

大学院生の修学中における精神・心理的な健康状態に関する研究

A study on mental and psychological health status in graduate students

川崎 裕史¹⁾, 松浦 和文¹⁾, 横田 恵¹⁾, 劉 偉媛¹⁾, 露繁 巧江¹⁾, 濱本 尊博¹⁾
福本 絵里¹⁾, 林 甜甜¹⁾, 園田 純子²⁾, 弘津 公子²⁾, 吉村 耕一²⁾, 長谷川真司²⁾

Hirofumi KAWASAKI¹⁾, Kazufumi MATSUURA¹⁾, Megumi YOKOTA¹⁾, Liu WEIYUAN¹⁾,
Yoshie TSUYUSHIGE¹⁾, Takahiro HAMAMOTO¹⁾, Eri FUKUMOTO¹⁾, Lin TIAN TIAN¹⁾,
Junko SONODA²⁾, Kimiko HIROTSU²⁾, Koichi YOSHIMURA²⁾, Masashi HASEGAWA²⁾

要 旨 :

本研究では、大学院生の心の健康度や疲労度等の心理的・精神的な状態と、心の健康状態に影響を与える要因について明らかにすることを目的とした。山口県立大学大学院の健康福祉学研究科の在学学生および修了生45名を対象とし、基本属性、大学院修学状況、家族、仕事、プライベートに関する各種要因の質問紙及び主観的健康感尺度を用いて、調査を実施した。調査の結果、心の健康度は論文執筆前が最も高く、心の健康度の低い学生は論文執筆前より論文執筆中に有意に多かった。また、心の健康度の低い学生には在籍年数の長い学生が有意に多かった。心の疲労度は、論文執筆前、論文執筆中と修了後の間で差はなかった。

キーワード : SUBI, 主観的健康感, 大学院生

Abstract :

In this study, a survey was conducted to examine the mental health status of graduate students, such as psychological health and degree of fatigue, and the factors that affect mental health status. The subjects were 45 students and graduates of the Graduate School of Health and Welfare at Yamaguchi Prefectural University, at three stages of graduate training: "before writing," "while writing," and "after graduation." The survey included questions about basic attributes, family, work, privacy, factors associated with the graduate school, and subjective health. Results showed that psychological health was highest among students at the "before writing" period, and there were significantly more students with low psychological health at the "while writing" period than at the "before writing" period. Furthermore, there was a significant association between low psychological health and long years of schooling. There were no significant differences in mental fatigue between students "before writing," "while writing," and "after graduation."

Key words: SUBI, subjective well-being, graduate student

1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士前期課程

2) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科

1) Masters Program, Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

2) Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

I はじめに

大学院生の多くは心理・精神的な面でネガティブな状態になりやすく、精神的な健康度は低いことが示されている。学生の健康には、運動、食生活、主観的ストレス、勉強時間、体格、アルバイト等が影響を与えることが明らかになっている（落合ら，2011；青井，中村，2017；高本ら，2018）。日本の大学42校において行われたアンケート調査（国立大学法人保健管理施設協議会，2015）では、大学院生の修学生活は研究や実験、進路や経済状況などの面では過酷な状況や不安定な状況に陥ることが多いと報告されている。さらに、精神保健・心理相談の利用についての調査の結果は、学部生よりも大学院生の利用率が高く、相談内容の1位は心身の不調で、7割が継続して面談を受けていたことが指摘されている。

国際的には、イギリスの総合科学誌Natureが大学院生の精神衛生状態を調査した研究の報告を受けて、研究で発表された内容をTwitterで投稿して、大学院生の多くが精神衛生上の問題を抱えている傾向にあることを示している（Evans et al., 2018）。

しかしながら、これまでの研究では大学院生の心理・精神的健康度に言及した実態調査はきわめて少ないことに加えて、精神健康調査票（The General Health Questionnaire, 以下GHQ）や、うつ性自己評価尺度（Self-rating Depression Scale, 以下SDS）などの陰性感情（negative affect：悲しみ、不安、退屈など）だけに目を向けている尺度を使用している研究が多い。陽性感情（positive affect：幸せ、興奮、楽しい）や満足度（達成感）を測定、あるいは陰陽両面をともに測定できる尺度は少なく、大学院での修学生活による陽性感情の発生や心理健康度の変化に影響を及ぼす要因に関する研究はほとんど見られない。また、修学中における大学院生と家族との関係や近親者からの支え等に着目した研究はない。

本研究では大学院生を対象とし、心の疲労度だけではなく、心の健康度も同時に評価できる主観的健康感尺度（The Subjective Well-being Inventory, 以下SUBI）の日本語訳版を用いて調査・研究を進めることにした。

II 目的

本学大学院の修了生並びに在学生の修学中の心の健康状態について調査を実施し、心の健康度や疲労度等の心理的・精神的な状態を明らかにする。さらに、家族、仕事、プライベート、そして大学院の関連情報も

調査し、心の健康状態に影響を与える要因について示唆を得ることとした。

III 研究方法

1. 対象者

本研究の調査対象は山口県立大学大学院の健康福祉学研究所の在学生23名および修了生（過去5年間の修了生に限定）22名、合計45名であった。修了生には、修学時の中でも、特に精神・心理的な負担の大きいことが推測される論文執筆時期を振り返って回答してもらい、さらに修了後の現在の状態の情報収集を行った。在生からは、論文執筆時よりも前の時期の情報を入手し、これらを対比した。なお、修学時の状況を振り返って回答してもらうため、過去5年間の修了生に限定して対象候補者とした。

