

大学生の運動習慣と同伴者の存在がレジリエンスと ストレス・コーピングへ与える影響

松山, 知世
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/7347405>

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 16, pp.19-24, 2025-03-14. Center for Clinical Psychology and Human Development, Kyushu University

バージョン：

権利関係：

大学生の運動習慣と同伴者の存在がレジリエンスとストレス・コーピングへ与える影響

松山知世 九州大学大学院人間環境学府

要約

本研究では運動習慣とレジリエンス及びストレス・コーピングとの関連を調査し分析することを目的とした。さらに、運動に伴う他者の存在がレジリエンスに影響を及ぼすのかについても検討を行う。大学生232名を対象に質問紙調査を行った。その結果、運動習慣のある者はレジリエンス得点が高かった。特に、レジリエンス下位尺度得点において、コンピテンス、肯定的評価、親和性で有意な差が得られた。ストレス・コーピングでは、積極的行動対処、積極的認知対処で得点が高く有意な差が得られた。運動に伴う他者の存在とレジリエンスに関しては、レジリエンス、コンピテンス、親和性で有意な差が得られた。運動を行うことで自身の成長が効果的な変化をもたらすことができるという自己評価の機会を得ることや運動に伴うコミュニケーションを通じて他者あるいは状況や場所に対して肯定的に接する特性を育てていると考えられる。運動習慣を有することは、個人の内的要因にアプローチすることが示唆された。

キーワード：運動習慣、レジリエンス、ストレス・コーピング、同伴者の存在

I. 問題と目的

精神的健康に関する問題が取り扱われるようになって久しい。しかし、精神的な不調による休職や不登校、自殺などといった精神的健康に関する社会問題は依然として継続している。文部科学省（2023）の発表によると、2022年度の問題行動・不登校調査の結果、全国の国公私立小中学校における不登校の児童生徒は299,048人と過去最多を更新した。また、日本は若者の自殺率が非常に高く、10代から30代の死因の第1位は自殺で、特に20代では亡くなる人のうち、2人に1人が自殺である。先進国G7のなかで、死因の第1位が自殺という国は日本だけであり、深刻な状況である（厚生労働省、2021）。これは若者に限定した課題ではない。わが国では現在、65歳以上人口が3600万人を超え、高齢化率は29.0%にのぼる（内閣府、2023）。超高齢社会の到来によって生じる課題は、認知症や疾病によるクオリティ・オブ・ライフ（QOL）の低下、介護負担の増加など多岐にわたり、高齢者自身やその家族のメンタルヘルスにも影響することが考えられる。実際に、厚生労働省（2023b）は令和4年中における自殺者数のうち60代以上が約4割を占めていることを報告しており、高齢者の心理的問題も深刻であることが窺える。このような状況の中で今後さらに広い年代において精神的健康の普及が必要不可欠となる。

その中でも、大学生の精神的健康については喫緊の課題である。厚生労働省によると、20歳から24歳の死因のうち最も数を占めるものは自殺である（厚生労働省、2024）。また、大学新入生を対象にCES-Dを用いた調査では、27.0%が抑うつ症状を有することが報告されている（高柳ら、2017）。大学生が抱える悩みとしては、対人関係の難しさ、家族からの物理的・心理的自立、修学に関する問題、就職活動に取り組む中での不安、迷い、自信喪失などがある（鶴田、2001）。このようなメンタルヘルスの不調はうつ病だけでなく、ひきこもりや薬物乱用、摂食障害や自殺へのリスクにもなり得る。これらの問題は修学を継続することだけでなく、今後の人生への影響を考慮すると早急に対応すべき課題である。

精神的健康状態を維持する力としてレジリエンスがある。レジリエンスは、不可避であるストレスの影響に対する予防要因

（protective factors）あるいは緩衝要因（buffering factors）であり、「ストレスを経験しても心理的な健康状態を維持する、あるいは陥った不適応状態を一時的なものとして乗り越え、健康状態へと回復していく力や過程」と定義づけられている（齊藤・岡安、2009；齊藤・岡安、2013）。また、同じく精神的健康に大きな影響を与えるのがストレス・コーピングである。中野（2017）は、「コーピングはストレス過程において生じてくる内的または外的な圧力に打ち勝ったり、減少させたり、受け入れたりするための精神的または行動的努力」と定義した。したがって、レジリエンスやストレス・コーピングはストレスを経験しても精神的健康を維持するために重要な力である。

