

# 大学生用マークシート式メンタルヘルス

## チェックシートの作成

中山 真<sup>1</sup>

### 要旨

近年、大学生におけるメンタルヘルスの問題や発達障害に起因する大学生活を過ごす上での様々な困難さと、それに対する支援の必要性が指摘されている。本研究では、そのような学生の存在を把握し、支援につなげるために、簡便に実施できるマークシート式のメンタルヘルスチェックシートの作成およびその実施を行った。結果として、多数の学生の記入データを容易に集計でき、在籍学生のメンタルヘルスについての全体像の把握、個別に支援が必要な学生のスクリーニングおよび支援のための情報共有に役立てることができた。

### キーワード

学生相談， アセスメント， スクリーニング

### 1. 問題と目的

近年の大学生について、学力低下、意欲低下、対人関係の希薄さなどが教職員から指摘されるとともに、そのことから、不登校傾向、課外活動の停滞、進路未決定等の問題につながる事例も出ている（日本学生支援機構, 2007）。学生相談の現場からも、相談件数の量的な増加と、長期の引きこもりや、うつ状態・自殺等に関連する問題など、質的な複雑化の一方で、十分な支援体制が構築されていないことが指摘されている（日本学生支援機構, 2007）。

上記のようなメンタルヘルス上の問題を抱える学生の他に、発達障害のある学生も大学での学習や対人関係、資格の取得や就職における困難さを経験すると考えられる。日本学生支援機構（2017）の調査によれば、発達障害のある学生が在籍している大学は全国で570校、学生数は4,150名（いずれも平成28年度）で、この数は毎年増加している。

しかし、この調査結果には表れない、医師の診断書もなく、学校から特別な支援を受けていない発達障害を持つ学生の存在も指摘されている（斎藤, 2015）。大学としては、発達障害に起因する生活や学習、対人関係における困り感や、抑うつ状態にある学生の存在を

---

<sup>1</sup> こども教育学部こども教育学科

いち早く把握し、支援につなげることが求められよう。

そこで本研究では、メンタルヘルスおよび大学生活における困り感をスクリーニングするチェックシートを作成し、実際に実施した上で、その使いやすさについて考察を行うことを目的とする。なお、上記で全国的に学生支援・学生相談の支援体制の構築が十分でないことが指摘されているという記述があるが、本研究の対象とした A 短期大学でもその体制は十分ではないため、限られた体制でも実施可能となるよう、簡便に実施・集計が行えるマークシート式のチェックシートを作成することとした。

## 2. 方法

### (1) 対象者と手続き

A 短期大学の 1 年次・2 年次学生を対象に、前期（春学期）のゼミの授業時間の一部を利用し、ゼミ担当教員が学生にチェックシートを配布し、その場で回答し、回収した。教員向けに実施方法のかがみを添付し、調査目的・内容・記入方法の説明とともに、回答者が周囲を気にせず記入しやすいよう、隣の人との間隔を空けるなどの配慮を記載した。なお、1 年次学生 121 名、2 年次学生 123 名、計 244 名の回答を回収した。在籍者数は 294 名であるため、回収率は 83.0%となった。

### (2) チェックシートの作成と構成

チェックシートは、後の集計の負担を軽減するため、マークシート式で作成されている。マークシートの作成は、マークシート集計ソフト「MarkScan<sup>(1)</sup>」に同梱されているマークシート作成ソフト「MarkBuilder」のサンプルテンプレートを改変した（実際のチェックシートは Appendix 1 参照）。テンプレートは Word ファイルであるため、テンプレートを大きく変えない限りは比較的容易にマークシートを作成することができる。なお、これらのソフトは、いずれも神奈川県立総合教育センター（2004）によって開発されたもので、無償で提供されている。動作環境は Windows 98 または XP を OS とする Pentium 4 または Celeron 1.5GHz 程度以上のパソコンとなっており、Windows 7 は動作保証されていないが、筆者の環境（機種：Dell Optiplex 3020, OS：Windows 7 Professional SP1 64bit, CPU：Intel Core i3 3.40GHz, メモリ：4GB）では Windows 7 上で問題なく動作した。チェックシートは A4 判コピー用紙に、コピー機を用いた片面印刷が行われた。項目は以下の通りである。

