

「居場所」がもたらす大学生活への適応感について

築山 千春

(上松 幸一ゼミ)

< 問題と背景 >

1.1 大学進学に伴う環境変化と適応

大学への進学は、人生の中で大きな転機となる。松岡（2014）によると、19歳から22歳の若者の半数以上が進学を人生の転機であったと述べている。新入生は、生活環境や人間関係が大きく変化する中で、これまで築いてきた人間関係から離れ、新たな環境に適応していくことが求められる。例えば大学進学に伴い一人暮らしを始める学生も多く、全国大学生生活協同組合連合会（2023）によると、大学生の半数以上が一人暮らしや寮など、自宅外で生活している。また、大学のシステムは、高校までのクラス制と大きく異なる点が存在する。その一つとして、学生は自ら履修する科目を登録しなければならず、授業ごとに教室を移動し、その都度周囲の顔ぶれも変わることが挙げられる。また、高等学校までの担任制度がなくなり、「手取り足取り教えてくれる学業文化」から「自分で決定する学業文化」に構造が変化し、授業の課題管理や出席日数の調整も全て自分で行わなければならない。これによって教師との心理的距離が遠くなることも指摘されている（神藤・石村, 1999）。つまり、大学生活は全てにおいて「自律性」が求められ、その自由度の高さは心理的負担となりやすいという側面も併せ持つ（谷田川, 2018）。こうした理由から、大学進学は、学業上の環境変化のみならず、生活の基盤そのものを変化させる出来事であると言えるだろう。このような環境の変化は、心理的に大きなストレスを与え、孤立感や不安を抱えやすい（工藤, 1983）。

大久保（2005）によると、学校適応感とは「居心地の良さの感覚」「課題・目的の存在」「被信頼・受容感」「劣等感のなさ」といった複数の側面から構成されるものである。進学直後の大学一年生においては、これらの側面が十分に形成されてい

ない可能性は高く、学生の有する対人関係や進学の目的といった違いによって、大きな個人差が生じることが予想される。

1.2 「居場所」の概念とその機能

以上のような新しい環境への適応の過程において、「居場所」と感じられる環境や人間関係の存在は心理的安定をもたらし、自己肯定感などの心理的安定や学業・生活への意欲に影響を及ぼすと考えられている（村中, 2015；浅木・奥野, 2018）。このような場面における「居場所」とは、単に物理的な場所を指すものではなく、「心理的に安心できる環境」や「自己の存在が肯定されるように感じられる人間関係」を指す（藤竹, 2000）。この概念は、近年の不登校の児童生徒が増加していることなどを背景に社会的にも関心が高まっており、文部科学省（2025）の調査においても、子どもや若者の持つ心理的居場所は精神的安定と適応に寄与することが指摘されている。

また、杉本（2006）は「居場所」という概念を自分一人で過ごす場所・家族と共に過ごす場所・家族以外の他人と過ごす場所に分類し、それぞれの居場所が個人にもたらす効果について検討している。この研究からは、それぞれの居場所が固有の特徴を持つことが示唆されており、居場所が単一ではなく、多層的に構成されていることが明らかと言えよう。

さらに、大学生を対象とした和田（2017）の研究は、「一人で楽しめるかどうか」と「友人とのつながりがあるかどうか」の2軸から、一人で過ごすことの質的な違いを明らかにしている。和田の研究によれば、大学生の「一人で過ごすこと」は単なる孤立ではなく、「能動的一人型」（友人つながりがあるが自発的に一人を選ぶ）、「受動的一人型」（友人つながりがなく仕方なく一人である）、「親友依存型」（友人がいないと楽しめない）、「孤

絶型」(一人で楽しめず友人つながりもない)の4類型に分類されると述べている。友人つながりが高い学生ほど孤独感が低く、特に一人で楽しむ能力と友人関係の両方を有する学生は最も孤独感が低いと報告されている。

