

大学生の課外活動がメンタルヘルスに与える影響

——国内外の研究の概観——

修士課程 1 年	横須賀	咲 紀	博士課程 1 年	黒 沢	拓 夢
修士課程 2 年	石 川	智 子	修士課程 2 年	高 橋	史 也
修士課程 3 年	安 達	滉 一郎	特任研究員 准教授	太 田	一 実 滝 沢 龍

序論

近年、大学生を対象とした精神健康調査やストレスコーピングに関する調査が多数なされている（三重野他, 2017）。新入大学生の4分の1が抑うつ症状を有しているとの報告や（高柳他, 2017）、うつ病の診断基準を満たさないが臨床的に有意な抑うつ症状を有する閾値下うつに当てはまる大学生の割合が増加しているとの研究結果もあり（Bertha & Balázs, 2013）、大学生のメンタルヘルスの問題への注目が高まっている。

大学生の精神健康状態は、学業によるストレスに加えて、対人関係を含めた大学生活全般によるストレスの二局面からの影響を受けると言われている（今留・小竹, 2009）。中でも、大学生のアルバイト活動は一般的な大学生の活動の一つとして広く認知されている（三保, 2018）。日本学生支援機構（2018）の調査によれば、大学生（昼間部）の86.1%がアルバイトをしており、年々増加傾向にある。海外では、アメリカにおいて調査に回答した大学生のうち72%の学生が就労しており、うち47%が週に20時間以上働いているというデータもある（Davis, 2012）。

このような状況から、国内外で大学生の課外での就労とメンタルヘルスの関連について研究が行われてきた。これまで、大学生の就労との関連が検討されてきた要因は抑うつや不安などのメンタルヘルス指標や（e.g. Hoi Yan, 2006; 片受・中基, 2015）、自己効力感（e.g. Gbadamosi, Evans, Richardson, & Ridolfo, 2015; 應戸・中島, 2015）、学業成績（e.g. 高本・古村, 2018; Tao, Long, & Wu, 2008）、キャリア選択（Gbadamosi et al., 2015; 三保, 2018）など多岐にわたる。よって、本論考の第一の目的は、大学生の課外での就労との関連が検討されている主要な心理面や生活面（学業・就労）の要因別に先行研究を整理することとする。大学生の就

労について、学業遂行やメンタルヘルスに悪影響を与えといった否定的な側面が先行研究によって明らかにされている（Hoi Yan, 2006; 高本・古村, 2018）。一方で、大学生の就労によってもたらされるポジティブな側面に注目した研究もあり、三保（2018）とGbadamosi et al.（2015）は、就労経験のある学生はキャリアに向けた意識が高まることを示している。大学への所属感（Tao et al., 2008）や社会的つながり（Denning, Brannan, Murphy, Losco, & Payne, 2018）など、就労による悪影響を抑えるバッファーとしての効果がある要因についても研究が進んでいる。よって、本論考の第二の目的は、大学生の就労と心理面や生活面の要因との間の関係について、ネガティブな関係とポジティブな関係の両方について明らかにすることとする。

日本と海外では、大学生の就労状況に差異が見られる。日本では大学生の短時間労働は、和製の「アルバイト」という言葉によって知られている。パートタイム労働法によれば（厚生労働省, 2014）、アルバイトは「パートタイム労働者（短時間労働者）」に該当し、「1週間の所定労働時間が同一の事業所に雇用される通常の労働者の1週間の所定労働時間に比べて短い労働者」とされる。一方で、小杉（2003）によれば、「アルバイト」の語源はドイツ語の「労働」を意味する *arbeit* であるが、日本では有限の一時的雇用を意味する独特の使い方がされている。したがって、アルバイトは海外の文献で検討されているパートタイム労働とは異なる独特の意味を持つ可能性がある。

海外と日本では大学生の年齢構成にも違いがある。文部科学省の調査によれば、日本の大学の学士課程の社会人学生比率は2.5%である一方で（文部科学省, 2018）、諸外国では25歳以上の入学者の割合が平均約2割に達する。諸外国では、18歳から24歳の年齢、フルタイムで講義に出席する、経済的に親から独立していないなどの特

