

思春期の心身の健康に関する研究

西種子田 弘芳

(1985年10月15日 受理)

A Study of Psychosomatic Health Problems at Puberty

Hiroyoshi NISHITANEDA

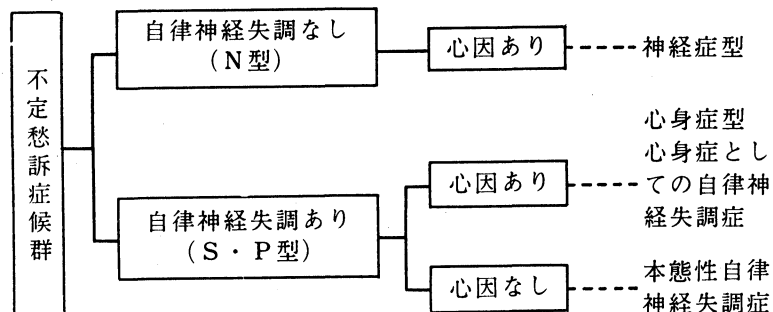
はじめに

最近、非行やいじめあるいは登校拒否など精神的健康問題が社会的問題となっている。また、保健室を訪れる児童生徒の身体的主訴の中にも、心因のからんだものが少なくないこともよく報告される。いわゆる不定愁訴とか心身症とかいわれるものである。

ところで、臨床家は不定愁訴あるいは心身症を厳密に把握するが、学校関係者の報告はこの点で不明瞭な部分が多い。そこで、この研究を進めていく場合、特に要因に何を推定すべきかを問うためにも整理しておきたい。

不定愁訴は、長谷川らによると、外部からの種々のストレスに対応して内分泌系、自律神経系および中枢神経系等の調整機能が支障をきたし、これが身体症状として現われたものであるとし、「患者の訴えが自覚症状のみで、他覚的变化が全くないか、あってもそれと愁訴との間に因果関係を証明しえないような場合」と定義している。性別・年齢別発生頻度では、20歳でもっとも多く、次いで10歳代、40歳代、50歳、60歳であり、特に40歳代で男女差が明瞭となるといわれる。そして一般には、不定愁訴症候群は次の三型に分類される。

不定愁訴症候群の3型分類
(阿部達夫：不定愁訴の概念とその実態，治療，52：1486，1970)

