

精神障害者の職場でのストレスの特性と求められる支援の検討

—健全者との比較を通して—

【問題・目的】

近年、障害者雇用促進法が改正を重ね、障害者の雇用についての様々な検討が行われている。しかし、現在の障害者雇用では、障害者が企業に就職した後に離職してしまうおそれがあり、その就労の定着率が問題視されている。特に、精神障害のある人は半数近くが離職してしまっているという現状に加え、その離職理由に職場の雰囲気と人間関係が挙げられた。このことから、職場内での環境や人間関係に対するストレスが精神障害者の職場への定着率に大きく関係しているのではないだろうか。

精神障害者の職場定着の問題を踏まえ、本研究では、精神障害者の職場でのストレスに焦点を当て、精神障害者が抱える職場でのストレスを明らかにする。そして、その特性をまとめるとともに、まとめた特性をもとに今後の職場での支援を考察することを目的として文献研究を行った。

【考察】

本研究では、Ⅲ章以降で障害の有無で分け、職場のストレスと現在検討されている支援についての文献をまとめた。そして、Ⅳ章ではⅢ章をもとに障害の有無による職場でのストレスの共通点と相違点をまとめた。最後に、Ⅴ章では本研究でのまとめと共に、現在求められている精神障害者への職場への支援の考察を行った。本研究では、職場でのストレスの違いとして精神障害者は見えない障害であるが故の障害開示の困難さによるストレスやできる仕事の範囲の周囲の人の理解不足などであり、健全者は家庭との時間のバランスへの悩みといった勤務時間に関するストレスを抱える傾向があった。

これらの特性を踏まえたうえで、精神障害者に対する支援として、雇用主と精神障害のある労働者でお互いにコミュニケーションを取りつつ、産業医や公認心理師などの機関とも連携しながら、お互いに理解し合える支援環境が必要ではないかと推測された。そして、その職場環境づくりが精神障害者に限らず、多くの労働者にとって働きやすい環境につながるだろう。

社会的比較から生じる容姿に対する自己評価についての心理学的検討

—インタビュー調査による質的研究を通して—

問題・目的

人間は、社会行動や社会生活をする中で、「自分と他者とを比較することの総称」(Festinger, 1954)である社会的比較を行っている。人は、自分自身をはっきりとさせたいという自己評価の欲求をもっているため、本来であれば、社会的比較から自己評価を導き出すことは、自分を知るために行う有益な心の働きであるといえる。しかし、比較によって生じる苦悩は人間が普遍的に持ち続ける悩みであり、他者と比較することに囚われすぎて、生きづらさやストレスを感じている人も存在するという(吉川・佐藤, 2011)。青年期は、「人生の中でもっとも他者との比較を行う時期」(高田, 1992)であり、著しい身体的変化をもたらすことから、容姿についての関心が高まる。そこで、本研究では、青年期の容姿における社会的比較が自己評価を低下させる要因、また、ネガティブな感情が生起する要因についての検討を行う。

方法

容姿における社会的比較から生じる自己評価の低下を実感した経験のある者を対象とし、所要時間30分～1時間程度の半構造化面接によって行った。インタビューを対象者の同意を得た上で録音し、収集したデータを逐語録を作成したのちにナラティブ分析を行った。

結果・考察

分析の結果、青年期の容姿における社会的比較が自己評価を低下させる共通の要因として、「他者が行う容姿における社会的比較に伴う態度、評価を示すこと」が挙げられた。さらに、個別の要因としては、「容姿の比較に伴う自分に対する態度、発言」、「容姿の比較に伴う他者と自分に対する態度、評価の違い」、「容姿の比較を行う環境」が新たな知見として考えられた。また、これらの要因から、自己評価の低下、ネガティブ感情の影響を軽減させる方法として、自己受容、環境への需要が求められると考えられる。最後に、共通して、容姿における比較を辞めたくても辞められない事実が明らかとなった。容姿における比較は、自身にネガティブな影響をもたらすことが多いため、辞めたいと感じているものの、繰り返し行っていることが示された。

