

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 25 年 6 月 7 日現在

機関番号：34522  
 研究種目：基盤研究（C）  
 研究期間：2010～2012  
 課題番号：22590615  
 研究課題名（和文） 社会福祉学生の実習ストレス対処能力と入学後からの生活習慣との関連  
 についての研究  
 研究課題名（英文） Research on the relation of the social welfare student's training  
 stress coping ability and the lifestyle from after college admission  
 研究代表者  
 川田 素子（KAWATA MOTOKO）  
 流通科学大学・サービス産業学部・研究員  
 研究者番号：80412104

研究成果の概要（和文）：社会福祉士・精神保健福祉士（ソーシャルワーカー）を目指す社会福祉学生の実習ストレスと、メンタルヘルスに関係する生活習慣（食行動を含む）について探索した。2010年度入学の1年次生を対象にアンケート調査を実施し、2年間追跡した。2010年の生活習慣が3年間のSOC（ストレス対処力）の変化にどう関連するのかを見た結果、「睡眠時間による違い」が一因であることが示された（ $p=0.3$ ）。学生が実習前、実習中のストレスを軽減しドロップアウト予防の一助となると考える。

実習期間中のストレス暴露について検討した結果、唾液中のコルチゾルを測定した。実習前、実習後と統計的に有意な差を認めた。精神保健福祉士コース（ $p=0.02$ ）、社会福祉士コース（ $p=0.61$ ）

研究成果の概要（英文）：It searched about the lifestyle(food action is included)related to the mental health of the social welfare student who aims at social worker and a psychiatric social worker.

The questionnaire was carried out for one-year student into a collage in 2010 year, and it pursued for two years.

As a result of finding how the lifestyle in 2010 relates to change of SOC(sense of coherence)for three years, it was shown that "a sleeping-hours difference" is a cause( $p=0.3$ ).

It will think, if the stress under training(before a student's having training) is reduced and it becomes an aid of dropout prevention.

As a result of considering the stress exposure during a training period, Cortisol in saliva was measured.

The statistically significant difference was accepted before training and the training back.

A psychiatric social worker course( $p=0.02$ ),a social worker course( $p=0.61$ ).

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	1,200,000	360,000	1,560,000
2011年度	800,000	240,000	1,040,000
2012年度	1,000,000	300,000	1,300,000
年度			
年度			
総計	3,000,000	900,000	3,900,000

研究分野：社会医学

科研費の分科・細目：公衆衛生学・健康科学

キーワード：学校保健・社会福祉学生・メンタルヘルス・生活習慣・SOC・ストレス

### 1. 研究開始当初の背景

社会福祉士・精神保健福祉士（ソーシャルワーカー 福祉職）は、心理社会的経済的に問題状況に在る対象者および社会的排除状態に置かれている対象者を援助するという業務内容や、虐待（児童・高齢者）問題への緊急対応を迫られるなど、ストレスフルな職場環境要因におかれている。そのためにセルフケア・メンタルヘルスにおいて、適切なコーピング(ストレス対処)の必要性を課題としている。従って、学生時分からメンタルヘルスについて相応の対処能力を有している必要がある。

メンタルヘルスについて考えた時、現在のごくふつうの家庭の食卓の崩壊状況（岩村：アサティ・ケイ2000Xファミリーデザイン室2005の一連の研究）を鑑みて、食行動とメンタルヘルスとの関連を検討するアプローチを考えた。先行研究をまとめると、食習慣を評価するアプローチの方法として、二つが挙げられた。一つは、潜在的摂食障害を評価する質問紙票を利用しての食習慣把握であり、欧米などを中心として、児童・学生を対象とした食行動とメンタルヘルスとの関連を検討した報告では、種々の摂食障害を把握するための質問票にて食習慣・食事状況を把握し、それらの点数とメンタルヘルスについて主成分分析、因子分析、共分散構造分析、その他相関分析等によってその関連を分析した報告が多い。二つ目は、簡易的に日常的食習慣を定性評価するための質問紙票を作成し、食習慣を把握するもので、わが国をはじめいくつかの学生を対象とした食生活とメンタルヘルスとの関連を調査した報告がある。これらから考えると、一つ目の既存の質問紙票よりも、次の文献（Oliver G: effect of stress on food choice. Physical Behav. 1999）（富永：中・厚生及び大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康の関係. 日本家政学会誌2001）等で扱っている項目が望ましいと考えた。

ストレス対処能力と、生活習慣および食生活（食行動を含む）の質との関連を探索するために、質問票（主観的健康感・食事の内容・共食頻度・欠食・睡眠時間・課外活動・アルバイト・家族と同居かどうか）を作成した。

