

大学におけるストレス・マネジメント・プログラムの実践と評価

県立広島大学総合教育センター 原田 淳

1 背景と目的

現代に生きる人々は多くのストレスにさらされて生活している。内閣府による平成20年版国民生活白書によれば、年齢層別でみた「日頃ストレスを感じている人」は、20代から50代では6割を超えていることがわかっている。大学においても学生や教職員のストレスが問題となっている。山田らは、大学生活への適応が困難な学生についての調査を行っている（山田、天野 2003）。大学生の進路に対するストレスに関する研究として、就職活動によるストレスの評価尺度の作成と精神的健康に及ぼす影響について示したものがあ（北見、茂木、森 2009）。しかし、具体的なストレス・マネジメントの方策については言及していない。白井は、面談による就職活動支援によって学生のストレス対処能力に変化があることを示している（白井 2010）。

2010年度に全国大学生生活協同組合連合会が大学院生を対象に実施した第7回大学院生の生活実態調査では、大学院生の75%が悩み・ストレスを抱えていると報告しており、項目別では「将来の進路」（50.9%）が高い（全国大学生生活協同組合連合会 2012）。また、大学におけるポスドク研究員は我が国の研究活動の活性化の原動力となっているにもかかわらず、その後のキャリアパスが不透明であることが指摘されている（文部科学省 2005）。ポスドク研究員も大学院生と同様、あるいは、それ以上に将来への不安を抱えているものと推測される。

一方、大学の教職員もストレスを抱えている。現在多くの大学では、契約職員・非常勤職員の増加や教員の任期制導入により、雇用の不安定化が進行しており、能力開発にとってのぞましい環境とはいえない。また、入学人口の減

少によって、大学間の競争が激しくなり、仕事は繁忙化している。こうした環境の変化により、大学教職員のストレスは増大しているものと思われる。大学職員のストレスに関する研究としては、岩田が2005年に全国の大学・短期大学の職員を対象に健康調査に関するアンケートを実施しており、大学職員に対するメンタルヘルス教育が必要であることを示している（岩田 2009）。岩田は、厚生労働省が策定した「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（厚生労働省 2006）に沿って「心の健康づくり計画」を作成してメンタルヘルスケアの体制を整備し、メンタルヘルス教育の実施をすべきであるとしている。しかし、具体的なメンタルヘルス教育の内容については述べていない。

大学教員のストレスに関する研究として、職業性ストレス簡易調査票による健康調査を行ったものがある（木村、橋川、木内 2007）。調査結果を分析することで、大学教員の職業性ストレスモデルとして、「仕事の適性度」、「働きがい」が「不安感」、「抑うつ感」に影響を及ぼすことを明らかにして、今後、ますますストレスを感じる教員が増えると推察している。しかし、効果的なストレス軽減の方策については議論していない。久利は、大学教員のストレス測定尺度を作成し、大学助手を対象とした調査を行っている（久利 2004）。ストレス測定尺度として、「研究」に関する尺度、「研究以外の業務」に関する尺度、「学生との関係」に関する尺度、「上司との関係」に関する尺度、「同僚との関係」に関する尺度、および、「部下との関係」に関する尺度を作成し、実際の調査にもとづいて因子分析を行っている。久利は、大学助手のストレス構造について特徴的な点として、雑務の負担と上司との関係が精神的健康を低下させ

る方向に影響を及ぼすと推察している。しかし、実践的なストレス対処法については示していない。

大学教職員に対してメンタルヘルスに関するセミナーが開催されることはあるが、ストレスに対処する基本的な考え方（認知を変える、休養、気分転換、相談など）が示されるにとどまっており、実践的な方法については、ほとんど提供されていなかったのが現状である。最近になって、職員を対象としたメンタルヘルスケアのプログラムを導入した大学がある。その内容は、ストレス検査を実施して不調者に臨床心理士や医師によるカウンセリングを提供するというものである（日本経済新聞 2011）。しかし、重要なのは、不調を感じる前に自分でストレスを上手にコントロールすることである。

そこで、ヨーガ療法を用いたストレス・マネジメント・プログラムを開発し、広島大学大学院において大学院生、および、ポスドク研究員を対象としたストレス・マネジメント・セミナーとして実施し、ストレス軽減に一定の効果があることを示した（原田 2012）。

