

大学生の首尾一貫感覚 (Sense of Coherence) と体力との関係

福島 洋樹¹

The Relationship between Sense of Coherence and Physical Fitness in University Students

Hiroki FUKUSHIMA

本研究は「非常にストレスフルな経験をしながらも健康に生きる人々が保持する力」とされている首尾一貫感覚 (SOC) が形成される時期にある大学生を対象に、SOC と現在の体力の関連及び SOC の形成に間接的に影響を与える要因を検討した。その結果、男性について SOC と現在の体力に関連があることが示された。女性については有意な関連はみられなかった。SOC に影響を与える要因として、男性は体力及び分かり合える友人の数が関連していることが示された。女性は友人関係及び大学生活のギャップが関連していることが示された。男性の体力に影響を与える要因は、高校生時にスポーツが得意だったこと及び部活動に積極的に参加していたことが関連していた。分かり合える友人の数に影響を与える要因は、本研究では明らかにすることができなかった。女性の大学生活のギャップに影響を与える要因は、運動部活動に所属することが関連していた。友人関係に影響を与える要因は本研究では明らかにすることができなかった。SOC に影響を与える要因が性別により異なったことから、SOC の形成要因も性別により異なる可能性が示唆された。

キーワード：首尾一貫感覚, Sense of Coherence, 体力

Keywords :

I はじめに

1. SOC とは

イスラエルの健康社会学者 Aaron Antonovsky によって提唱された Sense of Coherence (首尾一貫感覚: 以下 SOC) は、「非常にストレスフルな経験をしながらも健康に生きる人々が保持する力」とされている。Antonovsky は、強制収容所でのユダヤ人皆殺しという極度に過酷な経験を若いころにした女性を対象に、生還した女性の更年期における心身の健康に及ぼすネガティブな影響を検討した。極限的なストレスを経験したにも関わらず、女性の3割が心身の健康を保っていたという事実から、SOC といった理論を着想した。SOC はいかに健康が回復、保持、増進されるかという観点から、健康促進への要因解明を目指した健康生成理論の中核概念とされている。

SOC は有意味感 (meaningfulness)、把握可能感 (comprehensibility)、処理可能感 (manageability) の3つの要素で構成されている。有意味感は、刺激

がもたらす要求は挑戦であり、心身を投入し関わるに値するという確信の度合いを表す。つまり、ストレッチャーへの対処のしがいも含め、日々の営みにやりがいや生きる意味が感じられる感覚とされている。把握可能感は、自分の内外で生じる環境刺激は秩序付けられ、予測と説明が可能なものであるという確信の度合いを表す。つまり、自分の置かれている状況がある程度予測でき、または理解できる感覚とされている。処理可能感は、直面した刺激がもたらす要求に対応するための資源はいつでも得られるという確信の度合いを表す。つまり、何とかなる、何とかやっつけていけるという感覚とされている。

2. SOC と健康

近年の看護学生を対象とした研究 (高山ら, 2002) (江上, 2008) では、高い SOC を持つ人々は、高いストレス対処能力・健康保持能力があることが明らかになっている。坂野ら (2005) の大学生を対象とした研究では、SOC が高いものほど抑うつ状態になりにくいという結果が報告されている。これらのことから、SOC を高めることは身体、精神の健康を保持、促進していくために必要なことであるといえる。

¹ 富山大学人間発達科学部人間環境システム学科

SOC と身体的疾患の罹患率を検討した研究においても、SOC と健康の関連が示されている。SOC と循環器系疾患、悪性新生物を死因とする事象の死亡率を検証した研究 (Poppius ら, 2003) では、ホワイトカラーの職種において、SOC 低群は高群と比較して死亡のリスクが 2.28 倍であると推定されている。また、同様に SOC と死亡率の関連を検討した研究 (Surtees ら, 2003) では、男性の SOC 高群は低群と比較して悪性新生物での死亡率が 0.66 倍であり、女性の SOC 高群は低群と比較して循環器疾患での死亡率が 0.53 倍であると推定された。さらに、SOC とうつ病との関連を検討した研究 (西連地ら, 2011) では、SOC 高群は低群と比較してうつ病の発症率が 0.18 倍であると推定している。このように、成人では SOC と身体的疾患の罹患率や死亡率、そして精神的疾患の発症率との因果関係が検証され、SOC が健康保持力として疾患への抵抗力になること、健康状態を予測する因子のひとつであることが示されている。

3. SOC の形成

Antonovsky によると、SOC の形成・発達は、ストレスを対処するときに動員するさまざまな資源である汎抵抗資源が豊富に提供された人生経験を通して育まれるとしている。こうした良質な人生経験を提供するのは社会的、歴史的な要因であるとしている。すなわち、安定したルールや規範の中での生活経験、適度なストレス下での成功的な対処経験、重要な意思決定における参加経験の 3 つの経験が挙げられ、それぞれ一貫性の経験、負荷のバランスがとれた経験、結果形成への参加経験と呼ばれている。

