

中国の体育学部大学生の抑うつに関連要因に関する研究

魏燕* 水上勝義*

*筑波大学人間総合科学研究科

Factors Associated with Depression Among Physical Education Undergraduates in China

Yan Wei* Katsuyoshi Mizukami*

* Graduate School of Comprehensive Human Sciences University of Tsukuba

〈要旨〉

中国大学生のメンタルヘルス不調が深刻化し、抑うつや自殺問題が喫緊の課題となっている。これまでも中国の体育学部学生の抑うつに関連要因についての研究はみられるが、男女の違いについては明らかになっていない。そこで本研究は、中国体育学部大学生の生活習慣、首尾一貫感覚 (SOC)、ライフスキルと、抑うつに関連について男女の違いを明らかにすることを目的とした。中国2大学の体育学部に所属している男女大学生287名 (男性204名、女性83名) を対象に、インターネット調査を行った。属性による群間比較では、男子学生はゲーム時間3時間以上でSDS (self-depression scale) の得点は有意に高く、女子学生は朝食を欠食する、睡眠時間6時間以下、相談者がいない学生のSDS得点が有意に高くなった。さらに、SDSを従属変数にしたロジスティック回帰分析を行った結果、男子学生は、ゲーム時間、SOCの有意味感と処理可能感、ライフスキル、と、女子学生は朝食の欠食とSOCの有意味感が抑うつに関連することが示された。以上の結果から、中国体育学部学生の生活習慣が抑うつに関連するが、その内容は男女により違いが見られ、抑うつ予防にはその違いに配慮することが必要な事が示唆された。

〈Abstract〉

Mental health problems among Chinese college students are becoming increasingly serious. So far, our studies have been conducted on factors related to depression in Chinese college students of the Faculty of Sports; however, the differences between male and female students have not been clarified. This study aimed to clarify the differences between these male and female college students regarding lifestyle, sense of coherence (SOC), life skills, and the risk of depression. An internet survey was conducted on 287 students of the Faculty of Sports (204 males and 83 females) of two Chinese universities. Male students who played video games more than 3 hours, and female students who skipped breakfast, slept less than 6 hours, and were without a counselor scored significantly higher on the self-depression scale (SDS). Logistic regression analysis using SDS as a dependent variable revealed that time spent playing video games, SOC meaning and processability, and life skills for the male students, and breakfast skipping and SOC meaning for the female students were associated with depression. These results suggest that the lifestyle of the Chinese sports students was related to depression, and that the factors related to depression differed between the male and female students.

キーワード	
中国体育学部学生	chinese students of faculty of sports
性差	sex difference
抑うつ	depression
首尾一貫感覚 (soc)	sense of coherence (SOC)
ライフスキル	life skills

I. はじめに

大学生はうつ病や不安障害などしばしばみられるメンタルヘルス上の問題 (Common mental health problems, CMHPs) の発症ピークの年代にあたる¹⁾。中国大学生のメンタルヘルス不調も深刻化が指摘されており²⁾、うつ傾向の割合が22.2%～48.7%^{3) 4)}、自殺を考えたことがある大学生は25.9%⁵⁾、大学生の自殺率は一般人口より2～4倍高いこと⁶⁾などが報告されている。とくに中国の体育学部生のメンタルヘルスが非体育学部所属の大学生より不良であること⁷⁾や、不安、抑うつ、興奮、身体化症状などの検出率が高いことが報告され⁸⁾、中国体育学部生のメンタルヘルスの改善や向上は重要な課題である。しかしながら、これまで中国体育学部生のメンタルヘルスに影響する要因についての研究^{9) 10)}は散見されるものの、直面するストレスへの対処能力やストレス耐性などの個人的要因とメンタルヘルスの関連を論じた研究は少ない。

大学生のメンタルヘルスに関連する個人的要因として首尾一貫感覚 (SOC, sense of coherence) がある。SOCは、直面する出来事や状況に対して対処でき、なんとか切り抜けられるという感覚である処理可能感、直面する出来事や状況を把握でき、将来の出来事もある程度予測できるという感覚である把握可能感、困難な出来事を人生における挑戦、やりがい、意味があることと捉える感覚である有意味感からなる。中国の大学生の抑うつにSOCが関連することが報告されている^{11) 12)}。我々も体育学部生のうつと「処理可能感」や「有意味感」が関連することを報告した¹³⁾。