2. 調査方法

調査は、2018年8月1日から2018年9月30日の間に実施した。個人が特定されない無記名自筆式の質問紙調査を行った。在生には、現在（論文執筆前）について回答してもらった。修了生には、修学時（論文執筆時期）と修了後（現在）のそれぞれについて回答してもらった。対象者への倫理的配慮から、質問紙の回収は自由意思による郵送にて行った。

3. 調査内容

- (1) 基本属性（性別、年齢）
- (2) 各種要因
 - (i) 大学院について：「在籍課程名」、「長期履修制度利用の有無」、「大学院在籍年数」、「学内で過ごす1日当たりの時間」、「学外で学業に要す1日当たりの時間」「通学時間」
 - (ii) 家族について：「配偶者の有無」、「同居家族の有無」、「家庭内の支援を要する者の有無」、「心の支えになる同居家族の有無」、「心の支えとなる別居家族の有無」、「家族と過ごす時間」
 - (iii) 仕事について：「勤務状況」、「役職の有無」、「勤務時間」
 - (iv) プライベートについて：「自分のために使える時間」、「睡眠時間」
 - (v) 家族の理解・協力に関する自由記載
- (3) SUBI：陽性感情である「心の健康度」19項目と、陰性感情である「心の疲労度」21項目を、「非常にそう思う」、「ある程度そう思う」、「あまりそう思わない」の三件法で測定した。さらに、11

の下位尺度である「満足感」、「達成感」、「自信」、「至福感」、「近親者の支え」、「社会的な支え」、「家族との関係」、「精神的なコントロール感」、「身体的な不健康感」、「社会的なつながりの不足」、「人生に対する失望感」についても算出した。すべての項目は得点が高いほど良い状態を表しており、心の健康度は19～57点、心の疲労度は21～63点で採点した。

4. 分析方法

SUBIで測定した心の健康度、心の疲労度、下位11尺度の得点を、論文執筆前、論文執筆中、大学院修了後の間で比較し、先行調査による一般男性683人、一般女性935人の平均値と標準偏差とも比較した（大野ら，2001）。さらに、心の健康度42点以上を「健康群」、41点以下を「非健康群」として、対象者を2群に分けた。その後、健康群と非健康群の2群について、性別、年齢、修了からの年数、家族、仕事、プライベート、大学院に関するデータとのクロス集計を行った。2群間の比較には χ^2 検定を用いた。同様に、心の疲労度48点以上を「非疲労群」、47点以下を「疲労群」として2群に分け、クロス集計と χ^2 検定を行った。数値データは平均値 \pm 標準偏差で示した。統計解析にはSPSS Statistics 24を用い、有意水準を5%とした。

5. 倫理的配慮

本研究は山口県立大学生命倫理審査委員会に研究計画を申請し、その承認を得てから実施した（承認番号30-15）。

IV 結果

1. 対象者の基本属性

山口県立大学大学院健康福祉学研究科の在學生23名及び修了生21名に質問紙を配布し、在校生17名、修了生18名から回答が得られた。回収率81.5%、有効回答率81.5%であった。性別について、在校生は、男性7名（41.2%）、女性10名（58.8%）、修了生は、男性2名（11.1%）、女性16名（88.9%）であり、在校生、修了生とも女性の割合が高かった。年齢について、在校生は、30代5名（29.4%）、40代4名（29.4%）、20代3名（17.6%）の順に多く、修了生は、50代9名（50.0%）、40代5名（27.8%）、30代3名（16.7%）の順に多かった。平均年齢は在校生40歳、修了生48歳であった（表1）。

表1. 調査対象者の基本属性

		在校生 (n=17)		修了生 (n=18)	
		n	(%)	n	(%)
性別	男性	7	(41.2)	2	(11.1)
	女性	10	(58.8)	16	(88.9)
年齢	20代	3	(17.6)	0	
	30代	5	(29.4)	3	(16.7)
	40代	5	(29.4)	5	(27.8)
	50代	2	(11.8)	9	(50.0)
	60代	1	(5.9)	1	(5.6)
	不明	1	(5.9)	0	
平均年齢		40.0歳		48.0歳	
標準偏差		11.1		8.4	

2. 各種要因

(1) 大学院修学について

在籍課程について、論文執筆前（在校生）は「博士前期」14名（82.4%）、「博士後期」3名（17.6%）、論文執筆中（修了生）は、「博士前期」14名（77.8%）、「博士後期」4名（22.2%）であった。長期履修制度の利用について、論文執筆前は「あり」9名（52.9%）、「なし」8名（47.1%）と約半数が長期履修制度を利用しているが、論文執筆中は、「あり」4名（22.2%）、「なし」14名（77.8%）であった。大学院在籍年数は、論文執筆前は「1年」9名（52.9%）、「2年」4名（23.5%）、「3年」3名（17.6%）、論文執筆中は「2年」12名（66.7%）、「3年」2名（11.1%）、「4年以上」3名（16.7%）であった。学内で過ごす時間（時間）は、論文執筆前 2.3 ± 3.5 、論文執筆中 2.0 ± 1.9 で同等であった。学外で学業に要する時間は、論文執筆前 1.6 ± 1.3 、論文執筆中 3.7 ± 2.3 であり、論文執筆中の平均値は執筆前の2倍以上となっている。通学の所要時間（分）は、論文執筆前 45.9 ± 34.3 、論文執筆中 46.7 ± 32.0 で同等であった（表2）。

