

## 女子中学生の幸福感受イベントと精神的健康および気分との関連

井村 亘\*1\*2 石田実知子\*3 大東真紀\*4 北山順崇\*5

**要旨:**本研究は、女子中学生の抑うつ状態の予防に向けた支援方法の開発に資する知見を得ることをねらいとして、「中学生幸福感受イベント尺度」の開発を通して幸福感受イベントの経験頻度と精神的健康およびポジティブ気分、ネガティブ気分との関連性を明らかにすることを目的とした。対象は、欠損値を有さない249名分のデータであった。調査項目は、学年、幸福感受イベントの経験頻度、抑うつ状態（精神的健康と気分の2側面からを測定）で構成した。統計解析には、幸福感受イベントの経験頻度が精神的健康に影響を与えるという関連モデルおよび幸福感受イベントの経験頻度がポジティブ気分、ネガティブ気分に影響を与えるという2つの関連モデルを設定した。そしてそのモデルのデータに対する適合性と変数間の関連性を構造方程式モデリングにより検討した。また、バイアスとなる可能性のある学年は統制変数としてモデルに投入した。結果、仮定した2つの関連モデルのデータへの適合度指標は、統計学的許容水準を満たしていた。変数間の関連性に着目すると、幸福感受イベントの経験頻度と精神的不健康は負の関連を示していた。また、幸福感受イベントの経験頻度とポジティブ気分は正の関連を示し、ネガティブ気分は負の関連を示していた。なお、本分析モデルにおける精神的健康に対する寄与率は27.0%、ポジティブ気分に対する寄与率は50.3%、ネガティブ気分に対する寄与率は14.3%であった。本研究結果は、女子中学生の抑うつ状態の予防に向けた支援方法の開発に対して有益な資料になると思料する。つまり、本研究結果は、幸福感受イベントの経験頻度を高めることが女子中学生の抑うつ状態の予防に繋がる可能性を示すものである。

**キーワード:** 女子中学生、幸福感受イベント、精神的健康、気分

### はじめに

現在、抑うつ状態を示す中学生の割合は低くはなく<sup>1)</sup>、22.8%の中学生が高い抑うつ状態を示しているという報告もある<sup>2)</sup>。思春期の抑うつ状態は、学業パフォーマンス、社会的不適応、薬物使用、自殺企図、自殺などに関連があり、後の発達にも悪影響をおよぼす可能性があることが指摘されている<sup>3,4)</sup>。また、抑うつ状態を表す指標のひとつである精神的健康

---

\*1 玉野総合医療専門学校 作業療法学科

\*2 川崎医療福祉大学 医療技術学研究科 健康科学専攻 博士後期課程  
(〒701-0193 岡山県倉敷市松島 288)

\*3 川崎医療福祉大学 保健看護学部 保健看護学科  
(〒701-0193 岡山県倉敷市松島 288)

\*4 岡山大学大学院 保健学研究科 博士後期課程  
(〒700-8558 岡山市北区鹿田町2丁目5番1号)

\*5 玉野総合医療専門学校 学校長

度は、一般的に男子よりも女子が低く、中学生においても男子よりも女子の方が、精神的健康度が低いことが明らかとなっている<sup>5)</sup>。以上のことから女子中学生の抑うつ状態の軽減に向けた支援は、学校保健領域において重要な課題である。

さて、Lazarusらは、人生において稀にしか経験しないような重大なイベントよりもむしろ、日常生活で頻繁に繰り返し経験される些細なネガティブなイベントやポジティブなイベントが心身の健康に及ぼす影響は重大であると指摘している<sup>6)</sup>。また、抑うつ行動理論では、個人の活動と環境とのポジティブな相互作用が減少することが抑うつ気分を含む気分状態の悪化をもたらすことになる<sup>7)</sup>。そのような中、近年では、心身の健康を考える際には、ネガティブなイベントだけでなく、ポジティブなイベントも考慮すべきであると考えられるようになってきている<sup>8)</sup>。実際に、成人を対象とした検討では、抑うつ状態の者は、非抑うつ状態の者よりもポジティブなイベントの経験頻度が少ないことが明らかとなっている<sup>9)</sup>。中学生においても、ポジティブなイベントがストレス反応と関連していることが明らかとなっている<sup>10)</sup>。しかし、前記研究のポジティブなイベントの各因子とストレス反応との相関係数に着目すると概ね0.1程度であり、強い関連性があるとは言い難い。その原因として、前記研究<sup>10)</sup>において選定されたポジティブなイベントの採用基準の低さが影響している<sup>11)</sup>と考える。前記研究では経験頻度や快感情の程度を採用基準に用いている。しかし、快感情の程度によるイベントの採用基準に関しては、快感情の程度に対する4件法のうち「とてもそう思う」、「少しそう思う」に回答した生徒が、全体の20%を超えるイベントを「快感情」を感受するイベントとして採用しており、基準が低い。すなわち、採用されたイベントの中には、快感情をもたらすとは限らないイベントが含まれているために、ストレス反応との強い関連性が認められなかったと考える。

