

早稲田大学審査学位論文

博士（人間科学）

概要書

英国在住日本人における  
精神健康度の季節性変化

The seasonal changes of mental health  
for the Japanese residents in the United Kingdom

2017年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

倉田 由美子

KURATA, Yumiko

研究指導教員： 野村 忍 教授

## 第1章 研究動向と課題

海外生活は、文化的・社会的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事があり(藤田, 2000), in-put と out-put の多様さが海外赴任者のメンタルヘルスの問題を複雑で、把握しにくいものになっている(津久井, 2000). 滞在国の経済状態, 言語や文化, 食事, 医療制度などは、同じ海外でも環境には様々な違いがあるが、現地に必要な支援の情報は不足している. 白川ら(1993)は、我が国の冬季の日照時間と気温が気分, 睡眠量, 体重などに大きな影響を与えており、冬季うつ病の発症の背景要因となる可能性を示唆している. Michalak ら(2003)は、冬季うつ病のリスクを上げる要因として、ネガティブなライフイベント, ソーシャル・サポートの低さ, 女性, non-native であることを挙げている. Suhail・Cochrane (1997)は、白人, 英国とアジア人(パキスタン, インド等), アジア人の混血, の女性らを比較し、英国で生まれ育っていない英国在住者のアジア女性が最も冬季うつ病の影響を受けやすいことを報告している. しかし、高緯度地域に暮らす日本人への季節性変化の影響については未だ解明されておらず、支援のための方法には問題が残されている.

## 第2章 本研究の目的と意義

本研究では高緯度に位置し、長期滞在者が多い英国の日本人在住者を対象に調査を行った. 本研究は、高緯度地域在住日本人の精神健康度に及ぼす季節性変化による影響と、季節による気分・行動の変動やストレス, 英国在住日本人の対処行動について検証し、支援に必要な視点を明らかにする. 本研究による結果は、これまで未解明である英国在住日本人への季節性変化の影響を解明し、英国在住日本人のメンタルヘルス向上に役立つ基礎的知見を提供できると考える.

## 第3章 海外生活とストレス（【研究1】ストレス測定尺度の開発）

**方法:** 英国在住日本人男女 30 名から自由記述式で得た回答を KJ 法により整理し、抽出した 13 項目と日常苛立ち事尺度(宗像, 1986)34 項目から海外在住者ストレス尺度(英国版)原案(47 項目 3 件法)を作成した. この原案を英国在住日本人 369 名に実施し. データ得点化後プロマックス回転, 主因子法による因子分析を行い、尺度の信頼性と妥当性を確認した.

**結果:** 因子分析の結果, 6 因子 35 項目(日常生活環境, 精神的な負担, 人生の充実度, 家族の健康と将来, 対人関係, 言語とコミュニケーション)が抽出され, 海外在住日本人ストレス尺度(英国版:以下 SSJR-UK)の信頼性と妥当性が確認された. また, ストレスが高くなりやすい属性は, 女性, 若い年代, 独身であることが示唆された.

## 第4章 季節性変化と精神健康度（【研究2】精神健康度の季節性変化による変動）

**方法:** 夏季と冬季の両調査に協力してくれた英国 ( $n=105$ ), 東南アジア( $n=51$ ), 北欧( $n=40$ ), 日本( $n=96$ )の各地域在住日本人合計 292 名を対象に General Health Questionnaire 28(以下 GHQ28)の夏季・冬季得点の変化を地域ごとにウィルコクソン符号付順位和検定で分析した. また, 12 か月各月の気分・行動の変動を季節性パターン評価質問票の得点をクロス集計表, クラスカルウォリス検定で分析した. さらに4地域の季節性の受けやすさ(GSS 得点)の比較をクラスカルウォリス検定で行った.

**結果:** 精神健康度の季節による得点の差は英国と北欧には有意な差が示され, 精神健康度の冬季の悪化が示されたが, 日本と東南アジアに有意な季節の差は示されなかった. また, 12 か月の気分・行動は, 高緯度地域(英国と北欧)の日本人は冬季に気分が悪化し, 対人関係が減少することが示された. しかし, 夏季は高緯度地域の方が日本や東南アジアより気分が良好になり, 対人関係が顕著に増加した. このことから, 高緯度地域は季節によるギャップが大きいことが示唆された. また, 日本や東南アジアに比べ高緯度地域は季節依存性が有意に高く, 季節性変化の影響を受けやすいことが示唆された.

## 第5章 季節性変化とストレス（【研究3】ストレスの季節性変化の影響 -日英の比較から-）

**方法:** 英国在住日本人の SSJR-UK と GHQ28 の関連を季節ごとに相関分析を行った. 次に, 日英それぞれのストレス得点の季節の差を  $t$  検定で分析した. 次に季節依存性の高さによるストレス得点の違いを確認した. 次に季節別に独立変数を SSJR-UK 下位尺度得点とし, 従属変数を GHQ28 合計得点とした重回帰分析を行った. さらに日本と英国の精神健康度の影響性を季節ごとに重回帰分析を行い, それぞれの分析結果から日英の比較を行った. 最後に季節別の多母集団同時分析でストレスと精神健康度の影響を同じモデルに当てはめて, 日英の違いを分析した.

