

女性アスリートのSense of Coherence (SOC) が抑うつに及ぼす影響**—競技レベルとの関連から—**

野崎由佳、清水彩紀、田邊亜香里、園部豊

帝京平成大学 現代ライフ学部

【目的】女性アスリートが競技生活において受けるストレスには、月経や体重に関する問題など特有のものがある。それらがストレスフルな状態になると、抑うつなどのストレス反応として表出され、健康を損なうリスクが高くなるとされている。これらストレスに対処していく概念にSense of Coherence (以下、SOC) がある。SOCは積極的なストレス対処力といわれ、SOCが高いものはストレスに対して前向きに捉えることができるとされる。女性アスリートが高い競技パフォーマンスを発揮するためにも、SOCが果たす役割を検討していくことは重要な課題の1つと考える。そこで本研究では、女性アスリートのSOCが抑うつに及ぼす影響を、競技レベルとの関連から検討することを目的とした。

【方法】①**対象者**：関東地区、中部地区および関西地区の体育系大学に所属する女性アスリート441名(平均年齢20.5歳±1.1)を研究対象者とした。②**調査内容**：フェイス項目では年齢、専門種目および、競技レベル(過去最高の出場大会)を記入させた。SOCの測定には、日本語版SOC短縮版尺度を使用した。得点が高いほどストレス対処力が高いと評価される。抑うつの測定には、スポーツ選手用ストレス反応尺度の抑うつ因子を使用した。得点が高いほど抑うつ反応が高いと評価される。③**統計分析**：SOC得点を中央値より2群に分けSOC高(以下SH)およびSOC低(以下SL)とし、さらに競技レベルを世界大会および全国大会レベルを競技レベル高(以下LH)、県大会および地区大会レベルを競技レベル低(以下LL)とした。SOCおよび競技レベルの全ての組み合わせから独立変数4群(SH/LH、SH/LL、SL/LH、SL/LL)を作成し、抑うつ得点を従属変数とした一元配置分散分析を行い、有意確率は5%未満とした。

【結果】分析の結果、主効果($F(3,437) = 42.52, p < .001$)が有意であったため多重比較を行った結果、SH/LH群とSH/LL群において、SL/LH群およびSL/LL群との間に有意な抑うつ得点の低値(0.1%水準)が認められた。

【考察】競技レベルに関わらず高いSOCを持つことが抑うつを低減させる要因の1つである可能性が示された。本研究では、競技レベルが低い選手においても、高いSOCを持つことがメンタルヘルスへ肯定的な影響を与え、競技生活の質を高めていくことも考えられる。競技レベルが異なる女性アスリートにおいて、SOCが持つ有効性が示された意義は大きい。

【現場への提言】SOCの形成や発達には、「一貫性のある経験」「過少負荷・過大負荷のバランス」「結果形成への参加」の経験が関与するといわれていることから、一貫性のある指導、乗り越えられる最適なストレス、そして選手自身の意思決定を反映することが重要と考える。さらに、個人レベルにのみならず生活環境レベルでの指導も必要となろう。