

【原著】

青年層の抑うつ予防に芸術作品がおよぼす影響
—相田みつを作品を活用して—

谷原弘之

財団法人林精神医学研究所 岡山 EAP カウンセリングルーム

(受付：平成 23 年 3 月 30 日)

(受理：平成 23 年 4 月 4 日)

要 旨

青年層に芸術作品（相田みつを作品）を鑑賞してもらい、自己肯定を促すことで自分のよさを認めることにより、抑うつ気分が減少するかを検討した。対象は専門学校生 60 人（平均年齢 28.5 ± 8.6 歳）とし、介入前後に質問紙調査を実施して比較した。

結果、「CES-D うつ病自己評価尺度」の平均値が減少し、有意に抑うつ気分が減少した ($P < 0.05$)。また、介入前には気分障害（抑うつ）圏内に入っていた人が 29 人（48.3%）いたが、介入後は 22 人（36.7%）に減少した。

以上から、青年層の抑うつを予防するひとつの方法として、自己肯定を促すような芸術作品を個人が鑑賞し、気持ちの切り替えに活用すること、および集団の中で他者に認められる経験を繰り返し行うことが有効だと考えた。

キーワード：抑うつ、自己肯定、青年層、芸術作品

緒 言

わが国の自殺者数は近年 3 万人を超す状態が続き、特に 20 歳代および 30 歳代においては死因の第 1 位となっている¹⁾。うつ病は、欧米では若年者に高頻度にみられ、日本でも若年層と中高年で頻度が高い²⁾。青年層への対策として、各都道府県において電話相談等の相談体制が整備されているが、自殺者が減少しない実態をみると、より多角的な対策が必要と考える。

自殺直前には大半の例で精神健康面の不調や心の病気（うつ病等）があることが指摘され³⁾、自殺企図を行う人は、不安障害を併存している人が 45.4%であり、併存していない場合の 6.3%に比べて有意に多いことが報告されている⁴⁾。自殺に至るのは、さまざまな要因が重なり合っただけであり、その全体を視野に入れた対策を急ぐ必要があるとされる⁵⁾。

そこで本研究では、青年層に相田みつを作品を鑑賞してもらい、自己肯定を促すことで自分のよさを認め、抑うつ気分が減少するかを検討

した。

研究方法

1. 調査期間：2010 年 11 月から同年 12 月
2. 調査対象者：医療系専門学校 2 校の 1 年生 60 人（男性 24 人、女性 36 人）、平均年齢 28.5 ± 8.6 歳、回収率 100%だった。
3. 調査方法

〔調査票〕介入前後に、「CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) うつ病（抑うつ状態）自己評価尺度⁶⁾」（以下、「CES-D うつ病自己評価尺度」とする）を実施した。

「CES-D うつ病自己評価尺度⁶⁾」は、米国精神保健研究所が開発した。質問が 20 問あり、質問内容の状態が一週間のうち、A:全くない、B:1-2 日、C:3-4 日、D:5 日以上で回答する。0 点から 3 点の配点となり、合計点数が 16 点以上であれば、気分障害（抑うつ）を疑うことになる（満点は 60 点）。

〔調査手続き〕介入前に、「CES-D うつ病自己

評価尺度⁶⁾」を実施した。その一週間後、90 分の時間を使用し、①相田みつをの経歴と作品が誕生した背景を紹介した DVD「おかげさん⁷⁾」を鑑賞(30 分)、② 6 人程度のグループに分かれ、「相田みつを作品をどのようなときに鑑賞したくなるか」「相田みつを作品に励まされた経験」等話し合い、それぞれ発表(40 分)、③最後に「CES-D うつ病自己評価尺度⁶⁾」を実施した(20 分)。

4. 倫理的配慮

対象者に本研究への協力と説明を行った。調査票には、調査の目的、プライバシーの保護、自由意志であること、参加を断っても不利益を被らないことを説明し、同意を得た。

5. 分析方法

- ①「CES-D うつ病自己評価尺度⁶⁾」の点数で、気分障害(抑うつ)のカットオフが 16 点以上であるため、この圏内に入っている人数を介入前後で比較した。
- ②「CES-D うつ病自己評価尺度⁶⁾」の平均値を、介入前後で対応のある t 検定により比較した。分析には、SPSS 17.0J for Windows を用いた。

結果

- ①「CES-D うつ病自己評価尺度⁶⁾」の点数は、介入前に気分障害(抑うつ)圏内(16 点以上)が 29 人(48.3%)いたが、介入後は 22 人(36.7%)に減少した。(図 1)

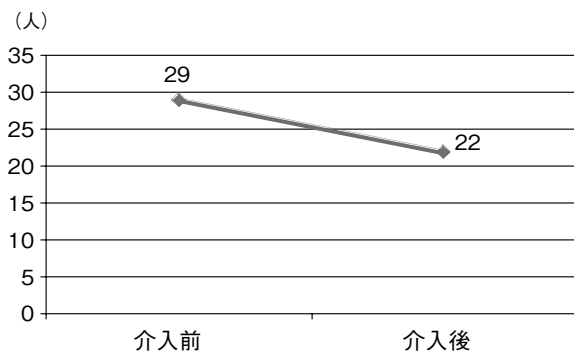
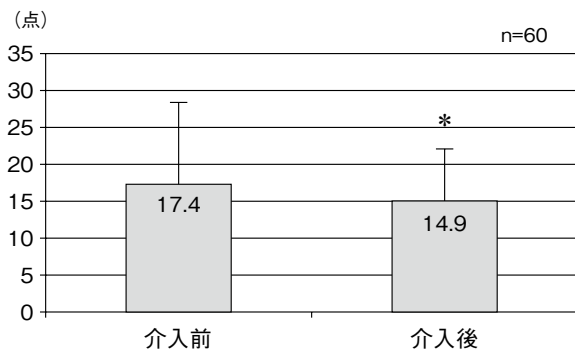