(2) 家族について

配偶者について、論文執筆前は「あり」9名（52.9%）、「なし」8名（47.1%）、論文執筆中は「あり」12名（66.7%）、「なし」6名（33.3%）、修了後は論文執筆中と同様であった。同居家族について、論文執筆前は「あり」11名（64.7%）、「なし」6名（35.3%）、論文執筆中は「あり」13名（72.2%）、「なし」5名（27.8%）、修了後は「あり」14名（77.8%）、「なし」4名（22.2%）であった。要支援者について、論文執筆前は「あり」6名（35.3%）、「なし」11名（64.7%）、論文執筆中は「あり」2名（11.1%）、「なし」16名（88.9%）、修了後は「あり」

1名(5.6%)、「なし」17名(94.4%)であった。要支援者の内訳をみると論文執筆前は乳幼児5名、小学生5名、高校生1名、論文執筆中は要介護者2名であった。心の支えになる同居家族について、論文執筆前は「あり」11名(64.7%)、「なし」6名(35.3%)、論文執筆中は「あり」13名(72.2%)、「なし」5名(27.8%)、修了後は「あり」14名(77.8%)、「なし」4名(22.2%)であった。心の支えになる別居家族について、論文執筆前は「あり」10名(58.8%)、「なし」7名(41.2%)、論文執筆中は「あり」17名(94.4%)、「なし」1名(5.6%)、修了後は「あり」16名(88.9%)、「なし」2名(11.1%)であった。同居家族がない場合でも、心の支えになる別居の家族があり、回答者全員に、同居別居いずれかの心の支えになる家族があった。家族と過ごす時間(時間)は、論文執筆前は 3.1 ± 2.8 、論文執筆中 2.8 ± 1.9 、修了後 3.5 ± 2.1 で同等であった(表2)。

(3) 仕事について

勤務状況について、論文執筆前は「正職員」11名(64.7%)、「パート・アルバイト」2名(11.8%)、「自営業」1名(5.9%)、「学生・その他」3名(17.6%)、論文執筆中は、「正職員」14名(77.8%)、「パート・アルバイト」3名(16.7%)、「学生・その他」1名(5.6%)、修了後は「正職員」17名(94.4%)と論文執筆前、論文執筆中よりも正規職員の割合が高くなっており、「学生・その他」1名(5.6%)であった。役職について、論文執筆前は「あり」6名(35.3%)、「なし」9名(52.9%)、論文執筆中は「あり」5名(27.8%)、「なし」13名(72.2%)、修了後は「あり」7名(38.9%)、「なし」11名(61.1%)と、2名が役職なしからありに変化していた。勤務時間(時間)は、論文執筆前 7.11 ± 3.2 、論文執筆中 7.4 ± 3.6 、修了後 8.8 ± 0.9 であり、修了後の平均時間は多くなっているが有意な変化はみられなかった(表2)。

(4) プライベートについて

自分自身の為に使える時間(時間)は、論文執筆前は 4.3 ± 3.2 、論文執筆中 3.5 ± 2.5 、修了後 3.0 ± 1.2 と徐々に減少していた。睡眠時間の平均値±標準偏差は、論文執筆前は 6.2 ± 1.1 、論文執筆中 5.2 ± 1.1 、修了後 6.2 ± 1.0 であり、論文執筆中が最も低かった(表2)。

(5) 自由記載

大学院について家族の理解協力を得るために在学中に努力したことや配慮したことについて自由記載され

表2. 各種要因

		論文執筆前	論文執筆中	修了後
		n (%)	n (%)	n (%)
大学院について				
在籍課程				
	博士前期	14 (82.4)	14 (77.8)	
	博士後期	3 (17.6)	4 (22.2)	
長期履修制度の利用				
	あり	9 (52.9)	4 (22.2)	
	なし	8 (47.1)	14 (77.8)	
大学院在籍年数				
	1年	9 (52.9)	0	
	2年	4 (23.5)	12 (66.7)	
	3年	3 (17.6)	2 (11.1)	
	4年以上	0	3 (16.7)	
	不明	1 (5.9)	1 (5.6)	
	学内で過ごす時間	平均 2.3 ±3.5	2.0 ±1.9	
	学外で学業に要す時間	平均 1.6 ±1.6	3.7 ±2.3	
	通学の所要時間(分)	平均 45.9 ±34.3	46.7 ±32.0	
家族について				
配偶者				
	あり	9 (52.9)	12 (66.7)	12 (66.7)
	なし	8 (47.1)	6 (33.3)	6 (33.3)
同居家族				
	あり	11 (64.7)	13 (72.2)	14 (77.8)
	なし	6 (35.3)	5 (27.8)	4 (22.2)
要支援者				
	あり	6 (35.3)	2 (11.1)	1 (5.6)
	なし	11 (64.7)	16 (88.9)	17 (94.4)
心の支えになる同居家族				
	あり	11 (64.7)	13 (72.2)	14 (77.8)
	なし	6 (35.3)	5 (27.8)	4 (22.2)
心の支えになる別居家族				
	あり	10 (58.8)	17 (94.4)	16 (88.9)
	なし	7 (41.2)	1 (5.6)	2 (11.1)
	家族と過ごす時間	平均 3.1 ±2.8	2.8 ±1.9	3.5 ±2.1
仕事について				
勤務状況				
	正職員	11 (64.7)	14 (77.8)	17 (94.4)
	パート、アルバイト	2 (11.8)	3 (16.7)	0
	自営業	1 (5.9)	0	0
	学生・その他	3 (17.6)	1	1 (5.6)
役職				
	あり	6 (35.3)	5 (27.8)	7 (38.9)
	なし	9 (52.9)	13 (72.2)	11 (61.1)
	勤務時間	平均 7.1 ±3.2	7.4 ±3.6	8.8 ±0.9
プライベート				
	自分のために使える時間	平均 4.3 ±3.2	3.5 ±2.5	3.0 ±1.2
	睡眠時間	平均 6.2 ±1.1	5.2 ±1.1	6.2 ±1.0