また、日常のさまざまな問題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するために不可欠なライフスキル¹⁴⁾も大学生のメンタルヘルスとの関連が報告されている。スポーツ活動はライフスキルの獲

得に効果的であり、獲得したライフスキルは、現在の生活及び将来遭遇する危機的な出来事への対処にも有効であること¹⁵⁾、日本の大学生において精神健康を向上させること¹⁶⁾、日本の大学運動部の学生においてライフスキルの獲得はバーンアウトを抑制することなどが報告されている¹⁷⁾。我々は、中国の体育学部生について、ライフスキルが抑うつのリスクを低下することを報告した¹³⁾。

ところで日本人大学生の研究から、SOC¹⁸⁾やライフスキル¹⁹⁾には性差がみられことが報告されている。落合ら²⁰⁾は、男性はSOCの高さが主観的健康観と関連し、女性はSOCの高さが睡眠満足度の高さやストレスの自覚の低さと関連し、SOCの健康への関与に性差があることを指摘している。中国人大学生のメンタルヘルスとSOCやライフスキルとの関係についても男女間での違いがあることが考えられるが、これまでこの点については検討されていない。

また中国の大学生男女でライフスタイルの違いはみられるものの、ライフスタイルのうつへの関与に男女差はないとする²¹⁾報告がある一方で、Caoらは、11歳から19歳を対象にした検討でライフスタイルとうつとの関連に男女の違いがみられることを報告し²²⁾、一致をみていない。

以上のように、メンタルヘルスに課題が指摘されている中国体育学生メンタルヘルス関連する個人的要因についてはいまだ研究に乏しく、とくに関連要因の男女の違いについてはこれまで検討されていない。これらの点を明らかにすることは中国体育学生メンタルヘルス支援に重要と考えられる。そこで本研究は、中国体育学部大学生の抑うつと、生活習慣、SOC、ライフスキルとの関連について男女の違いを検討することを目的とする。

II. 方法

インターネットによるアンケート調査を行った。調査期間は2019年11月～12月であった。

1. 対象

中国内で総合大学として中堅上位にランクされるA大学とB大学の2大学に所属し、研究への同意が得られた体育学部の学生を対象とした。A大学は東北地域に存在し、全学生数約18000名、体育学部生は約500名である。B大学は南地域に属し、全学生数約16,000名、体育学部生は約300名である。

2. 調査項目

アンケートは、基本属性(性別、年齢、同胞の有無、出身地)、朝食摂取状況、ゲームの実施時間、睡眠時間などの生活習慣、大学における支援窓口相談の有無、相談者の有無、ストレスナーにより構成された。さらに以下の尺度を用いた。

1) うつ性自己評価式尺度 (Self-rating Depression Scale, SDS)

Zung²³⁾が作成した抑うつ状態を自己評価する尺度である。各質問に対して「1点: ない or たまに」「2点: ときどき」「3点: かなりの間」「4点: ほとんどいつも」の4段階で回答し、合計点は20点から80点の範囲となる。中国語版は舒²⁴⁾が作成している。先行研究²⁵⁾で40点以上を抑うつ傾向の注意群としているため、本研究もカットオフポイントを39/40点とした。

2) 首尾一貫感覚尺度 (SOC13)

SOCの測定には、日本語版13項目版を用いた²⁶⁾。7段階で回答し、合計点が13点から91点の範囲であり、得点が高いほどSOCが高いことを意味する。この尺度は有意味感4項目、処理可能感4項目、把握可能感5項目から構成されている。中国版はBao²⁷⁾が作成している。

3) 大学生における日常生活スキル尺度

島本・石井²⁸⁾が作成した大学生のライフスキルを評価する尺度である。個人的スキル(計画性、情報要約力、自尊心、前向き思考)と対人スキル(親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナー)からなる。「1: ぜんぜん当てはまらない」～「4: 非常に当てはまる」までの4段階で回答し、得点が高いほどスキルの獲得レベルが高いと評価される。中

国語版は陳・土屋²⁹⁾が作成している。

3. 分析方法

各項目における割合の比較はカイ二乗検定、群間比較はt検定を行った。基本属性や生活習慣の結果はダミー変数に変換し、日常生活スキル尺度と首尾一貫感覚の下位因子の得点とともに独立変数とし、SDSのカットオフポイントで分けた2値を従属変数(低群(reference)/高群)とした二項ロジスティック回帰分析(強制投与法)を行った。なお、睡眠時間のダミー変数は、カテゴリー度数に偏りがみられたことから、独立変数から除外した。分析には、SPSS Ver.22 for windowsを使用し、有意水準は5%とした。