このように「一人での居場所」と「他者との関係における居場所」は異なる機能を持つことが示されており、学生が報告する「居場所」の質を理解する上で重要な示唆となる。

1.3 自己一致理論と本研究の視点

Rogers (1961) の自己一致理論によれば、理想自己と現実自己のギャップは心理的不適応を生む。この観点から「居場所」を捉えると、理想とする「居場所」と現実の「居場所」の一致度が低いほど、その場所の心理的機能が低下することが予想される。

佐藤 (2001) は、自己嫌悪感と自尊心の関係を検討しており、自己嫌悪感が高い青年について「自分をすばらしいと評価していながら、現在の自分に満足できず、まだ足りないと思っている」と述べている。つまり、理想と現実のズレが自尊心低下に直結する可能性がある。また、学生が感じる現在の「居場所」と理想とする「居場所」とのズレは、自己肯定感に影響を与える可能性が高い。

以上の先行研究を踏まえると、現実の「居場所」と理想の「居場所」のギャップが心理的適応にどのような影響を与えるのかについては、未だ十分に検討されていないと思われる。特に大学生においては、ゼミ・サークル活動・アルバイト先・友人グループなど様々な現実的居場所が存在する一方で、個人が感じる現実的居場所と理想的居場所とのズレ(以下、「一致度」と呼ぶ)が大学適応に及ぼす影響については明らかではない。

1.4 研究目的と仮説

そこで本研究では、Rogers の自己一致理論に基づき、以下の仮説を立てた。

仮説1：現実と理想の「居場所」の一致度が高いほど、大学生活への適応感が高まる。

仮説2：現実と理想の「居場所」の一致度が高いほど、自尊感情は高まる。

これらの根拠は、Rogers 理論において「自己一致」

が心理的適応の重要な要因とされ、自己概念の不一致が不適応や不安と関連すると想定されているためである。したがって現実を感じている居場所と理想として求める居場所の一致度が高いほど、学校における適応度や自尊感情が高まると予想される。

以上を踏まえ、本研究は大学1年生を対象にアンケート調査を実施し、以下の目的を達成することを目指す。

目的1：大学1年生が現在感じている「居場所」の有無とその種類、および理想とする「居場所」の内容を明らかにする。

目的2：現実の「居場所」と理想の「居場所」の一致度を測定し、その分布を把握する。

目的3：「居場所」の一致度と大学生活への適応感、及び自尊感情との関連を分析する。

目的4：分析結果から、大学新入生の適応を支援するための知見を提供する。

<方法>

2.1 調査対象者

大学一年生64名(男性30名、女性34名)であった(平均年齢=18.7歳、SD=0.7)。

2.2 調査手続き

授業終了後に協力を呼びかけ、Google form上で回答をお願いした。

2.3 調査内容：

1) フェイスシート

年齢、性別、現在「居場所」があるか否かを測定した。

2) 居場所に関する質問

(1)「あなたが現在、最も心理的に安心できると感じている『居場所』は何ですか」という自由記述項目

(2)「あなたが理想とする『居場所』は何ですか」という自由記述項目

(3)「現在の居場所と理想とする居場所ほどの程

「居場所」がもたらす大学生活への適応感について

度一致していますか」という理想と現実の居場所に関するずれを把握するための項目を10段階（1, 全く一致していない～10, 完全に一致している）で測定した。これは、5段階評定では微細な差異を捉えにくい可能性がある一方、11段階以上では回答者の負担が増大するためであり、先行研究における連続的自己評価尺度の使用例を参考に設定した。

3) 大学適応感を測る質問

樋口（2007）と石田（2009）を参考にし、大学生活に対する認知や感情を測定する13項目を5件法（1, 全く当てはまらない～5, 非常に当てはまる）で回答させた。なお、実際に使用した質問項目は付録Aに示した。

