

## 大学生活と精神健康調査

秋 政 邦 江<sup>1</sup>, 片 山 章 郎<sup>2</sup>

### Survey of Lifestyle and Mental Health in College Students

Kunie AKIMASA<sup>1</sup> and Akio KATAYAMA<sup>2</sup>

キーワード：大学生，メンタルヘルス，生活環境

#### 概 要

本研究は前年度に筆者が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票で調べた。その結果を川崎医療短期大学の紀要に発表した。しかし心の健康問題を持つ学生が心身ともに健康な学生生活を送るためには、継続的な調査の必要性を感じた。そこで、前回調査した2年制の女子学生を対象に、1年後の同月調査を行った。今回も調査票を授業時に配布し、自己記入後直ちに回収した(有効回答数68名)。その結果1年次は住居、就寝時間、生活不安など様々なことが要因として精神健康に影響していたが、2年次では影響を与えていたのは生活不安だけであった。生活不安は1・2年次共通で影響を及ぼしていた。生活不安の内容のトップは1年次では友人関係であった。2年次は就職など将来の進路が精神健康に深く関わっていた。

#### 1. 緒 言

昨今大学生への精神保健活動の一環として、各大学では学生の精神健康を質問紙で調査するなど、様々な研究がおこなわれている<sup>1)2)3)4)</sup>。筆者も学生相談を行っている中で、生活環境が大学生の精神健康に大きく影響していると感じ、調査して前年度の本紀要に結果を発表した<sup>5)</sup>。調査結果から、入学後の1・2ヶ月は「五月病」といわれるように、精神的・身体的にもかなり不安定である。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た。しかし、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いろいろな体験から、大きな不安を感じていた。このような時期の精神状態を把握すると共に、2年次で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を築いた後の生活環境の変化や様々な体験から、1・2年次での精神状態や生活環境の変化を知ることには以後、学生指導を行ううえで重要なことであると思われる。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、精神障害や神経症などの精神的不健康者は増加していると思われる。精神状態や生活環境の変化を知る必要性を感じた。精神健康の調査を学生相談に活かすためにはさらに継続して調査をする必要性を感じた。そこで、前回で調査した医療秘書科の女子学生を対象に、1年を経過した前回と同じ時期に調査をした。医療秘書科は2年制のため入学次と卒業年度次という大きな環境の違いがあるので、学生の精神健康を比較することができると考えたからである。

今回の調査も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関わっているかを1年次と2年次を比較検討し、考察した。この研究を通して各学年に応じた精神保健相談時の適切な対応に活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医療秘書科に入学し、前回調査した1年生94名のうち、平成12年度に2年生になった学生で、今回の健康調査に参加した女子学生88名である。調査時期は平成11年・平成12年の5月末から6月初めと2回行った。このうち有効調査票は68枚で、有効回答率は77.2%であった。

(平成12年9月7日受理)

<sup>1</sup>川崎医療短期大学, <sup>2</sup>順正短期大学

<sup>1</sup>Department of General Education, Kawasaki College of Allied Health Professions

<sup>2</sup>Junsei Junior Collge

## 2) 調査方法

今回の調査も前回と同じように、一般健康調査質問紙 GHQ 30項目版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。

### ① アンケート調査表

大学生の生活環境を知るために、入学の満足度、住居、就寝時間、授業への興味、クラブ(同好会)、友人の有無、アルバイト、テレビ、読書、友人と過ごす時間、ゲームなど余暇の過ごし方、勉強時間、コミュニケーションの方法、生活不安、悩みの相談相手、休みがち、性別などの、質問項目を選択式の質問紙法により調査した。

### ② GHQ 30項目版

GHQ(一般健康調査質問紙)は、英国の Maudsley 精神医学研究所の D. P. Goldberg 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、「一般健康」調査質問紙とされた。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には12, 28, 30, 60項目版とあるが、その中でも精神的な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<sup>6)</sup>。日本版 GHQ 30項目版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肢を選ぶようになっている。

採点は、左側から0-0-1-1点となり、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の手引書では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<sup>7)</sup>。北村<sup>8)</sup>の研究によると、日本版GHQ30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。

## 3. 結果と考察

1年次と2年次での調査ではGHQ30項目得点による「健常者」(7点以下)と「問題あり」(8点以上)を比較すると、1年次は「健常者」40名・「問題あり」28名、2年次は「健常者」47名・「問題あり」21名と有意差は認められなかった。しかし、「健常者」においては2年次には、7名増加して、約7割に達している。ま

た、図1に示したように、「問題あり」の平均値は1年次6.5から2年次4.8へと有意に下がった。この結果、入学1・2ヶ月の大学生は新しい生活環境のため精神不健康になりやすいが、2年生になると大学生活にも慣れてきて精神健康も安定している。しかし約3割の学生は精神健康上問題があり、渡辺<sup>9)</sup>が指摘しているように、学生は青年期特有の不安定な状態になりやすい。その原因を大学生生活質問紙の項目で調べた。

