

外出自粛時における メンタルヘルスプロモーション行動とストレスの関係

懸田 まゆ (山口大学)

1. 目的

本研究では、大学生を対象に、新型コロナウイルス感染症による外出自粛時のメンタルヘルスプロモーション行動 (以下, MHP) とストレス反応との関係について検証を行う。

2. 研究方法

- 1) 対象者: 中国地方にある 4 年制大学に通う大学生 168 名 (男子 72 名, 女子 95 名, 不明 1 名) を対象者とした。
- 2) 調査方法: MHP 行動評価尺度 (島崎ら, 2015) および大学生用ストレス反応尺度 (尾関, 1993) について, Google Form を用いたインターネット調査にて解答を求めた。

3. 結果と考察

1) MHP 行動がストレス反応に及ぼす影響

重回帰分析の結果, 日頃から友人と関わりを持つなどの対人コミュニケーション行動がほぼすべてのストレス反応因子 (自律神経系の活動亢進を除く) に負の影響を与えていた (表 1)。次に, 新規活動への興味と参加が, 抑うつ, 怒り, 情緒的混乱, および身体活動的疲労感に負の影響を与えていた。

表1 メンタルヘルスプロモーション行動がストレス反応に及ぼす影響

	抑うつ	不安	怒り	情緒的混乱	引きこもり	身体的疲労感	自律神経系の活動亢進
	$R^2 = .12^{***}$	$R^2 = .08^{**}$	$R^2 = .07^*$	$R^2 = .08^{**}$	$R^2 = .19^{**}$	$R^2 = .11^{***}$	$R^2 = .02$
性別	0.25 ***	0.07	0.03	0.13	0.13	0.10	0.06
居住形態	-0.06	0.07	0.03	0.01	-0.08	-0.02	-0.06
平日文化的活動	0.07	0.13	0.09	-0.16	-0.08	-0.03	0.10
休日文化的活動	-0.03	0.06	0.07	0.11	0.23 **	0.10	0.05
対人コミュニケーション	-0.16 *	-0.29 ***	-0.18 *	-0.18 *	-0.42 ***	-0.17 *	-0.09
情緒的リラクゼーション行動	-0.17 *	-0.07	-0.10	-0.18 *	-0.08	-0.20 *	-0.10
ボランティア活動	0.21 *	0.14	0.20 *	0.14	0.06	0.12	0.14
新規活動への興味と参加	-0.18 *	-0.08	-0.22 *	-0.21 *	-0.06	-0.34 ***	-0.09
集団への所属	0.17 *	0.10	0.10	0.12	0.06	0.08	0.16 *

数字は標準化係数。* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2) MHP 行動の実施パターン

MHP 行動の実施パターンを明らかにするためにクラスター分析を行った結果, 身体活動限定型, 対人コミュニケーション欠如型, 全般的活動型,

および全般的不活動型の 4 つのクラスターが明らかになった (図 1)。

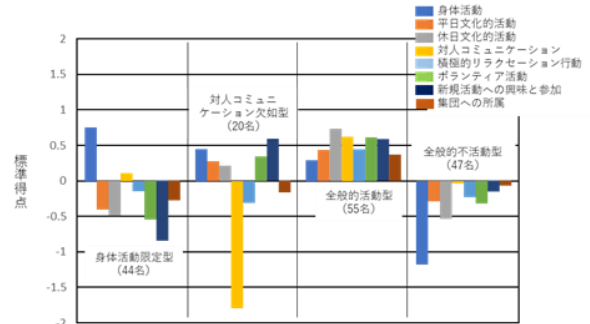


図1 メンタルヘルスプロモーション行動に関する実施パターン

3) 行動の実施パターンとストレス反応の関係

大学生用ストレス反応尺度の各因子の得点を従属変数, 性別と MHP 行動の実施パターンを独立変数とする二元配置の分散分析の結果, 不安因子と引きこもり因子について, MHP 行動の実施パターンの主効果が認められた。対人コミュニケーション欠如型は, 他のパターンに比べて, 不安因子と引きこもり因子の得点について有意に高い値を示していた。また, 怒りおよび情緒的混乱因子については, 性別と MHP 行動の実施パターンの有意な交互作用が認められ, 女子における身体活動限定型と対人コミュニケーション欠如型が, 他のパターンに比べて, 怒りおよび情緒的混乱の得点が高かった。

4. 結論

本研究の結果から, 外出自粛中のストレス反応と最も強く関係するのは, 対人コミュニケーションの欠如であることが明らかになった。その他の MHP 行動を行っていても, 対人コミュニケーションが少ないと不安や引きこもり傾向が強くなっていることから, 最も注意を払うべき行動であることが分かった。