4) 自尊感情についての質問

ローゼンバーグ自尊感情尺度（Rosenberg Self-Esteem Scale）の日本語版を使用した。この尺度は10項目から構成されており、5件法で測定されるものである。粟谷・本間（2009）によるとれば、学校適応感に自己肯定感に影響されることが示唆されているため、本研究に組み込んだ。なお、実際に使用した質問項目は付録Bに示した。

< 結果 >

3.1 尺度の信頼性とデータの分類

各尺度についての信頼性は、クロンバックの α 係数を用いて確認を行った。適応感尺度は $\alpha=0.856$ であり、十分な信頼性があると判断された。自尊感情尺度は $\alpha=0.793$ であり、こちらの信頼係数も適切であると判断された。

自由記述データについては、複数の回答が見られたため（ $n=78$ 回答, 64名の回答者）、記述内容を「家」「友人関係」「学校・アルバイト先」「インターネット」「その他・居場所がない」の5カテゴリに分類した。分類の信頼性を高めるため、二名の評定者によって独立に分類を行い、一致度を確認した。

3.2 基礎統計量と変数間の相関

まず、一致度、大学適応感、自尊感情の平均値と標準偏差を算出した（Table 1）。次に、これら三つの変数間のピアソンの相関係数を求めた（Table 2）。

Table 1 各変数の基礎統計量

変数	<i>M</i>	<i>SD</i>
一致度	5.63	2.41
適応感	3.02	0.88
自尊感情	3.28	0.81

Table 2 各変数の総関係数

変数	一致度	適応感	自尊感情
一致度	—	-.26*	-.38**
適応感		—	.50***
自尊感情			—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, $p < .05$

結果は以下の通りである。一致度と大学適応感の間には、弱い負の相関が認められた（ $r=-.259$, $p=.039$ ）。つまり、現実と理想の「居場所」の一致度が高いほど、大学生活への適応感は低くなる傾向が見られた。一致度と自尊感情の間には、弱い負の相関が認められた（ $r=-.376$, $p=.002$ ）。すなわち、一致度が高いほど自尊感情は低い傾向が見られた。

一方で、大学適応感と自尊感情の間には、中程度の正の相関があった。（ $r=.497$, $p<.001$ ）。この結果は先行研究と一致しており、適応感の高い学生ほど自尊感情が高いことが確認された。

本研究で確認された一致度と適応感・自尊感情との相関はいずれも弱い水準であった。このことは、一致度が大学適応や自尊感情を単独で強く規定する要因ではないことを示している。一方、大学生活という多要因的環境において、一致度が一つの要因として統計的に有意な関連が認められたことは注目に値する点である。

また、性別による各尺度得点の比較を行ったが（独立標本t検定）、有意な差はなかった。よって、本研究では以後の分析において性差を変数として扱わないこととした。

3.3 大学適応感の因子構造

本研究では、大学適応感の構造を探索的に把握することを目的としたため、探索的因子分析を採用した。また、各因子が心理的に関連している可能性を考慮し、因子間の相関を測るプロマックス回転を用いた (Table 3)。その結果、二つの因子が抽出され、一つは「この大学の先生には安心してなんでも相談できる」や「今大学で勉強していることは、将来きっと役に立つと思う」といった、大学の制度的・教育的環境に対する評価に関する項目から高い因子負荷を示した。そのため、本研究ではこの因子を「環境要因」と命名した。第二因子は、「講義はたいてい一人で受ける」や「全体的に言って、私は大学生活を楽しんでいる」など、学生自身の過ごし方や主観的体験に関する項目から構成されており、「個人要因」と命名した。なお分析の結果、三項目はどちらの因子にも属さなかったため、分析から除外した。これらの項目は、大学適応感の中でも特定の側面に偏らず、複数の心理的要因が混在している可能性がある。今後の研究では、これらの項目を再検討し、より明確な構成概念に基づいた尺度の精緻化が必要である。自尊感情尺度については、因子分析の結果1因子が確認されたため、全項目の合計得点を自尊感情得点として使用した。

