



琉球大学学術リポジトリ

University of the Ryukyus Repository

Title	高校生における精神的健康とオプティミズムについて
Author(s)	宮城, 政也; 大城, 一子; 河田, 聡子; 伊礼, 優; 高倉, 実; 小林, 稔
Citation	琉球大学教育学部紀要(63): 117-123
Issue Date	2003-09
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/1513
Rights	

高校生における精神的健康とオプティミズムについて

宮城 政也 大城 一子 河田 聡子 伊礼 優 高倉 実 小林 稔

A Study on the Relationship Between Mental Health and Optimism in Senior High School Students

Miyagi Masaya* Ooshiro Ichiko** Kawada Fusako***
Irei Masaru*** Takakura Minoru**** Kobayasi Minoru*****

The purpose of this study was to investigate the relationships between (stress response and quality of life) the MHP (Mental Health Pattern scale) and optimism as measured in LOT-R (the revised Life Orientation Test into Japanese) for senior high school students in Okinawa prefecture. Questionnaires were distributed to 556 12th grade students (271 male, 285 female). The results of this study are summarized as follows : 1) Analysis of variance revealed that there were no significant gender differences in the tendency of optimism in the LOT-R. However, there were significant gender differences in exhibited ratios of the four patterns in the MHP (Mental Health Pattern). Above all, as for the senior high school students of Okinawa prefecture, the exhibited ratios of "Exhausted" pattern in the MHP was the most numerous. Moreover, males showed a tendency for the exhibited ratios of "Resisting" pattern in the MHP to be higher than females, and females showed a tendency for "Exhausted" pattern in the MHP to be higher than males. 2) On the relationship between mental health and optimism, they were significant for four patterns in the MHP and LOT-R (optimism and pessimism score). Additionally, the pattern highest score of optimism was the "Vivid" pattern in the MHP, and the pattern that show the highest score of pessimism was the "Exhausted" pattern in the MHP. 3) The correlation analysis revealed that there were positive correlation between "optimism" and "quality of life" in the MHP, and "pessimism" and "stress response" in the MHP. In concluding, we suggest the possibility that a high mental health level has a high optimism nature in senior high school students of Okinawa prefecture.

Keywords : optimism, pessimism, mental health, senior high school students, Okinawa prefecture

* 沖縄県立看護大学・琉球大学非常勤講師

** 琉球大学大学院教育学研究科

*** 沖縄県立看護大学

**** 琉球大学医学部

***** 琉球大学教育学部

* Okinawa Prefectural College of Nursing

** Graduate School in the Science of Education, University of the Ryukyus

*** Okinawa Prefectural College of Nursing

**** Faculty of Medicine, University of the Ryukyus

***** Faculty of Education, University of the Ryukyus

I. はじめに

米国の心理学者M. Seligmanは、人はある出来事が起こったときにその原因を自分自身にどう説明するかという「説明スタイル」をもっており、正の出来事に関してその原因を「永続的・普遍的・内的」、負の出来事に関してその原因を「一時的・特定・外的」という説明スタイルで考える傾向の人をオプティミスト（楽観主義者）といい、その逆をペシミスト（悲観主義者）と定義し、これをふまえて、抑うつと説明スタイルの関係に関する研究が多くなされた結果、“楽観的なものの見方”をすれば抑うつを軽減できると報告している¹⁾。日本における楽観性についての先行研究として、戸ヶ崎らは、オプティミストは主観的健康度や意欲が高く、心理的に安定した生活を送ることができる²⁾と指摘しており、また藤南らは、ペシミストはストレスが多い場合に初めて抑うつ水準が上昇することを示している³⁾。このような研究への前駆的研究としてScheier, Carverらは楽観性を測定する尺度としてLOT (Life Orientation Test) を開発し^{4), 5)}、その後、Scheier, Carver & BridgesによりLOTの再検討を行い改訂版楽観性尺度 (LOT-R) が作成された。主な改訂点は2点ある。1つめはLOTのうちの2項 (項目4と11) は、楽観性というよりも「問題が起きたときに状況を再確認し、ポジティブな考え方をすることができる傾向」を反映している点であるとし、これらの項目はコーピングの仕方に関する項目であり、楽観性の概念からずれるという観点より訂正が加えられた。したがってこの2項目を削除し、新たに楽観性を測定する項目を1項目加え、再検討をしている。2つめは楽観性に関する項目と悲観性に関する項目 (逆転項目) の数を同じにするため、LOTの逆転項目1つを (項目番号9) 削除している。このようにしてLOT-Rは楽観性、悲観性に関する項目を3項目ずつ、フィルター項目を4項目、計10項目より構成されている。LOTと5項目が共通しているLOT-RはLOTと高い相関をもち、楽観性の測定に際してはより概念的定義に沿ったものとなっている⁶⁾。このLOT-Rについて坂本らは日本語に翻訳しその信頼性を検討した結果、内的一貫性は α 係数が.62と報告しており、この数値は項目数が6項目と少ないことを考慮すれば、許