徴を持つ学生はtraditional studentsと呼ばれる (Pelletier, 2010)。それに対して、先行研究では25歳以上の学生は一般にnontraditional studentsとされている (Remenick, 2019)。アメリカ合衆国教育省は、パートタイムの学生としての登録、経済的独立、フルタイムの労働者であることなどを含む7つの特徴で、より実情に即したnontraditional studentsの定義付けをしている (Radford, Cominole, & Skomsvold, 2015)。2011-2012年には大学生のうち74%がnontraditional studentsであったとの推計もある (Radford et al., 2015)。文献検討の結果、大学生のパートタイム労働は日本の文献では「アルバイト」という言葉で捉えられ、海外の文献ではパートタイム労働として論じられていたことと、大学生の年齢構成や生活実態の違いを考慮して、国内での研究成果と海外での研究成果について分けて論じる。

国内の研究の概観

特性的要因との関連

應戸・中島 (2015) は、看護大学生が持つ対人不安と特性的自己効力感の実態とその関連について検討している。看護大学生132名よりデータを回収し、対人不安と特性的自己効力感をアルバイトの有無によって比較した結果、アルバイトをしている学生の方が、対人不安が有意に低く、特性的自己効力感が有意に高いという結果であった。横断研究であるため、アルバイトでの人との関わりから社会スキルが向上し、対人不安が下がったという見方や、対人不安が少ない大学生がアルバイトをするという見方ができると指摘している。特性的自己効力感については、状況に左右されない特性的要因のため、特性的自己効力感の高い看護大学生がよりアルバイトをする傾向にあると考察している。

澤田・久住 (2019) は、大学生575名のデータから、対面コミュニケーション能力や心身の健康感に影響を及ぼす要因について分析した。アルバイトをしている大学生の方が心身の健康感が有意に高く、心身の健康感が対人コミュニケーション能力と有意に関係していたことから、アルバイトは大学生の対人コミュニケーションを高くする要因の一つであると述べている。

身体的・精神的健康との関連

三重野他 (2017) は、看護大学生のライフスタイルと精神的健康度の関連を検討している。1～3年次生の学生117名について、2年間の追跡調査を行った結果、アルバイトとの関連では、2年次の学生において、アルバ

イトの有無によって学生の健康度に有意差が見られた。よって、2年次生でアルバイトをしている学生がそれ以外の学生よりも有意に精神的健康度が低いことが明らかとなった。アルバイトをしている大学生168名のデータについて、大学生の日常生活、健康状態、学習面や学生自身の意識についてどのような影響をもたらしているのかを調査した研究では、週あたりの労働時間が長い学生ほど、食生活のリズムの乱れや睡眠不足、身体的な疲れを訴える者が多かった一方で、精神的な疲れ、やる気、イライラにはアルバイト時間による有意な影響は見られなかった (山本他, 2018)。労働時間は授業中に眠くなることにも影響していた。一方で、学生自身の意識において、アルバイトの労働時間が平均より長い学生に物事をじっくり考えるようになったという回答が有意に多くなっており、アルバイト体験によって思考力が育ち、社会性が涵養されたのではないかと述べている。

アルバイトが学生生活においてストレスとなる可能性について検討した研究もある (久保田・真弓・桜木, 2020; 真船・鈴木・大塚, 2006)。大学生169名について、ストレスと生活習慣などの要因の関連性を分析したところ、アルバイトの現場に満足していないと感じている人ほどストレス度が高いという結果が得られた (久保田他, 2020)。真船他 (2006) は、大学生が実際に体験のあった負担と感ずる出来事を自由記述によって収集し、テキストマイニングによってキーワードを抽出、分類し、ストレスの群分けを行った結果、「アルバイト・サークル」、「人間関係」、「学業」、「進路・就職」、「損害」、「その他」という6群に分類された。特に出現頻度が高かったのは、頻度順に「アルバイト・サークル」、「人間関係」、「学業」であった。しかし、ストレス群による負担な出来事に対する認知的評定の差を検討した結果、大学生において、アルバイト・サークル場面での負担は、体験頻度が多いが、負担の程度は小さいと評定されていた。その一方で、進路や就職について自分の影響が大きいと自覚し重要視していることや、学業上の出来事や自分の持ち物に関するトラブルといった損害に対してより積極的に関わり、改善の必要性を自覚していることが示唆された。