4. 倫理的配慮

本研究は、筑波大学体育系倫理委員会の承認を得て実施した(体019-98)。2大学の学長と担当教員に研究について説明し、文書による同意を得た。学生には担当教員から口頭と文書による説明が行われ、アンケートにアクセスするためのURL、QR Codeが提供された。インターネット調査は、中国で安全性、信頼性が高い調査ウェブサイトを利用し、匿名で行われた。回収されたデジタルデータは厳重に管理された。

III. 結果

1. 体育学部大学生の属性ならびに生活習慣の特徴

A大学・B大学の体育学部大学生287名(男性204名、女性83名、20.6±2.1歳)から回答が得られた。体育学部男子学生は都市部出身130名(63.7%)、農村部出身74名(36.3%)、体育学部女子学生は都市部出身54名(65.1%)、農村部出身29名(34.9%)であり、男子学生と女子学生ともに都市部出身の割合が農村部出身の割合より多かった。同胞の有無は、体育学部男子学生は一人っ子136名(66.7%)、非一人っ子68名(33.3%)、体育学部女子学生は一人っ子49名(59.0%)、非一人っ子34名(41.0%)であり、男子学生と女性学生ともに一人っ子の割合が非一人っ子の割合より多かった。朝食は、男子学生と女子学生とも毎日食べる学生より時々か毎日欠食する学生の割合が多かった。睡眠時間は、男子学生と女子学生とも6時間以上の割合が6時間

表1 体育学部大学生の各属性ならびに生活習慣の特徴

		男性 (n=204)	女性 (n=83)	p
出身地	都市部	130 (63.7%)	54 (65.1%)	0.892
	農村部	74 (36.3%)	29 (34.9%)	
同胞の有無	一人っ子	136 (66.7%)	49 (59.0%)	0.224
	非一人っ子	68 (33.3%)	34 (41.0%)	
朝食欠食の有無	毎日食べる	78 (38.2%)	38 (45.8%)	0.289
	時々～食べない	126 (61.8%)	45 (54.2%)	
睡眠時間	6時間以下	8 (3.9%)	6 (7.2%)	0.240
	6時間以上	196 (96.1%)	77 (92.8%)	
ゲーム時間	3時間以下	134 (65.7%)	50 (60.2%)	0.417
	3時間以上	70 (34.3%)	33 (39.8%)	
支援窓口相談の有無	ある	16 (7.8%)	8 (9.6%)	0.641
	ない	188 (92.2%)	75 (90.4%)	
相談者の有無	いる	179 (87.7%)	72 (86.7%)	0.845
	いない	25 (12.3%)	11 (13.3%)	
ストレス	学業ストレス	68 (33.3%)	39 (47.0%)	0.140
	経済的ストレス	44 (21.6%)	11 (13.2%)	
	就職ストレス	43 (21.1%)	15 (18.1%)	
	生活ストレス	49 (24.0%)	18 (21.7%)	

n=287 * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ χ^2 検定

以下の割合より多かった。ゲーム時間は、男子学生と女子学生とも3時間以下の割合が3時間以上の割合より多かった。相談者の有無については、男子学生と女子学生とも相談者がいる学生の割合は相談者がいない学生の割合より多かった。ストレスは、男子学生と女子学生とも学業ストレスの割合が一番多く、次は生活ストレスが多かった。女子学生(47.0%)の学業ストレスが男子学生(33.3%)より多く、男子学生(21.6%)の経済的ストレスが女子学生(13.2%)より多かったがストレスの割合に男女で有意差は認めなかった(表1)。

2. 基本属性や生活習慣と抑うつとの関連

体育学部男子学生はゲーム時間3時間以上がゲーム時間3時間以下よりSDS得点が有意に高かった($p=0.018$)。体育学部女子学生は、朝食を時々欠食か毎日欠食する学生は朝食を毎日食べる学生に比べて($p=0.001$)、睡眠時間6時間未満の学生が睡眠時間6時間以上に比べて($p=0.003$)、また、相談者がいない学生は相談者がいる学生よりSDS得点が有意に高かった($p=0.002$)。このほか出身地(都市部、農村部)、同胞の有無(一人っ子、非一人っ子)、支援窓口相談の有無とSDS得点に男女ともに有意差は認めなかった(表2)。