我々は、男女中学生共に80%以上の生徒が共通して、ポジティブなイベントの概念に含まれる幸福を感受する日常的なイベントを明らかにした<sup>11)</sup>。これらのイベントが女子中学生の抑うつ状態の軽減に貢献できる可能性は高いと推察できる。しかし、これらのイベントが女子中学生の抑うつ状態に対してどのような影響を示すのかの実証的検討はされていない。

そこで本研究は、女子中学生の抑うつ状態の予防に向けた支援方法の開発に資する知見を得ることをねらいとして、「中学生幸福感受イベント尺度」の開発を通して、幸福感受イベントの経験頻度と精神的健康およびポジティブ気分、ネガティブ気分との関連性を明らかにすることを目的として調査を実施した。

## 研究方法

### 1. 研究デザイン

本研究は、無記名自記式質問紙による横断調査とした。

### 2. 仮説モデル

仮説モデルは、ポジティブなイベントの経験が心身の健康に影響を与えるという抑うつ行動理論<sup>7)</sup>をもとに設定した。具体的には、幸福感受イベントの経験頻度が精神的健康に影響を与えるという関連モデルおよび幸福感受イベントの経験頻度がポジティブ気分、

ネガティブ気分に影響を与えるという関連モデルを設定した。

### 3. 対象

対象者の包含基準は、女子中学生（1年生～3年生）とした。目標対象者数は、本研究で用いた統計解析手法である構造方程式モデリングは、通常 200 サンプル程度を満たす必要がある<sup>12)</sup>とされていることから 200 サンプル以上とした。

### 4. 調査実施期間および調査内容

調査は 2018 年 6 月に実施した。

対象者への教示は調査協力中学教員によって、教員の担当する教科あるいはホームルームの時間を利用して行った。なお、教示内容は各クラスとも共通の教示文を教員が音読するとともに質問票にも明記することにより生徒へ伝えた。

調査内容は、学年、幸福感受イベントの経験頻度、抑うつ状態（精神的健康、気分）で構成した。なお、精神的健康は比較的長期間の心理状態の指標として用い、気分は比較的短期間の心理状態の指標として用いた。

#### 1) 幸福感受イベントの経験頻度

幸福感受イベントの経験頻度の測定には自作した「中学生幸福イベント尺度」（1 因子モデル）を用いた。以下に「中学生幸福感受イベント尺度」の項目選定、選択肢数の決定方法について記載した。

まず、中学生幸福感受イベントを「経験することにより幸福を感受する日常的な中学生のイベント」と定義した。イベントの選定は、イベントの経験に対するその者の価値志向が主観的幸福感に影響する<sup>13)</sup>ことから、先行研究<sup>11)</sup>にて明らかとなった中学生が経験することにより共通して幸福を感受する 22 のイベントの中から選定することとした。なお、「試験が終了した」や「長期休みが始まった」などの一定期間における経験頻度が明らかに少ないイベントおよび、「思いがけずラッキーなことがあった」、「人から励まされた」、「達成感を感じるような出来事があった」といった抽象度の高いイベントを除く 11 のイベントを研究者間で協議した上で、選定した。選択肢数の決定においては、回答が比較的容易であり、日本では中心点に回答が集中するという指摘<sup>14)</sup>を鑑みて、適切な評価ができる 4 件法を採用した。設問は、「過去 6 カ月に以下のイベントをどの程度経験しましたか」とし、各項目の回答は、「よくあった」に 4 点、「ときどきあった」に 3 点、「あまりなかった」に 2 点、「なかった」に 1 点を付与し、得点が高いほど幸福感受イベントの経験頻度が高いことを示すように設定した。