Table 3 大学適応感尺度の因子分析結果

質問項目	F1	F2	独自性
大学の授業は私を成長させてくれる。	0.75		0.47
大学での勉強を楽しんでいる。	0.75		0.42
この大学の先生には安心してなんでも相談できる。	0.73		0.54
大学の授業は楽しい。	0.71		0.52
大学では先生や職員と気軽に話ができる。	0.66		0.56
今大学で勉強していることは、将来きっと役に立つと思う。	0.48		0.75
授業にはついていけない。	0.45		0.82
大学に行くときは、友人に会うのを楽しみに思う。		0.98	0.26
講義はたいてい一人で受ける。		0.82	0.48
全体的に言って、私は大学生活を楽しんでいる。		0.75	0.31
大学には互いを理解しあえる友達があまりいない。		0.60	0.62
他の人に比べて、私は楽しい大学生活を送っていると思う。		0.51	0.63
この大学は私にはあまり向いていないと思う。			0.70
この大学にとけ込めていないと感じる。			0.83
大学での生活に不満はない。			0.68

3.4 居場所の一致度が

適応感・自尊感情に及ぼす影響

環境要因・個人要因・自尊感情の得点をそれぞれZ得点に標準化し、線形回帰分析を実施した。「居場所一致度」を独立変数 (予測変数)、大学適応感の2因子の得点と自尊感情を従属変数 (基準変数) とした。結果は以下の通りである (Table 4)。

Table 4 線形回帰分析の結果

従属変数	β	t値	p値
環境要因	0.02	0.13	0.90
個人要因	-0.34	-2.85	>.01**
自尊感情	-0.36	-3.00	>.01**

** $p < .01$

以上のことから、居場所一致度が環境要因に及ぼす影響はほぼ見られなかった ($\beta = 0.016$, $t = 0.126$, $p = .900$)。つまり、居場所の理想と現実の一致度が大学の教育環境や教員との関係に対する評価には影響を与えていないことが示された。

一方、居場所の理想と現実の一致度が個人要因に及ぼす影響は有意であった ($\beta = -0.340$, $t = -2.849$, $p = .006$)。一致度が高いほど、主観的な楽しさや充実感は低くなるという逆向きの関連が明らかになった。

「居場所」がもたらす大学生活への適応感について

さらに、居場所一致度が自尊感情に及ぼす影響も有意であった ($\beta = -0.356, t = -3.000, p = .004$)。つまり、一致度が高いほど自尊感情は低くなるという関連が示唆された。

3.5 現在の居場所の種類と分布

学生の現在の「居場所」について自由記述してもらったデータを分類した結果を Table 5 に示した。

Table 5 「居場所」の種類ごとの分類

居場所の種類	件数	割合
家	35	44.9%
友人関係	29	37.2%
学校・アルバイト先	8	10.3%
インターネット空間	2	2.6%
その他・居場所がない	4	5.1%
合計	78	100%

「家」がもっとも多く 44.9% を占めており、次に「友人関係」が 37.2% で続く。これら二つのカテゴリで全体の約 8 割を占めている。つまり、大学 1 年生は主に家庭と友人関係の中に心理的な居場所を見出していることが明らかになった。一方、「学校・アルバイト先」は 10.3%、「インターネット空間」は 2.6% に留まり、大学キャンパス内での居場所形成がまだ十分でない可能性が示唆される。特に注目すべきは、5.1% の学生が「居場所がない」と回答していることである。

< 考察 >

4.1 一致度と適応感の負の関連について

本研究では、大学 1 年生を対象に、現実の居場所と理想の居場所の一致度が大学生活への適応感および自尊感情にどのように影響するかを検討した。仮説として、居場所の現実と理想との一致度が高いほど適応感や自尊感情も高くなるという正の相関があることを予想していたが、実際には弱い負の相関が見られた。この結果の原因として、以下の三つの可能性が考えられる。大学 1 年生は高校から大学への移行に伴い、新しい学習環境や対人関係の中で、自身の役割や居場所を模索して

