

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 6 日現在

機関番号：13902

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25350929

研究課題名(和文)セルフケア及び支援環境が大学生の抑うつへの「予防」と「回復」に果たす役割と寄与

研究課題名(英文)The effect of prevention and recovery of the depression in the college students by their self-care and health care support

研究代表者

田中 生雅 (TANAKA, MIKA)

愛知教育大学・健康支援センター・教授

研究者番号：10262776

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：大学生におけるセルフケアや健康支援によるうつ病の「予防」と「回復」への影響を調べるために質問調査を実施した。学生の約9%が抑うつ不安評価尺度(K10)にてカットオフポイント25点以上であった。また、学生の約20%が日常生活の中でメンタル面のセルフケアをしており、学内サポート、医療サポートなしに日常生活の中で健康を維持している学生がいることが分かった。しかしながら、メンタルヘルスについて何もケアしていない学生もいることもわかった。

研究成果の概要(英文)：We conducted a questionnaire survey in order to investigate the effect of prevention and recovery of the depression in the college students by their self-care and health care support. Almost 9% college students were higher than the cut-off K10 score of 25. In addition, approximately 20% of students in this study took measures to maintain mental health in their daily life without on-campus support or support from medical institutions. However, some students remained taking no measures to maintain their mental health.

研究分野：精神医学、学校保健

キーワード：抑うつ 健康支援

1. 研究開始当初の背景

大学生世代において、最近では「抑うつ」「自殺」への健康支援の必要性が増加し、課題となっている。そして、学内保健管理施設や教職員のメンタルヘルス支援が学生の健康やQOLの維持に欠かせないことがわかってきた。

学生の中には、身近なセルフケアに取り組み、学内外の健康サービスだけでなく、「食生活改善」「ストレス対策」等健康情報を得て、セルフケアしている者も少なくない。我々の調査で大学生へ「健康維持への取り組み」に関する質問調査を実施し、調査学生の約1/4が健康の為に時間やお金をかけ、多くはサプリメントや健康食品等の摂取、運動、マッサージ等補完代替医療であることを報告してきた。しかし、学生が行うセルフケアが若年者のメンタルヘルス中でどの程度「予防」「回復」に寄与しているかについての調査は少なかった。

2. 研究の目的

精神科医療の対象の学生以外では、不調時に大学内の保健管理施設にて学校医やカウンセラーなど学内相談サービスにて経過観察する者がある。一方、教員の教育場面や家庭内での進路や将来に係る相談や学生への理解や共感が学業生活上のストレス増減、自殺事例の転機に大きく関連するケースもある。これまでの文献では、親や友人などのサポートの健康維持への寄与に関する研究報告は少ない。その為、「大学生世代の抑うつ予防、回復因子の解明」を目的として、健康支援センターで把握している健康情報に加え、学生のメンタルヘルスに関連する環境、指標(不安抑うつ尺度、QOL)を調査し、抑うつや自殺の予防と回復について検討し、今後の学生への健康教育に反映させることを本研究の目的とした。

3. 研究の方法

平成 25 - 27 年度に愛知教育大学学生で定期健康診断に参加した者のうち、アンケートに同意の得られた対象、各年度約 2000 名程度に健康診断(治療歴調査含む)に加え、セルフケア

やメンタルヘルス支援環境の実態調査、K10(不安抑うつ尺度:以下 K10)、QOL - 26(以下 QOL 調査)についてのアンケート調査を行った。平成 28 年度には、K6(不安抑うつ尺度)と健康支援センターの支援に関する追加調査を行った。本調査は愛知教育大学研究倫理審査会の承認を得て実施した。アンケート結果は、希望者には報告を行い、健康調査上で問題ある学生については、個別に生活の適応について保健指導、経過観察を継続して行い検討を行った。結果より、大学生の抑うつ「予防」と「回復」に必要な要素、メンタルヘルス環境の整備に必要な要素を明らかにし、どのような健康指導、健康教育を行う必要があるかを明確にした。

4. 研究成果

平成 25 - 27 年度定期健康診断を受診した愛知教育大学生を対象に抑うつ不安尺度調査(K10)、ストレスや健康維持への取組と効果に関するアンケート調査を行った。また、研究最終年度に在籍できる一部の学年を対象に QOL 調査を実施した。K10 カットオフ以上の学生、特に希死念慮に関する質問に「ある」と回答した学生には呼び出し面接を行い、面接結果を検討した。また、平成 28 年は抑うつ不安尺度調査 K6、学生が健康支援センターの企画する健康講座に期待することについて調査し、結果を解析した。