本研究では、セミナーの対象者を大学院生、ポスドク研究員に加えて教職員まで拡大して実施し、その効果について評価を行うこととした。

2 方法

広島大学大学院のストレス・マネジメント・セミナーを大学院生・ポスドク研究員に加えて教職員も受講可能として案内し、参加者が異なる複数回のセミナーにおいて、セミナー前後のアンケートや気分プロフィール等を比較して効果を検証することとした。

広島大学大学院で実施しているストレス・マネジメント・セミナーは、次のような構成である。

- 1) オリエンテーション (30分)
- 2) 講義「ストレスとストレス・マネジメント」 (90分)
- 3) 実習「ブリージング・エクササイズ、レジスタンス運動」 (90分)

4) 実習「呼吸法、マインドフルネスの技法」(90分)

講義では、ヨーガや禅など東洋哲学の教えにもとづいてストレスに対処する認知のあり方について解説している。心理・社会的なストレスは、過去のできごとに対するネガティブな感情や思考、あるいは、将来に対する不安が要因となっている。ヨーガや禅などの東洋哲学では、いま現在のことに意識を向けることを説いており、その智慧を身につければ、ストレスに対する認知をポジティブなものに変えることが期待できる（サッチダーナンダ 1989；田中 2008）。

実習のプログラムは、「今ここ」の自分自身に意識を向けやすくするため、身体性がありマインドフルネスの要素を含んだものとして、ヨーガ療法で用いられているバイオフィードバック法（木村 2011）を採用している。肉体次元のバイオフィードバック法は、初心者であっても効果が実感しやすく、一人で取り組みやすいという特長がある。呼吸次元のバイオフィードバック法としての呼吸法は、ゆっくり時間をかけて息を吐ききること自律神経系のバランスを回復させるため、ストレスを軽減するのに十分な効果が期待できる。さらに、自分自身の思考や感情にとらわれないようにするため、呼吸を数える・呼吸を感じる技法や、瞑想法も取り入れた。

効果検証のために、セミナーの前後にアンケート、sVYASA健康自己判定、および、POMSを実施した。

アンケートは、自由記述によって受講理由、および、受講後の感想や意見を求めるものである。

sVYASA健康自己判定は、質問紙法によって、身体の健やか度、感情の健やか度、対社会の健やか度、自己存在の健やか度を測定する。健康状態の判定は、合計が27点以下は不良、28－55点は良、56－84点は良好である。

POMSは、気分を評価する質問紙法の一つとしてMcNairらによって米国で開発された。65

項目の質問により、「緊張－不安」、「抑うつ－落込」、「怒り－敵意」、「活気」、「疲労」、「混乱」の6つの気分尺度を同時に測定するものである。

このような方法で、2012年2月から2013年4月にかけて4つのグループに対してストレス・マネジメント・セミナーを実施し、評価を行っ

た。

3 結果

表1にストレス・マネジメント・セミナーの実施日時、各グループの人数、平均年齢と標準偏差（SD）、および、参加者の内訳を示す。PDはポスドク研究員、大学院生のMは修士課程、Dは博士課程を示す。

表1. 各グループの参加者

グループ 実施日時	人数	平均年齢 (SD)	内訳
Aグループ 2012年2月23日	12名	29.2歳 (4.5)	学部生1名、大学院生6名（M1名、D5名）、PD3名、職員1名、教員1名 男性8名、女性4名
Bグループ 2012年4月24日	18名	37.3歳 (9.4)	大学院生5名（D5名）、PD3名、職員10名 男性10名、女性8名
Cグループ 2012年10月11日	15名	24.7歳 (3.1)	大学院生12名（M11名、D1名）、PD2名、職員1名 男性12名、女性3名
Dグループ 2013年4月23日	10名	35.2歳 (12.9)	大学院生6名（M6名）、PD2名、職員2名 男性5名、女性5名
全体	55名	31.7歳 (9.6)	学部生1名、大学院生29名（M17名、D12名）、PD10名、職員14名、教員1名 男性35名、女性20名

Aグループは、12名のうち、博士課程大学院生が5名、ポスドク研究員が3名と若手研究者が多く、平均年齢は、29.2歳（SD=4.5）である。

Bグループは、18名のうち職員が10名であった。受講者の年齢は23歳から55歳と幅があり、平均年齢は、37.3歳（SD=9.4）である。

Cグループは、15名のうち、修士課程の大学院生が11名をしめており、平均年齢は、24.7歳（SD=3.1）である。

Dグループの受講者は、年齢が24歳から61歳と幅が広く、平均年齢は、35.2歳（SD=12.9）である。このグループには、博士課程大学院生はいなかった。

受講者全体をみると、学部生と大学院生を合わせて30名、ポスドク研究員が10名、教職員は15名である。また、男性は35名、女性は20名であった。全体の平均年齢は、31.7歳（SD=9.6）である。今回は、学部生と大学院生、そして、ポスドク研究員を若手研究者として取り扱う。教職員15名の中に含まれる1名の教員

