. 自分の趣味・スキルに関する内容	-.05	-.08+	-.02	-.05	-.08	-.09
3. 自分の将来に関する内容	-.01	.02	.03	-.10+	-.07	.00
4. 外見を磨くための内容	-.06	-.11*	-.06	-.11*	-.02	-.03
5. 恋愛に関する内容	-.02	-.08+	-.04	-.04	.02	-.06
6. 内面を磨くための内容	-.01	-.05	-.03	-.01	.03	-.03
7. 資格・免許に関する内容	-.05	-.03	.00	-.05	-.04	-.03
8. 金銭に関する内容	.04	-.02	.03	-.04	.05	.03
9. 健康に関する内容	.03	-.02	.01	-.04	-.03	.03
10. 人間関係に関する内容	-.08	-.07	-.04	-.02	-.13*	-.11+
11. アルバイト・課外活動に関する内容	-.01	-.03	-.01	-.01	-.09	.00
12. その他	-.06	.03	-.07	.04	-.17*	.02
平均満足度(11カテゴリー)	.08	.02	.12*	-.02	.05	.04
R <sup>2</sup>	.52~.57**	.54~.57**	.51~.58**	.38~.41**	.29~.40**	.33~.41**

注 : + $p$ <.10, \* $p$ <.05, \*\* $p$ <.01

表 3-20 読書内容と QOSL(下位尺度)との標準偏回帰係数( $\beta$ )

側面 下位尺度	社会的側面		心理的側面				身体的側面		環境的側面		大学独自の側面		その他	
	親密な 友人関係	対人 積極性	生きがい	不安悩み	自己 効力感	将来展望	体調	疲労感 がない	生活 学習環境	大学 帰属意識	講義 ゼミ	活動性	全体的 充実感	実態
読んだカテゴリー数	-.08	-.08+	.09	-.02	-.07	.09	-.05	-.08	-.09	-.04	.04	.00	-.09	.00
「対人・社会」因子	-.09+	-.09+	.07	-.02	-.15**	.34	-.02	-.06	-.02	-.07	-.01	-.04	-.10	.02
「学業・未来志向」因子	-.02	.04	.14*	.03	.04	.12*	-.12+	-.05	-.08	.02	.04	-.02	.01	-.13*
1. 自分の学業に関する内容	-.01	.05	.16*	.02	.06	.14*	-.11+	-.02	-.07	.03	.05	-.02	.01	-.11+
2. 自分の趣味・スキルに関する内容	-.07	-.06	.05	-.04	-.04	.06	.00	-.07	-.08	-.12*	-.01	.03	-.05	.01
3. 自分の将来に関する内容	-.02	.07	.12+	.01	.03	.08	-.07	-.09	-.07	.03	.01	.02	.05	-.06
4. 外見を磨くための内容	-.09+	-.09+	.01	-.06	-.09	-.01	-.05	-.12*	-.02	-.05	.03	-.05	-.08	.07
5. 恋愛に関する内容	-.08	-.05	.00	-.04	-.07	.01	-.03	-.03	.02	-.03	-.06	-.03	-.10	.03
6. 内面を磨くための内容	-.09+	.00	.05	.02	-.12*	.00	.03	-.03	.03	-.01	-.03	-.02	-.08	-.05
7. 資格・免許に関する内容	-.02	-.02	.03	.03	.00	.02	-.07	-.01	-.04	-.02	.01	-.05	-.04	-.12+
8. 金銭に関する内容	.05	-.09+	.01	.00	-.01	.09	.01	-.08	.05	-.04	.14*	-.05	.00	.12+
9. 健康に関する内容	-.02	-.02	.03	.01	-.07	.03	-.05	-.01	-.03	-.06	.12+	-.01	.00	.05
10. 人間関係に関する内容	-.05	-.07	.08	-.02	-.16**	.02	-.02	-.01	-.13*	-.11*	.00	-.09	-.07	-.03
11. アルバイト・課外活動に関する内容	.02	-.07	.13*	-.02	-.11*	-.02	-.02	.01	-.09	-.05	.02	.06	.01	.03
12. その他	.04	.01	.02	-.12+	-.04	-.05	.06	.01	-.17*	-.01	.08	.01	-.03	.02
平均満足度(11カテゴリー)	-.03	.07	.15*	.09+	.12*	.07	-.02	-.01	.05	.04	.01	.08	.08	-.01
R <sup>2</sup>	.45~.49**	.53~.56**	.27~.32**	.42~.49**	.43~.46**	.36~.41**	.27~.31**	.42~.45**	.29~.40**	.44~.50**	.19~.22**	.25~.28**	.24~.31**	.25~.29**

注 : + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### 3.7. 読書がストレス反応に及ぼす影響

#### 3.7.1. 読書量(読書冊数・読書時間)がストレス反応に及ぼす影響

読書量(読書冊数・読書時間)が大学生のストレス反応に及ぼす影響を推定するために、1回目調査で得られた読書量(読書冊数・読書時間)をそれぞれ独立変数、2回目調査で得られたストレス反応の合計得点を従属変数とする重回帰分析(重回帰モデル: 図 2-1)を行った。1回目調査時のストレス反応の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1回目調査で得られたストレス反応合計得点と性別、学年を統制変数として投入した。

さらに、1回目調査で得られた読書量を独立変数、2回目調査で得られたストレス反応の下位尺度の得点を従属変数とした重回帰分析を行った。1回目調査で得られた下位尺度得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-21 に示した。

分析の結果、ポジティブな影響として、書籍読書時間(平日・休日の合計)が多いほど、ストレス反応の下位尺度の抑うつが低くなることが示された( $\beta=-.12, p<.05$ )。書籍読書時間の中でも、書籍読書時間(平日)が多いほど、ストレス反応の下位尺度の抑うつが低くなること( $\beta=-.12, p<.05$ )、書籍読書時間(休日)が多いほど、ストレス反応の下位尺度の情緒的混乱が低くなること( $\beta=-.11, p<.05$ )が示された。

また、書籍読書時間(平日・休日の合計)が多いほど、ストレス反応合計、下位尺度の情緒的混乱の得点が低くなる傾向( $\beta=-.09, p<.10$ ;  $\beta=-.10, p<.10$ )、書籍読書時間(休日)が多いほど、ストレス反応の下位尺度の抑うつが低くなる傾向がみられた( $\beta=-.10, p<.10$ )。

読書量がストレス反応に及ぼすネガティブな影響は見られなかった。

表 3-21 読書量とストレス反応との標準偏回帰係数( $\beta$ )

	ストレス合計	抑うつ	怒り	情緒的混乱
読書冊数(書籍+雑誌)	-.01	-.05	.03	-.03
書籍読書合計時間	-.09+	-.12*	-.03	-.10+
雑誌読書合計時間	.02	.01	.01	.03
新聞閲読合計時間	.01	.01	.00	.01
書籍-冊数	-.02	-.07	.04	-.05
雑誌-冊数	.01	.02	-.02	.00
書籍読書時間-平日	-.08	-.12*	-.03	-.07
書籍読書時間-休日	-.09	-.10+	-.03	-.11*
雑誌読書時間-平日	-.03	-.03	-.05	-.01
雑誌読書時間-休日	.06	.04	.07	.06
新聞閲読時間-平日	.02	.01	-.01	.02
新聞閲読時間-休日	.01	.00	.01	-.01
R <sup>2</sup>	.41~.44	.34~.38	.29~.33	.41~.46

注: + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

### 3.7.2. 読書内容(頻度・満足度)がストレス反応に及ぼす影響

#### 3.7.2.1. 読書内容の読書頻度がストレス反応に及ぼす影響

読書内容(表 2-1・表 3-3)別の読んだカテゴリー数と読書頻度が大学生のストレス反応に及ぼす影響を推定するために、1 回目調査で得られた読んだカテゴリー数および各カテゴリーの読書頻度をそれぞれ独立変数とし、2 回目調査で得られたストレス反応合計得点を従属変数とする重回帰分析を行った。1 回目調査時のストレス反応の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1 回目調査で得られたストレス反応合計得点と性別、学年を統制変数として投入した。

また、1 回目調査で得られた読んだカテゴリー数および各カテゴリーの読書頻度をそれぞれ独立変数、2 回目調査時に得られたストレス反応の下位尺度の得点を従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査で得られたストレス反応の下位尺度の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-22 に示した。

分析の結果、読んだカテゴリー数・読書頻度とストレス反応との間に有意な影響関係はみられなかった。

表 3-22 読書内容とストレス反応との標準偏回帰係数( $\beta$ )

	ストレス合計	抑うつ	怒り	情緒的反応
読んだカテゴリー数	.04	.05	.08	.00
「対人・社会」因子	.01	.00	.05	.00
「学業・未来志向」因子	.01	.03	.04	-.04
1. 自分の学業に関する内容	-.03	-.03	-.01	-.02
2. 自分の趣味・スキルに関する内容	.09	.10+	.09	.06
3. 自分の将来に関する内容	.00	.02	.01	-.03
4. 外見を磨くための内容	.04	.04	.04	.06
5. 恋愛に関する内容	-.01	-.05	.00	.01
6. 内面を磨くための内容	-.04	-.06	.00	-.03
7. 資格・免許に関する内容	.06	.08	.10+	-.03
8. 金銭に関する内容	.01	-.01	.06	-.01
9. 健康に関する内容	-.02	.02	-.03	-.03
10. 人間関係に関する内容	.06	.08	.10+	-.02
11. アルバイト・課外活動に関する内容	.07	.09	.06	.05
12. その他	.10	.10	.08	.09
平均満足度(11カテゴリー)	-.18**	-.18**	-.11+	-.20**
R <sup>2</sup>	.38 ~.44**	.33~.38**	.27~.32**	.40~.47**

注: + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### 3.7.2.2. 読書内容の満足度がストレス反応に及ぼす影響

