

# 大学生の精神的健康度とライフスタイルとの関係

佐藤陽治<sup>1)</sup> 斎藤滋雄<sup>1)</sup> 上岡洋晴<sup>2)</sup>

## The Relationship Between Mental Health Status and Life Style in the Varsity Students

Yoji Satoh<sup>1)</sup> Shigeo Saitoh<sup>1)</sup> Hiroharu Kamioka<sup>2)</sup>

1) The Centre for Health and Sports Science, Gakushuin University

2) Department of Exercise, Sports, and Health Sciences, Graduate School of Education, The University of Tokyo

### Abstract

The life style of the university students has been varying with the rapid transition of social economy and the transient variation of culture lately. And it was quite possible that such abrupt variations exerted an ill influence on the mental and physical health and the social life of the students. It was so serious a problem that it was important to clear the actual state of the usual life style and the subjective state of health, and then to evidence the relationship between them.

On the one side, it was well known that the factors affecting the mental health, besides the life style, were the demographic fact ( sex distinction, age, social and economical state ), biological characteristic ( physical condition, clinical history, physique, physical fitness and so forth ), creed, estimation of value and so on. However, little work was designed in the subject of university students to elucidate the factors correlated with the health status (GHQ: The General Health Questionnaire).

Therefore, the purpose of the present paper is to reveal the health status and the life style of the students in the Gakushuin university and to throw some light on the remarkable factors related to the mental health status.

The questionnaire was put into operation to the subject of the students taking a lesson in physical practise ( The health and sports science I, named in this university) late in november, 1996. The subjects were the first-year students

belonging to the department of literature or science. The recovered data were presupposed to be the representative of the first-year students this university, because they were required to study the lesson in physical practise. The 28-item General Health Questionnaire was utilized in order to detect the status of mental health. In addition, several articles were supplemented on the life style, fundamental attribution, creed, estimation of value and so forth with reference to the preceding papers.

As the index of the physical characteristic (physique), height and weight and BMI ( Body Mass Index :  $\text{weight(kg)}/\text{Height(m)}^2$ ) were measured under the regular physical checkup in April, 1996.

The outcome of the physical strength and exercise examination fixed in September yearly was applied to the characteristic of physical fitness. The score of Harvard-Step-Test was applied to the index of the aerobic work capacity ( general physical endurance). Medicine-ball-throw and Standing-broad-jump were measured to the index of the anaerobic work capacity (power). Side-step was to the index of the agility.

As a result of statistical analysis by means of the quantification theory type I, the followings were obtained.

There were some sexual differences in the items of the life style corelated with the mental health status remarkably.

In male, the great factors related to the GHQ score were “Harvard-Step-Test” that indicated the general physical endurance, “irregularity of eating habbit” , “evaluation of student life” , and “the frequency of intentional neglect of class” in order of intensity. That is to say, general physical endurance and living a regular life and a substantial student life were exeedingly concerned in the mental health status.

In female, “evaluation of student life” in itself like “the school record” , was most important. And also greatly participated “anxiety about health” like sickly, “increase and decrease in body weight” and “gamble” . “Irregularity of eating habbit” . “hours of spare time” and “average hours of sleep” also contributed to the GHQ score.

Key ward : mental health status, life style, university student

## I. はじめに

近年の急速な社会経済的・文化的変化は、大学生のライフスタイルをも変容させており、それは、大学生自身の健康、すなわち精神的、肉体的、そして社会的に好ましくない影響を及ぼしている可能性がある。そうした中で、大学生の日常のライフスタイルと主観的な健康度の実態、及びその関連性を明らかにすることは重要である。

自分の健康状態をどのように感覚しているか、つまり主観的な健康度は、実際の心身の健康状態との関連が強いことが明らかになっている<sup>1) 2) 3)</sup>。また、例えば「睡眠時間が短い」、「喫煙する」などの健康的でないと考えられるライフスタイルを有する者は、そうでない者と比較して精神的健康度が低いことも報告<sup>4) 5) 6) 7) 8) 9) 10)</sup>されている。

ところで、精神的健康状態を知る方法として数多くの質問紙が開発されているが、国内外で広く用いられているのが、Goldbergらが開発したGHQ (The General Health Questionnaire)<sup>11)</sup>である。この質問紙は、日本版(精神健康調査票)<sup>12)</sup>も翻訳・開発がなされており、信頼性、妥当性は健常者、神経症者、大学生を被験者とした研究で確認されている。

さらに、GoldbergとHillierは、60項目で構成されているGHQについて因子分析を行い、28項目版(4下位尺度、各7項目)<sup>13)</sup>を作成している。日本でも、この28項目短縮版を用いての信頼性、妥当性を検討する研究がいくつかなされており、いずれもオリジナルGHQと同程度のスクリーニング機能を有していることを報告<sup>14) 15) 16) 17)</sup>している。その

下位尺度構成は、「身体的症状」、「不安と不眠」、「社会的活動障害」、「うつ状態」である。

一方、こうした精神的健康度に影響を及ぼす因子は、ライフスタイルの他に人口統計学的事実(性、年齢、社会・経済状況)、生物学的特性(体質、病歴、体型、体力等)、信条・価値観等が考えられるが、大学生を対象にして健康度(GHQ)と相関のある因子を特定するようなデザインの研究は少ない。

そこで、本学学生の精神的健康度、及びライフスタイルを明らかにするとともに精神的健康度に強く関連する因子を明らかにすることを目的とした。本研究から得られた基本的な知見を教育現場にフィードバックさせることにより、大学内における健康教育の推進、及び個人のQOL(人生の質)をサポート、啓発する意義のある課題であると考えられる。

## II. 方法

平成8年11月下旬に本学のスポーツ・健康科学Iの授業を履修した者を対象に質問紙調査を行った。対象は、文学部・理学部の1年生で当授業の履修が必修科目となっていることから、得られたデータは本学1年生の代表値であるものと仮定した。

質問紙では、精神的健康状態の測度として、0~3の4件法であるGHQ短縮28項目版<sup>13) 12)</sup>を用いた。採点にあたっては、成田<sup>16)</sup>の方法に従い、0~3の各評定に対して、0,0,1,1の得点をそれぞれ与えるGHQ採点法を用いた。また、先行研究を参考にライフスタイル<sup>1) 4) 5)</sup>、基本属性、信条・価値観等を設問した。