特定のメンタルヘルス指標との関連

アルバイトが抑うつリスクとなるというネガティブな影響に注目した研究として、高本・古村 (2018) があげられる。高本・古村は大学生のアルバイト就労が抑うつ及び修学状況に及ぼす影響について、アルバイト就労中に経験するさまざまな出来事を含めて検討している。

抑うつとの関連では、284名の大学生から得られた回答から、上司とのトラブルが抑うつに対して最も強い影響を持ち、上司とのトラブルがない場合においても、顧客からのクレームやシフトの強要などが抑うつリスクを高めていることが明らかになった。深夜業よりも人間関係の問題やサポート源の消失などの心理的負荷のかかる出来事の方が、抑うつのリスク要因として大きな影響を持っていることが明らかにされた。

アルバイトをしている大学生の抑うつに関して、ポジティブな影響を促進する要因について検討した研究もある。アルバイト先に対人関係があるだけでなく、実際にその対人関係からサポートを受けられていることが重要であることが示された(片受・中基, 2015)。大学生の抑うつ傾向と対人関係の関連を検討した研究では、427名の大学生を対象に、クラブ・サークル活動やアルバイトといった対人関係が存在する学生は抑うつ傾向が低い、という仮説を検証した(別所, 2009)。しかし、アルバイトの有無によって抑うつ得点に有意差は認められなかった。また、大学生の抑うつの背景や、サポート資源について調べた研究では、153名の大学生のデータを分析した結果、アルバイトをしている者は抑うつの得点が高かったものの、有意差は認められなかった(小林・小林・久保・園田・森, 2005)。このことから、アルバイトをしている者は経済的問題によって抑うつが高くなる場合もあれば、適切な社会参加によりストレス緩和となる場合もあるのだろうと指摘している。

アルバイトに従事する大学生を対象に、ソーシャルサポートと抑うつ、不安の関係について調べた片受・中基(2015)では、ソーシャルサポートと抑うつ、不安の得点の間に関連があることが示された。接客業のアルバイトに従事する108名の大学生について、上司、同僚、顧客という異なるサポート源からのソーシャルサポートと、不安・抑うつとの関係を調べたところ、各ソーシャルサポートの得点と不安の得点に弱い負の相関が認められた。また、抑うつについて、上司と同僚からのソーシャルサポートと弱い負の相関があった。ソーシャルサポートの高低により比較したところ、同僚と顧客からのソーシャルサポートが高い群ほど、不安が低いという傾向が見られた。よって、同僚や顧客からのサポートを多く受けているものは、受けていないものと比較して不安が低いことが推察された。

幸福度・職務満足度との関連

大学生の余暇活動と生活の質の関係について調べた菅野・大森・長田(2018)では、アルバイトの有無と主観

的幸福感の関係について検討している。首都圏と地方都市の大学生1,069名の回答について分析したところ、特に東京23区でアルバイトをしている学生の比率が23区外や地方都市の学生よりも有意に高く、主観的幸福感が有意に高かった。一方で、アルバイトと主観的幸福感の関係においては、特に地方都市において、アルバイトを余暇活動費を稼ぐための手段として捉えている学生の方が、主観的幸福感が高いことがわかった。

高田・川村(2018)は、大学生のアルバイト従業員において、他の役割との葛藤や役割の曖昧さ、役割の負担の大きさからくる役割ストレスが職務満足度などに与える影響と、組織的支援の知覚が関係を調整する効果について検討している。日本人学生205名のデータを分析した結果、役割ストレスは職務満足に負の影響を与えていた。知覚された組織的支援が強いほど、その影響は小さくなり、組織的支援の知覚に役割ストレスの負の影響を抑える効果があることが示唆された。アルバイト職場における労働安全衛生に着目した大見・村中・平野・宮崎・松浦(2017)では、174名のアルバイトをしている大学生の回答から、飲食店店員経験がある者は他の職種のアルバイト経験がある者に比べて職場でのトラブルの経験種類数が有意に多いことが示された。また、経済的な事情からアルバイトをやめられない、夜遅いアルバイトのため寝坊してしまうと回答した学生の方が、経験したトラブルの種類数が多くなっていた。