読書内容の満足度がストレス反応に及ぼす影響を推定するために、1回目調査で得られた読書内容の平均満足度を独立変数、2回目調査で得られたストレス反応合計得点を従属変数とする重回帰分析(重回帰モデル: 図 2-1)を行った。1回目調査時のストレス反応の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1回目調査で得られたストレス反応合計得点と性別、学年を統制変数として投入した。

また、1回目調査で得られた内容の平均満足度を独立変数、2回目調査時に得られたストレス反応の下位尺度得点を従属変数とした重回帰分析を行った。1回目調査で得られたストレス反応の下位尺度得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-22 に示した。

分析の結果、読書内容の平均満足度が高いほど、ストレス反応合計、下位尺度の抑うつと情緒的混乱が低くなることが示された( $\beta=-.18, p<.01$ ;  $\beta=-.18, p<.01$ ;  $\beta=-.20, p<.01$ )。また、読書内容の平均満足度が高いほど、下位尺度の怒りが低くなる傾向がみられた( $\beta=-.11, p<.10$ )

### 3.8. 良書読書傾向が QOSL に及ぼす影響

良書読書傾向が QOSL に及ぼす影響を検討するために、1回目調査で得られた良書読書傾向を独立変数、2回目調査で得られた QOSL の総合得点を従属変数とする重回帰分析(重回帰モデル: 図 2-2)を行なった。1回目調査時の QOSL の得点の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1回目調査で得られた QOSL 総合得点と性別、学年を統制変数として投入し分析を行った。

また、1回目調査で得られた良書読書傾向を独立変数、2回目調査で得られた QOSL の各側面の得点をそれぞれ従属変数として重回帰分析を行った。1回目調査で得られた QOSL の各側面の得点、性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-23 に示した。

さらに、1回目調査で得られた良書読書傾向を独立変数、2回目調査で得られた QOSL の下位尺度を従属変数として重回帰分析を行った。1回目調査で得られた下位尺度の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-23 に示した。

分析の結果、良書読書傾向が高いほど、QOSL 総合得点、QOSL の心理的側面、環境的側面、社会的側面における下位尺度の親密な友人関係が低くなることが示された( $\beta=-.11, p<.05$ ;  $\beta=-.05, p<.05$ ;  $\beta=-.13, p<.05$ ;  $\beta=-.15, p<.05$ )。

### 3.9. 良書読書傾向がストレスに及ぼす影響

良書読書傾向が大学生のストレス反応に及ぼす影響を推定するために、1回目調査の良書読書傾向を独立変数、2回目調査で得られたストレス反応合計得点を従属変数とする重回帰分析(重回帰モデル: 図 2-2)を行った。1回目調査時のストレス反応の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1回目調査で得られたストレス合計得点と性別、学年を統制変数として投入し分析を行った。

さらに、1回目調査の良書読書傾向を独立変数、2回目調査時に得られたストレスの下位尺度を従属変数とした重回帰分析を行った。1回目調査で得られた下位尺度と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-24 に示した。

分析の結果、良書読書傾向からストレス反応への因果関係は見られなかった。

表 3-23 良書読書傾向と QOSL との標準偏回帰係数( $\beta$ )

総合得点・側面	下位尺度	良書読書傾向	R <sup>2</sup>
QOSL総合		-.11*	.57**
社会的側面		-.10+	.55**
	親密な友人関係	-.15*	.46**
	対人積極性	.00	.54**
心理的側面		-.05*	.55**
	生きがい	-.06	.30**
	不安・悩み	.04	.44**
	自己効力感	-.06	.45**
	将来展望	.01	.36**
身体的側面		-.04+	.37**
	体調	-.09	.26**
	疲労感がない	.03	.41**
環境的側面	生活・学習環境	-.13*	.31**
独自の側面		-.10+	.39**
	大学帰属意識	-.10+	.48**
	講義・ゼミ	.00	.20**
	活動性	-.06	.26**
その他			
	全体的充実感	-.03	.29**
	実態	-.06	.26**

注 : + $p$ <.10, \* $p$ <.05, \*\* $p$ <.01

表 3-24 1回目調査の良書読書傾向と2回目調査のストレス反応との標準偏回帰係数( $\beta$ )

	ストレス合計	抑うつ	怒り	情緒的反応
良書読書傾向	-.01	-.01	.02	-.03
R <sup>2</sup>	.40**	.34**	.27**	.41**

注 : + $p$ <.10, \* $p$ <.05, \*\* $p$ <.01



### 3.10. ネット利用が QOSL に及ぼす影響

ネット利用(ネット利用時間・メール送受信数)が大学生の QOSL に及ぼす影響を推定するために、1 回目調査で得られたネット利用(ネット利用時間・メール送受信数)をそれぞれ独立変数とし、2 回目調査で得られた QOSL 総合得点を従属変数とする重回帰分析(重回帰モデル: 図 2-3)を行った。1 回目調査時の QOSL の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1 回目調査で得られた QOSL 総合得点と性別、学年を統制変数として投入して分析を行った。

また、1 回目調査で得られたネット利用(ネット利用時間・メール送受信数)をそれぞれ独立変数、2 回目調査時に得られた QOSL の各側面(社会的側面・心理的側面・身体的側面・環境的側面・大学独自の側面)の得点をそれぞれ従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査で得られた QOSL の各側面の得点と性別、学年を統制変数として投入した。

さらに、1 回目調査で得られたネット利用(ネット利用時間・メール送受信数)をそれぞれ独立変数、2 回目調査時に得られた QOSL の下位尺度の得点をそれぞれ従属変数とした重回帰分析を行った。1 回目調査で得られた QOSL の下位尺度の得点と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表 3-25、表 3-26 に示した。

表 3-25 ネット利用と QOSL の標準偏回帰係数( $\beta$ )

	QOSL 総合	社会的 側面	心理的 側面	身体的 側面	環境的 側面	独自の 側面
ネット利用時間(合計)	-0.07	-0.04	-0.10*	-0.05	.04	-0.06
情報収集(合計)	-0.08	-0.03	-0.09+	-0.07	.01	-0.06
情報収集-勉学	-0.09+	-0.01	-0.06	-0.08	-0.02	-0.08
情報収集-娯楽・趣味	-0.07	-0.02	-0.08+	-0.01	.01	-0.07
情報収集-生活	.01	-0.02	-0.05	-0.04	.05	.06
コミュニケーション(合計)	-0.04	-0.03	-0.08	-0.03	.05	-0.04
CM-家族	.00	.01	-0.03	-0.01	.01	.03
CM-直接会う友人・知人	-0.02	.01	-0.05	-0.02	.05	-0.02
CM- ネット上のみの友人・知人	-0.06	-0.09+	-0.08+	-0.02	.04	-0.08
情報発信(合計)	-0.04	-0.03	-0.08	-0.03	.05	-0.04
他者のための情報発信	.02	.01	-0.05	-0.05	.09	.08
自己のための情報発信	-0.08+	-0.03	-0.08	-0.12*	-0.05	-0.06
メール送受信数(合計)	-0.03	.06	-0.02	-0.05	.02	-0.06
メール送信数	-0.08+	-0.03	-0.08	-0.12*	-0.06	-0.06
メール受信数	.02	.10+	.03	.03	.08	-0.03
R <sup>2</sup>	.56 ~.57**	.56 ~.57**	.55 ~.56**	.38 ~.40**	.32 ~.32**	.40 ~.41**

注 1: 「CM」 ...コミュニケーションの略

注 2: + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

表 3-26 ネット利用と QOSL(下位尺度)との標準偏回帰係数( $\beta$ )

側面 下位尺度	社会		心理			身体		環境		大学独自		その他			
	親密な 友人関係	対人 積極性	生きがい	不安 悩み	自己 効力感	将来 展望	体調	疲労感 がない	生活 学習環境	大学帰属 意識	講義 ゼミ	活動性	全体的 充実感	実態	
ネット利用時間(合計)	-0.05	.00	-.12*	.00	-.10+	-.08	-.10	.01	.04	.01	-.07	-.04	-.09	-.11+	
情報収集(合計)	-.07	.02	-.12+	.03	-.09	-.13*	-.05	-.05	.01	.00	-.04	-.07	-.11+	-.18**	
情報収集-勉学	-.05	.02	-.06	.01	-.04	-.09	-.12+	-.01	-.02	-.05	-.07	-.01	-.11+	-.15*	
情報収取-娯楽・趣味	-.05	.01	-.12+	.04	-.10+	-.14*	.05	-.06	.01	-.01	-.04	-.16**	-.09	-.18**	
情報収集-生活	-.03	.02	-.05	.00	-.04	-.02	-.03	-.04	.05	.07	.03	.06	-.01	.00	
コミュニケーション(合計)	-.03	-.01	-.09	-.01	-.08	-.04	-.09	.05	.05	.02	-.06	-.02	-.05	-.04	
CM-家族	.00	.01	-.02	.02	-.07	-.03	.00	-.02	.01	.05	.01	.00	-.06	.01	
CM-直接会う友・知人	-.01	.05	-.07	-.01	-.03	.00	-.07	.04	.05	.03	-.02	-.02	.01	-.03	
CM-ネット上のみ友・知人	-.05	-.08	-.10+	-.03	-.06	-.06	-.12+	.07	.04	-.04	-.12+	-.01	-.07	-.07	
情報発信(合計)	-.03	-.01	-.09	-.01	-.08	-.04	-.09	.05	.05	.02	-.06	-.02	-.05	-.04	
他者のための情報発信	.00	.01	-.05	-.05	-.05	.04	-.03	-.04	.09	.10*	.09	-.01	.07	-.07	
自己のための情報発信	-.10+	.05	-.08	.00	-.09+	-.07	-.13*	-.06	-.05	.05	-.05	-.10	-.04	-.05	
メール送受信数(合計)	-.02	.11*	-.05	.07	-.04	-.04	-.11+	.02	.02	.01	.01	-.11+	.03	-.09	
メール送信数	-.10+	.05	-.08	.00	-.09+	-.07	-.13*	-.06	-.06	.04	-.05	-.10	-.04	-.05	
メール受信数	.06	.10*	.00	.08	.03	.01	-.04	.07	.08	-.02	.05	-.05	.07	-.07	
R <sup>2</sup>	.45~.46**		.31	.46	.45	.37	.26	.43	.32	.49	.21	.28	.30	.27	
			~.57**	~.33**	~.47**	~.46**	~.40**	~.29**	~.43**	~.32**	~.50**	~.23**	~.30**	~.32**	~.31**

