

向社会的行動と抑うつ傾向との関係性について^{1・2}

後藤 楓* 石井 雄吉**

幸福感はうつ状態と負の相関関係にあり、向社会的行動は幸福感を高めると指摘されていることから、向社会的行動および幸福感と抑うつ傾向との関係を検討した。大学生 107 名（男性 46 名・女性 61 名；平均年齢 18.75 歳, SD=.58）を対象に、向社会的行動尺度、主観的幸福度尺度、Multiple Depression Index (MDI) を施行し、相関分析を行った。その結果、男性の場合、抑うつ傾向は向社会的行動および幸福度と有意な負の相関を示し、女性の場合、抑うつ傾向と向社会的行動とは弱い正の相関を示したが、有意性は認められなかった。また、抑うつ傾向と幸福度とは、男性と同様に有意な負の相関を示した。これらは、女性に比して男性の場合、向社会的行動は抑うつ傾向とより密接な関係にあることを示唆している。女性で、向社会的活動と抑うつ傾向とに負の相関を認めなかったことについては、生物学・医学・社会学的な観点も含めたさらなる検討が必要と考えられる。

キーワード：向社会的行動、抑うつ、自殺

問題

本邦における自殺の動機をみると、どの世代でも健康問題が一番多くなっているが、30歳代以降、年齢を追うごとに経済・生活問題が多くなっている（河西, 2009・松本, 2015）。自殺死亡率と失業率との相関をみると、男性全年齢で $r=.56$ ($p<.01$)、女性全年齢で $r=.25$ ($p=.13$) となっており、女性に比して、男性の方が比較的強い相関が認められる（内閣府, 2019）。自殺は、河西（2009）や松本（2015）が指摘するように、複雑事象であるが、男性の場合、経済状況や職業と大きく関わっていると言える。

年代別にみると、男性の場合、高齢になればなるほど、職業と自殺とはより密接な関連となっていることがわかる（内閣府, 2019）。この現象は、よく指摘されていることだが、男性の場合、職業人として所属感や社会貢献が自らの存在価値に大きく関わっていることを示している。

Table 1
自殺死亡率と失業率との相関（世代別）

年代	男性	女性
全年齢	$r=.56$ ($p<.01$)	$r=.25$ ($p=.13$)
30~34	$r=.25$ (ns)	$r=.26$ (ns)
35~39	$r=.56$ ($p<.01$)	$r=.14$ (ns)
40~44	$r=.26$ (ns)	$r=.08$ (ns)
45~49	$r=.30$ ($p=.07$)	$r=.07$ (ns)
50~54	$r=.40$ ($p<.001$)	$r=.21$ (ns)
55~59	$r=.51$ ($p<.001$)	$r=.19$ (ns)
60~64	$r=.55$ ($p<.001$)	$r=.25$ (ns)

内閣府（2019）

Joiner, Van Orden, Witte, Rudd (2009; cited in 松本, 2015) は自殺に対するハードルを下げる要因として、「自殺潜在能力」、「所属感の脆弱」、「負担感の知覚」の3つをあげている。本研究は、2つ目の「所属感の減弱」に焦点を当てたものである。

松本（2015）によると、「所属感の減弱」は、現実的に、人とのつながりがなく孤立している状態に加えて、主観的に、自分の居場所がない、誰も自分を必要としないといった認知の歪みも含んでおり、これは年齢に関係なく、例えば、学校でのいじめ、身体的あるいは精神的な健康上の理由で就学や就職が困難、定年退職などの状況で発生する可能性がある。

ここで、向社会的行動と幸福感との関連をみると、向社会的行動、つまり他者にとってプラスになる、他

* 社会福祉法人にじの会 にじの空

** 明星大学心理学部心理学科

¹ 本論文は神奈川県精神医学会第 171 回例会において発表した内容に若干の修正を加えたものである。

² 本研究発表にあたり、開示すべき利益相反はない。

者に寄与する行動 (Eisenberg & Mussen, 1989/1991) は、自らの評価 (二村, 2017) や幸福感 (Lyubomirsky, 2008; cited in 川人・大塚, 2011) を高めるといふ報告がある。ここで言う「他者にとってプラスになる、他者に寄与する行動」とは、「社会貢献」とも換言できるので、社会貢献は幸福感に大きく寄与していることになろう。その一方で、ここ数年、日本の若者はまさに社会貢献の代表とも言えるボランティアへの関心が低いとも指摘されている (内閣府, 2013)。

