

高校生の家族関係と抑うつ症状との関連

発表者 荻生めぐみ
指導教員 上地 勝

キーワード：高校生、家族、抑うつ症状、自覚症状

1. 緒言

我が国の自殺者数は1998年以降、年間3万人を超えている¹⁾。自殺の背景にはうつ病が存在しており、抑うつは自殺予防のために軽視できない症状である。

一方で、近年個人が持つ人間関係を表す、社会的ネットワークに関する研究が数多くされている。Berkman²⁾らは家族や友人との付き合いが乏しい人は、社会的な人々とのネットワークが豊かな人に比べると、その後の死亡率が1.9~3倍高くなると報告しており、社会的孤立は死亡の予測因子であることを示している。しかし、家族間ネットワークと抑うつとの関連については十分に検討されているとは言えない。そこで本研究では、高校生の家族関係と抑うつ症状との関連について検討し、抑うつ予防の一資料を得ることを目的とする。

2. 研究方法

2-1 対象

茨城県内の公立高校に通う生徒398人(男子200人、女子198人)を対象とした。

2-2 調査方法

調査は無記名自記式の質問紙を用いて実施した。教員が質問紙を生徒に配布し、回答後に生徒自身が質問紙を封筒に入れて、封をしてから教員が回収した。調査期間は2011年7月であった。

2-3 調査項目

1)学年、2)性別、3)年齢、4)家族構成、5)兄弟の人数、6)居住年数、7)経済状況、8)学業成績、9)親の学歴、10)睡眠時間、11)朝食摂取、12)運動習慣、13)喫煙、14)飲酒、15)家族への相談状況、16)家族との行動、17)抑うつ、18)自覚症状

2-4 分析方法

回答者の人口統計学的変数や健康習慣、家族関係について、質問項目のほとんどは多肢選択式で評定されたが、分析では再カテゴリー化し評価基準を設定した。各項目ごとに抑うつ得点及び自覚症状得点の平均値を求め、t検定および一元配置分散分析を行った。多重比較にはTukey法を用いた。次に同様の検定を男女別に行った。その後、抑うつ症状および自覚症状を従属変数とした重回帰分析を行った。変数減少法を用い、各変数の標準偏重回帰係数から有意な変数を確認した。統計的有意水準は5%未満とした。

3. 結果

3-1 人口統計学的変数との関連

抑うつ得点は、女子、「成績が悪い」と回答した生徒が有意に高い値を示した。自覚症状得点は、兄弟がいない生徒、父親の学歴が中学卒の生徒が有意に高い値を示した。

男女別にみると、男子の抑うつ得点は、経済状況が「裕福でない」と回答した生徒、「成績が悪い」と回答した生徒が有意に高い値を示した。男子の自覚症状得点は、「裕福でない」と回答した生徒が有意に高い値を示した。

3-2 健康習慣との関連

抑うつ得点は、睡眠時間が6時間未満の生徒が有意に高い値を示した。自覚症状得点は、睡眠時間が6時間未満の生徒、朝食を欠食する生徒、全く運動しない生徒、喫煙する生徒、飲酒する生徒が有意に高い値を示した。

男女別にみると、男子の自覚症状得点は、睡眠時間が6時間未満の生徒、喫煙する生徒、飲酒する生徒が有意に高い値を示した。女子の自覚症状得点は、睡眠時間が6時間未満の生徒が有意に高い値を示した。

3-3 家族関係との関連

表1に抑うつ症状と家族関係との関連について示した。父親に「相談しにくい」及び「いない・会わない」と回答した生徒、母親に「相談しにくい」と回答した生徒、家族と一緒にテレビを見ない生徒、ゲームをしない生徒、夕食を食べない生徒、じっくりと話をすることが週1日以上及びほとんどない生徒が有意に高い値を示した。自覚症状得点は、父親に相談しにくい及び会わないと回答した生徒が有意に高い値を示した。