身体特性(体型)として、同年4月に行われた健康診断時の身長、体重、及びBMI

(Body Mass Index: 体重 (kg) / 身長 (m)<sup>2</sup>) を採用した。

体力特性として、同年9月の体力・運動能力測定<sup>18)</sup>の結果を用いた。有酸素性作業能力(全身持久力)の指標として踏み台昇降運動、無酸素性作業能力(瞬発力)の指標としてメディシンボール投げと立ち幅跳び、そして敏捷性の指標として反復横跳びの測定を実施した。

質問紙の配布・回収方法は、各教官が担当する授業時に配布し、翌週の授業開始時に回収する形式をとった。対象者数760、回収数362で、回収率は47.0%だった。また、回収した質問紙の中で記入の不備があったもの、及び体型と体力のデータが揃っていない者を分析から除いた結果、有効回答数269(男子76、女子193)で有効回答率は35.4%となった。

分析方法として、GHQスコアを基準変数、ライフスタイル等の質問紙、体型、及び体力データを説明変数とした。質問紙の各質問項目をアイテム、各選択肢をカテゴリーとした。

アイテムは質的変数であるため、GHQスコアについて一元配置分散分析、あるいはt検定を行った。一方、体型と体力のデータは量的変数のため、GHQとの単相関係数を算出した。それぞれ、基準変数に対して有意確率10%以下の説明変数を用いて数量化I類による重回帰分析を行った。多重共線性の発生を防ぐために各アイテム間でクラメール関連指数0.3以上の場合は、基準変数と関連の低い方のアイテムを分析から除外した。また、数量化I類の分析を進める上でカテゴリーのサンプル数が極端に少ない場合は、レンジの信頼性がなくなることから、可能な場合はカテゴリーの統合を行った。

### III. 結果

表1に身体・体力特性における性差を示す。GHQスコアと踏み台昇降運動を除くすべての項目で有意に男子が女子よりも高値だった。男女ともに体型・体力は、本学の過去の平均<sup>18)</sup><sup>19)</sup>とほぼ近似していた。

表1 身体・体力特性における性差

	男子	女子	有意確率 <sup>3)</sup>
標本数	76	193	
年齢(歳)	19.6±1.0	19.1±2.3	0.040
身長(cm)	171.4±5.6	158.7±5.6	0.000
体重(kg)	63.4±9.7	49.4±5.6	0.000
BMI <sup>1)</sup>	21.5±2.7	19.6±2.0	0.000
理想BMI <sup>2)</sup>	21.1±1.7	18.4±1.5	0.000
GHQ(点)	8.6±6.1	9.3±5.4	0.361
立幅跳び(cm)	216±22	159±19	0.000
反復横跳び(回)	46.3±5.7	40.3±5.1	0.000
垂直跳び(cm)	58.8±7.7	41.8±6.4	0.000
メディシンボール投げ(m)	9.6±1.7	6.5±1.2	0.000
踏み台昇降運動 <sup>1)</sup>	60.8±12.7	63.6±12.5	0.096

[注] 1) 単位: 指数

2) 本人の理想(希望)とする体重(kg) / 実測値の身長(m)<sup>2</sup>

3) 対応のない場合のt検定

表2 a-eにGHQスコアとアイテムとの関連を示す。カテゴリー間で $p < 0.05$ だったアイテムは、男子では「起床時間の規則性」、「大学生活の評価」、女子では「平均睡眠時間」、「余暇時間」、「家族との対話時間」、「食事の規

則性」、「大学生生活の評価」、「ギャンブル」、「体重の増減」だった。男女共通しているアイテムは、「大学生活の評価」で、満足していない者ほどGHQスコアが高値、すなわち精神的健康度が低い傾向にあった。

表2 a GHQスコアとアイテム（質問項目）との関連

	男子			女子		
	N	mean±SD	p値	N	mean±SD	p値
団体所属						
入っていない	※ 66	8.5±5.7	0.731	166	9.3±5.4	0.916
任意の運動団体(サークル)						
文化系の部・同行会・愛好会						
その他						
体育会	10	9.2±7.8		27	9.4±4.6	
平均睡眠時間						
5時間未満	※ 24	8.2±6.7	0.910	73	10.5±5.5	0.039
5時間～6時間未満						
6時間～7時間未満	45	8.7±5.8		110	8.5±5.1	
7時間～8時間未満						
8時間以上	7	9.3±5.1		10	7.3±4.0	
就寝時刻の規則性						
一定している	28	7.4±5.0	0.062	70	8.2±5.2	0.102
どちらともいえない	15	6.7±3.8		75	9.6±5.5	
一定していない	33	10.4±7.1		48	10.3±5.1	
起床時刻の規則性						
一定している	34	6.7±4.7	0.046	78	9.4±5.8	0.852
どちらともいえない	14	9.2±5.0		59	9.4±5.4	
一定していない	28	10.5±7.2		56	8.9±4.6	
食事の栄養バランス						
悪い方	27	8.8±5.7	0.705	41	10.6±5.1	0.077
ふつう	36	8.8±6.5		98	9.3±5.4	
良い方	13	7.2±5.3		54	8.1±5.2	
食物の好き嫌い						
かなりある	※ 22	9.5±7.7	0.682	53	9.4±5.5	0.684
ややある						
ふつう	14	8.1±5.0		53	9.9±6.5	
あまりない						
全くない	40	8.2±5.2		107	9.0±4.8	

