

## 早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	田中 穂乃香 (たなか ほのか)
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	人間科学研究科修士課程 2 年
発表年月 または事業開催年月	2022 年 8 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本教育心理学会第 64 回総会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	田中穂乃香・越智ゆかり・桂川泰典
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	入浴ストレス尺度の開発
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
<p><b>&lt;問題と目的&gt;</b></p> <p>入浴が及ぼす気分や感情について、浴槽浴頻度と主観的健康感の関連(石沢, 2014), バスタブ浴習慣への行動変容によるメンタルヘルスの向上(久保他, 2017)などの先行研究が行われてきた。また、精神疾患と入浴の関連について、浴槽浴頻度と抑うつ負の相関(Ishizawa et al., 2012), 浴槽浴頻度が高齢者の新規うつ発症を抑制する効果(八木他, 2019)等, 入浴がうつ発症の予防因子となる可能性が示唆されている。一方で、入浴には義務感が伴う場合もある上、時間や体力などの消耗によるストレス(以下、入浴ストレス)は入浴の負の効果といえる。これまで入浴によるポジティブな効果に着目した研究が多く、入浴ストレスに関する研究は少ない。本研究は入浴行動に伴うストレスを測定する尺度(入浴ストレス尺度)を開発し、日常的に経験する心理ストレスと、日常生活の一部である入浴ストレスの関連性を検討する。</p> <p><b>&lt;方法&gt;</b></p> <p><b>研究 1(予備調査)</b> 調査対象:18 歳から 85 歳の男女 31 名(男性 11 名, 女性 19 名, 未選択 1 名; <math>M=40.16</math> 歳, <math>SD=18.89</math>) 調査項目:①デモグラフィック項目(年齢, 性別, 居住形態)②入浴に関する項目(風呂を使用する人数, 入浴形態, 入浴のタイミング, 入浴の際に持ち込むもの)③自由記述項目(「入浴についてストレスに感じること」)</p> <p><b>研究 2(本調査)</b> 調査対象:大学生の男女 135 名(男性 38 名, 女性 97 名; <math>M=21</math> 歳, <math>SD=1.35</math>) 調査項目:①研究 1 と同様 ②研究 1 に平均入浴時刻を追加 ③予備調査を元に作成した入浴ストレス尺度 ④心理的ストレス反応尺度(SRS-18)(鈴木他, 1997)</p> <p><b>&lt;結果と考察&gt;</b></p> <p>研究 1 の自由記述回答を KJ 法を援用して分類し、項目プール(23 項目)を作成した。研究 2 で最尤法プロマックス回転による探索的因子分析を行った結果、3 因子 15 項目が抽出された(Table1)。研究 2 から約 2 週間後に 20 名を対象に再調査を行ったところ、相関係数は.82 であり、再検査信頼性が確認された。相関分析の結果、入浴ストレス尺度合計得点と SRS-18 合計得点の間に弱い有意な正の相関が見られた(<math>r=.241</math>, <math>p&lt;.01</math>)。SRS-18 得点を平均値で高低群に分けて独立変数とし、入浴ストレス尺度を従属変数として <math>t</math> 検定を行った結果、有意差は見られなかった。次に、入浴ストレス尺度得点を平均値で高低群に分けて独立変数とし、SRS-18 を従属変数とした <math>t</math> 検定を行った結果、「抑うつ・不安」「無気力」SRS-18 合計得点で高群が有意に高かった。これらの結果から、日常ストレスの高さが、必ずしも入浴ストレスにつながるわけではないが、入浴ストレスを感じている人は、すでに日常ストレスも増加している可能性が示唆された。性別を独立変数、入浴ストレス尺度を従属変</p>	

数とした  $t$  検定を行った結果、全ての変数で女性が有意に高かった。女性は身だしなみへの義務感が強い(山下・矢野, 2020)ことから、入浴中に行う工程が多くなることが入浴ストレスを高めていると考えられる。風呂個別群と家族等と風呂共同群を独立変数、入浴ストレス尺度を従属変数とした  $t$  検定を行った結果、「生活支障感」において風呂共同群が有意に高かった。風呂共同群は、自身の希望するタイミングで入浴できるとは限らないことなどが、生活支障感に影響していると考えられる。今後は、入浴ストレスと日常のストレスの影響性を縦断的に検討することで、精神疾患の予防に寄与する知見の蓄積が期待される。

**Table1 入浴ストレス尺度因子分析結果**

	1	2	3
<b>1. 入浴作業 (<math>\alpha=.823</math>)</b>			
体や頭を洗うこと	.78	-.11	.03
体力を使うこと	.71	.06	.10
体を拭くこと	.64	-.02	.01
濡れること	.62	.08	-.08
スキンケアをすること	.44	-.06	.20
髪を乾かすこと	.43	.03	.27
<b>2. 体調変化 (<math>\alpha=.753</math>)</b>			
胃腸に負担がかかること	-.24	.75	.05
目が覚めること	-.06	.66	.07
体調に変化が起きること	-.01	.62	.10
湿度の高い環境にいること	.27	.60	-.25
気温による不快感(暑さ・寒さ)	.35	.45	-.13
<b>3. 生活支障感 (<math>\alpha=.796</math>)</b>			
毎日入らなければいけないという義務感	.19	-.06	.72
入浴前にしている作業を中断すること	-.07	.04	.71
風呂場まで移動すること	.09	-.14	.66
睡眠時間が削られること	-.02	.36	.57
因子間相関			
	1	2	3
1	---		
2	.28	---	
3	.58	.29	---

※無断転載禁止