

生きがい尺度から考える日本の若年層の自殺率低減策の検討

Measures to Reduce the Suicide Rate of Japanese Young People from the Perspective of the Ikigai Scale

安全 21-0059 柿元康希

Koki KAKIMOTO

指導教員：河野 和宏

The purpose of this study is to reduce the suicide rate among young Japanese (19-23 years old) and to explore interventions for depression and mental problems. Based on the results of the questionnaire using the ikigai scale, we focus on “interest in many things” as an indicator of the purpose in life. We then conduct two types of experiments: one with incense for introverts and the other with exercise for extroverts. Experimental results show that introverts are relaxed by the smell of incense subjectively, while the exercise refreshes extroverts.

Key Words: suicide reduction, depression suppression, ikigai scale

1. はじめに

近年、15～39 歳の年齢層において自殺が主な死因となり、日本では自殺率が先進国の中で最も高いという深刻な問題を抱えている^[1]。特に、10 代後半から 20 代前半にかけて自殺者が増加しており、若者の自殺を減少させるための早急な対策が必要である。

本研究の目的は、若年層（19 歳～23 歳）の自殺に至る要因を分析し、早期に介入することで自殺率の低減に貢献することである。自殺の主な要因として、抑うつ状態や精神的な問題が挙げられるが、抑うつ状態に進行する前に介入することが重要である。ここで、吉田^[2]によると、生きがい尺度得点が高くなると主観的ストレス量は少なくなること、逆に得点が低くなると主観的ストレス量が多くなることが報告されている。つまり、生きがい尺度の得点が高くなると抑うつ度の低下に寄与できると考えられる。

以上より本研究では、生きがい尺度と主観的ストレス量の関係から、現在の若者たちの生きがいとは何か調査する。その後、人の性格を内向的か、外向的かに分けたうえで、前者は香りを、後者は運動を用いた実験をそれぞれ行い、これらが抑うつ度低減に効果的であったかを検証する。

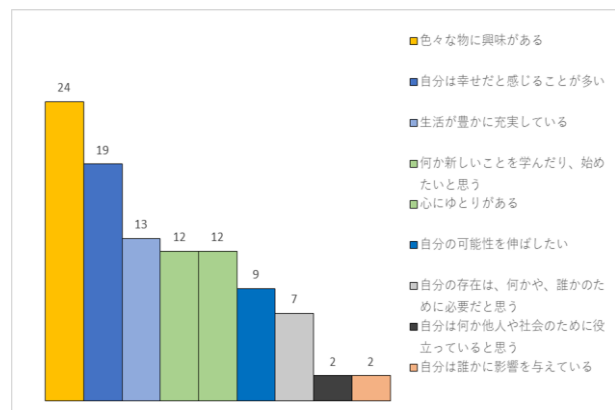
2. 生きがいに関する事前調査

著者は現在 19～23 歳の人々の生きがいを著者の Instagram を用いて調査し、計 34 人から回答を得た。今回使用した生きがいと言われる項目は、今井らの「生きがい概念の高次因子モデル」^[3]を構成概念とし、モデルの観

測変数である。

9 項目で構成され、質問項目は、1「自分は幸せだと感じることが多い」、2「何か新しいことを学んだり、始めたいと思う」、3「自分は何か他人や社会のために役立っていると思う」、4「こころにゆとりがある」、5「色々な物に興味がある」、6「自分の存在は、何かや、誰かのために必要だと思う」、7「生活が豊かに充実している」、8「自分の可能性を伸ばしたい」、9「自分は誰かに影響を与えていると思う」である。

この 9 つの質問項目からから生きがいを 3 つ選択してもらったところ、**グラフ 1** に示す通り、「いろいろな物に興味がある」が、24 件で一番総数が多く、34 人中 24 人が回答したため、全体の約 7 割を占める結果となった。そこで本研究では、「いろいろな物に興味がある」（以降興味尺度とする）ことが、19 歳～23 歳の若者の多くにとっては生きがいであると考え、研究を進めることとした。



グラフ 1 生きがいに関する若年層への調査

3. 実験概要

本研究では、興味尺度を踏まえ、外向的な人は活発な行動が現れる傾向があることから運動を用いた実験を、内向的な人は 1 人だけの時間を大切にする傾向があることからお香を用いた香りの実験を行う。