【注】 ※：カテゴリーの統合を行った

p値：2群の場合はt検定、3群以上の場合是一元配置分散分析を行った

表2b GHQスコアとアイテム（質問項目）との関連

	男子			女子		
	N	mean±SD	p値	N	mean±SD	p値
<b>余暇時間</b>						
全くない	21	10.0±6.2	0.282	62	10.1±10.4	0.017
ない方						
どちらともいえない	18	9.1±5.9		49	10.4±5.9	
ある方						
十分ある	37	7.5±5.8		82	8.0±5.2	
<b>定期的に運動をしている</b>						
はい	28	9.8±6.9	0.391	46	9.1±4.9	0.457
どちらともいえない	18	8.1±5.7		31	8.3±6.1	
いいえ	30	7.7±5.1		116	9.6±5.2	
<b>喫煙状況</b>						
吸わない	49	9.2±5.2	0.507	179	9.1±5.4	0.175
たまに吸う	15	7.9±7.2		14	11.1±4.6	
毎日吸う	12	7.1±7.2				
<b>飲酒状況</b>						
ほとんど飲まない	21	8.1±5.5	0.903	67	8.9±5.5	0.279
たまに(つき合い程度)飲む	42	8.6±5.9		122	9.3±5.3	
よく飲む	13	8.4±7.1		4	13.3±2.5	
<b>家族との対話時間</b>						
全くない	6	10.2±8.8	0.978	15	12.5±5.1	0.047
ない方	13	8.6±6.8				
どちらともいえない	21	8.3±6.5		39	8.8±5.0	
ある方	24	8.5±5.0				
十分ある	12	8.4±4.3		139	9.1±5.3	
<b>家族との生活</b>						
家族と	54	8.4±5.6	0.830	162	9.2±5.5	0.445
一部の家族(兄弟姉妹など)と	2	8.0±3.0		10	11.0±4.6	
一人	18	9.6±7.5		4	12.8±1.3	
その他	2	6.0±0.0		0	-----	

[注] ※：カテゴリーの統合を行った

p値：2群の場合はt検定、3群以上の場合是一元配置分散分析を行った

表2c GHQスコアとアイテム（質問項目）との関連

	男子			女子		
	N	mean±SD	p値	N	mean±SD	p値
<b>食事の規則性</b>						
不規則	38	9.8±6.6	0.059	84	10.8±5.6	0.002
時々不規則						
どちらももいえない	11	6.8±4.1		25	8.8±4.8	
規則正しい方						
非常に規則的	27	7.5±5.5		84	7.9±4.9	
<b>主観的体力評価</b> (16・17歳の時と比較して)						
50点未満	8	10.5±5.0	0.326	20	10.6±5.5	0.541
50点以上60点未満	21	9.3±6.3		68	9.1±5.5	
60点以上80点未満	29	8.9±6.4		72	9.5±5.3	
80点以上	18	6.4±5.0		33	8.4±4.9	
<b>自主休講の有無</b>						
ほとんど(全く)ない	20	8.1±4.7	0.084	44	8.2±5.1	0.096
たまにある	34	7.3±5.8		107	9.1±5.4	
かなりある	22	11.0±6.7		42	10.6±5.3	
<b>アルバイトの有無</b>						
していない	36	8.9±5.8	0.953	69	9.4±5.3	0.880
週に1,2日	22	9.1±6.7		63	9.0±5.2	
週に3,4日	12	8.4±5.1		55	9.3±5.6	
週5日以上	3	8.9±3.4		6	9.0±4.2	
<b>通学時間(片道)</b>						
30分未満	13	8.5±7.1	0.381	23	8.3±4.9	0.849
30分以上1時間未満	31	9.9±6.4		69	9.5±5.2	
1時間以上1時間30分未満	19	7.7±4.5		65	9.3±5.8	
1時間30分以上	13	6.8±5.2		39	9.3±5.0	
<b>間食の有無</b>						
よくする	21	9.4±7.2	0.454	96	9.4±5.3	0.915
飴・ガム・ジュースなどはたまにとる	24	9.3±5.9		55	9.3±5.5	
ほとんどしない	31	7.5±5.0		44	9.0±5.3	

[注] ※：カテゴリーの統合を行った  
p値：2群の場合はt検定、3群以上の場合は一元配置分散分析を行った

表2d GHQスコアとアイテム（質問項目）との関連

	男子			女子		
	N	mean±SD	p値	N	mean±SD	p値
病気がちだったか						
ほとんど病気はしなかった	49	8.1±6.1	0.558	135	8.7±5.2	0.059
どちらともいえない	18	9.1±6.0		42	10.2±5.5	
病気をすることがたびたびあった	9	10.3±5.2		16	11.6±5.3	
長寿・短命の家系						
かなり長寿 ----- ※	37	8.1±5.9	0.756	102	9.4±5.5	0.739
まあまあ長寿 -----				87	9.2±5.1	
どちらともいえない	32	9.2±6.4				
どちらかという短命 -----				4	7.3±4.6	
短命 -----	7	8.4±4.7				
友人の数						
かなり多い ----- ※	23	8.2±6.5	0.067	50	9.0±5.2	0.471
多い方 -----				90	8.9±5.4	
ふつう	28	6.9±4.4				
どちらかといえば少ない方 -----				53	10.0±5.4	
少ない -----	25	10.8±6.5				
親友の有無						
はい	41	7.8±5.9	0.426	139	9.3±5.4	0.579
どちらともいえない	16	9.2±4.9		39	8.7±4.9	
いない	19	9.8±6.9		15	10.3±5.7	
大学生生活の評価						
大満足 ----- ※	42	7.2±5.2	0.019	102	8.3±4.9	0.001
まあ満足 -----				46	8.8±6.1	
どちらともいえない	14	8.3±5.7				
やや不満 -----				45	12.0±4.5	
不満 -----	20	11.8±6.7				
将来の職業						
決めている	21	7.4±5.5	0.584	27	9.8±5.7	0.849
だいたい決めている	27	8.8±7.2		79	9.2±4.8	
まだ決めていない	28	9.2±5.0		87	9.2±5.7	
生きがいになっている活動						
ある	43	8.1±5.0	0.197	84	8.9±5.2	0.694
どちらともいえない	19	7.7±5.7		55	9.3±5.4	
ない	14	11.2±8.3		54	9.7±5.4	
ギャンブル						
しない	58	8.5±6.3	0.773	181	9.0±5.2	0.002
たまにする ----- ※	18	8.9±5.2		12	13.8±4.7	
よくする -----						