他者のために行動することは、人間の基本的な心理的欲求に基づいている (Dunn, 2008; cited in 竹部, 2016)。その基本的な欲求とは、関係性欲求：周囲の人と良い関係でありたいという欲求、有能性欲求：有能な人間でありたいという欲求、そして、自律性欲求：自分の行動を自分自身で決定したいという欲求である (Deci & Ryan, 2000; cited in 竹部, 2016)。

向社会的行動は、ここに示した3つの基本的な欲求を満たすことになる。そして、この3つの充足は、Joiner et al. (2009; cited in 松本, 2015) の言う自殺に傾かせる要因の1つである所属感の減弱を抑制することに結びついていることなる。さらにはその結果として、抑うつ感の軽減も期待されることになる (竹部, 2016)。

このように、所属感の減弱を抑制し、抑うつ感を軽減するためには、人間の基本的な欲求を満たす向社会的行動により、満足感や幸福感を高める必要があると言える。しかし、日本の大学生は満足度の低い者ほど精神的な訴えが多いという報告 (武蔵・箭本・品田・河村, 2012) があり、また、日本人の幸福度の低さは自殺者の多さと関連し、さらに、幸福感はうつ状態と負の相関関係にあると指摘されている (島井・大竹・宇津木・池見, 2004)。

向社会的行動が治療的に作用する例として、イスラエルにおける戦闘に巻き込まれた児童へのケアをあげることができる。イスラエルでは、パレスチナ・ガザ地区入植者に対するテロ攻撃により、多くの子どもたちが心的外傷後ストレス障害 (Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD) に陥った際に、ヒブッキーというセラピー抱っこ人形 (HIBUKI Puppets) による心理治療が行われた (Mor, F. & Hen-Gal, S., 2012)。このセラピー人形は精神的な問題だけではなく身体的な問題を抱えている児童にも応用されており、その心理治療の機序は、まさに向社会的行動と行うことができる (Mor, & Hen-Gal, 2012)。Figure1に示すヒブッキー人形 (提供：イスラエル大使館) は前足に面ファスナーが付いているので、おんぶしたり、ハグし合ったりすることができる。

以下は、Jewish Joint Distribution Committee (JDC) に所属するイスラエルの臨床心理士であるMor博士とHen-Gal博士とが、東日本大震災の支援に来日し、被災した子どもたちを対象としてヒブッキー人形によるセラピーを行ったことについての講演 (於：東京家政大学) で配付された資料の抜粋であり、そこには子どもたちがヒブッキー人形のお世話をするというまことに向社会的行動が治療機序になっていると記されている (Mor & Hen-Gal, 2012)。

“役割を持つことは、苦しみや困難に「能動的に立ち向かうこと (active coping)」につながる。

役割を持たせることは、子どもが大人になったという気分になり、人から頼られていると感じることなどにより、自分の価値に「目覚める」ことを促す。

役割をもつことで、子どもは状況に立ち向かう自分の力に楽観的になることができる。

抱き人形のお世話をさせる責任をもたせることで、子どもにこれらのことを信じさせ、大事な役割を担っていると感じさせることができるのである。”

なお、ヒブッキー人形によるセラピーについては、イスラエル大使館のウェブサイト <https://embassies.gov.il/tokyo/NewsAndEvents/Pages/HIBUKI-Puppets-for-TOHOKU-Kids.aspx> にも記述がある。