3. 女大学生のSOCとライフスキルの差異

SOC13合計とその下位尺度について男女による

有意差は認めなかった。ライフスキルについては、ライフスキルの合計($p=0.005$)、個人的スキル($p=0.001$)は男子学生が女子学生より有意に高い結果であった。対人スキルも男子学生が高かったが、有意差には至らなかった($p=0.052$)(表3)。

4. 男女大学生のSDSとSOC、ライフスキルとの相関分析の結果

男女大学生のSDSは把握可能感、処理可能感、有意味感、個人スキルと対人スキルといずれも有意な負の相関が認められた(表4)。

5. 男女大学生の抑うつ(SDS)に関連する要因

SDSを従属変数(低群(reference)/高群)にした二項ロジスティック回帰分析の結果を表3に示した。体育学部の男子大学生は「ゲーム時間」のオッズ比(95%信頼区間, p 値) 3.461 (1.345-8.904, $p=0.010$)、「処理可能感」0.790 (0.674-0.926, $p=0.004$)、「有意味感」0.802 (0.694-0.927, $p=0.003$)、「個人的スキル」0.838 (0.724-0.969, $p=0.017$)、「対人スキル」1.196 (1.068-1.339, $p=0.002$)、判別の中率は83.8%であった。体育学部の女子大学生は「朝食欠食の有無」8.931 (2.308-34.560, $p=0.002$)、「有意味感」0.654 (0.461-0.928, $p=0.017$)、判別の中率は80.7%であった(表5)。

表2 体育学部男女学生の基本属性や生活習慣と抑うつとの関連

		男性 (n=204)			女性 (n=83)		
		n	M(SD)	p	n	M(SD)	p
出身地	都市部	130	42.82 (8.49)	0.500	54	42.35 (8.28)	0.463
	農村部	74	41.97 (8.71)		29	41.00 (7.34)	
同胞の有無	一人っ子	136	43.13 (8.29)	0.147	49	43.16 (8.43)	0.077
	非一人っ子	68	41.28 (9.00)		34	40.03 (6.90)	
朝食欠食の有無	毎日食べる	78	41.12 (9.42)	0.067	38	38.79 (7.54)	0.001***
	時々～食べない	126	43.37 (7.89)		45	44.49 (7.39)	
睡眠時間	6時間未満	8	47.50 (7.69)	0.092	6	51.00 (4.65)	0.003**
	6時間以上	196	42.31 (8.55)		77	41.17 (7.72)	
ゲーム時間	3時間未満	134	41.49 (8.88)	0.018*	50	41.52 (8.10)	0.615
	3時間以上	70	44.46 (7.59)		33	42.42 (7.79)	
支援窓口相談の有無	ある	16	43.19 (9.74)	0.742	8	42.13 (10.37)	0.927
	ない	188	42.45 (8.48)		75	41.85 (7.73)	
相談者の有無	いる	179	42.46 (8.46)	0.818	72	40.83 (7.46)	0.002**
	いない	25	42.88 (9.42)		11	48.73 (7.91)	

n=287 **p*<0.05, ***p*<0.01, ****p*<0.001

t検定

表3 男女大学生のSOCとライフスキルの差異

調査使用尺度	男 (n=204)		女 (n=83)		t	p
	M (SD)		M (SD)			
SDS	42.51 (8.56)		41.88 (7.95)		0.577	0.564
SOC13	59.46 (11.65)		56.63 (10.51)		1.921	0.056
把握可能感	21.33 (5.62)		20.06 (4.72)		1.811	0.071
処理可能感	18.34 (3.94)		17.36 (4.19)		1.880	0.061
有意味感	19.79 (3.99)		19.20 (3.27)		1.183	0.200
ライフスキル	74.75 (10.60)		70.80 (10.62)		2.861	0.005**
個人的スキル	36.91 (5.45)		34.47 (5.67)		3.345	0.001***
対人スキル	37.83 (5.88)		36.33 (6.04)		1.955	0.052

n=287 **p*<0.05, ***p*<0.01, ****p*<0.001

t検定

表4 男女大学生のSDSとSOC, ライフスキルとの相関分析結果

	相関係数					
	1	2	3	4	5	6
1. SDS	-	- 0.404***	- 0.462***	- 0.567***	- 0.505***	- 0.383***
2. 把握可能感	- 0.476***	-	0.655***	0.559***	0.355***	0.197
3. 処理可能感	- 0.597***	0.687***	-	0.622***	0.514***	0.294**
4. 有意味感	- 0.601***	0.500***	0.627***	-	0.659***	0.452***
5. 個人的スキル	- 0.417***	0.395***	0.506***	0.582***	-	0.645***
6. 対人スキル	- 0.200**	0.246***	0.310***	0.440***	0.751***	-