男女別にみると、男子の抑うつ得点は、父親に「相談しにくい」及び「いない・会わない」と回答した生徒、家族と一緒にテレビを見ない生徒、ゲームをしない生徒、夕食を食べない生徒、遊びに行かない生徒、友達や親戚を訪ねない生徒、じっくりと話をすることが週1日以上及びほとんどない生徒が有意に高い値を示した。女子の抑うつ得点は、家族と一緒に遊びに行かない生徒、じっくりと話をしない生徒が有意に高い値を示した。男子の自覚症状得点は、父親に「相談しにくい」と回答した生徒が有意に高い値を示した。女子の自覚症状得点は、父親が「いない・会わない」と回答した生徒が有意に高い値を示した。

3-4 多変量解析

抑うつ症状を従属変数とした重回帰分析の結果、女子、「成績が悪い」と回答した生徒、家族とテレビを見ない生徒、父親に「相談しにくい」及び「いない・会わない」と回答した生徒が有意に高い値を示した。自覚症状を従属変数とした重回帰分析の結果、女子、兄弟がいない生徒、睡眠時間が6時間未満または9時間以上の生徒、喫煙する生徒、父親に「相談しにくい」及び「いない・会わない」と回答した生徒が有意に高い値を示した。

4. 考察

人口統計学的変数について、学業成績は自己評定で回答したので、自分の能力に自信がないセルフエスティームの低さが抑うつ症状に影響した可能性が考えられる。兄弟がいない生徒は寂しさや孤独感が体の不調として現れていることが考えられる。また親が共働きの場合、孤食や欠食によって食生活が乱れたり、一人で夜遅くまで起きているなど不規則な生活リズムが自覚症状に影響を与えていた可能性もある。父親の学歴では学歴社会の中で、職業キャリアの低下による経済状況の不安定さが自覚症状に影響を及ぼしている可能性が考えられる。

女子は抑うつ症状及び自覚症状共に関連がみられなかったことから、男子生徒の方が経済状況や学業成績の影響を受けやすいことが推察された。

健康習慣について、適度な睡眠と毎日の朝食摂取は自覚症状を軽減すると考えられる。また運動することで気分転換となり、間接的に自覚症状を軽減できると考えられる。飲酒と喫煙では抑うつ症状との関連がみられなかったことから、精神状態の不安定さより、体への悪影響が自覚症状として現れている可能性がある。

男子の方が女子より多くの関連がみられたことから、男子の健康習慣は自覚症状に大きな影響を及ぼしていることが推察できる。

家族関係について、父親とのコミュニケーションが抑うつ症状及び自覚症状に大きな影響を与えていると推察できる。家族との行動が多いほど抑うつ傾向が低いので、家族と一緒に過ごすことで悩みやストレスが紛れ、抑うつ症状を軽減しているのではないかと考える。

女子の方が抑うつ症状得点が高いにも関わらず、家族関係では男子の方が多くの有意差が認められた。女子中学生の抑うつ症状に友人ストレスナー

が大きな影響を与えていると報告されていることから³⁾、女子生徒は家族ではなく友人など別の要因が強く影響を与えていると推察できる。女子は「遊びに行く」と「じっくりと話をする」など深いコミュニケーションをとっている生徒ほど抑うつ症状が低い傾向がみられ、家族とじっくり話すことで話に共感してもらえ安心感が抑うつ症状を軽減している可能性が考えられる。

以上の結果から、抑うつ症状を説明する要因として、性別、学業成績、テレビを一緒に見る、父親への相談状況が強く関連しており、家庭での家族との過ごし方が抑うつ症状に影響を与えていることが推察された。なかでも父親の存在は抑うつ症状及び自覚症状共に強く関連していた。親子の対話はコミュニケーションを図るよい機会となり、また対話によってストレス解消や心の安定が図られる効果があると述べられており⁴⁾、父親とのコミュニケーションの重要性が示された。思春期の抑うつ症状を軽減するために、児童生徒の心のよりどころとなるような家族システムの構築が必要であろう。

5. 引用参考文献

- 1) 警察庁生活安全局生活安全企画課：平成 22 年中における自殺の概要資料、2011
- 2) Berkman LF, Syme SL: Social networks, host resistance, and mortality : a nine-year follow-up study of Alameda County residents. Am J Epidemiol. 109(2) : 186-204,1979
- 3) 高倉実、崎原盛造、與古田孝夫、新屋信雄：中学生における抑うつ症状と心理社会的要因との関連. 学校保健研究 42 : 49-58、2000
- 4) 高田ゆり子、坂田由美子、杉山道明：高校生の親子の対話と接触状況からみた自覚症状に関する研究. 学校保健研究 38 : 360-369、1996

