

読書がストレス耐性にもたらす影響 —読書の「量」と「質」に着目して—

齋藤美久・山口奈留実
(東北大学教育学部)

1 はじめに

1.1 問いの背景・意義

現代日本は、ストレス社会である。経済状況の悪化や少子高齢化など社会が大きく変化する中で、人々は多くのストレスにさらされている。厚生労働省(2013)によると、人間関係、仕事の質、仕事の量、会社の将来性が主なストレスの内容であることが明らかになっている。このような状況を受け、2015年の12月から企業が従業員に対してストレスチェックを行うことが義務化されており、必要に応じて勤務時間の短縮や業務の転換が行われることとなった。日本全体でメンタルヘルス問題に向けた取り組みが行われる一方で、個人のストレス耐性についても関心が高まっている。採用時の観点としてストレス耐性を取り入れる企業の増加から、問題を未然に防ごうとする姿勢が見て取れる。

そもそもストレス耐性とは、折津ほか(1999)では「ストレッサーに対し、その要求や社会的支援また環境など の相互に関わる要因を総合し調和的かつ適正に認知・評価し対処する機能」と定義されており、耐えることよりも対処することが重要な要素である。ストレスに上手く対処できる人の特徴の一つに様々なものの見方、考え方を持っていることが挙げられる。何らかのストレスを受けたとしても、それを客観的にとらえて対応することができるのである。

多様なものの見方・考え方を身に付けるには、様々な状況で経験を積むことも重要であるが、読書もまた有効な手段の一つである。若者の読書離れが進んでいることは、文化庁(2019)の結果からも明らかにされている。このことは多様なものの見方や考え方を養う機会、ひいてはストレス耐性を高める機会の喪失に直結しているのではないだろうか。

以上のことを踏まえ、本稿では読書とストレス耐性の関係について分析を行う。若者の読書の現状とストレス耐性への影響を明らかにすることや、企業にとってメンタルヘルス向上への取り組みのヒントとなる知見の獲得を目指す。

1.2 先行研究とその課題

読書には、一般的に様々な心理的効果があるとされ、日本国内の研究でも、明らかにされている部分が多い。濱田ほか(2016)は子どもの頃の読書活動、成人現在の読書活動は、成人の意識・意欲・行動に大きく影響することを明らかにしている。イギリスにおいても、読書の効果が確認されている。Josie Billington(2015)によれば、週に30分以上読書をする人たちは、しない人たちに比べ、生活の満足度が20%高く、うつ病になる可能性が28%低い。

また、自尊心は18%以上高く、読書によって自己肯定感が高まったり、うつ傾向にある人の割合が減ったりすることを示している。さらに柴田ほか（2012）は、良書の読書が論理的思考愛好度を高め、自己啓発効果を持つと述べている。

また、ストレス耐性と類似した概念である心理的レジリエンスと読書の関係を扱った研究も存在する。「自他共に幸福になるための目的観・人生観の形成に寄与する書物」即ち良書を読むことが正の効果をもたらすと指摘した北上ほか（2015）が代表的である。

以上のように、読書の心理的効果及び心理的レジリエンスへの影響については一定の知見が蓄積されているものの、読書によってストレス耐性が高まるかどうかを詳細に分析した研究は管見の限り見つからず、研究の余地がある。

2 仮説

上記の内容を踏まえ、本稿で検証する仮説を以下のように設定した。

【理論仮説①】多種多様な本を多く読むとストレス耐性が高まる。

【理論仮説②】本の種類によって、ストレス耐性を高める効果に差がある。

これらの仮説を検証するために作業仮説に落とし込むと、

理論仮説①から

【作業仮説①】読書をしていない人に比べ読書をしている人はストレス耐性得点が高い。

【作業仮説②】読書の充実度が高い人ほどストレス耐性得点が高い。

理論仮説②から、

【作業仮説③】読んでいる本の種類によってストレス耐性得点が異なる
の三つの作業仮説が設定できる。

ここで、仮説に用いられている用語について定義を確認する。ストレス耐性とは「ストレスサーに対し、調和的かつ適正に認知・評価し対処する機能」のことである。また、読書の充実度は読む本の種類の数と読む量即ち冊数を掛け合わせたものであり、量と質を兼ねた多様性を示すものである。