また近年、国内外において運動が心理的側面に与える影響も明らかになっている。Boone, S et al. (2023) は、大学生における課外活動は公衆衛生プログラムに有効であるとし、特にウェルネスやソーシャルサポート促進に有効であると報告した。本邦でも運動部活動への参加を通じた目標設定スキルの獲得が可能であることがわかっている（上野、2006）。他にもスポーツ実施の有無からみた特性的自己効力感尺度得点では、スポーツ実施が有る群が無い群に比べ、有意に高い値を示したスポーツや運動を実施していることで、自己を肯定し、様々なことに対しても積極的に自信をもって行動をとることに繋がることを報告された（新本、2012）。これらのことから、運動やスポーツへの取り組みと精神的健康には関連があると言える。そして、精神的健康だけでなくスポーツとレジリエンスとの関連も明らかになってきている。これまでの研究においてスポーツの経験とレジリエンスの発達とは大きく関連していることを示されている（葛西ら、2010；服部ら、2022）。同じくスポーツとストレス・コーピングにおいても関連が示されている。川尻ら（2017）は、運動習慣がない学生が学生生活のメンタルヘルス、日常生活のメンタルヘルスのどの項目においても運動習慣のある学生と比べて高い値を示したことを報告した。特に、ストレス・コーピングにおいては、運動習慣のある学生は問題解決や、積極的認知対処、ソーシャルサポートといったポジティブな行動をとることを論じた。つまり、運動とレジリエンス及びストレス・コーピングの関係性を検討することは精神的健康普及のための一助

となると考えられる。

しかし、これまで運動経験や運動部活動を対象にした精神的健康やレジリエンスに関する研究はあるが、一般的な運動習慣との関連を検討している研究は少ない。また、運動経験や運動部活動経験は、競技スポーツとしての側面が大きい。競技スポーツとは、チームメートや指導者と適切にコミュニケーションを図りながら日々厳しい練習やトレーニングを行い、スポーツの技術や記録の向上を目指しアスリートとしての目標の達成に向けた活動である(藪中ら, 2022)。このような活動を行うには環境的要因や身体的要因において制限がある場合もあるだろう。また、日々の厳しい練習や身体の負傷による心理的負担が生じることもある。そのため、多くの人が行うことのでき心理的負担の少ない、競技に限定しない運動活動がもたらす影響を調査することは意義があるだろう。

加えて、運動を行う際の他者の存在についてもレジリエンスに影響があるのではないか。上野ら(2021)は、運動習慣が高い日本人ほどレジリエンス得点が高いことに加え、運動習慣が高い地域に所属する日本人ほどレジリエンス得点が高い傾向にあることを示した。これは、運動に伴い所属の地域での交流があることも推察される。部活動においても、上野・中込(1998)は、部活動参加者は一般生徒よりも対人スキルを獲得している程度が高いことを示した。これらのことから運動時の他者の存在が心理的側面に影響を与えることが考えられ、運動に伴う他者の存在がレジリエンスに影響を及ぼすのかについて注目することも運動習慣とレジリエンスの関係について検討する手掛かりになるだろう。さらに、運動時の雰囲気は青少年の運動行動に影響を与えることや(Su, Z et al, 2024)、ソーシャルサポートと運動自己効力感が身体活動へ影響を与えることも報告されており(Ren, Z et al, 2020)、運動時の他者の存在の影響を考究することで、運動習慣やレジリエンス、精神的健康の促進につながるのではないか。

