

日常スポーツ活動と社会不安の関係
～社会不安障害の治療法としてのスポーツの可能性～

Relationship between regular sports and social anxiety
～possibility of sports as a cure for social anxiety disorder～

1K03A238-2 横田祥子

指導教員 主査 内田直 先生 副査 作野誠一 先生

目的

近年、分野において注目されている疾患に社会不安障害がある。古くは、対人恐怖と言われ、病気として確立していなかったものであるが、DSM で診断基準も定められ、国際的にも罹患率の高い精神障害である。

また、日本では、ニートや引きこもりの問題が叫ばれて久しいが、その多くが社会不安障害の可能性が高いとも言われている。これは、単に人見知りでは片付けられないれっきとした疾患である。それにも関わらず、社会での認知度は依然として低く、疾患として理解されないという問題がある。そこで、SAD について研究し発表することによって認知度を高めると共に、今後繋がる有用な示唆を残したいと思い、研究テーマに取り上げることにした。

今回の研究で明らかにしたいと思ったことは、SAD の治療法としてのスポーツの可能性である。スポーツ科学部に在籍している身として、社会不安障害とスポーツを何らかの形で結びつけることはできないかと考えた時、治療法としてスポーツが活かせないかということ明らかにしたいと思い、この調査研究をするに至った。

方法

早稲田大学のスポーツ科学部と理工学部の授業で、各学部の学生を対象に、社会不安障害の評価尺度を用いたアンケート調査を行い、評価尺度の平均値を比較しようと考えた。評価尺度には、国際的に社会不安障害の診断や治療評価の際に使われている Liebowitz Social Anxiety Scale(LSAS)の日本語版(LSAS-J)を使用した。また、この調査を行うに当たって、「スポーツ科学部の LSAS の総合得点の平均値は、理工学部に比べて有意に低い」という仮説を立てた。これは、スポーツ科学部の方が、日常的にスポーツを行っている人が多いということが想定され、スポーツ活動が不安を低下させるという仮説に基づいている。また、それを証明するために、LSAS と合わせて、現在のスポーツ習慣を問う項目も加えた。

結果

スポーツ科学部の LSAS の平均値が、理工学部に比べて、有意に低いということは証明されなかった。スポーツ習慣の有無による差異を見ることができた。スポーツ習慣の有無によって、LSAS の回避得点を比較すると、スポーツ習慣のある群では有意に回避得点が低かった。一方、種目別に平均値の差異を見たところ、個人種目と団体種目の間に有意な差は見られなかった。また、男女では、女子の方がスポーツに費やす時間の平均値が有意に長かったものの、男子に比べて、LSAS の総合得点が有意に高いという結果も見られた。

考察

結果の中で最も興味深いのは、スポーツ習慣の有無による回避得点の差異である。これは、SAD の治療法としてのスポーツの可能性に大きな示唆を与えている。スポーツを行うことによって、回避傾向が軽減される可能性について考えてみたい。スポーツによって、人と交流したり、精神的にプラスの効果を得ることによって、人との壁が取り払われ、生活習慣における全体的な行動自体が前向きに変容していくという可能性もある。一方、もともと回避傾向が強い人は、スポーツを行わない人が多いという考え方もできる。今回の調査は、1回の横断的な調査であり、「スポーツが回避傾向または、恐怖感・不安感に影響を与えるのか」それとも「回避傾向または恐怖感・不安感がスポーツ活動の有無に影響を与えるのか」を判断することはできなかった。しかし、いずれにしても、スポーツをすることが、精神面にプラスの効果をもたらす可能性については、今後更に検討を重ねる価値があると思われる。SAD の治療法として、スポーツのみが有効な治療として行われるべきであるとは考えられないが、薬物療法や他の認知行動療法の補助的なポジションを取り、患者が楽しんで取り組むことが SAD の改善にとっても望ましいと考える。また、定期的なスポーツ習慣は SAD の発症をおさえる可能性もあり、精神衛生上のためにスポーツ習慣を持つという視点の重要性に示唆を与える結果となった。