**学籍番号** 学籍番号の記入と下 2 桁のマークを求めた。

**大学生活における困りごと** 高橋（2012）による統合版困り感質問紙 25 項目を使用した。これは ADHD 困り感、ASD 困り感の両方を短時間で把握するためのものである。これは発達障害に関する困難さを経験している学生をスクリーニングするものであるが、発達障害の診断や発達障害のある人を見つけるためのものではない。下位尺度は以下の 3 つである。①ADHD 困り感（10 項目）：ADHD のある人が日常生活で経験することの多い、集中力持続困難、不注意、衝動性などによる困り感の経験を問うものである。②対人的困り

感（5項目）：対人場面での苦手さや不安，会話スキルのなさに起因する困り感を問うものである。③自閉的困り感（8項目）：自閉症のある人に特徴的な困り感を表し，社会性や言語コミュニケーションの障害，こだわりの問題に加え，感覚過敏やフラッシュバック，情緒面の問題に関連する困り感を測定するものである。「あなたは以下のような困りごとがありますか」という教示を与え，「0. 困っていない」「1. 少し困っている」「2. 困っている」「3. とても困っている」の4件法で回答を求めた。

**メンタルヘルス** うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された K6 (Kessler, Andrews, Colpe, Hiripi, Mroczek, Normand, Walters, & Zaslavsky, 2002) の日本語版 (Furukawa, Kawakami, Saitoh, Ono, Nakane, Nakamura, Tachimori, Iwata, Uda, Nakane, Watanabe, Naganuma, Hata, Kobayashi, Miyake, Takeshima, & Kikkawa, 2008) を使用した。6項目について「過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか」という教示を与え，「0. 全くない」「1. 少しだけ」「2. ときどき」「3. たいてい」「4. いつも」の5件法で回答を求めた。

**援助ニーズの把握** 学内の臨床心理士（カウンセラー）や相談員への相談の希望があるか否かについて，「相談を希望する」「相談しようか迷っている」「相談を希望しない」から選択を求めた。この箇所については，本研究では分析の対象としなかった。

### （3）集計方法

マークシート式のチェックシートをスキャナー（PFU ScanSnap iX500）で読み取り，PDFファイルにした後，先述の Mark Scan（神奈川県立総合教育センター，2004）によるマークシート読み取りを行い，Excelファイルに集計した<sup>(2)</sup>。

## 3. 結果

### （1）チェックシートの読み取り

先述の手順で読み取りを行ったが，一部の記入漏れやマークの仕方の不備（例：マークが薄い，マーク欄を塗りつぶしていない）を除き，手作業で入力をし直す必要はほとんどなかった。

### （2）大学生活における困りごととメンタルヘルス

学科・学年別に集計を行った (Table 1)<sup>(3)</sup>。なお，支援や観察が必要となる基準として，大学生活における困りごとに関しては，信州大学（高橋，2012）での平均得点の99パーセンタイル以上の得点（ADHD 困り感：2.40点，対人的困り感：2.71点，自閉的困り感：2.25点）を，K6に関しては13点をカットオフポイントとした。その結果，どの学科・学年にも学生生活での困り感の強い学生が数名見られた。また，専攻ごとの違いはそれほど顕著ではないが，C学科の1年生で「ADHD 困り感」がやや高い学生が見られた。メンタルヘルス (K6) に関しては，B学科の1年生はかなり低く（健康的），それ以外は一般的な大学生の平均とされる 5.4 (Tayama, Nakaya, Hamaguchi, Tomiie, Shinozaki, Saigo, Shirabe, &

