

体育とメンタルヘルスに関する一考察 渡邊志保美* A Study of Physical Education and Mental Health SHIHOMI WATANABE*

Key Words: 体育、問題行動、メンタルヘルス、自殺

1. はじめに

高等専門学校（以下、高専とする）における年間の自殺者数は平成27・28年とも全国で10名を超えており、自殺が疑われるものも含むと14名であった。同年代の高校生と自殺者数を人口比率で比較した場合、高専生の自殺者は高校生の約5倍であった。高専は15歳～20歳の若年者が在籍する教育機関であり男子学生の比率が非常に高い。日本における自殺者の特徴として男性の自殺者の割合は極めて高く女性の二倍である。[1]また15～35歳までの若年者の死亡理由の第一位は「自殺」である。[2]高専における男子学生の自殺者が多いという状況は、日本における自殺者の特徴と一致している。若くして自死を選択することは大変痛ましいことであり、周囲の人々への影響は計り知れないものである。そのため、高専の教育活動においては自殺の問題を看過することはできない。高専での日常生活において、自殺予防の対策がとられることは不可欠であり、常に努力を必要とする課題と言える。

身体運動が青年期における精神的成長や社会的成長に寄与し、ストレスへの適応が高まること[3]や運動後のポジティブな感情への変化[4]さらには運動によるストレス緩和作用と抗うつ効果[5]など、運動することによるメンタルヘルスへの影響は数多く報告されている。これらの先行研究で明らかにされたようにメンタルヘルスの改善に身体運動をすることが有効であることから、教科としての「体育」が高専におけるメンタルヘルスの改善ひいては自殺予防対策に役立つことが考えられる。そこで、本研究では体育とメンタルヘルスの関係について調査するとともに、全国の高専において実践されている自殺予防対策について調査し、高専における学生支援の改善に寄与することを目的としている。

2. 調査の方法

国立、公立、私立の全国57高専（工業高専、電波高専、商船高専）を対象として体育を実施している学年と過去3年間の各学年における問題行動の発生件数とその内容及びメンタルヘルスの相談件数と内容について調査した。また、各学校における自殺者の実態と実施されている自殺

予防対策について質問した。

- 1 調査期間：2017年7月1日～8月31日
- 2 調査対象：57高専（国立51校・公立3校・私立3校）
- 3 調査方法：メール配信による調査票依頼
- 4 調査内容：質問項目（表のとおり）

質問項目	回答様式
①保健体育を実施している学年	1～〇年生
②通年か半期か	通年・半期
③授業の実施時間	1回〇分
④その他（選択制・男女別）	記述
⑤保健を分けて実施しているか	分ける・分けない

質 問 項 目	回 答 様 式
①過去3年間の問題行動総数 （飲酒・喫煙・暴力・交通違反・器物破損・窃盗・不純異性交遊・いじめ・その他）	総数 学年別発生件数 内容別発生件数
②過去3年間のメンタルヘルスに関する相談件数（学業不振・進路・無気力・人間関係・男女間・家族・その他）	総数 学年別相談件数 内容別相談件数
③過去3年間の自殺者の有無	有無
④考えられる自殺の理由	記述
⑤自殺予防対策	記述

3. 調査の結果

全国57高専にアンケートを依頼したところ、回答があったのは34校であった。（回収率59.6%）

1. 体育を実施している学年

保健体育の実施学年が1～3年生なのは全国で二校だった。1～4年生の学校は約3割、1～5年生まで体育を実施している学校が半数以上を占めた。（図1）4、5年生の体育においては各学年半期ずつ実施している高専や選択制授業として扱っている学校もあった。高専では女子学生の全体に対する比率が少ないため、男女共習で体育授業が行われることが一般的であると考えられているが、全国では男女別に授業を実施している学校が10校以上あることが分かった。内訳としては1・2年生のみ男女別、3年生まで男女別、4年生まで男女別、5年生まで男女別、女子の人数が多いクラスのみ男女別など様々な形態がとられていた。水泳の授業のみ男女別、武道とダンスなど種目によって男女別といった学校もあった。また、保健を実施していない学校、保健と体育を分けている学校が若干数見られた。