注 1: 「CM」 ...コミュニケーションの略

注 2: + $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### 3.10.1. ネット利用が QOSL に及ぼすポジティブな影響

分析の結果、メール送受信数(合計)が多いほど、QOSL の社会的側面における下位尺度の対人積極性の得点が高くなること( $\beta=.11, p<.05$ ), 他者のための情報発信の時間が多いほど、QOSL の大学独自の側面における下位尺度の大学帰属意識の得点が高くなること( $\beta=.10, p<.05$ ), メール受信数が多いほど、QOSL の社会的側面における下位尺度の対人積極性の得点が高くなることが示された( $\beta=.10, p<.05$ )。

### 3.10.2. ネット利用が QOSL に及ぼすネガティブな影響

分析の結果、ネット利用時間(合計)が多いほど、QOSL の心理的側面、心理的側面における下位尺度の生きがいの得点が低くなること( $\beta=-.10, p<.05$ ;  $\beta=-.12, p<.05$ ), 情報収集合計時間が多いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の将来展望、QOSL の下位尺度の実態の得点が低くなること(順に、 $\beta=-.13, p<.05$ ;  $\beta=-.18, p<.01$ )が示された。情報収集の中でも、勉学のための情報収集時間が多いほど、QOSL の下位尺度の実態の得点が低くなること、( $\beta=-.15, p<.05$ ), 娯楽・趣味のための情報収集時間が多いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の将来展望、大学独自の側面における下位尺度の活動性、QOSL の下位尺度の実態の得点が低くなること(順に、 $\beta=-.14, p<.05$ ;  $\beta=-.16, p<.01$ ;  $\beta=-.18, p<.01$ )が示された。また、自己のための情報発信の時間が多いほど、QOSL の身体的側面と身体的側面における下位尺度の体調の得点が低くなること(順に  $\beta=-.12, p<.05$ ;  $\beta=-.13, p<.05$ ), メール送信数が多いほど、QOSL の身体的側面と身体的側面における下位尺度の体調の得点が低くなること (順に  $\beta=-.12, p<.05$ ;  $\beta=-.13, p<.05$ )が示された。

### 3.11. ネット利用がストレスに及ぼす影響

ネット利用(利用時間・メール送受信数)が大学生のストレス反応に及ぼす影響を推定するために、1回目調査で得られたネット利用(利用時間・メール送受信数)をそれぞれ独立変数、2回目調査で得られたストレス反応合計得点を従属変数とする重回帰分析(重回帰モデル: 図2-3)を行った。1回目調査時のストレス反応の個人差や性別、学年の違いによる影響を防ぐため、1回目調査で得られたストレス合計得点と性別、学年を統制変数として投入し分析を行った。

さらに、1回目調査で得られたネット利用(利用時間・メール送受信数)をそれぞれ独立変数、2回目調査で得られたストレス反応の下位尺度得点を従属変数とした重回帰分析を行った。1回目調査で得られた下位尺度と性別、学年を統制変数として投入した。分析の結果を表3-27に示した。

分析の結果、ネット利用において、勉強のための情報収集の時間が多いほど、ストレス反応合計得点と下位尺度の抑うつが高くなること( $\beta=.14, p<.05$ ;  $\beta=.12, p<.05$ )、メール受信数が多いほど、下位尺度の怒りが高くなること示された( $\beta=.13, p<.05$ )。

また、勉強のための情報収集の時間が多いほど、ストレス反応の下位尺度の怒りが高くなる傾向がみられた( $\beta=.11, p<.10$ )。

表 3-27 ネット利用とストレス反応との標準偏回帰係数( $\beta$ )

	ストレス合計	抑うつ	怒り	情緒的反応
ネット利用時間合計	.05	.02	.07	.03
情報収集	.06	.08	.07	.02
情報収集(勉強)	.14*	.12*	.11+	.08
情報収集(娯楽・趣味)	.02	.04	.03	.01
情報収取(生活)	-.04	-.02	.00	-.06
コミュニケーション	.02	-.02	.04	.02
コミュニケーション(家族)	-.02	-.05	.01	-.04
コミュニケーション(直接会う友人・知人)	.03	.02	.01	.06
コミュニケーション(ネット上のみの友人・知人)	.03	-.03	.06	.01
情報発信合計	.02	-.02	.04	.02
情報発信(他者のため)	.02	.04	-.03	.04
情報発信(自己のため)	-.04	.00	-.04	-.03
メール送受信数	.03	.05	.08	-.03
メール送信数	-.03	.00	-.03	-.02
メール受信数	.06	.06	.13*	-.01
R <sup>2</sup>	.42~.44**	.37~.38**	.30~.32**	.42~.43**

注 : + $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

## 4. 考察

### 4.1. 大学生の読書の実態

#### 4.1.1. 大学生の読書量

今回調査した大学生では、読書時間(書籍・雑誌合計)における不読率は2回の調査を通じて全体の2割未満であり、約8割の学生は1か月の間に書籍や雑誌を読んでいた。全国大学生生活協同組合連合会(2015)の大学生を対象にした調査によると、読書時間0の学生が45%を超えるという結果が出ていたが、本調査では多くの学生が読書を行っていたことが明らかになった。書籍読書時間についても、全体と同じく8割程度の学生が読んでいた。雑誌読書時間では、学生の約6割が1か月の間に雑誌を全く読んでおらず、書籍読書時間と比較して不読率が高くなった。読書量において、雑誌の読書冊数及び読書時間は男子学生のほうが多かった。

このことから、大学生の不読の進行という点について、今回の調査の対象となった大学生においては一概に不読が進んでいるとはいえないことが示唆された。今回分析対象となった大学生には、図書館情報学について学ぶ学生が多く含まれており、一般的な大学生よりも読書に関心をもつ学生が多かった可能性が考えられる。そのため、結果を一般化するためには、調査対象を広げ、さまざまな学問領域の学生に対して調査を行う必要がある。

#### 4.1.2. 大学生の読書内容

1回目調査の結果から、読書内容のカテゴリーでは、全体として「自分の学業に関する内容」を読んでいる学生が最も多く、続いて「自分の趣味・スキルに関する内容」「内面を磨くための内容」などが多く読まれている傾向にあった。大学生という時期において、自分の学業に関する内容や「自分の趣味・スキルに関する内容」は、ただ読んで楽しむだけではなく、自分の学業に関する目標や自分の趣味・スキルに関連して達成したい目標があり、そのために関連する書籍や雑誌を読む学生がいることも予測される。今回の調査では、「内面を磨くための内容」には、物語・フィクションなどの小説が含まれていたが、もっとも頻度が高かったのは「自分の学業に関する内容」であった。国立青少年教育振興機構(2012)での調査(大学生18~25歳, 2068人対象)によると、大学生(文系・理系)の読書内容は物語やフィクションに偏っており、自身の専門分野に関係するような内容(社会科学に関する本または自然科学に関する本)はあまり読まれていないことが指摘されていたが、今回の調査ではそのような結果は見られず、自分の専門領域を含むような学業に関する内容がよく読まれていた。今回の分析対象となった大学生では、文理融合的な学問領域を学んでいる学生も多く、そのため関連する読書の内容も文理にまたがり学業に関連する内容も幅広いことが予想される。また、今回の調査では、学業に関する内容として自然科学や社会科学などの範囲を限定していなかったため、学業に関する内容(「自分の学業に関する内容」)が広く読書に含まれていたと考えられる。

さらに、本研究では、読書内容について性差がみられた。山田(2007)では、男性は何らかの情報を得ることのために読書をする傾向、女性では自分の興味関心や余暇的な志向性の読書を行う傾向にあることが示されていた。本研究では、より具体的な情報の内容についての結果が得られており、男性では自分の趣味・スキルに関する情報を得るための読書が多く、女性では外見を磨くことに関連する内容を多く読んでいたことが示された。

今回使用した読書内容のカテゴリーでは、大学生の目標を参考として作成を行ったが、大学生の読書内容については、カテゴリーの修正・再編や内容のより詳細な分析など、今後さらなる詳細な検討が望まれる。

#### 4.2. QOSL とストレス反応の得点

QOSL の得点について、社会的側面における下位尺度の親密な友人関係では、2 回の調査を通じて女性のほうが男性よりも得点が高かったことから、今回の調査対象者では女性のほうが男性よりも大学での友人関係に対する満足度が高い傾向にあったと言える。また、1 回目調査の QOSL の下位尺度である全体的充実感と心理的側面における下位尺度の将来展望は女性のほうが高かったことから、1 回目調査時には、男性よりも女性のほうが全体的に大学生活に満足を感じており、より将来に向けて前向きであったことが示された。

ストレス反応では性差がみられなかったため、今回使用したストレス反応の下位尺度と合計得点に性別による違いはないことが示唆された。



### 4.3. 読書が QOSL に及ぼす影響

#### 4.3.1. 読書量が QOSL に及ぼす影響

##### 4.3.1.1. ポジティブな影響

本研究では、書籍読書時間が多いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の不安・悩み(がなく自信を持っていること)、大学独自の側面における下位尺度の活動性を高めることが示された。

書籍の読書により、直接的に不安や悩みの解決につながり、より大学生を活動に前向きにさせた可能性が考えられる。また、書籍の特徴として、雑誌より内容的に体系的で、それ自体で完結した文脈のあるメディアであり(小林, 2009)、理解し情報を得るためには、文章を深く考えながら読んでいく必要がある(阿部, 2011)。考えながら読むこと、読み取った情報と自分の知識との結合や文脈の考慮などを行い意味としてまとめ上げるという書籍を読む過程が学生の視野を広げ、心にゆとりを持たせることにつながった(村田, 1999)のではないかと考えられる。

