

「より良くなりたい」を心理面から支える方法

ポジティブな側面に着目するアプローチ方法の可能性

企画者	中島健介（桜美林大学大学院国際人文社会科学研究科）
司会者	中島健介（桜美林大学大学院国際人文社会科学研究科）
話題提供者	中島健介（桜美林大学大学院国際人文社会科学研究科）
話題提供者	須田一貴（株式会社 Arinos）
話題提供者	黒谷ひかる（相模原市役所）
指定討論者	松田チャップマン与理子（桜美林大学心理・教育学系）

企画趣旨

ストレスマネジメントには大きく2つの流れがあると言われている（竹中，2005）。1つは臨床現場での対処療法としてのストレスマネジメントであり，すでに問題を有している人々を対象として症状の緩和を目的に行われる。そしてもう一つは予防的措置としてストレスへの対処能力の向上を目的に実施されるストレスマネジメントである。

近年，予防的措置としてのストレスマネジメントに対するニーズは広がりを見せている。特に，特別な技法を身につけるよりも日常生活での行動に着目し，効果的なストレスマネジメント行動を習慣として取り組めるように支援することが求められるようになってきている（金・津田・松田・堀内，2011）。さらにストレスマネジメントへのニーズは予防にとどまらず，主観的幸福感を高める，生活の質を高める，といった多様な役割が期待されるようになってきている（津田・堀内・金・鄧・森田・岡村・矢島・尾形・河野・田中・外川・津田，2010）。個人はさまざまな社会的文脈の中で日々生活しており，その中で「よい」とされる心理状態であって初めてメンタルヘルスは「良好かつ健康的」と言える。ストレスマネジメントにはこうしたさまざまな社会的文脈の中の個人をより「よい」状態へといざなう役割を今後さらに求められると考えられ，有効なアプローチ方法が必要とされている。

本シンポジウムでは社会的文脈の中で「よい」とされる状態へと向かうための心理面へのアプローチ方法として，個人のポジティブな側面に着目する方法の可能性を提案する。

最初に企業就労者の達成動機に着目した，ストレスフルな出来事を乗り越えて達成動機を維持するプロセスについての調査結果を紹介する。次に組織の視点から個人の健康と生産性の関係を捉え，チームとして必要な資源に関して調査した結果を紹介する。最後に高齢者にとっての社会的役割や交流の重要性に着目し，それらを通じて心身機能が低下した状態から回復していくプロセスについての調査結果を紹介する。

指定討論では健康教育・健康介入の視点から，個人の持つポジティブな側面に着目した取り組みの可能性と今後の課題について議論を深め，今後のストレスマネジメントのあり方についての提案としたい。

なお，本シンポジウムの全ての発表において，関連し開示すべき利益相反関係にある企業などはない。

話題提供者 中島健介

企業ではストレスマネジメントに対する考え方が「義務」から「投資」へと変化しつつある。尾形（2017）によれば，従業員の健康に関して欧米では「疾病モデル」から「生産性モデル」への考え方の転換があり，従業員の健康に係る問題を「コスト」ではなく「人的資本への投資」と捉える考え方に変化している。従業員の健康を経営指標と捉え，健康増進に積極的に取り組むこうした経営スタイルは，「健康経営」と呼ばれる。日本では経済産業省が優良企業の認定や銘柄推奨などにより積極的に浸透を図っており，現在は大企業を中心に健康経営の考え方が広がっている。

義務から投資へ，という健康経営の下，ストレスマネジメントがパフォーマンスと結びつくための一つの方法として，従業員が日常的なさまざまなストレス要因を乗り越え，パフォーマンスに結び付ける意欲を持ち続けられるよう動機づけを行うことが考えられる。個人の主観的幸福感や生活の質を高める役割が期待される中で，さまざまな社会的文脈を持つ個人を対象とすることができる動機づけのアプローチ方法はニーズに合致していると考えられる。

これまでのストレスマネジメントは「ストレスに対処し，パフォーマンスを高めよう」という動機づけが初めから高い個人が対象であることが多かった（金・津田・松田・堀内，2011）。そのため「ストレスにどのように対処するか」が主論であり，「ストレスに対処しよう」「ストレスを乗り越えよう」と個人が動機づけられるための内的プロセスや要因の検証は十分にされていない。

パフォーマンスを発揮する，成果を出す，など何かを達成しようとする動機は特に達成動機と呼ばれる。シンポジウムでは，達成動機づけの代表的理論である Atkinson（1964）の期待×価値理論をはじめ，近年の動機づけ研究をリードする Deci&Ryan（2002）の自己決定理論，感情と動機づけの関連を示した諸研究などに基づき，組織（特に企業）で働く個人が達成動機を維持・向上していく内的プロセスと動機づけ要因について話題提供したい。ベテラン・若手双方の企業就労者へのインタビュー結果を中心に，質問紙調査結果，日記法による調査結果を紹介し，達成動機づけから見た企業就労者を対象としたストレスマネジメントのあり方について提案する。