### 1) 1年次、2年次の大学生生活の違い

1, 2年次間で大学生生活項目をカイ2乗検定した結果、有意差のあった項目が表1である。

以下表1にある。大学生生活に有意差のある項目の満足度、就寝時間、授業への興味、アルバイト、生活不安について述べていく。

#### ① 満足度

満足度では「満足」と「やや満足」を合わせて、1年次は69.1%であったが、2年次には54.4%と減少している。また1年次は「不満」と答えた学生はいなかったが、1年経過すると「やや満足」「どちらともいえない」から3名「不満」と答えていた。

これらのことから、2年次になると生活環境は安定しているが、就職活動や病院実習などを通して現実社会とのギャップを感じていると思われる。

#### ② 就寝時間

就寝時間では1, 2年次とも「午後12時前に寝ている」が41.1%あった。しかし1時以降は1年次20.5%で、2年次は17.6%でわずかに減少した。入学後1・2ヶ月は今までと異なる生活環境のうえに、干渉のない自由にできる時間が増えたためと思われる。

#### ③ 授業への興味

「ある」と「ややある」とを合わせると1年次は86.7%、2年次は69.1%と減少している。2年生はこの時期、学内授業だけでなく、病院実習や就職活動など学

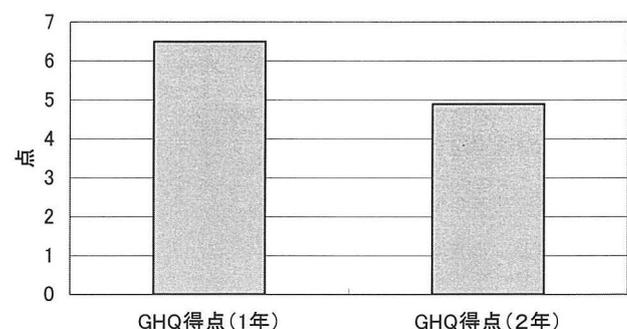


図1 GHQ 得点平均

表1 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

- ① 1年次のGHQにとる健常者・問題あり群での差
- ② 2年次のGHQによる健常者・問題あり群での差
- ③ 1年次と2年次との差

|               | 1年次の健常者<br>問題あり群 | 2年次の健常者<br>問題あり群 | 2年次と1年次<br>との比較 |
|---------------|------------------|------------------|-----------------|
| 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)

外活動も行っており、学内授業に集中できないことが影響していると推察される。

④ アルバイト

アルバイトは1年次41.1%で2年次は60.2%であり、アルバイトをする学生が増えた。1年経過し、学生生活にも慣れてきたため時間の余裕ができてきたのであろう。アルバイトの理由としては1・2年次ともに「趣味・旅行のため」が一番多かった。しかし1年生の時は「生活のため」が12.5%であったのに対し、2年生になってからは20.8%と増加が著しい。

理由としては学外活動や交友関係が、広がったためと思われる。

⑤ 生活不安

生活不安では、「やや感じている」と「感じている」が1年次42.6%，2年次67.7%と増加している。生活不安の内容は図2のように1年次は友人関係が一番で、続いて就職などの将来の進路、授業、異性関係、アルバイト、住居の環境であった。2年次は就職などの将

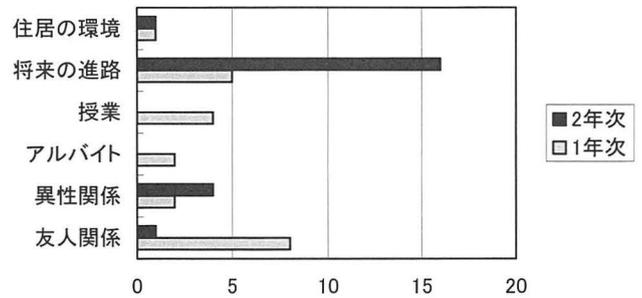


図2 生活不安の内容

来の進路が最も多く、続いて異性関係、友人関係、住居の環境となっている。やはり、2年生になると就職や卒業後のことが大きく影響していると思われる。また、1年経過すると、友人関係の不安は解消されているのに対して、異性関係が増えている。入学時には、まず友達づくりであったが、1年経過して学生生活に慣れると、異性への関心が高まってきている。

## 2) 大学生生活と精神健康度

大学生生活質問紙の項目中でこの2群間で有意差があった項目は表1のとおりであった。1年次では住居・就寝時間・テレビを見る時間・生活不安に有意差があった。2年次で有意差あったのは生活不安だけになった。この結果1年次に精神健康に関わる大学生生活項目は、2年次になると減少した。しかし、1・2年次共に生活不安が大学生の精神健康に大きく影響している。