SOC が形成される時期としては、乳幼児期と思春期が最も重要であるとされている (antonovsky, 1979)。SOC を育む経験としては、乳幼児期の親の子育て方法、思春期の人間関係、成人期前期の好ましい職場環境を仮説として挙げている。成人期までの SOC は成人期以降と比べ不安定で可塑性があるため (山崎, 2008)、青年期までに良好な SOC を獲得することがその後の安定した SOC や健康の保持をもたらすとされている (戸ヶ里, 2008)。一方で、30 歳くらいまでに安定した SOC はそれ以降には大きく変動しないと考えられているため (山崎ら, 2001)、青年期までに良好な SOC を獲得できなければその後の人生において高い SOC を獲得すること

が困難になる可能性がある。また、Antonovsky はその仮説において、強い SOC を備えた際にはより多くのストレス対処の成功を経験し、より SOC が強化され、逆に弱い SOC を備えた際には対処の失敗により SOC が弱体化する可能性を述べている。SOC が低いことは身体的疾患の罹患率や死亡率、そして精神的疾患の発症率に影響があることから、SOC が低い人に対して SOC を上昇させるような介入をしていく必要がある。しかし、SOC の形成、発達要因を検討した研究は少なく、特に Antonovsky が SOC 形成に重要な時期であるとした思春期である学校生活の影響を検討した研究が少ない。そのため、思春期の学校生活における SOC 形成要因を検討することは、高い SOC を獲得するような介入を検討するうえで重要である。

思春期の SOC 形成の要因を検討した研究は、戸ヶ里ら (2009) の研究がみられる。戸ヶ里らは SOC を高く維持する要因は、小学生時の「積極的な部活動」「いじめられた経験がないこと」、高校生時の「成績」「スポーツが得意なこと」「芸術面が得意なこと」「友人関係をうまくやれること」「分かり合える友人が多いこと」が直接の関連性があるとしている。SOC を上昇させる要因としては、高校生時の「積極的な部活動」「友人関係をうまくやれること」「一定数の分かり合える友人がいること」が関連するとしている。また、思春期と青年期の間にある大学生を対象とした研究は、木村ら (2001) の研究にみられる。木村らは大学生の SOC を高める要因として、「自己に原因を帰属させる傾向が強いこと」「広い主観的サポートネットワーク」「支援的な家庭環境」「中学校生活での肯定的な経験」「高校生活での肯定的な経験」が関連していることを示した。さらに、中学生時代の経験が高校生時代の経験に引き継がれ、結果的に直近の経験が現在 (大学 1, 2 年生時) の SOC により大きな影響を与えていると考察している。これらのことは Antonovsky の提唱する SOC 形成仮説を支持しており、高い SOC を獲得するには過去から現在にかけての成功的な経験が、SOC を上昇させるには現在の成功的な経験が影響していると考えられる。

4. SOC とソーシャルネットワーク

ソーシャルネットワークやソーシャルサポートと SOC の関連を検討した研究では、ソーシャルネットワークやサポートネットワークを多く得ていた人ほ

ど SOC が高いことが報告されている (朴峠, 2011)。木村ら (2001) は, 社会関係を結ぶ場や他者との接触が多いか否かは SOC の高低に影響せず, 困ったときに支えてもらえると感じられる相手を持っていることが SOC を高めると述べている。また, 多くのサポートネットワークを得られる状況にある人が, SOC 得点が高くなるとしている。戸ヶ里ら (2009) によると, 高い SOC を保持すること, SOC を上昇させる要因に友人関係がうまくやれること, 一定数の分かり合える友人がいることが関連していることを報告した。同時に, 小学生時にスポーツが得意であったことが中学生時における友人関係を介して SOC の高維持に関連しているとしている。