容範囲内であると考えられるということから楽観性と社会的行動との関係を研究するための尺度としてLOT-Rを用いることは可能であるとしている⁷⁾。

一方、沖縄県の高校生のメンタルヘルスについて、高倉らは日常の苛立ち事、ソーシャルサポート、自尊心、健康習慣と抑うつ症状には心理社会的要因と関連が深いと報告している⁸⁾。また、最近の児童生徒の心身症には抑うつ症状を伴うものが多いと言われていることから高校生を含む児童生徒・学生の精神的な健康状態の問題と抑うつ症状が関係しているのではないかと考えられている。

またこれまでの精神的健康に関する研究は抑うつ、不安、ストレスといった一側面からの評価によって多くの報告がなされてきたが、橋本らは適度なストレスはむしろ有用であると考え、心理的・社会的・身体的ストレスからなるSCL尺度 (ストレスチェックリスト) と生活の満足度をあわせてQOL尺度の2つの尺度を用いて総合的な精神的健康を測定するMHP尺度 (Mental Health Pattern診断検査) を作成している。MHP尺度は「はつらつ型、ゆうゆう型、ふうふう型、へとへと型」の4パターンに分類され、人々の生活や健康行動を反映していることから日常生活に結び付けて総合的な精神的健康を知る上で有用であると考えられ⁹⁻¹¹⁾、宮城らはそれらを用い、沖縄県児童における精神的健康に関する調査を行い、いくつかの報告を行っている¹²⁾。

以上のようにこれまでのメンタルヘルスに関する研究においては主に抑うつ、不安、ストレスという一義的なもので捉えたものと社会心理的要因との関連性についての報告が多く、positive psychologyの1つとして近年注目されている楽観的傾向との関連性についての研究は比較的少ない。そこで本研究では、日本語版LOT-RとMHP尺度を用いて、高校生の楽観性と精神的健康との関連性を検討することを目的とした。

II. 対象及び方法

1. 調査対象

沖縄県内の県立高等学校3校 (北部地区1校220名、中部地区1校180名、南部地区1校206名) の

高校3年生計606名である。

2. 調査期間

2002年10月上旬～11月中旬

3. 調査方法

県立高等学校の高校3年生計606名に対し、各クラス担任による集合調査を行った。記入漏れや記入ミスを除く553名、有効回答率93%を分析の対象とした。またデータの解析は、SPSS統計パッケージ10.0for windowsを使用した。

4. 調査内容

(1) 楽観性尺度：Scheier, Carver&Bridgeによって作成された改訂版楽観性尺度 (LOT-R)。

質問項目は計10項目あり、楽観性と悲観性に関する項目が3項目ずつあり、フィラー項目は4項目から成り立っている。選択肢は「全くあてはまらない・1点」「ややあてはまらない・2点」「どちらともいえない・3点」「ややあてはまる・4点」「非常にあてはまる・5点」の5件法によって点数化する。その結果によって楽観性と悲観性がそれぞれ3点～15点の間で示される。

