

2016年度学生定期健康診断時メンタルヘルス状況調査より 学生への健康支援を考える

田中 生雅¹⁾、荒武 幸代¹⁾、大西 幸美¹⁾、田中 優司¹⁾

【要旨】健康支援センターの健康講座テーマのニーズがどのようなものであるかについての調査はこれまでなかったため、我々は2016年4月の学生健康診断時のメンタルヘルス状況調査内でスクリーニングに加え健康講座へのニーズを尋ねる質問をした。学生定期健康診断を受診した2から4年次学部学生2832名のうち、2665名（男1203名、女1462名：有効回答率94.1%）の回答が得られたので報告する。結果では、日本語版K6の全体のmedian（Q1-Q3）は7.0（6.0-10.0）であり、カットオフの15点以上であった者は247名（9.3%：男性111名、女性136名）であった。健康講座に関する希望で最も多かったのは「リラクセス法」685名（25.7%）であった。学生のニーズを反映させた企画を講じ、センターがより身近な存在になるよう活動することが重要な課題と考えられた。

キーワード：健康講座、メンタルヘルス、健康管理

はじめに

健康支援センターの学生へのメンタルヘルス活動に、健康診断時のメンタルヘルス調査と健康講座があるが、健康講座テーマのニーズがどのようなものであるかについての調査はこれまでなく、センタースタッフによる自主的な企画として開催してきた。現在、学生や職員を対象に実施する健康講座は、救命救急講習、メンタルヘルス講座（自殺予防を含む）¹⁾、アロマセラピー講座等²⁾が年に複数回行われている。企画には希望者を少人数で募ったり、アルコール飲酒に係る学生内のトラブル等が生じたときに危険啓発のために、執行部からの求めに応じ行うなどし、学生も意欲的に参加してきた。

一部の講座の参加状況については、これまでの本学紀要論文等^{1)、2)}で述べてきた。在籍する学生が健康支援センターに期待することについて把握するために、我々は2016年4月の学生健康診断時にメンタルヘルス状況調査を行い、K6³⁾を用いたスクリーニングを行い、さらに質問内で健康講座へのニーズ、「健康支援センターのメンタルヘルス支援に期待すること」を尋ねる調査を実施したので報告する。

方法

2016年4月の学生定期健康診断時に、メンタルヘルスに関するスクリーニングおよび健康講座へのニーズを尋ねる質問をした。健康診断を受診した2から4年次学部学生2832名のうち、2665名（男1203名、女1462名：有効回答率94.1%）の回答が得られ、結果を検討した。質問はⅠ日本語版K6、Ⅱ生活状況 1 大学生活でストレスを感じるか、2 生活環境の質問、3 健康支援センターの健康セミナーでもっとも受講したいもの、4 健康支援センターの健康支援で何を期待するかとした。調査で得られたK6得点やストレスについて結果を、全体および男女別に解析した。

統計的解析は、K6得点の群別の検討ではノンパラメトリック検定、クロス集計表で取り扱うデータは χ^2 検定を用いた。統計ソフトはStat Flex V6.0を使用した。

さらに、K6にてカットオフポイント15点以上の者には面談の希望者に案内を出し、可能な者に面接指導を行った。検討および個別の情報処理にあたり、プライバシーの配慮に留意した。本調査は本学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

結果（図1-4）

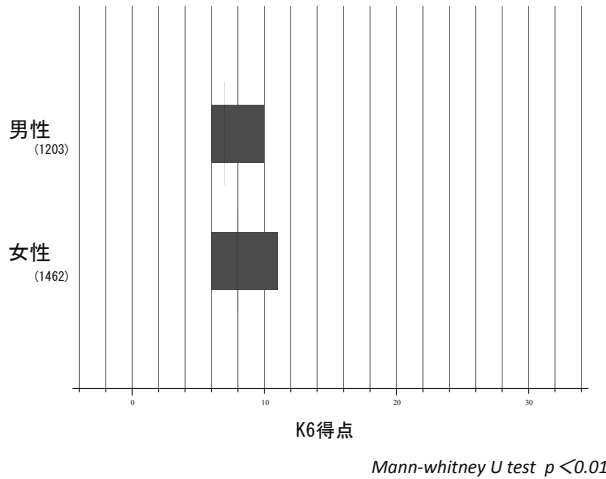
調査全体の結果では、日本語版K6の全体のmedian（Q1-Q3）は7.0（6.0-10.0）であり、カッ