Fukudo, 2012) を超えている (不健康)。特に C 学科の 1 年生が最も高く、カットオフポイント (基準) を超えている学生が多かった。

**Table 1** 学科・学年別の集計結果

	学年	1 年			2 年			全体
		A 学科	B 学科	C 学科	A 学科	B 学科	C 学科	
	<i>n</i>	25	42	54	27	36	60	244
ADHD	<i>M</i>	1.00	0.67	1.14	0.92	1.00	1.01	0.97
困り感	<i>SD</i>	0.71	0.46	0.66	0.74	0.61	0.57	0.63
	≥99%ile	1	0	1	2	2	1	7
対人的	<i>M</i>	0.54	0.64	0.59	0.51	0.72	0.66	0.62
困り感	<i>SD</i>	0.53	0.65	0.64	0.56	0.63	0.62	0.61
	≥99%ile	0	0	1	0	0	0	1
自閉的	<i>M</i>	0.76	0.56	0.79	0.72	0.84	0.89	0.77
困り感	<i>SD</i>	0.60	0.51	0.60	0.68	0.62	0.57	0.59
	≥99%ile	1	1	2	1	1	2	8
K6	<i>M</i>	5.52	3.40	6.48	6.07	5.72	5.60	5.48
	<i>SD</i>	5.46	4.44	5.97	6.10	5.59	5.39	5.53
	≥COP	2	2	10	5	3	7	17

注. *n* は人数, *M* は平均値, *SD* は標準偏差, ≥99%ile は 99 パーセンタイル以上の得点の人数, ≥COP はカットオフポイント以上の得点の人数を表す。

#### 4. 考察

本研究では、メンタルヘルスおよび大学生活における困り感をスクリーニングするチェックシートを作成し、実際に実施した上で、その使いやすさについて考察を行うことを目的とした。

集計・分析を簡便に行えるよう、マークシートを用いたが、このマークシート自体、無償で作成できるものであり、テンプレートも用意されており、手軽に作成できるものであった。集計のための読み取りに関しても、ほぼ手作業なく、自動で完了させることができた。強いて不便な点を挙げるとすれば、マークシートは原則として用紙の片面のみに印刷されている必要があり、マーク欄は一定の大きさを必要とする。そのため、1 枚の用紙の設問は限られることになる。本研究で用いた項目数であれば問題ないが、これ以上の項目を増やす余裕はない。

また、先述のように学科・学年ごとに平均値や基準点を超える学生数などを集計するこ

とで、大学や学科に在籍している学生のメンタルヘルスや困り感の全体像を把握することができた。著者は全体の結果と、基準点を越えた学生についての個別の情報を学生相談の担当部署や各学科で情報共有を行った。これにより、学生相談の担当者だけでなく、大学全体で支援や観察が必要な学生の存在を認識することに役立てることができた。

今回はゼミの授業時間の一部を利用して、チェックシートへの回答を依頼したが、年度当初の健康診断時など早期の実施を行うことで、より迅速なアセスメントが可能になると考えられる。

## 注

- (1) MarkScan および MarkBuilder のダウンロードは <http://web.archive.org/web/20080112043432/http://www.edu-ctr.pref.kanagawa.jp/markscan/download/setup.exe> から可能である (2017年10月1日現在)。筆者の使用したソフトウェアバージョンは、Mark Scan が Version 1.2 / Build 208, MarkBuilder が Version 1.0 / Build 143 である。
- (2) ScanSnap を MarkScan で使用する場合の設定方法は、ウェブ上に散見されるが、例えば、<http://www.katch.ne.jp/~oka1357oka/mcr/> などが参考になる。
- (3) 学科の特徴・内容については、学科やそこに在籍する学生の特徴との関連を検討することは本研究の目的ではないことと、プライバシー保護の観点から本稿には記載しない。

## 引用文献

- Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., Tachimori, H., Iwata, N., Uda, H., Nakane, H., Watanabe, M., Naganuma, Y., Hata, Y., Kobayashi, M., Miyake, Y., Takeshima, T., & Kikkawa, T. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 17, 152–158.
- 神奈川県立総合教育センター (2004). マークシート (OMR) 処理システム Retrieved from <https://www.edu-ctr.pref.kanagawa.jp/markscan/> (2017年10月1日)
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in nonspecific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959-976.
- 日本学生支援機構 (2007). 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」—
- 日本学生支援機構 (2017). 大学、短期大学および高等専門学校における障害のある学生の修学支援に関する実態調査分析報告
- 斎藤剛史 (2015). 大学の6割に発達障害者が在籍 ベネッセ教育情報サイト Retrieved from <http://benesse.jp/kyouiku/201505/20150525-1.html> (2017年10月1日)
- 高橋知音 (2012). 発達障害のある大学生のキャンパスライフサポートブック—大学・本人・