以下、使用データと変数の確認を行った上で3つの仮説検証を行っていく。

3 使用データと変数

本稿の分析で使用するデータは、東北大学教育学部が2019年の8月から9月に実施した「若年者のライフ・スタイルと意識に関する調査（1）」である。調査対象は、学生を除く全国の20歳から40歳の男女であり、計画サンプルサイズは300、有効回答数は273であり、回収率は91%であった。

また、分析に使用する主要な変数は「ストレス耐性得点」「小学読書ダミー」「中学読書ダミー」「現在読書ダミー」「小学充実度」「中学充実度」「現在充実度」「全充実度」「ジャンル」

である．そのほかに統制変数として「女性ダミー（性別）」「年齢」「高校ダミー（学歴）」「大学ダミー（学歴）」「大学院ダミー（学歴）」「年収」を用いる．質問項目と変数の作成方法については，以下の変数作成表にまとめた．

【変数作成表】

ストレス耐性得点	「ストレス耐性チェックリスト」より 20 項目 ¹⁾ に 4 件法で答えてもらった点数の合計．（ただし，5，7，9，18，19 は逆転項目）
冊数（月当たり）	0 冊→0，1～5 冊→3，6～10 冊→8，11～15 冊→13，16 冊以上→18
ジャンル	どのジャンルの本をよく読むか？ 1． 物語やフィクションなどの本（推理小説，恋愛小説，ファンタジー，SF など） 2． 自然科学に関する本（科学，生物，宇宙など） 3． 社会科学に関する本（社会，政治，歴史，伝記，教育など） 4． 生き方・人間関係に関する本（自叙伝，リーダーシップなど） 5． 実用書などの本（ビジネス本，入門書など） 6． 趣味に関する本（音楽，園芸，スポーツなど） 7． その他
ジャンル数	上記のジャンルのうち当てはまる数
小学充実度	小学冊数×小学ジャンル数
中学充実度	中学冊数×中学ジャンル数
現在充実度	現在冊数×現在ジャンル数
全充実度	小学充実度＋中学充実度＋現在充実度
性別	女性ダミーを作成（女性→1，男性→0）
年齢	20～39 歳
最終学歴	中学ダミー，高校ダミー，専門学校ダミー，短大ダミー，高専ダミー，大学ダミー，大学院ダミーを作成
年収	150 万円以下→100，200～400 万円→300， 400～600 万円→500，600～800 万円→700 800～1000 万円→900，1000～1200 万円→1100 1300 万円以上→1350

4 分析結果

4.1 基礎分析

表 1 に関して、読んだ冊数の平均については、小学冊数→中学冊数→現在冊数の順に徐々に小さくなっている。

表 1 記述統計

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
小学冊数	272	0	18	3.44	4.017
小学ジャンル数	268	0	6	1.38	1.210
中学冊数	273	0	18	2.42	2.857
中学ジャンル数	273	0	6	1.25	1.307
現在冊数	273	0	13	1.76	2.079
現在ジャンル数	273	0	6	1.18	1.433
ストレス耐性得点	272	35	73	55	7.249
年齢	272	20	39	31.46	5.16
女性ダミー	272	0	1	0.50	0.50
高等学校ダミー	273	0	1	0.24	0.43
大学ダミー	273	0	1	0.27	0.45
大学院ダミー	273	0	1	0.06	0.24

表 2 に関して、どの年代でも「0 冊」と答えた人が多く、そもそも読書している及び読書していた人の割合が小さいことが分かる。「0 冊」と答えた人の割合は小学生→中学生→現在と年齢が上がるにつれ、28.7%→38.1%→48.7%と増えている。現在の読書量に関しては、約半数の人が読書をしていないという状況が読み取れる。なお、文化庁（2019）が全国 16 歳以上の男女を対象として 2018 年度に行った「国語に関する調査」においては、1 か月に 1 冊も本を読まないと答えた人は 47.3%に及び、本質問紙における結果は国民全体の傾向を概ね反映しているものといえる。

表 2 度数分布(小学冊数, 中学冊数, 現在冊数)

	小学冊数		中学冊数		現在冊数	
冊数	度数	%	度数	%	度数	%
0 冊	78	28.7	104	38.1	133	48.7
1～5 冊	151	55.5	147	53.8	130	47.6
6～10 冊	26	9.6	16	5.9	8	2.9
11～15 冊	6	2.2	3	1.1	2	0.7
16 冊以上	11	4.0	3	1.1	0	0
合計	272	100.0	273	100.0	273	100.0