不登校中学生に対する支援のために必要な連携の要素

――担任教師・保護者・不登校児童の三者間の関係性からの考察――

問題・目的

子どもが不登校にあるという状態は、不登校児童本人にとってはもちろん、その保護者にとっても、精神的に辛いものであると考えられる。また、なかでも卒業後の進路を自ら決定しなければならない中学生の不登校児童は、そのための情報収集も兼ねて、担任教師とのつながりを強固にしていくことが重要となってくるだろう。

そこで本研究では、中学生の不登校児童を支援するための連携に着目し、その連携に含まれる人材を、①保護者、②担任教師、③不登校児童、の三者であると考えて、彼らがどのような関係性を構築し、どのような支援を行っていけば良いかを、課題も含め考察することを目的とした。そのためにまず、①保護者と担任教師、②担任教師と不登校児童、③不登校児童と保護者、の二者間の関係性を、互いに対しての態度や生じやすい不和、その不和の改善法といった観点から細かく明らかにし、その上で三者間の関係性を考察することとした。

考察

二者間の関係性においては、責め合いや叱責、互いの意向を無視した行動が不和の原因となりやすいことが明らかとなった。これらを踏まえて、三者間の関係性においては、まず信頼関係を構築することが必要であると考察された。三者それぞれが、相手の抱えている苦しみを受け止め、理解して寄り添おうとする姿勢が重要である。その上で、保護者や担任教師は、不登校児童の意思を何よりも大切にし、彼らが少しずつでも前へ進むことができるように支えていくことが必要である。進路等に関しては、適宜客観的な視点からのアドバイスを送りながらも、最終的には不登校児童本人の決定を尊重することで、程よい距離感を保ちながらの支援が可能となると考えられた。

一方、担任教師はただでさえ多忙を極めていると考えられるうえ、家庭訪問を実践することで、保護者や不登校児童の苦悩を受け止めたり、支援策を考えたりといったさらなる負担がかかってしまうといった課題が挙げられる。また、場合によっては三者間の連携にとどまらず、更に別の機関との連携を目指す必要があることも考えられる。これらの課題を踏まえ、今後も研究を重ねていく必要があるだろう。

教員のメンタルヘルスとその対処に関する検討

教員のメンタルヘルスに関する問題は、年々深刻化している。

本研究では様々な状況下で働く小中学校教員に焦点を当て、①教員のメンタルヘルス不調の現状、②若手教員のメンタルヘルス不調、③教員のメンタルヘルス不調が周囲に及ぼす影響の3つの視点から教員のメンタルヘルス不調について検討し、それぞれ適切な対策を考察することを試みた。ここでいう様々な状況下とは、教員の職種や年代などの要因だけでなく、新型コロナウイルス感染症の影響などの外的要因を含む。

本論文は4章で構成されており、1章、2章で問題、目的および研究意義を述べた。3章では教員のメンタルヘルスに関する先行研究をまとめた。取り上げる先行研究は3つの視点に習い、教員のメンタルヘルス不調の現状、若手教員のメンタルヘルス不調、教員のメンタルヘルス不調が周囲に及ぼす影響に関するものに加え、教員のメンタルヘルス不調への対処・支援に関するものである。4章では、3章でまとめた先行研究から、3つの視点における適切な対策を考察した。

4章で導き出した対策は、以下の通りである。教員のバーンアウトを防ぐためには、同僚との関係に悩む教員が一人で悩みを抱えないよう、厚生労働省のこころの健康相談統一ダイヤルや各自治体の相談窓口の利用を促進することが必要であると考えられる。部活動指導に悩む教員に対しては、校内の保健体育教員や競技経験のある教員に相談しやすい環境を整えることが必要であると考えられる。またコロナ禍の状況を今後に生かし、オンライン授業がスムーズに行えるよう教員向けの情報機器マニュアルを作成する必要があると考えられる。若手教員のメンタルヘルス不調への対策として、校内のメンター制度と同期の教員との交流を促進する必要があると考えられる。教員のメンタルヘルス不調が周囲に及ぼす影響は、バーンアウトした教員が顕著であるため、まずはバーンアウトを防ぐことが必要であると考えられる。

