

(博士論文概要)

日本における性的マイノリティの
精神的健康に関する研究

平成 30 年度

筑波大学大学院 人間総合科学研究科

ヒューマン・ケア科学専攻

中村 洸太

1. 目的

日本において 2010 年代以降、LGBT という言葉を耳にする機会が増え、性的マイノリティの問題が社会問題として取り上げられることが増えた。先行研究等では、抑うつ感や不安感、孤独感や自己抑制型行動特性の強さ、自己肯定感の低さ、自殺念慮を抱く人の多さなど、性的マイノリティの精神的健康が不良である状況が複数報告されている。しかし、性的マイノリティの全てが精神的健康を悪化させているわけではなく、また、精神的健康の良好さに言及した研究や、性的マイノリティ内での性同一性や性的指向や個人の心理特性に焦点を当てた精神的健康の比較は数が少ない。

本研究では、性的マイノリティの精神的健康に関連して、以下を目的とすることとした。

(1) これまでに着目されていない性自認や性的指向ごとの精神的健康の実態を明らかにする。

(2) 個人の心理特性やこれまでの経験や認知による精神的健康の差を明らかにする。

(3) (1) や (2) を踏まえた性的マイノリティの精神的健康に関連する要因を明らかにする

(4) 精神的健康の保持増進に効果的な介入を検討し、性的マイノリティのセルフケアプログラムを構築する。

2. 対象と方法

本研究においては、1) アンケート調査、2) 介入調査と、2 度の調査を行っており、いずれの場合も、自記式質問紙に回答可能な 20 歳以上で性的マイノリティの自認があるものを対象としている。

2-1. アンケート調査 (研究 I-IV)

性的マイノリティの精神的健康の維持・向上に関する研究であるという実施目的を説明し、理解を得られた 20 歳以上の性的マイノリティの自認がある者 522 名を対象とし、2017 年 4 月 1 日から 5 月 31 日に、無記名自記式で質問紙調査を実施した。

2-2. 介入調査（研究Ⅴ）

性的マイノリティの精神的健康の維持・向上に関する介入研究であるという実施目的を説明し、研究協力者を募集した。2018年4月1日から6月30日に、協力が得られた20歳以上の性的マイノリティの自認がある者67名（介入群20名、非介入群47名）の参加を得た。分析は対象1ヶ月後まで追跡が可能であった44名（介入群20名、非介入群24名）のみとした。

介入群に対しては、情緒安定とあるがままの自分を見出すイメージ法による個別介入を行ない、非介入群は、質問紙調査の回答を依頼するのみとした。

3. 結果

研究Ⅰ

20歳から24歳や50歳以上の場合に他の年代に比べ精神的健康度の不良群の人数の割合が高く、30代や40代では精神健康度が良好群の割合が高かった。また職業においては、パート・アルバイトにおいて、他の職業に比べて、精神健康度が低い群の割合が高かったことから、性的マイノリティの精神的健康については、年齢や職業による精神的健康の差が存在する傾向が見られた。

また、出生性と性自認が一致しない場合は、一致している場合に比べて精神的健康度が不良な群の割合が有意に高かった。以上から、性的マイノリティの集団内においても、セクシュアリティによる精神的健康は有意に差があることが明らかとなった。

研究Ⅱ

性的マイノリティに関連したイベントへの参加状況や、アウティングの経験、いじめの経験、不登校の経験、自殺未遂や自殺念慮の経験によって現在の精神的健康に有意差が見られた。これらの経験や認知のそれぞれの影響を考慮した上で、精神的健康の良好さとの関連を検証したところ、自殺未遂や自殺念慮を抱いた経験の有無、性的マイノリティに関連したイベントへの参加に関して、有意差が見られた。

研究Ⅲ

精神的健康度が良好な群は不良な群に比べて、自己抑制度や自己否定感は有意に低く、情緒的支援認知や資質型レジリエンスや獲得型レジリエンスが有意に高いことが示された。

また、心理特性についての単変量解析では、自己抑制度、自己否定感、情緒的支援認知、資質型レジリエンス、獲得型レジリエンスのそれぞれが精神的健康度の良好さに有意な結果を示し、これらのそれぞれの影響を踏まえた多変量解析の結果では、自己否定感と資質型レジリエンスの2つの心理特性が精神的健康に影響を持つことが示された。以上のことから、精神的健康を良好に保持増進するためには、自己否定感の低減や資質型レジリエンスの向上の重要性が示唆された。