いる段階にあると考えられる。したがって、本研究の結果は、すべての大学 1 年生に一律に当てはまるものではなく、適応過程の進行度や個人の背景要因など、大きな個人差が存在することを前提として解釈する。

第一に、一致度が高い状態が必ずしも心理的に健全であるとは限らない点である。一致度が高い学生の中には、現状に主体的に満足している「積極的受容層」と、現状を変えることを諦め、理想を現実に合わせて葛藤を回避する「消極的受容層」が混在していることが推測される。Rogers (1961) の自己一致理論では「自己一致」は心理的適応の条件として扱われるが、本研究で観察された高い一致度が、本当の意味での適応的な自己一致を反映しているとは限らない。特に後者の「消極的受容」は、自己一致理論でいう「適応的な自己概念形成」とは異なり、防衛的な「諦め」や「現実への合理化」に近い心理状態である可能性が高いと考えられる。

第二に、現代の若者が直面する社会的背景を考慮する必要がある。岡田 (2011) の研究によれば、現代の青年は理想自己と現実自己のギャップを認識しやすい発達段階にありながらも、その理想自体を低く設定する傾向がある。つまり、学生たちは大学生活や自分自身に本来は満足していないのに、現状を変えることを望まないという矛盾した状態に陥っている可能性がある。

安達 (2004) の分類に基づけば、現代の若者のキャリア志向は「適職信仰・受け身・やりたいこと志向」の 3 つに特徴付けられるが、これらは全て「能動的な理想追求」ではなく「現状への適応」を優先する傾向を反映している。つまり、一致度が高い状態は、積極的な現状肯定というよりも、「変化への動機づけの低下」の意味合いが強いのかもかもしれない。

第三に、社会的背景としての「不確実な未来」という要因である。石原 (2011) は「将来設計が描きにくい不安定な社会化」の存在を指摘しており、このような社会環境下では、青年たちが理想的な未来像を持つこと自体が困難になる。例えば、雇用の不安定性、進学理由の曖昧性、親の期待との葛藤などが、学生たちに「理想を下げる」戦略により、自己を防衛する行動へと駆り立てる可能性

がある。

この観点から見ると、一致度が高い状態は「最小限の失望で済ませるための戦略」であり、「心理的適応」というより「社会的不確実性への対処メカニズム」と理解する必要がある。つまり、学生たちは無意識のうちに、変わらない可能性の高い現実に自分の理想を合わせることで、心理的な傷つきを最小化しようとしているのかもしれない。

4.2 「一致の質」と適応プロセスの再考

また、本研究で用いた「居場所の一致度」は量的指標であり、調査対象者が自ら評価したものである。すなわち、その点数に至るまでの過程を十分に反映していないと言える。積極的受容なのか消極的受容なのかといった根本的な問題だけでなく、調査時点での一時的な気分や直近の対人経験が、一致度の評定に影響を与えている可能性は否定できない。さらに、一致度という指標は、「不一致の状態」を一様に不適応状態と見做してしまう危険性も含んでいる。発達心理学の観点から見ると、青年期は「同一性対同一性拡散」の段階である(Erikson, 1968)。この時期は、自己の在り方についての試行錯誤が不可欠であり、理想と現実の不一致は、一時的には不安や不満を伴うが、同時に自己探索や環境調整を促す契機となる場合もある。つまり、新しい環境に違和感や葛藤を抱えながら理想を模索している状態こそが発達的に重要な過程である可能性がある。

よって、大学の初年次教育においては、「居場所がすぐに定まらない」という状態を問題視するのではなく、複数の選択を繰り返しながら自分に合った関係性や活動を模索できる環境を整えることが、長期的な適応につながると考えられる。特に大学1年性であれば尚更であろう。

以上の考察から、本研究の結果が示す最も重要な示唆は、単に「理想と現実が一致しているか否か」という量的側面だけを測定することは不十分であり、その一致が主体的な現状肯定による一致か、あるいは消極的な現状への妥協による一致かという「一致の質」こそが、大学生の心理的適応を左右する重要な要因であるということである。