学業との関連

大学生のアルバイトと学業の関係については、過重労働による悪影響を示した研究や(高本・古村, 2018)、学業に関する変数とアルバイト就労との間に関係が見られなかったとする研究があった(稲永他, 2008; 森他, 2020)。高本・古村(2018)は大学生のアルバイト就労が抑うつ及び修学状況に及ぼす影響について、324名の大学生のアルバイト就労や授業の欠席、学業成績、修学に影響を与えるかどうかの自己評価のデータをもとに検討した。その結果、アルバイトは修学状況や学業成績に対して、アルバイト就労を理由とした授業等の欠席、長時間の労働時間などのリスク要因となることが明らかになり、アルバイト就労が修学困難へのリスク要因となりうると指摘している。具体的な支援方を提案するために、こうした悪影響のプロセスにおける干渉要因を特定する研究を実施することが必要だと述べている。一方で、森他(2020)はアルバイトによる学業への支障の有無を看護学生360名の調査結果から検討した結果、アルバイトの有無や1週間のアルバイト日数によって学習意欲や学業への

専念に有意な差がみられなかったとしている。また、大学院歯学研究科の大学院生34名を対象にしたアンケート調査では、1週間にアルバイトにあてる時間の長さ、アルバイトが論文作成に支障があると感じているかとの項目の相関は認められなかった(稲永他, 2008)。

キャリアに向けた意識との関連

大学生のアルバイト活動と職業選択に関わる心理的変数の関連について、三保(2018)において検討されている。三保は、大学生のアルバイト活動は学業遂行を阻害するものとして否定的に捉えられる傾向にある中、アルバイトによってもたらされるポジティブな側面を心理学的側面から明らかにすることの重要性を訴えている。1,024名の大学生から各学年、文理の人数が同じになるように回答を求め、アルバイトに対する捉え方であるアルバイト観、キャリア選択における自己効力感、キャリア意識などの変数間の関係を調べた。その結果、アルバイト経験がある者の方がいない者よりもキャリア選択自己効力感やキャリア意識が有意に高くなっていた。学年ごとにアルバイト観とキャリア選択自己効力感、キャリア意識の相関を分析した結果、アルバイトを社会を知る手段の一つと捉える社会性や、楽しむものと捉える満喫といった得点が、キャリアに関わる心理的変数と主に関連していた。

動機付けとの関連

閻・堀内は在日外国人留学生のアルバイト活動を対象に、アルバイトの動機付けと職務満足や疲労感の関連について一連の研究を行っている(閻・堀内, 2019, 2020)。閻・堀内(2019)では、外国人留学生211名の調査結果から、職場における基本的な心理欲求を充足させることで動機付けが内在化され、より自律的な動機付けが高まることを明らかにした。自律的な動機付けが職務満足感を予測したことから、心理的欲求の充足から職務満足感への間接効果が期待されるとしている。また、閻・堀内(2020)は、外国人留学生202名のデータを分析し、アルバイトを内発的な動機付けで行う学生ほど職務満足感が高く、外発的動機付けで行う学生ほど低いこと、また、疲労感の内発的な動機付けが高いほど低く、外発的な動機付けが高いほど高いことを示した。

海外の研究の概観

特定のメンタルヘルス指標との関連

アメリカの170名の大学生の調査結果から、職場での

対人関係がメンタルヘルスに与える影響について検討した論文では、ポジティブな人間関係があると不安と抑うつが低くなり、ネガティブな人間関係では高くなるというように職場での人間関係がメンタルヘルスを予測することが指摘された(Vaughn, Drake Jr, & Haydock, 2016)。また、ネガティブな側面だけを含む関係性よりも、良い面と悪い面を両方含むアンビバレントな関係性の方がメンタルヘルスに与える影響が大きく、その人との関係の方向性が予測できないためだと考察している。また、マカオの昼間部と夜間部の大学生589名の状態不安と特性不安を比較した研究では、夜間部の学生の方が状態不安・特性不安ともに高くなっていた(Hoi Yan, 2006)。就労状況別に見ても、フルタイムで就労する学生の方がパートタイム就労の学生よりも状態不安と特性不安が高くなっていた。自尊心では昼間部と夜間部の学生で有意差は見られなかったが、特性不安は自尊心と相関し、状態不安に影響を与えていることが示された。