以上のことから筆者は、運動習慣とレジリエンス、ストレス・コーピングとの関連及び運動時の同伴者の存在がレジリエンスに影響を与えるのかについて明らかにすることで、レジリエンス促進、精神的健康普及のための手立てを検討する契機になると考えた。そこで本研究では、大学生を対象に運動習慣とレジリエンス及びストレス・コーピングとの関連を調査し分析することを目的とする。加えて、運動時の同伴者の存在とレジリエンスの関係について検討する。

本研究では仮説として、以下のことを挙げる。

- 1) 運動習慣のある者の方が運動習慣のない者に比べてレジリエンス得点が高いだろう。
- 2) 運動習慣のある者の方が運動習慣のない者に比べて適切なストレス・コーピングをとるだろう。
- 3) 運動をする際に他者と共に行う者の方がレジリエンス得点が高いだろう。

II. 方法

1. 手続きと調査対象

2023年9月に大学生を対象に調査を実施した。協力を得られた大学教員の授業時間の一部を利用して質問紙を配布し、回収した。1-4年生の計251名から回答を得た。251名中、回答に不備のあるものを除外し、計232名(男性92名/女性116名/そ

の他2名/無回答22名:平均年齢=19.51歳, $SD = 1.14$)(有効回答率92.4%)を分析対象とした。

倫理的配慮に関しては、回答は任意であること、研究の趣旨、調査結果は統計的に処理し本研究以外には使用しないことを調査用紙表面に明記し配布時に口頭でも説明した。

2. 調査内容

1) フェイスシートでは学部・学科、学年、年齢、性別などの基本属性について質問を行った。

(1) 運動習慣について:厚生労働省(2023a)の標準的な質問票を参考に「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週何日実施していますか」という質問を設定し、「週に()日実施」と運動日数の回答を求めた。

(2) 所属の有無について:「体育会系サークル、部活、スポーツクラブ等に所属していますか。」という質問を設定し、「はい」「いいえ」の該当するものに回答を求めた。

(3) 同伴者の存在について:「一人でことが多い」「複数人で行うことが多い」「同じくらい」という質問を設定し、該当するものに回答を求めた。

2) レジリエンス:齊藤・岡安(2013)の「大学生用レジリエンス尺度(RS-S)」を用いた。心的外傷体験に対応できる大学生用のレジリエンス尺度で、「コンピテンス」、「ソーシャルサポート」、「肯定的評価」、「親和性」、「重要な他者」の5因子25項目からなる。回答は設問ごとに4件法で求めた。

3) ストレス・コーピング:中野(2017)の「日本語版コーピング方略質問紙」を用いた。対処方略を測定する尺度で、「積極的行動対処」、「積極的認知対処」、「回避対処」の3因子17項目からなる。回答は設問ごとに4件法で求めた。

III. 結果

1. 運動習慣の有無の割合

本研究における運動習慣の有無は宮地・久保(2012)の健康のための身体活動に関する国際勧告(WHO)日本語版を参考に、週の運動日数が3日以上のを運動習慣ありとした。運動習慣なしに該当する学生の割合は68.5%、運動習慣ありに該当する学生の割合は31.5%であった。

2. 運動習慣の有無とレジリエンスの関係

運動習慣の有無について、レジリエンス尺度得点及びレジリエンス各下位尺度得点との関係を検討するために、対応のない t 検定を行った(表1)。その結果、「レジリエンス尺度」得点は、運動習慣なしと回答した学生より運動習慣ありと回答した学生の方が高く、有意差があった($t(230) = 3.94, p < .001, d = 0.56$)。

また、レジリエンス各下位尺度得点について、「コンピテンス」、「肯定的評価」、「親和性」で運動習慣なしと回答した学生より運動習慣ありと回答した学生の方が高く、有意差があった($t(230) = 3.91, p < .001, d = 0.54$) ($t(230) = 2.97, p = .003, d = 0.45$) ($t(230) = 3.33, p < .001, d = 0.48$)。

3. 運動習慣の有無とストレス・コーピングの関係

運動習慣の有無について、ストレス・コーピングとの関係を検討するために、対応のない t 検定を行った(表2)。その結果、「積極的行動対処」、「積極的認知対処」において、運動習慣なしと回答した学生より運動習慣ありと回答した学生の方が高く、有意差があった($t(230) = 4.62, p < .001, d = 0.66$) ($t(230)$