た内容は、家事・育児をしっかり行う等の「家族内役割を果たす」、共に過ごす時間を確保、感謝を言葉にする、大学院の説明をする等の「コミュニケーション」、スケジュールを事前に伝える、時間のメリハリをつける等の「家族との時間調整」の3項目に分けられた。

3. 心の健康度と心の疲労度

(1) 心の健康度

SUBIの40項目の質問の内、心の健康度にあてはまる19項目の合計点で示され、「人生に対する前向きな気持ち」「達成感」「自信」「至福感」「近親者の支え」「社会的な支え」「家族との関係」が下位尺度になっている。心の健康度(点)は、論文執筆前 42.0 ± 4.5 、論文執筆中 34.6 ± 6.1 、修了後 38.5 ± 5.0 、一般男性 35.6 ± 6.1 、一般女性 34.7 ± 5.7 であり、論文執筆前は一般男女より高く、論文執筆中は論文執筆前より低い値

を示した(図1)。

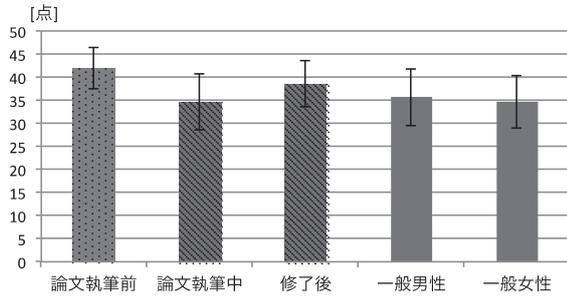


図1 心の健康度

(2) 心の疲労度

SUBIの40項目の質問の内、心の疲労度にあてはまる21項目の合計点で示され、「家族との関係」「精神的なコントロール感」「身体的な不健康観」「社会的つながりの不足」「人生に対する失望感」が下位尺度になっている。心の疲労度(点)は、論文執筆前51.0±6.4、論文執筆中49.2±7.1、修了後51.4±7.4、一般男性52.2±5.6、一般女性51.2±5.7であり、各修学時期と一般男女に明らかな差はなかった(図2)。

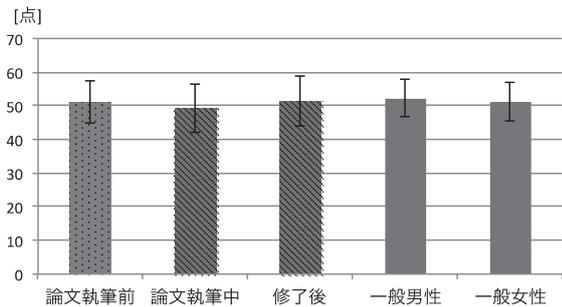


図2 心の疲労度

(3) 下位尺度

達成感(点)について、論文執筆前6.0±1.4、論文執筆中5.6±1.3、修了後6.3±1.1、一般男性5.2±1.3、一般女性5.0±1.2であり、一般男女と比較し修了後は高い値を示した(図3)。

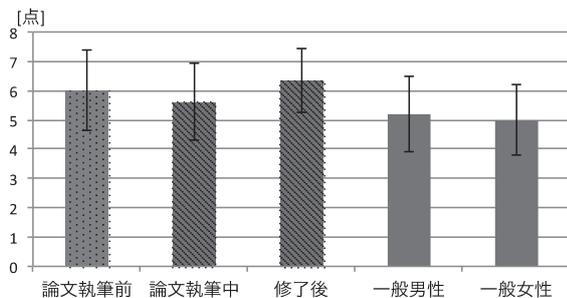


図3 達成感

自信(点)について、論文執筆前6.4±0.7、論文執

筆中5.0±1.0、修了後5.0±1.0、一般男性5.9±1.3、一般女性5.5±1.3であり、論文執筆前と比較し、論文執筆中と修了後で低い値を示した(図4)。

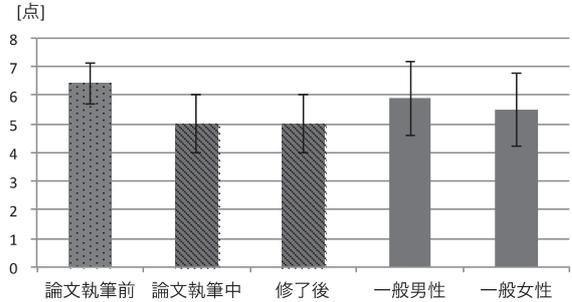


図4 自信

至福感(点)について、論文執筆前6.0±1.3、論文執筆中4.7±1.3、修了後5.3±1.1、一般男性4.9±1.3、一般女性4.7±1.2であり、一般男女と比較し、論文執筆前で高い値を示した。論文執筆前と比べて、論文執筆中は、低い値を示した(図5)。