n=287 (男:204, 女:83), 上段は女性、下段は男性 **p*<0.05, ***p*<0.01, ****p*<0.001

表5 男女大学生の抑うつ (SDS) に関連する要因

	男性 (n=204)			女性 (n=83)		
	オッズ比	信頼区間	p	オッズ比	信頼区間	p
同胞の有無 (一人っ子)	1.939	0.842-4.466	0.120	0.606	0.165-2.221	0.450
朝食欠食の有無 (朝食欠食あり)	1.383	0.619-3.087	0.429	8.931	2.308-34.560	0.002**
ゲーム時間 (ゲーム3時間以上)	3.461	1.345-8.904	0.010*	0.965	0.247-3.759	0.959
個人的スキル	0.838	0.724-0.969	0.017*	0.832	0.666-1.041	0.107
対人スキル	1.196	1.068-1.339	0.002**	1.108	0.942-1.303	0.216
把握可能感	0.954	0.867-1.050	0.337	0.933	0.770-1.131	0.478
処理可能感	0.790	0.674-0.926	0.004**	1.010	0.812-1.257	0.926
有意味感	0.802	0.694-0.927	0.003**	0.654	0.461-0.928	0.017*

n=287 **p*<0.05, ***p*<0.01, ****p*<0.001

二項ロジスティック回帰分析

IV. 考察

中国2大学の体育学部男女大学生を対象として、生活習慣、SOC、ライフスキルと抑うつに関連を検討した。

抑うつの得点は、男子学生 42.51 ± 8.56 点、女子学生 41.88 ± 7.95 点、男女に有意差が認められなかった。これは先行研究と一致した結果である³⁾。

体育学部の男女大学生の抑うつと属性、生活習慣との関連では、男子学生の「ゲーム時間3時間以上」の抑うつが不良であった。体育学部女子学生では、「朝食欠食」、「睡眠時間6時間以下」、「相談者がいない」学生の抑うつが不良であった。男女に分けてSDSを従属変数にしたロジスティック回帰分析の結果では、体育学部の男子学生は「ゲーム時間3時間以上」が抑うつのリスク要因であり、体育学部の女子学生は「朝食欠食」が抑うつのリスク要因であった。体育学部生のメンタルヘルスに関連する要因としては、喫煙、飲酒³⁰⁾、就寝時間の遅さ¹⁰⁾、朝食欠食¹³⁾¹⁰⁾や不健康な食習慣³⁾³¹⁾、ゲーム時間¹³⁾やネット依存³²⁾などの生活習慣の問題などが指摘されている。今回、男女に分けて分析した結果、体育学部の男子大学生は「ゲーム時間」が、また女子大学生は「朝食欠食の有無」や「睡眠時間6時間以下」が抑うつと関連しており、男女により抑うつに関連する生活習慣が異なることが示された。先行研究では、中国の男子学生は女子学生よりインターネット利用時間が長く³³⁾、また男子学生が女子学生よりインターネットに熱中しやすいことが報告されており³⁴⁾、体育系男子学生において、ゲーム時間が長くなると日常生活や競技生活に影響しやすくなることが推察される。近年学生の間でゲームが流行しているが、体育学部生の場合、ゲーム時間が長くなると睡眠時間やトレーニングにも影響する可能性が考えられる。男子学生のゲーム時間は生活習慣の新たな警鐘となるものと考えられる。朝食欠食は、体育系中国学生の男女に関係なく、うつのリスクを高めることが報告されている³⁵⁾。大学生の朝食欠食に関する研究を概観した平野・稲葉³⁶⁾は、男子より女子の方が健康意識は高く、欠食率も低いと報告している。したがって女子学生の朝食欠食はメンタル

ヘルスの不良やうつとより関連があることが推察される。また、相談者がいない体育学部の女子大学生のメンタルヘルスが不良であることが明らかになった。先行研究では、体育学部女子学生の生活、学習、人間関係に対して体育学部男子学生よりも不安を感じやすいことが報告されている³⁷⁾。体育学部の女子大学生の日常生活や競技の中で、情緒的サポートが男子大学生より必要なこと、学校側は体育系学生に相談窓口や交流会などサポートを促進する対策が必要と考えられる。