一方、雑誌では同様の結果が見られなかった。雑誌は逐次刊行物の 1 つであり、内容的特徴として、短時間でプレビューできる要約された情報の集積、特定目的のための便利な小技の(こと)や知識の提供、特定目的なく時間をつぶすための消費的情報であることが指摘されており、この点から見ると雑誌はネットの情報と近い機能を持っていると考えられている(小林, 2009)。要約された情報やすぐにさっと読める情報は自分で深く考えながら読む必要がない。本研究では、雑誌では QOSL の心理的側面へのネガティブな影響はなかったが、ネットの情報収集では、心理的側面にネガティブな影響が出ており、このようなさっと読める情報は心理的側面にはポジティブに影響しにくいことが考えられる。

また、特に、書籍読書時間(休日)が多いほど、QOSL の大学独自の側面における下位尺度の活動性を高めることが示された。活動性の内容は「何事にもおっくうである(逆転項目)」など大学生が活動的に過ごすことができているかを尋ねた。書籍読書時間(休日)は、より自由な時間のある休日の学生の過ごし方として、書籍を読むことが、自主的に活動しており有意義な時間を送っているという満足感につながっているのではないかと考えられる。雑誌・新聞では同様の効果が見られなかったことから、新聞・雑誌のように写真などが多く、情報を得るためにさっと目を通すことのできるメディアではなく、一つのまとまりとして完結している書籍を集中して深く考えながら読むことがより満足度を得ることにつながっているのではないかと推測される。

#### 4.3.1.2. ネガティブな影響

読書のネガティブな影響として、雑誌読書時間が多いほど、QOSLの社会的側面やQOSLの下位尺度の全体的充実感を低めることが示され、特に雑誌読書時間(平日)が多いほどQOSLの社会的側面を低め、雑誌読書時間(休日)が多いほど、QOSLの下位尺度の全体的充実感を低めることが示された。QOSLの社会的側面は「大学の友達とよく遊びに行く」などの親密な友人関係と「初対面の人と話をするのが苦にならない」などの対人積極性で構成されている。

このことから、雑誌の読書は対人的な積極性や親密な友人関係に関わるコミュニケーションや大学生の生活全体の満足度に関わる経験や活動に影響を及ぼしている可能性が示唆された。雑誌の内容的な特徴として、特定の目的なく時間つぶしのための消費の情報が置かれ、雑誌を読むこと自体がエンタテインメントであったり、読者が参加し、情報を共有し合う場であったりするとされており、ネットに近い機能を持っていると言われている(小林, 2009)。このことから、時間つぶし・エンタテインメント的に雑誌を読むことに多く時間を費やすような雑誌の読み方などが、現実の友人・知人などとのコミュニケーションの時間や質に影響した可能性が考えられる。また、コミュニケーションの観点からみると、メディアの特徴として雑誌は基本的に一方向のメディアであり、読んで情報を得るだけでは、コミュニケーションに関わるような社会的側面や生活の全体的な充実感には直接的に結びつかないことが予測される。読んで得た情報をコミュニケーションの際にうまく利用できなかったり、読んだ結果、実生活に不満やマイナスな感情などが起こったりした場合には、QOSLにネガティブに影響することが推測される。

本調査では読書内容のカテゴリーとして、成功・達成経験がQOSLにポジティブに影響すると予測し、大学生が達成したいと思う目標から読書内容のカテゴリーを作成していた。雑誌の内容として、魅力的な情報や自分の理想とする姿(たとえば趣味に関する雑誌やファッション雑誌などの写真やスキル・方法)などの情報が多くあった場合、理想に近づきたい目標を持っていた場合、その目標が達成できず、理想と現在の自分とのギャップを感じ、対人積極性や友人との関わりに前向きでなくなったり、生活全体の満足感が低下した可能性も考えられる。本調査では、読書媒体(書籍や雑誌)ごとに読書内容を尋ねておらず、雑誌としてどのような内容を多く読んでいるのかという点については検討を行っていない。また、学生の目標や読んだ目的などがQOSLに及ぼす影響についても明らかになっていないため、今後、このような影響関係を包括的に検討することが望まれる。

また、今回の調査において、雑誌を読んだ学生は約4割であり、読んだ学生でも雑誌の読書時間は短かった(平均1.84, 1~10分未満程度)にも関わらず、ネガティブな影響がみられた。今後は、読んでいる雑誌の内容に加え、雑誌以外のメディア利用の状況も検討し、より詳細にメディア利用がQOSLに及ぼす影響を検討していくことが望まれる。さらに、雑誌を読んだ学生では、雑誌を読まなかった学生とは異なる情報収集の嗜好や、人間関係に関する何らかの要因によって社会的側面やQOSLの全体的充実感に影響した可能性も考えられる。

先行研究では、1時点の調査により雑誌・新聞を読むことはQOLとポジティブに関連していることが示されていた(Wei et al., 1998)。Wei et al.(1998)では18歳以上の成人を対象として、1週間で新聞・雑誌を読む日数によって読書量を検討していた。本調査では大学生のみを対象としており、成人一般を対象とした場合とでは、雑誌・新聞を読むことやほかの生活時間についても時間の使い方が異なり、読み方や読む内容にも違いが見られることが予想される。また、本研究では、大学生のみを対象として、実際に読む時間や冊数により読書量を検討しており、このような調査対象や指標の違いが、雑誌がQOL(QOSL)に及ぼす影響についての結果の違いにつながった可能性がある。また、本研究では先行研究とは異なり2時点の調査によって長期的な影響の検討を行った。本研究で得られた読書の長期的な影響の結果については今後の研究でさらなる詳細な検討が望まれる。

## 4.3.2. 読書内容が QOSL に及ぼす影響

### 4.3.2.1. 読書頻度のポジティブな影響

「学業・未来志向」に関する内容を読むことが、QOSL の心理的側面における下位尺度の生きがいと将来展望の得点を高めることが示された。「学業・未来志向」に関する内容の中でも、「自分の学業に関する内容」を多く読むことが、大学生の「達成したい目標を持っている」などを示す生きがいや「将来どんな職業につくのか、ある程度の方向を決めている」などの将来展望を高めていた。また、「アルバイト・課外活動に関する内容」を多く読むことが、学生の生きがいを高めていた。

このことから、大学生では、自分の学びたい学問・未来の仕事、資格などについての内容を読むことによって、自分のやりたいことや目標を見つけ、それに対するモチベーションなどが高められ、生きがいや将来への前向きな満足度を高めていることが考えられた。尾崎ら(1998)では、大学生が達成を目標とした内容として、学業に関する目標が多いことが報告されている。大学生は自分が学びたいと思う専門領域を持ち、またその内容が将来の選択に関連している場合も多くあると考えられる。そのため、「学業・未来志向」的な内容の読書は、大学生の生きがいや将来展望の向上に寄与したと推測される。

また、学業だけではなく、多くの大学生がサークルなどの課外活動やアルバイト・ボランティアなど学校外の社会的な活動に関わっていると考えられ、それに関連する内容をよむことで学問的な目標だけでなく、そのような活動の中でもやりたいことや目標をもって充実した生活を送ることができている可能性が考えられる。

さらに、「金銭に関する内容」をよく読むほど、大学生の「楽しみにしている講義がある」といった QOSL の大学独自の側面における下位尺度の講義・ゼミへの充実感・満足度が高められていた。このことは、経済的な不安などがあればその解消に役立ち、心配事なく積極的に講義・ゼミに取り組むことができることによって充実感が高められているなどの理由が考えられる。

#### 4.3.2.2. 読書頻度のネガティブな影響

「対人・社会」に関する内容をよく読むほど、QOSLの社会的側面、心理的側面における下位尺度の自己効力感が低められることが示された。「対人・社会」に関する内容の中でも、「外見を磨くための内容」は社会的側面の満足度を、「内面を磨くための内容」「人間関係に関する内容」「アルバイト・課外活動に関する内容」は大学生の「自分は人の役に立つことができる」などの自己効力感を低めていた。

このような結果は、読書内容と現実の自分との差によって生じたのではないかと考えられる。大学生が日常的に解決したい問題があったり、読書内容に関連する達成したい目標を持っていたりした場合、読書後に問題解決や目標をどの程度達成できたかが学生生活の満足度の評価や「~できる」という自己効力感につながるものが予測される。QOSLの社会的側面への影響については、大学生が外見について磨くための魅力的な内容を読み、現在の自分と比較すること、または読んだ通りに実現できないことなどが生じた場合、対人関係に前向きになれないことが考えられる。今回の調査では、女性のほうが「外見を磨くための内容」を男性よりも多く読んでいた。たとえば、女子大生は化粧をすることにより、積極性が上昇することが言われている(杉山ら, 1996)。外見的な理想と現実とのギャップを感じることで、QOSLの社会的側面の満足度が低下した可能性が考えられる。自己効力感への影響については、「内面を磨く」「人間関係」「アルバイト」などの読書内容でも、「外見を磨く」内容と同様のことが考えられ、自分の達成・到達を目標とする姿・能力が達成できない場合、理想や目標と現実の自分とのギャップを感じて自己効力感を低めてしまう可能性が考えられる。

また、「外見を磨くための内容」は、QOSLの身体的側面と身体的側面における下位尺度の疲労感にもネガティブに影響していた。これは、外見を磨くための情報(たとえばエクササイズやダイエットの情報)を得て、自分には適さない方法などにより無理な運動やダイエットなどを行うことより、逆に身体的不調や疲労感が蓄積される可能性が考えられる。

さらに、「学業・未来志向」的な内容を読むほどQOSLの下位尺度である実態(「アルバイトが充実している」など)の充実度を低めていた。「学業・未来志向」的な内容の本を読み、自分の学業に集中することによって、アルバイト・クラブ・サークル・学外の勉強会などの学業以外の活動に参加する時間が少なくなっているのかもしれないと考えられる。このことを明らかにするためには、読書内容と読書時間、日常的な時間の使い方とを合わせた検討が必要である。