(2) 精神的健康パターン診断検査：MHP (Mental Health Pattern)。¹⁴⁾

		ストレス 低い			
やる 気	ゆうゆう型 Dull		はつらつ型 Vivid		やる 気
低 い	へとへと型 Exhausted		ふうふう型 Resisting		高 い
		ストレス 高い			

図1. 4つの精神的健康パターンについて

質問項目は心理的・社会的・身体的ストレスの3因子から構成されるストレス尺度が10項目ずつと生活の満足度をあらわすQOL尺度が10項目の計40項目からなり、「全くそんなことはない・1点」「少しはそうである・2点」「かなりそうであ

る・3点」「全くそうである・4点」の4件法によって点数化する。その結果により、ストレス得点58点以下でQOL得点25点以上が「はつらつ型」、同様に58点以下で24点以下が「ゆうゆう型」、59点以上で25点以上が「ふうふう型」、59点以上で24点以下が「へとへと型」と分類する。図1に示すようにMHPは「ストレス反応」と「やる気」の2つの次元の組み合わせによって「はつらつ型」、「ゆうゆう型」、「ふうふう型」「へとへと型」の4つに分類することができる。

「はつらつ型」はストレス度が低く、生活の満足感が高いことから、現在の生活に生きがいを感じている状態と思われる。不快なストレス（生活の出来事）がないか、あるいはあったとしても、うまく処理していることが考えられる。したがって、日常のさまざまなストレスにうまく適応しているという意味から「ストレス適応型」ともいえ、極めてメンタルヘルスが高い状態といえる。

「ゆうゆう型」は、ストレス度は低いが、生活の満足感も低い。現在の生活に対し満足していなく、なんとなくただただとした生活を送っている状態だと思われる。つまり、生きがいややりがいといった生活に張りのない状態であり、明確な生活の目標が見出せない状態である。このタイプはストレスが低いので「ストレス準適応型」といえるが、メンタルヘルスは高いとはいえない。

「ふうふう型」は解決・克服しなければならない何らかのストレス（課題）があり、ストレスをためながらも課題解決に向けて挑戦している状態と考えられる。このパターンは生活の満足感は高いので、ストレスに対し前向きに挑戦しているといえる。ストレス度が低い場合は良い意味での「ストレス抵抗型」である。しかし、ストレス度が高く長期的なストレスへの抵抗が続くと心身の疲労は免れず、精神的に必ずしも健康な状態とはいえない。

「へとへと型」はストレス度が高く、現在の生活に満足していないので生きがいを喪失している状態と思われる。このタイプは、ストレスに適応できていないので「ストレス不適応型」といえ、メンタルヘルスは極めて低い状態

と考えられる²⁾。

5. 倫理的配慮

アンケート調査を実施する前に担任によって以下の説明を行うように依頼する。

- (1) 研究趣旨の説明
- (2) 研究以外の目的では使用しないこと
- (3) 成績には無関係であること
- (4) アンケート調査への参加、不参加は本人の意志であること
- (5) 無記名式であるため、個人が特定されないこと

以上 (1) ~ (5) についての説明を行い、同意を得られた者に対して調査を行った。

Ⅲ. 結果および考察

1. 楽観性、悲観性について

表1に示すように、楽観得点において男子は平均値9.34標準偏差値2.54、女子の平均値は9.09、標準偏差値2.29、悲観得点において男子の平均値は9.50、標準偏差値1.93、女子の平均値は9.82、標準偏差値2.34という結果が得られた。そして楽