= 2.93, $p = .004$, $d = 0.41$)。

4. 運動に伴う他者の存在とレジリエンスの関係

運動を行う際の他者の存在とレジリエンスの関係を検討するために一要因分散分析を行った。その結果、「レジリエンス尺度」では、 $F(2, 161) = 4.07$, $p = .019$, $\eta^2 = 0.05$ となり、運動時の他者の存在の主効果が認められた(表3)。HSD法による多重比較の結果、運動を複数人で行うことが多いと回答した学生は、運動を1人で行うことが多いと回答した学生に対し、有意に高いことが示された($p < .05$)。

また、レジリエンス各下位尺度得点について、「コンピテンス」では、 $F(2, 161) = 5.13$, $p = .007$, $\eta^2 = 0.06$ となり、運動時の他者の存在の主効果が認められた(表4)。HSD法による多重比較の結果、運動を複数人で行うことが多いと回答した学

生は、運動を1人で行うことが多いと回答した学生に対し、有意に高いことが認められた($p < .05$)。「親和性」でも、 $F(2, 161) = 7.09$, $p < .001$, $\eta^2 = 0.08$ となり、運動時の他者の存在の主効果が認められた(表5)。HSD法による多重比較の結果、「親和性」においては、運動を複数人で行うことが多いと回答した学生と運動を1人で行うことと複数人で行うことが同程度と回答した学生は、運動を1人で行うことが多いと回答した学生に対し、有意に高いことが認められた($p < .05$)。

IV. 考察

本研究では、運動習慣とレジリエンス及びストレス・コーピングとの関連と、運動時の同伴者の存在とレジリエンスの関係について調査し分析することを目的とし、大学生を対象に質問

表1 運動の有無とレジリエンス得点及びレジリエンス各下位尺度得点の t 検定の結果

	運動習慣なし ($n = 159$)		運動習慣あり ($n = 73$)		t 値	d
	M	SD	M	SD		
レジリエンス尺度	68.03	11.12	74.22	11.13	3.94**	0.56
コンピテンス	18.57	3.43	20.55	3.87	3.91**	0.54
ソーシャルサポート	17.31	3.58	18.25	3.74	1.83	0.26
肯定的評価	12.14	3.53	13.64	3.65	2.97**	0.45
親和性	10.35	2.93	11.71	2.79	3.33**	0.48
重要な他者	9.65	1.96	10.07	1.93	1.53	0.22

** $p < .01$

表2 運動の有無とストレス・コーピング得点の t 検定の結果

	運動習慣なし ($n = 159$)		運動習慣あり ($n = 73$)		t 値	d
	M	SD	M	SD		
積極的行動対処	15.32	2.82	17.12	2.63	4.62**	0.66
積極的認知対処	17.38	3.11	18.70	3.36	2.93**	0.41
回避対処	12.25	2.25	12.64	2.38	1.23	0.17

** $p < .01$

表3 運動に伴う他者の存在とレジリエンス尺度の分散分析の結果

運動に伴う他者の存在	M	SD	F	多重比較	η^2
1. 1人で行うことが多い	68.82	11.2	4.07*		
2. 複数人で行うことが多い	73.54	10.1		1<2	0.05
3. 同じくらい	71.19	11.1			

* $p < .05$

表4 運動に伴う他者の存在とコンピテンスの分散分析の結果

運動に伴う他者の存在	M	SD	F	多重比較	η^2
1. 1人で行うことが多い	18.79	3.63	5.13*		
2. 複数人で行うことが多い	20.37	3.55		1<2	0.06
3. 同じくらい	21.23	3.12			

* $p < .05$

表5 運動に伴う他者の存在と親和性の分散分析の結果

運動に伴う他者の存在	M	SD	F	多重比較	η^2
1. 1人で行うことが多い	10.33	2.74	7.09*		
2. 複数人で行うことが多い	11.78	2.65		1<2, 1<3	0.08
3. 同じくらい	12.46	2.79			