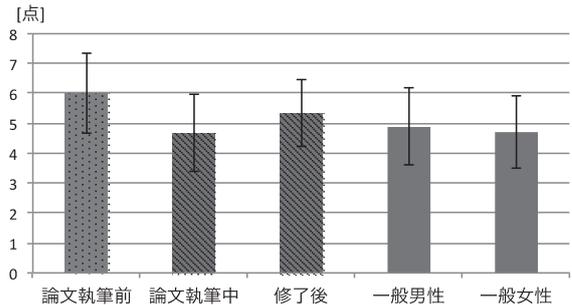


図5 至福感

近親者の支え(点)について、論文執筆前7.4±1.1、論文執筆中5.9±1.4、修了後6.2±1.6、一般男性6.4±1.3、一般女性6.1±1.4であり、一般男女と比較し、論文執筆前で高い値を示しているが、論文執筆中は論文執筆前より低い値を示した(図6)。

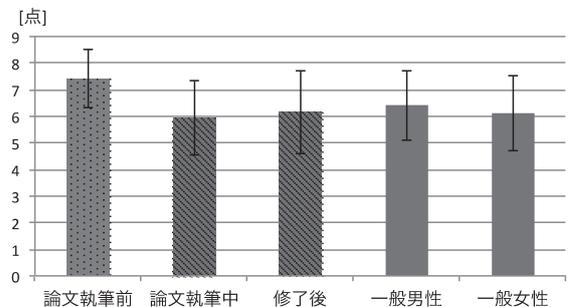
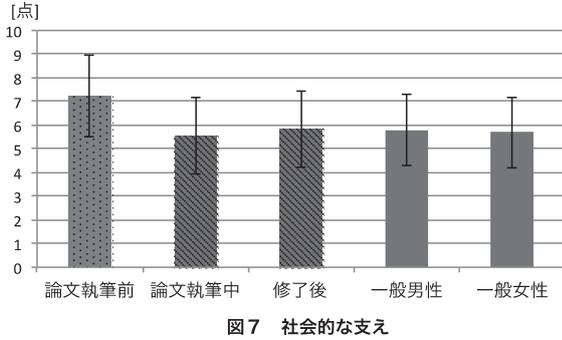


図6 近親者の支え

社会的な支え(点)について、論文執筆前7.2±1.7、論文執筆中5.6±1.6、修了後5.8±1.6、一般男性5.8

±1.5、一般女性5.7±1.4であり、一般男女と比較し、論文執筆前で高い値を示しているが、論文執筆中は論文執筆前より低い値を示した（図7）。



その他の家族との関係、精神的なコントロール感、身体的な不健康感、社会的なつながりの不足、人生に対する失望感については、各修学時期と一般男女に明らかな差はなかった。

4. 心の健康度及び心の疲労度と各種要因との関連性

(1) 心の健康度との関連性

基本属性について、性別は男女、年齢は44歳以下と45歳以上に分けて健康群と非健康群とを比較したが両群間に差はなかった（表3）。

表3【心の健康度】心の健康群と非健康群の基本属性の比較

項目	健康群 n	健康群 (%)	非健康群 n	非健康群 (%)	χ ² 検定 p値
性別					
男性	4	30.8%	5	22.7%	0.559
女性	9	69.2%	17	77.3%	
年齢					
44以下	7	53.8%	8	36.4%	0.369
45以上	6	46.2%	13	59.1%	

*:p<0.05, †:p<0.1

家族との関連性について、「要支援者なし」が健康群8名（61.5%）、非健康群19名（84.6%）と、非健康群が高い傾向にあった（p=0.091）。また、「心の支えとなる別居家族あり」でも、健康群8名（61.5%）、非健康群19名（86.4%）と、非健康群が高い傾向にあった（p=0.091）。その他の配偶者の有無、同居家族の有無、心の支えになる別居家族の有無、家族と過ごす時間のいずれも両群間に差はなかった（表4）。

仕事との関連について、「正職員」が健康群7名（53.8%）、非健康群18名（81.8%）と、非健康群が高い傾向にあった（p=0.077）。また、「役職なし」では、健康群5名（38.5%）、非健康群17名（77.3%）と、非健康群が高い傾向にあった（p=0.068）。その他、勤務時間に両群間に差はなかった（表5）。

表4【心の健康度】健康群と非健康群の家族データの比較

項目	健康群 n	健康群 (%)	非健康群 n	非健康群 (%)	χ ² 検定 p値
配偶者の有無					
あり	7	53.8%	14	63.6%	0.568
なし	6	46.2%	8	36.4%	
同居家族の有無					
あり	9	69.2%	15	68.2%	0.948
なし	4	30.8%	7	31.8%	
家族に要支援者の有無					
あり	5	38.5%	3	13.6%	0.091 †
なし	8	61.5%	19	86.4%	
心の支えとなる同居家族の有無					
あり	9	69.2%	15	68.2%	0.948
なし	4	30.8%	7	31.8%	
心の支えとなる別居家族の有無					
あり	8	61.5%	19	86.4%	0.091 †
なし	5	38.5%	3	13.6%	
1日当たりの家族と過ごす時間					
3時間以上	8	61.5%	8	44.4%	0.347
3時間未満	5	38.5%	10	55.6%	

*:p<0.05, †:p<0.1

表5【心の健康度】健康群と非健康群の仕事に関するデータの比較

項目	健康群 n	健康群 (%)	非健康群 n	非健康群 (%)	χ ² 検定 p値
勤務状況					
正職員	7	53.8%	18	81.8%	0.077 †
正職員以外	6	46.2%	4	18.2%	
役職の有無					
あり	6	54.5%	5	22.7%	0.068 †
なし	5	45.5%	17	77.3%	
勤務時間					
8時間より上	5	45.5%	9	42.9%	0.888
8時間以下	6	54.5%	12	57.1%	