図 1 気分障害(抑うつ)圏内の人数の変化

- ②「CES-D うつ病自己評価尺度⁶⁾」の平均値は、17.4 ± 11.6 点から 14.9 ± 8.7 点に減少し、有意に抑うつが減少した (P<0.05)。(図 2)



*P<0.05

図 2 「CES-D うつ病自己評価尺度」の平均値の変化

考察

今回の結果から、「CES-D うつ病自己評価尺度⁶⁾」の点数が、16 点以上の気分障害(抑うつ)圏内が 29 人(48.3%)いた。一般住民の調査結果、30.3%と比較すると⁸⁾、青年層に抑うつが多いことが改めてわかった。

「相田みつを作品に励まされた経験」に対してのグループの発表内容は、「つらいことがあって落ち込んだとき、自分は自分、他人は他人、と思うことができ、気が楽になった。」「日頃、自分に自信がないので、自分を肯定されるとうれしい。」といった意見が出された(表 1)。日常生活の中で落ち込んだ際、作品に触れることで、落ち込みにブレーキをかけ、前向きな気持ちに切り替えるツールとして活用できる可能性が示唆された。

作品を鑑賞し、グループで作品をめぐって話し合いをすることで、自己肯定が高まった。これは、作品が「今のままでよい」「弱い自分でよい」といった、今のままの自分を受容する内容であると同時に、グループでの話し合いを通じて、現実の友人に認められる経験をしたことが大きい効果になったのではないかと考える。

以上から、青年層の抑うつを予防するひとつの方法として、自己肯定を促すような芸術作品を個人が鑑賞し、気持ちの切り替えに活用すること、および集団の中で他者に認められる経験を繰り返し行うことが有効だと考えた。

これにより微力ではあるが、青年層の抑うつ予防およびその先の自殺予防の一方法として活用が可能だと考えた。

表1 「相田みつを作品をどのようなときに鑑賞したくなるか」および「相田みつを作品に励まされた経験」について自由記載の内容

相田みつを作品をどのようなときに鑑賞したくなるか
落ち込んだとき 友だちに嫌なことを言われ、ケンカしたとき 失恋したとき バイトで自分が悪くないのに怒られたとき 自分のものの見方や考え方と、違う考えが知りたいとき 教訓が欲しいとき
相田みつを作品に励まされた経験
つらいことがあって落ち込んだとき、自分は自分、他人は他人、とすることができ、気が楽になった日頃、自分に自信がないので、自分を肯定されるとうれしい 自分の考えを否定されたとき、別の意見が欲しいと思ったときに見るとちょっといい 彼氏とケンカしたあと、相田みつをのカレンダーを見ると少し冷静になって彼氏を受け入れられた

謝 辞

今回の研究において、相田みつを作品の使用をご快諾頂いた、相田みつを美術館、相田一人館長に深く感謝いたします。

文 献

- 1) 第 2 編衛生の主要指標. 国民衛生の動向・厚生
の指標 増刊, **56(9)**, 財団法人厚生
統計協会, pp50-56, 2009.
- 2) 川上憲人: うつ病の疫学と国際比較. 日本
臨床, **65(9)**, 2007.
- 3) 大阪商工会議所編: 労働者をめぐるメンタ
ルヘルスの現状. メンタルヘルス・マネジ
メント検定試験公式テキスト I 種マスター
コース, (株)中央経済社, 東京, pp.2-17,
2008.

- 4) 大野裕: 社会不安障害とうつ. ストレスと
臨床, **12**, 2002.
- 5) 南砂: うつ病と自殺. 精神医学, **51(4)**,
387-394, 2009.
- 6) 島悟, 鹿野達男, 北村俊則, 浅井昌弘: 新
しい抑うつ性自己評価尺度について. 精神
医学, **27(6)**, 717-723, 1985.
- 7) 相田みつを: おかげさん. 株式会社ダイヤ
モンド社 DVD, 2006.
- 8) 本田純久, 中根允文: CES-D による一般
住民の抑うつ症状の調査. 日本社会精神医
学会雑誌, **11(1)**, 2002.

連絡先: 谷原弘之
財団法人林精神医学研究所 岡山 EAP カウンセリングルーム
岡山県岡山市中区浜 472 (〒 703-8520)
電話: 086-272-8116
E-mail: tanihara@okayamaeap.jp

Influence of art works on depression prevention in young people -Using the art works of Mitsuo Aida-

Hiroyuki TANIHARA

Okayama EAP counseling room, Hayashi Hospital

Summary

We studied the depression suppressive effects of artworks (by Mitsuo Aida) on young people to promote self-affirmation and acknowledgement of their best selves. A questionnaire survey was conducted for comparative examination targeting 60 technical school students (average age 28.5 ± 8.6) after they looked at the art works.

The result shows that the average value of “CES-D self-evaluation scale of depression” decreased and the depressed mood of the examinees was significantly suppressed ($P < 0.05$). Twenty-nine people (48.3%) were in a disordered mood before looking at the works but this number decreased to 22 (36.7%) after looking at the works.

Therefore, one of the methods to prevent depression in young people is to have them look at art works that promote self-affirmation and use such works to change their mood. It was also effective for them to repeatedly experience acceptance by other people in a group.

(Med Biol **155**: 321-324 2011)

Keywords: Depression, self-affirmation, youth, art work

Address: Hiroyuki TANIHARA,
Okayama EAP counseling room, Hayashi Hospital
472 Hama Okayama 703-8520, Japan
Tel : 086-272-8116
E-mail:tanihara@okayamaeap.jp