

修士論文概要

セルフケア行動の有無と大学生の抑うつ感情およびストレスの関係

石井 茉里奈

1. 問題と目的

日本のうつ病患者数は平成14年で71.7万人、平成17年で92.4万人、平成20年には104.1万人、平成26年では112.2万人、平成29年度には119.5万人と著しく増加している。この統計は医療機関を受診している患者数であるため、実質的に抑うつ感情を持っている人はこの実数の数倍に上ると考えられる(厚労省, 2019)。抑うつは感情の障害で全般的な活動性が失われ、仕事や勉強に対するやる気が低下し、趣味や社会的な事柄への関心も失われる。「心の肺炎」ともいわれ、誰にでも起こりうる病気であると同時に放っておくことができない疾患でもある。

特に大学生は全体的に精神的不健康の度合いが高く、学年が高いほどその度合いも高くなる(鈴江, 2017)。さらに、生活習慣の悪い大学生は憂うつだと感じている人が多く、ストレスがあり、ストレス対策方法のある人の割合が低く、抑うつが強く、気分状態が悪く、活動性が低い(片山ら, 2014)。以上のことから、大学生のうちからストレスへの対策方法を知っておくことが望ましいと考えられる。

ストレスへの対策方法として、セルフケアがある。これは自分をいたわることと定義されており(日本プレイセラピー協会)、ストレスの低減(堀・島津, 2007)、気分の安定化(服巻ら, 2019)などの効果があると報告されている。本研究では、大学生に実際にセルフケアに取り組んでもらい、セルフケア行動の有無が大学生の抑うつ感情、ストレスとどう関係するかについて検討することを目的とした。

2. 方法

(1) 倫理的配慮

本研究は、本学の研究倫理審査委員会の審査で承認を受けた後、調査を実施した。

(2) 参加者

A県の大学生23名(男性8名、女性15名)を分析対象とした。平均年齢は20.22歳(SD=0.72)であった。

(3) 手続き

セルフケアの講義を行い、4週間毎日グループフォームで作成したセルフケアチェックリスト(呼吸法の実施の有無、呼吸法以外のセルフケアについての実施の有無)をメールで被験者に送り、回答してもらった。一つ目のグループは2020年10月8日(木)から11月5日(木)まで実施し、二つ目のグループは、2020年10月9日(金)から11月6日(金)まで実施した。両グループとも期間は4週間とし、同じ実験内容を実施した。実験の前後で使用した質問紙はA self-rating questionnaire for depression (SRQ-D)(阿部ら, 1972)、Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォーム(今津ら, 2006)、感想・自由記述である。

3. 結果

(1) 尺度ごとの平均と標準偏差

A self-rating questionnaire for depression (SRQ-D)尺度の基準に照らし合わせると、大学生の抑うつ感情は12点で、境界領域であった。しかし、被験者の中には10点以下と抑うつ傾向がない者もいた一方で、16点以上と抑うつ傾向がある者もいた。このことから、現在の大学生は、平均としては境界領域であるが、中にはすでに抑うつ傾向がある大学生もいるということが明らかになった。また、Public Health Research Foundation ストレスチェック

リスト・ショートフォームでは、不安・不確実感が一番高く、自律神経症状が一番低かった。

(2) セルフケア後の各尺度の平均と標準偏差
セルフケア後、全ての尺度で得点が減少した。減少数はSRQ-D=0.35、不安・不確実感=1.48、疲労・身体反応=0.61、自律神経症状=0.31、うつ気分・不全感=0.96であった。

(3) 対応のある *t* 検定の結果

対応のある *t* 検定の結果、SRQ-D には有意差は見られなかった。また、不安・不確実感、うつ気分・不全感には有意傾向が見られたが、疲労・身体反応、自律神経症状には有意差は見られなかった。

(4) 感想・自由記述

SRQ-D の得点が減少した被験者は「精神的に楽になった」、「自分は普段から何らかのセルフケアを自然とできていたと自分を理解することにつながった」、等の感想が見られた。一方で、得点が増加した被験者は「呼吸法自体が億劫」、「実習やアルバイトなどでそもそものストレスが増えているため、呼吸法を行っても意味がない」、等の感想が見られた。

4. 考察と課題

(1) 大学生の抑うつ感情の現状について

調査の結果、現在の大学生は、平均としては境界領域であるが、中にはすでに抑うつ傾向がある大学生もいるということが明らかになった。被験者の中には毎日セルフケアを行ったが抑うつ感情が増加してしまった者や、数日から3週間程度でも抑うつ感情が減少した者がいた。このことから、セルフケアは毎日必ず取り組むと良いというわけではなく、自分にあったペースで取り組むことで効果が出るのではないかと考えられる。

(2) 感想・自由記述について

「自分は普段から何らかのセルフケアをできていたと自分を理解することにつながった」、「実習やアルバイトなどでそもそものス

トレスが増えているため、呼吸法を行っても意味がない」等の感想が挙げられたことから、セルフケアは自分自身について考え、理解することで抑うつ感情を減少させることもあるが、被験者によっては、セルフケア自体が面倒でストレスになるなど、効果には個人差があるということが明らかになった。

(3) 大学生のストレスの現状について

大学生は卒業や就職、進学などの関係で、そもそも全体的に精神的不健康の度合いが高くなる(鈴江, 2017)が、そこに加えて新型コロナウイルスによる影響で授業形態の変化、就職活動の困難、外出・移動の自粛など、生活の急激な変化によってストレスが増加したと考えられる。

(4) セルフケア後の大学生のストレス

セルフケア後は全ての尺度で得点が減少した。これは、セルフケアを通して、自分自身の状態に気が付き理解することで、抑うつ・不安の解消、良質な睡眠から身体疲労の回復につながったためだと考えられる。

(5) 今後の課題

今回はグーグルフォームで作成したセルフケアチェックリストを筆者が毎日被験者に送って回答してもらっていたが、日によって送る時間がばらばらだったため、被験者の中でセルフケアが習慣化しにくかったのではないかと考えられる。今後は毎日決まった時間に確認の連絡を入れ、被験者がセルフケアを習慣化しやすい状態にすることで、セルフケアプログラムの効果が高まるのではないかと考えられる。

5. 主要引用文献

- 鈴江毅.(2017). 静岡大学教育学部研究報告,68,211-218.
片山ら.(2014). 総合健診,41,283-293.
阿部ら.(1972). 精神身体医学,12,243-247.
堀匡・島津明人.(2007). 心理学研究,78,284-289.