5. SOC と身体活動

SOC と身体活動や運動の関連を検討した研究は数が少なく, 未だに明らかにされていない現状がある。その中で, SOC と健康関連行動を検討した研究に SOC と運動習慣の関連を検討した研究がみられる。学生を対象とした研究 (Kuuppelomaki ら, 2003) では, 週に 3 回以上運動をする群で SOC が最も高く, 月に 1 回以下の群で SOC が最も低いという関連が示されている。同様に, フィンランドの 15 歳～64 歳を対象とした研究 (Suominen ら, 2005) においても, 運動をする頻度が多い人ほど SOC が高いとしている。また, 65～69 歳を対象とした SOC と運動習慣と健康状態の関連を検討した研究 (Resd ら, 2005) では, SOC は運動習慣と強い関連があることを示し, さらに, SOC は運動と健康状態の関連を媒介することが明らかになった。このように, SOC と運動習慣の関連は示されているが, 日々の運動の結果により得られる体力と SOC の関連を検討した研究はみられない。そのような現状の中で, SOC が形成される重要な時期である高校生の SOC と運動の関連を検討した研究が戸ヶ里ら (2009) の研究にみられる。戸ヶ里らは高校生の SOC を高く保つ要因としてスポーツが得意なことを挙げている。また, SOC を上昇させる要因として高校時における積極的な部活動・クラブ活動を挙げている。さらに, SOC と体育への積極的な態度を検討した研究 (Sollerhed ら, 2005) では, SOC と体育への態度に相関があり, SOC の高低は体育運動の持続的な態度に影響し, 生涯にわたり運動習慣を身につけるために重要であると述べている。以上のことから, スポーツが得意で

あり, 積極的に運動をすることが SOC と関連することは明らかにされているが, 運動の結果, 得られる体力と SOC の関連は検討されておらず, SOC の形成に現在の体力がどのように関連しているか不明である。そのため, SOC と現在の体力との関連を検討する必要があると考えられる。

6. 研究の目的

スポーツが得意な子どもほど学校における友人関係が良好であるとした報告 (津野ら, 2006) もみられることから, スポーツが得意なことは SOC の形成に間接的に関連していると考えられる。また, スポーツが得意であることが運動習慣や体力に関連があること可能性は十分に考えられる。先行研究により SOC と運動習慣に関連があることは明らかにされていることから, スポーツが得意であることは運動習慣を介して SOC に影響を与えている可能性がある。そこで, スポーツが得意なことは友人関係及び体力得点を介して SOC に関連があると仮説を立てた。この仮説を検討することは, 未だ明らかにされていない SOC の形成要因を明らかにするとともに, 低い SOC への介入方法を検討する一助となり得よう。そのため本研究では, SOC が形成される時期にある大学生を対象とし, SOC と体力の関連を検討するとともに, スポーツが得意であることが友人関係及び体力を介して SOC と関連があるとした仮説を検討することを目的とした。

II 方法

1. 調査対象と調査時期

教育学部所属する大学 1 年生 182 名を調査対象とした。アンケートは学部共通科目の授業中に行い, 167 票を回収した。調査時期は 2017 年 5 月である。体力テストは同じ 1 年生を対象とした教養科目の保健体育実技の授業にて行った。調査時期は 2017 年 4 月～5 月である。アンケートと体力テストは学籍番号により紐づけた。回収したアンケート, 体力テスト得点のうち, 記入漏れや 2 年生以上のものを除外した 145 名 (男性 54 名, 女性 91 名) を分析対象とした。分析対象者の性別度数分布および SOC 得点, 体力得点の平均値を表 1 に示した。SOC 得点, 体力得点について性別をグループ化変数とした t 検定を行ったところ, 体力得点において有意な

差が認められた ($p<.05$)。

表 1 性別度数分布および SOC 得点, 体力得点の
平均値

性別	度数	SOC得点	体力得点
男性	54	41.69 (±5.93)	54.44 (±10.22)
女性	91	43.44 (±6.66)	50.20 (±10.36)
全体	145	42.79 (±6.43)	51.78 (±10.48)

** : $p<0.01$ * : $p<0.05$

2. 調査項目

(1) 児童用 SOC スケール 13 項目版

Antonovsky によって提唱された SOC スケールをもとに Torsheim らによって作成された児童用 SOC スケール 13 項目版(The age-adapted SOC)を坂野ら (2009) が翻訳した児童用 SOC スケール 13 項目版を使用した。SOC 得点は 13 点~65 点の値をとり、得点が高いほど SOC が高いことを意味する。

(2) 体力テスト

実施項目は、文部科学省が作成した新体力テスト実施要項 (12 歳~19 歳対象) から 8 種目「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横飛び」「持久走 (男子 1500m, 女子 1000m)」「50m走」「立ち幅跳び」「ボール投げ」を行った。得点については、項目別得点表を用いて各項目の得点を出し、その合計得点を体力得点とした。体力得点は 8 点~80 点の値をとり、得点が高いほど体力が高いことを意味する。