は研究者でもあるが、進路・就職の問題を抱えていないことから若手研究者ではなく、教職員として取り扱うこととした。

3.1 アンケートの記述

受講前アンケートでは、受講理由について自由記述による回答を求めた。受講理由として、表2のような回答が得られた。

表2. 受講理由（受講前アンケート）

Aグループ
・ストレスが問題というのは理解しているが、耐える以外に解決法を知らないので、具体的に使える方法を知りたいと思い受講した。
・自律神経失調の傾向にあるので、なんとかしたいと思った。
・強いストレスを感じることで、どうにもできない怒りや憎しみ、悔しさなどの感情がわいてくることがある。それに対する対処法を学びたいと思った。
Bグループ
・職場でのストレスを非常に感じているため受講した。体調では胃腸の調子や睡眠に表れている。
・以前ストレスで倒れたことがあり、小さいことを気にする自分が嫌だった。自分を変えて余計なことで悩まず生活できるようになりたいと思った。
・昨年度まで上司とそりが合わず、我慢して出勤していたが、身体に影響が出た。今後も同様な状況におかれたときの対処法を身につけたいと考え受講した。
Cグループ
・メンタル面が少し弱いところがあり、ストレスをうまくコントロールすることで改善できればと考えた。また、ストレスにより自分の能力を十分に発揮できず損をしていることが多く、自分自身の成長へとつなげたいと思った。
・研究や将来の進路を考え、ストレスを感じるが多くなったため受講を決めた。
・どちらかというストレスに振り回されているので、自分でコントロールできるようになりたい。上手なストレス対処の方法を学びたい。
Dグループ
・ストレスをためてしまうことを実感しているため受講した。研究や普段の生活を充実させるために必要と感じた。
・ストレスを自分でコントロールできるようになって、一人で悩み続ける時間を減らし、人生の時間をポジティブで有意義に過ごしたい。

受講前アンケートからは、「自身の感じているストレスをなんとかしたい」、「実践的なストレス・マネジメントの方法を学んで身につけたい」、「ストレス・マネジメントを実践して研究や生活の質を上げたい」等の受講理由が明らかになった。

受講後アンケートでは、自由記述形式でセミナーについての意見・感想を求めた。表3に受講後アンケートに記されたセミナーについての意見・感想を示す。

表3. セミナーについての意見・感想（受講後アンケート）

Aグループ
・座学と実習によって、頭と体の両面で内容を理解することができた。「ストレス・マネジメントのための行動」が特に勉強になった。自分にとってはレジスタンス運動が最も効果を実感できたので日々の生活に取り入れたい。
・ストレスと上手に付き合う方法を学べてよかった。特に「前後際断」という言葉が印象に残った。過ぎたことを怒らない、先のことで不安・心配し過ぎない、人間にできるのは今、ここにある目の前の仕事だけということを再認識できた。レジスタンス運動や呼吸法は自分にとって有効である。
・呼吸法に効果を感じた。
・今日学んだストレス対処法を今後に活かしていくつもりである。また、普段からストレス・マネジメントを実践することで、ストレスを受けてもその影響を少なくすることができると思う。
Bグループ
・「過去と他人は変えられない」という言葉で少しふっきれた気がした。自分を客観的に冷静に観るよう心がけていきたい。レジスタンス運動のあと、とてもすっきりした。
・ストレスをためない方法として自分の考え方を必要とすることを納得できた。特に「怒らない、ねたまない・うらやまない、愚痴らない」、普段からこのことに気をつけ意識して自分のストレスをコントロールしていきたいと思った。ブリージング・エクササイズ、レジスタンス運動、呼吸法はぜひこれから取り入れていきたいと思った。
Cグループ
・ブリージング・エクササイズをしたときが一番心が落ち着いてよかった。ストレス軽減の方法に身体的なアプローチがあることを知ったので、今後の生活に取り入れていきたい。
・ブリージング・エクササイズをしていると、頭の中のイライラ感が消えた。
・ストレスはコントロールできること、また、コントロールの方法を知ることができてよかった。ブリージング・エクササイズを毎日行ってみようと思う。
・ストレスを抱えていたが、今の自分と元気だった頃の自分でどこが違うか分かった。
Dグループ
・ブリージング・エクササイズや呼吸法を実習することで気分が落ち着いた。
・座学と実習の非常にバランスの取れた講義だったと思う。一番効果的だったのは内観法であった。日常生活では感謝の心を忘れてしまいがちだが、お世話になった方のことを思い出してとても心が温かくなった。
・ブリージング・エクササイズが自分に合っていたようで、指先の血流の変化を感じ取ることができ、とてもリラックスできて、効果が大きく驚いた。今回学んだエクササイズを日常生活に取り入れて、自己コントロール力を高め、充実した大学院生活を送りたい。
・ブリージング・エクササイズ、レジスタンス運動で自分の肩、背中、腰がこっていることに気づいた。

