

ポジティブ・メンタルヘルスに影響を与える Meaningful Activity の役割

○竹中晃二 (早稲田大学人間科学学術院)・梶原彩香 (早稲田大学人間科学研究科)

キーワード: meaningful activity, EMAS, ポジティブ・メンタルヘルス

目的

近年、欧米の作業療法領域において、「意味のある活動 (meaningful activity: 以後MAと略す)」の実践がポジティブ・メンタルヘルス、すなわち高水準の生活満足度や肯定的感情、および心理社会的機能を保つために重要であることが報告されている (例えば, Eakman, Carlson & Clark, 2010; Eakman, 2012)。MAとは、具体的に、自分にとって、役立つ活動、重要と認めている活動、創造力を発揮できる活動、達成感が持てる活動、有能であるという感覚をもてる活動、他者を援助する活動、喜びや楽しみを感じる活動、コントロール感を持てる活動、満足感を味わえる活動、適切な量の挑戦活動である。Eakman et al. (2010) の研究では、MAへの実践率が高い人ほど幸福感や健康関連QOLが高いことを示している。

本研究の目的は、個人にとってMAと見なす活動の実践が「こころの健康」および「からだの健康」にどのような影響を及ぼすのかを検討し、ポジティブ・メンタルヘルスを促す活動としてMAの重要性を明らかにすることである。

方法

1. 調査対象者

関東圏に居住する 20 歳以上、平均年齢 39.54 歳の男性 71 名、女性 59 名の計 130 名であった。

2. 調査内容

1) 性別、年齢、職種、婚姻状況、2) 健康状態、3) 自分にとって「意味のある」と考えている活動 (内容の自由記述、頻度・時間を含む)、4) 日本語版 Engagement in Meaningful Activity Survey (EMAS: Eakman, 2012)、5) MA 実施後における満足感・充実感評価、6) MA 実施後における「こころ」、および「からだ」の健康変化、および 7) MA 開始の動機 (自由記述)。なお、調査表には、対象者に対して個人情報を守秘することを明記し、参加同意書に記名を求めた。

結果

1. MA の内容カテゴリー

MA の内容カテゴリー分けでは、調査対象者が自身で「意味がある活動」と考える内容の記述に基づき、大学教員 1 名および大学院生 2 名の計 3 名による合議によって決定した。それらは、(1) 自己を高めるための活動 (56.9%: 読書、ワークショップ参加など)、(2) 他者のための活動 (27.7%: ボランティア活動、地域活動など)、および (3) 気分転換のための活動 (15.4%: 音楽鑑賞、散歩など)、に分類された。性別で見ると、「自己を高める活動」では、男性の人数が多く、一方、「他者のための活動」では、女性の人数が有意に多かった ($\chi^2(2)=6.99, p<.05$)。

2. EMAS 得点

本研究では、EMAS (Eakman, 2012) の項目を日本語に翻訳し、調査対象者に対して、それらの質問項目に 5 件法で回答させた。因子分析 (主因子法、バリマックス回転) を行った結果、7 項目 1 因子が抽出された (信頼性: $\alpha=.80$)。女性 (21.47) は、男性 (21.23) に比べてわずかに高い EMAS 得点を示した。MA 内容カテゴリーによる差は見られなかった。

表 1. Engagement of Meaningful Activity Survey の内容

	F1
Q04 達成感がもてる活動	.752
Q09 やりがいを得られる活動	.619
Q01 役に立つ活動	.596
Q02 大切だと感じる活動	.586
Q03 想像力を発揮できる活動	.535
Q05 有能だと感じる活動	.487
Q07 喜び・楽しみを感じる活動	.410

日本語版EMAS

表 2. 『こころの健康変化』を従属変数とする重回帰分析結果

	モデル1		モデル2	
	β (95%信頼区間)	p値	β (95%信頼区間)	p値
EMAS	.052(.025, .079)	<.000	.047(.020, .074)	<.001
ストレス			-.117(-.231, -.002)	<.046

β は、標準偏回帰係数を示す。

ストレス (全く感じていない=1, あまり感じていない=2, やや感じる=3, 非常に感じる=4) は、ダミー変数とした。調整済み決定係数 (R^2) は、モデル1で0.097, モデル2で0.118であった。

多重共線性の指標である分散拡大係数 (Variance Inflation Factor) は、すべての変数において2未満であった。

表 3. 『からだの健康変化』を従属変数とする重回帰分析結果

	モデル1		モデル2		モデル3	
	β (95%信頼区間)	p値	β (95%信頼区間)	p値	β (95%信頼区間)	p値
EMAS	.048(.014, .083)	<.007	.042(.008, .077)	<.017	.040(.006, .074)	<.021
健康自覚			.178(.017, .339)	<.031	.193(.034, .352)	<.018
時間					.018(.002, .034)	<.024

β は、標準偏回帰係数を示す。

健康自覚 (全く思わない=1, あまり思わない=2, やや思う=3, 非常に思う=4) は、ダミー変数とした。

調整済み決定係数 (R^2) は、モデル1で0.049, モデル2で0.076, モデル3で0.106であった。

多重共線性の指標である分散拡大係数 (Variance Inflation Factor) は、すべての変数において2未満であった。

3. 『こころの健康変化』への影響

MA と捉えている活動を実施した後に感じる『こころの健康変化』を従属変数とし、年齢、職種、健康状態、健康自覚、ストレス度、MA 内容カテゴリー、MA 頻度、MA 時間、EMAS 得点を説明変数とするステップワイズ重回帰分析を行った。その結果、表 2 に示すように EMAS 得点とストレス度が有意に『こころの健康変化』に影響を与えていた。

4. 『からだの健康変化』への影響

MA と捉えている活動を実施した後に感じる『からだの健康変化』を従属変数とし、年齢、職種、健康状態、健康自覚、ストレス度、MA カテゴリー、MA 頻度、MA 時間、EMAS 得点を説明変数とするステップワイズ重回帰分析を行った。その結果、表 3 に示すように EMAS 得点、健康自覚、および MA 時間が有意に『からだの健康変化』に影響を与えていた。

考察

本研究では、EMAS、すなわち自身が行っている活動を「意味がある」と判断しているかどうかによって、ストレス度と合わせて『こころの健康変化』に、また健康自覚と MA 時間と合わせて『からだの健康変化』に影響を与えていることがわかった。こころとからだの健康づくりには、「意味がある」と感じられる活動の実践が重要であることが明らかになった。利益相反の申告なし (TAKENAKA Koji, KAJIWARA Ayaka)