

[研究報告]

石狩管内の高校生における主観的幸福感とその関連要因

米田 政葉¹⁾, 志渡 晃一²⁾

1) 北海道医療大学大学院看護福祉学研究科臨床福祉学博士後期課程

2) 北海道医療大学大学院看護福祉学研究科

要旨

本研究の目的は、高校生の主観的幸福感とその関連要因について検討し、健康で有意義な学校生活を送れるような学生指導を行うための示唆を得ることである。石狩管内の公立高校1校に所属する学生872名（有効回答率96.4%）を対象に、主観的幸福感と日常生活習慣、SOC、日常生活満足度の関連を検討した。分析にあたり、主観的幸福感を説明変数、他の変数を目的変数とし、Fisherの直接確率検定及びロジスティック回帰分析にて関連を検討した。本研究の結果、主観的幸福感を高めるためには、睡眠習慣をはじめとする生活習慣を良好に保ち、SOCを高め、教員・同級生・家族との関係の満足度を高めることが重要であることが示唆された。本研究の有効性は、石狩振興局管内の進学率と同程度の進学率である公立高校の高校生を対象に全数調査を行い、ある程度代表性のある結果が得られた点である。今後、性・年齢別に関連要因の検討を深めることが課題である。

キーワード

主観的幸福感, 生活習慣, 日常生活満足度, SOC

I. 緒言

2011年に幸せの国と言われるブータンの国王夫妻が来日したことなどを契機とし、近年我が国において、幸福感への着目が集まっている。主観的幸福感と健康の関連について、主観的幸福感が高いことが、より良好な健康と長寿を予測すること (Diener・Chan, 2011)、高ストレス下における心拍数の抑制効果を持つこと (堀内・津田・橋本・甲斐・賀, 2008)、抑うつ、身体的愁訴、疎外感に負の影響を与え、ポジティブ感情に正の影響を与えること (川久保・小口, 2015) が指摘されている。このことから、主観的幸福感を高めることが心身の健康の保持増進に対して有効である。

平成22年度国民生活選好度調査 (内閣府, 2010) では、「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点とする11件法で主観的幸福感について調査を行い、全体の平均点が6.4点であること、幸福感の得点に5点と7点をピークとする二峰性が見られること、女性について幸福感が高いことを指摘している。また、幸福度に関する研究会 (2011) によると、15～19歳の者の幸福度を判断する要因について、男性では友人、自由時間、精神的ゆとり、家族、生きがいとなっており、女性については友人、家族、精神的ゆとり、自由時間、健康となっている。

主観的幸福感と関連する要因について、赤澤・水上・小林 (2009) によると、15～30歳の者について母親とのコミュニケーションの質及び祖母の肯定的コミュニケーションの高さが主観的幸福感に影響することが明らかになっている。また、渡邊・田中・安梅 (2017) が中高生を対象に行った研究によると、朝食をほぼ毎日摂取しているもの及び週3回以上運動している者について主観的幸福感が高いことが指摘されている。さらに、菅原・大平 (2013) が妊産婦を対象とした研究では、妊娠中期のSense of Coherence (首尾一貫感覚、以下SOC) が産褥期の主観的幸福感に影響することが明らかになっている。

これらの知見をもとに著者ら (米田・志渡, 2017) が高校生を対象に主観的幸福感と日常生活満足度及びSOCの関連を検討した結果、幸福感が高い者は、教員・友人・家族との関係が良好であり、SOCが高い可能性が示唆された。しかしこれらの要因の短期間での改善は容易ではない。そこで本研究では、より改善しやすいと考えられる生活習慣に関する内容を加え、主観的幸福感との関連を検討することにより、健康で有意義な学校生活を送れるような学生指導を行うための示唆を得ることを目的とした。

II. 方法

1. 調査対象・期間・方法

石狩管内の公立高校1校に所属する高校生951名を対象とし、2016年8月に無記名自記式質問紙を用いた集合調査を行った。回収数905名 (95.2%)、有効回答

<連絡先>

米田 政葉

北海道医療大学大学院看護福祉学研究科臨床福祉学博士後期課程

E-mail: patalirol@yahoo.co.jp

数872名(96.4%)であった。

2. 調査項目

調査項目は1) 基本属性4項目, 2) 日常生活習慣11項目, 3) SOC日本語版13項目, 4) 日常生活満足度10項目, 5) 学業と日常生活のバランス1項目, 他とした。

3. 分類方法

主観的幸福感については、「現在幸福であると感じるか」の1項目で質問し、「1. 感じない」～「10. 感じる」の10件法で回答してもらい、1～5と回答したものを「感じない群」、6～10と回答したものを「感じる群」とした。