* $p < .05$

紙調査を行った。

1. 運動習慣の有無とレジリエンスの関係について

運動習慣の有無とレジリエンスの関係については、運動習慣のある学生の方が運動習慣がない学生に比べてレジリエンス尺度得点が高かったことから、上野ら（2021）の先行研究を支持する結果となった。先行研究では15–90歳を対象としていたが、これを大学生に限定しても同様の結果が得られることが明らかとなった。また、レジリエンス下位尺度得点において、コンピテンス、肯定的評価、親和性で有意な差が見られた。

コンピテンスについて、運動習慣のある者は、運動を行う中で、目標を立てそれを達成することや、運動中の辛い状況でも諦めず努力すること、運動を通じた自身の成長と日々接している。コンピテンスは効果的な変化をもたらすことができるという自己評価である。運動を通じて有意義性を見出すことや運動習慣の中で自らについてモニタリングし評価する機会を多く得ているのではないかと推測される。

肯定的評価については、継続して運動を行うには、運動に対し運動中の辛さやきつさといった運動のネガティブな面に注目するのではなく、運動から得られるものに注目し、運動への動機づけを行う必要がある。そのため、運動そのものへの評価や自らの運動を評価するにあたり、肯定的な側面を重視することが身についているのではないかと考えられる。

親和性については、運動には対人関係や他者との会話を伴うことが多い。その中で運動を円滑に進行するためには他者や場所に対し肯定的に接する必要がある。これにより、コミュニケーション能力が育まれ、他者あるいは状況や場所に対して肯定的に接することができる特性である親和性が促進されたことが示唆される。また、これは先行研究の上野・中込（1998）の部活動参加者は一般生徒よりも対人スキルを獲得している程度が高いという先行研究を支持する結果ともいえるのではないかと。以上のことから、運動習慣を有することは、個人の内的要因にアプローチすることが示唆された。

2. 運動習慣の有無とストレス・コーピングの関係について

運動習慣の有無とストレス・コーピングの関係については、運動習慣のある学生は運動習慣のない学生に比べて積極的行動対処と積極的認知対処の得点が高かった。つまり、運動習慣がある者は、ない者よりも積極的行動対処と積極的認知対処というストレス・コーピングを多くとることが示された。

積極的行動対処について、運動習慣のある者は、運動を行ううえで障壁にぶつかっても、その障壁に対してどのように乗り越えるか考え、実行する必要がある。そのため、このような対処方略をとりやすいことが示唆される。積極的認知対処について、運動を行う際、自分自身の精神状態を把握し、コントロールする必要がある、積極的認知対処をとるための能力を日常的に育んでいることが示唆される。加えて、積極的認知対処は問題を認識しそのうえで自らの問題に対する認知を変容させる対処である。これは、問題に直接的に対応する積極的行動対処をとるための第一歩として必要不可欠なことであり、積極的行動対処をとることの多い運動習慣のある者は積極的認知対処をとることが多いことが推測される。

また、中野（2017）の先行研究では、回避対処を常に用いる個人においては、積極的認知対処による問題への対応を行う能力が減少していき、長期的にみると様々な環境における問題に

対して消極的となり、積極的行動をすることが難しくなる可能性も指摘されている。これに対して、運動習慣を取り入れることで、積極的認知対処や積極的行動対処へ導くことができるのではないかと考えられる。

3. 運動時の同伴者の存在とレジリエンスの関係について

運動時の同伴者の存在とレジリエンスの関係について調査の結果、運動を行う際、複数人で運動を行うことが多い者の方が1人で運動を行うことが多い者よりもレジリエンス尺度、コンピテンス、親和性において得点が高い結果となった。

コンピテンスは、環境と効果的に相互交渉することであり、これは他者との関わり合いのなかで成立する。そのため、運動習慣のある者は、運動を行う際の交流が他者との関わり合いの機会になっていることが考えられる。また、その関わり合いの中で自らの相手への接し方を変えると相手からのレスポンスや関係性が変化することも珍しいことではない。したがって、コンピテンスの「変化をもたらすことができるという自己評価をする」機会を得ているのではないかと考えられる。