言い換えれば、「理想と現実の一致度が高い」という結果は、学生の適応状態の良好性を必ずし

も示していない。むしろ、「現状からの脱却や心理的成長の停滞」を反映している可能性さえある。

このような解釈は、和田(2017)が提示した「一人で過ごすことの4類型」とも一貫性を持つ。和田によれば、「能動的一人型」(友人つながりがあり自発的に一人を選ぶ)の学生は孤独感が低く心理的に健全であるのに対し、「受動的一人型」(友人がなく仕方なく一人である)や「孤絶型」(一人でも楽しめず友人もいない)の学生は孤独感が高い。本研究の結果もまた、同様の「質の違い」を示唆している。つまり、学生の報告する「居場所」が、能動的な選択によるものか消極的な妥協によるものかが重要なのである。

4.3 「居場所がない」ことの心理的意味

本研究において特筆すべきは、少数ではあるが5.1%の学生が「居場所がない」と回答した点である。サンプル数が限られるため統計的な差の検定は行えなかったが、この層は本研究で議論した「消極的受容」の枠組みからも外れている心理的リスク群であると考えられる。前節で述べた「一致度が高い(理想を下げて現実に合わせる)」学生は、防衛的であれ「居場所」という心理的拠り所を確保している。対して、「居場所がない」と認識する学生は、現実の環境に妥協することもできず、また理想的な環境を構築することもできていない「孤立」の状態にある。石本・倉澤(2009)が指摘するように、心の居場所の欠如はアパシー傾向や意欲低下と関連しやすい。居場所の不在は、適応感や自尊感情の低下に直結するだけでなく、大学内での援助要請行動(Help-Seeking)を阻害し、退学リスクを高める要因にもなり得る。したがって、初年次教育においては、「居場所がない」と感じている層を早期に発見し、物理的な場の提供のみならず、心理的な安全感を保障する介入が優先して求められる。

<まとめ>

5.1 総合的考察と教育的示唆

本研究は、大学新生における「居場所」の現実と理想の一致度が、大学生活への適応感と自尊感情に及ぼす影響を検討した。予期せぬ結果とし

「居場所」がもたらす大学生活への適応感について

て、一致度が高いほど適応感と自尊感情が低くなるという負の関連が明らかになった。この結果は、Rogers (1961) の自己一致理論の単純な適用では説明できず、「消極的受容」という新たな概念が必要であることを示唆している。具体的には、現代の若者が直面する社会的な不確実性（雇用の不安定性、進学理由の不明確さなど）が、理想を低く設定し現状に合わせるという適応戦略を採らせている可能性が高い。このような「消極的受容」は、表面的には理想と現実が一致しているように見えるが、実際には心理的成長や変容への動機づけが失われた状態であり、長期的には心理的健康を損なう可能性がある。

一方で、本研究が示した「環境要因」と「個人要因」の分離、及び「一人で過ごす能力」の質的違いに関する先行研究との接続は、大学新生の適応支援のための有用な示唆を提供する。教育的観点からは、大学が単に学習環境を整備するだけでなく、学生が「主体的な理想」を形成し、その実現に向けて行動する力を育成することが重要である。同時に、友人関係と「一人で楽しめる能力」の両方を培うことが、心理的な自立と適応につながる可能性が示唆される。

5.2 本研究の限界と今後の展望

本研究の第一の限界は、サンプル規模が小さいことである。当初計画では90名程度の回答を予定していたが、調査期間の制約と協力依頼先の確保が不十分であったため、最終的には64名の回答者に留まった。この規模では、「家」と「友人関係」といった主要カテゴリ間の比較分析が限定的になり、例えば、「家」を居場所とする学生と「友人」を居場所とする学生で、一致度と適応感の関連が異なるかどうかを検査することが困難である。