SOCは7件法13項目から構成される尺度であり、各項目に1点から7点を配点し既定の方法で合計点を算出した。合計点数は13～91点に分布する。13～45点に該当するものを「低SOC群」、46～91点に該当するものを「中高SOC群」とした。

日常生活満足度については「講義(ゼミ, 実習も含む)」、「学校施設」、「教員との関係」、「先輩との関係」、「同級生」、「学校生活全般」、「家族・学校以外の友人知人との関係」、「家族との関係」、「私生活(学外での生活)全般」の9項目を設定した。それぞれ「1. 不満足」～「10. 満足」の10件法で回答してもらい、1～5と回答したものを「不満足群」、6～10と回答したものを「満足群」とした。

4. 分析方法

主観的幸福感を目的変数, 他の変数を説明変数とし単変量解析としてFisherの直接確率検定, 多変量解析としてロジスティック回帰分析(ステップワイズ法, 性・年齢で調整)にて関連を検討した。その後, 各領域で独立した関連が見られた項目を抽出し, ロジスティッ

ク回帰分析にて最終の変数選択を行った。なお, 日常生活満足度について多変量解析に当たり, 「学校生活全般」, 「私生活(学外での生活)全般」に関する項目を除外し検討を行った。

5. 倫理的配慮

対象が高校生であるため, 当該高校の学校長の同意を得て行った。また, 調査票の配布・回収は, 各クラスの担任に依頼した。配布時に1) 結果の公表に当たり, 統計的に処理し個人を特定されることはない。2) 調査によって得られたデータは, 研究以外の目的で使わない。3) 調査に参加しないことで不利益を被ることはなく, かつ途中で同意撤回を認めるという条件について口頭及び書面にて説明してもらい, 同意の得られたもののみを対象とした。収集後の調査票についてクラスごとに封筒に入れ集約したのち, 郵送にて回収した。なお, 北海道医療大学看護福祉学部・看護福祉学研究科倫理委員会の承認を得て行った研究である(承認番号16N033035)。

III. 結果

1. 基本属性と主観的幸福感の分布

対象の基本属性は男性351名, 女性514名, 不明7名であり, 平均年齢 16.4 ± 0.96 歳であった。

主観的幸福感について高幸福群の該当率は全体81.2%であり, 性別に見ると男性81.2%, 女性81.1%であり有意な差は見られなかった。

2. 主観的幸福感と生活習慣・SOCの関連

表1, 2に主観的幸福感と生活習慣・SOCの関連を示した。単変量解析の結果, 低幸福群と比較し高幸福群で該当率が有意に低かった項目は, 「深夜まで起きていることが多い」「昼夜逆転の生活をしている」「悩みが人より多いと感じる」の3項目であり, 該当

表1. 主観的幸福感と生活習慣・CES-D・SOCの関連(単変量解析)

	n (%)		
	低幸福群 165(100)	高幸福群 705(100)	p
現在健康である	141(85.5)	674(95.6)	<0.01
1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上, 1年以上実施している	90(54.5)	469(66.5)	<0.01
朝, 決まった時間に起きられる	114(69.1)	586(82.9)	<0.01
深夜まで起きていることが多い	126(76.4)	462(65.3)	<0.01
昼夜逆転の生活をしている	40(24.2)	79(11.2)	<0.01
平均睡眠時間(6～8時間)	59(35.8)	316(44.8)	0.04
普段朝食を食べる	133(81.1)	632(89.4)	<0.01
栄養バランスを考える	108(65.5)	498(70.6)	0.19
悩みが人より多いと感じる	32(19.4)	35(5.0)	<0.01
趣味がある	148(89.7)	683(97.2)	<0.01
ダイエットをしている	44(26.7)	197(27.9)	0.75
SOC中高値群	78(48.8)	550(80.9)	<0.01

表2. 主観的幸福感と生活習慣・SOCの関連（ロジスティック回帰分析）

	OR	(95% C.I.)
現在健康である		
1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している		
朝、決まった時間に起きられる	1.69	(1.35-2.11)
深夜まで起きていることが多い		—
昼夜逆転の生活をしている	0.57	(0.44-0.73)
平均睡眠時間（6～8時間）		—
普段朝食を食べる		—
栄養バランスを考える		—
悩みが人より多いと感じる	0.32	(0.15-0.68)
趣味がある	3.16	(2.14-4.66)
ダイエットをしている		—
SOC高値群	3.19	(2.14-4.76)

二項ロジスティックモデル（ステップワイズ法）、性別、年齢で調整。

※各要因が無い群と比較したある群における高幸福群の出現オッズを示した

率が高かった項目は、「現在健康である」「1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している」「朝、決まった時間に起きられる」「平均睡眠時間（6～8時間）」「普段朝食を食べる」「趣味がある」「SOC中高値群」の7項目であった。