(1) 抑うつ傾向とセルフケア及び健康支援の実践と効果に関する検討(H25 年度)

学生 2870 名(新生、大学院生を除く)を対象に K10、ストレスや健康維持への取組と効果に関するアンケート調査を行った。本検討では、調査に同意し回答の得られた 2405 名(男性 1040 名、女性 1365 名、有効回答率 83.8%)の結果を解析した。

K10 の中間値は 14.0 ポイントであり、女性で有意に得点が高かった。カットオフ指標である 25 ポイント以上の学生は全体で 218 名(男性 105 名、女性 113 名)であった。「大学生活にストレスを感じますか?」の質問に「はい」は 1228 名(52.9%)、「メンタルヘルスの健康維持のために

取り組んでいることはありますか？」の質問に434名(18,7%)が「はい」と回答した。K10が25ポイント以上(高得点群)と未満(健常群)の群別の検討ではストレスへの質問では、高得点群で「はい」の回答が多く有意差が見られた。取り組みの内訳は全体で多い順より、「恋人や友人と話す(415名)」「眠る(373名)」「家族と話す(343名)」「おいしいものを食べる(342名)」であった。また他の質問で高得点群では「死のうとした」「休退学を考えた」の回答傾向が高かった。

調査学生の約1/5が日常生活の中でメンタル面のケアをしており、「家族や友人との対話」「睡眠」「おいしい食事」で効果を感じている結果であった。学内サポート、医療機関のサポートなしに日常生活の中で健康を維持できる学生がいることがわかったが、一方でメンタルヘルス上の失調の可能性がありながら何のケアもしていない学生も多数いることもわかった。

また、学校の教職員や保健サービスを当てにする学生が24名、医療機関との相談をしている学生が19名と多くはなかった。この実態からは、健康を崩している可能性がありながら放置し、何のケアもしていない学生も多数いる結果が伺われた。今後の研究成果を注意深く見守ることが大切である。

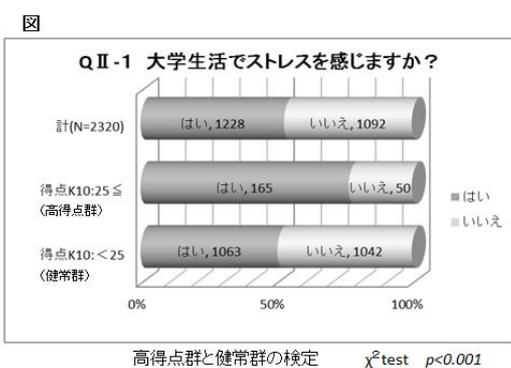


表 メンタル面の健康維持への取組および効果

取組(複数回答可)	している	どの程度効果を感じるかの学生数			
		とても効果あり	効果あり	効果なし	わからない
医療と話す	343	203	89	7	3
恋人や友人と話す	415	284	91	2	0
学校の先生、保健室や保健地域センターのスタッフ・学校職員と話す	24	9	8	1	0
は病院で相談する	19	5	4	5	1
ネット(掲示板など)と触れ合う	112	77	23	2	0
言葉を書いたり読み取る	334	179	103	10	0
パソコン・タブレット	44	27	12	1	0
ダンス・ボート・クラブ活動	217	120	64	8	2
健康食品やサプリメントを摂取する	16	4	4	3	0
アロマテラピー	25	12	9	0	0
おいしいものを食べる	342	214	86	11	1
眠る	373	242	79	18	1
m服用する	217	192	39	3	1
その他	28	17	8	0	0

(2) 性別での健康への取組とQOL調査に関する検討(H25、26年度調査)

大学生の抑うつ傾向とQOL、メンタルヘルスのための取組状況の実態を調べるために質問調査を実施し、男女別検討について考察した。平成25年度定期健康診断を受診した愛知教育大学学部2年次学生926名を対象にK10、QOL調査、ストレスの有無、健康維持の取組に関するアンケート調査を行った。本検討では、調査に同意し回答の得られた721名(男性302名、女性419名、有効回答率77.9%)の結果を解析した。結果では、QOL調査(WHOQOL-26)の全体のQOL平均値は 3.53 ± 0.47 であった。下位分類「身体的領域」「心理的領域」「社会的関係」「環境領域」に関する男女別の検討では、QOL-社会的関係、およびQOL-環境領域の項目で女性が有意に得点が高く、社会的側面、環境的側面で女性の方がQOLが高い傾向が見られた。女性特有の傾向であるかは不明であるが、背景として女性学生特有の「友人関係を重視し大切にしている傾向」「県内の地域近郊から通学する自宅生が多く、経済的に親からのサポートを受け豊かな環境にある」など推察される。