受講前アンケートでは、ストレスに対処する方法を身につけたいという理由をあげるものが多かったが、受講後には、ストレス・マネジメントの考え方や具体的な技法が理解できたという記述が複数見られた。実習の技法としては、ブリージング・エクササイズが有効であるというコメントが多く見られた。また、セミナーで学んだ内容を日常生活に取り入れていきたいというコメントも複数あった。受講後のアンケートからは、受講生がセミナーの内容が有効であると考えていることが推察できる。

表4. 受講前後のsVYASA健康自己判定の得点（平均）

	身体		感情		対社会		自己存在		合計	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
Aグループ	14.3	16.5	11.5	13.4	8.9	12.2	17.0	18.2	51.8	60.3
Bグループ	15.0	16.9	14.9	15.7	10.7	11.8	17.3	18.2	57.9	62.5
Cグループ	14.8	17.3	13.0	14.6	9.3	11.3	15.7	17.7	52.8	60.9
Dグループ	15.3	18.2	13.8	15.3	9.7	11.9	15.7	18.1	54.5	63.5

表5. 若手研究者と教職員のsVYASA健康自己判定の得点（平均）

	身体		感情		対社会		自己存在		合計	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
若手研究者	15.1	17.1	13.7	14.8	9.6	11.5	16.7	18.2	55.1	61.5
教職員	14.3	16.6	13.4	15.3	11.5	13.3	18.7	19.4	57.9	64.6
受講者全員	14.8	17.0	13.6	14.9	10.1	12.0	17.3	18.5	55.9	62.4

受講前後を比較すると、各グループとも受講後に身体、感情、対社会、自己存在、合計のすべてにおいて健やか度が増加している。各グループに共通している特徴としては、対社会の健やか度が他の次元の健やか度に比べて低いことである。

若手研究者と教職員に分類してsVYASA健康自己判定のデータを受講前後で比較すると、どちらも受講後に身体、感情、対社会、自己存在、合計のすべてにおいて健やか度が増加している。若手研究者と教職員の比較では、対社会、自己存在の健やか度は、教職員の方がやや高い。

受講前後のsVYASA健康自己判定の結果から、ストレス・マネジメント・セミナーは、若手研究者、教職員に対して全人的な健やか度向

3.2 sVYASA健康自己判定による評価

sVYASA健康自己判定は、質問紙法によって、身体の健やか度、感情の健やか度、対社会の健やか度、自己存在の健やか度を測定する。健康状態の判定は、合計が27点以下は不良、28－55点は良、56－84点は良好である。セミナーの受講前後に、sVYASA健康自己判定による健やか度の測定を行った。表4にグループごとの受講前後のsVYASA健康自己判定の得点（平均）を示し、表5に若手研究者と教職員に分けて受講前後のsVYASA健康自己判定の得点（平均）を示す。

上に効果があることが推察される。

3.3 POMSによる評価

POMSは、気分を評価する質問紙法の一つとしてMcNairらによって米国で開発された。65項目の質問により、「緊張－不安」、「抑うつ－落込」、「怒り－敵意」、「活気」、「疲労」、「混乱」の6つの気分尺度を同時に測定するものである。POMSは、日本版が作成されており、大規模サンプルによる標準化がされている。健康な成人を対象に大規模な集団で実施した結果について統計処理したデータが公開されている（横山、荒記 1994）。