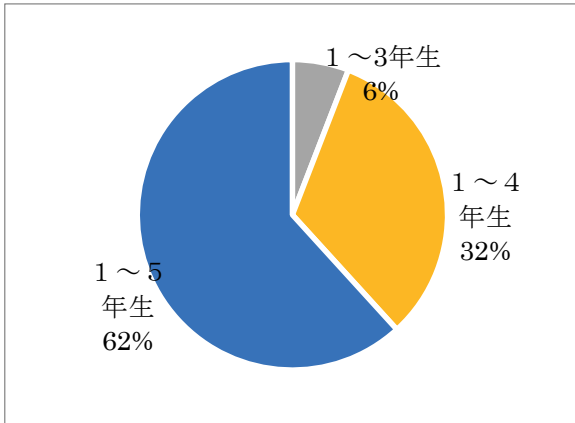


図1 体育を実施している学年 (n = 34)

2. 問題行動について

過去3年間の問題行動発生件数の合計は全国の高専で1,360件であった。学年ごとに集計したところ、入学したばかりの1年生から4年生までは学年が上がるごとに件数が増加し、5年生では件数が減少していた。(図2) 5年生で件数が減ることについては、年齢を重ねて生活態度が落ち着くことや、編入学、就職等に取り組む時期であることが問題行動の減少の理由として考えられる。

問題行動の内容としては、学校側が把握しやすい「交通違反」が26%と多く、次いで「喫煙」、「飲酒」、「窃盗」の順で多かった。「器物破損」の件数はなく、「不純異性交遊」と「いじめ」は1%という結果だった。「その他」が40%と多いのは、この分類方法と異なる分類方法が用いられた学校や分類をせず総数のみで回答した学校があり、それらの学校を「その他」ということで分類したことによるものである。(図3)

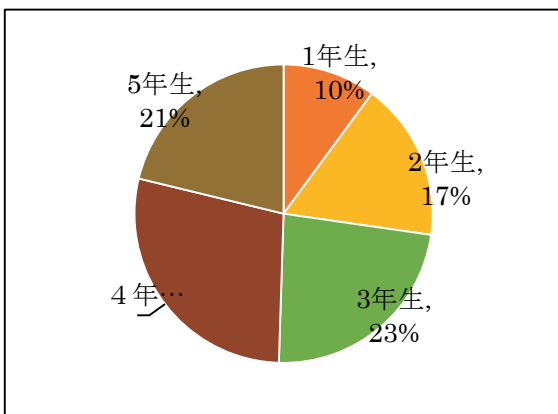


図2 問題行動発生数の内訳 (学年別: 総数 1,360)

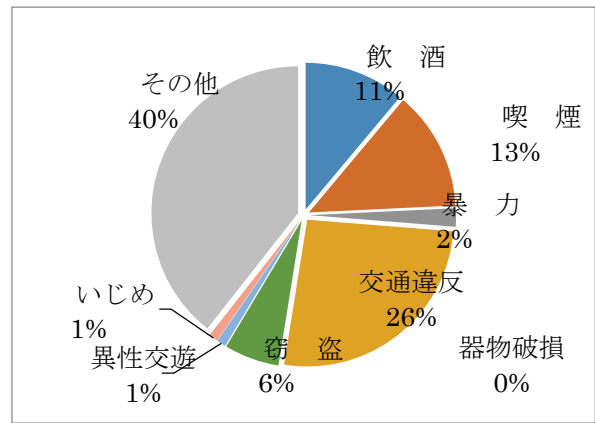


図3 問題行動発生数の内訳 (内容別: 総数 1,360)

