

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 30 年 6 月 27 日現在

機関番号：17102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2017

課題番号：26350834

研究課題名(和文) 大学生のメンタルヘルス実態調査に基づいたセルフケア教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development and verify of selfcare programs based on researches for the mental state of university students.

研究代表者

一宮 厚 (Ichimiya, Atsushi)

九州大学・基幹教育院・教授

研究者番号：90176305

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、長年実施してきた大学生のメンタルヘルス研究の一環として、メンタルヘルス悪化の原因を明確にし、授業の改良につながる知見を得ることを目指した。

まず、新入生の鬱症状や自殺念慮の要因を調べた。大学で新たな人間関係がないこと、自殺念慮には親や友人との関係の希薄さがそれぞれ影響していた。またストレス対処能力(首尾一貫性感覚)の低さと睡眠の質の悪さが影響していた。ストレス対処スキルの授業を導入したが、その事が妥当であるという結果であった。それを受けた学生の方が、他人に同調して対立を避けることが減り、家族との距離もとるというコミュニケーションの変化が、在学中の変化としてより顕著に認められた。

研究成果の概要(英文)： The purpose of this study, which is a new part of continuous study of the mental state of students in Kyushu University, is to investigate the cause of deterioration of mental health and then to verify the effect of sport and physical practice.

At first, we investigate the cause of depressive symptoms and suicidal idea of freshmen. There are significant relationship of a new friends in university to depressive symptoms, and weak relationship with parents and friends to suicidal idea. Also, there may be the effect of poor sense of coherence and worseness of quality of sleep. It is thought to be appropriate that skills for stress coping was introduced as a new session in a practice class of sports and health promotion.

Third-year students taking the new practice classes showed bigger changes in communication of reduction of siding with others' opinion and avoidance of opposition and also keeping adequate distance to parents and friends.

研究分野：精神医学

キーワード：大学生 メンタルヘルス 抑鬱状態 自殺念慮 セルフケア コミュニケーション 教育プログラム

1. 研究の開始当初の背景

九州大学では、2004年度以降、自殺する学生の数が3名を下らなかったが、2010年度以降は増加して、全国平均を越えることが多くなった。

大学生の自殺率(10万人当たりの自殺者数)を、国立大学保健管理施設協議会・メンタルヘルス委員会が実施している全国調査でみると、国立大学の学生では自殺率は2006年度頃から増え始め、2010年に23人までになったが、その後再び減少し始め、最新の集計データである2015年度は15.5人となっている。

九州大学は約2万人弱の学生を擁するが、2014年の研究開始年度の前年は1年に5名、開始年の2015年度には8人の自殺事案があるなど、全国統計から想定される4人前後より多かった。ただ、九州大学においても、平成2016年と2017年度はそれぞれ2名で、全国平均を下回る数となった。

自殺は鬱病をはじめメンタルヘルスの悪化の究極の帰結である場合があるので、保健管理の専門教員は危機感を抱き、学生に対しては入学時のアンケートで自殺念慮を抱いている新生児に呼び出し面接を行い、教職員へは学生の自殺予防の講演会を毎年行った。

学部1年生の健康・スポーツ科学演習では、従来、健康・体力、コミュニケーションというセルフケア支援の授業を実施していたが、2010年から、新入生全員を対象とした前向き介入研究EQUISITE (Enhancement for Q. Univ Students InTElligence) Studyを開始した。

この研究は、健康・スポーツ科学演習のなかで行うライフスキル(コミュニケーション

スキル、リーダーシップスキル、目標設定スキル、ストレス対処スキルなど)の習得を目指したセルフケア・プログラムについての前向き研究である。健康・スポーツ科学演習では、スポーツの実技以前にコミュニケーションのとりかたなどスキルを学び、議論させるような授業を目指し、2014年からはストレス対処スキルの授業を追加して実施することになった。

研究開始の2014年は、全学的にも大きな変化があった年であった。1年生への教育が、基幹教育として、勉学における自主性・自発性を高めること重視した内容に改変された。それと同時に1年生においては低単位学生への早期の積極的指導を徹底するようになり、さらに各学部でも2年生以上に対して留年生などのハイリスク学生の呼び出し面談を積極的に行うことになった。このように全学的に学生指導が強化された。