家族にできること― 学研教育出版

Tayama, J., Nakaya, N., Hamaguchi, T., Tomiie, T., Shinozaki, M., Saigo, T., Shirabe, S., & Fukudo, S. (2012). Effects of personality traits on the manifestations of irritable bowel syndrome. *BioPsychoSocial Medicine*, 6, 20-27.

こども教育学部こども教育学科 nakayamam@suzuka-jc.ac.jp

資 料

〇〇〇〇大学

こころの健康と困りごと調査

- 1 あなたの学籍番号を記入し、番号の下2ケタをマークしてください（例えば123456なら、十の位は5、一の位は6をマークすることになります）。

学籍番号	
------	--

※マークとは、①②③といった丸数字を●のように黒く塗りつぶすことです。訂正する際は、消しゴムできれいに消してから、記入し直してください。

十の位	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
一の位	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

- 2 あなたは以下のような困りごとがありますか。困っている程度に応じて「①困っていない」「②少し困っている」「③困っている」「④とても困っている」の選択肢から1つを選んでマークしてください。

1	気が散りやすく困る	① ② ③	13	他の人たちからは自分は場違いなことばかりしていると見られていると思う	① ② ③
2	よく物をなくして困る	① ② ③	14	進学やクラス替えのときに新しい友人を作るのは苦手だ	① ② ③
3	忘れ物が多くて困る	① ② ③	15	グループ活動では居ごちが悪くて困る	① ② ③
4	衝動的に行動してしまい困る	① ② ③	16	友達が少ないことが気になっている	① ② ③
5	生活が不規則で困る	① ② ③	17	過去の経験が現在起っていることのようによみがえり、気持ちが不安定になることがある	① ② ③
6	片付けられなくて困る	① ② ③	18	他の人がどんなことを考えているのかを想像することが苦手だ	① ② ③
7	課題や仕事が締め切りに間にあわなくて困る	① ② ③	19	「自分は普通の人とは違う」と感じて困っている	① ② ③
8	学校や仕事の場面で単純なミスが多くて困る	① ② ③	20	孤立していると感じている	① ② ③
9	悪気はないのに人を傷つけてしまい困る	① ② ③	21	とても嫌いな特定の音やにおいや肌ざわりなどがあって、困ることがある	① ② ③
10	やらなければいけないことが複数あるときに、うまくこなせない	① ② ③	22	他の人たちのように、うまく会話できない	① ② ③
11	気分の波が激しくて、困っている	① ② ③	23	暗黙のルールがわからなくて困ることがある	① ② ③
12	生活リズムが乱されるのは苦痛だ	① ② ③			

- 3 過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。「①全くない」「②少しだけ」「③ときどき」「④たいてい」「⑤いつも」の選択肢から1つを選んでマークしてください。

1	神経過敏に感じた	① ② ③ ④ ⑤	4	気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じた	① ② ③ ④ ⑤
2	絶望的だと感じた	① ② ③ ④ ⑤	5	何をするのも骨折りだと感じた	① ② ③ ④ ⑤
3	そわそわ落ち着かなく感じた	① ② ③ ④ ⑤	6	自分は価値のない人間だと感じた	① ② ③ ④ ⑤

- 4 現在悩んでいることについて、学内の臨床心理士（カウンセラー）や相談員に相談したいと思いますか？

相談を希望する
  相談しようか迷っている
  相談を希望しない

Appendix 1 メンタルヘルスチェックシート

# Development of a Marksheet of Mental Health Evaluation for Undergraduates

Makoto NAKAYAMA

## Key Word

student counseling, assesment, screening