今回の研究では、メンタルヘルスに関連する要因として、SOCとライフスキルを検討した。SOC13の平均得点は男子学生 59.46 ± 11.65 点、女子学生 56.63 ± 10.51 点であり、男子学生の方が高い傾向を示した ($p=0.056$)。これまで中国の体育学部大学生のSOCについて男女別のデータは報告されていないが、日本の体育学部大学生の研究では、高頻度スポーツ活動を行う男子学生のSOCは 56.5 ± 7.4 点、女子学生 49.0 ± 6.8 点で、男子学生の方が有意に高い結果¹⁸⁾であった。ライフスキルの平均得点は、男子学生 74.75 ± 10.60 点、女子学生 70.80 ± 10.62 点で、男子学生が有意に高い結果を示した。ライフスキルの男女差については、マレーシアの大学生を対象にした研究での、男子学生が女子学生より、対人関係とコミュニケーションや問題解決スキルが良好であることが報告されている³⁸⁾。一方、日本人大学生アスリート257名を対象にWHOの10項目をもとにしたライフスキル尺度を用いた調査では、女子学生の方のライフスキル得点が高いことが報告されている¹⁹⁾。このように男女のライフスキルが報告により異なる理由は明らかではない。国や対象となった地域の特徴に関連している可能性が考えられるが、この点については今後さらに対象学生や対象大学を増やした検討が必要である。

体育学部男女学生の抑うつとSOC、ライフスキルの下位尺度にはいずれも有意な負の相関が認められた。さらにロジスティック回帰分析の結果から、SOCについては、体育学部の男子学生は、「処理可能感」と「有意味感」が抑うつのリスクを低下し、体育学部の女子学生は、「有意味感」が抑うつのリスクを低下した。すなわち有意味感 は男女両方で抑

うつ抑制因子であった。「有意味感」は、直面する問題への対処のしがいを感じられ、日々の営みにやりがいや生きる意味を感じられるという感覚のことである²⁶⁾。日本の大学生を対象にした研究から、有意味感把握可能感や処理可能感よりも抑うつに対する強い影響因子であることが報告されているが³⁹⁾、本研究結果から中国の男女学生にとっても有意味感の向上が抑うつの予防に重要な可能性が示唆された。また、男子学生は「処理可能感」も抑うつの抑制因子であった。男子体育学部生の抑うつ予防対策として、目標を決めそれを一つ一つ達成し処理可能感を高める支援が重要と考えられた。

ライフスキルと抑うつの関連は、女子学生では認めなかったが、男子学生では「個人的スキル」が抑うつのリスクを低下した。「個人的スキル」には、「計画性」、「情報要約力」、「自尊心」、「前向きな思考」が含まれる。島本・石井²⁸⁾は、日本人大学生の検討から、個人的スキルの「情報要約力」、「自尊心」、「前向きな思考」がうつと負の相関にあることを示しており、今回の中国の男子体育学生の結果と一致した。一方、中国の男子学生の「対人スキル」は抑うつのリスクを高める因子として示された。「対人スキル」には、「親和性」、「リーダーシップ」、「感受性」、「対人マナー」が含まれる。陳ら⁴⁰⁾は日中の大学生のライフスキルの比較から、中国の学生は総じて個人的スキルが日本人学生より高く、日本人学生は対人スキルが高かったことを報告し、やさしさや気遣い、もてなしなどの日本的文化と、自分を中心とした同心円に基づく人間関係を構築する「グワンシ」という中国文化の対比をみている。対人スキルは、日本人大学生にとって教員や学生間でコミュニケーションを円滑に行うために必要なスキルであるが⁴¹⁾、「学業中心」、「勝利中心」、「自己中心」的な傾向がみられる中国²⁹⁾では、対他的配慮が高いとストレスを抱えやすくなる可能性が推察される。男子学生のみに対人スキルと抑うつとの関連が認められた理由は明らかではないが、儒教思想の影響が大きい中国社会において、男子学生は社会の期待と個人の理想、両親から教わった伝統的な価値観と学校で培われた現代的価値観との葛藤が生じやすいことが指摘されており⁴²⁾、ライフスキルにおい

ても現代的な対人スキルの獲得が葛藤を生じ抑うつ傾向を高める可能性が推察される。

なお、本研究には幾つかの限界がある。対象校が少なかったこと、また、体育学部の女子学生のサンプルサイズが少なかったから、サンプルバイアスの影響が否定できない。今後対象者や対象校を増やして検討する必要がある。