表3に関して、そもそも読書をしている人が少ないことから、ジャンル数も全体的に少ないことが分かる。

表3 度数分布(小学ジャンル数, 中学ジャンル数, 現在ジャンル数)

	小学ジャンル数		中学ジャンル数		現在ジャンル数	
ジャンル数	度数	%	度数	%	度数	%
0	74	27.6	103	37.7	133	48.7
1	85	31.7	71	26.0	44	16.1
2	60	22.4	50	18.3	40	14.7
3	35	13.1	35	12.8	32	11.7
4	11	4.1	9	3.3	18	6.6
5	2	0.7	2	0.7	5	1.8
6	1	0.4	3	1.1	1	0.4
合計	268	100.0	273	100.0	273	100.0

表4に関して、ジャンル数別の度数を見てみると、小学生から現在にかけて「物語」「自然科学」「社会科学」では減少傾向、「生き方」「実用書」では増加傾向にあり、「趣味」については読む人の数は年齢によってあまり差がない。

表4 度数分布(各年代におけるジャンルについて)

	小学	中学	現在
物語	153	132	74
自然科学	64	42	18
社会科学	70	52	34
生き方	24	35	57
実用書	7	16	78
趣味	52	58	58
その他	5	5	4

表5から表8は、統制変数に関する度数分布表である。男女比はおおよそ1:1となっている。年齢を見ると、年齢が高い人の割合が高く、34～39歳の人が最も多い、最終学歴は、大学と高等学校が多くなっている。

表 5 度数分布(性別)

	度数	%
男性	135	49.6
女性	137	50.4
合計	272	100.0

表 6 度数分布(年齢)

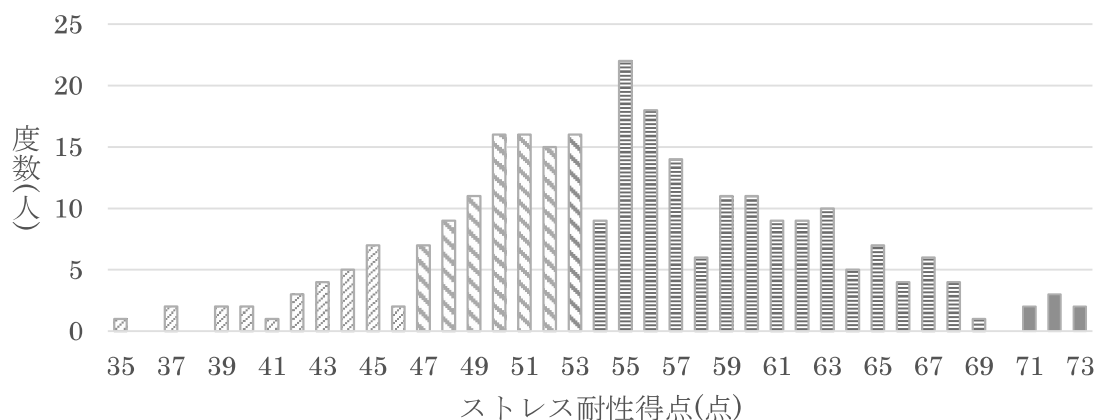
	度数	%
20～24 歳	38	14.0
25～29 歳	62	22.8
30～34 歳	81	29.8
35～39 歳	91	33.5
合計	272	100.0

表 7 度数分布(最終学歴)

	度数	%
中学校	12	4.4
高等学校	66	24.2
専門学校	37	13.6
短期大学	53	19.4
高専	11	4.0
大学	75	27.5
大学院	17	6.2
その他	2	0.7
合計	273	100.0

表 8 度数分布(年収)

	度数	%
150 万円以下	82	30.1
200～400 万円	87	32.0
400～600 万円	71	26.1
600～800 万円	24	8.8
800～1000 万円	4	1.5
1000～1200 万円	3	1.1
1300 万円以上	1	0.4
合計	272	100.0