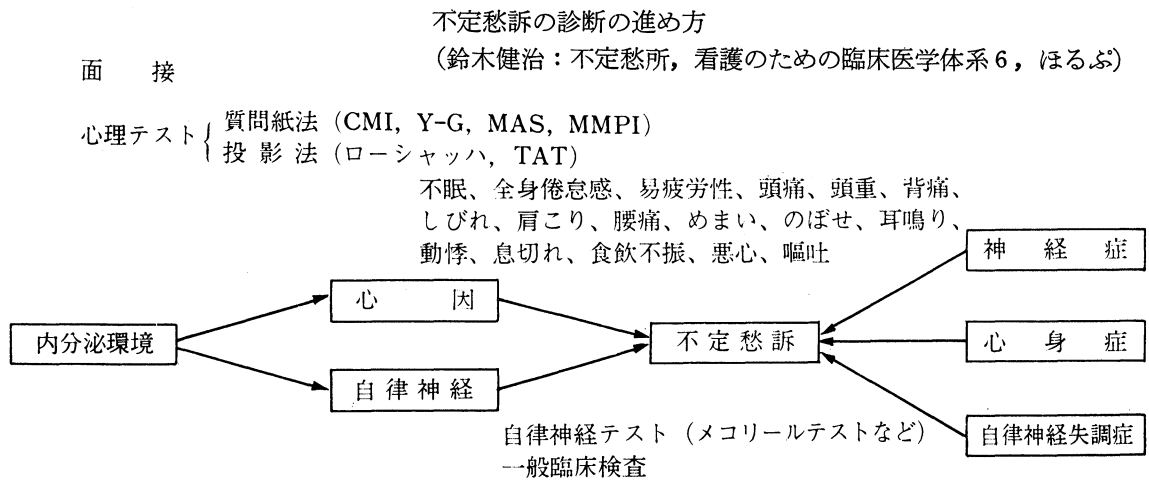


心身症は、日本心身医学会の定義で「身体症状を主とするが、その訴断や治療に、心理的因子の

配慮が特に重要な意味を持つ病態」とされ、石川中氏はこの定義から、心身症を次のように分類している。

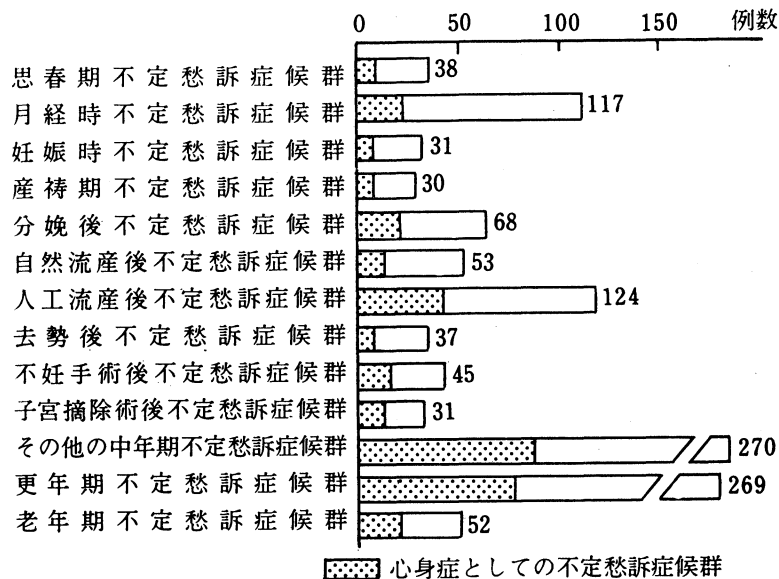
- 1) 狭義の心身症として、明らかに心因によって発症したと考えられる身体疾患。
- 2) 広義の心身症として、身体因子によって発症した身体疾患であるが、二次的に心理的因子が関与しているもの。
- 3) 神経症であるが、身体症状を主要症状とするもの、すなわち器官神経症も広義の神経症に含まれる。

不定愁訴と心身症の関係は、鈴木健治氏の次の図によって説明される。



また、長谷川直義氏の次の図によって、不定愁訴が大きな範疇であることも理解できる。

婦人不定愁訴症候群 (1,165例) の発現時期別頻度
(長谷川直義：更年期の愁訴，産婦治療，23：160，1971)



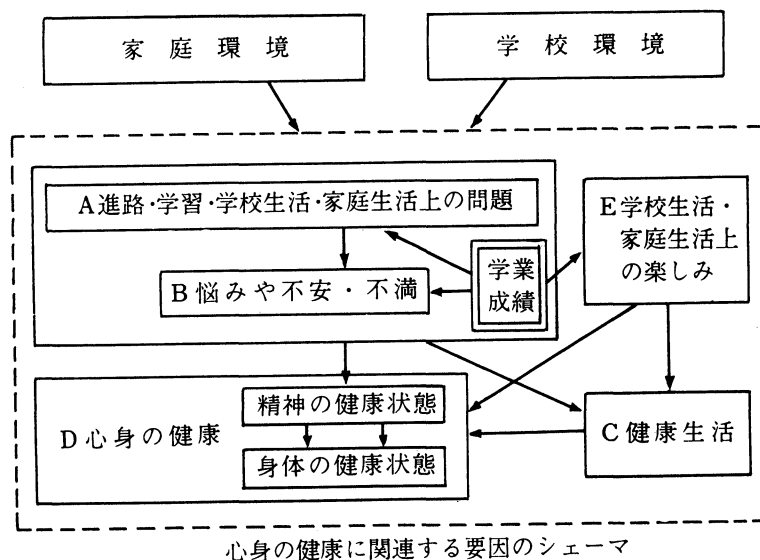
したがって、学校で把握される精神身体的問題は不定愁訴症候群により近く、特定化又は除外化されることによって心身症とは区別すべきだと考える。

こうした身体症状を発現させる因子として、あるいは診断上の配慮点として、不定愁訴では特に、①社会的背景、学歴、家族構成、家庭環境、職場環境、②愁訴発現の時期、動機、③婦人科的病歴、月経周期などに注目すべきだとしている。

心身症では、①ストレスとなる状況や心理的葛藤の存在 ②そうしたストレスにより生じてくる心理的反応（主として情動的な反応）とそれを適切に処理しえないパーソナリティの問題 ③そうした情動反応によって機能失調をきたしやすい自律神経・内分泌系を中心にした身体的脆弱性 ④ストレスの反復・持続などの身体的異常の固定、強化因子、などをあげている。そして、ストレスは、社会、職場、学校、家庭などにおける人間関係、仕事、勉強、愛情、金銭などの問題や未解決のままの心理的葛藤といった外的内的要因をもあげている。