学生生活との関連

Tao et al. (2008) は、マカオの164名のパートタイム労働をしている大学生のデータから、大学への所属意識が抑うつや学業成績に与える影響や、パートタイム労働が所属意識に与える影響について検討した。分析の結果、大学への所属感が高いほど抑うつは低く、学業成績は高く、より良い友人関係を築けていた一方、これらの変数を統制した後も、パートタイムの労働時間が長いほど大学への所属意識が低いという関係が見られた。このことから、大学への職意識を高める介入によりパートタイム労働の悪影響を抑える効果について今後研究が必要だとしている。

スペインの大学生を対象としたMoro-Egido & Panades (2010) では、学部でComputingを専攻し、学生時代から就職市場に参加できるカリキュラムに在籍する学生における就労と学部課程に対する満足度の関係について検討が行われた。116名の調査結果から、就労経験のある大学生は大学の課程に対する満足度が低いことが明らかになった。その理由は、労働のため大学における対人関係や課外活動に参加する機会が減少することだけでなく、将来のキャリアに関連する職場に学生時代から在籍し、職場で求められるものと課程で学べるもの関連性の低さに気づくからではないかと考察している。

職場での意欲や満足度に関する要因との関連

Nkomo & Fields (1994) は、アメリカの小売業に従事するパートタイム労働者を対象に、職場に求めるものは

何かを調査している。回答が得られた336名のパートタイム労働従事者のうち40%が大学生であった。大学生は学生でないパートタイム労働者と同様、上司との相性を重要視する一方で肩書きや仕事のやり方を自由に変えられることは重要視していないこと、学生でないパートタイム労働者と比較してスケジュールを柔軟に組めることを重要視していることがわかった。職務満足度に関係する要因を調べたKane, Healy, & Henson (1992) では、アメリカの1,438名の大学生から得られた回答の分析をもとに、学生のキャリア志向と合った仕事をしている学生の方が職務満足度が高いことが明らかになった。職種別では、エンジニアリング、ヘルスケア、研究、教育、コンピュータ関連のパートタイム労働をしている学生の方が、簿記や、保育、事務、配達や外食産業の労働をしている学生よりも、キャリア志向との一致度が高かった。パートタイム労働者や短期労働者などを含むnonstandard workersにおける職務満足度とエンパワメントの諸側面の関係について検討した研究では、262名のnonstandard workersにおいて、エンパワメントの側面のうち意味づけ (meaning) と影響の知覚 (impact) が高いほど職務満足度も高いことがわかった (Dickson & Lorenz, 2009)。自己決定 (self-determination) の側面については関連が見られず、nonstandard workersは職務の自由度が低いことが背景にあると考察している。また、勤務期間が長いほどエンパワメントの知覚は高いが職務満足度は低いという傾向が見られ、今後の検討課題であるとしている。

Gbadamosi et al. (2015) は、イギリスの357名の大学生から得た調査結果をもとに、パートタイム労働とキャリアに向けた意識、自己効力感といった特性的要因の間の関係について検討した。その結果、パートタイム労働の機会や価値を利用できる学生はキャリア意識も高くなること、自己効力感はキャリアへの意識を高めること、人は変えられるという信念がパートタイムの意義の理解やキャリア意識につながることを示し、キャリア選択という観点からパートタイム就労のポジティブな効果を示した。

大学・職場・家庭の両立との関連

最後に、アメリカのnontraditional studentsの仕事・家庭・学業の両立について論じた2つの論文を紹介する (Denning et al., 2018; Markle, 2015)。Markle (2015) は、卒業率がtraditional studentsと比べて低いnontraditional studentsが学業を続ける上で、仕事・家庭・学業のそれぞれにおける役割の対立がどのような