*:p<0.05, †:p<0.1

プライベートとの関連について、「1日当たりの自分に使える時間（3時間以上と3時間未満）」「睡眠時間（6時間以上と6時間未満）」では両群間に差はなかった（表6）。

表6【心の健康度】健康群と非健康群のプライベートに関するデータの比較

項目	健康群 n	健康群 (%)	非健康群 n	非健康群 (%)	χ ² 検定 p値
1日当たりの自分に使える時間					
3時間以上	7	53.8%	11	52.4%	0.934
3時間未満	6	46.2%	10	47.6%	
睡眠時間					
6時間以上	7	53.8%	12	57.1%	0.851
6時間未満	6	46.2%	9	42.9%	

*:p<0.05, †:p<0.1

修学との関連について、「論文執筆中」は、健康群1名（7.7%）、非健康群18名（77.3%）であり、非健康群で有意に高かった（p<0.001）。また論文執筆中と同時期と考えられる「在籍年数2年以上」でも、健康群6名（46.2%）、非健康群18名（81.8%）であり、非健康群で有意に高かった（p=0.006）。さらに、「1日当たりの学内で過ごす時間が2時間以上」では、健康群3名（23.1%）、非健康群12名（54.5%）と、非健康群が高い傾向にあった（p=0.069）。その他、在籍課程、長期履修制度利用の有無、1日当たりの学業時間、通学時間は両群間に差はなかった（表7）。

表7【心の健康度】健康群と非健康群の修学に関するデータの比較

項目	健康群		非健康群		χ ² 検定 p値
	n	(%)	n	(%)	
在籍過程					
博士前期過程	11	84.6%	17	77.3%	0.6
博士後期過程	2	15.4%	5	22.7%	
長期履修制度利用の有無					
あり	7	53.8%	6	27.3%	0.116
なし	6	46.2%	16	72.7%	
在籍年数					
1年	7	53.8%	2	10.0%	0.006 *
2~4年	6	46.2%	18	90.0%	
1日当たりの学内で過ごす時間					
2時間以上	3	23.1%	12	54.5%	0.069 †
2時間未満	10	76.9%	10	45.5%	
1日当たりの学業時間					
3時間以上	4	30.8%	12	54.5%	0.134
3時間未満	9	69.2%	9	42.9%	
通学時間					
1時間以上	8	61.5%	10	45.5%	0.358
1時間未満	5	38.5%	12	54.5%	
論文執筆					
執筆前	12	92.3%	5	22.7%	0 *
執筆中	1	7.7%	17	77.3%	

*:p<0.05, †:p<0.1

(2) 心の疲労度との関連性

基本属性について、性別は男女、年齢は44歳以下と45歳以上に分けて疲労群と非疲労群とを比較したが両群間に差はなかった(表8)。

表8【心の疲労度】心の疲労群と非疲労群の基本属性の比較

項目	疲労群		非疲労群		χ ² 検定 p値
	n	(%)	n	(%)	
性別					
男性	4	33.3%	5	21.7%	0.456
女性	8	66.7%	18	78.3%	
年齢					
44以下	6	50.0%	9	39.1%	0.397
45以上	5	41.7%	14	60.9%	

*:p<0.05, †:p<0.1

家族との関連性について、いずれも両群間に差はなかった(表9)。

表9【心の疲労度】心の疲労群と非疲労群の家族データの比較

項目	疲労群		非疲労群		χ ² 検定 p値
	n	(%)	n	(%)	
配偶者の有無					
あり	9	75.0%	12	52.2%	0.191
なし	3	25.0%	11	47.8%	
同居家族の有無					
あり	7	58.3%	17	73.9%	0.346
なし	5	41.7%	6	26.1%	
家族に要支援者の有無					
あり	2	16.7%	6	26.1%	0.529
なし	10	83.3%	17	73.9%	
心の支えとなる同居家族の有無					
あり	7	58.3%	17	73.9%	0.346
なし	5	41.7%	6	26.1%	
心の支えとなる別居家族の有無					
あり	11	91.7%	16	69.6%	0.139
なし	1	8.3%	7	30.4%	
1日当たりの家族と過ごす時間					
3時間以上	4	40.0%	12	57.1%	0.372
3時間未満	6	60.0%	9	42.9%	

*:p<0.05, †:p<0.1

仕事との関連について、いずれも両群間に差はなかった(表10)。

表10【心の疲労度】心の疲労群と非疲労群の仕事に関するデータの比較

項目	疲労群		非疲労群		χ ² 検定 p値
	n	(%)	n	(%)	
勤務状況					
正職員	10	83.3%	15	65.2%	0.26
正職員以外	2	16.7%	8	34.8%	
役職の有無					
あり	6	50.0%	16	72.7%	0.296
なし	5	41.7%	6	27.3%	
勤務時間					
8時間より上	5	41.7%	9	42.9%	0.888
8時間以下	6	50.0%	12	57.1%	

*:p<0.05, †:p<0.1

プライベートとの関連について、「1日当たりの自分に使える時間」、「睡眠時間」は両群間に差はなかった(表11)。

表11【心の疲労度】心の疲労群と非疲労群のプライベートに関するデータの比較

項目	疲労群		非疲労群		χ ² 検定 p値
	n	(%)	n	(%)	
1日当たりの自分に使える時間					
3時間以上	4	33.3%	14	60.9%	0.18
3時間未満	7	58.3%	9	39.1%	
睡眠時間					
6時間以上	4	33.3%	15	65.2%	0.113
6時間未満	7	58.3%	8	34.8%	