こうした要因あるいは配慮点を考慮し、学校という特性を考慮して、小倉氏らは下記のような関連要因モデルを構想し、相互関連を検証して調査研究を進めている。

心身の健康に関連する要因のシェーマ



本研究は上述した不定愁訴並びに心身症の把握のために必要な諸要因を考慮し、小倉氏らの構想した心身の健康に関連するモデルを総体として検討することにした。

そのために以下の点について考慮した。

要因および項目の選択は、並木氏および長谷川氏の研究を参照しつつ、学校における一般的傾向のみでなく、質的把握と事例的適応を可能とするように五段階尺度で評定することとした。

思春期の身体的精神的特性は個人差によって異なるので、中学校と高校で区別することなく、同一調査票で実施することとし、因子分析によって要因解明を計った。

次に、調査結果を中・高校間、高校の科程間、男女間、調査時の状況間を比較し、心身の健康についての問題点を明らかにすることにした。

I. 研究対象と方法

1. 調査対象

K県	中学生	268名	0県	計	男子	1135名
	普通系	221名	普通系	608名	女子	609名
	実業系	343名	実業系	307名	無記名	3名
		832名		915名		1,747名

2. 調査方法

1) 質問紙集団調査法

教師の指導のもとに一斉に記入させた

2) 調査内容

- 1) 社会歴 学年 組 性別 ひとりっ子もしくは兄弟姉妹数, 父母の年齢, 祖父母の同居
- 2) 家庭環境 父母に対する尊敬, しかり, 対話, 家庭の雰囲気など
- 3) 健康生活 睡眠不足 朝食など
- 4) 学校生活 学校生活の楽しさ, 勉学に対する緊張など
- 5) 身体的自覚症状 不定愁訴及び心身症として文献上によく見られる症状
- 6) 性格, 心理的特性, 性格や相談相手など
- 7) 既往症
- 8) 悩み調査 身体的, 精神的, 生活的な悩み

3) 調査時期

解放時: 期末テストが終わり夏季休暇の真近い 昭和59年7月15日~20日

緊張時: 二学期中間考査の5~3日前 昭和59年10月20日~11月10日

尚, 有効回答は2回とも実施したもので, 調査内容のうち, 7)と8)は一回目のデータを使用した。

4) 分析手順

イ) 思春期の心身の健康に関する要因の推定

調査内容のうち, 1) の社会歴, 7) の既往症, 8) の悩み調査を除いた46項目につき, 緊張時1435名, 解放時1428名について因子分析をした。

ロ) 思春期青少年の健康問題の特徴

中学生と高校生実業系(工業・商業・家庭など)及び高校普通系の3分画とし, その間の訴え率の比較, 男女差, 解放時と緊張時の変化を比較した。

II. 結果と考察

1. 思春期の心身の健康に関する要因の推定

分析手順に述べたように、解放時に1428名、緊張時に1435名の有効対象があった。そして各々46項目につき因子分析を行い、バリマックス回転後の結果を表1と表2に掲げた。因子数の推定は固有値1.0以上で、有効項目の選択は因子負荷量0.5以上とした。

表1. 心身の健康に関する要因分析

〈解放時〉

因子	項 目	負 荷 量	寄 与 率	累積寄与率
身 体 症 状	頭痛がする	.59857	33.0	
	口がカラカラにかわく	.51872		
	はきがする	.52089		
	首・肩・背中などがこる	.58698		
	筋肉や関節が痛む	.58196		
	胸や心臓のところがしめつけられる感じがする	.55512		
	手や足がしびれる感じがする	.53133		
	めまいがする	.52020		
	腹痛がする	.52718		
	頭が重いかぼんやりした感じがする	.71585		
	身体全体が疲れている感じがする	.73115		
おなかにガスがたまって、ブルブル鳴る	.51062			
心 の 不 安 定	あなたは心配ごとをするほうですか	.79211	23.4	56.4
	あなたはチョットしたことが気になりますか	.76986		
	あなたはなんとなく不安に気持ちになることがありますか	.67703		
父 母 と の 信	あなたは、おとうさんを尊敬していますか	.68787	9.5	65.9
	あなたはおかあさんを尊敬していますか	.63165		
	家庭の奮闘気はよいと思いますか	.50170		
兄 弟 と の 仲 姉 妹	あなたは、兄弟（姉妹）と仲がよいと思いますか	.57154	6.0	71.9
	あなたは、兄弟（姉妹）と日常生活や将来のことについて話し合いますか	.77412		
心 信 の 自	あなたは自分を自信家と思いますか	.57527	4.9	76.8
	あなたは、自分は楽道家と思いますか	.52022		
			4.4	81.2
父 し 母 か の り	おとうさんはあなたをしかることが	.51874	4.0	85.2
	ありますか、おかあさんはあなたをしかることがありますか	.52221		
母 気 く 子 ば へ り の	おかあさんは、あなたのことをかまってくれますか	.50982	3.7	88.9
	おかあさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか	.73766		
	おかあさんと、日常生活や将来のことについて話し合いますか	.50380		
緊 張 時 状	あなたは、試験が近づくと下痢や便秘をすることがありますか	.54342	3.1	92.1
一 の 人 夕 で 食	あなたは、夕食を一人でとることがありますか	.63473	2.9	95.0

