大学生アスリートにおけるレジリエンスが抑うつに及ぼす影響：性差の検討

○工藤大輝[1]・川田裕次郎[1,2]・山口慎史[1,3]・中村美幸[1]・広沢正孝[1,2]・柴田展人[1,2,3]
（[1]順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科・[2]順天堂大学スポーツ健康科学部・[3]順天堂大学スポーツ健康医科学研究所）

キーワード：レジリエンス，抑うつ，大学生アスリート

目　的

大学生アスリートは，学生としての役割に加え，競技者としての役割という複数の役割を担い、アスリート特有のストレッサーを抱える（岡ら, 1995）。このようなストレッサーから生じるストレス反応として抑うつ症状があり（内田, 2007），抑うつ症状はアスリートにとってパフォーマンスの低下に加え選手生命をも脅かす深刻な事態となる。実際に，抑うつが原因で自殺したケースも報告されている（堀，2010）。

こうした過酷な状況下でも，適切に対処行動を行い適応的に振る舞う人が有する特徴として「レジリエンス」が注目されている。レジリエンスとは,「困難で驚異的な状況であるにもかかわらず，うまく適応する過程，能力，及び，結果」と定義されている（小塩・中谷・金子・長峰，2002）。レジリエンスは,「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の 3 因子から構成されている。

大学生アスリートのレジリエンスに関する研究を概観すると, 大学生アスリートのレジリエンスはストレス反応(精神的健康度)に影響を及ぼすことが明らかにされている(Kawata et al., 2015a)。このことから，レジリエンスがストレス反応の 1 つである抑うつを軽減する可能性がある。しかしながら，大学生アスリートのレジリエンスが抑うつに及ぼす影響について男女別には明らかにされていない。

性差に注目すると，大学生アスリートのレジリエンスと抑うつ症状には性差が存在することが指摘されている（Kawata et al., 2015）。具体的には，レジリエンスの感情調整と肯定的な未来志向は男性アスリートの方が高く(新奇性追求には性差がない), 抑うつは女性アスリートの方が男性アスリートよりも高い。

こうした状況を踏まえると，アスリートのレジリエンスが抑うつに及ぼす影響は男女別に異なる可能性がある。男女で異なる影響が示されれば，大学生アスリートの抑うつ症状への対応には，性差を考慮する必要がある。

そこで本研究は，大学生アスリートのレジリエンスが抑うつに及ぼす影響について性差を考慮して検討することを目的とした。

方　法

調査時期・対象者　調査時期は，2017 年 10 月であった。対象者は，大学の競技志向の運動部，クラブチームに所属している選手 821 名（男性 559 名, 女性 262 名, 平均年齢 19.9, $SD = 1.23$）とした。

調査内容　1) デモグラフィックデータ　2) レジリエンス：新奇性追求・感情調節・肯定的な未来志向を用いた（小塩・中谷・金子・長峰，2002）　3) 抑うつ：うつ親和性自己評価尺度を用いた（Zung, 1965）。

調査方法　質問紙を集合調査法にて実施した。

倫理的配慮　本研究における倫理的配慮は，対象者には文章と口頭で調査開始前に趣旨を説明し，自由意思に基づく調査であることを説明した。なお, 本研究は, 演題番号 KPBR02, KPBR05 との関連発表であり, 同一データを用いたものである。

分析方法　最初に各変数の記述統計量を算出した。次にレジリエンスの下位尺度を独立変数に，抑うつを従属変数とした重回帰分析を男女別に行った。分析には SPSS21 を用いた。

結　果

分析の結果，男性では，肯定的な未来志向（$\beta = -.40$, $p < .001$），感情調整（$\beta = -.36$, $p < .001$）が，抑うつに対してそれぞれ 0.1%水準で有意なパス係数を示した。男性のモデルの決定係数（R^2）は $R^2 = 0.45$ であり 45%の説明率であった。一方，女性では，感情調整（$\beta = -.39$, $p < .001$），肯定的な未来志向（$\beta = -.27$, $p < .001$）が，抑うつに対してそれぞれ 0.1%水準で有意なパス係数を示した。女性のモデルの決定係数（R^2）は $R^2 = 0.43$ であり 43%の説明率であった。

考　察

本研究は，レジリエンスが抑うつに及ぼす影響を男女別に検討した。その結果，男女共に感情調整と肯定的な未来志向が抑うつに影響することが示された。

男女ともに 40%以上の説明率が示され，大学生アスリートのうつ症状をレジリエンスで予測できることが示された。

パス係数を比較すると，男性では肯定的な未来志向の方が感情調整よりも影響力が高かった。一方，女性では感情調整の方が肯定的な未来志向よりも影響力が高かった。これらのことから, 男性の大学生アスリートでは肯定的な未来志向を, 女性の大学生アスリートでは感情調整を養うことで抑うつ症状を軽減させる可能性がある。

今後は，大学生アスリートのレジリエンスが抑うつに及ぼす影響を解明するために，他の要因(例えば，種目形態：個人競技と集団競技など)を考慮して更に詳細に検討する必要があるだろう。

利益相反開示；発表に関連し，開示すべき利益相反関係にある企業・団体はありません。

（KUDO Daiki・KAWATA Yujiro・YAMAGUCHI Shinji・MIYUKI Nakamura・HIROSAWA Masataka・SHIBATA Nobuto）