表1 抑うつ症状と家族関係との関連

		全体				男子				女子			
		n	Mean	SD	p	n	Mean	SD	p	n	Mean	SD	p
父親	相談しやすい	a	97	17.3	8.90	a<b .004	59	15.7	7.28	a<b .029	38	19.7	10.60
	相談しにくい	b	164	20.8	8.70	a<c <.001	69	19.4	8.92	a<c .001	95	21.8	8.45
	いない・会わない	c	74	22.5	8.18		36	21.8	8.13		38	23.0	8.29
母親	相談しやすい	a	204	18.9	8.34		94	17.2	7.74		110	20.4	8.59
	相談しにくい	b	111	21.7	9.19	a<b .023	56	20.1	9.32	n.s	55	23.3	8.83
	いない・会わない	c	21	22.8	10.32		14	21.8	8.42		7	24.7	13.94
兄弟	相談しやすい	a	65	18.6	8.11		33	17.4	7.20		32	19.8	8.91
	相談しにくい	b	126	21.0	9.44	n.s	60	19.1	9.16	n.s	66	22.7	9.44
	いない・会わない	c	143	20.2	8.59		70	18.8	8.54		73	21.4	8.50
姉妹	相談しやすい	a	77	19.4	8.84		32	17.5	8.42		45	20.8	8.96
	相談しにくい	b	97	20.9	9.29	n.s	55	18.1	8.29	n.s	42	24.5	9.38
	いない・会わない	c	152	20.0	8.67		69	19.3	8.79		83	20.6	8.57
テレビ	毎日	a	183	19.2	8.43		65	16.1	7.34		118	20.9	8.53
	週1日以上	b	103	19.9	8.15	a<c .009	64	18.8	6.98	a<c .001	39	21.6	9.61
	ほとんどない	c	53	23.2	10.68		38	22.2	10.88		15	25.7	10.05
ゲーム	週1日以上	a	59	17.0	8.05		29	15.0	7.17		30	18.9	8.50
	ほとんどない	b	280	20.6	8.86	.004	139	19.2	8.49	.014	141	22.0	9.03
	毎日	c	30	23.6	9.38		17	24.6	10.11		13	22.3	8.54
夕食	毎日	a	202	19.2	8.79		94	16.9	7.76	a<c .001	108	21.1	9.19
	週1日以上	b	108	20.5	8.46	a<c .026	57	19.3	8.08	b<c .047	51	21.9	8.72
	ほとんどない	c	30	23.6	9.38		17	24.6	10.11		13	22.3	8.54
散歩	週1日以上	a	37	21.2	11.09		7	17.1	8.71		30	22.2	11.49
	ほとんどない	b	301	19.9	8.51	n.s	159	18.6	8.44	n.s	142	21.3	8.38
	毎日	c	146	19.0	8.77		41	16.3	7.48		105	20.0	9.04
遊びに行く	週1日以上	a	194	20.8	8.78	n.s	127	19.2	8.59	.049	67	23.7	8.46
	ほとんどない	b	68	18.9	8.62		22	13.8	5.27		46	21.4	8.85
	毎日	c	272	20.3	8.85	n.s	146	19.2	8.57	<.001	126	21.5	9.05
友達や親戚をたずねる	週1日以上	a	57	19.4	7.88		24	16.1	6.81		33	21.8	7.83
	ほとんどない	b	283	20.1	8.99	n.s	144	18.9	8.60	n.s	139	21.4	9.24
	毎日	c	44	16.0	8.34	a<b .005	11	11.3	5.83	a<b .010	33	17.6	8.51
じっくりと話をする	週1日以上	a	118	20.9	8.33	a<c .008	50	19.4	8.54	a<c .011	68	22.0	8.05
	ほとんどない	b	178	20.4	9.02		107	18.9	8.28		71	22.8	9.61
	毎日	c	44	16.0	8.34	a<b .005	11	11.3	5.83	a<b .010	33	17.6	8.51