研究Ⅳ

研究ⅠからⅢまでの結果から、セクシュアリティ、経験や認知、心理特性は精神的健康に関連していることが明らかとなったが、これらを総合的に検証した結果、個人の心理特性である自己否定感や資質型レジリエンス、また、経験としてイベントに参加したことがあることが、精神的健康に影響を与えていることが示された。自己否定感が精神的健康に与える影響は大きく、本研究の対象である性的マイノリティの集団においては、自己否定感を改善していくことが、精神的健康を良好にしていく鍵であることが示された。

研究Ⅴ

情緒安定とあるがままの自分を見出すイメージ法の介入は、介入直後に精神的健康、自己否定感、情緒的支援認知、資質型レジリエンス、獲得型レジリエンスに良好な変化が認められた。1ヶ月後には精神的健康や自己否定感が介入前に比べて良好である状態が維持できているという持続効果が認められた。

4. 考察

研究Ⅰ

性的マイノリティの精神的健康については、年齢や職業による差が存在することや、出生性と性自認が一致しない場合は、一致している場合に比べて精神的健康度が不良な群の割合が有意に高いことなど、性的マイノリティの集団内においても、セクシュアリティによる精神的健康は有意に差があることが明らかとなった。特に、出生性と性自認が一致していない場合においては、トイレや制服、日々の言動や仕草など、生活する上での困難な場面に直面する機会の多さとの関連があるように推察される。しかし、出生性と性自認が一致していない場合においても、精神的健康が良好な群は存在していることを考えると、性同一性以外の要因についても検討する必要があると考えられた。

研究Ⅱ

経験や認知に関しては、自殺未遂や自殺念慮を抱いた経験の有無、性的マイノリティに関連したイベントへの参加状況において、精神的健康における差が見られている。過去の経験や認知によって現在の精神的健康に有意差が見られることから、防止対策については今後も検討を重ねていく必要があると考えられる。同時に、2時予防、3時予防的な観点からいじめや自殺未遂などの経験を有していたとしても、自分自身を肯定視できるようなサポート体制の充実も重要であることが示唆された。特に、性的マイノリティであることのアイデンティティをどのように肯定できるかという点についての知識と理解を持つことが重要である。

研究Ⅲ

精神的健康度が良好な群は不良な群に比べて、自己抑制度や自己否定感は有意に低く、情緒的支援認知や資質型レジリエンスや獲得型レジリエンスが有意に高いことが示された。セクシュアリティや過去の経験を変えることは非常に困難である。しかし、個人の心理特性が良好であるように育むことについては、臨床心理学的な視点からも介入など可能であることから、性的マイノリテ

ィの精神的健康の保持増進の鍵は心理特性にあり、特に自己否定感やレジリエンスが重要であることが示唆された。

研究Ⅳ

研究ⅠからⅢまでの結果を踏まえて各要因の影響を考慮した結果、個人の心理特性である自己否定感や資質型レジリエンス、また、経験としてイベントに参加したことがあることが、精神的健康に影響を与えていることが示された。セクシュアリティや経験や認知は精神的健康と関連する要因であるが、総合的な関連を考慮した際に、自己否定感やレジリエンスといった心理特性に関連があることが示されたことは、性的マイノリティの精神的健康を保持増進するためのセルフケアプログラムを検討する上で、非常に重要な結果を示していたと言える。過去に辛い経験を有していたり、セクシュアリティに関してマイノリティ性を有したりしていたとしても、自分自身を肯定し、自己実現を目指すことは可能であることが示唆されており、これからの未来をどのように生きていけるかを考えることが可能となる結果が示された。

研究Ⅴ

情緒安定とあるがままの自分を見出すイメージ法の介入は、介入直後に精神的健康、自己否定感、情緒的支援認知、資質型レジリエンス、獲得型レジリエンスに良好な変化が認められており、精神的健康や自己否定感は1ヶ月後であっても、介入前に比べて良好である状態が維持できているという持続効果が認められた。このことから、自分自身を肯定できるような関わりや機会があることの重要性が示唆された。また、介入直後に効果が見られているものについては、介入効果の持続のためにセルフケア行動が意識づけられるような教育内容の工夫やフォローアップが必要であると考えられる。

5. 結論

性的マイノリティ内において、セクシュアリティや経験や認知、個人の心理特性などによる精神的健康の差があることが明らかとなった。また、性的マイノリティの精神的健康に関連する要因について検討を行なった結果、自己否定

感を改善することが精神的健康を良好に保持増進するためには重要であることが本研究により示唆された。

先行研究においては、精神的健康を改善するためには、制度や法の整備を行うことの重要性が提示されることが多かった。制度や法が整備されること自体は重要であるが、セクシュアリティによる差や、個人の経験や認知、心理特性などに着目して語られることが少なかったことを考えると、本研究の結果は重要な知見であり、意義があると考えられる。