影響を与えるのかを検討した。調査に回答した494名の学生の間では、仕事での役割によって思うような学生役割を果たせない、という仕事から学業への影響が最も大きく、次に家庭から学業への影響が大きいこと、女性では役割間の衝突が大きいほど退学の意味が強くなることが明らかになった。Denning et al. (2018) は、仕事・家庭・学業のそれぞれにおける満足度とネガティブな感情との関係を145名の学生のデータから分析し、仕事の領域における満足度がネガティブな感情に影響を与えていたが、仕事での社会的つながりがあると満足度が低いことによる悪影響が緩和されることを示した。満足度とネガティブな感情の関係や、社会的つながりの緩和効果は他の領域では見られず、家族構成の影響を考慮することなどを今後の課題として挙げている。

考察

大学生の課外における就労と心理・生活との関係

本論考の第一の目的は、大学生の課外での就労との関連が検討されている主要な心理面や生活面 (学業・就労) の要因別に先行研究を整理することであった。国内外の研究を比較すると、多様な要因が大学生の就労との関連で検討されており、抑うつや不安といったメンタルヘルズ指標、自己効力感などの特性的要因、職務満足度、学業成績やキャリア意識など多くの要因が、国内外で共通して検討されていた。片受・中基 (2015) と Vaughn et al. (2016) はそれぞれ職場でのソーシャルサポートと対人関係が抑うつや不安に影響を与えることを示しており、日本と海外の課外で就労する学生に共通して作用する効果の存在を示唆している。一方で、各論文で取り上げる要因の組み合わせや仮説の立て方が異なっており、就労とメンタルヘルスの間の関係について多様なモデルが存在していた。今後、研究の蓄積により大学生の就労と関係の深い要因が明らかになれば、大学生の就労と心理面・生活面の要因の関係についてのモデルを確立していくことにつながるだろう。

また、本論考の第二の目的は、大学生の就労と心理・生活面の要因の間のネガティブな関係とポジティブな関係の両方を明らかにすることとし、悪影響のバッファとなる効果についても同時に検討した。ネガティブな関係では、抑うつや不安といったメンタルヘルズ指標や (Hoi Yan, 2006; 高本・古村, 2018)、学業成績への悪影響を取り上げた研究が国内外で行われており (高本・古村, 2018; Tao et al., 2008)、ポジティブな効果としては、キャリア意識の向上が日本と海外で共通して取り上

げられていた (Gbadamosi et al., 2015; 三保, 2018)。日本国内の研究では、アルバイトの有無がメンタルヘルスや学業成績に与える影響を調べたものが多かったのに対して、海外では、大学への所属感 (Tao et al., 2008) や社会的つながり (Denning et al., 2018) など、就労から他の要因への悪影響を緩和する効果についても検討が行われていた。今後の研究では、日本においても海外でバッファーとなる効果が明らかにされた要因について検証したり、アルバイト就労が大学生の心理・生活面に与える悪影響を緩和する要因について新たに仮説を立てて検証したりすることが求められるだろう。

日本と海外の大学生の就労の捉え方の違いと、大学生の年齢構成の違いから、本論考では日本と海外の先行研究を分けて概観したが、今後は、大学生の就労と心理・生活面の要因との関係を国際比較し、異文化間での共通点と相違点について統合的に分析することも重要となると考えられる。また、本論考で取り上げた研究の多くが横断研究であり、因果関係を明らかにすることはできないことが限界点として挙げられていた。よって、縦断研究によって大学生の就労がメンタルヘルスや学業などの多様な要因に与える影響の背後にある因果関係を推定することが求められる。

本論考の限界点と今後の展望

本論考では、大学生の課外での就労と心理・生活面の要因との関係について論じた文献についてレビューを行ったが、今回検討した文献は限定的で、国内外の論文を全て網羅できたとは言えない。また、大学生の就労と関連する変数として、メンタルヘルス指標や精神的健康度などの心理面の変数と、学業成績などの生活面の変数について扱った研究に絞って検討したため、大学生の就労との関係が検討されているが抽出できなかった研究論文も存在するであろう。