因子	項 目	負 荷 量	寄 与 率	累積寄与率
父へく ののば 子気り	おとうさんはあなたの将来のことについて心配してくれますか	.54445	2.7	97.7
	おとうさんと日常生活や将来のことなどについて話し合いますか	.70524		
朝 食	あなたは朝食をとらずに登校しますか	.53015	2.3	100.0
	あなたは朝から食欲がありますか	.56929		

イ) 解放時の要因の推定

第Ⅰ因子には「身体症状」があげられ、質問項目としてあげた15項目のうち、「脈が急に早くなったりくったりする」と「目がかすんで見づらい」の2項目は因子負荷量0.5以下で除外された。また、「息ぐるしくなる」は第Ⅵ因子に因子負荷量0.5以上として上げられたので有効とは言えない。

しかし、少なくとも不定愁訴や心身症として訴えられる身体症状の大部分は重要な要因であり、しかも33%の説明因子であるから、心身の健康問題の把握には不可欠であろう。

第Ⅱ因子には「心の不安定さ」を示す「心配をする」「チョットしたことが気になる」「不安な気持ちになりやすい」の3項目が23.4%の説明因子であげられた。病気は気からという諺があるように、あるいは心身症でいわれるヒポコンドリー性（体のことを気にする傾向）や病性へのとられなどの関係で、心身の健康に係る重要々因と考えられる。

第Ⅲ因子には、「父母との信頼」を示す「父親を尊敬する」「母親を尊敬する」「家庭の雰囲気」の項目があげられる。思春期は身体的な成熟の急変化が見られるとともに、自我の確立期にあたり、父母との信頼を高める場合もあれば、疎遠化する場合もおこりうることを考えると重要な因子であろう。

第四因子には「兄弟（姉妹）との仲」を示す「仲がよい」「日常生活や将来のことについて話し合う」の2項目があげられた。兄弟（姉妹）の存在は、協力と競争という側面と、親との関係で過保護と過干渉といった矛盾面のクッションをつくりだしているのではないだろうか。例えば「兄弟仲のよさ」は、親や外的ストレスの解消に役立つだろうし、「兄弟仲の悪さ」は、そうしたストレスを増長させるといった側面をもつことから推察されよう。

第五因子には「心の自信」を示す自己を「自信家」と「楽天家」と思うの2項目があげられ、4.9%の説明因子で、それほど重要とは思われない。

しかし、第二因子「心の不安定さ」の逆の表現として、心身の健康を把握する場合には必要な項目と考える。後述するが、実業系高校生は普通系高校生並びに中学生に比して、「自信」を持ってない生徒が多いという点を考えると必要性は高いと思われる。

第六因子は4.4%と低い説明因子であり、かつ、第一因子と意合する「息ぐるしくなる」という身体症状である。従って除外してもよいであろう。

第七因子は「父母のしかり」の因子で、父又は母が自分をよくしかると意識している方が、心身の健康に何らの影響を示すと考えられる。

第八因子は「母の子への気くばり」の因子で日常よく世話をするとか、よく話し合ってくれるという項目である。

第九因子は「緊張時の身体症状」の1つで、テスト真近になった下痢や便秘の有無の項目である。

下痢や便秘の便通異常は、左下腹部に多発する仙痛などととも、自律神経失調症状を主症状にする腸の代表的な心身症で青壮年に多いといわれる。従って、特に心身症などの要因の追求には、不可欠な項目といえよう。

第十因子は「一人での夕食」で、ほんらい家庭は明るくなごやかな雰囲気と対話、食事が行われるところである。最近、公共CMでも1人で夕食をする子どもの淋しい姿が放映されているが、心身に問題を持つ子どもの出現にこうした家庭内での対話のなさが背景にあるといえよう。