V. 結論

中国体育学部学生において、抑うつ関連要因の男女による違いを明らかにする目的でインターネットによるアンケート調査を実施した。その結果、生活習慣では男子学生はゲーム時間の長さが、また女子学生は、朝食の欠食や睡眠時間の短さが抑うつと関連した。またSOCについては男女ともに有意味感がよくうつリスク低下と関連したが、男子は処理可能感も抑うつリスク低下と関連することが示された。

ライフスキルは男子学生のみ抑うつのリスクと関連した。男子学生の個人的スキルが抑うつのリスク低下に、また対人的スキルが抑うつのリスク因子であることが示された。

以上から、中国の体育学部男女学生では、抑うつのリスク因子が異なることが示され、メンタルヘルス支援対策においては、これらの違いを考慮する必要があることが示唆された。

文献

- 1) Huang J, Nigatu YT, Smail-Crevier R, Zhang X, Wang J: Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, *J Psychiatr Res*, 107: 1-10, 2018
- 2) Gao Wenjuan, Ping Siqing, Liu Xinqiao: Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China, *Journal of affective disorders*, 263: 292-300, 2020
- 3) Cheng Shuo, Jia Cunxian, Wang Yongjie: Only children were associated with anxiety and

- depressive symptoms among college students in China, *Int. J. Environ. Res, Public Health*, 17: 4035, 2020
- 4) 李云霞, 刘燕, 谢今朝, 李晓枝, 张倩, 曹玲玲, 宣岩: 青海大学在校大学生抑郁状况及影响因素研究, *河南预防医学杂志*, 29, 8-12, 2018
 - 5) 和红, 杨洋: 大学生抑郁自杀意念影响因素的路径分析, *中国学校卫生*, 36(1): 80-83, 2015
 - 6) 于情, 王礼贵: 大学生自杀问题研究进展, *国外医学·社会医学分册*, 21: 159-165, 2014
 - 7) 蒋丰: 南京体育学院学生心理健康状况分析—以全校 2014 级学生为例, *四川体育科学*, 37, 49-52, 2017
 - 8) 周毅刚, 周杰: 体育院校大学新生心理健康现状调查与分析, *河北体育院校学报*, 23, 69-72, 2009
 - 9) 刘忠举, 杨华薇: 家庭因素对体育专业大学生心理健康的影响, *西安工程大学学报*, 26(4), 544-548, 2012
 - 10) 刘晓华, 付浩: 体育院校大学生生活方式对体质健康影响的分析, *中国学校体育*, 2 (1): 83-87, 2015
 - 11) 胡朋利, 张仲明, 杨圆圆, 郭晓伟: 大学生生活事件·心理一致感和抑郁的关系, *中国健康心理杂志*, 20: 1722-1724, 2012
 - 12) 陈开梅, 董磊, 王建军: 体育大学生心理应激, 抑郁, 心理一致感和主观幸福感的关系, *吉林体育学院学报*, 31(5): 73-76, 2015
 - 13) 魏燕, 小林好信, 水上勝義: 中国の大学生のメンタルヘルス関連要因の研究 - 体育学部と非体育学部の比較を中心に, *文理シナジー*, 24: 155-166, 2020
 - 14) World Health Organization: Life skills education for children and adolescents in schools, Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 1997
 - 15) Danish SJ, Petitpas AJ, Hale BD: Psychological interventions: A life development model, In: M. Murphy (Eds.), *Sport psychology interventions*, Champaign, IL, 19-38, 1995
 - 16) 嘉瀬貴祥, 遠藤伸太郎, 飯村周平, 大石和男: 大学生におけるライフスキルと攻撃性及び精神的健康との関連, *学校保健研究*, 55: 402-413, 2013
 - 17) 境英俊, 池田秀美, 伊藤豊彦: 大学生剣道部員におけるライフスキルの獲得とバーンアウトとの関係について, *鳥根大学教育学部紀要*, 45: 37-45, 2011
 - 18) Endo S, Kanou H & Oishi K: Sports activities and sense of coherence (SOC) among college students, *International Journal of Sport and Health Science*, 10: 1-11, 2012
 - 19) 島本好平, 東海林裕子, 村上貴聡, 石井源信: アスリートに求められるライフスキルの評価 - 大学生アスリートを対象とした尺度開発, *スポーツ心理学研究*, 40(1): 13-30, 2013
 - 20) 落合龍史, 大東俊一, 青木清: 大学生における SOC 及びライフスタイルと主観的健康感との関係, *心身健康科学*, 7 (2): 91-96, 2011
 - 21) Xu Y, Qi J, Yang Y, & Wen X: The contribution of lifestyle factors to depressive symptoms: A cross-sectional study in Chinese college students. *Psychiatry research*, 245, 243-249, 2016
 - 22) Cao R, Gao T, Ren H, Hu Y, Qin, Z, Liang L, ... & Mei S: Unique and cumulative effects of lifestyle-related behaviors on depressive symptoms among Chinese adolescents, *International journal of social psychiatry*, 0020764021996739, 2021
 - 23) Zung WWK: A self-rating depression scale, *Ach Gen Psychiat*, 12: 63-70, 1965
 - 24) 舒凉: 自评抑郁量表和抑郁状态问 (Self-Rating Depression Scale and Depression Status Inventory), *中国心理卫生杂志*, 194-196, 1999
 - 25) 馬斌: 在日中国人大学院生における精神的健康度とその心理・社会的要因, *順天堂医学*, 53: 200-210, 2007
 - 26) 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子: ストレス対処力 SOC—健康を生成し健康に生きる力とその応用, 有信堂高文社, 東京, 2019