### 2. 研究の目的

そこで本研究では、2つの研究を実施した。研究（1）、社会福祉士・精神保健福祉士を養成する大学の1年生を対象として、メンタルヘルス及び生活習慣についてアンケ

ート調査を実施した。2年間追跡し、同様のアンケート調査を実施し、縦断的に分析することにより、メンタルヘルスに関する生活習慣を探索した。

研究（2）、3年次に実施される約4週間の学外実習期間に、学生のストレスの程度および心身の健康状態と暴露要因（生活習慣や学外実習施設の種類）との関係を分析することにより、実習に支障をきたすメンタルヘルスの悪化予防の対策及び、実習のドロップアウトを防ぐための対策の一助とする。

### 3. 研究の方法

本研究は日本公衆衛生学会研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

研究（1）、アンケート調査によるメンタルヘルスに関わる生活習慣の探索  
対象者：2010年度入学のA大学社会福祉学部1年次生169名  
方法：大学入学後からの生活スタイルが落ち着いてであろう11月初旬頃に、アンケート調査を実施した。2011年11月2年生時と2012年7月3年生時実習前にも同様のアンケート調査を実施し、回答を横断的縦断的に分析した。メンタルヘルス項目としては、日常生活/学生生活におけるストレスの有無、生活習慣項目としては、食生活習慣の内容・形態、喫煙、飲酒、睡眠・休養について調査した。また、これにSOC (Sense of Coherence ストレス対処力) 13項目、UPI (University Personality Inventory) 60項目を加えて設問した。

研究（2）、学外実習におけるストレス暴露とその要因の検討  
対象者：2010, 2011, 2012年度のA大学社会福祉学部3年次生約100名  
方法：A大学社会福祉学部のカリキュラムでは、3年次生の8~9月にかけて、約4週間の社会福祉士学外実習を実施している。実習前の7月と実習後の10月に、生活習慣（食行動を含む）アンケートとSOC (Sense of Coherence ストレス対処力) 13項目、UPI (University Personality Inventory) 60項目を加えたアンケート調査を実施し、実習前後のストレスの変化と心身状態・生活習慣との関連を分析した。

生理的変化の指標としては、社会福祉士実習で病院・介護老人保健施設実習に臨んだ学生6名と、社会福祉士実習修了者の内、精神保健福祉士学外実習（次年度2~3月または8~9月）に臨んだ学生10名に対して唾液を採取し、実習直前と実習直後のコルチゾール値

の変化をみた。

#### 4. 研究成果 研究（1）

2010 年度のアンケートに回答し、2011・2012 年度においても回答した学生数 61(女 35・男 26) (3 年間総和 183) に対して、SOC の 3 年間の変化を比較し、2010 年の生活習慣が 3 年間の SOC の変化にどう関係しているかを見た。性別を調整して求めた SOC の平均値は 2010 年 53.67、2011 年 53.90、2012 年 53.20 であった。

メンタルヘルスの変化を見るのには、SOC 値の高低値を用いた。二元配置分析により SOC を従属変数として、1. 性別による違い、2. 主観的健康感による違い、3. 朝食摂取回数による違い、4. 睡眠時間による違い、5. 誰と食事するのか（共食か一人で食べることの頻度）や食事場所（外食・弁当の頻度）による違い、6. 家族との同居かそれ以外かによる違いにおける平均値の推移が平行でなく交差していれば、その生活習慣の影響により 3 年間の SOC の変化が見られたのであろうと推測した。

食生活行動での際立った違いはみられなかったが、多重比較を行い、この中で、4. 睡眠時間による違い、「5 時間未満 N12、SOC 平均値 52.57」「5 時間以上 6 時間未満 N39、SOC 平均値 51.35」「6 時間以上 7 時間未満 N51、SOC 平均値 54.52」「7 時間以上 N78、SOC 平均値 53.89」におけるグループ間での多重比較法において、「6 時間以上 7 時間未満」と「5 時間以上 6 時間未満」との間に有意差が認められた ( $p=0.03$ )。

社会福祉学生の入学時から 3 年生次の生活習慣（食行動を含む）の中で、メンタルヘルスに関係する生活習慣として、睡眠時間による違いが、その一因であることが示された。

実習指導教育において、実習前、実習中の学生の実習ストレスを軽減もしくはドロップアウトを防ぐ際に、睡眠時間を確保するように生活習慣を維持する大切さを学生に伝えることで、学生自身がセルフケアを自覚する一助となると考える。

#### 研究（2）

2010 年度、2011 年度、2012 年度の各年度の実習前 7 月と実習後 10 月に実施したアンケート調査に全て回答した学生数 172(女 101、男 71) に対して、食行動を含む生活習慣が、UPI の項目毎の実習前と実習後の変化と関係があるかどうかを見るためにクロス集計表分析を行った。実習前にチェックが有り、実習後に無くなっていけば、実習前ストレスがあると推測した。

##### 1. 実習前、実習後の UPI 得点数 25 点以上の変化

男女の性差で見ると女性では実習前 10 1

名中 10 名、男性では実習前 71 名中 9 名であり、実習後女性では実習前 101 名中 8 名、男性では実習後 71 名中 6 名であるが、クロス表 1 を見ると、実習前後共に 25 点を得点している人数は、女性 2 名、男性 3 名であり、実習前に心身状態に課題があったと考えられる人（女性 10 名の内 8 名）（男性 9 名の内 6 名）は実習後には心身状態が良くなっている。有意差は見られなかった。

表 1.