2016年12月10日受理

¹⁾ 愛知教育大学 健康支援センター

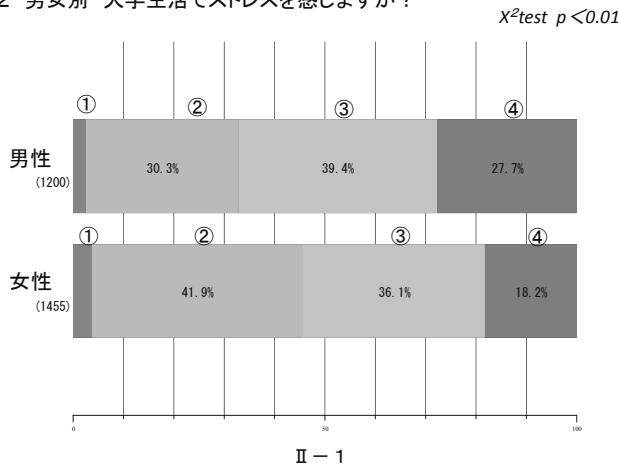
トオフの15点以上であった者は247名（9.3%：男性111名、女性136名）であった。男女別ではK6の結果は男性でmedian（Q1-Q3）は7.0（6.0-10.0）であり、女性はmedian（Q1-Q3）は8.0（6.0-11.0）であり $p<0.01$ で有意差が見られた。（図1）

図1 男女別K6得点



質問Ⅱ-1大学生活上でのストレスへの問い（N=2665）に「①強いストレスがあり、体の不調や不眠、生活への影響がある」「②ストレスはあるが健康や生活への影響はない」「③ストレスはほとんどない」「④ストレスはない」と回答した者は、それぞれ①87名（3.3%）、②973名（36.6%）③998名（37.6%）、④597名（22.5%）であった。男女別の検討では $p<0.01$ で有意差が見られた。（図2）

図2 男女別 大学生活でストレスを感じますか？

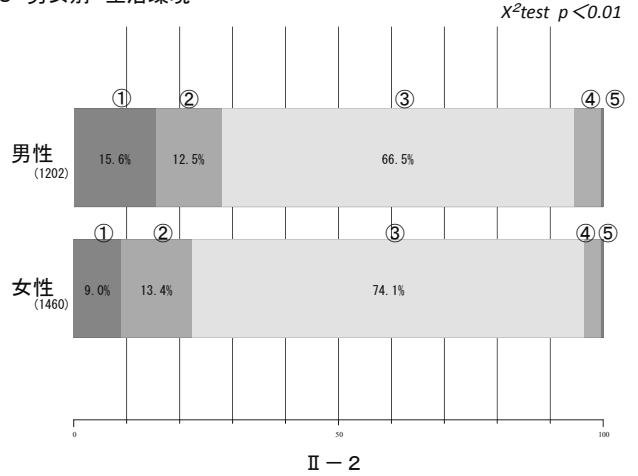


①強いストレスがあり、体の不調や不眠、生活への影響がある、②ストレスはあるが健康や生活への影響はない、③ストレスはほとんどない、④ストレスはない

質問Ⅱ-2生活環境の問い（N=2662）に「①独居（実家は県内）」は319名（12.0%）、「②独居（実家は県外）」は346名（13.0%）、「③自宅生」は1881名（70.7%）、「④親類宅から通学」は105名（4.0%）、「⑤友人・知人等と同居生活」は11名（0.4%）

であった。男女別の検討では $p<0.01$ で有意差が見られた。（図3）

図3 男女別 生活環境

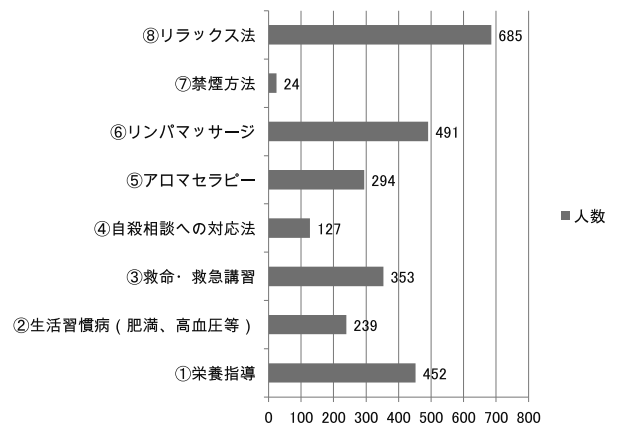


①独居（実家は県内）、②独居（実家は県外）、③自宅生、④親類宅から通学、⑤友人・知人等と同居生活

生活環境別に群別し、K6の値を検討したが有意差は認められなかった。

質問Ⅱ-3健康講座で受けたい講座は「①栄養指導」は452名（17.0%）、「②生活習慣病（肥満、高血圧など）」は239名（9.0%）、「③救命・救急講習」は353名（13.2%）、「④自殺相談への対応法」は127名（4.8%）、「⑤アロマセラピー」は294名（11.0%）、「⑥リンパマッサージ」は491名（18.4%）、「⑦禁煙方法」は24名（0.9%）、「⑧リラックス法」は685名（25.7%）であった。（図4）

図4 健康支援センターの健康セミナーでもっとも受講したいもの



質問Ⅱ-4健康支援センターのメンタルヘルス支援に期待すること（自由記載）に回答した学生は121名で「心が折れた時助けてほしい」「精神的に不安定になった時に相談に乗ってもらいたい」「担当教員と連絡を取ってほしい」等ストレスやメンタルヘルス相談に関する回答が23名（19.0%）、「食生活面の健康管理」「教員になるの知ってお

