

職業性ストレスと抑うつ背景要因の検討

—自己志向的完全主義と行動特性に着目して—

16002PCM 岩澤 沙理

I 問題と目的

近年企業のストレスチェックが義務化されるなど、労働者のメンタルヘルスへの関心が高まっている。ストレスチェックはうつ病など特定の精神疾患をスクリーニングすることを念頭においたものではなく、メンタルヘルス不調といわれる、いわゆる職場不適應の未然防止を念頭においたものである。

職場不適應は職業生活上で心理的・身体的不安全感を自覚する状態のことであり、抑うつの前駆状態であるとされている(小林, 1991)。また、職業性ストレスと抑うつは多面的に関連していることが示されており(岡田・室谷・蒲原・花澤・志渡, 2009)、さらにその背景にある個人特性としてタイプA行動や完全主義傾向が存在することが明らかになっている(桜井・大谷, 1995; 福井・山下, 2012)。しかし、職業性ストレスとその要因となる個人特性の直接的な関連について検討した研究はほとんどみられない。そこで本研究では、職業性ストレスと抑うつの背景要因として示唆されているタイプA行動、自己志向的完全主義に目を向け、職業性ストレスが抑うつへ至るモデルの検討及び、職業生活上で抑うつに陥るリスクの高い人の個人特性について明らかにすることを目的とする。

II 方法および対象

調査対象：介護リハビリテーション事業を主とする医療法人A病院の従業員366名に対し質問紙調査を行った。そのうち調査研究にデータを用いることに承諾した344名から、データに欠損のあるもの、人数の少ない年代(60代、70代)及び職種(医師、栄養士、運転手など)は除き、235名(男性:60名, 平均 33.33 ± 9.12 歳, 女性:175名, 平均 41.17 ± 10.06 歳)を分析の対象とした。

調査方法：A病院のメンタルヘルス対策の一環

として質問紙調査を行った。質問紙配布後、封筒に入れ密封した形で回収した。

質問紙の構成：質問紙は、行動特性尺度(須田, 2016)をもとに自主作成)、自己志向的完全主義尺度(福井・山下, 2012)、職業性ストレス簡易調査票(57項目版)、CES-D日本語版(島・鹿野・北村・浅井, 1985)から構成された。

分析方法：分析はIBM SPSS Statistics21およびIBM SPSS Amos22を用いて行った。

III 結果

自己志向的完全主義(完全性と理想の追求、不完全性と失敗への恐れ)と行動特性(真面目な行動、精力的な行動、短気な行動)が職業性ストレス(仕事のストレス要因、ストレス反応、修飾要因)と抑うつに及ぼす影響を検討するため、重回帰分析を行い、その後共分散構造分析を行った。その結果、「完全性と理想の追求」から「不完全性と失敗への恐れ」、行動特性の各因子、職業性ストレスを経て「抑うつ」へ至るモデルが示された。さらに、「抑うつ」へ及ぼす影響は、「不完全性と失敗への恐れ」と「短気な行動」からの直接の影響よりも、「不完全性と失敗への恐れ」から「ストレス反応」を介して「抑うつ」へ及ぼす影響、「短気な行動」から「ストレス反応」を介して「抑うつ」へ及ぼす影響のほうが強いことが示された(図1, 2)。

さらに完全主義を、「完全性と理想の追求」と「不完全性と失敗への恐れ」のどちらも低い「両特性低型」、どちらも高い「両特性高型」、「不完全性と失敗への恐れ」のみ高い「失敗恐れ高型」、「完全性と理想の追求」のみ高い「理想追求高型」の4分類にし、職業性ストレス及び抑うつについて一元配置分散分析による比較を行った。その結果、「ストレス反応」と「抑うつ」の得点は、「失敗恐れ高型」と「両特性高型」では高くなり、「理想追求高型」では低くなった。

