

(事務局記入)

きむら ともあき
○木村 友昭 (財団法人 MOA 健康科学センター)

えぼした あきら
烏帽子田 彰 (広島大学大学院医歯薬学総合研究科)

【背景】厚生労働省が進める健康政策「健康日本 21」では、「ストレスを感じた人の割合の減少」が盛り込まれているが、ストレスの標準的な測定法は定められていない。演者らは、14項目の日本語版自覚ストレス調査票 (JPSS) を用いて、ストレスを評価してきた。さらに、10項目の短縮版 (JPSS-10) の作成と、パーソナル・コンピュータ (PC) による質問紙のデータ収集方法を開発した。

【目的】地域住民の心の健康づくりに活かすため、JPSS-10 で自覚ストレスを測定し、ストレスの原因やその対処との関連を明らかにする。

【方法】2009年11月に、静岡県と北海道で行われた健康啓発に関する行事の参加者の中で、研究の趣旨に同意した16歳以上の男女を対象とした。参加者は、PCの画面上で、JPSS-10に回答した。さらに、ストレスの原因と対処に関する8項目の追加質問に回答した。その内容は、①ストレスになるような出来事、②家庭や家族の問題、③仕事や職場の問題、④自分の健康の問題、⑤人間関係の問題、⑥経済的な問題、⑦ストレスの解消方法、⑧ストレスの発散の実行である。各データを集計し、性や年代との関連、JPSS-10 と追加質問との相関、JPSS-10

の信頼性 (Cronbach の α 係数) を分析した。

【結果】本研究への参加者は286人 (静岡177、北海道109；男性75、女性211) であった。JPSS-10の平均値は、15.6 ± 5.7 (SD) であった (40点満点)。JPSS-10得点に場所・性による違いはなかったが、年代と相関 (-0.188) があった。追加質問の回答結果を下表に示す。

JPSS-10 と追加質問との相関は、①出来事 (0.657)、②家庭 (0.444)、③仕事 (0.634)、④健康 (0.395)、⑤人間関係 (-0.497)、⑥経済 (-0.277)、⑦解消法 (0.254)、⑧発散実行 (ns) であった。JPSS-10の信頼性は、 $\alpha=0.866$ で、追加質問 (8項目) は 0.687 であった。

【考察】ストレスの原因が異なっても、その頻度が多いほど、自覚ストレス得点が高まった。ストレス対処については、ストレスの多い人が十分発散できていない可能性があり、さらなる検討が必要である。

【結論】JPSS-10 と追加質問で、より詳細なストレス評価が可能であることが示唆された。

(連絡先) 木村友昭 (財団法人 MOA 健康科学センター) 静岡県熱海市西熱海町1-1-60

E-mail: t-kimura@mhs.or.jp

精神、産業保健関係者の参加をお願いします。

	全くない	ほとんどない	ときどきある	よくある	いつもある
1 出来事	21	92	141	26	6
2 家庭	40	112	99	29	6
3 仕事	50	132	78	23	3
4 健康	26	87	125	41	7
	問題が多い	問題がある	普通	おおむね順調	極めて順調
5 人間関係	4	11	143	108	20
6 経済	8	25	157	78	18
	よく知っている	多少知っている	あまり知らない	ほとんど知らない	まったく知らない
7 解消法	51	185	43	4	3
	全くない	ほとんどない	ときどきある	よくある	いつもある
8 発散実行	11	56	125	68	26