

大学生におけるメンタルヘルスと楽しみごとと活動の関係

○小村 緩岳

(広島心理教育研究所)

キーワード: メンタルヘルス, 楽しみごと, 不安

Relationships between pleasant activities and mental health of college students

Yasutaka OMURA

(Omura clinical psychologist's office in Hiroshima)

Key words: mental-health, pleasant activity, anxiety

目 的

心理臨床の際、抑うつ傾向やうつ病などメンタルヘルス不調のクライアントは楽しみごとと活動に従事する時間が少なく、その種類も少ないということを経験する。そうしたクライアントにいわゆる「楽しみごと」をできるだけたくさん持って、日頃から実践するように行動活性化モデルに基づいた指導をすることも少なくない。

Lewinsohn ら(1972,1973 など)は抑うつや気分と娯楽の関係を見いだしているが、それらの研究から得られた 320 項目からなる「趣味・娯楽一覧表」を用いて、娯楽の頻度、満足度、娯楽指数を算出し、娯楽が少なければそれを増やすことで抑うつを予防していく方法を提案している (Lewinsohn ら,1993)。しかしながら、320 項目もの評価を行うのは被験者にかかる負担が大きく、あまり実際的ではない。それでは単純に「ある程度継続的に」行っている楽しみごとと活動の「数(種類)」という指標だけで、メンタルヘルスとの関連は見いだせるであろうか。実際の指導(カウンセリング)場面においては、例えば、「散歩」「読書」「マッサージ」などのように具体的な楽しみごとの種類をクライアントに挙げてもらったり、クライアントが実行可能なものを共に考えていくことが多い。臨床における実践性を考えた時に、「できるだけたくさん」という言葉に根拠を与えるためにも、単純に楽しみごとの種類(個数)とメンタルヘルスの関連が見いだされることには意義があると考えられる。

本研究では、松原による「楽しみごとリスト」によって楽しみごとを創案・記述させ、その個数と複数のメンタルヘルス指標(抑うつ傾向、不安、精神健康度)との関連を探ることを目的とした。

方 法

被験者: 筆者が担当する心理系科目を受講する女子大学4年生 71 名。

手続き: 講義の中でストレスマネジメントに関する実践的演習を行い、その中で自分のメンタルヘルスのセルフチェックのために不安、抑うつのチェックリストが用いられること、楽しみごとと活動がメンタルヘルスを維持・増進させるとの説明の上で、次の標準化された尺度への記入を求めた。①不安尺度: STAI, ②抑うつ尺度: SDS, ③精神健康度: GHQ28, SUBI。次に、松原による「楽しみごとリスト」を用いて、自分にとっての楽しみごとを考えつく限り記入し、その中で普段行っている楽しみごとには丸印(「しょっちゅう」には◎、「時々」には○)を付けるよう求めた。

なお、得られたデータは後日、すべて個人ごとに処理、所見を作成し、全員にフィードバックした。

データの分析: 不備のあったデータをのぞき、さらに実験者の教示に起因すると思われる不備のあったデータを排除した結果、37名分のデータが分析対象とされた。

結 果

それぞれのテストと楽しみごとと活動の個数との関連を探るため、スピアマンの順位相関係数を算出した(表1)。

それぞれの標準化されたテスト間の相関はおおむね高くでているが、楽しみごとと活動の数との相関は低いものが多い。その中で、STAIにおけるTA(特性不安)、SUBIにおける「心の健康度」との間に有意な相関が認められた。

表1 各尺度と楽しみごとと活動の個数の相関係数表(スピアマンの順位相関)

	SDS	SA	TA	GHQ	健康度	疲労度
SDS	1					
SA	0.44**	1				
TA	0.60***	0.39*	1			
GHQ	0.62***	0.45**	0.66***	1		
心の健康度	-0.43**	-0.34*	-0.44**	-0.49**	1	
心の疲労度	-0.47**	-0.15	-0.63***	-0.52***	0.27	1
楽しみごと	-0.27	-0.13	-0.45**	-0.12	0.38*	0.1

***p<.001

**p<.01

*p<.05

考 察

本研究においては、先行研究が示すように、抑うつとの関連は見出せなかったが、抑うつと関連の深い不安(特性不安)と心の健康度において有意な相関が見られた。不安においては、STAIを用いて測定したので、状態不安と特性不安の両者との関係が検討されたが、特性不安において、中程度の相関が認められた。特性不安はある程度安定した性格特性としての不安の感じやすさを示すが、一般に、性格的に不安が高い人は、楽しみごとを回避する傾向があるのかもしれない。あるいは、楽しみごとを定期的に行うという習慣を持っていない場合、特性不安が高くなるということも考えられる。そう考えるなら、楽しみごとの実践が抑うつや高不安状態のクライアントに有用に働くという経験的理解にも納得がいく。SUBIにおける心の健康度においても、心の健康度が高い人は楽しみごとを積極的にを行い、低い人は回避する傾向があるということがいえるかもしれない。

抑うつは高不安状態における楽しみごとの欠如の結果であると考えられるのだろうか。Lewinsohn ら(1983)もうつになるから楽しみごとと活動が少なくなるのか、楽しみごとと活動が少ないからうつになるのかどちらか先を決めるのは難しいと述べる一方、楽しみごとを増やしていきそれを実行することで気分をよくしていくことでうつを防ぐことができると述べている。

本研究は普段の臨床実践における有用性を健康な大学生を対象として調査したものだが、これをもとに楽しみごとと活動とメンタルヘルスの関係、さらに効果的な臨床実践の方法までさらに研究を深めたい。

引用文献

Lewinsohn ,Youngren, Munoz & Zeiss(1978) Control Your Depression. (大原健士郎(監訳). 1993 うつのセルフコントロール 創元社)