多変量解析の結果、独立した関連が見られた項目は、「朝、決まった時間に起きられる」「昼夜逆転の生活をしている」「悩みが人より多いと感じる」「趣味がある」「SOC高値群」の6項目であった。

3. 主観的幸福感と日常生活満足度の関連

表3、4に主観的幸福感と日常生活満足度の関連を示した。単変量解析の結果、低幸福群と比較し高幸福群で該当率が高かった項目は、「授業に満足している」「課外活動（部活・その他）に満足している」「学校施設に満足している」「教員との関係に満足している」「先輩との関係に満足している」「同級生との関係に満足している」「学校生活全般に満足している」「家族・学校以外の友人知人との関係に満足している」「家族

との関係に満足している」「私生活全般に満足している」の10項目であり、該当率が低かった項目は見られなかった。

多変量解析の結果、独立した関連が見られた項目は、「教員との関係に満足している」「同級生との関係に満足している」「家族との関係に満足している」の3項目であった。

4. 最終変数選択モデル

表5に各領域で独立した関連が見られた項目を抽出し、最終変数選択モデルを示した。多変量解析の結果、主観的幸福感を抑制する要因として、「悩みが人より多いと感じる」の1項目、主観的幸福感を促進する要因として、「朝決まった時間に起きられる」「趣味がある」「SOC中高値群」「教員との関係に満足している」「同級生との関係に満足している」「家族との関係に満足している」の6項目の独立性が認められた。

表3. ひきこもり親和性と日常生活満足度の関連

	n (%)		
	低幸福群 163(100)	高幸福群 702(100)	p
授業に満足している	73(45.1)	513(72.8)	<0.01
課外活動（部活・その他）に満足している	98(60.1)	569(81.4)	<0.01
学校施設に満足している	74(45.1)	477(67.6)	<0.01
教員との関係に満足している	64(39.3)	498(70.7)	<0.01
先輩との関係に満足している	99(60.4)	589(84.9)	<0.01
同級生との関係に満足している	108(65.9)	651(92.3)	<0.01
学校生活全般に満足している	74(45.1)	592(83.9)	<0.01
家族・学校以外の友人知人との関係に満足している	122(74.8)	636(90.5)	<0.01
家族との関係に満足している	102(62.2)	649(91.9)	<0.01
私生活全般に満足している	87(53.0)	615(87.0)	<0.01

表 4. ひきこもり親和性と日常生活満足度の関連

	OR	(95% C.I.)
授業に満足している	—	—
課外活動（部活・その他）に満足している	—	—
学校施設に満足している	—	—
教員との関係に満足している	2.45	(1.55–3.56)
先輩との関係に満足している	—	—
同級生との関係に満足している	2.53	(1.50–4.25)
家族・学校以外の友人知人との関係に満足している	—	—
家族との関係に満足している	1.39	(1.12–1.71)

二項ロジスティックモデル（ステップワイズ法），性別，年齢で調整。

※各要因が無い群と比較したある群における高幸福群の出現オッズを示した

表 5. 最終変数選択モデル

	OR	(95% C.I.)
朝，決まった時間に起きられる	1.93	(1.52–2.45)
昼夜逆転の生活をしている	—	—
悩みが人より多いと感じる	0.50	(0.26–0.92)
趣味がある	2.43	(1.59–3.70)
SOC中高値群	2.71	(1.77–4.15)
教員との関係に満足している	2.13	(1.37–3.29)
同級生との関係に満足している	2.13	(1.25–3.64)
家族との関係に満足している	3.17	(2.00–5.01)

二項ロジスティックモデル（ステップワイズ法），性別，年齢で調整。

※各要因が無い群と比較したある群における高幸福群の出現オッズを示した

IV. 考察

本研究の結果，高幸福群の該当率は全体81.2%であった。また，性別に見ると男性81.2%，女性81.1%であり有意な差は見られなかった。使用している尺度が異なるため厳密な比較は困難であるが，内閣府が行った調査では女性について男性よりも幸福度が高いとされており，これと異なる結果であった。これについて対象集団や使用した尺度の差違が影響していると考え。