大学生の課外の就労は、学生生活の一部としての側面だけでなく、フルタイムの労働に対するパートタイム労働としての側面も持つ。本論稿では、学生生活の一部としての側面に注目したため、フルタイムの労働との比較という観点から論じた論文は網羅的に検討できなかったと考えられる。今後は、フルタイムの労働との比較を取り入れることによって、国内外における大学生の就労の位置づけや、大学生の就労と関連要因との間の多様な関係性について、より多面的に明らかにすることができるだろう。

引用文献

- Bertha, E. A., & Balázs, J. (2013). Subthreshold depression in adolescence: a systematic review. *European child & adolescent psychiatry*, 22(10), 589-603.
- 別所崇 (2009). 抑うつ傾向における人間関係の有無の影響について——大学生を対象とした実証的研究—— 奈良大学大学院研究年報, (14), 111-124.
- Davis, J. W. (2012). *School enrollment and work status: 2011*. Washington, DC: US Department of Commerce, Economics and Statistics Administration, US Census Bureau.
- Denning, E. C., Brannan, D., Murphy, L. A., Losco, J. A., & Payne, D. N. (2018). Not all roles are the same: An examination between work-family-school satisfaction, social integration, and negative affect among college students. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 23(2), 166-178.
- Dickson, K. E., & Lorenz, A. (2009). Psychological empowerment and job satisfaction of temporary and part-time nonstandard workers: A preliminary investigation. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 10(2), 166-191.
- Gbadamosi, G., Evans, C., Richardson, M., & Ridolfo, M. (2015). Employability and students' part - time work in the UK: does self-efficacy and career aspiration matter? *British Educational Research Journal*, 41(6), 1086-1107.
- Hoi Yan, C. (2006). Factors affecting the state anxiety level of higher education students in Macau: the impact of trait anxiety and self-esteem. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 31(6), 709-725.
- 今留忍・小竹久美子 (2009). 看護学生のストレスサーと心理的ストレス反応の特徴——保健学科・臨床検査技術学科学生との比較—— 日本看護学教育学会誌, 19(2), 1-10.
- 稲永清敏・高田豊・豊野孝・荒井秋晴・後藤哲哉・西原達次 (2008). 九州歯科大学大学院生の心身の健康および生活支援・生活実態把握のためのアンケート調査報告 九州歯科学会雑誌, 62, 48-56.
- Kane, S. T., Healy, C. C., & Henson, J. (1992). College students and their part-time jobs: Job congruency, satisfaction, and quality. *Journal of Employment Counseling*, 29(3), 138-144.

