

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年度学生定期健康診断時メンタルヘルス調査(第2報)—

田中 生雅¹⁾, 荒武 幸代¹⁾, 田中 優司¹⁾

【要旨】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、性差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名を対象に抑うつ不安尺度調査(K10)、WHOQOL26ストレスの有無、健康維持の取組と効果に関するアンケート調査を行った。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、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の方が取り組むものが多かった。取組方法の性差では男性は「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。

キーワード：抑うつ、メンタルヘルス、QOL

はじめに

大学生世代は学内への適応だけでなく、就職など卒後の社会生活へ少なからぬ影響をもつ時期である為、メンタルヘルスの課題の多い時期と認識されている。「メンタルヘルスの健康維持や、一旦健康を崩した後の良好な病気回復」も注目を集めている。昨今は精神科医療機関を受診し、向精神薬を服用しながら学業生活を送る学生も増加する傾向にあり¹⁾、また同時に医療を適切に受診することや学内保健管理業務を通じたメンタルヘルス支援が学生のQOL(quality of life;生活の質)維持に欠かせないこと²⁾を、筆者は前述してきた。

本稿は先の稿³⁾にて発表した平成25年度学生定期健康診断時メンタルヘルス調査結果の第2報である。先稿では、約2500名の調査学生の結果について、抑うつ不安尺度調査(以下K10)の調査結果より、カットオフ以上の高得点群と健常群に群わけしての検討結果をしるした。本稿は、2年次学生のみに行ったWHOQOL26調査を含め、性差別の検討からその実態について論じる。

対象と方法

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名を対象に抑うつ不安尺度調査(K10)⁴⁾、WHOQOL26⁵⁾、ストレスの有無、健康維持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。質問は、1.K10調査、2.WHOQOL26、3.Q1「大学生生活でストレスを感じますか?」、Q2「この1年間、次のように感じたことは何度ありましたか?(悲しみ、希死念慮の経験に関する質問)」、Q3「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?」、Q4「Q3で①はいの方向をしていますか?」の項目とした。アンケート調査は、定期健康診断の間診票の一部として組み込み、K10調査での高得点者には、健康診断時の現病歴確認をした。統計的解析は、クロス集計表で取り扱うデータは χ^2 検定、群別の検討ではt testを用いた。統計ソフトはStat Flex V6.0を使用した。本調査は愛知教育大学研究倫理審査委員会の承認を得て施行した。

結果

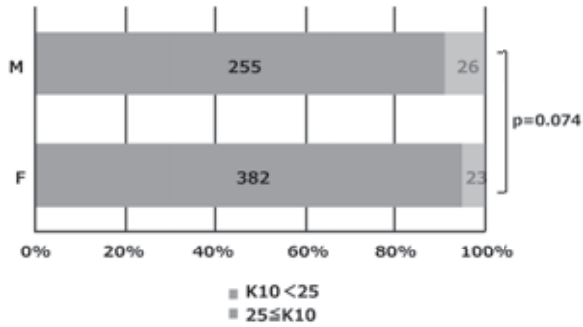
1.K10は各回答選択肢に1-5点を付点、得点は10-50点の範囲とし、高得点ほど気分・不安障害

2015年12月16日受理

¹⁾ 愛知教育大学保健環境センター

の可能性が高いとした。カットオフ指標は25点とした⁴⁾。全体の平均値は14.9であり、性別の平均値は男性で15.16±6.00、女性は14.67±5.56だった。カットオフポイント以上の学生は全体で49名(6.8%:男性26名、女性23名)であった。(図1) 49名のうち4名は精神科現病歴を有していた。

図1 K10 cut off score 以上(25≤)の学生



2. 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」に関する性差別の検討では、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(表1)。

表1 WHO-QOL26 平均値 下位分類平均値

	Total (N=721)	M (N=302)	F (N=419)	p value
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-社会的領域	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

次に3. Q1の結果を図2Aに示す。悲しみや希死念慮に関する質問では、回答者全体で年に1回以上経験している者の数を調べると、「③精神的疲労」や「④悲しみ」は半数を超える学生で有する結果であるが、さらに「⑥死のうかと真剣に悩む」が年1回以上で34人、「⑦死のうとした」が年1回以上で11人、「⑧休退学を考えた」が年1回以上で44名と少なからず認められた(表1)。また、同質問項目について、性差別の検討では、「②学校生活にくじけそう」「⑤活動できないほどの意欲低下」の項目の検定で差がみられた(図2B)。Q2「大学生活にストレスを感じますか?」の質問に「はい」が330名(50.2%)と回答し、男女の群別の検討ではストレスの有無の質問で有意差

図2A この1年間で次のように感じたことは何回ありましたか?