#### 2) 抑うつ状態

##### (1) 精神的健康

精神的健康は、「K6 質問票日本語版」<sup>15)</sup>（1 因子モデル）を用いた。前記尺度は、過去 30 日間の気分の落ち込みや不安の程度を尋ねるものであり、6 項目で構成されている。「K6 質問票日本語版」の設問は、「過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか」である。また、回答は、調査項目に対してどのくらいの頻度で感じたかを 5 件法で尋ね、「0 点：全くない」、「1 点：少しだけ」、「2 点：ときどき」、「3 点：たいてい」、「4 点：いつも」とし、精神的健康度が低いほど得点が高くなるように得点化されている。

## (2) 気分

気分の測定には、「短縮版気分尺度」<sup>16)</sup> (2 因子斜交モデル) を用いた。「短縮版気分尺度」は、ネガティブ気分 4 項目、ポジティブ気分 4 項目の 2 因子からなる気分の状態を測定できる尺度である。前記尺度の設問は「過去 1 週間のあいだの気分を表すのに当てはまるものを選択してください」であり、「全然違う」から「その通りだ」の 3 件法で回答を求め、得点が高いほどポジティブ或いはネガティブな気分が高くなるように得点化されている。

## 4. 統計解析

「中学生幸福感受イベント尺度」の妥当性については、因子構造モデルの側面からみた構成概念妥当性について確認的因子分析を用いて検討した。また、信頼性は内的整合性の観点から McDonald の  $\omega$  信頼性係数により検討した。加えて項目の性能は、項目反応理論の識別力、困難度を用いて検討した。

その後、仮定した関連モデルの適合性と変数間の関連性について構造方程式モデリングにより検討した。また、バイアスとなる可能性のある学年は統制変数としてモデルに投入した。なお、関連モデルの検討に先立ち、本研究の結果の正確性を確認する目的から、「K6 質問票日本語版」, 「短縮版気分尺度」が本研究対象者においても因子構造モデルの側面からみた構成概念妥当性が担保されているかを構造方程式モデリングによる確認的因子分析を用いて検討した。また、因子に所属する項目で構成される各尺度の信頼性は、内的整合性の観点から McDonald の  $\omega$  信頼性係数により検討した。

因子構造モデルおよび関連モデルのデータへの適合性は、適合度指標である Comparative Fit Index (以下: CFI) と Root Mean Square Error of Approximation (以下: RMSEA) で判定し、順序尺度の推定法である重み付け最小二乗法の拡張法によりパラメーターの推定を行なった。一般的に CFI は 0.90 以上、RMSEA は 0.1 を超えていなければデータに対するモデルの当てはまりが良いと判断される<sup>17)</sup>。分析モデルにおける標準化推定値 (パス係数) の有意性は、非標準化推定値を標準誤差で除した値の絶対値が 1.96 以上 (5% 有意水準) を示したものを統計学的に有意とした。また、McDonald の  $\omega$  信頼性係数は 0.7 以上を信頼性が担保されていると判断した<sup>18)</sup>。項目反応理論における識別力は 0.2 ~ 2.0、困難度は 4.0 以下を基準値とした<sup>19)</sup>。以上の統計解析には、HAD15.0, Mplus 8.0, exametrika ver.5.3 を使用した。

## 5. 倫理的配慮

本調査は、対象中学校の学校長および職員会議にて中学教職員の承認を得たうえで実施した。また調査対象には研究目的、内容、手順、利益、不利益、匿名性について質問紙に明記し、実施時には口頭で説明したうえでアンケートへの協力を求め、結果公表に際しての匿名性を保証した。また、研究に協力しない場合でも不利益が生じないこと、回収したデータは統計学的に処理し研究目的以外に使用しないこと、調査時の心理的負担を感じたときへの配慮、調査票の提出をもって研究参加の同意が得られたと判断する旨についても口頭及び書面で説明した。

なお、本研究計画は、玉野総合医療専門学校の倫理委員会の承認 (研究計画番号: 2017006) を得て実施した。

## 結果

### 1. 対象者の属性分布

私立 1 校に在籍する女子中学生 286 名を対象に調査を実施した。その内、無記入の項目が 1 項目でもあった記入ミスデータのデータは、分析から削除した。最終的に、有効回答票は 249 名（1 年生：65 名，2 年生：91 名，3 年生：93 名）であり、有効回答率 83.2%であった。