このように、本研究での読書内容のカテゴリーは、学生が持つであろう達成目標から内容のカテゴリーを設定していたが、読書内容ごとの読書頻度によってQOSLにポジティブな影響もネガティブな影響もあることが示唆された。

本調査では実際に学生が抱えている問題・達成したい目標や実際にどの程度実現できたのか、読書の内容がどの程度役に立ったのか、成功・失敗したのかなどの質問は聞いておらず、読書内容がそれらと関連しているのかという検討は行っていない。読書によって得た情報が学生自身の課題解決や目標の達成に役に立ったあるいは役に立たなかった場合については、読書内容の満足度の評価としてある程度測定できたと考えられる。しかし、学生が実際に取り組んだ課題や目標、学生にとっての課題・目標の重要度、達成度(成功・失敗)などと読書内容の関連が学生の充実感に及ぼす影響は検討しておらず、これらを含めた総合的な検討が必要であると考えられる。

#### 4.3.2.3. 読んだ内容の多様さの影響

読んだカテゴリー数の影響については、多様な内容(カテゴリー)について読むほど、QOSL の社会的側面の満足度が低減した。国立青少年振興機構(2012)では、読書内容に関して、多様な読書経験を持つ成人は、ボランティアなどの体験活動に積極的であり、読む本のジャンルが変化した経験のある成人とない成人とでは、本人の意識・能力への自覚を始め、人生の充実に差があることが示唆されていた。このことから、多様な内容を読むほど、QOSL は高められることが予測されたが、そのような結果は得られなかった。社会的側面に関しては、幅広い内容を読むことで多様な情報を得ることができ、また心理的にも充足感が得られ、友人・対人関係に活かすことで社会的側面は高められるのではないかと考えられたが、反対の結果となった。

読書の悪影響として、現実から逃避するような読書や没頭しすぎて健康を損なうような読書が問題である(大谷, 2014)とされている。このことから、読書によってコミュニケーションの機会や友人との時間などの社会的な満足感を得る機会を逃している可能性も考えられる。ただし、今回はどの読書内容をどの読書媒体(書籍・雑誌)で読んだのか、およびその読書時間を測定していないため、読書媒体と読書内容の関連を明らかにするためにはさらなる調査・検討が必要であると考えられる。

#### 4.3.2.4. 平均満足度の影響

学生一人一人の読書内容全体での平均満足度が高いほど、QOSL の心理的側面、心理的側面における下位尺度の生きがいと自己効力感を高められていた。また、読書内容の平均満足度が高いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の不安・悩み(がなく自信を持っている)が高い傾向にあったことから、大学生の読書では読書内容について満足度の高い読書を行うことが、大学生のQOSL の心理的側面を充実させ、大学生のメンタルヘルスの向上を促進させることが示唆された。

#### 4.4. 読書がストレス反応に及ぼす影響

##### 4.4.1. 読書量がストレス反応に及ぼす影響

書籍読書時間(合計)が多いほど、ストレス反応の下位尺度の抑うつが低減されることが示された。中でも、書籍読書時間(平日)はストレス反応の下位尺度の抑うつを抑制し、書籍読書時間(休日)は情緒的混乱の反応を抑制していた。また、書籍読書時間(合計)が多いほど、ストレス反応合計、下位尺度の情緒的混乱が抑制されること、書籍読書時間(休日)が多いほど、下位尺度の抑うつが抑制される傾向が見られた。

このことから、書籍の読書はストレスの軽減に効果があることが示唆された。読書のストレス軽減効果については、英国サセックス大学の研究チームが、6分間の読書でストレスの68%を軽減しているという実験の結果が報告しており(Lewis, 2009)、今回の調査では長期的にストレスへポジティブな効果が確認できたと言える。

##### 4.4.2. 読書内容がストレス反応に及ぼす影響

読んだカテゴリー数・読書頻度ともに、ストレス反応への影響は見られなかった。読書内容の平均満足度が高いほど、ストレス反応合計、ストレス反応の下位尺度の抑うつと情緒的混乱を抑制していることが示された。また、読書内容の平均満足度が高いほど、ストレス反応の下位尺度の怒りが抑制される傾向がみられた。大学生が興味・関心を持っており満足度を満たす内容の読書をするとは、大学生のストレスを軽減することにつながり、大学生の学生生活の充実につながると考えられる。

#### 4.5. 良書読書傾向が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響

先行研究から、良書読書傾向が高いほど、QOSLが高まることが予測された(柴田ら, 2010)。しかし、本調査の結果、良書読書傾向が高いほど大学生の QOSL 総合得点、QOSL の心理的側面、環境的側面、社会的側面における下位尺度の親密な友人関係が低くなることが示され、良書読書傾向が高いほど、全体的に QOSL を下げる結果となっていた。柴田ら(2010)や坂部・成海・山崎(2005)の先行研究によると、良書読書は WHOQOL26 とポジティブに関連することが示唆されている。WHOQOL26 は、今回使用した学生生活チェックカタログ 45 と正の相関を持つことが示されている(福盛ら, 2015)。そのため、本調査でも良書読書は QOSL の向上に寄与すると予測されたが、そのような結果はみられなかった。

このように、本調査からは、良書読書傾向は一概に QOSL を高めるとは言えないことが示唆された。本調査では、先行研究(坂部, 2005)における良書の定義を被調査者に提示した上で調査を行った。しかし、一般的に良書といっても内容には個人間で多様性があり、また個人での良書の捉え方にも違いがあったことが予測される。良書の読書の効果については、良書読書の良書の定義やその内容についても詳細に検討していく必要があるのではないかと考えられる。



## 4.6. インターネット利用が QOSL に及ぼす影響

### 4.6.1. ポジティブな影響

メール送受信数, 特にメール受信数が多いほど, QOSL の社会的側面における下位尺度の対人積極性が高まることが示された。太田(2014)の研究ではメールの利用は, 活力と心の健康と負の関連があることが示唆されている。また, 安藤ら(2001; 2003)では大学生のメール利用が孤独感を高めるとされている。しかし, 安藤ら(2001)では大学生のメール利用は対人不安を低減させることで間接的に幸福感を高めること, 安藤ら(2005)では中学生においてメール利用が友人関係の孤独感を低減することが示されている。このことから, メール利用, 特に受信数が多いことは対人不安や友人関係の孤独感を低減させ, それによって対人積極性が高められた可能性が考えられる。

また, 他者のための情報発信が多いほど, QOSL の大学独自の側面における下位尺度の大学帰属意識(「この大学は居心地がよい」「この大学に満足していない(逆転項目)」など)が高まることが示された。乾ら(2011)によると, 利他的な情報発信は, 現実での利他的な行動を高め, 人間関係を良好にし, QOL の向上を促進する可能性があることを示唆している。大学というコミュニティにおける情報発信では, 大学内で直接会う不特定多数の友人・知人のために情報発信をとということも考えられる。その場合, SNS などを通して, 他の学生の役に立つ情報を発信することで, 大学における友人・対人関係が良好で充実したものになり, それが大学に対する満足度につながったことも推測される。今後の課題として, 情報発信の相手やツール別の利用についてもさらに検討していくことが望まれる。

#### 4.6.2. ネガティブな影響

本調査の結果から、ネット利用合計時間が多いほど、QOSL の心理的側面、心理的側面における下位尺度の生きがい低減することが示された。ネット利用においては、長時間の利用により実生活(心身の不調など)に悪影響を及ぼす可能性が懸念されている(総務省, 2013)。今回の結果から、特にネットの利用時間が多くなるほど QOSL の心理的な側面に対してネガティブな影響がみられた。

また、ネット利用の中でも、特に情報収集合計時間が多いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の将来展望、QOSL 下位尺度の実態の得点が低くなること、情報収集の中でも、勉学のための情報収集時間が多いほど、QOSL 下位尺度の実態の得点が低くなり、娯楽・趣味のための情報収集時間が多いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の将来展望、大学独自の側面における活動性、QOSL 下位尺度の実態の得点が低くなることが示された。

これらの結果から、情報収集を長く行うほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の将来展望や QOSL 下位尺度の学生の実態(アルバイトやサークルなどの充実)を低下させることが示唆された。また、情報収集を長く行うほど、大学生の他のさまざまな活動への参加が抑えられる可能性が考えられた。特に、勉学のための情報収集では、学習のための情報収集が長くなるほど他の活動を行う時間がなくなり、QOSL の下位尺度の実態(アルバイトやサークル活動などの充実)が低くなったことが考えられる。娯楽・趣味のための情報収集では、情報を収集していくうちにネット利用にのめりこむことで(尾関, 2013)、同じく QOSL の下位尺度の実態(アルバイトやサークル活動などの充実)が低減し、娯楽・趣味以外の活動に対しておっくうな状態になり活動性を低めている可能性が考えられる。また、将来展望に関しても、娯楽・趣味の情報収集に夢中になることによって自分の将来の方向性などを考えることが妨げられるのではないかと推測される。

さらに、ネガティブな結果として、自己のための情報発信の時間が多いほど、QOSL の身体的側面と身体的側面における下位尺度の体調の得点が低くなることや、メール送信数が多いほど、QOSL の身体的側面、身体的側面における下位尺度の体調の得点が低くなることを示された。

自己のための情報発信やメール送信数では、自分の SNS への投稿や自分の記録や、友人・知人などのコミュニケーションにおける返信(送信)にのめりこみ、それらに費やす時間が増え、睡眠不足や頭痛につながるなどの身体的不調をきたしているのではないかと推測される。これらのことから、大学生でも身体的な不調につながらないようなネット利用の仕方を推進していく必要があると考えられる。

#### 4.7. インターネット利用がストレス反応に及ぼす影響

今回の調査において、ネット利用の勉学のための情報収集の時間が多いほど、ストレス反応とストレス反応の下位尺度の抑うつが高まること、勉学のための情報収集の時間が多いほど下位尺度の怒りが高まる傾向が示された。