16.5%、低い群は13.3%、悲観性が高い群は19.1%、低い群は15.1%となった。楽観性の高い群における男女の比率は男子20.3%、女子12.9%、低い群においては男子12.8%、女子13.9%であり、悲観性の高い群における男女の比率は男子16.8%、女子21.6%、低い群においては男子15.1%、女子15.0%であり、楽観性において男女間における度数分布の違いが認められた。さらに得点比較を行った結果、性別間における有意な差は認められなかった。尚、今回の尺度使用にあたって高校生への適用可能性についての先行研究がないため、信頼性の検討を行った結果、 α 係数は.53であった。この数値は坂本らの研究による大学生を対象としてLOT-Rを検討した結果の α 係数.62より低い値を示した。坂本らの再検査によるとLOT-Rの信頼性が確認されたことをふまえ⁷⁾、LOT-Rが6項目と項目数が少ないことを考慮し、さらに国内外の研究の蓄積から考えてみても楽観性と社会的行動との関係を研究する場合にLOT-Rの使用は可能であると報告されていることから本調査において楽観、悲観度の指標としての適用の可能性はあると判断した。

表1. 男女間における楽観性と悲観性の平均得点と得点レベルについて

	楽観性				悲観性			
	平均値 (標準偏差)	高	標準	低	平均値 (標準偏差)	高	標準	低
男	9.34 (2.54)	59 (20.3%)	194 (66.9%)	37 (12.8%)	9.50 (1.93)	51 (16.8%)	207 (68.1%)	46 (15.1%)
女	9.09 (2.29)	39 (12.9%)	222 (73.3%)	42 (13.9%)	9.82 (2.34)	62 (21.6%)	182 (63.4%)	43 (15.0%)
計	9.21 (2.42)	98 (16.5%)	416 (70.2%)	79 (13.3%)	9.66 (2.15)	113 (19.1%)	389 (65.8%)	89 (15.1%)
	F=1.66 p=.198	$\chi^2 = 6.00$ df = 2 p<.05			F=3.21 p=.074	$\chi^2 = 2.29$ df = 2 p=.32		

観性、悲観性のCut Off Pointを平均値±標準偏差値により求め、楽観性が高い群を12点以上、低い群を6点以下、悲観性が高い群を12点以上、低い群を7点以下とすると、楽観性が高い群は

2. 精神的健康パターンについて

本調査の結果では表2に示すように、「へとへと型 (38.5%)」が最も多く、次いで「はつらつ型 (25.4%)」、「ゆうゆう型 (22.1%)」、「ふうふ

表2. 男女間における4つの精神的健康パターンの割合

	はつらつ型	だらだら型	ふうふう型	へとへと型	
男子	72 (26.6%)	58 (21.4%)	48 (17.7%)	93 (34.4%)	$\chi^2 = 7.93$ $df = 3$ $p = .047$
女子	69 (24.2%)	65 (22.8%)	30 (10.5%)	121 (42.5%)	
TOTAL	141 (25.4%)	123 (22.1%)	78 (14.0%)	214 (38.5%)	

う型 (14.0%)」という順であり、男女別に見てみると男子は「へとへと型 (34.3%)」、「はつらつ型 (26.6%)」、「ゆうゆう型 (21.4%)」、「ふうふう型 (17.7%)」、女子も「へとへと型 (42.5%)」、「はつらつ型 (24.2%)」、「ゆうゆう型 (22.8%)」、「ふうふう型 (10.5%)」という順となっている。先行研究では高校生の精神的健康状態において性差に有意差はないと報告されているが本調査においては男女間のパターンの比率に有意な差が認められた。沖縄県の高校生において男子は女子よりも「ふうふう型」の比率が高く、女子は男子よりも「へとへと型」の比率が高かった。「ふうふう型」と「へとへと型」を合わせてみると男子52.5%、女子53%であり、男女とも半数以上の生徒が日常生活においてストレス状態が高いことを示唆している。そこで男子に「ふうふう型」が多く、女子に「へとへと型」が多いという結果から男子は女子に比べ同じようなストレス環境にあっても生きがいを持っている生徒が多いため、女子よりも男子のほうが高ストレス下においてそのストレスに適応していくことのできる可能性があると考えられる。また、先行研究と本調査の結果を全体的に比較してみると沖縄県の高校生の精神的健康状態は県外の高校生に比べストレスが多くやる気があまりみられないことを示唆している⁹⁾。先行研究における県外の高校生のMHPの占める割合では「はつらつ型」が最も多く、次いで「へとへと型」「ゆうゆう型」「ふうふう型」で「はつらつ型」以外の3つのパターンはそれぞれ2割前後である⁹⁾。沖縄県の小学生におけるMHP-Cを使用した精神的健康の研究においては全体的に「はつらつ型」が最も多い割合を占めるが、学年が進むにつれて有意に「はつらつ型」が減少し、「へとへと型」