UPI 得点 25(実習前と実習後)のクロス表

sex	実習後		合計	
	0	1		
女 実習前	0 度数	85	6	91
	1	8	2	10
	合計	93	8	101
男 実習前	0	59	3	62
	1	6	3	9
	合計	65	6	71
合計	0	144	9	153
	1	14	5	19
	合計	158	14	172

##### 2. 生活習慣項目の実習前、実習後の変化と UPI 特定項目の実習前、実習後の変化のクロス集計表分析とカイ 2 乗検定

生活習慣は次の 9 項目について検討した。

- ① 朝食摂取の回数別、
- ② 食が外食または弁当が週 1 日あるかどうか、
- ③ 食一人で週 4 日以上、
- ④ 昼食が外食または弁当が週 4 日以上、
- ⑤ 昼食一人で週 4 日以上、
- ⑥ 夕食一人で週 4 日以上、
- ⑦ 夕食が外食または弁当が週 3 日以上、
- ⑧ 家族と同居かどうか、
- ⑨ 睡眠時間別

UPI の自覚症状は次の 4 群に分ける方式で見た。

- ① 精神身体症状 20 項目（この内 4 項目はライスケール）
- ② 抑うつ傾向 20 項目
- ③ 対人不安傾向 10 項目
- ④ 脅迫・被害傾向 10 項目である。

各群の中での次の特定項目について検討した。

①群の項目の中では、7 項目である。

- 項目 1. 食欲がない
- 項目 2. 吐き気・胸やけ・腰痛がある
- 項目 3. わけもなく便秘や下痢をしやしい
- 項目 16. 不眠がちである
- 項目 18. 頸すじや肩がこる
- 項目 33. 体がほてったり、冷えたりする

- 項目 34. 排尿や性器のことが気になる
- ②群の項目の中では、3項目である。
- 項目 11. 自分が自分でない感じがする
- 項目 14. 考えがまとまらない
- 項目 22. 気疲れする
- ③群の項目の中では、4項目である。
- 項目 36. なんとなく不安である
- 項目 38. ものごとに自信をもてない
- 項目 39. 何事もためらいがちである
- 項目 40. 他人にわくとられやすい
- ④群の項目の中では、3項目である
- 項目 51. こだわりすぎる
- 項目 58. 他人の視線が気になる
- 項目 60. 気持ちがきずつけられやすい

以上についてクロス集計表分析を行った。予想に対する際立った違いは見出せなかった。学外実習にこぎつけた社会福祉学生の食行動を含む生活習慣は良好ということであろうか。項目 25. 死にたくなるは要チェック項目であるが、該当者は無しであった。

3. 実習先施設機関別に、実習前・実習後のUPI 項目との関連があるかどうかを見るためにクロス表分析を行った。

表 2. 実習先施設・機関と実習学生数

種類	学生数	%
介護老人福祉施設等	38	22.1
児童福祉施設、相談機関	17	9.9
社会福祉協議会・福祉事務所	10	5.8
病院・介護老人保健施設・デイセンター	24	14.0
障害者施設・身障施設	68	39.5
知的障害者施設	15	8.7
合計	172	100.0

生活習慣項目、UPI 項目は 2. と同様である。実習先施設・機関による際立った点は見出せず有意差は見られなかった。

#### 4. ストレス暴露について

精神保健福祉士 (psw、以下 psw と表記) 実習前後、社会福祉士 (sw 以下、sw と表記) 実習前後による唾液中のストレスホルモン (コルチゾル) 濃度を測定し、実習期間中のストレス暴露について検討した。

実習前に唾液中コルチゾル濃度を測定した 15 名 (psw9 名、sw6 名) の内、実習後に測定できなかった sw1 名を除く 14 名の実習前の平均濃度は 10.2 µg/ml、実習後は 19.9 µg/ml と有意に増加した (t 検定:p=0.04)。この傾向は、各コースに分けても同様で、人数の多い psw では、実習前 9.0、実習後 21.3 と統計的に優位な増加を認めた (p=0.02)。また sw も、実習前 12.4、実習後 17.5 という結果であった (p=0.61)。

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計 1 件)

- ① 川田素子、社会福祉学生の実習ストレスと入学後からの生活習慣との関連、第 72 回日本公衆衛生学会、2013 年 10 月 23 ~25 日、三重県総合文化センター

#### 6. 研究組織

##### (1) 研究代表者

川田 素子 (KAWATA MOTOKO)  
流通科学大学・サービス産業学部・研究員  
研究者番号：80412104

##### (2) 研究分担者

大平 哲也 (OHIRA TETSUYA)  
大阪大学・大学院医学系研究科・准教授  
研究者番号：50448031

##### (3) 研究協力者

丸山 広達 (MARUYAMA KOUTATSU)  
愛媛大学・大学院医学系研究科・助教  
研究者番号：20627096