この科学研究費を用いた研究は、2014年から3年間(1年延長して4年間)であったが、それまでも本学では長きにわたって地道に調査に基づく健康支援を行ってきていた。本研究費とそれを用いた調査研究は、それまでの継続的な学生のメンタルヘルスについての調査研究の一貫として行ったものである。

2. 研究の目的

大学生のメンタルヘルスに影響する要因を調べることで、特に、大学における健康・スポーツの演習や基幹教育におけるさまざまなグループ学習の教育が与える効果について知見を得ることである。

そのために、まず、学生のメンタルヘル

スの状態を把握するためにアンケート調査を行い、介入前と介入後の状態を比較検討すること、次に、の結果を踏まえ、介入の仕方について考察し、その改良を試みることを目指した。

3. 研究の方法

学生の健康状態の調査研究の前提となる基礎情報としては、健康診断の診察や日常的な個別的健康支援の情報以外に、アンケートの回答がある。アンケートは、以下の2つの方法によってデータを得ている。

ひとつは、もともと健康管理の目的で行ってきたもので、入学前に特別なアンケートを配布する学部新入生を始め、毎年の調査は、4月の学生定期健康診断時にアンケート問診として診察に活用するものがある。これとは別に、数年に1度、学生の生活状況や対人状況について調査も行ってきた。学部新入生には、入学前に高校までの生活習慣や精神・行動の状態を調査し、これに基づいて、不適応が顕在化し始める時期の5月に、呼び出し面接を行っている。

もうひとつは、より研究的な活動として、本研究の4年前の2010年にスタートしたEQUISITE (Enhancement for Q.Univ Students InTElligence) Studyの食事、睡眠(the Pittsburgh Sleep Quality Index)、うつ症状(CES-D, the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)、生活の質(WHO-QOL)、ストレス対処能力として首尾一貫能力(SOC, Sense of Coherence)のアンケート調査がある。

これらアンケートによる学生の精神状態についての調査では、質問紙への回答からの

データ入力に経費が必要である。長期にわたる追跡研究には、継続的に研究費を取得が必要になる。

本研究費を用いた学生調査は、大学1年生全員を対象としたメンタルヘルス調査自体であり、そのなかでも特に平成22年に開始して現在も進行中である前向き調査の結果を検証し、全ての大学1年生に体育授業の中で実施しているセルフケア能力向上プログラムの有用性を調査・検証することであった。

本研究費により、学部1年生を始め大学生のメンタルヘルスに関するアンケート調査を4年間にわたって健康診断時に調査できた。また、セルフケア能力向上プログラム(現在、進行中である大学1年生全員を対象とした前向き調査の結果をもとに、作成している)を研究期間中も全ての学部1年生に実施し、プログラム実施前後の学生の状態を調査できた。

また、本研究期間を1年延長することで、2001年からほぼ3年に1度の間隔で実施してきた学生の生活の質ならびに対人コミュニケーションのアンケート調査を行うことができた。経時的に比較し、過去約20年に及ぶ新入生のメンタル状況の変化を調査すること。本研究の実施期間を1年延長することで、2017年4月に6回目の調査をすることができた。

研究結果を、授業の改善に役立てるという目的は残念ながら、現時点までにはできていない。最大の要因は、2014年の開始から2年後の2016年に、4学期制に替わったために、授業の構成を若干変えざるを得ず、3年分のデータを同一のものとして解析することに問題があったためである。また、幸い、教材

自体は直ぐさま改訂が必要だと状況でもないようである。今後しばらくさらに実践を続け、そのうえで検討を行う予定である。

【研究1】メンタルヘルスの悪化に影響する要因の検討

EQUISITE Studyのスタートの段階の学部1年生約2千名人において、自殺の背景となりうる抑鬱状態（CES-Dで判定）、さらに自殺念慮に関して、関連する要因を調べた。検討した要因としては、睡眠、ストレス対処能力（SOC）などである。

【研究2】大学生のコミュニケーションのあり方が入学時と最終学年になったときにどのように変化しているかについて検討した。

対象は、2011年度に入学し2014年の健診を受けアンケートに回答した学生1976人と2014年度に入学し2017年に回答した2050人である。どちらの学年も女子の割合は約3割で差がない。独自に開発し2001年度から調査に使用し、2008年に改訂したコミュニケーションについての質問紙を用いて、定期健康診断時に、回答をさせた。30の質問項目からなるが、7つの因子に分類できることが分かった。そこで、そのコミュニケーション因子を、同一の学生の1年次と4年次の因子得点について、変化の有無を、性別も加味する形で、多元配置分散分析を行った。