本研究で提案した対策は実践するためのコストを考慮していないため、今後はコストを検討してより現実的な対策を考察する必要がある。

問題と目的

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が流行していた時期に大学生活を送っていた学生は、人との関わりを制限されたことで友人関係の構築また関係を深めることが難しいと考えられる。大対(2015)は、新しい友人関係を築き、良好な状態でその関係を保つことができている「交友満足」の状態が大学生活充実感に影響するとした。そのため、通常の大学生活よりも学生生活充実感が低い学生が多いと考えられる。本研究では、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行していた時期の大学生の友人関係構築の実情を明らかにする中で、コミュニケーションに関する実情を明らかにする。これによって今後のオンラインコミュニケーションが円滑に行われる為の問題や悩みへの対処法、予防策等を検討する際の手がかりを見出すことを目的とする。また新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が流行していた時期の大学生が学生生活を充実したものにできたのかをコロナ禍特有の人との関わり方と関連させて見出していく。また、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)による大学生への影響を検討した先行研究は少なくないが、友人関係が学生生活の充実感に最も影響すると示唆されているにも関わらず、コロナ禍の学内友人関係に関する悩みや問題に焦点を当てた研究は少ない。そのため、インタビュー調査によって体験談に基づいた経験者の実情や乗り越えた方法などを明らかにすることは今後同じような事態が起こった際の学生の指針にもなると考えられ、本研究は意義があると考えられる。

方法

データの収集は、3名の方に協力いただき所要時間30分～1時間程度の半構造化面接によって行った。インタビューの録音を逐語化した記録をもとに、ナラティブ分析を行った。

分析結果および考察

友人関係を満足して構築できたCさんとそうでなかった他2人を比較して検討することで直接的コミュニケーションが制限されていた時期には、オンラインコミュニケーションの中でも工夫をすることで非言語情報が伝わりやすい映像を介したコミュニケーション方法を用いることが効果的であるということがわかった。さらには、そのコミュニケーション方法を十分に活用するためのスキルや知識を習得することで対人関係に肯定的な効果があることが示唆された。また、充実度に関しては、それぞれの性格や環境も影響していたが、コロナ禍においても交友満足が大きく影響していた。

自己志向的完全主義の大学生が就職活動期に抱える悩み・問題と対処のあり方

—効果的な対処・支援策の検討—

問題と目的

過度に完全性を求めることを「完全主義」といい、特に自己に対して完全性を求める者を「自己志向的完全主義者（以下完全主義者）」という。彼らは抑うつなどの精神的不健康と関連する要素を持つとされ、就職活動のような自殺者数の多さが問題になるほどストレスフルなライフイベントにおいては、特に大きな精神的負担を抱えると予測される。よって完全主義者の大学生が就職活動期における悩みや問題に対し適切に対処することは精神衛生を保つ上で急務である。しかし、これまでの完全主義研究の大半は、精神的不健康との関連や不適応に陥るプロセスを検討するものであり、問題への有効な対処や支援はそれらの知見から逆説的に推測されたものを示唆するまでにとどまっている。したがって本研究では、完全主義の大学生が就職活動期に抱えていた悩み・問題のあり方とそれらを乗り越えていけた要因について明らかにすることを通して、効果的な対処・支援策を検討し選択肢の1つとして提案することを目的とする。

方法

就職活動を経験した自己志向的完全主義傾向を持つ大学4年生3名の協力を得た。対象者に対してインタビュー（半構造化面接）を行い、インタビューの録音を逐語化した記録をもとに、ナラティブ分析の手法により悩み・問題や対処行動についての分析を行った。

分析結果および考察

ナラティブ分析の結果、悩み・問題は大本をたどると完全主義的な認知・思考・特性に起因するものであり、本人にその自覚がないケースも見受けられた。そのためか、本人の対処行動のあり方は、気休め程度の効果にとどまるもの、根本的な解決には至らないもの、かえって精神的不健康に陥る可能性のあるものであった。一方で、親や友人からの声かけや励ましなどの「ソーシャルサポート」が、3名に共通して認知や思考にポジティブな影響を与えていたことが明らかになった。先行研究で効果的だと逆説的に示唆されていた対処行動のほとんどが認知のゆがみを矯正する内容のものであることもふまえ、周囲の人間が、ソーシャルサポートとして声かけや励ましを行い、ポジティブな認知や思考を促す役割を担うことで、短期間でネガティブな完全主義認知の抑制、ひいては彼らの悩み・問題解決が望める可能性が示唆された。