が増える傾向を示している¹⁰⁾。そして今回の調査によって高校生の段階になると「へとへと型」が最多となり、発達段階を経るごとに精神的健康が低い状態になっていることがわかる。そのことから沖縄県の児童生徒・学生は成長、発達していくにつれ、日常生活の中でストレスを多く感じ、自分の生活の中で生きがいややりがいを見い出せないという現状があることが考えられる。

3. 楽観性、悲観性と精神的健康パターンの関連性について

楽観性、悲観性を従属変数、精神的健康パターンを独立変数とした分散分析を行った結果、表3に示すように、精神的健康パターンの4つの分類における楽観および悲観得点の平均値間に有意な差が認められた。(楽観： $F=25.0$, $df=3$, $p<.01$ 、悲観： $F=11.2$, $df=3$, $p<.01$) 「はつらつ型」で楽観得点が最も高く、「へとへと型」は悲観得点が最も高いという結果からオプティミストは精神的健康が高く、ペシミストは精神的健康が低いという傾向を示唆している。さらにTukeyのHSDによる下位検定の結果、楽観性では「はつらつ型」とその他3つのパターンとの間に有意な差が認められた。悲観性においては「へとへと型」とその他3つのパターンとの間に有意差が認められた。さらに表4に示すように、相関分析の結果、楽観性は生きがい度と正の相関 ($r=.415$, $p<.01$) を示し、ストレス度と負の相関 ($r=-.295$, $p<.01$) を示した。また悲観性は生きがい度と負の相関 ($r=-.195$, $p<.01$) を示し、ストレス度と正の相関 ($r=.309$, $p<.01$) を示した。また楽観得点の平均値の高い順では「はつらつ型」「ふうふう型」「ゆうゆう型」「へ

表3. 楽観性と悲観性と精神的健康パターンにおける平均値と分散分析の結果

パターン	楽観性		悲観性	
	平均値 (標準偏差)	平均値の差 (下位検定)	平均値 (標準偏差)	平均値の差 (下位検定)
はつらつ型	10.47 (2.05)	ゆうゆう型 1.52* ふうふう型 .94* へとへと型 2.07*	9.20 (2.04)	へとへと型 -1.08*
ゆうゆう型	8.95 (2.18)	はつらつ型 -1.52*	9.19 (2.04)	へとへと型 -1.09*
ふうふう型	9.53 (2.27)	はつらつ型 -.94* へとへと型 -1.13*	9.53 (2.12)	へとへと型 -.75*
へとへと型	8.41 (2.41)	はつらつ型 -2.07* ふうふう型 -1.13*	10.28 (1.92)	はつらつ型 1.08* ゆうゆう型 1.09* ふうふう型 .75*
合計	9.21 (2.39)		9.65 (2.10)	
F 値	25.0**		11.2**	

* : p<.05 ** : p<.01

表4. 楽観性・悲観性と生きがい・ストレスにおける相関分析の結果

	楽観性	悲観性
生きがい	.415**	-.195**
ストレス	-.295**	.309**

** : p<.01

とへと型」となっており、楽観性が高いものは、ストレスが高くても生きがいをもっている可能性を示している。また悲観得点の平均値の高い順では「へとへと型」「ふうふう型」「はつらつ型」「ゆうゆう型」となり悲観得点の高いものはストレス得点が高くなるという傾向を示した。このことは生きがい度が高いものは楽観性が強く、ストレスが多いものは悲観性が強いというふうにも解釈ができる。これまでの楽観性、悲観性に関する研究は、主に、抑うつ反応との関連性を中心とした報告がされてきた¹⁾。そして精神的健康は抑うつや不安といった1つの否定的