第二に、自由記述データの分類方法に曖昧性があったことである。調査時点で、複数の居場所を挙げる学生に対してどのように対応するかが明確に規定されていなかった。その結果、64名の回答が78件の居場所記述となったが、「家と友人の両方」といった複数の記述をどう扱うかについて、事後的に分類基準を定めざるを得なかった。より厳密な研究デザインでは、事前に質問項目をより

詳細に設計し（例えば、「最も重要な居場所を一つ選んでください」など）、複数回答を回避すべきであった。

第三の限界は、観察された相関関係が因果的な関連を示しているか不明確なことである。本研究は横断調査のため、「一致度が高いから適応感が低い」のか、「適応感が低いから理想を下げるのか」といった因果方向が特定できない。さらに、交絡変数（例：家族関係の質、親の期待度、社会経済的地位、入学前の適応困難さなど）が両変数に影響している可能性もある。以上の限界を踏まえ、以下の研究が必要である。

課題1：質的研究による「一致の質」の検討

インタビュー調査により、「積極的受容」と「消極的受容」の心理メカニズムを詳細に理解する必要がある。特に、一致度が高い学生に対するインタビューを通じて、その一致が主体的な現状肯定によるものか、防衛的な妥協によるものかを区別できる。

課題2：縦断調査による因果関係の検討

初年次から3年生までの追跡調査により、「一致度と適応感の関連」が時間経過とともにどう変化するかを検証する。同時に、入学時の動機づけレベルや家族関係など複数の背景変数を測定し、交絡要因を統制する必要がある。

課題3：カテゴリ別の詳細分析

居場所のカテゴリ（「家」「友人」「学校」など）ごとに、一致度と適応感の関連がどう異なるかを比較検討する。例えば、「家を居場所とする学生」と「友人関係を居場所とする学生」では、一致度が適応感に及ぼす影響が異なる可能性がある。

課題4：介入研究

キャリア・ガイダンスや心理教育的支援（大学内での居場所形成支援、主体的なキャリア探索の促進等）を実施し、その効果を検証する必要がある。このような支援を通じて、「消極的受容」から「積極的受容」への移行が可能であるか、検討する価値がある。

<参考文献>

- 安達 智子 (2004). 大学生のキャリア選択—その心理的背景と支援. 『日本労働研究雑誌』, 533, pp.27-37.
- 浅木 海音・奥野 誠一 (2018). 大学生の心理的居場所感とソーシャルスキルとの関連. 『立正大学臨床心理学研究紀要』, 17, pp.11-20.
- 栗谷 初子・本間 友巳 (2009). 思春期の自己肯定感のあり方に影響を及ぼす要因について. 『京都教育大学教育実践研究紀要』, 10, pp.193-202.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- 樋口 康彦 (2007). 大学生の適応に影響を与える要因に関する考察. 『富山国際大学教養学部紀要』, 3, pp.97-102.
- 石原 豊一 (2011). 現代社会における若者の現実逃避的行動についての一考察. 『立命館科学研究』, 23, pp.59-74.
- 石本 雄馬・倉澤 知子 (2009). 心の居場所と大学生のアパシー傾向との関連. 『神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要』, 2 (2), pp.227-232.
- 石田 靖彦 (2009). 学校適応感尺度の作成と信頼性・妥当性の検証. 『愛知教育大学実践総合センター紀要』, 12, pp.287-292.
- 工藤 力・西川 正之 (1983). 孤独感に関する研究 (I)—孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討—. 『実験社会心理学研究』, 22, pp.99-108.
- 松岡 弥玲 (2014). 人生の転機の内容と生じた感情に関する研究—青年期から老年期までの横断研究から—. 『心身科学』, 6 (1), pp.133-143.
- 松島 なぎさ (2019). 大学生の居場所と心理的自立の関連について. 『心理臨床研究』, 9, pp.23-32.
- 文部科学省 (2023). 令和5年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸問題に関する調査結果. (最終閲覧日 2025年12月24日).
- 大久保 智生 (2005). 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討—. 『教育心理学研究』, 53, pp.307-319.
- 岡田 努 (2011). 現代青年の友人関係と自尊感情の関連について. 『パーソナリティ研究』, 20 (1), pp.11-20.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- 佐藤 有耕 (2001). 大学生の自己嫌悪感を高める自己肯定感のあり方. 『教育心理学研究』, 49, pp.347-358.
- 杉本 希映・庄司 一子 (2006). 「居場所」の心理的機能の構造とその発達の变化. 『教育心理学研究』, 54, pp.289-299.
- 神籬 貴昭・石村 雅雄 (1999). 高等学校と大学の接続に関する研究—学生の高等学校と大学における学業についての差異の認識の観点から—. 『京都大学高等教育研究』, 5, pp.23-39.
- 谷田川 ルミ (2018). 大学における「つながり」の重要性. 『ベネッセ総合研究所 大学生の学習・生活実態調査報告書』, 3, pp.41-48.
- 和田 実 (2017). 大学生の「ひとりの時間」の再検討—タイプ分けの試みおよび本来感・適応感との関連から—. 『青年心理学研究』, 28 (2), pp.115-127.
- 全国大学生生活協同組合連合会 (2023). 第59回学生生活実態調査概要報告. (最終閲覧日 2025年12月24日).

