九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

疫学的アプローチによる学生のメンタルヘルス支援に向けたシステム構築 : 首尾一貫感覚（SOC）九州大学P&P研究　EQUSITE Study 5

高柳, 茂美
九州大学健康科学センター

福盛, 英明
九州大学健康科学センター

一宮, 厚
九州大学健康科学センター

熊谷, 秋三
九州大学健康科学センター

https://doi.org/10.15017/20707

出版情報：健康科学. 33, pp.87-90, 2011-03-25. 九州大学健康科学センター
バージョン：
権利関係：

健 康 科 学
Vol.33, 2011 年 3 月

― 研究資料 ―

疫学的アプローチによる学生のメンタルヘルス支援に向けたシステム構築：首尾一貫感覚(SOC)
九州大学P&P研究　EQUSITE Study 5

高柳茂美*, 福盛英明, 一宮　厚, 熊谷秋三

Epidemiological study toward constructing a mental health care system on campus: sense of coherence

Shigemi TAKAYANAGI*, Hideaki FUKUMORI, Atsushi ICHIMIYA and Shuzo KUMAGAI

要　旨

学生のメンタルヘルス維持のための教育および業務を交えた支援体制づくりを構築することを目的として，九州大学教育研究プログラム・研究拠点形成プロジェクト（P&P プロジェクト）EQUSITE Study を実施している。このプロジェクトに参加した１年生の初年度のストレス対処能力（首尾一貫感覚：SOC）および主観的健康感，主観的ストレス，生活習慣との関連性について検討した。その結果，主観的健康感やキャンパス生活の満足感が高く，主観的ストレスが低い者ほど，SOC 得点の高いことが示唆された。また，生活習慣項目では，規則正しい生活をしており，主観的な睡眠の充足度が高いほど SOC 得点の高いことが報告された。

キーワード： EQUSITE Study, メンタルヘルス，首尾一貫感覚（SOC），生活習慣

(Journal of Health Science, Kyushu university, 33: 87-90, 2011)

目　的

複雑化した現代社会ではさまざまなストレスにさらされることが多く，ストレスから完全に回避することは不可能である。そのようななかで，首尾一貫感覚（sense of coherence：SOC）がストレス対処概念として注目されている。SOC とは，アーロン・アントノフスキーによって作られた人生に対する志向性尺度で，きわめて強いストレスやトラウマに直面しても心身の健康を保持し対処に成功している人々に共通する要因として見いだされたストレス対処能力概念である。SOC は，把握可能感，処理可能感，有意味感の 3 つの構成尺度からなり，SOC の強い人ほど健康―健康破綻の連続

九州大学健康科学センター　Instisute of Health Science, Kyushu University
*連絡先：九州大学健康科学センター　〒816-8580　福岡県春日市春日公園 6-1　Tel&Fax：092-583-7857
*Correspondence to: Institute of Health Science, Kyushu University　6-1 Kasuga-koen, Kasuga, Fukuoka 816-8580, Japan
Tel&Fax: +81-92-583-7857 E-mail:shigemi@ihs.kyushu-u.ac.jp

体上において健康の極側への移動あるいは維持能力が高いとされている[1)]

近年，SOC得点が高いほど，冠動脈性心疾患[2)]，2型糖尿病[3)]の罹患率および，がんの発生率[4)]を下げることが報告されている。また，SOCとwell beingや生活満足度[5) 6)]との関係が示唆されており，QOLに関連する要因としても注目されている。

一方，九州大学では，学生のメンタルヘルスに関連する基礎的知見を収集し，メンタルヘルス維持のための教育および業務を交えた支援体制づくりを構築することを目的として，九州大学教育研究プログラム・研究拠点形成プロジェクト(P&Pプロジェクト)EQUSITE Studyを実施している。このプロジェクトは，1年生全員を対象として，メンタルヘルス，ストレス対処能力，生活習慣，身体活動量，就学状況等について卒業までの追跡調査を行うものである。

本研究では，EQUSITE Studyに参加した1年生を対象に初年度のストレス対処能力ならびに主観的健康感，主観的ストレス，生活習慣との関連性について報告する。

方　法

1．対象

九州大学P&Pプロジェクト・EQUSITE Studyに参加した平成22年度入学1年生で，有効回答が得られた2041名（男子1414名，女子627名）。

2．調査時期

初年度は，生活習慣が安定する5月中旬以降から6月中旬までのおよそ1ヶ月間で配布・回収を行った。

3．調査項目

・生活習慣行動調査：オリジナルアンケート調査

・主観的健康度：4段階の健康に対する自己評価

・ストレス対処能力（首尾一貫感覚：SOC13項目版）

アントノフスキーによって開発された「人生の志向性に関する質問票」をもとに山崎らが作成した日本語版SOCスケール[1)]の13項目版を使用した。各項目に対して7段階（1～7点）で回答し，その合計点（13～91点）をSOC得点とする。得点が高いほどSOCが強いことを示す。

4．調査方法

本調査は健康・スポーツ科学演習授業時に配布・回収を行った。

結果と考察

SOC得点と主観的健康感，主観的ストレス，生活習慣項目のクロス集計の結果を以下に示す。

SOC得点は男子54.5±10.70（N＝1414），女子54.93±10.77（N＝627）で男女に差はなかった。

『主観的健康感』で「非常に健康」「健康」と回答した者が，男子：85.0%，女子：92.2%であった。さらに，女子は「全く健康でない」と回答した者が0％であり，男女とも主観的健康感は高いといえる。また，男女とも，主観的健康感が高い者ほど，SOC得点が高かった（表1）。先行研究においても，SOCの高い群ほど健康状態の自己評価が高いという結果が示されている[7)]。