[注] ※：カテゴリーの統合を行った

p値：2群の場合はt検定、3群以上の場合是一元配置分散分析を行った



表2e GHQスコアとアイテム（質問項目）との関連

	男子			女子		
	N	mean±SD	p値	N	mean±SD	p値
恋人の有無						
いる	12	6.0±4.5	0.110	59	9.5±5.7	0.703
最近別れた いない	64	9.1±6.2		134	9.2±5.2	
健康問題への関心						
かなりある	8	12.0±7.0	0.392	34	10.2±5.4	0.698
ある方	28	8.6±6.3		69	9.2±5.5	
ふつう	16	8.3±5.2		65	9.1±5.4	
あまりない	19	8.3±6.0		23	8.4±4.6	
全くない	5	5.2±1.6		2	12.0±1.0	
体重の増減						
大きい方	14	7.1±4.8	0.556	22	11.4±5.1	0.026
どちらともいえない	20	8.5±6.4		63	8.0±5.1	
小さい方	42	9.1±6.1		108	9.6±5.3	
薬の服用						
飲むことが多い	8	10.0±5.3	0.468	17	10.4±4.3	0.079
時々飲む	9	9.9±5.3		62	10.5±5.5	
ほとんど飲まない	30	9.1±7.0		78	8.4±5.3	
全く飲まない	29	7.2±5.0		36	8.6±5.0	
学業成績						
良い方だと思う	4	10.5±5.1	0.454	6	7.5±4.2	0.060
まあ良い方だと思う	19	10.1±6.8		46	7.8±4.7	
どちらともいえない	24	8.9±6.4		95	9.3±5.5	
どちらかという悪い方だと思う	18	6.6±5.2		36	10.3±5.8	
悪い方だと思う	11	7.9±4.2		10	12.5±3.3	
流行						
敏感な方	4	13.3±9.1	0.106	13	8.7±4.2	0.925
まあまあ敏感な方	12	6.8±5.4		61	9.6±4.8	
どちらともいえない	17	6.1±5.3		48	9.0±6.2	
あまり敏感でない	27	9.5±5.1		59	9.4±5.1	
全く敏感でない	16	9.9±6.4		12	8.4±6.3	
生活（行動）態度						
積極的な方	9	8.7±6.5	0.871	13	9.7±5.2	0.160
まあまあ積極的	14	8.4±6.4		69	8.8±5.0	
どちらともいえない	22	7.5±5.1		53	8.4±5.6	
やや消極的な方	16	9.6±6.7		43	10.1±5.2	
消極的な方	15	9.2±5.7		15	11.9±5.3	

[注] ※：カテゴリーの統合を行った  
 p値：2群の場合はt検定、3群以上の場合は一元配置分散分析を行った

表3は、GHQスコアと体型・体力との関連である。GHQスコアと有意な相関が認められたのは、男子における踏み台昇降運動だけだった。全身持久力が優れている者ほど、精神的健康状態が良いことを示していた。

質問紙のアイテム、及び体型・体力の結果よ

り、 $p < 0.10$ である変数を抽出して数量化I類の分析を行った。体型・体力では、男子の踏み台昇降運動だけが該当したが、量的な変数のため成績を約33.3%タイルと66.6%タイルで区切り3群とし質的変数に変換した。

表3 GHQスコアと体型・体力との関連

	男子 r (p値)	女子 r (p値)
標本数	76	193
身長	0.000 (0.997)	0.068 (0.345)
体重	0.069 (0.552)	0.074 (0.309)
BMI	0.078 (0.500)	0.039 (0.586)
立幅跳び	0.092 (0.430)	-0.012 (0.865)
反復横跳び	0.105 (0.375)	-0.013 (0.863)
垂直跳び	0.188 (0.105)	0.040 (0.577)
メイスボール投げ	0.134 (0.249)	0.026 (0.718)
踏み台昇降運動	-0.332 (0.003)	0.093 (0.198)

[注] r: ピアソンの相関係数

表4 a、bは、多重共線性の問題を回避するため数量化I類の分析前にアイテム間の相関をクラメール関連係数を用いて検討した。その結果、男子では、「就寝時刻の規則性」と「起床時刻の規則性」、「就寝時刻の規則性」と「食事の規則性」がそれぞれ0.406 (p<0.001)、

0.326 (p<0.001)と有意な関連があった。そこで、基準変数と関連の低い方の「就寝時刻の規則性」を分析から除外した。女子では、「病気がち」と「薬の服用」が0.306 (p<0.001)で後者を除外した。

表4 a 男子のアイテム間の関連

	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)
1) 就寝時刻の規則性	---						
2) 起床時刻の規則性	.406***	---					
3) 食事の規則性	.326***	.293***	---				
4) 自主休講の有無	.167**	.156*	.244***	---			
5) 友人の数	.135*	.115	.116	.164**	---		
6) 大学生活の評価	.169**	.096	.143	.183**	.276***	---	
7) 踏み台昇降運動	.127	.124	.076	.064	.052	.110	---

[注] 数値：クラメール関連係数 ( $\chi^2$ 検定による有意確率)

$\chi^2$ 検定による有意確率： \* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

表4 b 女子のアイテム間の関連

	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)	12)
1) 平均睡眠時間	---											
2) 食事の栄養バランス	.129	---										
3) 余暇時間	.189***	.177**	---									
4) 家族との対話時間	.102	.245***	.103	---								
5) 食事の規則性	.205**	.292***	.286***	.202**	---							
6) 自主休講の有無	.084	.259***	.030	.152*	.244***	---						
7) 病気がちだったか	.060	.082	.060	.093	.135	.050	---					
8) 大学生活の評価	.067	.199**	.051	.176**	.143	.183**	.076	---				
9) ギャンブル	.029	.122	.014	.141	.161	.094	.131	.010	---			
10) 体重の増減	.114	.141	.124	.153	.103	.197**	.013	.092	.056	---		
11) 薬の服用	.131	.091	.100	.096	.141	.155	.306***	.166	.154	.122	---	
12) 学業成績	.072	.263***	.187	.234**	.141	.269***	.085	.148	.247*	.116	.178	---

[注] 数値：クラメール関連係数

$\chi^2$ 検定による有意確率： \* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

表5 aに男子の数量化Ⅰ類の結果を示す。基準変数に対して、「踏み台昇降運動」が最も強く関連していた。ついで「食事の規則性」、「大学生活の評価」、「自主休講の有無」となっていた。

一方、女子の結果を表5 b1-2に示す。レンジの大きさでみると「大学生活の評価」、「学業成績」、「ギャンブル」、「病気がち」、「体重の増減」の順に基準変数と関連が認められた。

表5 a 数量化Ⅰ類による分析後のGHQスコアとアイテムとの関連 (男子)