4. 研究成果

【研究1】

抑鬱症状があると判定された学生の割合は4分の1ほどにのぼっていた。そして、この鬱状態と想定される学生は、SOCとWHO-QOLの得点が有意に低かった。また、健康状態がよくなく、特に睡眠は、就寝時間が遅いこと、入眠困難、睡眠の質の悪さが、抑鬱症状と関

連していた。経済的な不安をかかえ、入学した大学に満足しておらず大学が居心地悪い、親しい友人が少ないとする学生の割合が多かった。不適応状態にあり、支える友人が少ないことが憂鬱さを生み出している可能性が指摘できた。

自殺願望についてみても、SOCが高いほど出現率が低かった。しかし、その関係は抑うつ症状とは独立していた。同様に、睡眠の質の悪さが関係していた。親との関係が良好である方が自殺願望を持つ確率が低く、また親しい友人がいないと確率が高くなった。

このように、新入生においては、大学での人間関係が不十分で居心地が悪いという不適応状態が抑鬱状態と関係していた。また自殺念慮の出現には、親や友人など親密な人間関係の存在が希薄なこと、つまり精神的な孤立が関係していることが分かった。また、首尾一貫性としてのストレス対処能力は、抑鬱状態と自殺念慮に独立して関係していることも明らかになった。睡眠の質を代表とする睡眠の問題も影響を与えていた。

以上の解析は、基礎解析として本研究期間中になされたが、この結果は、2014年からストレス対処スキルの授業を追加したことが妥当であったことを示していた。

【研究2】

30項目からなるコミュニケーションに関する質問項目から6つのコミュニケーション因子を抽出しているが、その因子得点に入学時と4年次で違いが生じているか調べた。学年を群内因子として、入学年度（2011と2014年度）と性別を群間要因とした繰り返しのある多元配置分散分析で検討した。

第1因子「知らない人との上手な付き合い

い」、第2因子「友人関係の豊かさ」、第3因子「人との関わりの回避」は、どれも4年になると得点が増加していた。第4因子「人の評価への恐れ」、第5因子「人への同調・対立の回避」、第6因子「親密な人間関係の良さ」は得点が低下していた。第5因子と第6因子では入学年度が交絡因子となっており、第5因子では2011年度入学の学生の方が、入学時には得点が高いが、4年次では逆になくなるという大きな変化が見られた。第6因子では、入学時には得点に入学年度で差がなかったが、4年次では2014年度入学の学生の方がより低くなっていたという変化が見られた。

このことから、多くの学生では、大学在学中に、知らない人との付き合いが上手にできるようになり、友人関係も豊かになるが、親や友人との親密な関係は薄まることや、人からの評価への恐れは軽くなり、人に同調して対立を回避をはかることも減るが、人との関わり自体に消極的になるという結果であった。

さらに、グループ学習やライフスキルの習得を目指す授業を開始した後の2014年度入学の学生の方が、人への同調や人との対立の回避は強まっており、家族などとの親密な関係もより弱まること示された。ライフスキルの勉強やグループ活動の実践が、他人との同調ではない協調的な関係、青年期に確立すべき社会のなかでのより自立したコミュニケーションのあり方を促進された可能性が示された。

以上は、本年の全国大学メンタルヘルス学会での発表を予定している。そして、今後は、これらのコミュニケーションのありようの

変化と生活習慣、生活の質などとの関連を検討する予定である。

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)