(3) 高校時代の経験

高校生時代の経験と SOC 得点との関連を調べるため、木村ら、戸ヶ里らの項目を参考にアンケートを作成した (資料 1)。

(4) 受験形態と大学生活イメージ

大学の受験形態や大学での生活イメージと SOC 得点との関連を調べた (資料 2)。

(5) 運動習慣と運動部活動

運動部やクラブへの所属状況と、運動・スポーツの実施状況について調査した (資料 3)。

資料 1 高校時代の経験

Q. あなたが高校生だった頃を振り返り、もっとも当てはまる数字に○を付けてください。								
A1	成績は学年の中で	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	下のほう				中間			上のほう
A2	スポーツは、	①		②				
	得意なほうではなかった							得意なほうだった
A3	作文、絵などの芸術は、	①		②				
	得意なほうではなかった							得意なほうだった
A4	部活動・クラブ活動は、	①		②		③		
	全く活動していなかった			積極的にではなかった				積極的に活動するほうだった
A5	友達関係は、	①		②				
	うまくやれないほうだった							うまくやれるほうだった
A6	いじめられたことは、	①		②				
	あった							なかった
A7	分り合える友人の数は、	①	②	③	④	⑤		
	いない	1~3人	4,5人	6~10人	11人以上			

資料 2 受験形態と大学生活イメージ

本学部(人間発達科学部)への受験を決定した時期は、	①	②		
	センター試験前	センター試験後		
浪人や留年の経験は、	①	②		
	あり	なし		
教員になるという意志について、	①	②	③	④
	特になりにくい	こだわっていない	どちらかといえばなりたい	絶対になりたい
あなたが抱いていた大学生活について、	①	②	③	④
	イメージ通りではない	どちらかといえばイメージ通りではない	どちらかといえばイメージ通り	イメージ通り

資料 3 運動習慣と運動部活動

運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している	2. 所属していない
運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上)	2. ときどき(週1~2日)
	3. ときたま(月1~2日)	4. しない

3. 分析方法

SOC 得点と体力得点の関連を検討するため、pearson の相関係数による検討を行った。連続変数と連続変数の検討については pearson の相関係数、連続変数と 2 値以上のカテゴリ変数及びカテゴリ変数とカテゴリ変数については spearman の順位相関係数による分析を行った。その後、複数の相関がみられた変数について偏相関分析を行った。偏相関分析により得られたモデルを検討するため、共分散構造分析を行った。統計学的処理についての有意水準は 5%未満 ($p<.05$) とした。なお、分析には IBM SPSS Statistics22 及び IBM SPSS Amos を用いた。

III 結果

1. SOC 得点と体力得点の関連

「SOC 得点」と「体力得点」の関連を検討するため、pearson の相関係数による分析を行った (図 1)。その結果、有意な正の相関がみられた ($r=.19 p<.05$)。

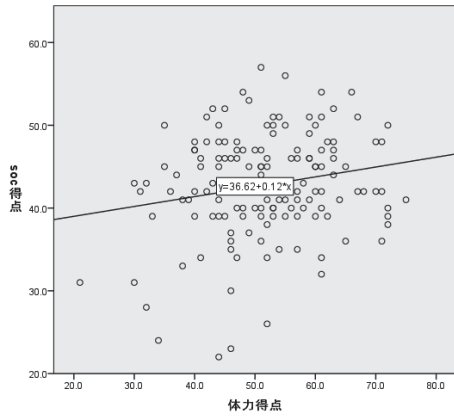


図1 SOC得点と体力得点

2. 男女別の SOC 得点と体力得点の関連

「SOC 得点」と「体力得点」について、性別をグループ化変数とした t 検定を行ったところ、「体力得点」に有意な差がみられた (表 1, $p < .05$)。そのため、「SOC 得点」と「体力得点」の相関分析を性別ごとに行ったところ (図 2, 図 3), 男性について有意な正の相関がみられた ($r = .31, p < .05$)。女性については有意な関連はみられなかった。