グラフ1 ストレス耐性度チェックの得点分布(N=272)²⁾

グラフ1のストレス耐性得点に関しては、全体ではほぼ正規分布しており、50～57点に多く集まっている。表1の記述統計より、平均点は55点、範囲は35～73点であった。この「ストレス耐性度チェックリスト」の開発者である桂ら(1996)による調査では、平均得点は 61.16 ± 7.38 点となっており、範囲は38～80点であった。得点の分布はほぼ正規分布と

なっていた。桂ら（1996）は、46 点以下はストレス耐性が低い（ストレスに弱い）、47～53 点はやや低い、54～69 点は普通、70 点以上をストレス耐性が高い（ストレスに強い）、としている。グラフ 1 では、その基準に沿って色分けを行った。

4.2 仮説検証

4.2.1 作業仮説①の検証

ここでは、「【作業仮説①】読書をしていない人に比べて読書をしている人はストレス耐性得点が高い」を検証する。表 9 では、各年代の読書量とストレス耐性得点の相関を示している。

表 9 読書量とストレス耐性度における相関(N=269)

	ストレス耐性得点	小学読書ダミー	中学読書ダミー	現在読書ダミー
ストレス耐性得点	—	.036	.019	.061
小学読書ダミー		—	.658	.206
中学読書ダミー			—	.281
現在読書ダミー				—

表 10 読書量とストレス耐性度に関する重回帰分析(N=269)

	B	β	標準誤差	VIF
(定数)	51.452		3.149	
小学読書ダミー	.702	.044	1.338	1.836
中学読書ダミー	-.253	-.017	1.252	1.855
現在読書ダミー	.490	.034	.957	1.151
年齢	.038	.027	.090	1.085
年収	.004	.106	.003	1.522
女性ダミー	.282	.019	1.046	1.373
高等学校ダミー	.385	.023	1.179	1.280
大学ダミー	.997	.061	1.157	1.342
大学院ダミー	.989	.032	1.979	1.101

$R^2=.022$ $df=268$ $F=.639$

各年代の読書量とストレス耐性得点に関して相関分析を行ったところ、有意な結果は見られなかった。

また、独立変数に「小学読書ダミー」「中学読書ダミー」「現在読書ダミー」、従属変数に「ストレス耐性得点」を置き、読書量に関わらず、読書をしている人としていない人との間でのストレス耐性度の違いを検討した。そのほか、「年齢」「年収」「女性ダミー」「高等学校ダミー」「大学ダミー」「大学院ダミー」を統制変数として重回帰分析を行った。特に有意になった値はなく、ストレス耐性得点と、読書経験の有無やそのほかの要素との間に関係性はないことが分かった。また、決定係数は $R^2=.022$ と非常に低く、説明力は弱い。

4.2.2 作業仮説②の検証

本項では、「【作業仮説②】 読書の充実度が高い人ほどストレス耐性得点が高い。」について検証する。表 11 は「ストレス耐性得点」と「全充実度」の相関について示している。表 12 では、従属変数を「ストレス耐性得点」、独立変数を「全充実度」「年齢」「年収」「女性ダミー」「高等学校ダミー」「大学ダミー」「大学院ダミー」とした重回帰分析の結果を示している。なお、「全充実度」は各年齢の読書量とジャンル数の積の数を合計したものである。

表 13 では、各年代の読書充実度とストレス耐性得点の相関を示している。表 14 では、「ストレス耐性得点」を従属変数、「小学充実度」「中学充実度」「現在充実度」と統制変数である「年齢」「年収」「女性ダミー」「高等学校ダミー」「大学ダミー」「大学院ダミー」を独立変数とし、重回帰分析を行った。

表 11 ストレス耐性と全充実度における相関(N=270)

	ストレス耐性得点
全充実度	.015

表 12 読書の充実度とストレス耐性度に関する重回帰分析(N=270)

	B	β	標準誤差	VIF
(定数)	51.856		3.074	
全充実度	.006	.019	.018	1.014
年齢	.039	.027	.090	1.085
年収	.004	.111	.003	1.509
女性ダミー	.370	.026	1.022	1.327
高等学校ダミー	.227	.013	1.154	1.250
大学ダミー	1.050	.065	1.151	1.341
大学院ダミー	1.045	.034	1.967	1.097

