登山者・ハイカーのストレス

瀧ヶ崎 隆司
(日本工業大学工学部)
キーワード: GHQ、ストレス

Psychological stress reaction of mountaineers and hikers

TAKIGASAKI Takashi
(Nippon Institute of Technology)
Key words: GHQ, stress

登山者・ハイカーの心理学的な特徴について研究している。パーソナリティについては、登山・ハイキングを高い頻度で行っている男性は規律性が高く几帳面であること、また男女とも活動性が高いことなどが明らかになった(瀧ヶ崎、2009 日心)。本研究では、登山者・ハイカーの心理学的ストレスの程度と登山歴や山行頻度との関係について検討する。

方法

調査対象と調査場所 尾瀬・長蔵小屋の談話室に 2007 年秋から 2008 年夏まで調査用紙を留置し、宿泊者に任意に回答してもらった。

調査内容 一般的なストレス反応の指標として精神健康調査票(日本版 GHQ: General Health Questionnaire) 28 項目版を使用した。この調査票は、“身体的症状”、“不安と不眠”、“社会的活動障害”、“うつ傾向”の 4 つの下位尺度(各 7 項目)から成る。各項目の経験について“全くなかった”から“たびたびあった”までの 4 件法で回答を求めた。得点の算出は、リカート法(順に 1 点から 4 点を与える)と GHQ 採点法(“あった”と“たびたびあった”を 1 点とする)の 2 種類の方法で行った。4 つの下位尺度ごとに得点を算出し、4 尺度の合計得点も求めた。

その他に、年齢・性別・職業・登山歴・年間山行頻度・どのような登山をしているか等を尋ねた。

結果と考察

分析対象者 128 名が回答したが、GHQ への回答に 1 項目でも不備があった者および性別や年齢が未記入の者は除外した。また、高校生以下の児童・生徒も除外した。その結果、分析対象者は男性 60 名、女性 50 名の計 110 名となった。平均年齢は男性 49.0 歳($SD=13.5$)、女性 48.2 歳($SD=15.3$)、平均登山歴は男性 17.9 年($SD=16.2$)、女性 12.5 年($SD=13.0$)、平均年間山行頻度は男性 10.2 回($SD=14.7$)、女性 7.6 回($SD=14.2$)で、いずれも有意な男女差はなかった。男性では年齢と山行頻度との間に正の相関(スピアマン)が見られ($r=.33, z=2.55, p<.05$)、女性では登山歴と山行頻度との間に正の相関が見られた($r=.39, z=2.70, p<.01$)。なお、本研究の対象者の平均山行頻度は、他の山域の登山者(男性 17.6 回、女性 17.5 回、瀧ヶ崎 2007)と比較すると少ない。

中級山岳登山以上をする人は男性 42 名、女性 25 名であった。一方、ハイキングだけをする人は男性 15 名、女性 25 名であった。今回の調査場所であった尾瀬は代表的なハイキングエリアであるが、登山者も多くいたことがわかる。

ストレスの程度 GHQ 採点法で“身体的症状”と“不安と不眠”については 4 点以上、“社会的活動障害”と“うつ傾向”については 3 点以上を“中等度以上の症状”とし、前 2 尺度が 2 点から 3 点、後 2 尺度が 1 点から 2 点を“軽度の症状”としたときの症状の程度の分布を図 1 (男性) および図 2 (女性) に示す。いずれの尺度についても“中等度以上の症状”がみられた人は少数である。

4 尺度の合計得点については、6 点以上の場合に“何らかの問題ありと認められる”が、男性では 60 名中 14 名、女性では 50 名中 18 名が該当した。4 尺度の 1 つ以上で“中等度以上の症状”と判定された人は男女とも 16 名ずつであったが、その内男性では 13 名、女性では 16 名全員が合計得点でも基準値以上であった。

合計得点が基準値以上(問題あり)の男性の平均年齢は 41.4 歳($SD=14.1$)、女性は 41.4 歳($SD=14.0$)であるのに対し、基準値以下(健常)の男性の平均年齢は 51.3 歳($SD=12.5$)、女性は 52.0 歳($SD=14.7$)であり、男女とも基準値以上の人の方が若かった(男性 $z=2.31, p<.05$ 、女性 $z=2.47, p<.05$)。

図 1 GHQ の 4 尺度の症状の程度 (男性 60 名)

図 2 GHQ の 4 尺度の症状の程度 (女性 50 名)

山行頻度と症状の関係 男性では 4 尺度の得点(リカート法)およびその合計得点と山行頻度との間にいずれも有意な負の相関がみられた(“身体的症状” $r=-.48$ 、“不安と不眠” $r=-.42$ 、“社会的活動障害” $r=-.30$ 、“うつ傾向” $r=-.42$ 、“合計得点” $r=-.26$)。頻繁に登山やハイキングを行っている人ほどストレスの程度が低いことがわかった。一方、女性の場合、いずれの得点も山行頻度との間に有意な相関は認められなかった。

登山歴と症状の関係 女性では登山歴と“身体的症状”($r=-.46$)、“社会的活動障害”($r=-.28$)、“うつ傾向”($r=-.36$)との間に有意な負の相関がみられた。一方、男性では 4 尺度の得点およびその合計得点と登山歴との間にいずれも有意な相関は認められなかった。