

# 新入生の精神健康調査

秋政 邦江, 國末 浩, 湯浅 泰生

## Survey of Freshmen's Mental Health

Kunie AKIMASA, Hiroshi KUNISUE and Yasuo YUASA

キーワード：新入生, メンタルヘルス, 生活要因

### 概 要

新入生の生活習慣や大学での適応状況を調べ、精神健康状態を一般健康調査質問紙(The General Health Questionnaire, 以下 GHQ と略す)を含む生活関連調査表で調べた。この調査表を授業時に配布し、自己記入後直ちに回収した。対象者は平成11年度の川崎医療短期大学の新生である。このうち有効回答数305名で、有効回答率は89.9%であった。GHQ 30項目では精神健康度を総得点から7点以下を低得点(健常者群)とし、8点以上の高得点(問題あり群)は41.6%と高かった。GHQ 30項目のバリマックス因子分析から抽出された、第1因子「一般的疾患傾向」、第2因子「身体的症状」、第3因子「睡眠障害」、第4因子「社会的活動障害」、第5因子「不安と気分変動」、第6因子「希死念慮とうつ傾向」の6因子と高得点群を比較分析した。また生活関連調査表の生活要因が GHQ30項目の高得点群に影響を及ぼしているかを数量化Ⅱ類で分析した。

### 1. はじめに

大学生の入学後の1~2カ月は「五月病」といわれるように、精神的・身体的にもかなりの不安を感じていると思われる。大学生活にも慣れ、傍目にはキャンパスライフを謳歌しているようにみえるが、講義やサークル活動、親元を離れての一人暮らしや寮生活、また友人との新しい人間関係など生活環境の変化や様々な体験から、大きな不安を感じていると推察される。このような時期の精神状態を把握することにより、学生の精神的健康状態を知ることは、以後の学生指導を行ううえで重要なことである。他大学でも精神保健へのさまざまな取り組みとして新入生の入学前に「学生精神健康調査表(Universlity Personality Inventory)」に記入させたり、入学時に学生の学校および家庭への適応状況を調査し、精神的健康度を調べている<sup>1)</sup>。ただでさえ多くの不安を抱えている学生は情緒不安定になりやすく、精神障害や神経症者などの精神的健康者は増加していると思われる。本学にも学生相談室が設けられてはいるが、精神保健管理や学生への十分

な対応の態勢が整っているとはいえない。

そこで新入生を対象にメンタルヘルスの状態を GHQ 30項目により調べ、加えて生活環境の実態をアンケートによって調査した。どのような生活要因が精神的な不健康状態とかわっているかを検討し、さらに、精神不健康の早期発見と精神保健相談時の適切な対応に生かしたいと考えている。

### 2. 調査対象と調査方法

#### 1) 調査対象と調査時期

対象は、平成11年度に川崎医療短期大学に入学した1年生である。有効回答は305名(男子学生39名, 女子学生266名)有効回答率89.9%であった。調査時期は平成11年5月末~6月初めにかけてである。調査方法は一般健康調査質問紙 GHQ と生活関連調査表を授業時に配布し、記入後直ちに回収した。

#### 2) 調査内容

##### GHQ 30項目版

質問紙 GHQ 30項目版は、英国 Maudley 精神医学研究所の Goldberg, D. P. 博士によって開発された質問紙法による検査法である。この検査は神経症者の症状把握、評価および発見にきわめて有効な Screening Test としての機能を持つものである。しかし一般人での使用を容易にするため「精神衛生」でなく、「一般健

(平成11年9月9日受理)

