

身体活動および生活習慣がメンタルヘルスに及ぼす影響に関する研究動向

Recent trend on Effects of Physical Activity and Lifestyle to Children's Mental Health

1K10C445-8 藪原優美

主査 岡浩一朗 先生

副査 石井香織 先生

【第1章】背景・目的

子どものメンタルヘルスにおける諸問題が深刻であり、世界共通の問題であると報告されている。日本では平成23年度に計144,054万件のいじめが報告され、前年度より2倍以上の数値が報告されている。その他にも、不登校や自殺等の負のメンタルヘルスによって引き起こされる深刻な問題も挙げられる。また、子どもの運動能力および体力の向上も課題のひとつである。文部科学省では、昭和60年代の体力水準に5年以内で戻し、10年以内で上回ることを目標として掲げた。しかし、新体力テストの結果を踏まえると、依然として昭和60年代の水準にはほど遠く、身体活動の二極化や性差が見られる。

現状を踏まえた上で、世界では「身体活動が及ぼすメンタルヘルスへの影響力」について研究が成されている。また、「生活習慣が及ぼすメンタルヘルスへの影響力」についての研究も並存している。つまりメンタルヘルスの改善には、身体活動と生活習慣の形成が関わってくると言える。しかしながら日本での研究はほとんどなく、研究の余地があると言えるだろう。

本論文では、海外の先行文献を通して子どもにおける「メンタルヘルスと生活習慣の関係性」および「メンタルヘルスと身体活動の関係性」を概観し、それぞれにおける動向を調査することを目的とする。最終的には、それぞれ得られた知見をもとに、総合的に「メンタルヘルス、身体活動、及び生活習慣の関連性」についての研究の動向を深め、今後の日本における子どものメンタルヘルスの諸問題、かつ身体活動改善の課題へのアプローチを検討することを目指す。

【第2章】メンタルヘルスと生活習慣の関係性

第2章では、生活習慣が及ぼすメンタルヘルスへの影響に関する海外の研究を概観した。本論文で有効な先行研究を選出するために、「生活習慣 = lifestyle」と言ったあいまいな検索キーワードは避けた。そのため「生活習慣」を項目ごとに分類した。生活習慣項目の基準を、「睡眠・休養」、「栄養・食生活」、「メディア接触」、「運動・身体活動」の4点を対象とした。そのうち「運動・身体活動」は第3章で詳しく概観するため、除外した。

検索ではPubMed Centralのみを使用し、過去5年間で子どもを対象に研究をしている先行研究のみを抽出した。「睡眠・休養」では、計4件の有効な対象文献が見つかった。「栄養・食生活」では、計4件の先行文献を扱った。「メディア接触」

では、計4件を対象に概観した。

以上の3項目の結果を踏まえると、未だ不明確な点や矛盾点等はあるが、部分的に子どもの生活習慣改善によってメンタルヘルス改善が期待できることが明らかになった。特に「栄養・食生活」ではメンタルヘルスへの影響力についての結果に類似性が見られた。また、「メディア接触」ではコンピューターによる負の影響が明らかになった。「睡眠」では、睡眠によるメンタルヘルスへの影響だけではなく、メンタルヘルスによる睡眠への影響といった相互作用が考えられることが認識できた。

【第3章】メンタルヘルスと身体活動の関係性

第3章では、身体活動が及ぼすメンタルヘルスへの影響に関する海外の研究を概観した。動向を調査する際、「メンタルヘルス = "mental health"」と「メンタルヘルス」を分類し、「鬱 = "depression"」や「不安や悩み = distress」を検索キーワードにした。検索ではPubMed Centralのみを使用し、過去5年間で子どもを対象に研究をしている先行研究のみを抽出した。精査した結果、計11件を扱った。

身体活動を行うことでメンタルヘルスにプラスの影響をもたらす、または負の影響を和らげることが示された。しかし、女子において身体活動によるメンタルヘルスへの好影響の調査では有意差が見られず、性差があることが明らかになった。また、学校の形態や環境、身体活動量や強度によって結果が左右されることが分かった。

【第4章】総合論議

第4章では、子どもにおけるメンタルヘルス及び身体活動の諸問題へのアプローチを考察し、第2章と第3章で得られた知見を総合的に整理し、今後どのように我が国の研究に反映させるか検討した。

現段階において我が国でメンタルヘルスの諸問題を解決する最も有効な手段は組織的な対応を築き、活用していくことである。特に学校内のカウンセラーを有効活用することが重要であると考えられる。

また、身体活動を向上するために定量化されたガイドラインを掲示することだけではなく、環境や機会を整えることも身体活動推進に繋がると考えられる。

そして今後我が国で研究を進めていく上では、指標や解析方法を慎重に選出する重要性や成長過程が重要な小学生を対象にする重要性が挙げられた。