

大学生のうつ傾向とその関連要因

学籍番号 1007015

平野 康平

【目的】

うつという精神疾患は現代人にとってもはや切っても切れない関係までなってしまうている。特に、近年では社会人がうつによる自殺などがニュースなどといった報道機関で大々的に出てくるようになった。そのため、今日の日本ではうつに関してのケアなどといった教育機関である学校や、会社などにもカウンセラーなどが置かれるような事態となっている。しかし、今では社会人だけではなく、学生でもうつというものに密接にかかわり始めている。特に、大学に入学することにより、高校生活とは大きくライフスタイルが変化することになる。自己を確立、向上させていくという目的を持つことになる大学生において、心身ともに健康な生活を送ることは重要である。しかし、近年大学生においても、「うつ」になる大学生が増えてきている。その要因には就活難やサークル活動やバイトでの人間関係がうつ傾向に関連していると考えられる。これらを調査することにより、大学生の「うつ」という問題に対しての重要なアプローチとなり得るであろう。さらに、森本らが推奨する健康生活習慣を実践することが自覚的健康感を高める要因となり、自覚的健康感とは心身の自覚症状や生活全般に対する満足感などの様々な要因と広範に関連していることが示唆された。

【方法】

CES-D scale は米国国立精神衛生研究所の疫学研究センターが作成したうつ病の疫学研究用の自己評価尺度であり、20項目で構成されている。「~1日」を0得点として、「5日~」を3得点とした。なお、質問項目の4・8・12・16は逆転項目となっている。

健康生活習慣実践指標は日常の健康生活習慣の実践状況の8項目、心身の自覚症状の20項目、普段の生活に対する満足度に関する10項目の計38項目である。身体的自覚症状の各質問項目における1週間あたりの発生頻度について、「~1日」、「1~2日」、「3~4日」、「5日~」

の4段階評定法を設定し、「1~2日」、「3~4日」、「5日~」を該当ありとした。普段の満足感に関する各質問項目について、「非常に満足」、「満足」、「普通」、「不満足」、「非常に不満足」の5段階評定法を設定し、「非常に満足」、「満足」の2つを該当ありとした。

【結果と考察】

うつ状態の分布を性別に示し表を作成(表1)。性別による統計的な差は見られなかった。次に健康生活習慣との関連を見ると、「うつ傾向あり群」には相関が見られたが、「うつ傾向なし群」には見られなかった。身体的自覚症状との関連であるが、「うつ傾向あり群」「うつ傾向なし群」とともに** $p<.01$ の強い相関が見られた。また、* $p<.05$ の弱い相関ではあるが、睡眠に関連する項目間に見られた。生活全般の満足感との関連についてであるが、「うつ傾向あり群」の満足感が低く、「うつ傾向なし群」と比較すると顕著であった。

表1 性別のCES-D得点の分布 N (%)

うつ状態	得点	性別		合計
		男性	女性	
		40(100)	84(100)	124(100)
うつ傾向なし群	: 0~15	23(57)	33(39)	56(45)
うつ傾向あり群	: 16~60	9(23)	30(36)	39(32)
うつ病の可能性あり	: 26~60 ^a	8(20)	21(25)	29(23)

a:「うつ傾向あり群」の中から26点以上を「うつ病の可能性あり」として再掲

うつ傾向が見られる学生の特徴として健康生活習慣が悪く、大学生生活を含む生活全般の満足感も深く関連しているということが示唆された。そのため、これまでで明らかになったうつ傾向の関連要因について、今回の各項目よりも詳細な項目を使用、または各学生の生活行動パターンといったものを詳細にすることを視野に入れていく必要があると言える。

(指導教員 豊村 和真 教授)