### 2. 「中学生幸福感受イベント尺度」の項目の回答分布および因子構造モデルの側面からみた構成概念妥当性，内的整合性，各項目の性能（識別力・困難度）

「中学生幸福感受イベント尺度」の項目の回答分布を表 1 に示した。

また、「中学生幸福感受イベント尺度」について仮定したモデルの適合度は，CFI=0.951，RMSEA=0.076 と統計学的な許容水準を満たしていた（図 1）。

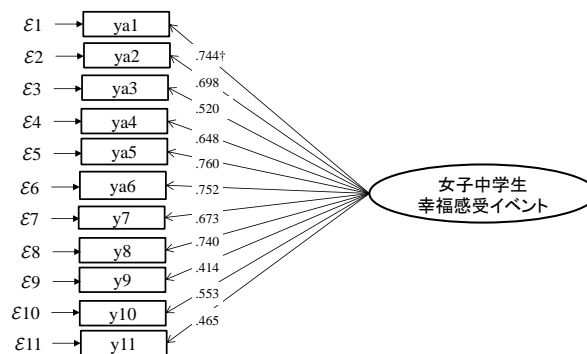
加えて、「中学生幸福感受イベント尺度」の  $\omega$  信頼性係数は，0.791 であり，許容できる数値と判断された。

更に，各項目の識別力は，0.42~1.47，困難度は，-2.54~0.94 であり，基準値の範囲内であった（表 1）。

表 1 幸福イベント尺度に関する項目の回答分布と項目反応理論の結果

項目	回答カテゴリ				$\alpha$	IRTの結果		
	全然なかった	あまりなかった	時々あった	よくあった		$\beta_1$	$\beta_2$	$\beta_3$
xa1 美味しいものを食べた	2 ( 0.8 )	2 ( 0.8 )	70 ( 28.1 )	175 ( 70.3 )	0.65	-2.54	-2.32	-0.32
xa2 楽しく会話した	0 ( 0.0 )	9 ( 3.6 )	44 ( 17.7 )	196 ( 78.7 )	0.59	-2.32	-0.76	—
xa3 好きな音楽を聴いた	7 ( 2.8 )	9 ( 3.6 )	34 ( 13.7 )	199 ( 79.9 )	0.42	-2.18	-1.72	-0.58
xa4 友人と遊んだ	24 ( 9.6 )	35 ( 14.1 )	70 ( 28.1 )	120 ( 48.2 )	0.87	-1.77	-0.88	0.35
xa5 好きなテレビ番組を観た	15 ( 6.0 )	23 ( 9.2 )	57 ( 22.9 )	154 ( 61.8 )	0.82	-1.91	-1.22	-0.17
xa6 欲しいものを買った	23 ( 9.2 )	33 ( 13.3 )	64 ( 25.7 )	129 ( 51.8 )	0.97	-1.70	-0.88	0.21
xa7 しっかりと寝た	22 ( 8.8 )	55 ( 22.1 )	66 ( 26.5 )	106 ( 42.6 )	1.22	-1.77	-0.50	0.57
xa8 ゆっくりとくつろげた	20 ( 8.0 )	44 ( 17.7 )	69 ( 27.7 )	116 ( 46.6 )	1.13	-1.75	-0.68	0.43
xa9 好きな本、漫画を読んだ	50 ( 20.1 )	30 ( 12.0 )	47 ( 18.9 )	122 ( 49.0 )	0.76	-1.31	-0.59	0.36
xa10 旅行に行った	94 ( 37.8 )	30 ( 12.0 )	52 ( 20.9 )	73 ( 29.3 )	1.47	-0.48	0.03	0.94
xa11 好きなスポーツをした	79 ( 31.7 )	38 ( 15.3 )	45 ( 18.1 )	87 ( 34.9 )	1.15	-0.76	-0.03	0.79

$\alpha$ : 識別力  $\beta_1, \beta_2, \beta_3$ : 困難度



n=249  $\chi^2=1355.606$  df=55 CFI=0.951 RMSEA=0.076 (推定法: WLSMV)