アイテム	カテゴリースコア §	レンジ	偏相関係数
<b>踏み台昇降運動</b>			
55未満	1.492	7.137	0.442
55～70未満	0.692		
70以上	-5.645		
<b>食事の規則性</b>			
不規則	※ 1.374	4.052	0.281
時々不規則			
どちらともいえない			
規則正しい方			
非常に規則的	-2.678		
<b>大学生活の評価</b>			
大満足	※ -1.236	3.704	0.273
まあ満足			
どちらともいえない			
やや不満			
不満	2.468		
<b>自主休講の有無</b>			
ほとんど(全く)ない	-0.873	2.541	0.214
たまにある	-0.884		
かなりある	1.657		
<b>友人の数</b>			
かなり多い	※ 0.927	1.329	0.114
多い方			
ふつう			
どちらかといえば			
少ない方	-0.334		
少ない			
<b>起床時刻の規則性</b>			
一定している	-0.826	1.182	0.102
どちらともいえない	0.388		
一定していない	0.356		
定数項 9.143		決定係数 0.361	

[注] ※：カテゴリーの統合を行っている  
§：カテゴリースコアは、正の方向はGHQ高得点に、負の方向は低得点に寄与する

表 5b-1 数量化I類による分析後のGHQスコアとアイテムとの関連（女子）

アイテム	カテゴリースコア§	レンジ	偏相関係数
大学生生活の評価			
大満足 ----- ※	-1.131	4.742	0.304
まあ満足 -----			
どちらともいえない	-0.042		
やや不満 -----			
不満 -----	3.611		
学業成績			
良い方	-1.580	4.264	0.207
まあ良い方	-0.958		
どちらともいえない	0.132		
どちらかという悪い方	0.560		
悪い方	2.684		
ギャンブル			
しない	-0.255	4.100	0.209
たまにする ----- ※			
よくする -----	3.845		
病気がちだったか			
ほとんど病気は しなかった	-0.592	3.831	0.232
どちらともいえない	0.670		
病気をすることが たびたびあった	3.239		
体重の増減			
大きい方	1.681	3.045	0.217
どちらともいえない	-1.364		
小さい方	0.453		
食事の規則性			
不規則 ----- ※	1.509	2.958	0.215
時々不規則 -----			
どちらともいえない	-1.297		
規則正しい方 -----			
非常に規則的 -----	-1.449		

[注] ※：カテゴリーの統合を行っている

§：カテゴリースコアは、正の方向はGHQ高得点に、  
負の方向は低得点に寄与する

表 5b-2 数量化I類による分析後のGHQスコアとアイテムとの関連（女子）

アイテム	カテゴリースコア§	レンジ	偏相関係数
余暇時間			
全くない ない方	0.502	2.324	0.203
※			
どちらともいえない ある方	1.217		
十分ある	-1.107		
食事の栄養バランス			
悪い方	0.901	1.956	0.118
ふつう	-0.057		
良い方	-1.055		
平均睡眠時間			
5時間未満	0.828	1.565	0.136
※			
5時間～6時間未満			
6時間～7時間未満	-0.497		
7時間～8時間未満			
8時間以上	-0.737		
自主休講の有無			
ほとんど(全く)ない	-0.751	1.009	0.076
たまにある	1.805		
かなりある	0.278		
家族との対話時間			
全くない ない方	0.061	0.223	0.023
※			
どちらともいえない	-0.207		
ある方			
十分ある	-0.026		
定数項	9.269	決定係数	0.552

[注] ※：カテゴリーの統合を行っている

§：カテゴリースコアは、正の方向はGHQ高得点に、負の方向は低得点に寄与する

#### IV. 考察

GHQスコアの平均は、有意差はないものの男子8.6、女子9.3と女子の方が高い傾向にあった。これは、THI（東大式健康調査票）を用いて体育大学生を対象とした研究<sup>20)</sup>、及び小児の報告<sup>21)</sup>と一致していた。

高齢者の研究において、性・年齢・学歴・疾病の有無・ADLの影響等を補正しても自己の健康度を低く評価する者は死亡リスクが有意に高い<sup>2)</sup>という報告がある。一方、健康習慣については、9年間中高年を追跡したコホート研究<sup>22)</sup>があり、「適切な体重管理」、「喫煙しない」、「朝食をとる」、「十分な睡眠をとる」、「アルコールを飲み過ぎない」、「適度な身体活動」、「間食をしない」のライフスタイルの守られている程度は、年齢で補正しても死亡率と負の相関があることを報告している。また、健康的なライフスタイルでない者ほど、虚血性心疾患になりやすいことも報告<sup>7)</sup>されている。反対にライフスタイルの好ましい群ほど、腫瘍免疫の大きな要因であるナチュラルキラー細胞活性が高いこと、染色体の変化が低い傾向にあること<sup>1)</sup>、つまりライフスタイルと悪性新生物との関連性について示唆している。

こうした先行研究を考え合わせると、「精神的健康状態」と「ライフスタイル」は、人間にとって極めて重要であるとともに、ライフステージの中で大学時代は、成人としてその後のライフスタイルの基礎を築く大事な時期である。両者の関連性を明らかにしようとする本研究の視点は大切である。

数量化I類に抽出されたアイテムの数において、女子12、男子7と女子の方が多かった。

しかし、中高年で健康度に大きな影響を及ぼすとされる「喫煙」、「アルコール」、「習慣的な身体活動」は、本研究ではカテゴリー間で差があるとはいえ、数量化I類の分析の対象にならなかった。本対象者の年代では、まだ「喫煙・アルコール」は、はじめてから時間がたっていないと考えられ、強い習慣性を持つまでに至らず、成人としての行動に興味を示している段階に過ぎないのかもしれない。

「習慣的な身体活動」については、社会・文化的変化に伴って精神的ストレスの発散方法が多様化していること、代謝性疾患をはじめとする生活習慣病（成人病）とは最も縁遠いと考えられる年代であり、健康と身体活動やスポーツの実践に興味がないことが原因となっているかもしれない。しかしながら、最近では京都大学卒業生を対象とした研究<sup>23)</sup>も行われているが、Paffenbarger<sup>24)</sup> <sup>25)</sup>らのハーバード大学卒業生を対象とした疫学研究は有名で、身体活動の少ない者はそうでない者に比べて、心臓病や死亡率が有意に高いことが報告されている。本結果から大学生に対して改めて身体活動の重要性について啓発することの必要性が示された。

男子の数量化I類の分析（表5a）では、「踏み台昇降運動」がレンジ、偏相関係数ともに1位にランクされ、GHQスコア高得点への寄与が最も大きいことを示していた。この運動は、全身持久力の指標で、いわゆるねばり強さを表しており、ねばり強い者ほど、精神的健康状態が良好な結果となっている。最大酸素摂取量と血液性状、とくに血清脂質の関連はよく知られており、何らかの関連があるものと考えられる。いずれにせよ、他の瞬発