このことから、勉学のための情報収集を長く行うほど、よりストレスフルな状態になり落ち込みやすくなったり、イライラした状態になりやすいことが示唆された。また、勉学のための情報収集を長く行う場合、求めている情報や答えがなかなか見つからない状況もあることが考えられ、そのような状況下では、学生は不安や落ち込み、苛立ちを感じる事が推測される。勉強のためにネットを利用する場合には、ストレスを適度に発散させながら利用するなど適切なネット利用の方法について注意していく必要があると考えられる。特に、大学生では高校生以下の頃よりも学習のために長時間にわたりネットを使用する場面が多くあることが予測され、できる限り精神的に負担をかけないような利用の仕方を推進していく必要があると考えられる。

また、ストレス反応へのネガティブな影響としてメール受信数が多いほど、ストレス反応の下位尺度の怒りの反応が高まることが示された。メール受信数によって怒りが増えるというのは、メールの相手についても検討の必要があると考えられる。たとえば、親しい友人であれば怒りという反応にはあまり結びつかないかもしれないが、迷惑メールやあまり親しくない友人・知人であれば、メール受信が多いことが苛立ちや面倒だと思ふことも増えるのではないかと考えられる。

読書内容では、QOSL に対して「学業・未来志向」的内容、特に「自分の学業に関する内容」に関する内容を読み情報を得ることは、QOSL の心理的側面における下位尺度の生きがいや将来展望を高めていたが、ネット利用の勉学のための情報収集はストレス反応に対してストレス反応合計と下位尺度の抑うつを高めるという結果になった。読書では、情報が 1 冊 1 冊にある程度まとめられており集中して取り組むことができるが、ネットでは膨大な情報量から、自分で必要な情報をまとめなければならない。長時間になるとパソコンなどの電子機器を使うことによる心身の疲労や体調に支障をきたすことも考えられ、「学業」に関する情報を得る目的から使用する場合は、ネットは読書よりもよりストレスフルなメディアであることが推測された。

## 4.8. 読書とインターネット利用の影響の比較検討

### 4.8.1. メディア(読書・ネット利用)間での共通性

読書では、書籍の読書が QOSL の心理的側面における下位尺度の不安・悩みや大学独自の側面における下位尺度の活動性に、「学業・未来志向」的内容が、QOSL の心理的側面における下位尺度の生きがいや将来展望に、読書内容の平均満足度は QOSL の心理的側面とストレス反応合計にポジティブな影響を及ぼしていた。また、雑誌の読書が QOSL の社会的側面と QOSL の下位尺度の全体充実感に、「対人・社会」的内容が QOSL の社会的側面や心理的側面における下位尺度の自己効力感に、読んだカテゴリー数が QOSL の社会的側面にネガティブな影響を及ぼしていた。

ネット利用では、メール送受信数(特に受信数)が QOSL の社会的側面における下位尺度の対人積極性に、他者のための情報発信が大学の満足度である大学帰属意識にポジティブな影響を及ぼしていた。また、ネット利用が多くなるほど QOSL の心理的側面と心理的側面における下位尺度の生きがいにネガティブな影響を及ぼしていた。ネット利用の中でも情報収集の時間が多くなるほど QOSL の心理的側面における下位尺度の将来展望や QOSL の下位尺度の学生の実態に、特に勉学のための情報収集が多くなるほど QOSL の下位尺度の学生の実態やストレスに、娯楽・趣味的な情報収集が多くなるほど QOSL の心理的側面における下位尺度の将来展望や大学独自の側面における下位尺度の活動性、QOSL の下位尺度の学生の実態(アルバイトやサークル活動などの充実)にネガティブな影響を及ぼしていた。さらに、自己のための情報発信とメール送信数は QOSL の身体的側面における下位尺度の体調に、メール受信数はストレス反応の下位尺度の怒りにネガティブに影響していた。したがって、本研究では、QOSL およびストレス反応に及ぼす影響においてメディア間の共通性は示されなかったと言える。

### 4.8.2. メディアごとの相違性

読書では書籍のみポジティブ、雑誌のみネガティブな影響が見られた。ネットでは心理的・身体的・活動的充実などにネガティブな傾向がより多く見られた。

以上の結果から、書籍読書が学生のストレスを抑制して QOSL の大学独自の側面における下位尺度の活動性を向上させ、ネットのメール利用が QOSL の社会的側面における下位尺度の対人積極性を高める一方で、雑誌読書が QOSL 下位尺度の全体的充実感と社会的側面を下げ、ネット利用時間が長くなるほど心理的な側面を低める可能性があり、利用には注意が必要であることが示唆された。

メディアごとの結果については、このように読書とネット利用では、ポジティブに影響する側面、ネガティブに影響する側面に違いがみられた。本研究の結果は、今後、QOSL の向上やストレスの抑制におけるネガティブな影響を及ぼすメディアの利用に注意し、ポジティブな影響を及ぼすメディアの利用を推進していくうえで参考になると考えられる。

#### 4.8.2.1. 心理的な側面・ストレスへの影響の相違

本研究では、書籍の読書が QOSL の心理的側面における下位尺度不安・悩みやストレス反応の下位尺度の抑うつを下げるというポジティブな影響を及ぼし、ネット利用、特に情報収集が多くなるほど QOSL の心理的側面やストレスにネガティブな影響を及ぼしていた。このことから、影響がみられた下位尺度は異なるが、大きな枠組みとして、不安・悩みやストレスなどの心理的な側面に対して、書籍の読書はポジティブに影響し、ネット利用(情報収集)はネガティブな影響が見られるという反対の結果がみられた。

このような影響の違いは、メディアの特性の違いから検討できるのではないかと考えられる。たとえば、情報の体系に着目すると、読書(特に書籍)では 1 冊である程度の情報量がまとめられており、体系的な知識が提供され、情報を取得するには一つの単線型の文章を辛抱強く追っていかねばならず、考えながら読むということが出来る(阿部, 2011)。情報量の多く分散しているネットと比べて、集中して取り組むことができる。ネットでは、情報が分散していることが多いことから、あちこち情報を切り替えながらじっくり読むというよりもざっと目を通すという行動を繰り返すことになる(阿部, 2011)。

読書の心理的な側面(QOSL の心理的側面やストレスなど)への影響は、効果を検討するのにより長期的な見通しが必要である。このことから、即時的に回答が得られるようなネットよりも、より体系的で考えながら読む必要のある書籍の読書のほうが、心理的な側面(QOSL の心理的側面やストレスなど)の向上に役に立つことが考えられる。

また、ネットでは 1 つ問題から注意が分散していき、情報収集の途中で、当初の目的ではないほかの情報に興味を逸れ、ネット・サーフィンに移行する可能性もある(阿部, 2011)。その結果、当初の目的を果たすために長時間かかり、ストレスが高まるなど、ネガティブな影響を及ぼしている可能性が考えられる。

#### 4.8.2.2. 社会的な側面への影響の相違

本研究では、雑誌の読書はQOSLの社会的側面にネガティブに影響し、ネットのメール送受信数はQOSLの社会的側面における下位尺度の対人積極性にポジティブに影響していた。このことから、下位尺度は異なるが、大きな枠組みとして、読書は社会的な側面にネガティブに影響し、ネット利用(メール)ポジティブに影響するという反対の結果がみられた。

ネット利用を他者とのコミュニケーションの観点から、一方向・双方向で捉えると、情報収集の多くの場面は一方向(ただし、双方向の場合もある)、コミュニケーションは双方向、情報発信は一方向・双方向の両方(発信したものに反応が返ってくる、求められた情報を発信すると双方向)と考えられる。メールや他者のための情報発信は、コミュニケーションの観点から見ると一方向の場合もあるが、多くの場合双方向的であり、メール利用では孤独感・対人不安などが軽減されること(安藤ら, 2001)によりQOSLの社会的側面における下位尺度の対人積極性へのポジティブな影響につながったのではないかと考えられる。

一方、読書は基本的には一方向のメディアであると考えられ、対人関係・コミュニケーションのような発言に関わるものに対する効果は出にくいと考えられ、そのため今回の調査ではQOSLの社会的な側面への効果が見られなかったと考えられる。

また、雑誌を読むことは個人的な行為である。読むだけでは対人的な行動や意識にはつながらず、対人的な充実のためにはその情報を自分でどのように活用し結果がどうなるかが重要であると考えられる。そのため、読んだ目的・学生の目標や理想、得た情報・情報が役に立ったか(満足いくものであったか)、読んだ情報をうまく利用できたか、学生の目標や理想の達成度などが対人積極性や親密な友人関係などのQOSLの社会的側面に関連し、目標・理想が達成できなかった結果としてそれがQOSLの社会的側面における下位尺度の対人積極性にネガティブに影響したことが考えられる。

## 5. 今後の課題

読書の QOSL への影響について、本研究では読書量・読書内容を個別に検討したため、媒体ごとの内容を分けて尋ねておらず、読書媒体(書籍・雑誌)と読書内容の関連については明らかになっていない。4.3.1 で示したように、今回の結果から、書籍では QOSL の心理的側面に影響する内容、雑誌では QOSL の社会的側面に影響する内容が多く読まれていたことが予測され、今後媒体と内容の関連についても検討が行われることが期待される。

さらに、4.3.1.2 や 4.3.2.2 で述べていたように、QOSL への影響として大学生の読書量・読書内容と成功・達成経験などの関連性が考えられ、大学生の目標・読書媒体・読書内容・読む目的・情報が役立ったか・目標の達成度などの関連性についても包括的な検討が行われることが望まれる。

さらに、今回の結果として得られた影響を一般化するためには、調査対象の範囲を広げ、複数の大学でより多くの学生を対象とした調査によりメディアの影響を検討する必要があると考えられる。

## 6. 結論

本研究では、メディア利用(読書・ネット利用)が QOSL やストレス反応に及ぼす影響を明らかにするため、以下の4点について検討を行った。

- (1) 読書量(冊数/時間)が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響
- (2) 読書内容や読書内容の満足度が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響
- (3) 良書読書傾向が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響
- (4) ネット利用(利用時間/メール送受信数)が QOSL・ストレス反応に及ぼす影響