※ モデル識別のために制約を加えたパスには† (短剣符)を付した

図 1 女子中学生幸福感受イベント尺度の構成概念妥当性

### 3. 「K6 質問票日本語版」および「短縮版気分尺度」の項目の回答分布

「K6 質問票日本語版」および「短縮版気分尺度」の項目の回答分布を表 2, 3 に示した。

表2 K6質問票日本語版に関する項目の回答分布

n=249 単位: 人(%)

項目	回答カテゴリ				
	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
xb1 神経過敏に感じましたか	96 ( 38.6 )	48 ( 19.3 )	73 ( 29.3 )	23 ( 9.2 )	9 ( 3.6 )
xb2 絶望的だと感じましたか	111 ( 44.6 )	56 ( 22.5 )	64 ( 25.7 )	12 ( 4.8 )	6 ( 2.4 )
xb3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか	106 ( 42.6 )	64 ( 25.7 )	49 ( 19.7 )	23 ( 9.2 )	7 ( 2.8 )
xb4 気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか	107 ( 43.0 )	64 ( 25.7 )	51 ( 20.5 )	18 ( 7.2 )	9 ( 3.6 )
xb5 何をしても骨折れだと感じましたか	119 ( 47.8 )	50 ( 20.1 )	45 ( 18.1 )	19 ( 7.6 )	16 ( 6.4 )
xb6 自分は価値のない人間だと感じましたか	121 ( 48.6 )	59 ( 23.7 )	32 ( 12.9 )	17 ( 6.8 )	20 ( 8.0 )

表3 気分尺度に関する項目の回答分布

n=249 単位: 人 (%)

項目	回答カテゴリ		
	全然違う	少しそうだ	その通りだ
xc1 安心感を感じる	51 ( 20.5 )	119 ( 47.8 )	79 ( 31.7 )
xc2 考えがまとまらない	87 ( 34.9 )	111 ( 44.6 )	51 ( 20.5 )
xc3 陽気な気分だ	66 ( 26.5 )	103 ( 41.4 )	80 ( 32.1 )
xc4 いらいらしている	103 ( 41.4 )	95 ( 38.2 )	51 ( 20.5 )
xc5 気持ちがくつろいでいる	79 ( 31.7 )	99 ( 39.8 )	24 ( 9.6 )
xc6 気持ちが沈んでしまう	103 ( 41.4 )	97 ( 39.0 )	49 ( 19.7 )
xc7 落ち着いた気分だ	65 ( 26.1 )	118 ( 47.4 )	66 ( 26.5 )
xc8 怒りを感じる	135 ( 54.2 )	76 ( 30.5 )	38 ( 15.3 )

xc1, xc3, xc5, xc7はポジティブ気分に関する項目  
xc2, xc4, xc6, xc8はネガティブ気分に関する項目

#### 4. 「K6 質問票日本語版」, 「短縮版気分尺度」の因子構造モデルの側面からみた構成概念妥当性と内的整合性

「K6 質問票日本語版」について仮定したモデルの適合度は、CFI= 0.992, RMSEA= 0.077, 「短縮版気分尺度」について仮定したモデルの適合度は、「いらいらしている」項目と「怒りを感じる」項目間に誤差相関を認めた結果 CFI= 0.977, RMSEA= 0.083 であり、いずれも統計学的な許容水準を満たしていた。

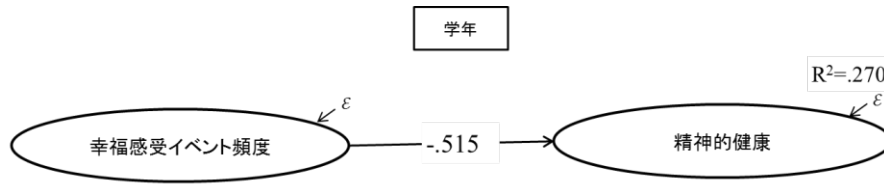
ω 信頼性係数は「K6 質問票日本語版」は、0.873 であり、「短縮版気分尺度」のポジティブ気分は、0.726 であり、ネガティブ気分は、0.750 であり、いずれも許容できる数値と判断された。

#### 5. 幸福感受イベントの経験頻度と精神的健康の関連

幸福感受イベントの経験頻度が精神的不健康に影響するとしたモデルのデータへの適合度はCFI=0.947, RMSEA=0.068 (図2) であり、統計学的許容水準を満たしていた。