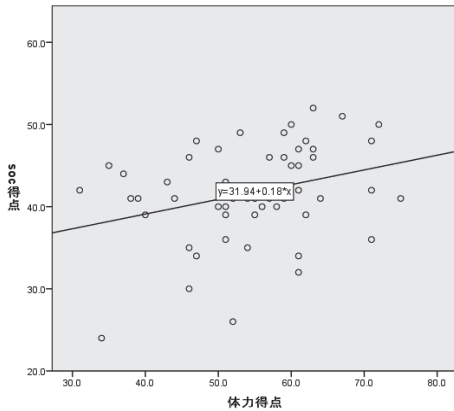


図2 男性の SOC 得点と体力得点

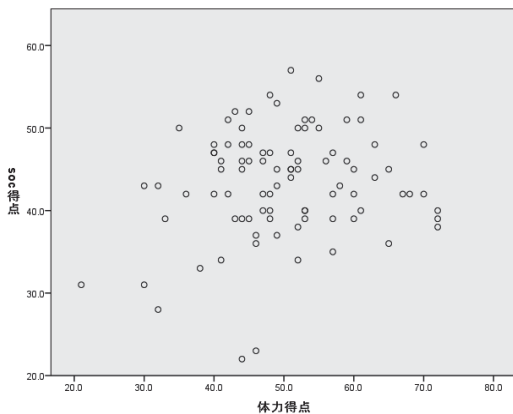


図3 女性の SOC 得点と体力得点

3. 各変数の関連

(1) Pearson の相関係数と spearman の順位相関係数

各変数がどのように関連しているかを検討するため、pearson の相関係数及び spearman の順位相関係数による分析を行った。その結果、有意な相関がみられた変数を図 4, 図 5 に示す。図中の数字は相関係数を表す。「SOC 得点」と関連がみられた変数は、男性は「体力得点」、高校生時の「分かり合える友人の数」及び「いじめ」であった。女性は「大学生活のギャップ」、高校生時の「友人関係」及び「分かり合える友人の数」であった。

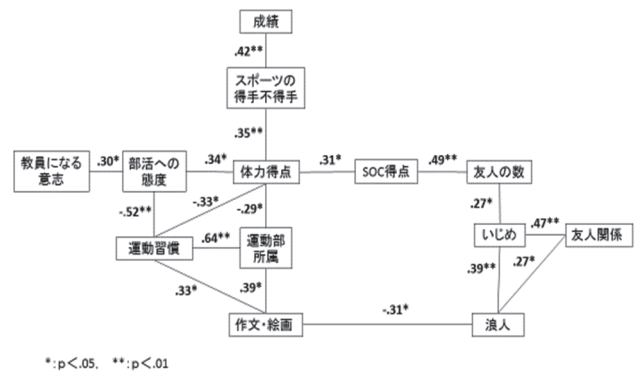


図4 男性の SOC 得点に関連する各変数の相関関係

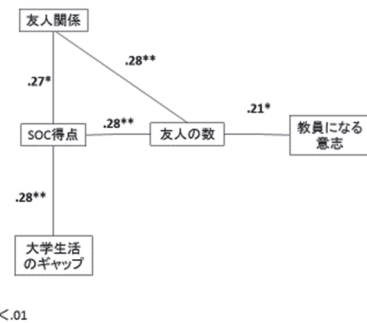


図5 女性の SOC 得点に関連する各変数の相関関係

(2) 偏相関分析

pearson の相関係数, spearman の相関係数による検討の後、複数の相関がみられた変数に対して、疑似相関を排除するために偏相関分析による検討を行った。その結果を図 6, 図 7 に示す。

男性は「運動習慣」を統制変数としたところ「体力得点」と「運動部活動への所属」、「体力得点」と「部活動への態度」に有意な関連がみられなくなった。「いじめ」を統制変数としたところ、「友人関係」と「浪人経験」に有意な関連がみられなくなった。「体力得点」と「運動習慣」の関連について、「部活

動への参加態度」または「運動部活動への所属」を統制変数とすると有意な関連がみられなくなった。

「運動習慣」または「運動部活動への所属」を統制変数としたところ、「運動習慣」及び「運動部活動への所属」と「作文など」の有意な関連がみられなくなった。

男性は「SOC 得点」と「体力得点」、高校生時の「分かり合える友人の数」、「いじめ」が関連することが示された。「スポーツの得手不得手」は「運動部活動への所属」、「運動習慣」、高校生時の「部活動の参加態度」に関わらず「体力得点」と関連することが示された。また、「部活動の参加態度」が大学生時の「教員志望度」と関連することが示された。

女性は「SOC 得点」を統制変数としたところ「友人関係」と「分かり合える友人の数」に有意な関連がみられなくなった。

女性は「SOC 得点」と「大学生活のギャップ」、高校生時の「分かり合える友人の数」および「友人関係」が関連していた。

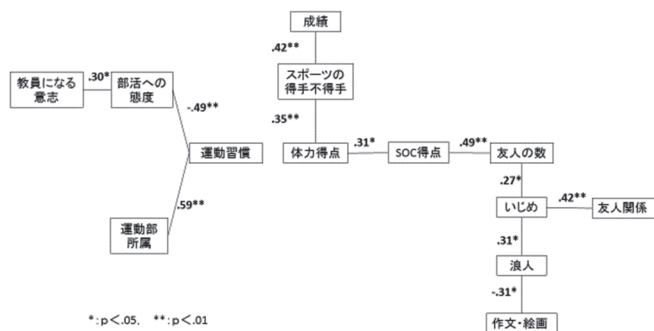


図 6 男性の偏相関分析

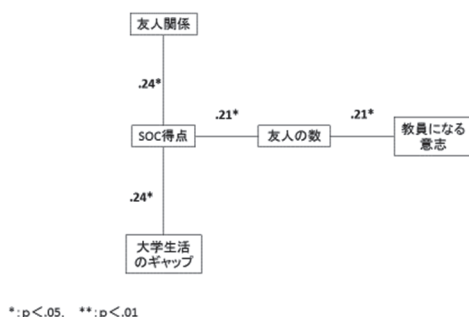


図 7 女性の偏相関分析

(3) 共分散構造分析によるモデリング

偏相関分析によって得られたモデルから、パス解析により最も当てはまりの良いモデルを検討した。その結果を図 8, 図 9 に示す。モデルの適合度は男性 ($X^2=6.7$ GFI=.99 RMSEA=.00), 女性 ($X^2=2.9$