力系の指標となる体力測定項目は、なぜ関連が抽出されなかったのかを含めて解釈が今後の課題となった。

「食事の不規則性」、「自主休講の有無」、「起床時刻の不規則性」は、仮説のとおりGHQスコアとの関連がみられ、不規則なライフスタイルは精神的健康と関連が強いことが明らかとなり、先行研究<sup>20) 26)</sup>と一致していた。

また、「大学生活の評価」も大きく関与しており、現状の生活に満足しているか、不満を抱えているかは重要な因子で、不満を持つ者はカテゴリースコア 2.468 と強くGHQスコア高値に寄与していた。大学への適応性や満足度を指摘している門田の報告<sup>27)</sup>と同様な結果を得た。

女子においては、「大学生活の評価」が1位にランクされ、精神的健康状態との関連が最も大きいことを示していた。男子と同じように今の生活に不満を抱く者のカテゴリースコアは、3.611 と高値であった。レンジの大きさをみると、つぎに「学業成績」となっており、大学での生活の総合的な自己評価が女子の場合、とくに精神衛生面に影響を及ぼしていることが明らかとなった。

「ギャンブル」をする者は、精神的ストレス発散の一手法としていることが考えられる。「病気がち」については、やはり「健康に自身がない」、「不安である」ことが原因と考えられ、多重共線性のために除外した「薬の服用」ともあわせてGHQスコアへの関連が認められた。「体重の増減」については、中・高校生女子で体重変動の著しい生徒は、精神的不安がみられるとする報告<sup>28)</sup>、また最近では1995年に起きた兵庫県南部地震後の子ども

の体重の時系列解析により発見した東郷ら<sup>29)</sup>と後和ら<sup>30)</sup>の報告もある。さらに、体重は精神状態を反映する、としている小林ら<sup>31)</sup>の報告と同じ意味をもつと考えられる。

その他に男子と同様に「食事の不規則性」の関連がみられた。また、「余暇時間」、「平均睡眠時間」もあげられ、一般的に大学生は自由時間が多い、とされるに反し、総じて「時間にしばられている」様相を呈するライフスタイルが明らかになった。しかし、学生の多くが行っている「アルバイト」は、基準変数に対して  $p=0.880$  と関連がないため抽出するに至らず、この点は不明なままである。

分析の精度としては、決定係数が男子で 0.361 とあまり良いとはいえなかったが、女子では 0.552 とまますの結果であった。しかし、これは精神的健康状態に関与する因子が他にも存在していることを意味し、さらなる検討が必要となった。

GHQの下位尺度である「身体的症状」、「不安と不眠」、「社会的活動障害」、「うつ状態」の4つとライフスタイルの関連については別の機会に報告することにする。

## V. 結論

数量化 I 類による分析の結果、精神的健康状態との関連の強いライフスタイルには性差が認められた。男子では、全身持久力の指標である「踏み台昇降運動」、「食事の不規則性」、「大学生活の評価」、「自主休講の有無」の順にGHQスコアとの関連が強かった。つまり全身持久力、規則性のあるライフスタイル、そして大学生活の充実ぶりが精神的健康状態に



大きく関与していた。

女子では、「大学生活の評価」、「学業成績」といった大学生活そのものの評価が最も重要であり、「病気がち」といった健康への不安、「体重の増減」、「ギャンブル」の関与も大きかった。また、「食事の不規則性」や「余暇時間」、「平均睡眠時間」などの寄与もみられた。

分析の精度は、決定係数が男子で 0.361、女子では 0.552 だった。

#### 【参考文献】

- 1) 森本兼曩：ライフスタイルと健康度評価-リンパ球染色体変異と免疫学的防衛機構、病態生理、12(3):171-180、1993.
- 2) 芳賀博ら：地域老人における健康度自己評価からみた生命予後、日本公衆衛誌、38(10):783-789、1991.
- 3) 川田智之ら：自覚的健康に関連する要因、民族衛生、61(3):133-138、1995.
- 4) Belloc N.B., Breslow L., Hochstim J.: Measurement of physical health in a general population survey, *Amer. J. Epidemiol.*, 93: 328-336, 1971.
- 5) Belloc N.B., Breslow L.: Relationship of Physical Health Status and Health Practice, *Preventive Medicine*, 1: 409-421, 1972.
- 6) Belloc N.B.: Relationships of Health Practice and Mortality, *Preventive Medicine*, 2: 67-81, 1973.
- 7) Metzner H.L., Garman W.J., House J.: Health Practice, Risk Factor and Chronic Disease in Tecumseh, *Preventive Medicine*, 12: 491-507, 1983.
- 8) Frederick T., Frerichs R.R., Clark V.A.: Personal Health Habits and Symptoms of Depression at the Community Level, *Preventive Medicine*, 17: 173-182, 1988.
- 9) Hansen V., Jacobsen B.K.: Mental distress and social conditions and lifestyle in northern Norway, *British Medical Journal*, 299: 85-88, 1988.
- 10) Cohen S.D., Schwartz J.E., Bromet E.J., Parkinson D.K.: Mental Health, Stress, and Poor Health Behaviors in Two Community Samples *Preventive Medicine*, 20: 306-315, 1991.
- 11) Goldberg D.P.: The detection of psychiatric illness by questionnaire, *Maudsley Monographs*, 21, London, Oxford University Press, 1972.
- 12) 中川泰, 大坊郁夫：日本版GHQ精神健康調査票手引, 日本文化科学社, 東京, 1985.
- 13) Goldberg D.P., Hillier V.F.: A scaled version of the General Health Questionnaire, *Psychological Medicine*, 9: 139-145, 1979.
- 14) 大坊郁夫, 中野星：日本版GHQ短縮版の有効性, 日本心理学会第51回大会発表論文集, 737, 1987.
- 15) Iwata N., Saito K.: The factor structure of the 28-item General Health Questionnaire when used in Japanese early adolescents and adult employees; age- and cross-cultural comparisons, *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 242: 172-178, 1992.
- 16) 成田健一：日本版 General Health