Figure 1. ヒブッキー人形

目的

以上にみたように、日本人の幸福感は高くなく、それは抑うつの一要因となっている。しかし、向社会的行動は幸福感を高め、幸福感は抑うつと負の相関関係にある。そうであれば、向社会的行動は抑うつとも負の関係・拮抗関係にあると考えられる。そこで、幸福感という主観的なものを操作的に改善することは難しいが、行動次元で操作可能な向社会的行動を高めることにより、所属感の減弱による自己否定感から生じる抑うつ感が軽減し、自殺の抑制に寄与することが期待される。

方法

1. 手続き

男性男46人、女性61人（平均年齢：18.75歳、SD=.58）の大学生107人を対象として、①大学生版向社会的行動傾向（菊地, 1988）、②日本版主観的幸福度尺度 Subjective Happiness Scale: 日本版SHS（鳥井・大竹・宇津木・池見, 2004）、③Multiple Depression Index: MDI（滝澤・赤崎・石井, 2013）を施行した。

なお、大学生版社会的行動傾向（菊地, 1988）の項目8は「気持ちの落ち込んだ友人に電話したり、手紙を送る。」という内容であったが、本研究では「手紙を送る」を「LINE等でメッセージを送る」に変更した。

2. 結果の処理方法

大学生版向社会的行動傾向と日本版SHSおよびMDIとの相関分析（ピアソンの積率相関）を行った。

倫理的配慮

質問紙調査による調査は、以下の内容を説明して同意を得た対象者に施行した。

①本研究への協力は任意であり、協力に同意しなくても不利益はないこと、②本研究は無記名で行うため、性別・年齢以外の個人情報収集しないこと、③収集したデータについては本研究でのみ使用し、それ以外の目的で使用しないこと、④収集したデータは施錠可能な部屋で保管し、学外へは持ち出さないこと、⑤収集したデータは研究終了後に、責任をもって適切に処理すること、⑥調査中に不快になった場合は中止できること、⑦質問紙への回答をもって協力への意思表示とみなすこと。

結果

1. 男性における抑うつ傾向（MDI）と向社会的行動との相関は、Table2に示すように、 $r=-.41$ ($p<.001$)であり、有意な「負の中程度の相関」を認めた。また、抑うつ傾向（MDI）と幸福度（日本版SHS）との相関は $r=-.65$ ($p<.001$)で、有意な「負の中程度の相関」を認めた。

Table 2

抑うつ傾向（MDI）と向社会的行動・幸福度（日本版SHS）との相関（男性； $n=46$ ）

	向社会的行動	幸福度
抑うつ傾向	-.41***	-.65***

*** $p<.001$

2. 女性における抑うつ傾向（MDI）と向社会的行動との相関は、Table3に示すように $r=.25$ (ns)であり、男性と異なり、正の弱い相関を示したが、有意性は認められなかった。また、抑うつ傾向（MDI）と幸福度（日本版SHS）との相関は $r=-.56$ ($p<.001$)であり、男性の場合と同様に、有意な「負の中程度の相関」を認めた。

Table 3

抑うつ傾向（MDI）と向社会的行動・幸福度（日本版SHS）との相関（女性； $n=61$ ）

	向社会的行動	幸福度
抑うつ傾向	.25	-.56***

*** $p<.001$

考察

Table2・3に示したように、男女ともに、抑うつ傾向と幸福度とは負の相関を認め、抑うつ傾向と向社会的行動とは、男性で負の中程度の相関であったことに比して、女性では弱い正の相関であった。しかし、女性における抑うつ傾向と向社会的行動との正の弱い相関は、有意性が確認できなかったため、これは偶然の結果であることも否めない。

したがって、女性に比して男性では、所属感の有無は抑うつとより密接な関係にあることが確認されたと言える。

男性では、向社会的行動と抑うつ傾向とに負の相関を認めたが、これは因果関係を示しているわけではない。両者が拮抗関係にあることを示しているだけなので、向社会的行動が乏しいからうつ状態になると言う

ことはできない。それでも、女性では向社会的活動と抑うつ傾向とに有意な関係を認めなかったことをみると、女性の場合、男性よりもコミュニケーション能力が高く、孤立しにくい（河西, 2009）、うつ病の罹患率は高い（厚生労働省地域におけるうつ対策検討会, 2004）ものの、向社会的行動といったフレームを必要としない自殺を抑制する特有の要因があるのではと推察される。