親和性については、運動の際にはコミュニケーションが必要不可欠である。また、運動を通し仲間といえるような人間関係が構成されることや運動を行うコミュニティに属することによりこの特性が促進されていることが考えられる。また、運動習慣を通し健康的な人間関係を促進することがソーシャルサポートを促進する可能性も示唆されており（Boone, S et al, 2023）、レジリエンスにおける親和性を高めることはより広義な精神的健康につながるのではないかと。

運動習慣の有無とレジリエンスの関係で有意な差が得られたものの、運動に伴う他者の存在とレジリエンスの関係の結果において有意な差が得られなかったものとして、肯定的評価がある。これは肯定的評価が「何らかの事象に対してより楽観的あるいは肯定的な側面を重視して評価すること」であり、これは他者との関係性の影響を受けるものではなく、個人が評価を行う際、何を重視するのかという個人の内的要因によるものであったためと考えられる。

これらにより、運動が対人関係の機会のひとつとなっており、上野・中込（1998）の部活動参加者は一般生徒よりも対人スキルを獲得している程度が高いという先行研究と類似した結果が得られるとともに、運動部活動ではなく運動習慣においても同様であることが分かった。

V. 本研究の課題

本研究の課題についてである。本研究の調査対象は大学生のみであり、今後より広い世代を対象とした運動習慣とレジリエンス、ストレス・コーピングの関連を調査するためには様々な世代を対象としたさらなる調査、研究が必要である。また本研究では、運動習慣とレジリエンス、ストレス・コーピングとの関連について横断的な実態調査を行うことに留まってしまった。よりレジリエンス促進に寄与することや精神的健康促進の手立てを検討するためには、縦断的な調査を行い、運動習慣の継続がどのような影響を及ぼすのかを探り、検討する必要があるだろう。

〈付記〉

本稿は、志學館大学人間関係学部に提出した令和5年度卒業

論文の一部に加筆・修正をしたものです。調査にご協力いただきました皆様にお礼申し上げます。卒業論文の計画、執筆にあたり丁寧に指導いただきました志學館大学 飯干紀代子先生、畑田惣一郎先生に心より感謝いたします。また、投稿にあたりご指導いただきました九州大学大学院人間環境学研究院 古賀聡先生に感謝申し上げます。