川崎医療短期大学 一般教養

Department of General Education, Kawasaki College of Allied Health Professions

表 1

〈回答のしかた〉

次の質問を読み、最も適当と思われる答えの右側の□を○で囲んでください。

この調査はずっと以前のことでなく、2～3週間前から現在までの状態が精神的、身体的問題があるかどうかおたずねします。

## 調査表

1. 気分や健康状態は	<input type="checkbox"/> よかった	<input type="checkbox"/> いつもと変わらなかった	<input type="checkbox"/> 悪かった	<input type="checkbox"/> 非常に悪かった
2. 疲労回復剤（ドリンク・ビタミン剤）を飲みたいと思ったことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
3. 元気なく疲れを感じたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
4. 病気だと感じたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
5. 頭痛がしたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
6. 頭が重いように感じたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
7. 人前で倒れるのではないかと不安は	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
8. からだがほてったり寒気がしたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
9. よく汗をかくことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
10. 朝早く目が覚めて眠れないことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
11. 朝起きたとき、すっきりしないと感じたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
12. いつもより元気ではつらつとしていたことが	<input type="checkbox"/> たびたびあった	<input type="checkbox"/> いつもと変わらなかった	<input type="checkbox"/> 元気がなかった	<input type="checkbox"/> まったく元気がなかった
13. 夜中に目をさましてよく眠れない日は	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
14. 夜中に目をさますことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
15. 落ち着かなくて眠れない夜を過ごしたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
16. いつもより忙しく活動的な生活を送ることが	<input type="checkbox"/> たびたびあった	<input type="checkbox"/> いつもと変わらなかった	<input type="checkbox"/> なかった	<input type="checkbox"/> まったくなかった
17. いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが	<input type="checkbox"/> たびたびあった	<input type="checkbox"/> いつもと変わらなかった	<input type="checkbox"/> なかった	<input type="checkbox"/> まったくなかった
18. 毎日している仕事は	<input type="checkbox"/> 非常にうまくいった	<input type="checkbox"/> いつもと変わらなかった	<input type="checkbox"/> うまくいかなかった	<input type="checkbox"/> まったくうまくいかなかった
19. いつもより容易に物事を決めることが	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> いつもと変わらなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
20. いつもより日常生活を楽しく送ることが	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> いつもと変わらなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
21. たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとりみだすことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
22. いつもより色々なことを重荷と感じたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> いつもと変わらなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
23. いつもより気が重くて、憂うつになることは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> いつもと変わらなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
24. 自信を失ったことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
25. 人生にまったく望みを失ったと感じたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
26. 不安を感じ緊張したことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
27. 生きていることに意味がないと感じたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
28. この世から消えてしまいたいと考えたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> なかった	<input type="checkbox"/> 一瞬あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
29. 死んだ方がましだと考えたことは	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった
30. 自殺しようと考えたことが	<input type="checkbox"/> まったくなかった	<input type="checkbox"/> なかった	<input type="checkbox"/> 一瞬あった	<input type="checkbox"/> たびたびあった

康」調査質問紙とされた。この質問用紙は被検者の主観的な健康状態を2～3週間から現在までを把握するものとして活用されている。これまでその妥当性と信頼性により、一般臨床での診断、および集団での有病率の推定、および職場での健康管理など、世界各国の検査で使用されている。

GHQ 60項目版から12, 28, 30項目版の短縮版が作成されているが、その中でも精神的不健康を能力判別するのに優れている30項目版を用いた。

GHQ 30項目版は GHQ 60項目の回答結果を因子分析し、11因子を抽出したものである。今回はそのうち因子性の明確な6因子「一般的疾患傾向」「身体的症状」「睡眠障害」「社会的活動障害」「不安と気分変動」「希死念慮とうつ傾向」を採用し、各因子は代表項目（各5項目）で構成されている。大坊らの研究<sup>2)</sup>（1987）による。日本版 GHQ 30項目（表1）は各質問項目の程度に応じて4つの選択肢があり、そのうちの1枝を選ぶものである。回答1「よかった」「まったくなかった」「たびたびあった」「非常にうまくいった」「できた」、回答2「いつもと変わらない」「あまりなかった」「なかった」と回答した場合は0点、回答3「悪かった」「あった」「元気がなかった」「なかった」「うまくいかなかった」「できなかった」「一瞬あつた」；「非常に悪かった」「たびたびあった」「まったく元気がなかった」「まったくなかった」「まったくうまくいかなかった」「まったくできなかった」と回答した場合は1点とし、その各項目の合計数を加算したものを GHQ 総得点としている。この GHQ 得点が高得点であるほど精神健康度が悪いことを意味する、GHQ の手引き書<sup>3)</sup>では GHQ 得点が高い群は神経症群、低い群を正常群と分類している。北村<sup>4)</sup>の研究によると、日本版 GHQ 30項目は区分点（cut-off point）を GHQ 得点7点と8点に設定している。本研究においても7点以下を低得点群（健常者群）とし、8点以上を高得点群（問題あり群）として分析した。

アンケート調査は、川崎医療短期大学への入学希望程度（1. ぜひ入学したかった、2. 第1志望ではないが、わりと入学したかった、3. 仕方なく入学した）と、入学後の満足度、および大学生活や生活環境を調べるために住居、睡眠時間、授業への興味、余暇の過ごし方、友人の有無、コミュニケーションの手段、悩みの相談相手、生活不安の有無などを、選択式の質問用紙により調査した。

### 3. 調査結果

GHQ 30項目得点による健常者群（7点以下）と問題あり群（8点以上）を比較すると、健常者群は178名（58.4%）、問題あり群は127名（41.6%）であった（図1）。

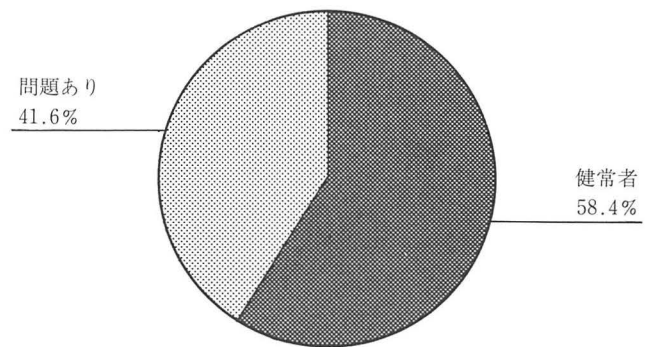


図1 健常者群 & 問題あり群

表2 アンケート調査（大学生生活）におけるカイ2乗検定による有意差の一覧表

①GHQ による健常者・問題あり群間での差  
②生活不安の有無間での差

項目名	①健常者と問題あり群	②生活不安
入学意志	*	*
入学の満足度	**	**
住居	**	*
就寝時刻		
授業への興味	*	**
クラブ・同好会		*
友人の有無		*
アルバイト	*	
アルバイトの理由		
テレビ視聴時間	*	
友人と過ごす時間		
読書時間		
勉強時間	**	*
友人とのコミュニケーション		
テレビゲーム		*
生活不安	**	
相談相手		*
休みがち	*	*
性別	*	**