『主観的ストレス』に関しては，主観的ストレスを感じる者ほどSOC得点が低かった（表2）

『キャンパスでの学生生活の満足感』については満足している者ほど男女ともSOC得点が高かった(表3)。

生活状況および生活習慣との関連では，男女とも，規則正しい生活をしている者ほどSOC得点が高かった(表4)。

主観的な睡眠の充足感が高い者ほどSOC得点が高かった(表7)が，平日の睡眠時間に関しては男女ともSOC得点に差は見られなかった(表6)ことから，客観的な睡眠時間より主観的な睡眠充足感の方がSOC得点と関連していることが示唆された。

朝食摂取の頻度に関しては男女ともSOC得点に差は見られなかった(表5)。

住居形態，経済的状況，課外活動の参加の有無，飲酒に関しては男女ともSOC得点に差は見られなかった。以上のことより，主観的健康感やキャンパス生活の満足感が高く，主観的ストレスが低いほど，SOC得点の高いことが示唆された。また，生活習慣項目では，規則正しい生活，主観的な睡眠の充足度がSOC得点と関連していることが示された。

謝　辞

本プログラムは平成22年度九州大学教育研究プログラム・研究拠点形成プロジェクト（研究代表者：熊谷秋三）を受けて行われるものである。

文　献

1）アーロン・アントノフスキー著，山崎喜比古・吉井清子監訳：健康の謎を解く―ストレス対処と健康保持のメカニズム―．東京：有信堂．2001．

2) Poppius E,Tenkanen L,Kalimo R,et al.: The sense of coherence, occupation and the risk of coronary heart disease in the Helsinki Heart Study. Social Science & Medicine,49,109-120,1999.

3) Agardh EE, Ahlbom A, Andersson T, et al.: Work stress and low sense of coherence is associated with type 2 diabetes in middle-aged Swedish women. Diabetes Care, 26, 719-24, 2003.

4) Poppius E,Virllunen H, Hakama M, et al.: The sense of coherence and incidence of cancer – role of follow-up time and age at baseline. Journal of Psychosocial Research, 61, 205-211, 2006.

5) Karlsson I, Berglin E, Larsson P,: Sense of coherence : quality of life before and after coronary artery bypass surgery – a longitudinal study. Journal of Advanced Nursing, 31(6):1383-1392, 2000.

6) Motzer SU, Stewart BJ, : Sense of coherence as a predictor of quality of life in persons with coronary heart disease surviving cardiac arrest. Res Nurs Health ,19(4), 287-298, 1996.

7) Suominen S, Blomberg H, Helenius H, et al.: Sense of Coherence and Health-Does the associationdepend on resistance resources? A study of 3115 adults in Finland, Psychology & Health,15.1-12,1999.

表 1. 主観的健康感から見た SOC 得点

	1.非常に健康である	2.健康である	3.あまり健康でない	4.全く健康でない	
男子	59.08±12.54	54.51±9.78	49.69±10.03	45.63±14.98	**
女子	59.74±11.05	54.64±10.33	48.92±11.14	0	*

**p＜.001　*p＜.05

表 2. 主観的ストレスから見た SOC 得点

	1.ほとんどない	2.たまに感じる	3.よく感じる	4.いつも感じる	
男子	60.23±11.25	54.67±9.03	47.67±9.09	38.24±9.98	**
女子	62.46±10.30	55.29±9.34	47.19±9.23	45.57±11.70	**

**p＜.001

表 3. 学生生活満足度から見た SOC 得点

	1.非常に満足している	2.かなり満足している	3.どちらともいえない	4.あまり満足していない	5.まったく満足していない	
男子	60.81±12.69	56.87±9.91	52.6±9.29	49.09±9.82	46.53±12.07	**
女子	64.98±11.57	57.03±9.87	51.69±8.76	46.98±9.08	46.85±11.18	**

**p＜.001

表 4. 規則正しい生活から見た SOC 得点

	1.非常に規則正しい	2.まあまあ規則正しい	3.あまり規則正しくない	4.非常に不規則	
男子	59.82±13,59	55.96±10.12	52.5±9.83	47.84±11.18	**
女子	60.79±12.60	55.49±10.75	54.17±9.13	47.26±9.36	**

**p＜.001

表5. 平日の朝食摂取から見たSOC得点

	1.ほとんど食べない	2.時々食べる	3.ほとんど毎日食べる
男子	52.87±11.51	54.44±10.31	54.78±10.66
女子	53.17±8.28	52.08±11.80	55.39±10.55

表6. 平日の睡眠時間から見たSOC得点

	①4時間未満	②4～5時間未満	③5～6時間未満	④6～7時間未満	⑤7～8時間未満	⑥8時間以上
男子	49.59±9.17	53.50±11.27	54.28±10.44	55.43±10.47	55.59±11.70	53.15±9.94
女子	52.78±10.88	54.02±11.22	55.09±10.53	55.87±10.40	54.52±10.33	55±11.1

表7. 主観的睡眠の充足感から見たSOC得点

	1.足りている	2.まあまあ足りている	3.あまり足りていない	4.全く不十分	
男子	57.21±11.36	55.65±9.81	52.91±10.38	50.57±12.11	*
女子	58.21±11.58	57.04±10.10	53.8±9.97	46.69±9.26	*

*p＜.05