現代におけるがん患者の死への向き合い方

本研究は、死について考える機会が減った現代において、がん患者がどのように自らの死を意味づけ、受け入れるのかを闘病記から検討した。そして、がん患者ががんや死と向き合う上で何が重要であるのかを考察した。

本研究では、がん患者の闘病記 18 冊から、がんになったことや死に対して意味づけをした記述を抽出した。そして、それらの意味づけを「自分の役割を終えた。使命を果たせる。」、「定め、運命」、「客観視」、「がんになって利益を得た」の 4 種類に分類した。

現代のがん患者は、主にこの 4 種類の意味づけ方でがんや死を受け入れることができていた。しかしその一方で、死を最後まで拒絶する記述も見られた。これは、がんと闘病が、比較的健康的な人と同じように生活できる時間があるため、死に目を向けなくても生きていけるためだと考えられる。このようにがんを忘れることで生きがいを感じられるという語りが闘病記に見られることから、このような死の拒絶も、現代のがん患者の死の向き合い方のひとつだといえる。

そして、これらの研究結果から、がん患者が死と向き合うために重要なことを考察すると、まず、病状についての正確な情報を得ることだと考える。これは、知識を多く持つ医師に見られた「客観視」や、仕方ないと考える「定め、運命」に至るきっかけになるだろう。

次に、がんと宣告された後の生活を充実させることが必要だと考える。これは、「使命を果たせる。」や「がんになって利益を得た」といった、がんになった後の生活の充実によって可能になる意味づけにつながると考える。

また、がん闘病は自分らしく生きたりやりたいことができる場面もある。そのような闘病において、死を受け入れるばかりではなく死と向き合わないという生き方も、患者にとっては死への不安や恐怖といった負担を減らすための重要な向き合い方だと考えられる。

月経随伴症状とそれに伴う心の変調の受容過程の検討

—ACT のコアプロセスの視点から—

目的と意義

月経は女性が青年期以降周期的、持続的に経験するものである。月経に伴う症状は月経随伴症状と呼ばれ、主に身体症状と精神症状があげられる。こうした月経随伴症状は日本において多くの女性が経験、自覚していることが報告されていることから、女性のメンタルヘルスケア領域において月経による影響はより重要視されるべきであると考えられる。月経随伴症状に対するアプローチに関して、認知行動療法は症状改善の維持に関して効果的であると示されており（大坪，2018）、なかでも武藤・梅澤(2014)により新たな認知行動療法であるアクセプタンス・コミットメントセラピー（ACT）の効果可能性が示唆されている。

そこで、本研究では月経随伴症状のうち精神症状や身体症状に伴う不快感に着目し、どのように対応し、適応しているかを検討することを目的とした。なお、適応に至るまでの心的過程として ACT における受容の観点を取り上げ、精神症状や身体症状に伴う不快感の低減が完全に行われておらず症状があったとしても、自分の価値に基づいて充実した生活ができているかに焦点を当てることとした。

方法

研究対象者は、月経随伴症状を持つ者とし、2名の協力を得た。研究対象者に対して質問紙調査及びインタビュー調査(半構造化面接)を行い、ナラティブ分析の手法により分析を行った。

分析結果及び考察

本研究の結果から、月経随伴症状は自己認知の変化を及ぼす可能性があることが見出された。また受容過程は不適応的体験、月経随伴症状としての自覚、嫌悪と絶望、月経の理解、対処・支援の獲得、月経随伴症状の受容をたどることが示された。また ACT の「今、この瞬間との接触」「脱フュージョン」「文脈の自己」「アクセプタンス」「価値」「コミットされた行為」という6つのコアプロセスが月経随伴症状の受容過程においてみられることが明らかとなり、月経随伴症状に ACT の理論が月経随伴症状の受容に効果的に作用し、個人の豊かで適応的な生活が目指される可能性が示されたといえると考えられる。加えて、月経随伴症状に関する知識の獲得が重要であることが示され、心理教育を行うことの必要性が見いだされた。