表

2. WHOQOL26平均値、下位分類平均値 男性:M 女性:F

	total(N=721)	M(N=302)	F(N=419)	p
QOL平均値	3.53±0.47	3.50±0.48	3.55±0.46	0.12
QOL-身体的領域	3.72±0.53	3.70±0.53	3.73±0.52	0.41
QOL-心理的領域	3.50±0.60	3.55±0.63	3.46±0.58	0.06
QOL-社会的関係	3.62±0.63	3.51±0.71	3.71±0.56	<0.01
QOL-環境領域	3.41±0.54	3.32±0.55	3.47±0.53	<0.01
QOL-全体	3.29±0.70	3.29±0.70	3.28±0.70	0.81

t test

同研究にて、対象学生の約 1 / 5 (19.6%) が日常生活の中でメンタル面のケアのための取組をしており、女性により多かった。男性は「運動やスポーツの実践」をメンタルヘルス対策として挙げる者が有意に多かった。

表 3. Q4 メンタル面の健康維持への取組 男性:M 女性:F

	Total(N=130)	M(N=34)	F(N=96)	p
a. 家族と話す	80	19	61	0.43
b. 恋人や友人と話す	95	22	73	0.20
c. 学校の先生、保健室や保健環境センターのスタッフ・学校職員と話す	1	0	1	0.55
d. 病院で相談する	0	0	0	
e. ペット(動物など)と触れ合う	17	3	14	0.39
f. 音楽を聴いたり演奏する	84	19	65	0.22
g. マッサージ・エステ	8	0	8	0.08
h. スポーツクラブ活動	64	23	41	<0.05
i. 健康食品やサプリメントを摂取する	4	0	4	0.23
j. アロマテラピー	2	0	2	0.40
k. おいしいものを食べる	81	17	64	0.08
l. 眠る	91	25	66	0.6
m. 旅行する	49	11	38	0.45

χ² test

(3) 自殺念慮を有する学生と心身の健康について(H25、26年度調査)

大学生の抑うつと心身の健康、自殺念慮について検討するために、平成 25 年度に定期健康診断を受診した愛知教育大学生 2870 名、平成 26 年度に受診した学生 2918 名を対象におこなった同調査内にて、調査に同意し継続して 2 年とも回答した学生は 1438 名であった。そのうち、悲しみの感情に関するアンケートにて、2 年続けて「この 1 年で死のうかと真剣に悩むことがあった」と回答した学生 27 名(男性 10 名、女性 17 名)の結果を検討した。対象学生の K10 の平均値は平成 25 年度が 24.7±8.4 点、平成 26 年度が 26.8±2.3 点であった。平成 26 年度の K10 が 25 点以上の学生は 19 名(70.4%)、「現

在の学生生活にストレスを感じている」学生は 23 名(88.5%)であった。年 1 回以上「死のうとした」と回答した学生は 6 名であり、早急な呼び出しを必要とした。平成 26 年度の健康診断結果では、要経過観察 C 以上の学生が 14 名(51.9%)であり、そのうち肥満が 6 名(42.9%)であった。3 項目以上の心身の愁訴がある学生は 11 名であった。対象学生に特別な不適應事例は認めず、多くは事後措置の呼び出しには応じなかった。肥満等の事後措置を受けた学生でもその時点では抑うつ気分はなかった。自殺念慮が持続する学生は健康診断結果の要経過観察者が多かった。ケアをすすめるためには、事後措置の時に内科学校医からメンタルヘルスのリスクがありそうな学生について、精神科学校医への引き継ぎ時の工夫が必要であると考えられた。

図 学生生活のストレスおよび健康維持への取組 (対象27名)

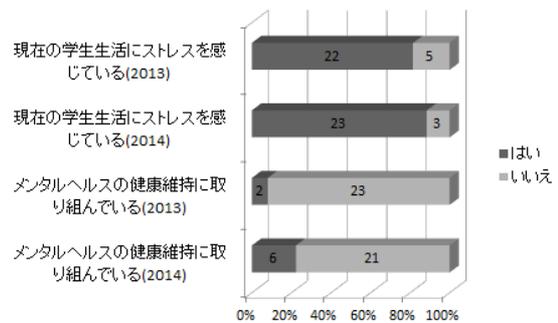


図 対象27名の健康診断結果

	A(異常なし)	B(軽度異常)	C(経過観察)	D(要精査)
2013年度	13(48.1%)	5(18.1%)	9(33.3%)	0(0%)