セミナーの受講前後にPOMSによる気分尺度の測定を行った。表6に各グループの受講前後

のPOMS得点（平均）を、表7に若手研究者と教職員に分けてPOMS得点（平均）を示す。

比較のために、表8に健康な成人のPOMS得点の平均値を示す。

表6. 受講前後のPOMS得点（平均）

	緊張－不安		抑うつ－落込		怒り－敵意		活気		疲労		混乱	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
Aグループ	18.8	12.7	24.6	16.4	17.9	10.5	11.3	14.9	15.8	10.8	15.1	10.8
Bグループ	14.6	11.8	17.7	14.8	13.8	10.7	11.9	15.8	12.4	9.3	11.4	9.7
Cグループ	18.1	16.3	25.7	21.4	11.9	8.5	10.9	12.1	15.3	12.7	15.1	13.9
Dグループ	18.6	15.1	25.7	19.4	12.4	7.9	12.2	13.1	13.4	10.7	15.8	14.3

表7. 若手研究者と教職員のPOMS得点（平均）

	緊張－不安		抑うつ－落込		怒り－敵意		活気		疲労		混乱	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
若手研究者	16.8	14.0	22.7	17.9	13.2	9.6	12.2	14.7	14.6	11.2	14.2	11.8
教職員	15.7	11.6	15.7	12.1	20.3	12.9	10.3	14.5	14.5	10.5	9.7	8.0
受講者全員	16.5	13.4	20.8	16.3	15.1	10.5	11.7	14.7	14.6	11.0	13.0	10.8

表8. 健康な成人のPOMS得点の平均値±標準偏差

	緊張－不安	抑うつ－落込	怒り－敵意	活気	疲労	混乱
男性	12.0±6.3	11.4±9.6	10.8±8.2	14.2±6.1	9.3±6.2	8.6±4.7
女性	12.1±7.1	12.1±10.4	10.9±8.8	13.3±6.2	10.2±6.6	8.7±4.8

各グループの受講前の状態は、「緊張－不安」、「抑うつ－落込」、「怒り－敵意」、「疲労」、「混乱」の5つの気分尺度が健康な成人の平均値より高く、「活気」が低い。これは、ストレスを感じて気分が不安定になっていることを示しているものと思われる。グループ間で多少のばらつきがあり、Bグループの「混乱」、C・Dグループの「怒り－敵意」は健康な成人の平均に近い値となっている。受講前後を比較すると、すべてのグループで「緊張－不安」、「抑うつ－落込」、「怒り－敵意」、「疲労」、「混乱」の項目について得点が減少し、「活気」が増加しており、受講後に気分が安定する傾向が見られる。

若手研究者と教職員に分類してPOMSのデータを受講前後で比較すると、どちらも受講後に「緊張－不安」、「抑うつ－落込」、「怒り－敵意」、「疲労」、「混乱」の項目について得点が減少し、「活気」が増加している。若手研究者の「抑うつ－落込」は受講前に高い値を示しており、受講後に減少しているが、健康な成人に比べると

高いことがわかる。また、教職員の「怒り－敵意」は受講前に高い値を示しているが、受講後に減少し健康な成人の値に近づいている。教職員の「怒り－敵意」以外の項目については、受講後に健康な成人の値に近い値を示している。若手研究者と教職員を比較すると「怒り－敵意」を除いて教職員の方が気分が安定していることがわかる。

4 考察

学部生、大学院生、ポスドク研究員、そして、教職員を対象として実施したストレス・マネジメント・セミナーについて、受講前後のアンケート、sVYASA健康自己判定、および、POMSによる評価を行った。

受講後のアンケートより、セミナーを受講することによって、ストレス・マネジメントに対する理解が深まり、実習で学んだ技法に効果を感じていることが見受けられる。また、セミナーで学んだ内容を日常生活に取り入れていきたい

というコメントも複数あり、受講生がセミナーの有効性を認めていることを示している。

図1に受講前後のs VYASA健康自己判定の比較を示す。受講者全員のs VYASA健康自己判定の得点を平均し、受講前後で比較したものである。

受講前後のs VYASA健康自己判定の得点を比較すると、身体の健やか度だけでなく、心理的・社会的ストレスに関連のある感情の健やか度、対社会の健やか度、自己存在の健やか度のいずれの得点も受講後に増加している。セミナーがストレス・マネジメントに一定の効果があることを示唆している。

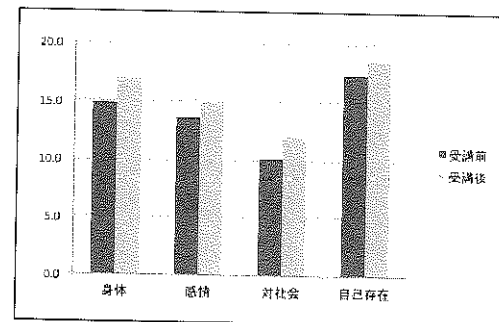


図1. 受講前後のs VYASA健康自己判定の比較(平均)