GFI=.99 RMSEA=.04) であり、十分適合していた。

男性は「体力得点」と「分かり合える友人の数」が「SOC 得点」に正の影響を与えていた。「スポーツの得手不得手」が「体力得点」に正の影響を与えていた。女性は「大学生活のギャップ」及び「友人関係」が「SOC 得点」に正の影響を与えていた。

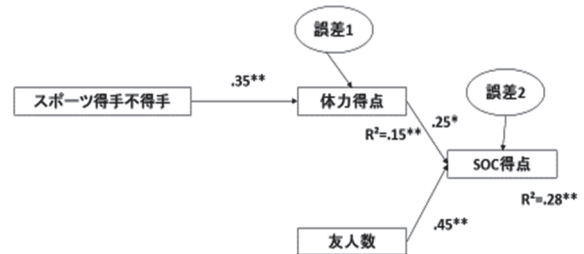


図 8 男性のパス図

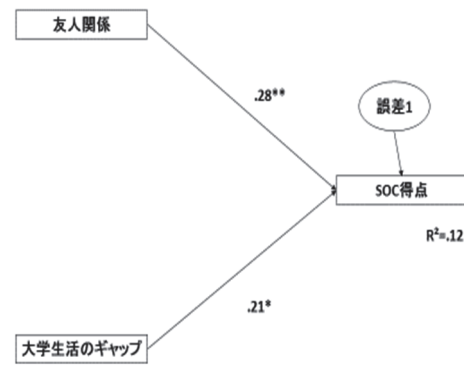


図 9 女性のパス図

IV 考察

1. SOC 得点と体力得点の関連

SOC 得点と体力得点について、pearson の相関係数により分析したところ有意な正の相関がみられた。しかし、相関係数が小さいため、体力得点が SOC 得点に与える影響は少ないと考えられる。

2. 性別ごとの SOC 得点と体力得点の関連

性別ごとに SOC 得点と体力得点の関連を検討した結果、男性について有意な正の相関がみられたが、女性は有意な関連がみられなかった。これは、男性は体力が高い者ほど SOC が高いことを示している。また、性別により SOC を形成する要因が異なる可能性を示唆している。しかし、体力が高いことが SOC に影響しているのか、または SOC が高いことが体力に影響を与えているかは不明である。つまり、体力を獲得することが SOC を形成するのか、体力

を獲得する場面において SOC を形成しているのかは不明であるため、さらなる検討が必要であろう。

3. 偏相関分析

偏相関分析により各変数の関連を検討したところ、男性の「SOC 得点」は「体力得点」、高校生時の「分かり合える友人の数」が関連していることが示された。「SOC 得点と分かり合える友人の数」に直接の関連がみられることは、SOC が高値で維持されている要因を報告した先行研究 (戸ヶ里ら, 2009) や広い主観的サポートネットワークが SOC 得点を高めるとした先行研究 (木村ら, 2001) を支持するものと考えられる。しかし、先行研究において SOC を高値で維持する要因と報告された「成績」、「スポーツが得意なこと」、「友人関係をうまくやれること」については、「SOC 得点」と直接の関連はみられなかった。「体力得点」や「分かり合える友人の数」を介することで「SOC 得点」と関連している可能性が示唆された。そのため、SOC を高値で維持する要因についてはさらなる検討が必要であると考えられる。また、「SOC 得点」と「体力得点」に関連がみられることから、男性は体力を得ることで、自分には直面した刺激を処理できる能力があり、刺激に対処することは心身を投入する価値があると感じる度合いが大きくなると考えられる。「体力得点」に関連する要因は、「スポーツの得手不得手」が正の関連を示していた。これは、スポーツが得意であるほど「体力得点」が高いことを示している。また、「スポーツの得手不得手」と「成績」に正の関連がみられた。体力が高い者が学力も高い傾向にあることが報告されている (牛島ら, 2016) ことから「成績」が「スポーツの得手不得手」を介して「体力得点」に影響を与えている可能性が示唆された。「部活への参加態度」または「運動部活動への所属」を統制することで「体力得点」と「運動習慣」に有意な関連がみられなくなった。先行研究では運動習慣と SOC に関連があるとされているが、本研究では支持しない結果となった。これは、本研究が先行研究よりも比較的若い大学1年生を対象としたことが原因であると考えられる。年代ごとに運動習慣と SOC の関連が異なる可能性が考えられることから、多様な年齢層での検討をしていく必要がある。