研究方法として、本研究では長期的な影響関係(因果関係)を検討するために、全体で大学生 431 名を対象として 2 時点のパネル調査を行った。2 回の調査両方に回答した 204 名(男性 67 名, 年齢平均 20.45 歳;女性 137 名, 年齢平均 20.01 歳)が分析の対象になった。2 回の調査に共通して日常での読書量(冊数・時間), 読書内容(頻度・満足度), ネット利用(利用時間:情報収集/コミュニケーション/情報発信, メール送受信数), QOSL について尋ね、1 回目調査でのみ良書読書傾向を尋ねた。2 回の調査では共に複数の講義で質問紙を配布・回収を行い、2 回目調査時には質問紙で追跡できなかったパネルに対し、Web での回答を求めた。

1 回目調査の読書量, 読書内容, 良書読書傾向, ネット利用をそれぞれ独立変数, 2 回目調査の QOSL およびストレス反応を従属変数とした重回帰分析を行った。

ポジティブな影響として、主に以下のような結果が得られた。

- (1) 書籍読書時間が多いほど QOSL の大学独自の側面における下位尺度の活動性は高まり、ストレス反応の下位尺度の抑うつが低下する
- (2) 読書内容について、①「学業・未来志向」的内容を読むほど QOSL 心理的側面における下位尺度の生きがいと将来展望が高まる、②内容の平均満足度が高いほど QOSL の心理的側面が高まり、ストレス反応が抑制される
- (3) メール送受信数が多いほど QOSL の社会的側面における下位尺度の対人積極性が高まる

一方、ネガティブな影響としては、主に以下のような結果が得られた。

- (1) 雑誌読書時間が多いほど QOSL の社会的側面や QOSL 下位尺度の全体的充実感が低下する
- (2) 読書内容について、①「対人・社会」的内容を読むほど QOSL の社会的側面と心理的側面における下位尺度の自己効力感は低下する、②多様な内容を読むほど QOSL の社会的側面は低下する
- (3) 良書読書傾向が高いほど QOSL 全体が低下する
- (4) ネット利用では、①ネット利用時間が多いほど QOSL の心理的側面は低下する、②情報収集(特に娯楽・趣味)が多いほど、QOSL の心理的側面における下位尺度の将来展望、QOSL 下位尺度の実態(アルバイトやサークル活動などの充実)が低下する、③情報収集(勉学)が多いほどストレス反応が高まる



以上の結果から、読書とネット利用では、ポジティブに影響する側面、ネガティブに影響する側面に違いがみられ、書籍読書が学生のストレスを抑制して活動性を向上させ、ネットのメール利用が QOSL の社会的側面における下位尺度の対人積極性を高める一方で、雑誌読書が QOSL の全体的充実感や社会的側面を下げ、ネット利用の情報収集(特に、勉学や娯楽・趣味)が多くなるほど心理的な側面を低める可能性があり、利用の仕方には注意が必要であることが示唆された。また、読書内容についても、読む内容やその満足度により QOSL やストレスへの影響が異なることが示唆された。

今後の課題として、読書媒体・内容・学生の読む目的(目標)などとの関連についてさらなる検討が行われることが望まれる。

## 7. 引用・参考文献

- 阿部圭一. インターネットの副作用を考える. 日本社会情報学会全国大会研究発表論文集. 2011, vol. 26, p. 201-206.
- 足立にわか, 坂元章, 木村文香ほか. メディア使用が情報活用能力に及ぼす影響 : 中学生と高校生に対するパネル調査. 日本教育工学雑誌. 1999, vol. 23, p. 99-104.
- 尼崎光洋, 煙山千尋, 清水安夫. 大学生の携帯電話の E メールに対する意思決定バランス尺度の開発. 学校メンタルヘルス. 2009, vol. 12, no. 2, p. 81-86.
- 安藤玲子, 坂元章, 鈴木佳苗, 小林久美子, 樫淵 めぐみ, 木村文香. インターネット使用が人生満足感と社会的効力感に及ぼす影響 : 情報系専門学校男子学生に対するパネル調査. パーソナリティ研究. 2004, vol. 13, no. 1, p. 21-33.
- 安藤玲子, 坂元章, 鈴木佳苗, 森津太子. コミュニケーションメディアと孤独感・対人不安. 日本心理学会大会発表論文集. 2003, p.207.
- 安藤玲子, 坂元章, 鈴木佳苗, 森津太子. S2-6 インターネット利用と幸福感との因果関係 : 孤独感と対人不安の媒介効果(口頭発表 2 性格と社会). 日本性格心理学会大会発表論文集. 2001, no. 10, p. 48-49.
- 安藤玲子, 高比良美詠子, 坂元章. インターネット使用が中学生の孤独感・ソーシャルサポートに与える影響. パーソナリティ研究. 2005, vol. 14, no. 1, p. 69-79.
- Carr, Nicholas G. ネット・バカ : インターネットがわたしたちの脳にしていること. 篠儀直子訳. 青土社, 2010, p.359, vpp.
- 土井 由利子. 総論-QOL の概念と QOL 研究の重要性 (特集 保健医療分野における QOL 研究の現状). 保健医療科学. 2004, vol. 53, no. 3, p. 176-180.
- Fayers, Peter M.; Machin, David. 福原俊一, 数間恵子監訳. QOL 評価学 : 測定, 解析, 解釈のすべて. 中山書店, 2005, p. 386.
- 平山祐一郎. 大学生の読書の変化 : 2006 年調査と 2012 年調査の比較より. 読書科学. 2014, vol.56, no.2, p.55-64.
- 藤竹暁. 図説日本のメディア. NHK 出版, 2012, p.301.
- 福盛英明, 峰松修, 馬場園明ほか. 大学生の QOL の研究 : 大学生用 QOL 質問票「大学生活チェックカタログ」の開発. Campus health. 2001, vol.37, no.2, p.55-60.
- 福盛英明, 峰松修, 一宮厚, 馬場園明ほか. “大学生の QOL の研究(2) : 簡易版「大学生活チェックカタログ 45」の開発と実施”. 大学生の生活の質(Quality of student life)に関する研究 : 「大学生活調査カタログ」の開発. 峰松修編. 2002, p.13-32, (科学研究費補助金基盤研究(C)(2)研究成果報告書, 平成 12-13 年度).
- 福盛英明, 松下智子, 一宮厚ほか. 大学生の Quality of College Student Life を測定する「学生生活チェックカタログ 45」の信頼性・妥当性の検討. 健康支援. 2015, vol.17, no.2, p.31-39.

- 猪原敬介, 上田紋佳, 塩谷京子, 小山内秀和. 複数の読書量推定指標と語彙力・文章理解力との関係:-日本人小学校児童への横断的調査による検討-. 教育心理学研究. 2015, vol.63, no.3, p.254-266.
- 乾貴史, 廣田智明, 尾関邦義, 坂部創一. ネット上での利他的な情報発信がテクノ依存症傾向と QOL に与える影響(I-2 情報社会論(インターネット)1,セッション I,自由報告). 社会情報学会(SSi)学会大会研究発表論文集. 2012, vol.2012, p.55-58.
- 乾貴史, 大木慎, 坂部創一. ネット上での利他的な情報発信が社会的スキルと QOL に与える影響. 日本社会情報学会全国大会研究発表論文集. 2011, vol.26, p.379-382.
- 石丸昌彦. 今日のメンタルヘルス. 改訂版, 放送大学教育振興会, 2015, p.259.
- 小林弘人. 新世紀メディア論 : 新聞・雑誌が死ぬ前に. バジリコ, 2009, p.301.
- 国立青少年教育振興機構. “「子どもの読書活動と人材育成に関する調査研究」【成人調査ワーキンググループ】報告書”. 2013-06. [http://www.niye.go.jp/kenkyu\\_houkoku/contents/detail/i/80/](http://www.niye.go.jp/kenkyu_houkoku/contents/detail/i/80/), (accessed 2016-12-30)
- Krashen, Stephen. The power of reading : insights from the research. 2nd, Libraries Unlimited, 2004, xi, p.199.
- Kraut, Robert.; Kiesler, Sara.; Boneva, Bonka.; Cummings, Jonathon. et al. Internet Paradox Revisited. Journal of Social Issues. 2002, vol.58, no.1, p.49-74.
- Lewis, David. "Reading 'can help reduce stress'". The Telegraph. 2009-03-30. <http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html>, (accessed 2016-12-30)
- 毎日新聞社. 読書世論調査 2015 年版. 毎日新聞社, 2015, p.129.
- 毎日新聞社. 読書世論調査 2016 年版. 毎日新聞社, 2016, p.159.
- 見館好隆, 永井正洋, 北澤武, 上野淳. 大学生の学習意欲, 大学生生活の満足度を規定する要因について. 日本教育工学会論文誌. 2008, vol.32, no.2, p.189-196.
- 文部科学省. “大学における学生生活の充実方策について(報告): 学生の立場に立った大学づくりを目指して”. 2000-6. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/012/toushin/000601.htm), (accessed 2016-12-30).
- 森和代. “ライフサイクルとメンタルヘルス(3) 少年・少女・青年”. 今日のメンタルヘルス. 石丸 昌彦編. 改訂版, 放送大学教育振興会, 2015, p.55-68.
- 森忠繁, 千家令子; 堂田いつみ. 学生の読書に関する調査 : -世論調査との比較-. 近畿福祉大学紀要. 2006, vol.7, no.2, p.151-158.
- 村上博志. 自己受容と関連する日常場面の要因についての研究 : 大学生のQOL(QOSL)の視点から. 九州大学心理学研究. 2004, vol.5, p.257-262.
- 村田夏子. 読書の心理学 : 読書で開く心の世界への扉. サイエンス社, 1999, v, p.211.
- 室橋弘人, 吉武尚美. “青年期の QOL と学校適応”. 子ども期の養育環境と QOL (クオリティ・オブ・ライフ). 菅原 ますみ編. 金子書房, 2012, p.41-66.