図2に受講前後のPOMSの比較を示す。受講者全員のPOMSの得点を平均し、受講前後で比較したものである。

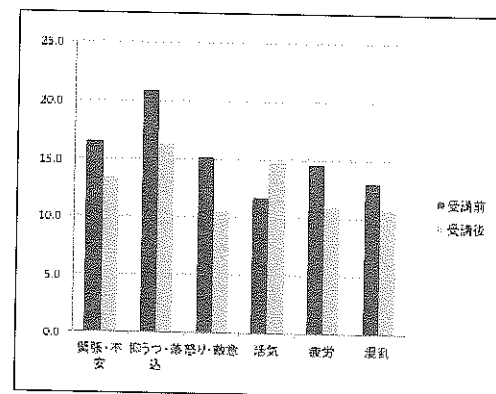


図2. 受講前後のPOMSの比較 (平均)

受講前のPOMS得点の平均値は、健康な成人の平均値と比較して「緊張不安」、「抑うつ落込」、「怒り敵意」、「疲労」、「混乱」の5つの気分尺度は得点が高く、「活気」の得点は低

い。受講後は、「緊張不安」、「抑うつ落込」、「怒り敵意」、「疲労」、「混乱」の5つの気分尺度は得点が減少し、そして、「活気」の気分尺度は得点が増加している。受講後の平均値を見ると、「怒り敵意」、「疲労」、「混乱」、「活気」の得点は健康な成人の平均値に近い値となっている。受講前後のPOMS得点の比較からも、ストレス・マネジメント・セミナーにはストレスを軽減し気分を安定させる効果があると考えられる。

以上のように、広島大学大学院におけるストレス・マネジメント・セミナーは、大学におけるストレス・マネジメントのプログラムとして有効であると思われる。

今後の課題は、継続的なストレス・マネジメントのプログラムに発展させ、定期的に効果の検証を行うことである。

参考文献

- 原田淳 (2012) 若手研究者に対するストレス・マネジメント・教育の実践と評価. ヨーガ療法研究, 10, pp.28-35.
- 岩田恭 (2009) 大学職員のためのメンタルヘルス教育の重要性. 労働の科学, 64(10), pp.628-631.
- 木村慧心 (2011) 実践ヨーガ療法. 産調出版
- 木村直子, 橋川喜美代, 木内陽一 (2007) 大学教員の職業性ストレス構造に関する研究. 鳴門教育大学学校教育研究紀要, 22, pp.51-58.
- 北見由奈, 茂木俊彦, 森和代 (2009) 大学生の就職活動ストレスに関する研究-評価尺度の作成と精神的健康に及ぼす影響. 学校メンタルヘルス, 12(1), pp.43-50.
- 厚生労働省 (2006) 労働者の心の健康の保持増進のための指針. 厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/newinfo/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-3.pdf>)
- 久利恭士 (2004) 大学教員のストレス測定尺度の作成: 大学固有の職場環境・対人関係の視点から. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要. 心理発達科学, 51, pp.173-185.
- 文部科学省 (2005) 多様化する若手研究人材のキャリアパスについて (検討の整理). 文部科学省 (http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu10/toushin/05072101/001.htm)
- 内閣府国民生活局 (2008) 平成20年版国民生活白書. 内閣府国民生活局
- 日本経済新聞 (2011) アドバンテッジ、東大職員のメンタルヘルス支援. 日本経済新聞電子版2011年1月17日 (http://www.nikkei.com/article/DGXNASDD09005_X10C11A1TJ1000/)
- 白井章詞 (2010) 大学生の就職活動を通じたストレ

ス対処能力の変化-地方の私立X大学を事例として-キャリアデザイン研究, 5, pp.143-156.

スワミ・サッチダーナンド, 伊藤久子訳 (1989) インテグラル・ヨーガ-パタンジャリのヨーガ・スートラめくるくまー

田中彌玉訳 (2008) 神の詩 -バガヴァッド・ギーター- TAO LAB BOOKS

山田ゆかり, 天野寛 (2003) 大学生におけるストレスとコーピング. 名古屋文理大学紀要, 3, pp.1-11.

横山和仁, 荒木俊一 (1994) 日本版POMS手引. 金子書房

全国大学生協同組合連合会 (2012) 第7回大学院生の生活実態調査. 全国大学生協同組合連合会 (<http://www.univcoop.or.jp/press/topic/report.html>)