*:p<0.05, †:p<0.1

大学院修学との関連について、「1日当たりの学業時間3時間以上」は、疲労群3名(25.0%)、非疲労群13名(56.5%)であり、非疲労群が高い傾向にあった(p=0.057)。その他、在籍課程、長期履修制度利用の有無、在籍年数、1日当たりの学内で過ごす時間、通学時間、論文執筆時期に、両群間の差はなかった(表12)。

表12【心の疲労度】心の疲労群と非疲労群の修学に関するデータの比較

項目	疲労群		非疲労群		χ ² 検定 p値
	n	(%)	n	(%)	
在籍過程					
博士前期過程	9	75.0%	19	82.6%	0.593
博士後期過程	3	25.0%	4	17.4%	
長期履修制度利用の有無					
あり	3	25.0%	10	43.5%	0.283
なし	9	75.0%	13	56.5%	
在籍年数					
1年	4	33.3%	5	21.7%	0.279
2~4年	6	50.0%	18	78.3%	
1日当たりの学内で過ごす時間					
2時間以上	4	33.3%	11	47.8%	0.411
2時間未満	8	66.7%	12	52.2%	
1日当たりの学業時間					
3時間以上	3	25.0%	13	56.5%	0.057 †
3時間未満	9	75.0%	9	39.1%	
通学時間					
1時間以上	5	41.7%	13	56.5%	0.404
1時間未満	7	58.3%	10	43.5%	
論文執筆時期					
執筆前	6	50.0%	11	47.8%	0.903
執筆中	6	50.0%	12	52.2%	

*:p<0.05, †:p<0.1

V 考察

1. 心の健康度と心の疲労度

大学院生の心の健康度と心の疲労度を、論文執筆前、論文執筆中、修了後の時期の違いで比較し、さらに一般男女とも比較した結果、心の健康度は論文執筆前が一般男女に比べて高く、論文執筆中と修了後は一般男女と差はなかった。論文執筆前は、心の健康度の下位尺度の中でも、「至福感」「近親者の支え」「社会的な支え」が高い傾向にあり、大学院という新たな社会との一体感や大学院修学に際して周囲の支えが大きいことを実感し、心の健康度が高まったと考えられる。

一方で、先行研究では、大学院生は心身の不調、不安やうつ症状を経験する可能性が高いことが示されている (Evans et al., 2018)。今回、本校大学院生の心の疲労度は、論文執筆前、論文執筆中、修了後すべてにおいて一般男女と差はなく、論文執筆中の大きな変化もみられなかった。心の疲労度の下位尺度は、家族との関係、精神的なコントロール感、身体的な不健康観、社会的なつながりの不足、人生に対する失望感の5項目からなっており、それぞれの下位尺度による変化もみられなかったことから、論文執筆というストレスのかかる状況にあっても、家族や社会とのつながりを保ち、心の疲労度が悪化しないように対処がされていたと考えられる。

近年の多くの研究では、陽性感情と陰性感情が独立していることが示されており (阿久津ら, 2009)、今回の調査結果でも、論文執筆というストレスに対して、ポジティブな側面としての心の健康度は低下したが、ネガティブな側面としての心の疲労度は変化が見られず、独立した結果が得られた。

2. 心の健康度及び心の疲労度と各種要因との関連

【大学院修学について】

大学院修学に関して、心の健康度と心の疲労度との関連を検討した結果、「在籍年数が2～4年」と、「論文執筆中」は、心の健康度の「非健康群」の割合が、有意に高かった。「1日当たりの学内で過ごす時間が2時間以上」は、心の健康度の「非健康群」の割合が多い傾向を示した。309名の大学院生を調査した先行研究は、「多くの院生は、メンタルヘルスが悪化していると報告し、ストレスは専門の研究を開始してから増加した」と述べている (Smith et al., 2015)。院生の研究の専門性が高まる頃からメンタルヘルスが低下する点は、在籍年数が2年目から心の健康度が低下する本研究の結果と一致した。また本研究では、論

文執筆中に心の健康度の非健康群の割合が高く、同時に自信が低下していた。2500人の大学院生に実施された調査では、「学位を取得するために必要な準備が整っていると感じている大学院生は、人生の満足度が高く、抑うつ症状は少ない」と報告されている (UC Berkeley Graduate Assembly, 2014)。このことから、大学院生は論文執筆中に学位を取得する自信が低下することで、心の健康度が低下する可能性がある。

【家族について】

家族に関連する情報について、心の健康度と疲労度との関連を検討した結果、非健康群は「要支援者なし」、「心の支えとなる別居家族あり」の割合が多い傾向を示した。逆に、武蔵野大学が行った社会人学生へのアンケート調査では、学生でありながら身近な人の世話を抱えていることは、精神的健康の低さと関連する可能性が示されている (矢澤, 2018)。身近な人の世話が多い状況で家庭を維持しながら修学することが心の健康度を低下させるか否かは、院生の家庭における役割次第なのかもしれない。

【仕事について】

雇用形態と役職の有無を論文執筆前、論文執筆中、修了後と比較すると、時期が進むにつれ正規職員並びに役職ありの割合が高くなっていることから、統計学的に有意とは言えないまでも、大学院修学がキャリアアップの一因になっていると考えられる。

心の健康度との関連については、「正職員」及び「役職なし」は非健康群で高い傾向がみられた。正職員は、勤務時間や責任の範囲に自由度が少なく多忙な業務をこなす中でストレスも高く、仕事と大学院修学との両立を考えた際、心の健康度が低くなることも考えられる。雇用形態と主観的健康度との関連を検討した先行研究 (梁ら, 2010) においても、正規群に比べ派遣群は主観的健康度が良いという同様の結果が報告されている。