いたほうが良い知識の提供」など健康講座のテーマに関する回答が9名(7.4%)であった。「体力測定」「健康相談」等健康管理業務への要望について回答した者が9名(7.4%)、「楽しく」「心にやさしく」「気軽に行きやすく」等センターの雰囲気についてや、環境改善についての回答が7名(5.8%)「よくわからない」「情報が欲しい」等センターの情報不足についての回答が3名(2.5%)「現状で良い」が3名(2.5%)「特になし」が67名(55.4%)見られた。

考察

平成25年度からの調査⁴⁾を踏まえ、メンタルヘルススクリーニングとメンタルヘルス周辺環境に関する質問調査を行った。今回のK6によるスクリーニングでは女性で得点が有意に高い傾向が見られた。平成25年度の調査では項目数の多いK10のスクリーニングで男女差は認められなかった⁴⁾。対象者は重なっておらず、女性が得点が高かった傾向については今後も定期的な検討のなかで推移をみる必要がある。K6カットオフ15点以上の高得点者について、健康管理医面接の呼び出しを行った。面接した学生では、既に経過観察をしている者を除き、精神疾患にて新規に病院紹介が必要であると判断した学生は生じなかった。

質問Ⅱ-1大学生生活上でのストレスへの問いにて大学生生活のストレスがあると回答した①②の学生は合計で40%程度であり、学生自身のストレス対応力向上とストレスの解決が健康支援センターのメンタルヘルス支援業務における一つのテーマと考えられる。また、スクリーニング後の呼び出しは二次予防であるが、呼び出した学生には個別の大学生生活状況をたずね、ストレスがあれば対応方法について話し合い、うまくいっている部分は褒め、調査から見た学生全体の概要を説明しながら自信を持って生活できるよう援助している。

調査結果の検討では男女群別での有意差が認められた。本学は、教員養成課程と現代学芸課程を併せ、在学生全体で4428名(男性2182名、女性2715名:2016年度)の中規模大学であり、例年女性が男性の数より多い。今回の検討ではストレスは女性でやや高い傾向もみられた。生活環境は過半数が親元から通学する自宅生であるが、男性でひとり暮らしの比率が高い傾向がみられた。

健康支援センターに期待する健康講座は多い順に、「リラクセス法」「リンパマッサージ」「栄養指導」「救命・救急講習」であり、リラクセス法については、様々なものがあるが今年はクリスマス前にアロマセラピーとリラクセス法を兼ねた

「アロマキャンドルづくり講座」を実施し、概ね好評であった。「栄養指導」のニーズが高く、これまで健康支援センターが取り組んでいなかった話題であるが、親元を離れ、独居の学生も今回の調査では600名以上存在するため、今後料理や菓子作りを兼ねた企画を実施するのも一案であろう。

健康支援センターのメンタルヘルス支援についての要望では、「特になし」と記す回答を数えると要望欄回答者の半数を超えたが、要望を記した回答としては「心が折れた時助けてほしい」「精神的に不安定になった時に相談に乗ってほしい」等、困った時の相談窓口としての役割を期待する声が多かった。学生相談も健康相談も中心的業務であり、まず来所した学生の問題に真摯に向き合うことが基本だ。それぞれの窓口の専門性の水準を高く維持することが悩みやストレス、不調を抱える学生のニーズに応えることになろう。「食生活面の健康管理」「教員になるのに知っておいたほうが良い知識の提供」等健康講座の企画に役立つ要望もあった。救命・救急講習や自殺相談対応者研修、食を通した生活管理や健康管理は、教員として羽ばたく学生の多い当大学生にとって、子供たちを守り育てる教員生活の中で大いに活用できるアイテムである。アクティブラーニング形式の授業と講習を提供し実践力を養うようしたい。

おわりに

2016年度アンケート調査について、スクリーニングおよびメンタルヘルス周辺環境、健康講座企画やメンタルヘルス支援への要望に関する回答結果を検討し、学生のニーズの視点から考察した。調査に参加した学生に深謝し、本論を結果報告の一つとする。

本研究は、平成25-28年度文部科学省科学研究費(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」「予防」と「回復」に果たす役割と寄与」の助成を受け、進めた。

参考文献

- 1) 田中生雅、荒武幸代、田中優司. 学生への自殺相談対応研修実践と授業後アンケートからの検討. In: 第54回全国大学保健管理研究会 プログラム・抄録集 2016; p92.
- 2) 間瀬由紀、荒武幸代、渡邊伸彦、杉野裕子、田中生雅. 保健管理活動におけるアロマテラ

ピー健康講座実施とアンケート調査結果の検討. In:CAMPUS HEALTH 2014;51巻(1):492-494.

- 3) 古川壽亮, 大野裕, 宇田英典 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
- 4) 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. In: IRIS HEALTH 2015; Vol.14:27-30.