- 27) Bao Leiping, Liu Junsheng: The reliability and validity of Chinese version of SOC-13, Chinese Journal of Clinical psychology, 13: 399-401, 2005
- 28) 島本好平, 石井源信: 大学生における日常生活スキル尺度の開発, 教育心理学研究, 54: 211-221, 2006
- 29) 陳昱龍, 土屋裕陸: 大学生におけるライフスキルに関する中国と日本の国際比較 - 中国語版日常生活スキル尺度の作成, スポーツ産業学研究, 26: 1-12, 2016
- 30) 汪普健: 体育专业学生建商水平的调查与分析—以西安体育学院为例, 博硕论坛, 2: 1-4, 2012
- 31) 杜文琪, 赵旭明, 何永巧, 李斌, 张海青, 刘寿, 梁军, 张蓉: 青海省大学生饮食行为现状及影响因素, 中国公共卫生, 30(8), 1075-1077, 2014
- 32) Shen Yanmei, Wang Lu, Huang Chunxiang, Guo Jimin, Sara Arenas D L, Lu Jianping, Luo Xuerong, Zhang Xiangyang: Sex differences in prevalence, risk factors and clinical correlates of internet addiction among Chinese college students, Journal of Affective Disorders, 279: 680-686, 2021
- 33) Li N, & Kirkup G: Gender and cultural differences in Internet use: A study of China and the UK. Computers & Education, 48(2), 301-317, 2007
- 34) Zhou Y, & Li Z: Online game addiction among Chinese college students measurement and attribution, Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine, 7 (1), 149-154, 2009
- 35) Zhu Z, Cui Y, Gong Q, Huang C, Guo F, Li W, ... & Wang Y: Frequency of breakfast consumption is inversely associated with the risk of depressive symptoms among Chinese university students: A cross-sectional study, PloS one, 14(8), e0222014, 2019
- 36) 平野春樹, 稲葉洋美: 大学生の朝食欠食に関する文献レビュー, 日本家政学会誌, 70(1), 1-13, 2019
- 37) 清宮孝文, 依田充代, 門屋貴久: 体育系大学生の大学生活不安に関する研究, 日本体育大学紀要, 45(1), 27-37, 2015
- 38) Mofrad S, Chee KF, Koh AE, & Ikechukwu U: Investigating life skills among young students in Malaysia. International Journal of Social Science and Humanity, 3 (3), 210-213, 2013
- 39) 坂野純子, 矢嶋祐樹: 大学生における首尾一貫感覚 (SOC) スケールの構造化, 日本公衛誌, 52(1), 34-45, 2005
- 40) 陳昱龍, 坂東隆男, 土屋裕陸: 過去の運動経験がライフスキルに与える影響—大学生における中日比較を通しての検討—, スポーツ産業学研究, 30: 175-182, 2020
- 41) 山本浩二, 島本好平: 体育系大学生におけるライフスキルと学業成績との関連, 神戸医療福祉大学紀要, 16: 93-103, 2015
- 42) Zhao Sibao, Zhang Jie: The association between depression, suicidal ideation and psychological strains in college students: A cross-national study, Cult Med Psychiatry, 42: 914-928, 2018