

自発的筆記における首尾一貫感覚と就職活動ストレスとの関連性

○樋田琴乃 (大妻女子大学大学院)・田中 優 (大妻女子大学)・山蔦圭輔 (大妻女子大学)

キーワード：筆記表現法 首尾一貫感覚 ストレス 予防

問題

現在、ストレスによるメンタルヘルス不調について、ストレス予防に関する基礎的研究の蓄積が求められている。

R. S. Lazarus(1994)の認知評価モデルでは、一次的評価および二次的評価を通して、内外の刺激が、有害かつ対処不能と評価された場合にストレス反応が生起すると考える。こうした中、これらの評価に関わる力の一つに、首尾一貫感覚(Sense of Coherence: SOC)が挙げられる。SOCとは、把握可能感(状況の認知的理解)・処理可能感(内外の資源を使い有効に対処できる確信)・有意味感(解決することに意味があるという動機づけ)の3つの要素から構成される概念である(A. Antonovsky, 1987)。先行研究では、SOCが高い者は、高いストレス対処能力と健康保持力をもつとされており、SOC向上がストレス対処能力の向上に寄与するものと考えられる。

SOCの向上には、現実にも目を向け(注意)、状況を客観的に捉えなおす(馴化・再体制化)2点が必要とされる。こうした中、筆記表現法は、注意・馴化・再体制化を促すものでありSOCの向上に奏功することが期待され、SOCの向上に伴い、ストレス対処能力も向上することも期待される。

SOCとストレス対処能力との関係については先行研究にて検証されているものの、注意・馴化・再体制化の促進によるストレス評価に及ぼす影響など、そのメカニズムに焦点を当てた検討は行われていない。また、筆記表現法に関する先行研究では、ストレスの軽減や健康維持に効果があることが明らかにされている一方、その多くががん患者など、固有の疾患を有する者を対象とした介入研究が多く、広く健常者を対象としたストレスに係る研究は数少ない。

以上から、本研究では、一般女子学生が日常生活において行う自発的な筆記に着目し、筆記頻度とストレスとの関連性について検討することを目的とした。特に、本報告ではSOCと就職活動ストレスとの関連について報告する。

方法

2017年11月、都内大学に通う就職活動を経験した女子大生4年生100名(平均年齢21.65歳±0.50)を対象に調査を実施した(有効回答率96%)。質問項目は、日常の筆記

経験を尋ねる項目、日本版SOCスケール13項目短縮版(山崎ら, 1997)、就職活動ストレス尺度(北見ら, 2009)などであった。調査は、十分に説明し同意を得た上で実施した。

結果

はじめに、自発的筆記頻度(以下、筆記頻度)とSOCスケール下位尺度との関連性を検討したところ、「有意味感」でのみ相関関係の傾向が認められた($r=.22, p<.10$)。つぎに、自発的筆記をする者の有意味感とストレスとの関連を明らかにするために、筆記頻度が高くかつ「有意味感」得点が高い群(A群)・筆記頻度が高くかつ「有意味感」得点が高い群(B群)を独立変数、筆記表現法の「注意」、「馴化」、「再体制化」および就職活動ストレス尺度下位尺度得点を従属変数としたt検定を実施した。その結果、筆記表現法の「注意」において有意差が認められた($t_{(15)}=2.09, p<.05$) (Table. 1)。さらに、就職活動ストレス尺度の「就労目標不確定」においてSOC高低間で有意差が見られた($t_{(15)}=2.07, p<.05$)。

Table.1 有意味感の高低と筆記表現法の機能とストレスの関連性

	A群 (n=15)	B群 (n=15)	t値	df
注意	4.53 SD=0.52	3.87 SD=1.13	2.09*	15
就労目標不確定	8.20 SD=1.06	11.27 SD=1.04	2.07*	15

* $p<.05$ A群: 筆記頻度が高くかつ「有意味感」得点が高い群
B群: 筆記頻度が高くかつ「有意味感」得点が高い群

考察

筆記頻度と有意味感の相関関係の傾向は、日常的な筆記を、セルフモニタリングの体験であると考えれば、それが機能し、日常的な出来事を解決する動機づけ(有意味感)を高めると解釈できる。さらに、筆記頻度が高い場合かつ有意味感が高い場合、「注意」(筆記による回想頻度)が高く、就労の目標が確定的であった。これらから、筆記することによって有意味感が高まることにより、筆記内容の回想頻度が高まると共に、特に目標設定に影響する可能性が推測された。今後は、介入を通じた実証的研究を行う必要がある。利益相反開示：開示すべき利益相反関係なし

(TOYUDA Koton, TANAKA Masashi, YAMATSUTA Keisuke)