1. Basri, N.A., Honda, T., Chen, S., Supartini, A., Hirano, Y., Ichimiya, A., and Kumagai, S.: A wish to die among Japanese university freshmen: its association with the sense of coherence and relationship with parents and close friends. *Japanese Journal of Health Promotion*, 2018: 1 (20) 査読あり
2. Basri, B.A., Kumagai, S.: A review of suicidal ideation and behavior among university students: protective and risk factors associated with the prevention of suicide. *J Health Sci., Kyushu University*, 39: 49-56, 2017. 査読なし
3. Nadzirah, A.B., Chen, S., Chen, T., and Kumagai, S.: Japanese university students' perceived overweight and actual weight: Relationship with a wish to die. *Malaysian Journal of Psychology* 31:1-8, 2017. 査読あり
4. 高柳茂美、杉山佳生、松下智子、福盛英明、眞崎義憲、一宮 厚、林 直亨、淵田吉男、熊谷秋三: 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, 64:14-22, 2017. 査読あり
5. 熊谷秋三、大曲めぐみ、高柳茂美、林 直亨、松下智子、福盛英明、眞崎義憲、一宮 厚: 学生の学修不良者および希死念慮保有者のメンタルヘルスとその関連要因: EQUISITE Study. *健康科学*, 38:1-10, 2016. 査読なし
6. Supartini, A., Honda, T., Chen, S., Haeuchi, Y., Basri, NA, Ichimiya, A., and Kumagai, S.: The impact of sleep timing, sleep duration, and sleep quality on depressive symptoms and suicidal ideation amongst Japanese freshmen: The EQUISITE study. *Sleep Disorders. Volume 2016*, Article ID 8737654, 10 pages 査読あり
7. 福盛英明, 松下智子, 一宮 厚, 梶谷康介, 熊谷秋三, 丸山 徹, 入江正洋, 永野純, 眞崎義憲, 山本紀子, 馬場園明, 峰松修: 大学生の Quality of College Student Life を測定する「学生生活チェックカタログ45」の開発と信頼性・妥当性の検討. *健康支援*, 17: 31- 40, 2015. 査読あり

〔学会発表〕(計 7 件)

- ・楚天舒, Nadzirah, A.B., 岸本裕歩, 一宮 厚、熊谷秋三: 日本人学生における自殺願望と心理・社会的要因との関連. 第47回九州地区大学保健管理研究協議会, 2017年8月

24～25 日、福岡市。
・一宮 厚、松下智子、梶谷康介、福盛英明：
学部新生の修学不適應の要因分析 入学
時アンケートの回答と初年次の低単位との
関係 . 第 38 回全国大学メンタルヘルス学
会、2016 年 12 月 9 日～11 日、東京
・Matsushita, T., Takayanagi, S., Kumagai,
S., Ichimiya, A., and Fukumori, H.：
Self-care program as a mind/body therapy
to improve health for university students
and first year nurses in Japan. 14th
European Congress of Psychology, July
7-10, Milan, Italia.
・Nadzirah, A.B., Chen, S., Honda,T.,
Fukumori,H., Ichimiya,A., Chen, T., and
Kumagai, S.： Association between
depression and interpersonal styles among
Japanese freshmen. 第 16 回日本健康支援
学会年次学術集会、2015 年 3 月 7～8 日、
福岡市。
・楚天舒、陳濤、陳三妹、熊谷秋三：大学新
入生の客観的に評価された身体活動とうつ
症状との関連性 EQUISITE Study . 第 16 回
日本健康支援学会年次学術集会、2015 年 3
月 7～8 日、福岡市。
・Nadzirah, A.B., Zhang,Y.P, Ichimiya,A.,
Fukumori,H., Matsushita,T., and Kumagai,
S.： Assessing the unique communication
styles of Japanese university students.
WPA Section of Epidemiology nad Public
Health -2014 Meeting、2014 年 10 月 16～
18 日、奈良市。
・高柳茂美、松下智子、熊谷秋三：大学生の
セルフケア能力向上のための ABC プログラム
の開発 . 第 63 回九州地区大学一般教育研究
協議会、2014 年 9 月 5 日～6 日、福岡市。

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕
出願状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

取得状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

6 . 研究組織
(1)研究代表者
一宮 厚 (ICHIMIYA, Atsushi)
九州大学・キャンパスライフ・健康支援セン
ター・教授
研究者番号：90176305

(2)研究分担者
熊谷 秋三 (KUMAGAI, Shuzo)
九州大学・キャンパスライフ・健康支援セン
ター・教授
研究者番号：80145193

福盛英明 (FUKUMORI, Hideaki)
九州大学・キャンパスライフ・健康支援セン
ター・准教授
研究者番号：40304844

松下智子 (MATSUSHITA, Tokomo)
九州大学・キャンパスライフ・健康支援セン
ター・准教授
研究者番号：40618071

梶谷康介 (KAJITANI, Kousuke)
九州大学・キャンパスライフ・健康支援セン
ター・准教授
研究者番号：10597272

眞崎義憲 (MASAKI, Yoshinori)
九州大学・キャンパスライフ・健康支援セン
ター・准教授
研究者番号：10437775

(3)連携研究者