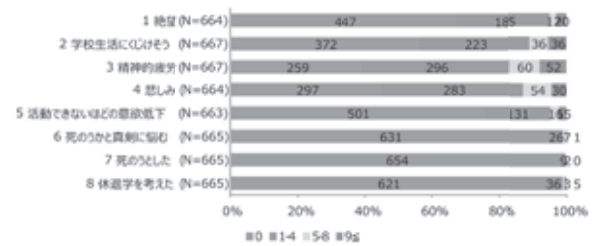


図2B この1年間で次のように感じたことは何回ありましたか? (男女別検討)

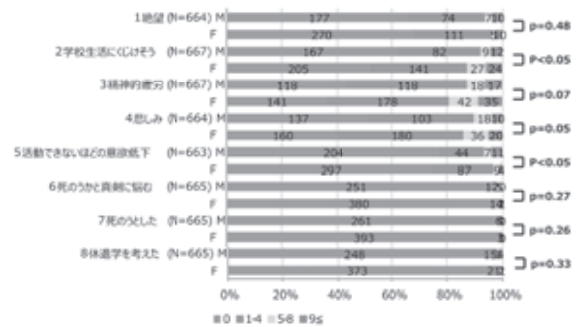


図3 大学生生活でストレスを感じますか?

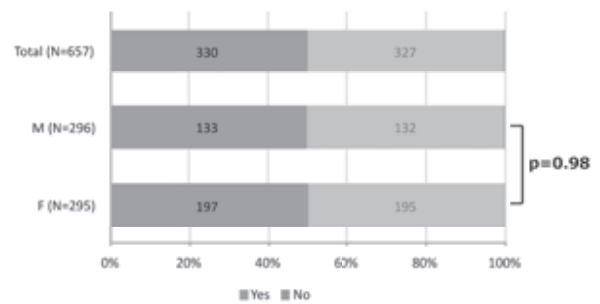
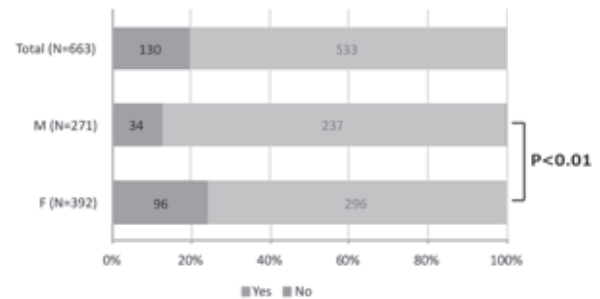


図4 メンタル面の健康維持のために取り組んでいることはありますか?



はみられなかった(図3)。Q3「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?」の質問では「はい」と130名(19.6%)が回答した(図4)。女性の方が有意にメンタルヘルスの健康の維持に取り組んでいるという結果で

あった。Q4の取り組みの内訳は、50名以上の回答のあった項目で多い順より、「恋人や友人と話す (95名)」「眠る (91名)」「音楽を聴いたり、演奏する (84名)」「おいしいものを食べる(81名)」「家族と話す (80名)」「スポーツ・クラブ活動 (64名)」であった(表2)。男女別で検討すると、男性で「スポーツ・クラブ活動」に取り組むものが多かった。

考 察

平成25年度に行った学生へのメンタルヘルスアンケート調査のうち、WHOQOL26調査を行った第2学年の結果を解析した。本研究において第一に、調査学生約49名(約6.8%)がK10でカットオフポイント以上の得点であり、また50.2%の学生が学生生活にストレスを感じていることが明らかになった。また、「死のうかと真剣に悩む」ことが年1回以上ある学生が34人(5.1%)いることが明らかになった。調査後2年の間に実際に自殺に関連する事故例は発生しなかったものの、キャンパスのメンタルヘルス環境は楽観視できない状況であることが認識された。