第十一因子は「父の子への気くばり」で、第八因子の「母の子への気くばり」よりわずかに下位に位置づいた。父は家庭の柱であったり、船長であったりする役割を持ち、家庭の権威者であった。しかし、最近のお父さんは、依田、小川が述べているように、家庭での子どもへの社会化の過程の側面でも、母にその座を奪われている。こうした面からもその位置の低下は明らかである。父の子への気くばりの有様が、子どもの心身の健康にある程度の影響を示すと考えられる。

第十二因子は「朝食」に関する項目で、「朝食をとらずに登校する」と「食欲がない」である。

朝食をとる意欲もなく、朝食を抜く子どもの増加および健康面への悪影響も多く報告されている。身体面だけでなく、精神的側面にもこの要因は考慮する必要性を訴えているといえよう。

ロ) 緊張時の要因の推定

解放時と比較して、その負荷量0.5以上の項目の有無又は増減を中心に考察を進める。

表2. 〈緊張時〉

因子	項 目	負 荷 量	寄 与 率	累積寄与率
身 体 症 状	• 頭痛がする	.61316	34.6	
	• ロがカラカラにかわく	.50132		
	• はきけがする	.54958		
	• 首・肩・背中などがこる	.54039		
	• 筋肉や関節が痛む	.59356		
	• 脈が急に早くなったりくるったりする	.59027		
	• 胸や心臓のところがしめつけられる感じがする	.62514		
	• 息ぐるしくなることがある	.68453		
	• 手や足などがしびれる感じがする	.57882		
	• 目がかすんで見づらい	.56327		
	• めまいがする	.61349		
	• 頭が重いかぼんやりした感じがする	.70484		
	• 身体全体が疲れている感じがする	.70958		
	• あなたは、心配ごとをするほうですか	.79387		

因子	項 目	負 荷 量	寄 与 率	累積寄与率
心安 の定 不	•あなたは、チョットしたことが気になりますか	.79510	23.5	58.1
	•あなたは、何となく不安な気持ちになることがありますか	.69260		
父く とば のり 対 話 気	•おとうさんはあなたのことをまってくれますか	.58002	9.5	67.6
	•おとうさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか	.63639		
	•おとうさんと日常生活や将来のことなどについて話し合いますか	.66473		
兄と 弟の (姉 妹)	•あなたは、兄弟(姉妹)と仲がよいと思いますか	.58899	5.5	73.1
	•あなたは、兄弟(姉妹)と日常生活や将来のことについて話し合いますか	.71309		
心信 の自	•あなたは、自分を自信家と思いますか	.57911	4.9	78.1
	•あなたは、自分は楽道家だと思いますか	.50290		
テの体 緊症 ト張状 時身	•あなたは、試験の前は緊張しますか	.50524	4.2	82.3
	•あなたは、試験が近づくと下痢や便秘をすることがありますか	.56548		
母気 のく 子ば への	•おかあさんは、あなたのことをかまってくれますか	.61513	3.8	86.1
	•おかあさんは、あなたの将来のことについて心配してくれますか	.67121		
父の 母信 と頼	•あなたは、おとうさんを尊敬していますか	.71081	3.4	89.5
	•あなたは、おかあさんを尊敬していますか	.64874		
朝 食	•あなたは、朝食をとらずに登校しますか	.54938	3.2	92.7
	•あなたは、朝から食欲がありますか	.51010		
夕あ 食り の方	•あなたは、夕食を1人でとることがありますか	.51664	2.9	95.5
	•夕食は、おとうさんも一緒に食べますか	.58894		
			2.4	97.9
父か のり し	•おとうさんは、あなたをしかることがありますか、	.50987	2.1	100.0

第一因子は解放時と同じく「身体症状」で、34.6%と高い説明因子である。しかも、解放時より「脈が急に早くなったりくるったりする」と「目がかすんで見づらい」の2項目が加わった。テスト前という精神的緊張が、身体的自覚症状の訴えを高めたものと思われる。小倉氏らは、成績とCMIの身体症状の関係で、成績下位群ほど身体的自覚症状を訴える率が高いと報告している。特に高校ではテストの成績が、進路を決定するとも考えられるので、その影響は大であるといえよう。

第二因子はやはり「心の不安定さ」で、23.5%の説明因子で、解放時と全く同じである。

第三因子は「父親の子どもへの気くばり」が9.5%であげられた。解放時には、第十一因子であったこの要因が、緊張時には第三因子となり、かつ、「父がかまってくれる」の項目も0.5%以上の負荷量で浮上した。このことは、テストなどの緊張時には、父親も子どもに配慮し、子ども

