大学生の学生生活の捉え方と抑うつ傾向との関連

—CES-D 得点の高低による看護・栄養系大学生を対象とした比較検討—
○亀岡聖朗・林かおり（非会員）・小池典美（非会員）・齊藤敦子（非会員）
（桐生大学医療保健学部）

キーワード：学生生活・抑うつ傾向・心身の健康

The cognition of campus life and subjective health conditions in university students

Seiro KAMEOKA, Kaori HAYASHI[#], Hiromi KOIKE[#] and Atsuko SAITO[#]

(Faculty of Health Care, Kiryu University)

Key Words: Cognition of campus life, Depressive symptoms, Physical and mental health

【目的】近年、医療・看護系の大学の新設が続いているが、入学してくる学生の背景は多様であり、大学が求める学生像と学生のニーズが一致しないという状況もみられる。この状況は学生生活上のストレスとなる可能性を内包し、抑うつ感を高める要因になるとも考えられる。本稿では、看護師・保健師・管理栄養士養成学科を擁する A 大学学生を対象とし、抑うつ感の高低による学生生活上の悩みの様相や自身の健康観の相違を比較し、抑うつ傾向に関連する要因を考察した。

【方法】調査対象；A 大学の B 学科と C 学科所属の 1 年生から 4 年生 475 名(男子学生 84 名，女子学生 386 名，未回答 5 名，回収率 89.1%)。内訳は B 学科 294 名，C 学科 181 名。

調査項目；プロフィール項目(所属学科，学年，性別，朝食の摂取状況，飲酒・喫煙等)，学生生活に関わる項目(学生生活上の悩み，自覚している健康観，授業以外の悩みの有無とその内容，悩みの相談相手の有無と具体的な相談相手)，自記式抑うつ尺度の CES-D 尺度(Radloff,1977)から構成した。本稿では学生生活上の悩み，自覚している健康観，CES-D 合計得点を主な分析の対象とした。

回答方法；学生生活上の悩みは“授業”，“通学”，“経済的なこと”，“進路や就職”の 4 項目を 4 件法(「非常に困っている(3)」～「全く困っていない(0)」；値が大きいほど“困っている”)で，自覚している健康観は“睡眠”，“食習慣”，“運動”，“身の回りや身だしなみの清潔さ”，“生活の規則正しさ”，“健康意識”の 6 項目を 4 件法(「全くあてはまらない(3)」～「非常にあてはまる(0)」；値が大きいほど“あてはまらない”)で回答を求めた。CES-D は島(1998)の手順に従い回答を求めた。調査は平成 23 年 6 月～8 月，趣旨説明に同意した対象者に集団で実施した。

結果の処理；学科別に抑うつ傾向の高低による悩みや健康観の相違を検討するために，各学科で CES-D 合計得点の上位 25%(高得点群；高抑うつ傾向)と下位 25%(低得点群；低抑うつ傾向)を抽出，悩みや健康観の各項目で *t* 検定を行った。

【結果】学科間の比較；学生生活上の悩みでは，“進路や就職”の項目で B 学科に比べて C 学科の平均値が有意に高かった。これは，C 学科学生のほうがより進路決定の悩みを抱えていることを意味する。また有意差は認められなかったが，“授業”と“経済的なこと”の項目で両学科の学生ともに平均値が高かった。一方，自身の健康観では“食習慣”の項目で B 学科に比べて C 学科の平均値が有意に低かった。これは，C 学科学生のほうが 1 日 3 回の食事を実践していることを意味し，食の重要性を意識する傾向がみられた。ただ，“運動”以外の項目の平均値は両学科で概ね低く，自身を健康と自覚している様子がうかがえた。CES-D 合計得点では学科間で有意差は認められなかったが，B 学科(18.79)，C 学科(18.13)ともに cut off 得点 16 を上回った(表 1)。

抑うつ傾向の高低による比較；抑うつ傾向に影響する要因を検討するため，学科別に高得点群(B 学科 76 名，C 学科 47 名)と低得点群(B 学科 76 名，C 学科 43 名)で各項目の平均値の比較を試みた。B 学科では，悩みについては“授業”，“経済的なこと”，“進路や就職”で高得点群のほうが有意に高い値を示し

た。C 学科では全 4 項目で高得点群のほうが有意に高い値を示した。一方，健康観については両学科とも“運動”の項目以外で高得点群のほうが有意に高い値を示した(表 2)。