女性の SOC 得点は「大学生活のギャップ」、高校生時の「友人関係」及び「分かり合える友人の数」

が関連していることが示された。関連がみられた項目については、先行研究を支持する結果となった。女性は男性には直接の関連がみられなかった高校生時の友人関係が SOC 得点と直接関連していた。女性は多くのサポートネットワークを得ていることで男性と同レベルの SOC を維持している可能性があるとした先行研究 (木村ら, 2001) がみられることから、女性は男性に比べて人間関係から得る SOC が大きいものと考えられる。「大学生活のギャップ」と「SOC 得点」に直接の関連が見られたことから、女性は充実した日々を送ることで SOC を獲得していると考えられる。しかし、詳細に関しては本研究からは明らかにならず、今後さらなる検討が望まれた。先行研究において SOC を高める要因とされた「成績」、「スポーツが得意なこと」、「芸術面が得意なこと」に有意な関連がみられなかった。これは、本研究の対象が大学1年生であり、直前に行われた大学入試においてある程度似た学力を持つ集団であることが原因として考えられる。そのため、一部の大学だけでなく、広い範囲での調査が望まれた。男性と女性を比較すると、SOC 得点に関連する要因に違いがみられた。このことから、性別により SOC を形成する要因が異なる可能性が示唆された。

4. 共分散構造分析

共分散構造分析により各変数の因果関係を検討した結果、男性は「体力得点」及び高校生時の「分かり合える友人の数」が「SOC 得点」に正の影響を与えていた。これは、「分かり合える友人の数」が SOC を高く保持する要因とした先行研究 (戸ヶ里ら, 2009) を支持していた。SOC の形成については、個人がストレッサーに晒された際に、汎抵抗資源を用いて乗り越えていくことにより、良好な人生経験が提供され、この経験が SOC の強弱を作るとされている。つまり、分かり合える友人が多いことは、ストレッサーに晒された際にサポートネットワークが広いことに繋がるため、SOC に影響があるものと考えられる。「体力得点」が「SOC 得点」に影響を与えることは男性にのみみられた。これは、男性が体力から SOC の形成要因を見出しているということである。このことから、男性の SOC を高める介入は、体力を上げながら親しい友人が作れるような介入が望ましいと考えられる。しかし、SOC を高める介入方法を含めて、「体力得点」と「分かり合える友

人の数」に影響を与える要因について本研究では明らかにならなかったため、今後さらなる検討が望まれる。

高校生時の「スポーツの得手不得手」は「体力得点」に正の影響を与えていた。このことから「スポーツの得手不得手」はSOCに「体力得点」を介して間接的に影響していると考えられる。スポーツが得意な子どもほど学校における友人関係が良好であった報告(津野ら, 2006)もみられることから、「スポーツの得手不得手」は「友人関係」及び「分かり合える友人の数」に影響を与えると考えられたが、本研究の結果は先行研究を支持しないものとなった。

女性のSOCに影響を与える要因は、「大学生活のギャップ」及び高校生時の「友人関係」であった。これは「友人関係」が良好なことがSOCを高く保持する要因としている先行研究(戸ヶ里ら, 2009)を支持するものとなった。また、「分かり合える友人の数」は「SOC得点」に影響していなかった。これは、社会関係を結ぶ場を持つか否かがSOCに影響せず、困ったときには支えてもらえると感じられる相手を持っていることがSOCを高めると報告した先行研究(木村ら, 2001)を支持すると考えられる。男性と比較すると、男性には「友人関係」と「SOC得点」の関連がみられないことから、女性のほうが困ったときに助けてくれる存在がSOCに与える影響が強いと考えられる。女性のSOCを高める介入としては、良好な友人関係を築くことができ、充実した日々を送れるような介入が望ましいと考えられる。しかし、「大学生活のギャップ」及び高校生時の「友人関係」に影響を与える要因については本研究では明らかにならなかったため、今後さらなる検討が望まれる。

V 結論

本研究はSOCが形成される時期にある大学生を対象にSOCと現在の体力の関連及びSOCの形成に間接的に影響を与える要因を検討した。その結果、男性についてSOCと現在の体力に関連があることが示された。女性については有意な関連はみられなかった。