(\*\* : 0.01, \* 0.05)

表3 生活不安の内容

生活不安内容	やや感じている	感じている	合計
友人関係	22	10	32
異性関係	8	5	13
サークル活動	1	0	1
アルバイト	2	1	3
授業	53	16	69
将来の進路	15	6	21
学費	3	3	6
住居の環境	9	3	12
その他	8	5	13
合計	121	49	170

さらに GHQ 30項目の因子分析から抽出された11因子のうち6因子の割合を分析した。各項目の総得点により、軽度の症状、中等度以上の症状とした。その結果、1.「不安と気分変調」の中等度以上の症状は62名で48.8%、2.「一般的疾患傾向」の中等度以上の症状は61名で48.0%、3.「身体的症状」の中等度以上の症状は46名で36.2%、4.「睡眠障害」の中等度以上の症状は31名で24.4%、5.「社会的活動障害」の中等度以上の症状は31名で24.4%、6.「希死念慮うつ傾向」の中等度以上の症状は30名で23.6%でした。弁別の影響としては、「不安と気分変調」と「一般的疾患傾向」がおもな因子となっている。しかし、6番目の「希死念慮うつ傾向」が23.6%とかなり高い数値であった。

次に大学生生活質問表の中で、「健常者」「問題あり」の2群間で有意差のあった項目は表2①のとおりである。これらの項目が弁別にどのくらい影響を及ぼしているか数量化Ⅱ類で分析した。弁別の影響としては、生活不安が一番影響が大きい。カテゴリスコアを見ると勉強時間、住居、入学の満足度も影響している。生活不安の内容は、表3のとおりである。一番は、授業で、あと将来の進路、友人関係、となっている。生活不安と大学生生活質問における他の項目との関連については表2②に、示した。

また生活不安と学校の満足度について、調べたところ、有意な負の相関関係が示された。

#### 4. ま と め

川崎医療短期大学の新入生305名を対象に精神的健康状態の傾向を把握するため GHQ 30項目版による調査を実施した。その結果、新入生は入学後の学生生活や環境変化によるいろいろな不安をもっている(表3)。特に授業への不安が大きく、次に友人関係、将来の進路、異性関係となっている。また、満足度が学生のメンタルヘルスに大きく影響しているように思われる。

今後も調査を継続し、心の健康問題を持つ新入生の早期発見と学生相談活動に生かし、学生生活を充実させ、心身ともに健康的な学生生活を送れるようにサポートしたいと考えている。

#### 謝 辞

この調査にあたり御指導いただきました、順正短期大学助教授片山章郎先生に厚く感謝の意を表します。

#### 参考文献

- 1) 木下 清, 他: 大学生の精神健康調査, 川崎医療福祉学会誌, 7(1): 91-101, 1997.
- 2) 大坊郁夫: 日本版 GHQ 短縮版の有効性, 第51回日本心理学会大会発表論文集, p737, 1987.
- 3) Goldberg, D P, 中川康彬, 他: 日本版 GHQ, 精神健康調査手引, 東京: 日本文化科学社, 1985.
- 4) 北村俊則: GHQ の成立過程と使用上の問題点. 心理測定ジャーナル, 23(8): 6-11, 1987.
- 5) 渡辺 登: 質問紙法による大学生の精神健康調査, 社会精神医学, 15: 269-275, 1992.
- 6) 松原達也, 高尾テルノ: 大学生の精神衛生に関する一考察—数量化3類・分散分析を用いて, 北陸公衛誌, 15: 47-53, 1988.
- 7) 片山章郎, 他: 質問紙法による新入生の精神健康調査, 順正短期大学研究紀要, 24, 1995.
- 8) 菅原邦子, 他: 看護学生の臨床実習後の精神健康状態と自我状態・対処行動との関連, 天使女子短期大学紀要, 15: 37-53, 1994.
- 9) 太田保之, 他: 雲仙・普賢岳噴火災害による避難住民の精神医学的問題に関する研究, 日本社会精神医学会雑誌, 3: 109-128, 1995.
- 10) 秋政邦江, 他: 新入生における活環境とメンタルヘルスとの関連(第1報), 日本健康心理学会, 12: 1999.
- 11) 笹野友寿, 他: 大学生の精神保健に関する研究, 川崎医療福祉学会誌, 8(1): 39-45, 1998.