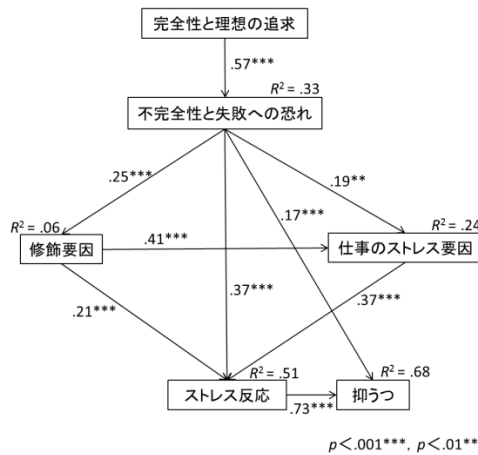


図1 完全主義が職業性ストレスと抑うつに及ぼす影響。

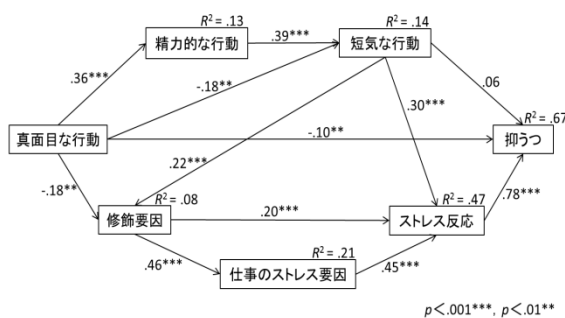


図2 行動特性が職業性ストレスと抑うつに及ぼす影響。

IV 考察

各個人特性が職業性ストレスと抑うつに及ぼす影響について検討した。その結果、「完全性と理想の追求」から「不完全性と失敗への恐れ」や「真面目な行動」、「精力的な行動」を経て、職業性ストレスを介在し、「抑うつ」に至ると考えられた。伊藤・竹中・上里 (2005) は、完全主義や、タイプ A 行動と関連があるとされている執着性格などから抑うつ状態が引き起こされるメカニズムには、ネガティブなことを長い間繰り返し考え続ける傾向、つまりネガティブな反すうが共通要素として介在しているとしていると述べている。「不完全性と失敗への恐れ」、「短気な行動」から「抑うつ」への影響よりも、「不完全性と失敗への恐れ」、「短気な行動」から「ストレス反応」を介在して「抑うつ」へ至る場合の影響のほうが強くなることは、完全主義やタイプ A 行動という心理的要因から直接抑うつが引き起こされるよりも、仕事という日々繰り返されるものの中でネガティブな反すうが繰り返され、抑うつが増強されることを示唆し

ているといえるだろう。

職業生活上で抑うつに陥るリスクの高い人の個人特性について検討した。その結果、「不完全性と失敗への恐れ」が高い人と「完全性と理想の追求」のみ高い人では「ストレス反応」と「抑うつ」の得点に差があることが示された。古井 (2004) によると、内因性うつ病は、過剰な責任感と自己過信 (万能感) やそれを満たす高い能力から、自らを追い込み疲弊困憊状態に至っているとしている。しかし、近年 20 代、30 代の若年層に見られる抑うつ状態は、内因性うつ病で見られるような病状とは異なり、自分自身の過剰な自信が満たされないが故に傷ついたり訴え、抑うつに陥っている。さらに、内因性うつ病は、自らうつ病であることを認めようとはしないが、抑うつ状態の場合は、被害者意識が強く、自らが抑うつ状態であることをうつ病であると訴えることも少なくない (古井, 2004)。本研究における「理想追求高型」に分類されるのは、過剰な責任感と自己過信 (万能感) やそれを満たす高い能力から自らを追い込む、内因性うつ病に至る特性を有する人であると考えられる。一方「失敗恐れ高型」や「両特性高型」に分類されるのは、自分自身の過剰な自信が満たされないが故に傷つき、不安になり、抑うつを訴えている人であると考えられる。ストレスチェックはうつ病など特定の精神疾患をスクリーニングすることを念頭においたものではないと冒頭でも述べたが、本研究の結果からも、自己記入式の質問紙でスクリーニングされるのは、精神医学的治療が優先されるべき状態のうつ病の人ではなく、近年増加している軽症うつと呼ばれるような、抑うつ状態にある人たちであることが示唆された。職場におけるメンタルヘルスを考えるうえでは、自覚的に抑うつを訴える人だけではなく、むしろ真面目で精力的で、非現実的な目標を掲げ自らを追い込むように働く人に目を向け、その人たちが自身の抑うつや職業性ストレスを自覚していない状態である可能性を考える必要があるだろう。

なお、本研究は愛知淑徳大学大学院心理医療科学研究科倫理委員会での承認を得ている。