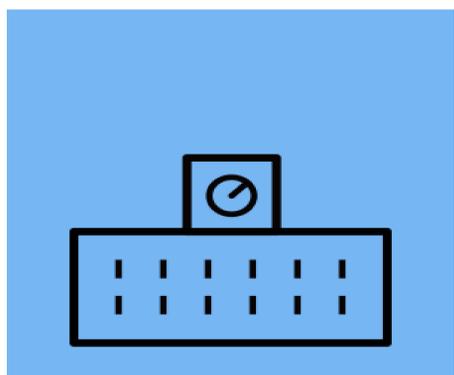
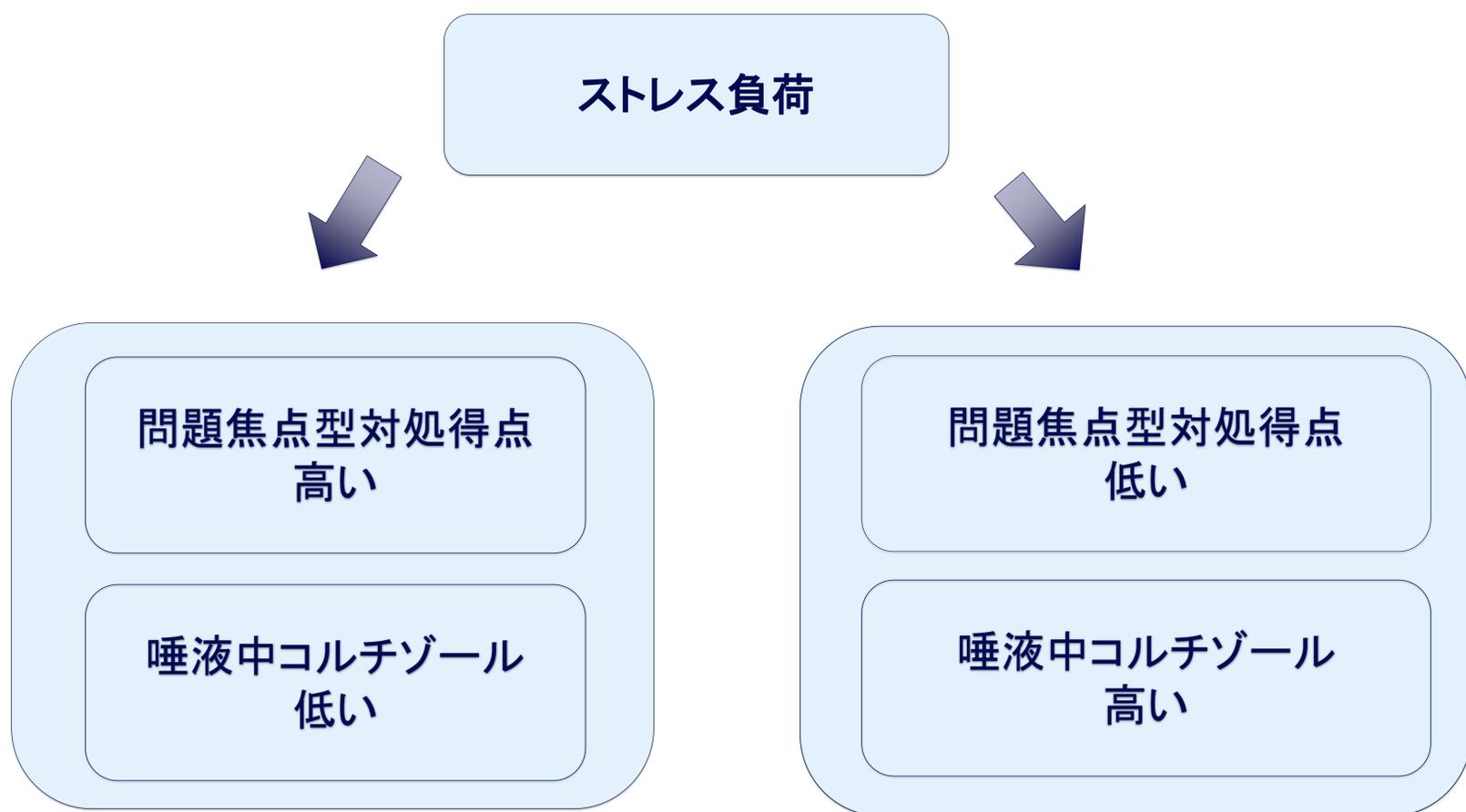


# 大学新生のストレス対処行動と唾液成分との関連性

大学1年生は入学から始まる新生活への移行に伴い、個人的／社会的な要因を含む環境の変化に適応する必要があります。その過程でストレスへの対処が上手くいかないと、身体的および精神的健康状態の悪化につながる可能性があります。最近の報告では、この移行期のストレスが学習活動や成人としての行動、さらには社会性の獲得を妨げる可能性があることが示唆されています。従って新生のストレスへの対処状況を知ることは、彼らがキャンパスでより快適で生産的な時間を過ごすことに役立つと考えられます。

一般に、ストレスとコルチゾールの関係についてはよく知られています。私達は大学新生のストレス対処行動と唾液中コルチゾール濃度の関連を分析しました。その結果、問題焦点型対処スタイルのスコアが高い学生は、低い学生よりも唾液コルチゾール濃度が有意に低いことが分かりました。この成果を応用することにより、唾液コルチゾールをモニターすることで、新生のストレス対処の状況を把握できる可能性が示されました。



最近ストレスが多いなあ

唾液コルチゾールを測ってみようかな



HEALTH SCIENCE REPORTS, ORIGINAL RESEARCH ARTICLE DOI: 10.1002/hsr2.1280

## Salivary cortisol as a marker for assessing the problem - focused coping style of stressed students during the first year of university: An experimental study

Mitsuo Nagane <sup>a</sup>, Yoshinori Oyama <sup>b</sup>, Fuminobu Tamalu <sup>a</sup> & Naofumi Miwa <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Department of Physiology, Saitama Medical University

<sup>b</sup> Department of Educational Psychology, Chiba University

Key words coping styles (problem - focused, emotion - focused, and escape - focused) first - year university student hypothalamic - pituitary - adrenal (HPA) axis, salivary cortisol, stress paradigm,  $\alpha$  - amylase