SOCに影響を与える要因として、男性は体力及び分かり合える友人の数が関連していることが示された。女性は友人関係及び大学生活のギャップが関連

していることが示された。男性の体力に影響を与える要因は、高校生時にスポーツが得意だったこと及び部活動に積極的に参加していたことが関連していた。分かり合える友人の数に影響を与える要因は、本研究では明らかにすることができなかった。女性の大学生活のギャップに影響を与える要因は、運動部活動に所属することが関連していた。友人関係に影響を与える要因は本研究では明らかにすることができなかった。SOCに影響を与える要因が性別により異なったことから、SOCの形成要因も性別により異なる可能性が示唆された。

参考文献

- Antonovsky A. (1979) Health, Stress, and Coping: New perspectives on mental and physical well-being. San Francisco : Jossey-Bass Publishes
- 坂野純子・戸ヶ里泰典・山崎喜比古・矢嶋裕樹・小林美智子・石橋朝紀子。(2009) 児童用SOCスケール日本語版開発の試み。学校保健研究, 51 : 39-47
- 木村知香子・山崎喜比古・石川ひろの・遠藤雄一郎・萬代優子・小澤恵美・清水準一・富永真己・藤村一美・柿島有子・加藤礼子・田村麻紀・土居主尚・山口哲男・吉野享。(2001) 大学生の Sence of Coherence (首尾一貫感覚, SOC) とその関連要因の検討。日健教誌, 9 : 37-48。
- 戸ヶ里泰典・小手森麗華・山崎喜比古・佐藤みほ・米倉佑貴・熊田奈緒子・榊原(関)圭子。(2009) 高校生における Sence of Coherence (SOC) の関連要因の検討—小・中・高の学校生活各側面の回顧的評価とSOCの10か月の変化パターンとの関連性。日健教誌, 17 : 71-84。
- 朴峠周子・武田文・戸ヶ里泰典・山崎喜比古・木田春代。(2011) 小学校高学年における首尾一貫感覚 (Sence of Coherence ; SOC) の変化およびソーシャルサポートとの因果関係 1年間の縦断調査から。日本公衛誌, 58 : 967-977。
- 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子編。(2008) ストレス対処能力SOC。有信堂高文社
- Tsuno YS・Yamazaki Y. (2007) A comparative study of Sence of Coherence (SOC) and related psychosocial factors among urban versus rural residents in Japan. Personality and Individual

- Differences, 43 : 449-461
- 江上千代美。(2008) 看護学生の首尾一貫感覚と精神健康度との関係。心身健康科学, 4 : 43-48
- Antonovsky A. (1979) *Unraveling the mystery of health : How people manage stress and stay well.* San Francisco : Jossey-Bass Publishers. 山崎喜比古・吉井清子監訳。(2001) ストレス対処と健康保持のメカニズム。有信堂高文社
- 朴峠周子。(2014) 健康生成論における健康の科学。心身健康科学, 10 : 72-74
- Poppies E・Tenkanen L・Hakama M・Kalimo R・Pitkanen T (2003) The sense of coherence, occupation and all-cause mortality in the Helsinki Heart Study. *Eur J Epidemiol*, 18 : 389-393.
- Surtees P・Wainwright N・Luben R・Khaw KT・Day N. (2003) Sense of coherence and mortality in men and women in the EPIC-Norfolk United Kingdom prospective cohort study。 *Am J Epidemiol*, 158 : 1202-1209.
- Sairenchi T・Haruyama Y・Ishikawa Y・Wada K・Kimura K・Muto T。(2011) Sense of coherence as a predictor of onset of depression among Japanese workers : a cohort study。 *BMC Public Health*, 11 : 205
- 坂野純子・矢嶋裕樹。(2005) 大学生における首尾一貫感覚 (SOC) スケールの構造化。日本公衛誌, 52 : 34-45。
- Suominen S・Gould R・Ahvenainen J・Vahtere J・Uutela A・Koskenvuo M。(2005) Sense of coherence and disability pensions. A nationwide, register based prospective population study of 2196 adult finns。 *Journal of Personality and Community Health*, 59 : 455-459.
- Kuuppelomaki M・Utriainen P。(2003) A 3 year follow-up study of health care students' sense of coherence and related smoking, drinking and physical exercise factors。 *International Journal of Nursing Studies*, 40 : 383-388.
- Resd S・Aunola K・Feldt T・Leinonen R・Ruoppila I。(2005) The relationship between generalized resistance resources, sense of coherence, and health among Finnish people aged 65-69。 *European Psychologist*, 10 : 244-253.
- Sollerhed A・Ejlertsson G・Apitzsch E。(2005) Predictors of strong sense of coherence and positive attitudes to physical education in adolescents。 *Scandinavian Journal of Public Health*, 33 : 334-342。

(2020年10月20日受付)

(2020年12月8日受理)