

運動プログラム参加による精神障害者の心理社会的アウトカムの変化

学籍番号 4124010

氏名 WANG JIAXUAN

【目的】

精神障害者は社会的孤立や自己スティグマ、抑うつ傾向を抱えやすく、自尊感情や安心感、所属感などが脆弱になりやすいが、これらに焦点を当てた国内研究は少ない。こうした現状を踏まえ、本研究は、地域で生活する精神障害者を対象に、地域活動支援センターに週1回・全6回の運動プログラムを導入し、自尊感情、抑うつ傾向、ソーシャルサポートおよび安心感・一員感などの心理的社会性指標への影響を予備的に検討することを目的とした。

【方法】

千葉県内の地域生活支援施設2か所をフィールドとし、就労継続支援B型・自立訓練等を利用する統合失調症等の精神障害者7名を対象とした。中強度の全身運動と協同的な活動からなるプログラムを実施し、介入前(Pre)、中間(Mid)、終了時(Post)の3時点で、自尊感情(RSES)、ソーシャルサポート(MSPSS)、抑うつ傾向(PHQ-9)および場の安心感・一員感・対人積極性・自己肯定感を尋ねるオリジナル項目について質問紙調査を行い、Friedman 検定等により変化を分析した。

【結果】

自尊感情は全体として緩やかな上昇を示し、抑うつ傾向は介入の進行とともに低下し、いずれも三時点間で有意な変化が認められた。一方、知覚ソーシャルサポートはわずかな増加にとどまり、有意な変化はみられなかった。オリジナル項目では、中期以降に場の安心感や一員感が高まり、終了時には人との関わりへの積極性や自己肯定感の向上を感じる参加者がみられたが、変化の程度には個人差が大きかった。

【結論】

本研究で試行した運動プログラムは、小規模かつ単一群デザインの予備的検討ではあるものの、地域で生活する精神障害者の自尊感情を高め、抑うつ傾向を軽減し、「安心していられる場」や「一員感」を育む可能性が示された。同時に、効果の大きさと方向には多様性がみられたことから、各人の背景やリカバリー過程に応じた個別的で柔軟な運動支援の構築が今後の課題である。

Changes in Psychosocial Outcomes Following Participation in an Exercise Program Among Individuals with Mental Disorders

Student ID Number: 4124010

Name: WANG, JIAXUAN

[Purpose]

People with mental disorders are prone to social isolation, self-stigma, and depressive symptoms, which can undermine their self-esteem, sense of safety, and sense of belonging; however, few studies in Japan have focused on these psychosocial aspects. In light of this situation, the present study preliminarily examined the effects of a once-weekly, six-session exercise program delivered at community activity support centers on psychological aspects of social functioning, including self-esteem, depressive symptoms, perceived social support, and feelings of safety and belonging, among community-dwelling people with mental disorders.

[Methods]

The study was conducted at two community-based day activity centers in Chiba Prefecture. Seven service users with schizophrenia or related disorders participated in a once-weekly, six-session program consisting of moderate-intensity whole-body exercises and cooperative activities. Self-report questionnaires were administered at baseline (Pre), mid-intervention (Mid), and post-intervention (Post). Measures included the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), and original items on perceived safety, group belonging, interpersonal proactivity, and self-affirmation. Changes over time were analyzed mainly using Friedman tests.

[Results]

Self-esteem showed a gradual, statistically significant increase, and depressive symptoms decreased significantly across the three time points, whereas perceived social support showed only a small, non-significant increase. Analyses of the original items suggested that participants' sense of safety and belonging tended to increase by the mid-point, and that some participants reported greater interpersonal proactivity and self-affirmation at the end of the program, with considerable individual variation.

[Conclusion]

In conclusion, despite its small sample size and single-group design, the program appeared to enhance self-esteem, reduce depressive tendencies, and provide a safe, inclusive space. The heterogeneity of responses underscores the need for individualized and flexible exercise-based support for people with mental illness.