【プライベートについて】

先行研究では睡眠時間の減少が精神負荷に増加することとストレス反応を有意の増大させることが示唆されている (佐藤ら, 2006; 鈴木ら, 2007)。また、睡眠時間が短くなるほど主観的負担感が高くなったり、思考機能や記憶機能などを低下させたりすることにも大きく影響している (瀬尾ら, 2008)。

大学院生は毎日ほとんど休まずに自分の研究に没頭したりしている。特に仕事と家庭生活を両立させながら修学する社会人大大学院生は、授業や研究課題のために、睡眠時間を減らさねばならない状況が多い。本研

究の心の疲労度に関する調査結果では、睡眠時間は6時間以上の非疲労群と評価された人は疲労群と評価された人の割合の2倍と示されている。睡眠時間が6時間以上の大学院生は非疲労状態との関連性が高いと言えるだろう。

3. 研究の限界と今後の課題

本研究は対象者数が少ないため、各修学時期の比較において統計学的検定が行えていない。また、同一の対象者の経時的変化のデータで比較できていない。今後の課題は、同一の対象者の経時的変化のデータ数を増やし、より普遍的な結果を得ることである。

VI 結論

山口県立大学大学院生の各修学時期と一般男女の心の健康度・疲労度を比較した。さらに、心の健康度・疲労度と、大学院の修学状況・家族・仕事・プライベートの関連について検討した。その結果、心の健康度は論文執筆前が一般男女に比べて高く、論文執筆中と大学院修了後は一般男女と比べて明らかな差はなかった。心の疲労度は、論文執筆前、論文執筆中、大学院修了後、一般男女それぞれの間に明らかな差はなかった。心の健康度・疲労度と、修学状況・家族・仕事・プライベートとの関連においては、心の健康度が低い群は「論文執筆中」と「在籍年数2～4年」の割合が有意に高かった。

本研究結果より、大学院在籍2年目以上の大学院生、特に論文執筆中の大学院生の陽性感情を下げないための支援が重要であることが示唆された。

謝辞

本研究にご協力いただきました山口県立大学大学院生と修了生の皆様に厚くお礼を申し上げます。

なお、本研究の実施について、川崎、松浦、横田、劉は同等に貢献した。

引用文献

- 阿久津洋己・小田島裕美・宮聡美 (2009) 「ストレス課題によるポジティブ感情とネガティブ感情の変化」『岩手大学教育学部研究年報』68 (2) ,1-8
- Evans, T et al. 2018, "Time to talk about why so many postgrads have poor mental health—An outpouring on Twitter highlights the acute pressures on young scientists, *Nature* (556,5) (2018年11月8日取得<https://www.nature.com/>

[articles/d41586-018-04023-5](https://www.nature.com/articles/d41586-018-04023-5)).

- 藤南佳世・園田明人・大野裕 (1995) 「主観的健康感尺度 (SUBI) 日本語版の作成と、信頼性、妥当性の検討」『健康心理学研究』8 (2), 12-19.
- 一般社団法人国立大学保健管理施設協議会、学生の健康白書に関する委員会,2018,『学生の健康白書2015』
- 伊藤裕子・池田政子・川浦康至・ほか (2003) 「主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討」『健康心理学研究』74 (3), 276-281.
- 三浦理恵・青木邦男 (2009) 「大学生の精神的健康に関連する要因の文献的研究」『山口県立大学学術情報』2,175-183.
- 村田伸・津田彰・稲谷ふみ枝 (2005) 「健常高齢者及び慢性疾患を有する高齢者の主観的健康感」『行動医学研究』11 (1), 23-31.
- 落合龍史・大東俊一・青木清 (2011) 「大学生におけるSOC及びライフスタイルと主観的健康感の関係」『心身健康科学』7 (2), 35-40.
- 大野裕・吉村公雄 (2001) 『WHO SUBI 手引第2版』金子書房.
- 梁洋子・春山康夫・市村久美子 (2010) 「大手教育関連企業の女性勤労者における雇用形態別にみた生活習慣と主観的健康度」『民族衛生』76 (4), 164-173
- 佐藤裕司・三橋祐子・渡邊亜由美・ほか (2006) 「職業性ストレス反応と睡眠時間および残業時間に関する検討」『産業衛生学雑誌』48, special号, 325.
- 瀬尾明彦・砂川久弥・土井幸輝・ほか (2008) 「睡眠時間が翌日終日の認知・運土機能に与える影響」『ITヘルスケア』3 (2), 96-105.
- 島本太香子・ハフシメッド・田原武彦 (2015) 「大学生における主観的健康度及び精神的健康度の分析—主観的健康度とストレス対処能の男女差及び変化経時変化について—」『総合研究所所報』23, 43-53.
- Smith, E. & Brooks, Z. 「Graduate Student Mental Health 2015」http://nagps.org/wordpress/wp-content/uploads/2015/06/NAGPS_Institute_mental_health_survey_report_2015.pdf. (2018年11月12日アクセス).
- 鈴木博之・久我隆一・田ヶ谷浩邦・ほか (2007) 「睡眠不足がリスク選択行動に与える影響」『日本心理学会大会発表論文集』71.
- UC Berkeley Graduate Assembly : Graduate Student Happiness and Well-being Report, (<http://ga.berkeley.edu/wellbeingreport/>), (2018年11月

12日アクセス)。

矢澤美香子 (2018) 「ワークライフ・インテグレーションの観点から考える大学通信教育過程の社会人学生における学びと精神的健康」『武蔵野大学しあわせ研究所紀要』,94-110,