3. メンタルヘルスについて

過去3年間のメンタルヘルスの相談件数を学年ごと集計したところ、学年間にほとんど差は見られなかった。(図4-1) 相談内容については「その他」を除くと「学業・進路」に関するものが多く、「人間関係」、「無気力」が続く結果となった。「その他」が多いのは前述のとおり別の分類の仕方をとられた学校や総数のみで回答された件数を「その他」に加えたからである。(図4-2)

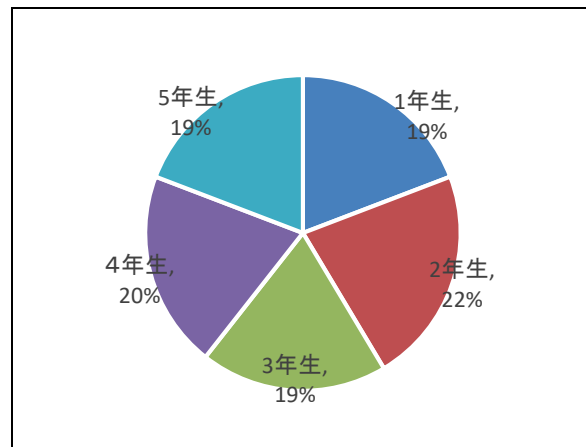


図4-1 メンタルヘルス相談件数内訳 (学年別 n=10,442)

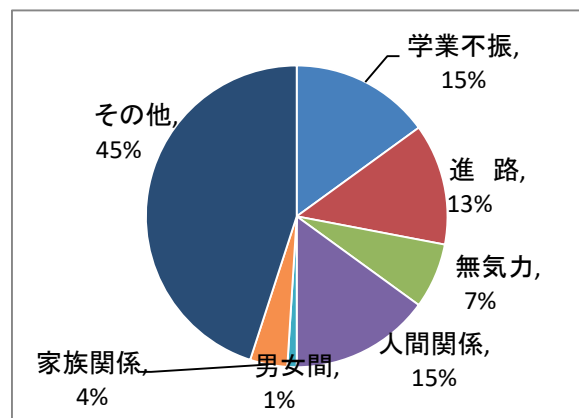


図4-2 メンタルヘルス相談件数の内訳 (内容別 n=10,442)

4. 体育の実施学年とメンタルヘルスの相談内容との関連
 体育を実施している学年とメンタルヘルスの相談内容との関連をグラフにしたものが図4-3、図4-4、図4-5である。グラフの3年生は1~3年生、4年生は1~4年生、5年生は1~5年生において体育が実施されている学校を表し、それらにおけるメンタルヘルス相談内容の総数を示している。特徴としては体育を3年生までしか実施していない学校において「無気力」が突出して多かったことである。300件近いこの数字は、次点の「進路」の約2倍であった。(図4-3) またそれ以外の体育を4年生、5年生まで実施している学校のデータも含めたどの項目よりも件数が多いことが分かった。4年生まで体育を実施している学校では「学力」と「進路」が多かった。4年生は進路決定の時期にあたるものが影響しているものと考えられる。体育を5年生まで実施している学校では「人間関係」が多かった。全体としての件数は少ないものの「家族間」の問題についても5年生では多くなっていることが特徴と言える。

