

大学生の健康リスク要因としての社会的孤立

—孤立基準の検討—

○ 東京福祉大学 李 青雅 (会員番号 010479)

キーワード3つ：大学生、社会的孤立、孤立基準

1. 研究目的

本研究の目的は、大学生における社会的孤立の基準を、健康リスク要因の観点から明らかにすることである。社会的孤立を「関係の質的側面」(情緒的・道具的支援)と「量的側面」(交流人数)から評価し、それぞれがメンタルヘルス(抑うつ症状)とどのような関連を持つかを定量的に検証する。その結果をもとに、大学生における孤立状態の可視化と、孤立の基準値(閾値)の探索を行う。これにより、若年層に特有の孤立の構造を踏まえた、予防的・補完的な社会的支援施策の設計に資する実証的知見の提供を目指す。

2. 研究の視点および方法

本研究では、社会的孤立が抑うつ症状(PHQ-9)とどのような関連を持つかについて、パス分析およびロジスティック回帰分析を用いて検討した。パス分析では、孤独感が抑うつ症状とどのように関連するかも同時に評価した。

社会的孤立を表す変数として、「社会的支援の質的側面」(情緒的支援：不安や悩み相談、困ったときの理解者等4項目、道具的支援：病気やけがの世話、金銭的援助等4項目)および「社会的ネットワークの量的側面」(週1回以上交流のある相手の人数)を表す変数を用いた。

質的側面については、支援を得られる人数を「2人以上」「1人」「いない」の3段階で評価し、得点化(3点、2点、1点)した。各尺度の信頼性は、情緒的支援尺度で $\alpha=0.886$ 、道具的支援尺度で $\alpha=0.835$ 、両者を合わせた支援尺度で $\alpha=0.905$ であった。量的側面は、週1回以上の対面・非対面(電話・SNS・電子メール等)で交流のある相手の人数(挨拶のみの関係を除外)とした。多重共線性の検討ではMean VIF=2.92で問題は認められなかった。

ロジスティック回帰分析では、抑うつ症状(PHQ-9)を従属変数とし、質的・量的側面の変数を説明変数として順次投入した。コントロール変数として性別、年齢、経済状況、学業・就職ストレス等を加えた。

調査はセルフ型アンケートツール「Freeasy」を用い、全国の18～22歳の学生を対象に行われた。有効回答数は600名、うち大学生447名を分析対象とした。性別の偏りを補正するため、文部科学省『学校基本調査(令和6年度)』に基づきウェイト付けを行った。なお、女性の回答者が多いという性別の偏りを補正するため、文部科学省の『学校基本調査(令和6年度)』(男性55.3%：女性44.7%)をもとにウェイト付けをした。

3. 倫理的配慮

調査は、日本社会福祉学会の研究倫理規定および関連ガイドラインに準拠して実施した。調査票の冒頭には、研究目的、調査への参加が任意であり、途中辞退も自由であること、ならびに収集されたデータは研究目的以外には使用しない旨を明記した上で、同意が得られた回答のみを有効サンプルとして回収した。個人情報保護にも最大限配慮し、氏名、住所、学籍番号、IPアドレス等、個人が特定可能な情報は一切収集せず、完全匿名形式にて実施した。また、質問項目の表現についても、回答者に不快感を与えないよう細心の注意を払った。

本調査は、広島文化学園大学倫理審査委員会の承認(承認番号：0022-10)を受けて実施され

た。なお、本研究に関連して開示すべき利益相反（COI）は存在しない。

4. 研究結果

社会的孤立と抑うつとの関連についての分析結果は、以下の通りである。

4.1 パス分析の結果：

情緒的支援・道具的支援が多いほど抑うつ症状が低く、孤独感が高いほど抑うつ症状も高い傾向が示された。一方、交流人数が多いほど抑うつ症状が高い傾向がみられた点は興味深い。孤独感と情緒的支援および交流人数との負の関連があり、道具的支援とは有意な関連は認められなかった。

4.2 ロジスティック分析の結果：

- 1) **質的孤立**：「2人以上」の相手から情緒的支援または道具的支援を得られた場合、抑うつリスクが低い傾向が見られる。その効果は情緒的支援でより顕著に現れた。特に、「安心して本音で話せる相手」が「2人以上」いる場合、抑うつリスクが36.6ポイント低下した。
- 2) **量的孤立**：対面・非対面で週1回以上交流のある(挨拶のみの関係は除外)相手が多いほど、抑うつリスクは低下した。しかし、その効果は質的側面より小さく、交流相手が一人増えると、抑うつリスクが4.4ポイント低下する。
- 3) **同時投入**：情緒的支援、道具的支援とも、「2人以上」で有意な関連が認められた。交流人数は情緒的支援変数と同時投入時には有意でなかったが、道具的支援変数との同時投入時には効果が残存した。
- 4) **一人暮らし**：「一人暮らし」は統計的に有意な結果が得られていない。

5. 考察

本研究により、大学生の抑うつ症状は社会的孤立と密接な関係にあることが明らかになった。特に、関係の質的側面が量的側面より、情緒的支援が道具的支援より、抑うつとの関連が強いことが明らかとなり、「安心して本音で話せる人が2人以上いる」ことが抑うつリスクの低減に大きく寄与することが示された。

「2人以上の支援者の存在」が有意な効果をもつという知見は、**孤立の予防において、量的閾値としての「2人」が一つの基準となりうることを示している**。これは、単に「誰かがいる」ことよりも、「信頼できる複数の他者との継続的關係」が重要であることを意味する。

一人暮らしの影響は限定的であった。このことから、**生活環境そのものよりも、社会的つながりの質がより重要な要因である**と考えられる。

これらの結果は、**社会的孤立が大学生のメンタルヘルスに与える影響が、高齢者とは異なる構造を持つことを示唆している**。すなわち、高齢者においては交流の頻度や量が健康指標に大きな影響を及ぼす一方で、大学生においては「信頼関係」や「情緒的つながり」など**関係の質的側面がより強く影響する**という点で異なる特徴がある。

したがって、若者の孤立予防に向けた支援策を構築するにあたっては、「交流の機会を増やす」だけでなく、**安心して相談できる他者を複数確保できる環境づくり**が求められる。今後は、大学生の孤立対策として、ピアサポートやメンタリング制度の強化、信頼関係を育むコミュニティ形成支援などの実践的方策が検討されるべきである。