### ① 住 居

1年次の時、住居は「問題あり」群が41.2%と高率である。その内訳を見てみると、寮65.0%、アパート・マンション42.9%、自宅29.3%の順であった。初めて親元から離れて他人と一緒に過ごす生活は、学生の精神健康に影響していたと思われる。2年次になると「健常者」群と「問題あり」群とに有意差がなかった理由として、寮からアパート・マンションへ6名移転したことなどが影響していると考えられる。またアパート・マンションの学生は1年経過して、大学生生活に慣れ精神的にも安定してきていると推察される。

### ② 就寝時間

就寝時間と「問題あり」群では、図3のように1年次は午前1時以降に寝る学生は71.4%ともっとも高率で、次に午後11時前が66.7%であった。しかし2年次では、午前1時以降に寝る学生は25.0%で、午後11時前が37.0%であった。入学後まだまもない学生は、生活時間の配分に慣れていないため生活時間のバランスが取れていない。谷島<sup>9)</sup>は生活リズムの乱れが抑うつ傾向の原因となっている可能性がある<sup>9)</sup>と報告しているので注意を要する。

### ③ テレビを見る時間

1年次では1時間未満、68.8%であったが2年次は46.2%と減少している。このことから、1年次の時は自分の居場所や時間にゆとりがなかったのではないか

と思われる。

### ④ 生活不安

生活不安は「問題あり」群とで1、2年次共に有意に差のあった項目である。「やや感じている」と「感じている」を合わせると、1年次は72.4%で、2年次は41.3%とかなり減少しているように見える。しかし表2をみると「感じている」では、1年次6名、2年次10名と4名増えている。その内容を調べてみると、入学次には友人関係、授業、就職・将来の進路、アルバイトの順であつたが、2年生になると就職・将来の進路、異性関係が上位であった。前述したように大きく変化している。

表2 生活不安

|           | 1 年 次 |      |     | 2 年 次 |      |     |
|-----------|-------|------|-----|-------|------|-----|
|           | 健常者   | 問題あり | 合 計 | 健常者   | 問題あり | 合 計 |
| 感じていない    | 5     | 3    | 8   | 6     |      | 6   |
| あまり感じていない | 7     | 4    | 31  | 14    | 2    | 16  |
| やや感じている   | 8     | 15   | 23  | 23    | 9    | 32  |
| 感じている     |       | 6    | 6   | 4     | 10   | 14  |
| 合 計       | 40    | 28   | 68  | 47    | 21   | 68  |

## 4. ま と め

今回の調査で入学間もない時期では学生の心身の健康にとって、大学入学の意志や満足度、友人関係、生活環境など多くのことが不健康の要因となっている。しかし2年生になると「問題あり」群は減少している。これは1年間で大学生生活の環境に慣れたこと、友人と共に干渉のない自由な時間配分ができるようになり、生活のリズムの乱れが少なくなったことも要因と推察される。しかし生活不安は1、2年次共に精神健康に大きく影響をおよぼしている。生活不安の内容では、2年次は卒業学年のため「就職や将来の進路」が一番大きく精神健康に影響しており、その影響は授業の興味などにも関係してくると推察される。

この調査からは、不安定な精神状態に陥りやすい青年期にある大学生の精神健康度を把握する必要性を感じる。1年次・2年次の置かれている大学生生活の時期を考慮し、心の健康に問題を持つように至る事前のケアに意を注ぐよう学生相談システムを整えていくべきであろう。学生の生活を充実させ、心身ともに健康的な学生生活を送れるように今後も継続的にサポートしていきたいと考えている。

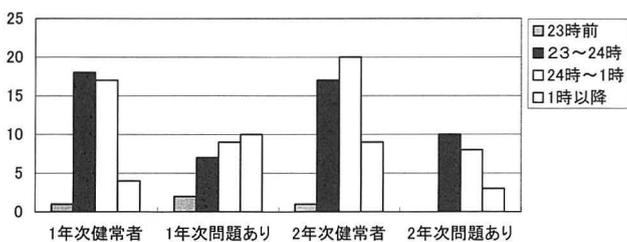


図3 就寝時間

## 参考文献

- 1) 田村 進, 他: 学生の生活習慣と精神的健康の関係, 発育発達研究, 28: 13-22, 2000.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 秋政邦江, 他: 新入生の精神健康調査, 川崎医療短期大学紀要, 19: 11-14, 1999.
- 6) 大坊郁夫: 日本版 GHQ 短縮版の有効, 第51回日本心理学会大会発表論文, p. 737, 1987.
- 7) Goldberg DP, 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.
- 8) 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, 1995.
- 9) 谷島弘仁: 大学新入生の生活リズムと抑うつ傾向の関連, 心理学研究, 67(5): 403-409, 1966.