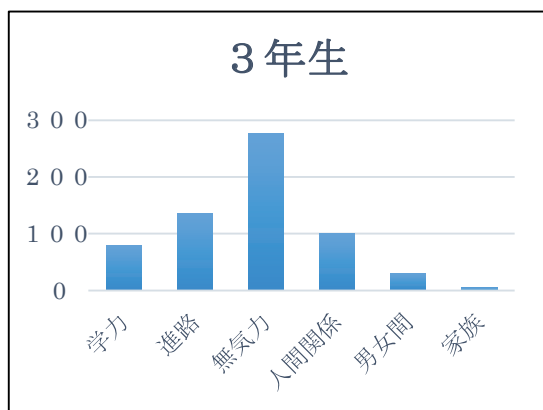


図4-3 体育の最終学年が3年生の学校と相談内容

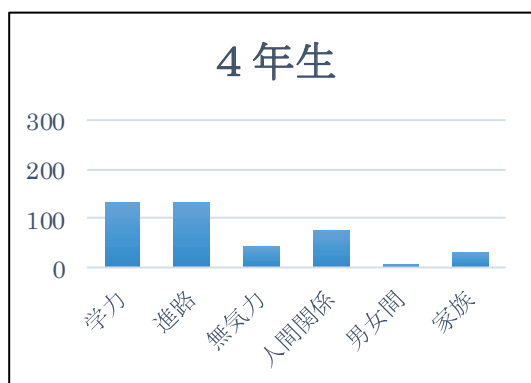


図4-4 体育の最終学年が4年生の学校と相談内容

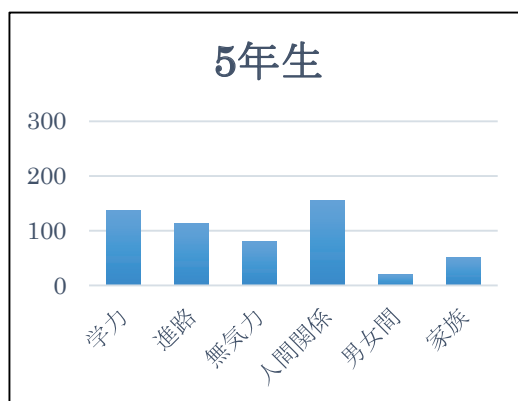


図4-5 体育の最終学年が5年生の学校と相談内容

5. 自殺とその原因について

自殺については57校中34校より回答があり、結果は以下の通りだった。亡くなった学生の性別はすべて男性であり、1年生が3名、2年生が2名、3年生が1名だった。考えられる自殺の理由については回答した学校の要望により、ここでは記さないことにした。

回答	学校数
回答できない	1校
自殺者あり	6校
自殺0名	20校
無回答	7校

6. 自殺予防のために実施している対策

自殺予防対策の回答については、直接自殺予防に結びつくものから日常の学生指導、学生支援体制に至るまで、あらゆる方面から対策がとられていることが分かった。大別すると以下ようになった。

- ・学生相談の体制については、カウンセラーの常駐や精神科医、臨床心理士によるカウンセリングの実施があげられる。
 - ・学生を対象とした防止対策としては、新入生や下級生を対象としたメンタルヘルス講習会の実施や、原級留置者や成績不振者を対象としたチューター制度などがあげられる。
 - ・教職員を対象とした防止対策としては、学生のメンタルヘルスを支えるための講習会や自殺予防スキルを学ぶ会などの実施があげられる。
 - ・ハイリスクの学生の早期発見の方法として、アンケートによるスクリーニングやピアサポートをクラスごとに行っている学校もあった。
 - ・学生についての情報共有と教職員その他の連帯としては、学科会議や学年会議で情報共有したり、支援室との情報交換をしている学校もあった。
- その他として年間指導計画や緊急時の対応についての記述もなされていた。

4. 考察

全国の高専 57 校にアンケート調査を依頼したところ、体育を実施している学年が 3 年生までの学校は二校のみで、選択、半期のみなど形態は様々ながら 5 年生まで実施している学校が半数以上を占めた。1 回の授業実施時間（選択制を除く）が全ての学校で 90 分だったことから体育を実施している学年が少ないほど運動する期間や時間が少なくなっていると考えられる。選択制、半期のみといった授業の実施形態の場合を考慮しても、体育を 3 年生まで実施している学校とそれ以外とは、少ない場合で 15 回、多ければ 60 回（1 回あたり 90 分）は活動する時間が少ないものとなる。