<謝辞>

本研究を進めるにあたり、研究計画の立案から分析、論文執筆に至るまで多くのご指導とご助言をしていただいた、担当指導教員の先生に深く感謝申し上げます。

また、本研究の統計分析に際し、貴重なご助言を賜りました京都先端科学大学人文学部心理学科の行廣隆次先生、授業時間中の調査にご協力くださった諸先生方に心よりお礼を申し上げます。

最後に、本調査にご協力くださった学生の皆様に、深く感謝申し上げます。

< 付録A >

あなたの大学適応感について、お聞きします。

以下の各項目について、「自分にどのくらい当てはまるか」を考え、

1(とてもよく当てはまる)2(やや当てはまる)3(どちらでもない)4(あまり当てはまらない)5(全く当てはまらない)の中から選んでください。

1. 全体的に言って、私は大学生活を楽しんでいる。
2. この大学は私にはあまり向いていないと思う。*
3. この大学にとけ込めていないと感じる。*
4. 他の人に比べて、私は楽しい大学生活を送っていると思う。
5. 大学での生活に不満はない。
6. 大学での勉強を楽しんでいる。
7. 大学の授業は私を成長させてくれる。
8. 大学の授業は楽しい。
9. 今大学で勉強していることは、将来きっと役に立つと思う。
10. 大学に行くときは、友人に会うのを楽しみに思う。
11. 大学には互いを理解し合える友達があまりいない。*
12. 講義はたいてい一人で受ける。*
13. 授業にはついていけている。
14. 大学では先生や職員と気軽に話ができる。
15. この大学の先生には安心してなんでも相談できる。

※以上のうち、*印の付いた項目は逆転項目である。

< 付録B >

あなたの自己肯定感について、お聞きします。

以下の各項目について、「自分にどのくらい当てはまるか」を考え、

1(とてもよく当てはまる)2(やや当てはまる)3(どちらでもない)4(あまり当てはまらない)5(全く当てはまらない)の中から選んでください。

1. 私は、自分自身にだいたい満足している。
2. 時々、自分はまったくダメだと思うことがある。*
3. 私には、けっこう長所があると感じている。
4. 私は、他の大半の人と同じくらいに物事がこなせる。
5. 私には誇れるものが大してないと感じる。*
6. 時々、自分は役に立たないと強く感じることもある。*
7. 自分は少なくとも他の人と同じくらい価値のある人間であると感じる。
8. 自分のことをもう少し尊敬できたらいいと思う。*
9. よく、私は落ちこぼれだと思ってしまう。*
10. 私は、自分のことを前向きに考えている。

※以上のうち、*印の付いた項目は逆転項目である。