話題提供者 須田一貴

大きく変化していく職場環境の中で、従業員が不安やストレスを感じていることが報じられている。例えば平成24年度の厚生労働省労働者健康状況調査によれば、日本の従業員の58%が就業中に強いストレスや不安を感じていることが報告されている。

こうしたストレスや不安に対処する方法としてストレスマネジメントがある。しかし企業は、従業員へのストレスマネジメントが生産性向上につながりにくいと考え、前向きにストレスマネジメントを行ってこなかった。そのため、企業に主体的にストレスマネジメントに取り組んでもらうためには、ストレスマネジメントが従業員のストレスや不安に対処するだけでなく、生産性を高め、モチベーションを向上させ、さらには予防的側面を持つことが求められているといえよう。

従業員のポジティブな要素を増やすストレスマネジメントの研究例として、仕事の資源の研究がある。Bakker(2006)は仕事の資源を、職場におけるネガティブなストレスに対処するだけでなく、個人のワークエンゲイジメントを向上させるものであると定義している。仕事の資源に関する研究は進められてきており、Xanthopoulou(2007)は、仕事の資源の豊富さが個人の資源に影響を与えることを明らかにし、Xanthopoulou(2009)は、仕事の資源を増やすことができ、職場の売上を向上することができることを示唆している。

仕事の資源に関する研究は個人だけでなくチーム単位にまで広がりをみせており(Costa, 2012)、Salanova(2012)は、チームのパフォーマンスを向上させる資源として、チームの自律性、チームのフィードバック、サポート的な風土、チームワーク、チームコーディネーション、変革的なリーダーシップの6つを示唆している。

一方、本邦では、チームにおける資源の研究はほとんど行われていなかった。そのため須田(2017)はチームを活性化する資源を明らかにするための半構造化面接を行い、カテゴリー法により分類を行った。

その結果、職場チームの資源をく上司のサポートくチームへのフィードバックく役割の明確化くチームのコントロール感く目標の共有化く成長への機会くメンバーからのサポートく失敗が許される環境くチームのコミュニケーションくcivilityの10個のカテゴリーに分類した。

本シンポジウムでは、須田(2017)の研究結果を元に、発表者の働く体験をふまえ、職場における資源を増加させることによるポジティブ・アプローチの可能性を検討していく。

話題提供者 黒谷ひかる

超高齢社会を迎えた現代、健康に暮らし続けたいという高齢者本人の願いと介護医療費の逼迫から、介護予防や地域における生きがいづくりの重要性が指摘されている。

老年期は「喪失の時代」ともいわれるように、心身の健康、経済的基盤、社会的つながり、生きる目的の4つの喪失体験

をするとされる(藺牟田, 2008)。高齢者はそうした身体機能の低下や社会的役割の喪失から、自己拒否や自己への不満足を感じ、自尊心感情を低下させる傾向にあることが示されている(橋本・木村, 1997)。また、役割の喪失や社会関係の狭小化は老年期における閉じこもりの予測因子であり、閉じこもりは心身の機能低下を招き、寝たきりや認知症など、要介護状態へ移行する原因となることが多くの研究で指摘されている。

介護予防の重要な対象は「フレイル」と言われる状態で、「高齢期に生理的予防機能が低下することでストレスに対する脆弱性が充進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態」であり、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念と説明されている(日本老年医学会, 2014)。フレイルには可塑性があり、早期に発見すれば自立に戻る例は少なからず存在するため、早期発見・早期対応が大切と指摘されている。

フレイルに対する介入としては①栄養療法+定期的な運動、②持病のコントロール、③疾病予防があげられているが、今後有効な予防策が見出される可能性があるとされている(長寿科学振興財団, 2014)。また国立長寿医療研究センター(2014)によれば、高齢期の健康管理には社会活動への参加が必要であるとされている。近年の研究でも、社会的役割・交流を持つことが高齢者のADLやIADLの向上、生きがい、生活満足度につながることが示されている。さらに、橋本・木村(1997)は、喪失体験を抱える老年期において、他者の役に立ち、他者に大切にされるという感情体験が、高齢者の自信や所属感の保持に決定的に重要であり、高齢者が自身の存在意義を自覚することに繋がるとしている。

以上の先行研究から、社会的役割や交流を増やすことが高齢者の自尊心感情を高め、ストレスとなる喪失体験を緩衝すると考えられ、社会的・心理的な視点に立った介護予防の有効性、必要性は高いと言える。こうした視点から、黒谷(2017)は在宅高齢者を対象に役割創出および社会的交流を促す介入を行っている町田市の南大谷あんしん相談室をフィールドに、介入により心身の状態が改善した高齢者に対し質的調査を行った。介入による改善プロセスとして、【遊び場づくり】と【遊び場の継続・発展】、【活動期への再起】が相互に増強し合い、介入対象者が自ら輝ける環境を開発していく循環が明らかになった。

本シンポジウムでは、南大谷あんしん相談室の実践および黒谷(2017)の研究結果を紹介し、高齢者のストレスマネジメントにおける心理社会的アプローチの有益な活用について検討したい。

(NAKAJIMA Kensuke, SUDA Kazuki, KUROTANI Hikaru)