一方、メンタルヘルスの相談内容について、体育を何年生まで実施しているかという視点から比較した場合、3 年生までの学校の特徴として「無気力」が突出して多いことが明らかになった。このことから教科としての「体育」が、メンタルヘルスにおける「無気力」に関して何らかの影響を及ぼしている可能性があることが推測された。先行研究ではメンタルヘルスと身体運動の関係について数多く報告されている。本研究でもそのことが追認される結果となった。

本研究では体育を実施している学年数（時間・期間）に着目し、メンタルヘルスとの関係を調査した。体育を実施している学年が短期間であると学生の無気力といった相談件数が多く出現していたことが分かった。言い換えれば学生のメンタルヘルスの中でも特に無気力の改善に「体育」が効果を発揮することが期待できるものと考えられる。

自殺の実態については回答した複数校で自殺者が出ており、学年には各校とも差が見られたが全員が男性であった。自殺防止対策については、学校教育のあらゆる方面から対策がとられていることが分かった。また定期的に精神科医がカウンセリングを行ったり、学生支援室長からの相談を受けたり、精神科医の学校医が健康チェックをし、緊急性がある場合はその場で病院を紹介するなど医療機関とも密に連携している学校も複数見られた。

震災や豪雨災害など大きな被害に見舞われた地域の高専においては、カウンセラーがスクールタイムも常駐する体制をとっていたり、原級留置者への手厚い支援体制をとったり、教職員を対象としたワークを取り入れた勉強会を定期的に行い支援体制を強化するなど大変細やかな学生支援体制がとられていることが分かった。これらの情報については一部の高専間において情報共有がなされていた。

4. まとめ

男子の比率が高く 15 歳から 20 歳までの若年者が在籍する

高専は、日本の自殺者の特徴と一致した特性を持った学校といえる。そこで先行研究の結果を踏まえ、日常的に身体運動を行う「体育」によって高専のメンタルヘルスの改善については自殺予防に役立てないかと考え、体育とメンタルヘルスの関係について調査を試みた。結果として以下の点が明らかとなった。

- ・問題行動の件数については、学年が上がるごとに増加し 5 年生では減少する傾向が見られたが、メンタルヘルスの相談件数については学年間にあまり顕著な差が見られなかった。

- ・体育の実施学年とメンタルヘルスの関連については 3 年生まで実施している学校の場合「無気力」が突出して多く、次点の「進路」の約二倍であった。またこの「無気力」については 4 年生・5 年生まで体育を実施している学校も含めた中でどの項目よりも件数が多かった。4 年生までの学校では「学力」と「進路」が多かった。5 年生までの学校では「人間関係」が多かった。

- ・メンタルヘルスの改善には身体運動が効果的であることは以前より報告されていたが、高専においても体育を実施する学年が短いことによってメンタルヘルスの問題の中でも無気力の相談件数が多く出現していたことが分かった。このことから高専においても体育が学生の気力という点での有効なメンタルヘルスの改善方法、自殺予防対策に役立てられる可能性を示唆できた。

- ・自殺予防対策としては各高専ともあらゆる方向から体制づくりをしていることが分かった。

5. 謝辞

今回の調査に関して、多大なるご協力をいただきました、全国の高等専門学校関係者の皆さまに心から御礼を申し上げます。非常にデリケートな内容であったことにもかかわらず、多く皆さまより貴重なご意見や資料をいただきましたことに重ねて感謝を申し上げます。

参考文献

- [1]自殺者数の年次推移・総数及び男女別自殺死亡率推移：「警視庁自殺統計原票データより内閣府作成」
- [2]平成 28 年人口動態調査月報年計の概況：厚生労働省
- [3] 青年期における運動・スポーツ活動とメンタルヘルスとの関係：永松ら 体力研究 No107 pp.11～14 2009
- [4] 大学体育授業が学力とメンタルヘルスに与える影響—汎用的技能と態度・志向性に着目して—：中山ら Bulletin of Beppu University Junior College.31 (2012)
- [5] 運動によるストレス緩和作用と抗うつ効果：北一郎 首都大学東京人間健康科学科ヘルスプロモーションサイエンス学域