- 日本学生支援機構. “大学における学生相談体制の充実方策について - 「総合的な学生支援」と「専門的な学生相談」の「連携・協働」”. 2007, [http://www.jasso.go.jp/gakusei/archives/\\_icsFiles/afieldfile/2015/12/09/jyujitsuhausaku\\_2.pdf](http://www.jasso.go.jp/gakusei/archives/_icsFiles/afieldfile/2015/12/09/jyujitsuhausaku_2.pdf), (accessed 2016-07-24).
- 日本新聞協会. “2015 年全国メディア接触・評価調査報告書”. 新聞広告データアーカイブ. 2016-06. [http://www.pressnet.or.jp/adarc/data/research/pdf/2015media/gaiyou\\_2015.pdf](http://www.pressnet.or.jp/adarc/data/research/pdf/2015media/gaiyou_2015.pdf), (accessed 2017-01-01).
- 西村薫, 野村亮太, 丸野俊一. 自己効力感に関する研究の展望と今後の課題 : 展望的自己効力感の提唱. 九州大学心理学研究 : 九州大学大学院人間環境学研究院紀要. 2012, vol. 13, p.1-9.
- 西村洋一. インターネット利用がシャイネスと人間関係に与える影響 : インターネット利用に関わる要因を含めた検討. 青山心理学研究. 2006, vol.6, p.19-31.
- 太田達也, 小川久美子, 中野沙紀, 加藤佳子. 大学生の情報メディア利用状況とワーキング・メモリおよび健康に関連する生活の質(HR-QOL) との関係. 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要. 2014, vol.8, no.1, p.79-83.
- 大谷卓史. ネット中毒と「読書中毒」. 情報管理. 2014, vol.57, no.4, p.279-281.
- 尾崎仁美, 上野淳子. 過去の成功・失敗経験が現在や未来に及ぼす影響 : 成功・失敗経験の多様な意味. 大阪大学大学院人間科学研究科紀要. 2001, vol.27, p.63-87.
- 尾関邦義, 坂部創一, 廣田智明, 山崎秀夫. 啓発的ネット利用が学生に与える自己啓発効果の分析. 環境情報科学論文集. 2013, vol.27, p.329-334.
- 尾関友佳子. 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂-トランスアクションナルな分析に向けて-. 久留米大学大学院比較文化研究科年報. 1993, vol.1, p.95-114.
- 尾関友佳子, 原口雅浩, 津田彰. 大学生の生活ストレス, コーピング, パーソナリティとストレス反応. 健康心理学研究. 1991, vol.4, no.2, p.1-9.
- Raphael, Dennis. Determinants of health of North-American adolescents: Evolving definitions, recent findings, and proposed research agenda. *Journal of Adolescent Health*. 1996, vol. 19, no.1, p.6-16.
- Raphael, Dennis.; Rukholm, Ellen.; Brown, Ivan.; Hill-Bailey, Pat.; Donato, Emily. The quality of life profile-Adolescent version: Background, description, and initial validation. *Journal of Adolescent Health*. 1996, vol. 19, no. 5, p. 366-375.
- 斉藤孝. 読書力. 岩波書店, 2002, x, 210pp.
- 坂部創一. 情報環境が及ぼすテクノ依存症と QOL との関係について : 情報系大学生を対象としたケーススタディー. 環境情報科学. 別冊, 環境情報科学論文集. 2002, no.16, p.269-274.
- 坂部創一, 成海伸幸, 山崎秀夫. 情報環境が及ぼすテクノ依存症への良書読書量の抑制効果について. 環境情報科学. 別冊, 環境情報科学論文集. 2005, no.19, p.425-430.

- 坂部創一, 谷本誠. 情報環境が及ぼすテクノ依存症傾向に対する複合的予防策に関する研究. 環境情報科学論文集. 2008, vol. 22, p. 345-350.
- 坂部創一, 谷内智之, 新井哲郎, 清水裕史, 関口義一. 情報リテラシーと QOL 向上のための新指標の開発に関する研究. 日本社会情報学会全国大会研究発表論文集. 2005, vol.20, p. 253-256.
- 佐藤由紀, 近森節子, 酒井克彦. 大学生の読書実態と生協組織を通じた学生主体の読書推進運動の構築. 大学行政研究. 2007, vol.2, p.61-73.
- 柴田雅雄, 横山威信, 坂部創一, 山崎秀夫, 守田孝恵, 張建国. 良書の読書と情報系大学生との関係性の研究. 日本社会情報学会学会誌. 2010, vol.22, no.1, p.31-41.
- 下妻晃二郎. QOL 評価研究の歴史と展望. 行動医学研究. 2015, vol.21, no.1, p.4-7.
- 総務省. “平成 27 年通信利用動向調査の結果 : 平成 27 年通信利用動向調査の結果(概要)”. 総務省. 2016-07-22. [http://www.soumu.go.jp/main\\_content/000445736.pdf](http://www.soumu.go.jp/main_content/000445736.pdf), (accessed 2017-01-01).
- 総務省情報通信政策研究所. “青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査 報告書”. 総務省. 2013-06. <http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf>, (accessed 2016-12-31).
- 総務省情報通信政策研究所. “平成 26 年 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査 <概要>”. 2015-05.IICP 情報通信政策研究所. [http://www.soumu.go.jp/main\\_content/000357569.pdf](http://www.soumu.go.jp/main_content/000357569.pdf) (accessed 2017-01-01).
- 総務省情報通信政策研究所. “平成 27 年 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査 <概要>”. 2016-08.IICP 情報通信政策研究所.[http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2016/01\\_160825mediariyou\\_gaiyou.pdf](http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2016/01_160825mediariyou_gaiyou.pdf), (accessed 2017-01-01).
- 杉山真理, 小林茂雄. 女子大学生・母親・女子社員間の化粧の心理的効果. 繊維機械学会誌. 1996, vol.49, no.8, p.T205-T211.
- 鈴木佳苗. 読書の意義と効果 (特集 子どもの読書活動). 社会教育. 2012, vol.67, no.11, p.14-19.
- 鈴木佳苗. “第 5 章 メディア利用の影響”. 生涯にわたる読書能力の形成に関する総合的研究. 立田慶裕編. 国立教育政策研究所生涯学習政策研究部, 2007, p.61-70, (科学研究費補助金(基盤研究(B))研究成果報告書, 平成 16-18 年度).
- 鈴木伸一, 嶋田洋徳, 三浦正江, 片柳弘司, 右馬埜力也, 坂野雄二. 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究. 1997, vol.4, no.1, p.22-29.
- 高比良美詠子. 対人・達成領域別ライフイベント尺度(大学生用)の作成と妥当性の検討. 社会心理学研究. 1998, vol.14, no.1, p.12-24.
- 田崎美弥子, 中根允文. WHOQOL26 手引. 改訂版. 金子書房, 2007, p.42.

- 戸部秀之, 竹内一夫, 堀田美枝子. 児童生徒のインターネット依存傾向とメンタルヘルス, 心理・社会的問題性との関連. 学校保健研究. 2010, vol.52, no.2, p.125-134.
- 上田修一, 倉田敬子. 図書館情報学. 勁草書房, 2013, viii, p.292.
- VandenBos Gary R., 繁榊算男, 四本裕子, American Psychological Association. APA 心理学大辞典. 培風館, 2013, xi, p.1041.
- 若松拓也, 内山聡, 茂原直樹, 大木桃代. 大学生の QOL に関連する要因の検討 (1) . 生活科学研究. 2007, vol.29, p.189-202.
- Wei, Ran.; Leung, Louis. Owning and using new media technology as predictors of quality of life. Telematics and Informatics. 1998, vol.15, no.4, p.237-251.
- WHO. "CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION". 2006-10. [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf), (accessed 2017-02-07).
- 山田兼尚. "第 3 章 大学生の読書活動". 生涯にわたる読書能力の形成に関する総合的研究. 立田慶裕編. 国立教育政策研究所生涯学習政策研究部, 2007, p.61-70, (科学研究費補助金(基盤研究(B))研究成果報告書, 平成 16-18 年度).
- 吉武尚美. 大学生の生活満足度の時間的変化と楽観性、ソーシャルサポート、ライフイベントの関連 : ライフスタイルと社会経済的要因を統制して. Proceedings : 格差センシティブな人間発達科学の創成. 2011, vol.16, p.89-98.
- Young, KS. インターネット中毒 : まじめな警告です. 小田嶋由美子訳. 毎日新聞社, 1998, p.349.
- 湯浅俊彦. "読書をめぐる書店と図書館". 読書と図書館. 大串夏身編. サイエンス社, 2008, p.159-183, (図書館の最前線, 4).
- 全国大学生生活協同組合連合会. CAMPUS LIFE DATA2015 : 第 51 回学生の消費生活に関する実態調査・報告書. 全国大学生生活協同組合連合会, 2016, p.72
- 全国大学生生活協同組合連合会. "第 51 回学生生活実態調査の概要報告". 全国大学生生活協同組合連合会. 2016-02-24. <http://www.univcoop.or.jp/press/life/report.html>, (accessed 2016-12-30).

## 8. 謝辞

本研究にあたり、調査にご協力いただきました、筑波大学の学生の皆さま、調査のための時間をくださいました図書館情報メディア研究科の先生方に感謝申し上げます。

また、常日頃多方面にわたり相談にのっていただき、支えてくださいました図書館情報メディア研究科の同期の皆さまに心から感謝申し上げます。

さらに、鈴木佳苗研究室の大北昂斗さん、梅宮朝雪さん、加藤有紗さん、八木友美さんには日ごろから調査研究その他さまざまな事柄に際し多方面にわたってご助言、ご協力いただきましたこと、深く感謝いたします。

最後に、指導教員である鈴木佳苗先生、副指導教員である大庭一郎先生には研究テーマの設定から論文執筆まで、お忙しい中丁寧で温かいご指導・ご助言賜りました。厚く御礼申し上げます。