

# 大学生におけるメンタルヘルスと QOL 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, QOL, 楽しみごと

Relationships between mental health and QOL of college students

Yasutaka OMURA

(Omura clinical psychologist's office in Hiroshima)

Key words: mental-health, QOL, pleasant activity

## 目的

小村(2010)は、大学生において日頃実践している楽しみごとの数とメンタルヘルスの関係について複数の尺度を用いて検討し、「楽しみごとの数」には、性格特性としての不安の感じやすさである「特性不安」との間に負の相関が、「心の健康度」との間に正の相関がみられることを示した。不安との負の相関も興味深い、「心の健康度」と中程度の正の相関がみられた結果は筆者の臨床的経験とも一致し、楽しみごとは心の病理や陰性感情を減少させることよりも、毎日を生き生きと生活するための行動の活性化機能を有していることに意義があると考えられた。つまり楽しみごとはストレス状況において「気晴らし」としての機能、すなわち楽しみごとを実行することによって得られる正の強化子によって陽性感情を活性化させると推測される。活性化された陽性感情はそれとつながる前向きな思考をもたらし、行動面でも強化随伴性に基づいてより活性化された行動をもたらすことによって、生活全般について人をよりよく機能させるものと推測される。また、楽しみごとが多いほど健康な心の状態を保てるということは、毎日の生活習慣の中に楽しみごとが定着し、なじんでいるほど、心の健康が達成されやすいという可能性を示唆しているものと考えられる。そこで、本研究では、楽しみごとと生活習慣、そして QOL(Quality of life)との関係を見ることで、メンタルヘルスと QOL にかかわる楽しみごとの位置づけについて考察することを目的とした。

## 方法

研究協力者: 心理系科目を受講する女子大学4年生47名。  
手続き: ストレスマネジメントに関する講義においてメンタルヘルスのセルフチェックのために様々なチェックリストが用いられること、楽しみご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、次の尺度への記入を求めた。①精神健康度: GHQ28, ②QOL: WHO/QOL26, ③健康習慣指標(HPI): 8つの健康習慣(森本,1997)。次に、今回作成した「楽しみごと一覧表」を用いて、楽しみごと(気晴らし)を考えつく限り記入し、それぞれについての頻度と楽しみ度(満足度)、さらに負担度を0~100の数字で評定を求めた。それらの数値のうち、楽しみごとの数、楽しみ度の合計得点である「楽しみ量」を楽しみごとにおける指標とした。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排除した結果、38名分のデータが分析対象とされた。

## 結果

対象が大学4年生ということもあり、様々なストレスの影響を受けているものと思われるが、GHQによる精神健康度は概してよくなかった(M=8.05,SD=5.26)。QOLについては健康な大学生に対して行われた杉山ら(2000)の結果(M=3.15,SD=0.51)とほぼ同一であった(M=3.09,SD=0.56)。それぞ

れのテストと楽しみ量との関連を探るため、相関係数を算出した(Table.1)。小村(2010)と同様に、GHQの合計得点または下位尺度ごとの得点別にも楽しみごととの間に相関は認められなかった。HPIはQOLとの相関が認められた。QOLは楽しみごと数、楽しみ量ともに有意な相関が認められた。

Table.1 各尺度と楽しみごとの個数・楽しみ量におけるスピアマンの順位相関係数

	GHQ	HPI	QOL	楽しみごと	楽しみ量
GHQ	1.00				
HPI	-0.36 *	1.00			
QOL	-0.30	0.47 **	1.00		
楽しみごと	-0.28	0.09	0.42 **	1.00	
楽しみ量	-0.26	0.08	0.39 *	0.96 **	1.00

\*\* p<.01 \* p<.05 N=38

## 考察

楽しみごとの実践がメンタルヘルスを向上させるという仮定からは GHQ と楽しみごととの負の相関が期待されたが、それは認められなかった。理由として全般的なメンタルヘルスには、楽しみごと以外のアプローチも関わってくることや多大なストレスが存在する場合、楽しみごとを実践したとしてもメンタルヘルスを尺度的に改善させるほどの効果をもたない可能性が挙げられる。また、QOLとGHQも有意な相関が期待されたが、実際には関連は認められなかった(傾向差 p<.1は認められた)。これは、メンタルヘルスが不調であっても生活自体はこなせている場合(研究協力者は全てこれに該当する)が、臨床上のケースとしても存在することから考えると、メンタルヘルスの不調が必ずしも QOL とつながるものではないということを示唆している。そして楽しみごとを実践するという事は、メンタルヘルスの直接的改善においては不足であっても、QOLの向上をもたらす、生活を活性化させた状態へと導くことで、社会的適応性を向上・維持することができるといえるかもしれない。したがってGHQやその他の抑うつ尺度等に加えてQOLを用いることで、健康的な部分に配慮し、楽しみごとと実践による生き生きとした生活づくりを促進しつつ、メンタルヘルスの改善と維持増進を図る効果的な介入のための手がかりが得られるかもしれない。

今後はより広範な研究対象者に対しても同様の調査を行い、本研究の結果がより一般化できるものかどうかを確かめつつ、楽しみごとの活性化における効果的な臨床実践の方法までさらに研究を深めたい。

## 参考文献

杉山・小山・根岸(2000). 東洋大学児童相談研究, 19, 27-46.  
森本(1997). ストレス危機の予防医学 NHKブックス 782