変数間の関連性に注目すると、幸福感受イベントの経験頻度と精神的不健康は、統計学的に有意な負の関連性 (-.515) を示し、学年と幸福感受イベントの経験頻度は、統計学的に有意な関連性 (.068) は示さず、精神的不健康とも、統計学的に有意な関連性 (.111) を示さなかった。

なお、本分析モデルにおける精神的不健康に対する寄与率は 27.0%であった。



n=249,  $\chi^2=3008.778$ , df=153, CFI=0.947, RMSEA=0.068 (推定法: WLSMV)

※実線は有意な関連性を示す  
 ※図の煩雑化を避けるために非有意なパス、潜在変数によって観測される観測変数および観測変数間、誤差変数間の相関は省略した

図2 幸福感受イベント頻度と精神的健康の関連

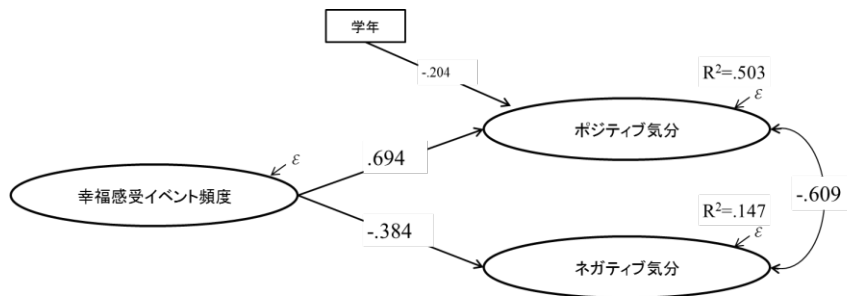
## 6. 幸福感受イベントの経験頻度と気分の関連

幸福感受イベントの経験頻度が気分に影響するとしたモデルのデータへの適合度は CFI=0.947, RMSEA=0.060 (図3) であり, 統計学的許容水準を満たしていた。

変数間の関連性に着目すると, 幸福感受イベントの経験頻度とポジティブ気分は, 統計学的に有意な正の関連性 (.694) を示し, ネガティブ気分とは, 統計学的に有意な負の関連性 (-.384) を示していた。

学年と幸福感受イベントの経験頻度は, 統計学的に有意な関連性 (.071) は示さず, ポジティブ気分とは, 統計学的に有意な負の関連性 (-.204) を示し, ネガティブ気分とは, 統計学的に有意な関連性 (.051) を示さなかった。

なお, 本分析モデルにおけるポジティブ気分に対する寄与率は 50.3% であり, ネガティブ気分に対する寄与率は 14.7% であった。



n=249,  $\chi^2=2981.413$ , df=190, CFI=0.947, RMSEA=0.060 (推定法: WLSMV)

※実線は有意な関連性を示す  
 ※図の煩雑化を避けるために非有意なパス、潜在変数によって観測される観測変数および観測変数間、誤差変数間の相関は省略した

図3 幸福感受イベント頻度とポジティブ気分およびネガティブ気分の関連

## 考察

本研究は, 女子中学生の抑うつ状態の予防に向けた支援方法の開発に資する知見を得ることをねらいとして, 「中学生幸福感受イベント尺度」の開発を通して, 幸福感受イベントの経験頻度と精神的健康およびポジティブ気分, ネガティブ気分との関連性を明らかにし

た。

まずは、「中学生幸福感受イベント尺度」の開発について考察する。本研究結果より、「中学生幸福感受イベント尺度」の因子構造モデルの側面からみた構成概念妥当性、内的整合性および各項目の性能（識別力・困難度）が認められた。この結果は、前記尺度が概念的次元性を備えた尺度であり、各項目が尺度全体で測定している特性を適切に反映し、且つ各項目の難易度のバランスの取れた尺度であることを示すものである。すなわち、本研究によって開発された「中学生幸福感受イベント尺度」を用いることによって、中学生の幸福感受イベントの経験頻度がどのように精神的健康およびポジティブ気分、ネガティブ気分に影響を与えるのかを実証的に検討することが可能となった。

