

## ライフスタイルがメンタルヘルスに及ぼす影響

：沖縄県本島における小学5年生を対象として

小林稔(琉球大学教育学部附属教育実践総合センター)、高倉実(琉球大学医学部保健学科学学校保健学教室)、宮城政也(沖縄県立看護大学看護学部)、小橋川久光(琉球大学教育学部保健体育教室)

【目的】近年のように高度に発展した社会においては、過度なストレスの影響による精神的健康(メンタルヘルス)の問題が深刻化している。これまでメンタルヘルスに関しては、成人以降を対象とした研究がほとんどであった。しかしながら、新学習指導要領において心と体を一体化させることをねらいとした「体ほぐし」が教育内容として設けられるなど、ストレスや心の問題の関心が子どもに目を向けられるに伴い、児童・生徒を対象とした研究が徐々に行われている。西田ら(2000)は健全な野外活動がメンタルヘルスにどのような効果をもたらすのかを判定するため、4つのメンタルヘルスパターンで構成された児童用メンタルヘルス診断検査を作成している。また、小橋川ら(2002)は園田ら(2000)の尺度をベースとして小学生を対象としたメンタルヘルス得点の算出が可能な独自の尺度作成を試み、生活関連要因との関係を明らかにしている。本研究においては、小橋川(2002)らが作成を試みた尺度を用いて、ライフスタイルの各々の程度がメンタルヘルスにどのような影響を及ぼしているのかについて明らかにし、比較検討することを目的とした。

【方法】対象と手順：母集団は、沖縄県本島4教育事務所管内の小学校15校、第5学年児童1104名(男子585名・女子519名)であった。また、調査は2001年5月から同年7月中旬までの間に質問紙法を用いて行った。原則として授業時間中に実施し、教師が質問紙を読み上げて児童が回答する強制速度法にて行った。欠損値のためメンタルヘルス得点が算出できない者を除く1047名(男子553名・女子494名)を分析の対象とした。

沖縄県小学生用メンタルヘルス尺度：「身体症状」「抑うつ」「対人不安」「衝動性」「非効力感」の5下位尺度計23項目で構成されている。5因子の総得点がメンタルヘルス得点となる。

ライフスタイルの調査内容：睡眠、栄養、休息、運動、会話を含む人間関係、自分の身体に対する認知、学業および学校生活に関する38項目であった。

【結果・考察】38項目中35項目については5段階の回答カテゴリーを用いたが、回答数の極端に低いカテゴリーを除くため、すべての項目において中間のカテゴリーを据え置き、第1,2段階および第4,5段階を合わせ3カテゴリーに再カテゴリー化した。3段階および4段階の回答カテゴリーを設けたその他の3項目に関しては再カテゴリー化を行わなかった。また、各々の質問項目についてカテゴリー別に平均値と標準偏差を算出するとともに、1元配置分散分析によってメンタルヘルス得点を従属変数とするカテゴリー間比較を行った。なお、すべての下位検定は多重比較を用い、統計的有意水準を5%未満とした。図1は男子における睡眠時間の程度がメンタルヘルスに及ぼす影響を示している。多重比較の結果、カテゴリー1の「7時間未満」のグループがカテゴリー2の「7以上8時間未満」およびカテゴリー3の「8時間以上」よりそれぞれ5%、0.1%水準で有意に高い値であった。同様に、女子についても「7時間未満」と「8時間以上」の間には5%水準で有意な差が認められ、「7時間未満」のメンタルヘルス得点が高かった。先行研究と同様に睡眠時間がメンタルヘルスに及ぼす影響が認められたが、本研究では男女それぞれにおいて睡眠時間の程度とメンタルヘルスの関係が明らかになったと言えよう。紙幅の関係で他のライフスタイルとメンタルヘルスの関連については省略する。

【キーワード】メンタルヘルス、ライフスタイル、児童、沖縄、尺度

西田順一(2000)児童用精神的健康パターン診断検査の開発 九州大学大学院人間環境研究修士論文

小橋川久光(2002)他、沖縄県小学生用メンタルヘルス尺度の検討 琉球大学教育学部紀要第61集

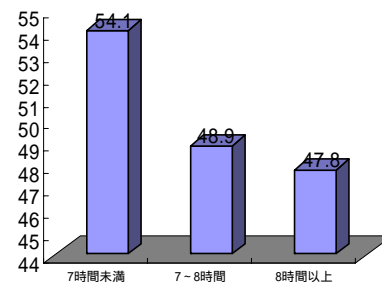


図1 睡眠時間がメンタルヘルスに及ぼす影響(男子)