高幸福群の生活習慣について，主観的健康観が高く，朝食を普段食べており，1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上，1年以上実施していた。これらの結果は，おおむね先行研究（Diener・Chan, 2011；渡邊他, 2017）を支持する結果であった。また，昼夜逆転や深夜まで起きていることがなく，朝決まった時間に起きられ，平均睡眠時間が良好であった。睡眠時間との関連について睡眠時間が長い人は幸福感が高いことが指摘（佐々木, 2013）されており，これと同様の結果であった。一方，睡眠時間と幸福感について関連しないとの指摘（笹澤・渥実・田中・山西, 2006）もある。これらのことから，睡眠と幸福感についてさらに精査する必要があると考える。さらに，趣味があり，悩みが少なく，SOCについて中程度以上であった。SOCとの関係について，Adams・Bezner・Drabbs・Zambarano・Steinhardt（2000）が大学生を対象に行っ

た研究を支持する結果であった。

高幸福群の日常生活満足度は総じて，授業や課外活動（部活・その他），学校施設に満足しており，教員，先輩，同級生との関係への満足度が高く，学校生活全般に満足していた。喜屋武・高倉・宮城（2017）は，学校における認知的ソーシャルキャピタルが幸福感に影響を与えることを指摘しており，これに類似する結果が得られた。さらに，家族・学校以外の友人知人との関係や家族との関係に満足し，私生活全般に満足していた。家族関係について，赤澤他（2009）は個人の認知する家族内コミュニケーションが幸福感に影響することを指摘しており，これを支持する結果であった。しかし，本研究においては家族についてその対象を聞いていない為今後さらに検討が必要である。

本研究の結果から，睡眠を中心とした生活習慣について良好に保つとともに，SOCを高め，教員や同級生，家族との関係への満足度を高めることが主観的幸福感を高めることに有効であると考え。

本研究の有効性は，石狩管内の大学進学率とほぼ同程度の大学進学率の公立高校1校を対象とし全数調査を行ったため，ある程度代表性のある結果が得られた点である。限界として，横断研究であり，因果関係の推定が困難である。今後，性・学年別の主観的幸福感とその関連要因について詳細に検討し，保健指導のた

めの方策を検討することが課題である。

V. 謝辞

本研究を実施するに当たり調査にご協力くださった武内達也先生、原田浩明先生をはじめとする諸先生、生徒の皆様にご心より感謝いたします。

引用文献

- Adams, Troy B., Janet R. Bezner, Mary E. Drabbs, Robert J. Zambarano, Mary A. Steinhardt (2000). Conceptualization and Measurement of the Spiritual and Psychological Dimensions of Wellness in a College Population. *Journal of American College Health*, 48 (4), 165-173
- 赤澤淳子・水上喜美子・小林大祐 (2009). 家族システム内のコミュニケーションと家族構成員の主観的幸福感—家族形態及び地域別検討. 仁愛大学研究紀要人間学部篇, (8), 1-12.
- Diner, Ed and Micaela Y. Chan (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well - Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), 1-43.
- 堀内 聡, 津田 彰, 橋本英一郎, 甲斐ひろみ, 賀文潔 (2008). メンタルストレステストに対する心拍反応に与える主観的幸福感水準の影響: 探索的検討. *バイオフィードバック研究*, 35 (2), 93-98.
- 川久保淳, 小口考司 (2015). 余暇における他者との交流が主観的幸福感及び抑うつに及ぼす影響. *ストレス科学研究*, 30, 69-76.
- 幸福度に関する研究会 (2017年12月25日). 幸福度に関する研究会報告—幸福度指標試案一. http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/pdf/koufukudosian_sono1.pdf.
- 喜屋武享, 高倉 実, 宮城政也 (2017). 高校生の認知的・構造的学校ソーシャルキャピタルと主観的幸福感との関連. *日本健康心理学会大会発表論文集*, 30, 95.
- 内閣府 (2017年12月25日). 平成22年度国民生活選好度調査. <http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/10361265/www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/senkoudo.html>.
- 菅原さとみ, 大平光子 (2013). 妊産婦の首尾一貫感覚と妊娠期から産褥におけるメンタルヘルスとの関連. *小児保健研究*, (1), 17-27.
- 佐々木健吾 (2013). 行動や習慣が主観的幸福度に与える影響. *名古屋学院大学論集. 社会科学篇*, 49 (3), 27-42.
- 笹澤吉明, 渥実 潤, 田中 永, 山西加織 (2006). 中高生における短眠群, 中間群, 長眠群の精神保健指標の比較. *高崎健康福祉大学紀要*, (5), 25-32.

渡邊久美, 田中笑子, 安梅勅江 (2017). ライフコースアプローチによる思春期のwell-being実現に向けた要因解明. *発達研究*, 31, 215-220.

米田政葉, 志渡晃一 (2017). 北海道内の高校生における主観的交付感と日常生活満足度・SOCの関連. 2017年北海道医療大学看護福祉学部学会第14回学術大会プログラム・発表抄録集, 11.

受付: 2017年11月30日

受理: 2018年2月22日