思春期・青年期における作業参加と抑うつの関連

〇澁谷卓（作業療法士）
医療法人耕仁会札幌太田病院　作業療法・音楽療法課

【はじめに】

思春期・青年期は心理的および社会的発達に著しい変化を迎える時期であり、精神状態も不安定であることから、抑うつ症状の発現率も上昇する。抑うつ症状は引きこもりや不登校を招き、孤立感や精神的負荷、自殺リスクを増大させる要因となる。

一方で、我々、作業療法士の重要な介入指標として「作業参加」という概念が存在する。これは、「個人にとって意味のある活動の遂行状況」とも言い換えられる。作業参加の改善は精神的健康や社会適応に寄与する重要な要素であることが示唆されているが、未だ知見の蓄積は不十分である。特に、思春期・青年期という発達段階において、作業参加の状態が抑うつ症状にどの程度影響を与えるかについては検討されていない。本研究では、当院受診中の若年世代における作業参加と抑うつ症状との関連を分析した。

【方法】

自記式回収法を用いて当院の 10～24 歳の外来患者を対象に匿名のアンケートを実施した。アンケート内容は年齢、性別、居住形態、就労状況、睡眠時間、精神科入院歴、作業参加の状況に関する評価尺度、抑うつ症状の評価尺度で構成した。データ収集後、回帰分析を実施し、因子間の関連を検討した。

【結果】

アンケートの回答者は計 54 名。重回帰分析の結果、人口統計学的情報では「精神科入院歴」のみが抑うつ症状との有意な負の関連を示した。そして、作業参加の項目については、作業の 3 領域（余暇活動・生産的・セルフケア）の「セルフケア」のスコアのみが抑うつ症状との有意な負の関連を示した（$\beta = -0.393$, $p = 0.009$）。一方、作業の 3 側面（統制・バランス・満足度）との関連では、「作業の統制」のスコアのみが抑うつ症状との有意な負の関連を示した（$\beta = -0.608$, $p = 0.014$）。

【考察】

本研究の結果、作業参加の下位項目である「セルフケア」および「作業の統制」が抑うつ症状の低下と有意に関連することが示された。これは、食事や入浴など身辺のケアや買い物、交通機関の利用など、身の回りのことを自立的に営む能力が個人の自己効力感の向上につながり、心理面にポジティブな影響を与えることを示唆している。また、個人が「自分で活動の量・タイミングをコントロールできている」という感覚も心理的安定性の促進要因となりうることを示しており、日々の活動場面において、自己決定を促す関わりが効果的であると考えられる。さらに、先行研究では、中高年において社会的役割や趣味活動の再獲得が心理的安定に寄与すると報告している一方、本研究の若年世代では、日常生活を自立的に送るスキルの獲得が心理的適応にとって重要であることが示された。これは、発達段階に応じた生活課題の違いを反映しており、年齢層ごとに重視すべき支援の焦点が異なることを示唆する結果であったと考えられる。