なものを測定して判断する一義的な見解が示されてきたが、最近では生きがいとストレスという精神的状態における肯定的・否定的なものを組み合わせた総合的な見方をするMHPが注目されている。そして本調査の結果により、楽観性や悲観性はMHPによる総合的な精神的健康においても関連性があることが示唆された。

IV. 今後の課題

LOT-Rは楽観性一悲観性が一次元上の両極として考えられているが、コーピングの仕方やその後の適応において白人アメリカ人と東洋系アメリカ人では異なる結果を見出し、楽観性と悲観性が別次元のものであることを示した報告もある¹⁵⁾。また、日本における先行研究では大学生にLOT-Rを実施した結果、楽観性と悲観性は2つの次元にわけて考えたほうが適切であることが指摘されている¹⁶⁾。さらに日本におけるLOT-Rの研究ではα係数が多少低いこともあり、今後は日本人を対象としたより信頼性の高い尺度の作成や楽観性、悲観性

についてのさらなる研究が必要であると考える。

V. 謝 辞

本調査研究をするにあたり、御多忙の折ご協力いただいた県立高等学校3校の生徒のみなさん、校長先生をはじめ各クラスの担任の先生方へ心より御礼申し上げます。

VI. 文 献

- 1) セリグマン, M.E.P. 山村宣子 (訳) : オプティミストはなぜ成功するか, 講談社, 1991.
- 2) 戸ヶ崎泰子・坂野雄二 : オプティミストは健康か?, 健康心理学研究, 6 (2), 1-11, 1993.
- 3) 藤南佳代・園田明人 : ストレス反応に及ぼすストレス経験量と楽観性の効果, 心理学研究, 65 (4), 312-320, 1994.
- 4) Scheier, M. F., Carver, C.S. : Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247, 1985.
- 5) 堀洋道・山本真理子 : 心理測定尺度集。、サイエンス社、208-211、2001.
- 6) Scheier, M. F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. : Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): Areevaluation of the revised of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078, 1994.
- 7) 坂本真士・田中江里子 : 改訂版楽観性尺度 (the revised Life Orientation Test) の日本語版の検討, 健康心理学研究, 15 (1), 59-63, 2002.
- 8) 高倉実 崎原盛造 秋坂真士 尾尻義彦 加藤種一 當銘貴世美 新屋信雄 平良一彦 三輪一義 : 高校生における抑うつ症状と心理社会的要因との関連, 39, 233-242, 1997.
- 9) 橋本公雄・徳永幹雄 : メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究 (1) —MHP 尺度の信頼性と妥当性—, 健康科学, 21, 53-62, 1999.
- 10) 渡壁史子・橋本公雄・徳永幹雄 : メンタルヘルスパターンと健康行動との関係 (1) —特に身体活動関連変数を中心として—, 健康科学, 22, 159-166, 2000.
- 11) 橋本公雄・徳永幹雄・高柳茂美 : 精神的健康パターンの分類の試みとその特性, 健康科学, 16, 49-56, 1994.
- 12) 宮城政也・小橋川久光・兼城賢作 : 沖縄県児童における精神的健康に関する研究, 沖縄県立看護大学紀要, 2, 29-35, 2001.
- 13) 高倉実・崎原盛造・新屋信雄・平良一彦・三輪一義 : 高校生の抑うつ症状と健康習慣との関連性について, 学校保健研究, 38, 335-345, 1996.
- 14) 徳永幹雄・鈴木荘夫 : 健康と運動の科学, 大修館書店, 120-121, 1994.
- 15) Chang, E. C. : Cultural differences in Optimism, Pessimism, and coping : Predictors of subsequent adjustment in Asian American Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 113 - 123, 1996.
- 16) 坂本真士 : The Revised Life Orientation Test (LOT-R) の日本語版の検討—悲観性と楽観性は一次元の両極か—日本心理学会第64回大会発表論文集, 880, 2000.