- Questionnaireの因子構造-28項目版を用いて,老年社会科学,16:19-28,1994.
- 17)成田健一:General Health Questionnaire 28項目版の因子構造,東京学芸大学紀要1部門, 47:47-54,1996.
- 18)学習院大学スポーツ・健康科学センター: HEALTH&SPORTS LIFE,55-60,1997.
- 19)八木陽子:本学学生の体格・体力・運動能力の現状,学習院大学スポーツ・健康科学センター紀要,4:1-15,1995.
- 20)善福正夫,川田智恵子:学生における健康習慣と主観的健康状態の関連性に関する研究,学校保健研究,39:325-332,1997.
- 21)上岡洋晴,白山正人,上田伸男:肥満児童の生活行動特性,学校保健研究,38(Suppl):320-321,1996.
- 22)Breslow L.,Enstrom J.E.:Persistence of Health Habits and Their Relationshi to Mortality,Preventive Medicine,9:469-483,1980.
- 23)田口貞善ら:京都大学卒業生のライフスタイルと健康,保健の科学,35(2):107-114,1993.
- 24)Paffenbarger R.S.et al.:A Natural History of Athleticism and Cardiovascular Health, JAMA, 252(4):491-495,1984.
- 25)Paffenbarger R.S.et al.:Physical Activity ,All-Cause Mortarity,and Longevity of College Alumni,N.Engl. J.Med.,314(10):605-613,1986.
- 26)門田新一郎:学生の健康管理に関する研究-女子短大生の住居及び学年と生活行動との関連について,広島大学医学雑誌,31:241-255,1983.
- 27)門田新一郎:学生の健康管理に関する研究-CMI健康調査の選択数と生活行動との関連性について,日本公衆衛生雑誌,30:368-379,1983.
- 28)東郷正美,小林正子:いじめや家庭問題が体重に与える影響,平成5年度科学研究費補助金(総合研究A)研究成果報告書(課題番号0401028,研究代表者:東郷正美),『教育と発育の相互作用についての研究』,1994.
- 29)東郷正美,高岸由香,小林正子:兵庫県南部地震が発育に及ぼした影響,学校保健研究,39(Suppl):98-99,1997.
- 30)後和美朝ら:震災が児童・生徒の発育に及ぼす影響,学校保健研究,39(Suppl):102-103,1997.
- 31)小林正子,岩城淳子,東郷正美:精神状態を反映する体重時系列データ,学校保健研究,39(Suppl):96-97,1997.

<付録>

★健康・生活習慣に関するアンケート調査★

氏名 \_\_\_\_\_ 性別 男・女 昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生まれ 満 \_\_\_\_\_ 歳  
学部 \_\_\_\_\_ 学科 \_\_\_\_\_ 本学への入学:1.現役 2.浪人 3.大検 4.その他( \_\_\_\_\_ )  
外国人のみ記入；国籍・Country: \_\_\_\_\_

※以下の質問は本学学生の健康や生活習慣などの実態を知るために行う調査です。良い悪いということはありませんし、成績にも一切関係ありません。また、この結果をもとにその回答した個人に指導するということもありませんので、正直に回答して下さい。

尚、質問すべてに回答しないと、せっかく協力していただいたのに無効データとなってしまいますので、くれぐれも注意して下さい。

◆あてはまるものに○印、または文字を記入してください。ひとつの質問について、必ずひとつ回答してください。

1. 学校の団体に所属していますか？

- 1.入っていない 2.任意の運動団体(サークル) 3.文化系の部・同行会・愛好会  
4.体育会( \_\_\_\_\_ 部・同行会・愛好会) 5.その他( \_\_\_\_\_ )

2. 平日の平均睡眠時間はどのくらいですか？

- 1.5時間未満 2.5時間～6時間未満 3.6時間～7時間未満 4.7時間～8時間未満 5.8時間以上

3. 就寝時刻は一定していますか？

- 1.一定している 2.どちらともいえない 3.一定していない

4. 起床時刻は一定していますか？

- 1.一定している 2.どちらともいえない 3.一定していない

5. 毎日の食事の栄養バランスはいかがですか？

- 1.悪い方 2.ふつう 3.良い方

6. 食物の好き嫌いがありますか？

- 1.かなりある 2.ややある 3.ふつう 4.あまりない 5.全くない

7. 余暇時間(自分で自由に過ごせる時間)は、多い方ですか、それとも少ない方ですか？

- 1.全くない 2.ない方 3.どちらともいえない 4.ある方 5.十分ある

8. 定期的に運動・スポーツ(体育以外でからだを動かすこと)をしていますか？

- 1.はい 2.どちらともいえない 3.いいえ

9. たばこを吸いますか？

- 1.吸わない 2.たまに吸う 3.毎日吸う

10. お酒を飲みますか？

- 1.ほとんど(全く)飲まない 2.たまに(つき合い程度)飲む 3.よく飲む

11. 家族との対話はいかがですか？

- 1.全くない 2.ない方 3.どちらともいえない 4.ある方 5.十分ある

12. 家族と一緒に暮らしていますか、それとも一人暮らしですか？

- 1.家族と 2.一部の家族(兄弟姉妹など)と 3.一人 4.その他( \_\_\_\_\_ )

- 1 3. 毎日の食事は規則正しい時間帯にとっていますか？  
1.不規則 2.時々不規則 3.どちらともいえない 4.規則正しい方 5.非常に規則的
- 1 4. あなたの16・17歳の時の体力を100点(優)としたら、現在は何点ぐらいですか？  
1.50点未満(不可) 2.50点以上60点未満(可) 3.60点以上80点未満(良) 4.80点以上(優)
- 1 5. 授業を自主休講にすることはありますか？  
1.ほとんど(全く)ない 2.たまにある 3.かなりある
- 1 6. アルバイトをしていますか？  
1.していない 2.週に1,2日 3.週に3,4日 4.週5日以上
- 

- 1 7. 通学には平均して片道どのぐらい時間がかかりますか？あなたの家の玄関から本学の門までとします。  
1.30分未満 2.30分以上1時間未満 3.1時間以上1時間30分未満 4.1時間30分以上
- 1 8. 間食(1日3回の食事以外すべて)をしますか？  
1.よくする 2.飴・ガム・ジュースなどはたまにとる 3.ほとんどしない
- 1 9. 本学に入学する以前は病気がちでしたか？  
1.ほとんど病気はしなかった 2.どちらともいえない 3.病気をすることがたびたびあった
- 2 0. あなたの家系は長寿、それとも短命の家系だと思いますか？  
1.かなり長寿 2.まあまあ長寿 3.どちらともいえない 4.どちらかという短命 5.短命
- 