- 菅野健・大森宣暁・長田哲平 (2018). 大学生の余暇活動と主観的幸福感 土木学会論文集 D3 (土木計画学), 74(5), I_809-I_816.
- 片受靖・中基賢治 (2015). 接客業のアルバイトに関するソーシャルサポート, メンタルヘルスに関する研究 立正大学臨床心理学研究, (13), 11-18.
- 小林幸太・小林玲子・久保清香・園智子・森満 (2005). 抑うつ症状とその関連要因についての検討——北海道内の短期大学における調査から—— 日本公衆衛生雑誌, 52(1), 55-65.
- 小杉礼子 (2003). フリーターという生き方 勁草書房
- 厚生労働省 (2014). パートタイム労働者とは 厚生労働省 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/topics/2007/06/tp0605-1e.html> (2022年2月23日)
- 久保田和歩・真弓夏生・桜木惣吉 (2020). 女子大学生のストレス度に関連する要因について 愛知教育大学研究報告 教育科学編, (69), 59-64.
- 真船浩介・鈴木綾子・大塚泰正 (2006). 大学生におけるストレスの特徴 認知的評定, 及び心理的ストレス反応との関連の検討 学校メンタルヘルス, 9, 57-63.
- Markle, G. (2015). Factors influencing persistence among nontraditional university students. *Adult Education Quarterly*, 65(3), 267-285.
- 三重野愛子・島田友子・片穂野邦子・河口朝子・稗圃砂千子・氏田美知子…松本幸子 (2017). 看護大学生の夏季休業前後における精神的健康度の変化—— University Personality Inventory 尺度を用いて—— 長崎県立大学看護栄養学部紀要, 15, 11-20.
- 三保紀裕 (2018). 大学生におけるアルバイト観とキャリア選択での自己効力感, キャリア意識の関連 応用心理学研究, 44(1), 51-63.
- 文部科学省 (2018). 今後の社会人受入れの規模の在り方について 文部科学省 Retrieved from https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo4/042/siryo/_icsFiles/afiedfile/2018/07/26/1407548_3.pdf (2022年2月23日)
- 森幸弘・夏目美貴子・江尻晴美・斎藤有美・荒川尚子…三上れつ (2020). 一私立大学に在学する看護学生の生活と学習状況の実態 生命健康科学研究所紀要, (16), 50-60.
- Moro-Egido, A. I., & Panades, J. (2010). An analysis of student satisfaction: Full-time vs part-time students. *Social Indicators Research*, 96(2), 363-378.
- 日本学生支援機構 (2018). 学生生活調査結果 日本学生支援機構 Retrieved from https://www.jasso.go.jp/statistics/gakusei_chosa/_icsFiles/afiedfile/2021/03/09/data18_all.pdf (2022年2月23日)
- Nkomo, S. M., & Fields, D. M. (1994). A field study of demographic characteristics and job attribute preferences of new part-time employees. *Journal of Business and Psychology*, 8(3), 365-375.
- 大見広規・村中弘美・平野治子・宮崎八千代・松浦なつみ (2017). 学生アルバイト職場における労働安全衛生 名寄市立大学紀要, 11, 1-6.
- 應戸麻美・中島富有子 (2015). 看護大学生の「対人不安(シャイネス)」と「特性的自己効力感」の実態 日本健康医学会雑誌, 23(4), 266-271.
- Pelletier, S. G. (2010). Success for adult students. *Public Purpose*, 12, 2-6.
- Radford, A. W., Cominole, M., & Skomsvold, P. (2015). *Demographic and enrollment characteristics of nontraditional undergraduates: 2011-12. Web Tables. NCES 2015-025*. Washington, DC: National Center for Education Statistics.
- Remenick, L. (2019). Services and support for nontraditional students in higher education: A historical literature review. *Journal of Adult and Continuing Education*, 25(1), 113-130.
- 澤田幸子・久住武 (2019). 大学生の対面コミュニケーション能力に影響を及ぼす要因 心身健康科学, 15(1), 13-23.
- 高田健二・川村大伸 (2018). 学生アルバイト従業員のストレス・知覚された組織的支援・離職意思の関係 日本経営工学会論文誌, 69(2), 47-60.
- 高本真寛・古村健太郎 (2018). 大学生におけるアルバイト就労と精神的健康および修学との関連 教育心理学研究, 66(1), 14-27.
- 高柳茂美・杉山佳生・松下智子・福盛英明・眞崎義憲・一宮厚…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 厚生の指標, 64(2), 14-22.
- Tao, V. Y., Long, C. W., & Wu, A. (2008). Part-Time Employment and Sense of School Belonging among University Students in Macao. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 9(1), 67-84.
- Vaughn, A. A., Drake Jr, R. R., & Haydock, S. (2016). College student mental health and quality of workplace relationships. *Journal of American College Health*, 64(1), 26-37.
- 山本幸子・江口恵里・楊玉華・甲斐美智代・佐藤正昭・

- 白蓋真弥・人見英里 (2018). 大学生のアルバイトが健康, 学習, 意識変容に及ぼす影響 山口県立大学学術情報, *11*, 127-134.
- 閻琳・堀内孝 (2019). 在日外国人留学生のアルバイト職務満足感——自己決定理論に基づく検討—— 心理学研究, *90*(2), 178-186.
- 閻琳・堀内孝 (2020). 自己決定理論による在日外国人留学生のアルバイト満足感と疲労感の検討 人間環境学研究, *18*(2), 113-118.

(指導教員 滝沢龍准教授)