	A(異常なし)	B(軽度異常)	C(経過観察)	D(要精査)
2014年度	12(44.4%)	1(3.7%)	14(51.9%)	0(0%)

2013年度C判定者(9名) 所見内容

肥満 6名
るい瘦 3名

2014年度C判定者(14名) 所見内容

肥満 6名
るい瘦 3名
尿検査異常 4名
高血圧傾向 1名

(4) 保健管理施設への期待、ニーズ(H25-28年度調査)

大学内保健管理施設では、精神科やカウ

セラーが学生の相談対応にあっている。現状の相談活動の中で本学の学生は今後どのような支援を期待しているのか。本研究調査より「今後のメンタルヘルス支援に関する設問への自由回答欄」の回答 101 件分について検討した。要望で最も多かったのはカウンセリング機能の充実への要望約 30%であった。医療対応としては、「認知行動療法」「心身両面の相談」など具体的な希望があり、学生のニーズに合わせたサービス提供が必要と思われた。また、「お茶会やスポーツ企画をしてほしい」「健康な人に元気を与えて欲しい」等健康支援を離れて、課外のふれあいの場所としての企画希望があった。支援環境として「行きやすい場所となってほしい」と環境改善の観点のニーズも見られた。

H28 年度は健康支援センターが開催する健康講座テーマのニーズを調査した。2665 名(男 1203 名、女 1462 名:有効回答率 94.1%)の回答結果では最も多かったのは「リラックス法」685 名(25.7%)であった。「アロマセラピー」「アニマルセラピー」等補完代替療法領域で学生のニーズを反映させた企画を講じ、保健管理施設がより身近な存在になるよう活動することも一案と考えられた。

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)

〔雑誌論文〕(計 7 件)

田中生雅、荒武幸代、大西幸美、田中優司、2016 年度学生定期健康診断時メンタルヘルス調査より学生への健康支援を考える、IRIS HEALTH, Volume16, 17-200, 2016. 査読有

田中生雅、荒武幸代、田中優司、大学生の抑うつ不安傾向と QOL、メンタルヘルスのための取組に関する性差の検討-平成 25 年度学生健康診断時メンタルヘルス調査(第 2 報)-、IRIS HEALTH, Volume15, 27-30, 2015. 査読有

田中生雅 精神障害のある大学生が陥りやすいトラブル、大学のメンタルヘルスの現状と課題、そして対策(発行全国大学メンタルヘルス研究会)、141-147、2015. 査読無

田中生雅、荒武幸代、間瀬由紀、田口多恵、杉野裕子、田中優司 自殺念慮が持続する大学生の健康管理、CAMPUS HEALTH 52(2), 137-142, 2015. 査読有

田中生雅、荒武幸代、間瀬由紀、田口多恵、杉野裕子、小林則子、田中優司、保健環境センターの学生へのメンタルヘルス支援をニーズから考える-2013、2014 年度大学生健康診断時アンケート調査結果より、IRIS HEALTH, Volume13, 9-12, 2014. 査読有

田中生雅、大学生の抑うつ傾向とセルフケアに関する検討、CAMPUS HEALTH 51(2), 199-204, 2014. 査読有

田中生雅、気分(感情)障害を呈する学生の実際と対応、IRIS HEALTH, Volume12, 13-16, 2013. 査読有

〔学会発表〕(計 3 件)

Tanaka M.: Stress and Mental Health among Japanese university students with Depressive Mood: 67th Institute on Psychiatric Services(American Psychiatric Association),ニューヨーク(米国)2015 年 10 月 10 日

Tanaka M.: Depressive tendencies, QOL and the self-care environment of Japanese university students: 66th Institute on Psychiatric Services(American Psychiatric Association),サンフランシスコ(米国)2014 年 10 月 31 日

田中生雅 大学生の悲しみ、大学生と

自殺念慮（愛知教育大学研究データより）平成26年度 第52回全国大学保健管理協会 東海・北陸地方部会研究集会 パネルディスカッション「キャンパスにおける自殺予防と啓発活動」; ホテルグリーンパーク津(三重県、津市). 2014年7月24日

6. 研究組織

(1) 研究代表者

田中 生雅 (TANAKA MIKA)

愛知教育大学・健康支援センター・教授

研究者番号： 10262776