$R^2=.020$ df=269 F=7.762

表 11 より、「ストレス耐性得点」と「全充実度」との相関において、優位な結果は見られなかった。

表 12 から、とくに有意な結果は見られず、ストレス耐性得点との関連性は見受けられなかった。決定係数は $R^2=.020$ となり、説明力の非常に低い。したがって、読書の充実度合いによってストレス耐性が変化するとはいえない。

表 13 各年代の読書の充実度とストレス耐性度における相関(N=270)

	ストレス耐性得点	小学充実度	中学充実度	現在充実度
ストレス耐性得点	—	.042	.003	-.037
小学充実度		—	.676	.286
中学充実度			—	.246
現在充実度				—

表 14 各年代における読書の充実度とストレス耐性度に関する重回帰分析(N=270)

	B	β	標準誤差	VIF
(定数)	52.450		3.110	
小学充実度	.054	.107	.044	1.978
中学充実度	-.035	-.048	.063	1.938
現在充実度	-.078	-.073	.069	1.147
年齢	.028	.020	.090	1.101
年収	.004	.117	.003	1.514
女性ダミー	.211	.015	1.027	1.343
高等学校ダミー	-.050	-.003	1.171	1.289
大学ダミー	1.032	.064	1.154	1.348
大学院ダミー	1.249	.041	1.983	1.117
$R^2=.028$ df=269 F=.844				

表 13 では、各年代の読書充実度とストレス耐性得点の相関について、有意な結果は見られなかった。

また、表 14 から、特に有意な結果は見られず、ストレス耐性度に影響を与える要素は見つけられなかった。決定係数は $R^2=.028$ と低く、こちらも説明力は弱い。

4.2.3 作業仮説③の検証

ここでは、「【作業仮説③】 読んでいる本の種類によってストレス耐性得点が異なる。」について検証していく。表 15 は、本のジャンルにおけるストレス耐性得点の平均値の差を示したものである。

表 15 ストレス耐性得点の平均値の差

	t 値	平均値	平均値の差
小学・社会科学	1.769**	56.33	1.740
中学・社会科学	1.639	56.45	1.756
現在・社会科学	1.258	56.26	1.450
小学・物語	.003	55.07	.003
中学・物語	.242	55.11	.213
現在・物語	-1.689**	53.73	-1.704

**: $p<0.1$

小学校の頃に社会科学系の本を読んでいる人と、そうでない人のストレス耐性得点の平均の差を調べた。平均点は、小学校の頃に社会科学系の本を読んでいる人は 56.33（点）、読んでいない人は 54.62（点）となり、差は 1.704（点）で、10%水準で有意（ $p=.092$ ）であった。

また、現在物語を読んでいる人とそうでない人のストレス耐性得点の平均の差を調べた。平均点は、現在物語を読んでいる人は 53.73（点）、読んでいない人は 55.47（点）となり、差は -1.740（点）で、10%水準で有意（ $p=.078$ ）であった。

したがって、小学生の頃に社会科学系の本を読んでいる人は、ストレス耐性得点が高い傾向にある。また、現在において物語を読んでいる人は、ストレス耐性得点が低くなる傾向にあることが分かった。

5 まとめと考察

基礎分析によると、現代の若者の間では読書をしている人が非常に少ない、という実態が明らかになった。そのため、読書の効果を見るデータとしては偏りが大きく、適切なものではなかったといえる。

【作業仮説①】【作業仮説②】において、ストレス耐性得点と読書習慣の有無及び読書の充実度との関連を検討したが、有意な結果は見られなかった。読書量が少ない人の中にもストレス耐性が高い人と低い人が見受けられた。以上の結果から、読書習慣の有無及び読書活動の充実度合いは、ストレス耐性とは関係性がないことが分かった。

【作業仮説③】について、読んだ本のジャンル別にストレス耐性得点との関連を検討したところ、ストレス耐性に影響を及ぼす本のジャンルがあることが分かった。しかし、なぜこ

