季節性変化が海外在住日本人の心身に与える影響

— 季節性変化の国際比較 —

○倉田 由美子¹・野村 忍²

(¹ 早稲田大学人間科学研究科・² 早稲田大学人間科学学術院)

キーワード：季節性, 抑うつ, 海外在住者

The influence of seasonal changes on the mental health of Japanese living abroad

A survey of worldwide differences on seasonal changes

Yumiko KURATA¹, Shinobu NOMURA²

(¹ Graduate School of Human Sciences, Waseda Univ., Faculty of Human Sciences, Waseda Univ.²)

Key Words: Seasonality, Depression, Japanese living abroad

目 的

近年, 海外に長期間在留する日本人の総数は年々増加し, 平成 22 年度は 114 万人 (外務省海外在留邦人数調査統計平成 23 年度版) を超えている. このような長期滞在者の増加に伴い, 海外における疾病や精神疾患も増加し, 外務省が把握している海外邦人擁護人数だけでも疾病と精神障害を含めて 2009 年には 1379 名となっている. このような背景から, メンタルヘルスケアが民間レベルで提供される必要がある (東原, 2006) と言われている.

海外生活は, 文化的・社会的な背景の異なる環境での生活であり, 日本とは異なるストレスを受けることがある. 滞在国の環境は様々であり, 天候や季節の影響も滞在国内により異なっている. 季節変化の影響から特定の季節のみ抑うつ気分が強くなり, 集中力低下, 易疲労性が高くなる季節性感情障害

(SAD) という疾病も存在しており, 季節性の変化が心身に与える影響が大きいことは古くから知られている. 先行研究によると, アジア人は英国在住の現地の人々に比べて季節性の影響を受けやすい (Suhail K, 1997) という報告や, 長期滞在者は現地の季節変化に慣れるという報告 (Murase S, 1995) など, 緯度や日照時間と SAD の有病率との関係についての報告 (Sakamoto K et al, 1993) が多く示されている. しかし, 滞在国内の季節変化が長期滞在をする海外に長期滞在する日本人に与える影響や母国との違いについては殆ど検討がされていない. そこで本研究は, 4 地域からの比較から, 季節変化が海外在住日本人の心身に与える影響について現状を明らかにすることを目的として以下の検討を行った.

方 法

【調査対象者】6 カ月以上イギリス, 北欧諸国, 東南アジアに在住する 20 歳以上の日本人男女 226 名 (男性 49 名, 女性 177 名), および日本在住日本人 148 名 (男性 41 名, 女性 107 名) の合計 374 名を分析対象とした.

【調査材料】1. 季節性パターン評価尺度—季節性得点 Seasonal Pattern Assessment Questionnaire-Global Seasonality Score (SPAQ-GSS, 以下 GSS 得点), 6 項目 5 件法 GSS 得点は季節性変化の影響の受けやすさを示す. 2. General Health Questionnaire 28 日本語版 (GHQ-28) 28 項目 4 件法 3. The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale 日本語版 (CES-D)

【手続き】郵送または E メールによる質問紙配布回収

結 果

各国の GSS 得点と GHQ 得点, CES-D 得点について相関分析を行ったところ, イギリス群において GSS 得点と GHQ 合計得点と下位尺度得点, CES-D 得点との間に有意な相関がみられた (GHQ 合計得点 $r=.37$, $p<.001$, CES-D: $r=.31$, $p<.005$). 北欧群においては GHQ 得点と下位尺度, CES-D 得点すべてに有意な相関が見られた (GHQ 合計得点: $r=.50$, $p<.001$, CES-D 得点: $r=.53$,

$p<.001$). 日本群において GHQ 得点と下位尺度, CES-D 得点すべてに相関が見られた (GHQ 得点: $r=.36$, $p<.001$, CES-D 得点: $r=.38$, $p<.001$). 東南アジア群では GHQ 抑うつ症状得点に有意な相関は見られなかった.

さらに, イギリス群, 北欧群, 東南アジア群, 日本群の 4 群に分けて各尺度得点の差について分析を行ったところ, GHQ うつ症状得点において日本群と北欧群の間に有意な差が見られ, 北欧群の得点が高かった ($F(4, 370)=2.78$, $p<.05$). GSS 得点においては, 東南アジア群と他の 3 群の間に有意な差が見られ, 他の 3 群に比べて季節性環境変化のない東南アジア群の得点が低かった ($F(4, 370)=10.80$, $p<.001$). また, 日本と海外 3 群との差では, イギリス群と東南アジア群には有意な差が見られたが, 北欧群では見られなかった. GSS 得点の平均は英国, 北欧, 日本, 東南アジアの順で高かった. CES-D 得点においてはいずれの国群でも有意な差は見られなかった.

考 察

本研究の目的は, 季節性変化が海外在住日本人の心身に与える影響を明らかにすることだった. 今回の調査で季節性の受けやすさと抑うつ症状との関連は高緯度地域ほど強く示された. 滞在国内における季節性の環境は様々ではあるが, 季節性の受けやすさにおいても, 高緯度地域 (北欧諸国, イギリス) と季節性変化のない東南アジアの違いは顕著であった.

また, 高緯度地域と母国の日本とでは抑うつ症状や季節性の受けやすさに違いが見られたことから海外生活における季節性環境変化による心身の影響が示唆されたと考える. 海外生活は母国の生活とは異なる異文化環境での暮らしであることや今回示唆されたような季節性の環境要因にも海外在住者の心身には影響があることが考えられる. 特に高緯度地域に暮らしには季節性の要因も考慮したメンタルヘルス対策が必要であると考えられる. しかし, 本研究の対象者数は十分ではなく, 特に男性の人数が少ない. 今後は, このような点を改善し, 海外在住日本人の心身に影響のある要因を多面的に捉えたメンタルヘルス向上への方策を構築していくことが望まれる.

引用文献

- 東原美和子 (2006). 海外における邦人適応の問題, 臨床心理学 6, 403-408
- Murase S, Kitabatake M, Yamauchi T (1995). Seasonal mood variation among Japanese residents of Stockholm, Acta Psychiatrica Scandinavica, 92, 51-55.
- K. Suhail, R. Cochrane (1997). Seasonal Changes in affective state in samples of Asian and white women. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 32, 149-157.
- Sakamoto K et al (1993). A nationwide survey of seasonal affective disorder at 53 outpatient university clinic in Japan, Acta Psychiatrica Scand, 87, 258-265.