続いて関連モデルの適合性と変数間の関連性について考察する。本研究では、ポジティブなイベントの経験が心身の健康に影響を与えるという抑うつ行動理論<sup>7)</sup>をもとに仮説モデルを設定した。具体的には、幸福感受イベントの経験頻度が精神的健康に影響を与えるという関連モデルおよび幸福感受イベントの経験頻度がポジティブ気分、ネガティブ気分に影響を与えるという2つの関連モデルを設定した。結果、設定した2つの関連モデルは、学年の影響を排除した上で共に支持された。つまり、本研究結果は、抑うつ行動理論が学問的に支持されたことを意味する。変数間の関連性に注目すると、女子中学生の幸福感受イベントの経験頻度は、精神的健康、ポジティブ気分に対して促進的に作用し、ネガティブ気分に対しては、抑制的に作用することが明らかとなった。本研究結果は、女子中学生の抑うつ状態の予防に向けた支援方法の開発に対して有益な資料になると思料する。つまり、本研究結果は、幸福感受イベントの経験頻度を高めることが女子中学生の抑うつ状態の予防に繋がる可能性を示すものである。

近年、「日本うつ病学会治療ガイドライン」の改訂<sup>20)</sup>において、軽症うつ病に対する支援として「休養」によってストレスを減らすことに加えて、「行動」によって喜びや達成感を感じる「行動活性化」の重要性が指摘されている。幸福感受イベントは、「経験することにより幸福を感受するイベント」であり、「行動活性化」とは親和性が高い概念と考えられる。すなわち、女子中学生の幸福感受イベントを「行動活性化」のプログラムに活用することが、女子中学生の抑うつ状態の低減に貢献できる可能性がある。また、前記ガイドライン<sup>20)</sup>において、軽症うつ病の者に対するレジリエンス促進の重要性について言及している。現在、ポジティブな気分は、レジリエンスと関連していることが明らかとなっている<sup>21)</sup>。この結果を踏まえて本研究結果を考察するのであれば、女子中学生の幸福感受イベントの経験頻度を高める支援は、ポジティブな気分を介してレジリエンスを高め、結果的に抑うつ状態の低減に貢献することが期待できよう。

つぎに本研究結果の変数間のパス係数の大きさに着目して考察する。本研究結果より、女子中学生の幸福感受イベントの経験頻度から精神的健康およびポジティブ気分に向かうパス係数の値は比較的大きく、ネガティブ気分に向かうパス係数の値は統計学的に有意ではあるものの、比較的小さいことが明らかとなった。この結果は、精神的健康は比較的長期間の心理状態を表し、気分は比較的短期間の心理状態を表していることを鑑みれば、女子中学生の幸福感受イベントの経験頻度は、女子中学生の短期間から比較的長期間に渡ってポジティブな心理状態を高めることに貢献できる可能性を示唆している。反面、女子中学生の幸福感受イベントの経験頻度は、比較的短期間のネガティブな心理状態の低減への貢献は限



定的である可能性を示唆している。先行研究においても、ポジティブなイベントは、ネガティブ気分と比べポジティブ気分と強い関連性を認めることが明らかとなっており<sup>10, 22, 23)</sup>、本研究結果は、概ね先行研究を支持するものであり、妥当な結果であると判断できる。現在、女子中学生のポジティブな心理状態がどの程度抑うつ状態の予防に貢献できるのかは十分には検討されていないものの、ポジティブな心理状態が高まることが抑うつ状態の防御因子となる可能性は十分に考えられる。

最後に本研究の限界について述べる。本研究は横断研究であり、因果関係を明確にするまでは至っていない。そのため今後、縦断的調査研究などの研究デザインを用いた更なる検討が必要である。また、本研究の対象者は1校に在籍する女子中学生であり、本研究で得られた結果を一般化するためには、更に多数の中学校に在籍する女子中学生を対象とした調査研究による結果の交差妥当性が求められる。

## 結論

本研究は、女子中学生の抑うつ状態の予防に向けた支援方法の開発に資する知見を得ることをねらいとして、「中学生幸福感受イベント尺度」の開発を通して、幸福感受イベントの経験頻度と精神的健康およびポジティブ気分、ネガティブ気分との関連性を明らかとすることを目的に調査を実施した。その結果、「中学生幸福感受イベント尺度」の因子構造モデルの側面からみた構成概念妥当性、内的整合性および各項目の性能（識別力・困難度）が認められた。変数間の関連性については、女子中学生の幸福感受イベントの経験頻度は、精神的健康、ポジティブ気分に対して促進的に作用し、ネガティブ気分に対しては、抑制的に作用することが明らかとなった。本研究結果は、女子中学生の抑うつ状態の予防に向けた支援方法の開発に対して有益な資料になると思料する。つまり、本研究結果は、幸福感受イベントの経験頻度を高めることが女子中学生の抑うつ状態の予防に繋がる可能性を示すものである。