文献

- 服部洋児・服部祐児・中川雅智 (2022). 運動経験の有無がレジリエンスおよび対人ストレスイベントに及ぼす影響. 愛知工業大学研究報告, 57, 81-87.
- 葛西真記子・澁谷裕子・宮本友弘・松田保 (2010). スポーツ活動経験とレジリエンスの関連—時間的展望, 身体的自己知覚の視点から—. 教育実践学論集, 11, 39-50.
- 川尻達也・佐藤進・村田俊也・鈴木貴士・畝本紗斗子・山口真史 (2017). 大学生における運動とストレス対処の関連について. 工学教育研究; KIT progress, 25, 31-37.
- 厚生労働省 (2021). Approaching the essence—「社会のリアル」に学ぶ—. 厚生労働省. Retrieved August 5, 2023, from https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202103_00004.html
- 厚生労働省 健康・生活衛生局 (2023a). 標準的な健診・保健指導プログラム. 厚生労働省. Retrieved September 5, 2023, from <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001172489.pdf>
- 厚生労働省自殺対策推進室警察庁生活安全局生活安全企画課 (2023b). 令和4年中における自殺の状況. 厚生労働省. Retrieved November 11, 2023, from <https://www.mhlw.go.jp/content/R4kakutei01.pdf>
- 厚生労働省 (2024). 厚生統計要覧 (令和5年度). 厚生労働省. Retrieved October 23, 2024, from 1-28.xlsx
- 宮地元彦・久保絵里子 (2012). 健康のための身体活動に関する国際勧告 (WHO) 日本語版. 国立研究開発法人 医療基盤・健康・栄養研究所. Retrieved August 21, 2023, from <https://www.nibiohn.go.jp/files/kenzo20120306.pdf>
- 文部科学省 (2023). 令和4年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について. 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査. Retrieved November 25, 2023, from https://www.mext.go.jp/content/20231004-mxt_jidou01-100002753_1.pdf
- 内閣府 (2023). 令和5年版高齢社会白書. 内閣府. Retrieved November 25, 2023, from https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2023/zenbun/05pdf_index.html
- 中野敬子 (2017). コーピング方略質問紙の開発および精神症状との関連の検討. 跡見学園女子大学文学部紀要, 52, 67-78.
- 新本惣一郎 (2012). 小学生のスポーツ実施状況の違いが特性的自己効力感に及ぼす影響. 発育発達研究, 57, 1-9.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2009). 最近のレジリエンス研究の動向と課題. 明治大学心理社会学研究, 4, 72-84.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 (2013). 大学生用レジリエンス尺度の作成. 明治大学心理社会学研究, 5, 22-32.
- Boone, S., Schuler, K. R., Basu, N., & Smith, P. N. (2023). College extracurricular involvement as a suicide prevention and wellness promotion strategy: Exploring the roles of social support and meaning. *Journal of American college health*, 71 (3), 677-685.
- 高柳茂美・杉山佳生・松下智子・福盛英明・眞崎義憲・一宮厚・林直亨・淵田吉男・熊谷秋三 (2017). 大学生のメンタルヘルスの実態とその関連要因に関する疫学研究—九州大学 EQUISITE Study—. 厚生指標=Journal of health and welfare statistics/厚生労働統計協会編, 64 (2), 14-22.
- 鶴田和美 (編) (2001). 学生のための心理相談. 培風館.
- 上野耕平・中込四郎 (1998). 運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究. 体育学研究, 43 (1), 33-42.
- 上野耕平 (2006). 運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係. 体育学研究, 51, 49-60.
- 上野雄己・平野真理・小塩真司 (2021). 日本人のレジリエンスと運動習慣の関連居住地域を考慮した階層線形モデル. 日本心理学会大会発表論文集, 85, 3.
- 藪中佑樹・亀谷涼・山田弥生子・土屋裕陸 (2022). 大学生アスリートを対象とした競技スポーツにおける心理社会的スキルの般化の特徴と要因. 体育学研究, 67, 419-435.
- Ren, Z., Hu, L., Yu, J. J., Yu, Q., Chun, S., Ma, Y., Lin, J., Yang, L., Li, X., & Zou, L. (2020). The Influence of Social Support on Physical Activity in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Exercise Self-Efficacy, 7 (3), 23.
- Su, Z., Zhang, Z., & Zhou, Y. (2024). Impact of Exercise Atmosphere on Adolescents' Exercise Behavior: Chain Mediating Effect of Exercise Identity and Exercise Habit. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26 (7), 579-588.

The Impact of College Students' Exercise Habits and Companions on Resilience and Stress Coping

Tomoyo MATSUYAMA

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

This study aimed to investigate and analyze the relationship between exercise habits, resilience, and stress coping. In addition, this study examined whether the presence of others during exercise affected resilience. We administered a questionnaire survey to 232 university students (92 men, 116 women, two others, and 22 non-respondents; mean age: 19.51, SD: 1.14). Resilience scores were higher among those who had an exercise habit than those who did not. Particularly, there were significant differences in competence, positive evaluation, and affinity among the resilience subscale scores. Regarding coping with stress, those who exercised showed higher scores on behavioral and cognitive coping. Those who regularly exercised with others were more likely to show higher scores on the resilience, competence, and affinity scales.

These results suggest that exercise enables individuals to self-evaluate that their own growth can cause an effective change in their lives. Additionally, interaction with others through exercise fosters positive attitudes toward other people, situations, and places. The results also indicate that having an exercise habit influences internal factors.

Keywords: exercise habits, resilience, stress coping skill, Companion