- 2 1. 大学での友達(あいさつ程度も含めて)は多い方ですか、それとも少ない方ですか？  
1.かなり多い 2.多い方 3.ふつう 4.どちらかといえば少ない方 5.少ない
- 2 2. 真剣に悩みや相談ごとをうちあけられるような友達はいますか？  
1.はい 2.どちらともいえない 3.いない
- 2 3. あなた自身の現在の大学生活をどのように評価していますか？  
1.大満足 2.まあ満足 3.どちらともいえない 4.やや不満 5.不満
- 2 4. あなたは将来つきたい職業を決めていますか？  
1.決めている 2.だいたい決めている 3.まだ決めていない
- 2 5. 生きがいになっている活動(趣味、スポーツ、ボランティア、バイト等)はありますか？  
1.ある 2.どちらともいえない 3.ない
- 2 6. ギャンブル(競馬、競輪、競艇、パチンコなど)をしますか？  
1.しない 2.たまにする 3.よくする
- 

- 2 7. あなた自身の理想とする体重はどのぐらいですか？  
約 kg
- 2 8. 現在、恋人がいますか？  
1.いる 2.最近別れた 3.いない
- 2 9. 健康問題について関心がありますか？  
1.かなりある 2.ある方 3.ふつう 4.あまりない 5.全くない
- 3 0. あなたの体重は増減が大きい方ですか、それとも小さい方ですか？  
1.大きい方 2.どちらともいえない 3.小さい方
- 3 1. 薬の服用(鎮痛薬、下剤、風邪薬等すべての薬を含む)状況はどうですか？  
ただし、ビタミン剤・Ca剤などのサプリメントは除く。  
1.飲むことが多い 2.時々飲む 3.ほとんど飲まない 4.全く飲まない

3 2. 現在の全般的な学業成績はいかがですか？

- 1.良い方だと思う    2.まあ良い方だと思う    3.どちらともいえない
- 4.どちらかという悪い方だと思う    5.悪い方だと思う

3 3. 流行(ファッション等)についてはどうですか？

- 1.敏感な方    2.まあまあ敏感な方    3.どちらともいえない    4.あまり敏感でない    5.全く敏感でない

3 4. 自分自身の行動や態度はいかがですか？

- 1.積極的な方    2.まあまあ積極的    3.どちらともいえない    4.やや消極的な方    5.消極的な方

◆あなたの最近の状況について教えてください。質問ひとつにつき、必ずひとつ○をつけて下さい。

- |                                     |        |             |      |         |
|-------------------------------------|--------|-------------|------|---------|
| 1)気分や健康状態は                          | よかった   | いつもと変わらなかった | 悪かった | 非常に悪かった |
| 2)疲労回復剤(ビタミン剤・ドリンク)を<br>飲みたいと思ったことは | 全くなかった | あまりなかった     | あった  | たびたびあった |
| 3)元気なく疲れを感じたことは                     | 全くなかった | あまりなかった     | あった  | たびたびあった |
| 4)病気だと感じたことは                        | 全くなかった | あまりなかった     | あった  | たびたびあった |
| 5)頭痛がしたことは                          | 全くなかった | あまりなかった     | あった  | たびたびあった |

- |                             |         |             |      |         |
|-----------------------------|---------|-------------|------|---------|
| 6)頭が重いように感じたことは             | 全くなかった  | あまりなかった     | あった  | たびたびあった |
| 7)からだがかたまりたり寒気がした<br>ことは    | 全くなかった  | あまりなかった     | あった  | たびたびあった |
| 8)心配ごとがあって、よく眠れな<br>いようなことは | 全くなかった  | あまりなかった     | あった  | たびたびあった |
| 9)夜中に目を覚ますことは               | 全くなかった  | あまりなかった     | あった  | たびたびあった |
| 10)いつもより忙しく活動的な生<br>活を送ることは | たびたびあった | いつもと変わらなかった | なかった | 全くなかった  |

- |                                   |         |             |        |          |
|-----------------------------------|---------|-------------|--------|----------|
| 11)いつもより何かするのに余計に<br>時間がかかることが    | 全くなかった  | いつもと変わらなかった | あった    | たびたびあった  |
| 12)いつもよりすべてがうまく<br>いっていると感じることが   | たびたびあった | いつもと変わらなかった | なかった   | 全くなかった   |
| 13)いつもより自分のしていること<br>に生きがいを感じることは | あった     | いつもと変わらなかった | なかった   | 全くなかった   |
| 14)いつもより容易に物ごとを<br>決めることが         | できた     | いつもと変わらなかった | できなかった | 全くできなかった |
| 15)いつもストレスを感じたことが                 | 全くなかった  | あまりなかった     | あった    | たびたびあった  |

- |  |        |             |        |          |
|--|--------|-------------|--------|----------|
| 16)問題を解決できなくて困った<br>ことが                    | 全くなかった | あまりなかった     | あった    | たびたびあった  |
| 17)いつもより日常生活を楽しく<br>送ることが                  | できた    | いつもと変わらなかった | できなかった | 全くできなかった |
| 18)いらいらして、おこりっぽく<br>なることは                  | 全くなかった | あまりなかった     | あった    | たびたびあった  |
| 19)たいした理由がないのに、何か<br>がこわくなったり、とりみだす<br>ことは | 全くなかった | あまりなかった     | あった    | たびたびあった  |
| 20)いつもより色々なことを重荷と<br>感じたことは                | 全くなかった | いつもと変わらなかった | あった    | たびたびあった  |

- |                            |        |         |     |         |
|----------------------------|--------|---------|-----|---------|
| 21)自分は役に立たない人間だと<br>考えたことは | 全くなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
|----------------------------|--------|---------|-----|---------|

22)人生に全く望みを失ったと 感じたことは	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
23)不安を感じ緊張したことは	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
24)生きていることに意味がないと 感じたことは	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
25)この世から消えてしまいたいと 考えたことは	全くなかった	なかった	一瞬あった	たびたびあった
.....				
26)ノイローゼ気味で何もするこ とができないと考えたことは	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
27)死んだ方がましだと考えた ことは	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
28)自殺しようと考えたことが	全くなかった	なかった	一瞬あった	たびたびあった

以上です。しまう前に記入もれがないか、もう一度点検してください。  
ご協力ありがとうございました。

平成8年11月 学習院大学スポーツ・健康科学センター