## 謝辞

本研究の実施にあたり、ご協力いただきました中学校教員の方々、生徒の皆様に深謝いたします。

なお、本研究に関して開示すべき COI 状態はありません。

## 文献

- 1) 永井智：中学生における児童用抑うつ自己評価尺度（DSRS）の因子モデルおよび標準データの検討。感情心理学研究 16：133-140, 2008
- 2) 傳田健三, 賀古勇輝, 佐々木幸哉, 他：小・中学生の抑うつ状態に関する調査—Birlerson 自己記入式抑うつ評価尺度（DSRS-C）を用いて—。児童青年精神医学とその近接領域 45：424-436, 2004
- 3) Kessler RC, Walters EE: Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the National Comorbidity Survey. *Depress Anxiety*7: 3-14, 1998

- 4) Bhatia SK, Bhatia SC: Childhood and adolescent depression. *Am Fam Physician*75: 73-80, 2007
- 5) 荒木田美香子, 高橋佐和子, 青柳美樹, 金森雅夫: 中学生の精神的健康状態とその要因に関する検討—第一報 3年間の縦断調査—. *小児保健研究* 62 : 667-679, 2003
- 6) Lazarus RS, Folkman S: *Stress appraisal and coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984)
- 7) Kanter JW, Busch AM, Rusch LC: *Behavioral activation: Distinctive feature* (New York: Routledge, 2009)
- 8) Fredrickson BL: The role of positive emotions in positive psychology—The broaden-and-build theory of positive emotions—. *Am Psychol*3: 218-226, 2001
- 9) Lewinsohn PM, Graf M: Pleasant activities and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*41: 261-268, 1973
- 10) 三浦正江: 中学生用学校デイリーアップリフツ尺度 (DUS-J) の作成. *健康心理学研究* 26 : 38-47, 2013
- 11) 井村亘, 石田実知子, 渡邊真紀, 大森大輔, 小池康弘: 中高生の幸福感受イベント. *小児保健研究* 78 : 325-333, 2019
- 12) 豊田秀樹: *共分散構造分析疑問編* (東京: 朝倉出版, 2011)
- 13) Diener E, Suh EM, Oishi S: Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*24 : 25-41, 1997
- 14) 岩井紀子, 穴戸邦章, 佐々木尚之: East Social Survey を通してみた国際比較調査の困難と課題. *社会と調査* 7 : 18-25, 2011
- 15) 古川壽亮, 大野裕, 宇田英典, 中根允文: 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究—平成 14 年度厚生労働科学研究費補助金 (厚生労働科学特別研究事業) 心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究協力報告書—. 2003
- 16) 石田知子, 小池康弘, 井村亘, 渡邊真紀: 思春期への汎用性を備えた短縮版気分尺度の開発—項目反応理論に基づく検討—. *学校保健研究* 60 : 268-276, 2018
- 17) 小塩真司: はじめての共分散構造分析—Amos によるパス解析— (東京: 東京図書, 2008)
- 18) 竹内理, 水本篤: *外国語教育研究ハンドブック—研究手法のより良い理解のために—改訂版* (東京: 松柏社, 2014)
- 19) 豊田秀樹: *項目反応理論「入門編」—テストと測定の科学—* (東京: 朝倉出版, 2012)
- 20) 日本うつ病学会: *日本うつ病学会治療ガイドライン 2016*, (オンライン)  
<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/iinkai/katsudou/data/160731.pdf>, (参照 2021-5-4-19:10)
- 21) 平野真理, 梅原沙衣加: レジリエンスの資質的・獲得的側面の理解にむけた系統的レビュー. *東京家政大学研究紀要* 58 : 61-69, 2018
- 22) 井村亘, 石田実知子, 渡邊真紀: 高校生幸福感受イベント尺度の開発. *日本公衆衛生雑誌* 67: 711-721, 2020
- 23) Zautra AJ, Reich JW: Life events and perceptions of life quality—Developments in a two-factor approach—. *Journal of Community Psychology*11: 121-132, 1983