(1) 実験前

被験者には実験前に事前アンケートを行う。質問内容は年齢、現在の精神的状況の 4 段階（1. とてもリラックスしている、2. リラックスしている、3. 緊張している、4. とても緊張している）の質問項目、現在の心拍数、被験者の mbti の 4 つである。心拍数は Apple Watch を用いて計測する。加えて、外向的な被験者には事前に達成したい消費カロリーを 20 キロカロリー、10 キロカロリー、50 キロカロリーの 3 つの中から選択してもらう。

(2) 実験内容

外向的な被験者の場合、選択したカロリーを目標に 5 分間でその目標に見合った運動（歩行及びスクワットやシャトルランなどのトレーニング）を行ってもらう。

一方、内向的な被験者には、本大学の研究室内で、香りを用いてリラックスさせる実験を行った。実験時間は 5 分間である。実験中は、Apple Watch のマインドフルネスの「呼吸」機能を用い、「この瞬間」に集中してもらった。

(3) 実験後

実験後、被験者には現在の精神的状況を 4 段階で尋ねた。具体的には、内向的な人には、1. とてもリラックスできた、2. リラックスできた、3. リラックスできなかった、4. 全くリラックスできなかった、の 4 つで尋ねた。

一方、外向的な人には、1. 達成できたしリフレッシュできた、2. 達成できたがリフレッシュできなかった、3. 達成できなかったがリフレッシュできた、4. 達成できなかったしリフレッシュできなかった、の 4 つで尋ねた。

4. 実験概要と考察

内向的な人に対する実験結果を表 1 に示す。表 1 から心拍の事前事後の最小値と平均値を見ると、変化しているものの誤差の範囲と考えられる。そのため、心拍数ではなく別の生体情報を考慮する必要がある。

一方、リラックスできたかどうかのアンケートでは、事前の方はリラックスしているに近い値の 1.83 から、事後ではより 1 に近い 1.33 という結果をえることができた。

表 1 内向的な人の実験結果

内向的な人の実験結果				
	最小値	最大値	平均値	標準偏差
心拍事前	60	83	75	9.077
心拍事後	63	83	73.67	7.312
アンケート事前	1	2	1.83	0.408
アンケート事後	1	2	1.33	0.516

表 2 外向的な人の実験結果

外向的な人の実験結果				
	最小値	最大値	平均値	標準偏差
心拍事前	71	94	80.25	11.295
心拍事後	116	167	142.5	27.258
アンケート事前	2	2	2	0
アンケート事後	1	2	1.25	0.5

実験後の被験者からも、お香の匂いや「呼吸」機能でリラックスできたという感想が多くあがったことから、この結果に繋がったと考えられる。

次に、外向的な人に対する実験結果を表 2 に示す。表 2 から、運動したことにより心拍数の事前の平均値が 80.25 から事後は 142.5 と変動が大きくあることが見て取れる。また、アンケートの平均値が事前事後を比較すると 2 から 1.25 に下がっていることもわかる。事後のアンケートの選択肢 1 は「達成できたしリフレッシュできた」であるため、自身が設定した目標に対して達成できたことや軽い運動によりリフレッシュ効果があったことがわかった。

しかしアンケート内容以外の問題として、運動の種類を指定せずに実験を行ったため、どの運動が被験者に最適でリフレッシュ効果を上げるかわからなかった。被験者全員に同じ運動をしてもらうなど、実験に改良の余地がある。

5. まとめ

本研究では、若年層の自殺率低減に向けた実験を行った。実験結果からリラックス効果とリフレッシュ効果が示されたためある程度の有用性があることがわかったが、アンケートの内容の改良など見直す必要がある。

参考文献

- [1] 産経新聞：若年層、死因 1 位が「自殺」先進国で日本のみ・・・深刻な状態、<https://www.sankei.com/article/20201028-HGRVRF55KJLH7DFF7H45PAOWOQ/>（2025 年 1 月 20 日確認）
- [2] 吉田勝也：高校生における生きがい尺度の意味と特徴－Zung SDS、自覚症状度および主観的ストレス量との関連において、心身医学, Vol. 34, No. 6, pp. 481-47, 1994.
- [3] 今井忠則、長田久雄、西村芳貴：資料生きがい意識尺度（Ikigai-9）の信頼性と妥当性の検討、日本公衆衛生雑誌, Vol. 59, No. 7, pp. 433-439, 2012.