表1 学科ごとの各項目の平均値と標準偏差(SD)およびt検定の結果					
「学生生活上の悩み」4項目	B学科		C学科		t検定
	平均	SD	平均	SD	t値
授業(講義内容やレベル)について(授業)	1.61	0.79	1.64	0.79	0.37 n.s.
通学について(通学)	1.07	0.93	1.04	0.88	0.24 n.s.
経済的なことについて(経済的なこと)	1.54	0.91	1.54	0.84	0.00 n.s.
進路や就職について(進路や就職)	1.51	0.85	1.98	0.83	5.94 **
「自覚している健康観」6項目	平均	SD	平均	SD	t値
	平均	SD	平均	SD	t値
夜、よく眠れている(睡眠)	1.02	0.74	1.11	0.75	1.25 n.s.
食事は1日3回食っている(食習慣)	1.07	0.94	0.76	0.83	3.77 **
1週間に3回以上運動している(運動)	2.04	0.90	2.13	0.85	1.05 n.s.
自分の身の回りや身だしなみを清潔に保っている(清潔さ)	0.94	0.67	1.02	0.71	1.20 n.s.
比較的、規則正しい生活をしている(生活の規則正しさ)	1.42	0.83	1.41	0.81	0.09 n.s.
自分は心身ともに健康である(健康意識)	1.13	0.77	1.26	0.77	1.80 †
「CES-D20項目合計得点」	18.79	9.45	18.13	9.04	0.74 n.s.
** $p < .01$ † $p < .05$					

表2 CES-D高得点群と低得点群の各項目の平均値と標準偏差(SD)およびt検定の結果					
「学生生活上の悩み」4項目	B学科		C学科		t検定
	高得点群	低得点群	高得点群	低得点群	t値
授業(講義内容やレベル)について(授業)	1.86	0.86	1.42	0.72	3.38 **
通学について(通学)	1.16	0.97	1.08	0.93	0.51 n.s.
経済的なことについて(経済的なこと)	1.84	0.91	1.37	0.80	3.41 **
進路や就職について(進路や就職)	1.74	0.88	1.43	0.85	2.15 *
「自覚している健康観」6項目	高得点群	低得点群	高得点群	低得点群	t値
	高得点群	低得点群	高得点群	低得点群	t値
夜、よく眠れている(睡眠)	1.36	0.71	0.79	0.75	4.77 **
食事は1日3回食っている(食習慣)	1.28	0.92	0.96	0.99	2.04 *
1週間に3回以上運動している(運動)	2.16	0.91	1.97	0.91	1.27 n.s.
自分の身の回りや身だしなみを清潔に保っている(清潔さ)	1.15	0.56	0.83	0.67	3.18 **
比較的、規則正しい生活をしている(生活の規則正しさ)	1.79	0.72	1.13	0.81	5.27 **
自分は心身ともに健康である(健康意識)	1.62	0.71	0.76	0.71	7.40 **
「学生生活上の悩み」4項目	C学科		B学科		t検定
	高得点群	低得点群	高得点群	低得点群	t値
授業(講義内容やレベル)について(授業)	2.13	0.74	1.14	0.74	6.31 **
通学について(通学)	1.21	0.91	0.79	0.89	2.23 *
経済的なことについて(経済的なこと)	1.87	0.85	1.21	0.83	3.73 **
進路や就職について(進路や就職)	2.32	0.75	1.79	0.89	3.05 **
「自覚している健康観」6項目	高得点群	低得点群	高得点群	低得点群	t値
	高得点群	低得点群	高得点群	低得点群	t値
夜、よく眠れている(睡眠)	1.53	0.83	0.95	0.74	3.44 **
食事は1日3回食っている(食習慣)	1.23	0.98	0.54	0.67	3.92 **
1週間に3回以上運動している(運動)	2.13	0.88	2.10	0.88	0.13 n.s.
自分の身の回りや身だしなみを清潔に保っている(清潔さ)	1.21	0.93	0.88	0.56	2.08 *
比較的、規則正しい生活をしている(生活の規則正しさ)	1.91	0.75	1.15	0.76	4.78 **
自分は心身ともに健康である(健康意識)	1.94	0.64	0.98	0.65	6.97 **
** $p < .01$ * $p < .05$					

【考察】両学科ともに抑うつ得点の高得点群で低得点群よりも悩みを強く感じ，健康であるという認識が低いことが示された。B 学科ではとくに授業や経済的なことへの悩み，C 学科ではそれらに加えて進路や就職の悩みで両群の違いが顕著に認められた。上田(2002)は，抑うつを訴える学生の特徴のひとつとして進路決定や経済的不安による葛藤をあげているが，本結果はそれと類似の傾向を示した。また授業を含めた学業への悩みは，資格取得のための国家試験受験を控える学科の特徴を反映するものと考えられた。一方，健康観項目の比較から，抑うつ傾向の高い学生は生活習慣が不規則であると考えられた。したがって，学業への取り組み方への支援，進路支援体制の充実，経済的不安への対処が重要であり，心身両面で抑うつ傾向を低減する支援の必要性が示唆された。

主な引用文献

島悟(1998).CES-D 使用の手引き,千葉テストセンター,東京.
上田裕美(2002).抑うつ感を訴える大学生,教育と医学,50,428-433.