なお、ここで言う向社会的行動とは、高齢者問題で言われている「社会参加」という意味・次元ではなく、対人的、対社会的な貢献活動であることに注意が必要である。

本研究の限界

今回は、普通に通学している学生が対象であったので、本研究結果を法則定立的に一般化するためには、臨床例での研究が必要である。しかし、社会人としての就労経験がなく、強力な所属感を経験していない学生でさえ、男性の場合は向社会的行動が幸福感や抑うつ傾向と密接な関係にあったことをみると、就労期間が長く、職業が自らのアイデンティティの中核となっている者にとっては、その関係がより強固であると考えられる。

結語

自殺は複雑事象と言われており、単純な因果関係では語ることはできないが、心理学的観点から見ると、自殺に傾く要因の1つである抑うつについては、男性の場合、女性に比して向社会的行動が大きく関与していることが示唆された。したがって、向社会的行動は抑うつの防止や改善に寄与する可能性が窺えた。ただし、女性において、向社会的行動と抑うつ傾向とに明確な関係は見られなかったことについては、生物学・医学・社会的な観点も含めたさらなる検討が必要と考えられる。

引用文献

Eisenberg, N. & Mussen, P. H. (1989). *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. Cambridge University Press. 菊池章夫・二宮克美（共訳）（1991）. 思いやり行動の発達心理. 金子書房.

川人潤子・大塚泰正（2011）. 大学生の肯定的自己複雑性と満足度、幸福度および抑うつとの関連の検討. *パーソナリティ研究*, 20, 138-140.

河西千秋（2009）. 自殺予防学. 新潮社.

菊池章夫（1988）. 思いやりを科学する～向社会的行動の心理とスキル～. 川島書店.

厚生労働省地域におけるうつ対策検討会（2004）. うつ対策推進方策マニュアル～都道府県・市町村職員のために～. Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/01/s0126-5b.html> (2020/1/20, access).

松本俊彦（2015）. もしも「死にたいと言われたら」自殺リスクの評価と対応. 中外医学社.

Mor, F. & Hen-Gal, S. (2012). 抱き人形「ヒブッキー」による治療：ストレスと心的外傷を負った子ども達への心理的介入とサポートのプログラム（東京家政大学における講演会資料）.

武蔵由佳・箭本佳己・品田笑子・河村茂雄（2012）. 大学生における学校生活満足感と精神的健康との関連の検討. *カウンセリング研究*, 45, 165-174.

内閣府（2013）. 平成25年度 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査報告書. Retrieved from https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/thinking/h25/pdf_index.html (2020/1/20, access).

内閣府（2019）. 令和元年版 自殺対策白書. Retrieved from https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo2019.html (2020/1/20, access).

二村郁美（2017）. 向社会的行動の実行および不実行が道徳性と温かさの評価に及ぼす影響. *心理学研究*, 87, 590-599.

島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽（2004）. 日本版主観的幸福感尺度（Subjective Happiness Scale: SHS）の信頼性と妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌*, 51, 845-853.

竹部成崇（2016）. 経済的な豊かさと寄付の心理的効用の関連～東日本大震災前後の比較～. *ノンプロプロフュット・レビュー*, 16, 57-65.

滝澤毅矢・赤崎和也・石井雄吉（2013）. Multiple Depression Index (MDI) 作成の試み. *多摩心理臨床学研究*, 6, 27-32.

The Relationship Between Prosocial Behavior and Depressive Tendency

KAEDE GOTO (SOCIAL WELFARE CORPORATION NIJI NO KAI, NIJI NO SORA)
TAKAYOSHI ISHII (DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, MEISEI UNIVERSITY)
MEISEI UNIVERSITY THE BULLETIN OF PSYCHOLOGICAL STUDIES, 2022, 40, 41—45

Key Words : prosocial behavior, depression, suicide