**結果:** 全因子に夏季冬季のストレスと精神健康度の関連が示された. 英国は合計得点に有意な夏季と冬季の差(合計

得点:  $t(488)=2.07, p<.05$ が示されたが、日本は示されなかった。また、英国の特有因子は季節の差は見られなかったが、共通因子は冬季の得点が高いことが示された( $t(488)=2.62, p<.01$ )。重回帰分析の結果、共通因子は夏季冬季共に精神健康度への影響性が示された(冬季:  $\beta = .50, p<.01$ , 夏季:  $\beta = .51, p<.01$ )。季節に関わらず英国では「対人関係」の影響性が有意だが、他の因子は季節で影響が変化する。日本は「対人関係」の影響が示されなかった。最も適合度が高いモデルで日英の比較を季節別にしたところ、日本と英国の精神健康度に影響する要因の構造が異なることが明らかとなった。

## 第6章 英国在住日本人における季節性変化の影響(【研究4】季節性変化の重要性)

**方法:** 季節依存性とストレスの2要因が精神健康度へ与える影響について重回帰分析を行った。次に季節依存性の重要性を明らかにするために独立変数を変えた2つのモデルを作成し、日英それぞれの階層的重回帰分析から比較を行った。次に、英国在住日本人の季節依存性の高さの違いから12ヶ月の気分・行動の変動を比較した。次に、季節性変化を受けやすい属性を明らかにするためt検定、分散分析を行った。最後に、季節と属性がGHQ28に与える影響について2要因分散分析(反復測定)を行い、日本の結果と比較した。

**結果:** 英国在住日本人のストレスと季節依存性はいずれも精神健康度に影響するが、ストレスの影響が強いことが示された。階層的重回帰分析の結果、日本と英国の夏季は違いが示され、英国在住日本人の精神健康度は季節依存性の影響は重要であることが示唆された。季節依存性の高い人は夏季と冬季の気分・行動のギャップが激しく、女性、20-30代の比較的若い年齢層、学生、家族のいない単身者に季節依存性の高い傾向が示された。精神健康度は滞在期間と季節に交互作用が示され、滞在期間が短い人は季節性変化の影響を受けやすく、季節と滞在期間の影響が高いことが示された。

## 第7章 英国在住日本人のメンタルヘルスに必要な視点(【研究5】季節性変化とストレスへの対処の仕方)

**方法:** 英国在住日本人または英国から帰国した者14名(滞在者9名、帰国者5名)を対象に半構造化面接による個別インタビューで「季節性変化について」「ストレスを感じる時期」「ストレス[精神的な負担、人生の充実度]」について聴取し、内容をKJ法で整理した。また、「ストレス対処方法」について修正版グランドセットセオリーアプローチ(M-GTA)を用い概念抽出やカテゴリの関係性を捉え、GHQ28とGSSの得点で4群に分け英国在住日本人のストレス対処のプロセスを明らかにした。

**結果:** KJ法から、夏季は前向きになる、「気分の変化」が特に多く語られ、冬季は、寂しくなった、ネガティブになりがち等「気分の変化」、起きられなくなった、家にこもりがちになる等「活動の変化」が語られた。ストレスを感じて落ち込むことは、英国滞在開始の初期1年以内に集中し、海外引越後の生活整備や慣れない環境への苦勞が示された。健康度の高い人は、自分のペースを守り、家族に活動を合わせて機能的且つバランスがよく、人を助け人に助けられて良い循環ができていた。健康度が悪化しやすい人は反芻や気晴らし行動が多く、他の対処行動とつながらず悪循環になっている様子が示唆された。

## 第8章 総合考察

本研究によって、英国在住日本人のストレスの量的測定ができる、信頼性と妥当性のある尺度が作成された。季節性変化の影響は、高緯度地域に精神健康度の変化が見られることや、気分や行動に季節による変動が示唆された。季節性の影響を受けやすい者は冬季に気分や行動が悪化し、影響の少ない者よりも夏季に良くなり過ぎる傾向が示された。冬季の活動性の低下に焦点を当て、季節的な問題を考慮した支援が必要であると考え。季節によって精神健康度への影響性が異なる要因も存在するが、「対人関係」は季節を問わず影響する要因であり、このストレス軽減を目的とした心理的な援助には効果が期待できる。本論文は、今後の英国在住日本人のメンタルヘルス向上へ役立つ支援に必要な視点を提供し、健康の維持および増進の一助になると考える。特に季節性変化について現地在住者を対象に縦断的に分析した研究は殆どなく、季節性変化の影響や滞在者のストレスを理解するための示唆を得られたことは意義があると考え。しかし、本研究は、4地域の日本人対象に調査を行ったが、各地域の人数は十分とは言えない。今後は人数や男女比なども偏りなく幅広いデータでの再検討が望まれる。また、本研究は得られた結果による支援の効果検討は行っていない。質的研究から個人差を検証することはできたが、それを一般化するには十分ではないという課題も残されている。今後は、本研究の分析から季節性変化やストレスによる精神健康度の悪化を予防する支援プログラムを作成し、効果検証による更なる知見の蓄積が望まれる。