のような結果が出たのか、本のジャンルとストレス耐性度との間に影響をおよぼす要素があるのかまでは、本調査からはわからないため、新たに検討する余地がある。

今後の課題としては、若者の中に、現在も子どものころも読書をしている人が少なかったため、このような読書量に関する調査を行う際には、サンプルにおける読書をしている人の割合が高くなるような工夫をすることが必要である。なお、今回のサンプルには含まれていなかったが、平山（2015）の研究により、大学生の読書時間帯は、ゆっくりとできる「ゆとり時間」とちょっとした「すきま時間」に大別されることが明らかになっている。また、平山（2015）は、大学生の場合、経済状況の悪化により自由時間が減少し、読書時間もおのずと減少することが考えられるため、「可処分」時間の量や過ごし方も捉えていく必要性を唱えている。そのほか、携帯電話やパソコンの使用時間の増加にも注目する必要があることが述べられている。このことは、大学生のみならず、本調査の対象となった世代にも適用できる点ではないかと考えられる。

また、ストレス耐性度チェックに関しては、本来は英語の質問項目だったものを、こちらで回答しやすい文言に変更している。例えば、もともと「Answer the letter soon」とあったものを「手紙の返事をすぐ書く」→「連絡が来たらすぐに返信する」のように変更してある。そのため、本来の調査とは違った得点の出方になってしまった可能性も考えられる。

今後、ストレスに対処する力をつけるためには、どのような手法があるのか、選考研究の分析とともに、検討の余地がある。厚生労働省（2019）によると、強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者について、その内容として「仕事の質・量」を応える人が最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」「対人関係（セクハラ・パワハラを含む.）」が多くなっている。今回行った調査では、読書という個人的な取り組みに着目したものであったが、こうしたストレスの原因に対処するためには、周囲のフォローや労働環境の改善が必要となってくるであろう。

[注]

- 1) 質問項目は以下の通り。「1. 冷静な判断ができる」「2. 陽気である」「3. 自分の考えを表現する」「4. 喜びにあふれている」「5. 他人の顔色が気になる」「6. ポジティブに考える」「7. 他人をねたむ」「8. 行動的だ」「9. 他人を非難する」「10. 他人のいいところを見つける」「11. 柔軟性がある」「12. 連絡が来たらすぐに返信する」「13. 気さくだ」「14. 事実を確かめる」「15. 思慮深い」「16. ものごとに感謝できる」「17. 友人が多い」「18. 家族との関係がうまくいっていない」「19. 仕事がきつい」「20. 趣味を持っている」
- 2) 桂ら（1996）は、46点以下はストレス耐性が低い（ストレスに弱い）、47～53点はやや低い、54～69点は普通、70点以上をストレス耐性が高い（ストレスに強い）、としている。グラフ1では、その基準に沿ってこちらで色分けをしている。

[文献]

- 折津雅江・村上正人・桂戴作・野崎貞彦, 1996, 「ストレス耐性度チェックリストの検討 (第1報)」『心身医学』36(6): 489-496.
- 松尾直博, 2001, 「読書の心理的効果に関する研究」『日本教育心理学会総会発表論文集』43(0): 410.
- 濱田秀行・秋田喜代美・藤森裕治・八木雄一郎, 2016, 「子どもの頃の読書が成人の意識・意欲・行動に与える影響-世代間差に注目して-」『読書科学』58(1): 29-39.
- 柴田雅雄・横山威信・坂部創一・山崎秀夫・守田孝恵・張建国, 2010, 「良書の読書と情報系大学生との関係性の研究」『日本社会情報学会学会誌』22(1): 31-41.
- 北上大樹・上東伸洋・坂部創一・山崎秀夫, 2016, 「共感的ネット利用と心理的レジリエンスとの関係性」『2016 年社会情報学会(SSI)学会大会 研究発表論文集』.
- Josie,B. (2015). Reading Between the Lines : the Benefits of Reading for Pleasure.
- 文化庁, 2019, 『平成 30 年度『国語に関する世論調査』の結果について』, 文化庁ホームページ, (2019 年 1 月 10 日取得, https://www.bunka.go.jp/tokei_hakusho_shuppan/tokeichosa/kokugo_yoronchosa/pdf/r1393038_02.pdf) .
- 厚生労働省, 2013, 『平成 24 年 労働者健康状況調査』
(2019 年 1 月 29 日取得, https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h24-46-50_05.pdf) .
- 平山祐一郎, 2015, 「大学生の読書の変化—2006 年調査と 2012 年調査の比較より—」『読書科学』56(2): 55-64.
- 厚生労働省, 2019, 『平成 30 年 労働安全衛生調査』(2019 年 1 月 30 日取得, https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/h30-46-50_gaikyo.pdf) .