本稿では特に性別に検討を加えた。K10によるスクリーニング結果については統計上の有意差はみられなかった。故に、性別の隔てなく健康支援する必要がある。WHOQOL26 調査では日常生活動作や活力等「身体的領域」、ボディ・イメージや自己評価等「心理的領域」のQOL値に差は認められなかったが、人間関係や社会的支え等「社会的関係」、金銭関係や居住環境、交通手段等「環境領域」のQOL値は女性の方が高かった。WHOQOL26 手引き⁵⁾に記された田崎の日本の一般人口のデータでは、QOL 平均値や「社会的関係」「環境領域」のQOL平均値が女性で有意に高い傾向について示されている。本検討では、「社会的関係」「環境領域」の傾向については同様の結果であったが、QOL平均値の有意差は認められなかった。本学の学生の対象者の全体のQOL平均値 3.53 ± 0.47 は田崎の日本人一般人口の調査の

3.29 ± 0.46 より高く、性差もないことから本学学生では特に男性のQOLが高い傾向があることが推察される。

学生のメンタルヘルスに関する自主的なケアや支援の環境の質問については、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いると述べていた。この割合は、筆者の前稿とほぼ同率である。その内訳に関してはケアをしている学生の半数以上の者は前稿から若干順位の入れ替わったところもあったが「家族や恋人、友人との会話」「睡眠」が上位であり、「音楽」「おいしい食事」「スポーツ」「旅行」など通常の日常生活の中で自然に取り組める項目を挙げていた。性差別検討では男子学生で、「スポーツ・部活動」をメンタルヘルスへの取組にあげた学生が多かった。永松らの高校生を対象とした研究には、運動群と非運動群の調査で運動群の方が抑うつ症状が少ないという報告もある。⁹⁾メンタルヘルスに取り組んでいると答えた男子がその取組にあげたもので多かったものから順に「眠る」「スポーツ・クラブ活動」の順に挙げており、メンタルヘルスの健康に役立つと期待している様子が伺えた。

おわりに

学生の抑うつ不安傾向、QOL、メンタルヘルスへの取組に関する調査を行った。K10によるスクリーニング結果に男女差はみとめられなかったものの、QOLやメンタルヘルスへの取組に性別の差がみられ、生活背景や性別の指向性の差が推測されることを示した。また、メンタルケアを心がけている学生は多数おりその内容は様々であったが、医療機関の受診やサプリメント摂取などメンタルヘルス改善への特別な取組ではなく、メンタルヘルスの取組の多くは日常生活での休養と安らぎ、楽しみに関するものであった。学生の実態やどのような取り組みをしているかについて注意を払い、継続した調査を行う中でより詳細な実態の解明に今後も取り組む計画である。

本研究は、平成25-27年度科学研究費(基盤C)課題番号:25350929「セルフケア及び支援環境が大学生の抑うつの「予防」と「回復」に果たす役割と寄与」の助成を受け、進めています。

引用文献

- 1) 田中生雅、山本真由美 他：岐阜大学大学生メンタルヘルス相談の変遷と最近の動向—岐阜大学保健管理センターアンケート調査およ

表2 メンタル面の健康維持への取り組み

	Total (N=130)	M (N=34)	F (N=96)	p value
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	0.01
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	0.60
m 旅行する	49	11	38	0.45

- び学生の健康白書2005（本学結果）より一、
岐阜大学医学部紀要 2008；55：43-50.
- 2) 田中生雅：大学生に生じがちな精神的な問題（気分障害, 不安障害を中心に）. 大学と学生 2011；89：9-16
 - 3) 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 2014；51：199-204.
 - 4) 古川壽亮、大野裕 他：一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究. 平成14年度厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書
 - 5) 田崎美弥子、中根允文：WHOQOL26 手引改訂版；金子書房. 1997
 - 6) 永松俊哉、鈴木一宏 他：青年期における運動部・スポーツクラブ活動がストレスおよびメンタルヘルスに及ぼす影響－高校生を対象とした15か月間の横断研究－、体力研究、2011；108：1-7.