

# 職業性ストレスと抑うつ背景要因の検討

—完全主義とコーピング特性に着目して—

17012PCM 山田 実愛

## I. 問題・目的

職場でのメンタルヘルス不調に関して、「職場不適応」が挙げられる。これまで、「職場不適応」について、うつ状態との関連について検討した研究や(永田, 2004), 職場由来のストレスに関する精神症状の主症状は抑うつ症状であるという報告(塚本・井形・林・鈴木, 1995)がなされており、職業性ストレスと抑うつは密接に関連していることが示されてきた。また、「抑うつ」との背景要因として自己志向的完全主義や(福井・山下, 2012), コーピング特性との関連(高橋, 2012)が示されている。しかし、職業性ストレスと個人要因との関連を直接的に検討した研究は少ない。

そこで、本研究では、第一に抑うつとの関連が示唆されている職場不適応や職業性ストレスの背景要因としてのパーソナリティについて、自己志向的完全主義とコーピング特性に着目し検討した。第二に、職業生活上で抑うつに陥るリスクが高いと指摘されているパーソナリティについて自己志向的完全主義に着目し検討した。

精神科医であり臨床心理士である古井(2007)は、不安抑うつ状態による職場不適応患者の個人要因として完全主義等を挙げ、その治療として、心理療法においてはその根本にある万能感に注目することの重要性を示した。本研究において、完全主義者の特徴を万能感から説明し、より臨床心理学的に捉えることとした。

## II. 方法および対象

**調査対象者：**介護リハビリテーション事業を主とする医療法人A病院において209名を分析の対象とした。女性は148名(平均37.2歳)、男性は61名(平均37.7歳)であった。女性の主な職種は、介護福祉士、看護師、理学療法士、作業療法士であり、男性の職種は主に介護福祉士、理学療法士、作業療法士であった。

**調査手続き：**本調査は、A病院におけるメンタルヘルスチェックを兼ねており、2017年9月に質問紙調査を実施した。法人総務部長と連携の上、2017年9月に質問紙を配布し、回答後は封筒に入れ密封した形で回収した。結果報告書を個別に作成し、封筒に入れ密封した形で総務部長を通し返却した。

**質問紙構成：**フェイスシート、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(厚生労働省)、CES-D 日本語版(島, 1985)、勤労者のためのコーピング特性尺度を測定するBSCP(影山・小林・河島・金丸, 2004)を用いた。

**分析方法：**分析はIBM SPSS Statistics21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BSCP(「積極的問題解決」「解決のための相談」「気分転換」「発想の転換」「逃避と抑制」「他者を巻き込んだ情動発散」)が職業性ストレスと抑うつに及ぼす影響を検討するため、重回帰分析を繰り返して行った。その結果、「不完全性と失敗への恐れ」は「逃避と抑制(図1)」「他者を巻き込んだ情動発散(図2)」に正の影響を及ぼし、職業性ストレスを経て「抑うつ」へ至った。

さらに、完全主義を「完全性と理想の追求」「不完全性と失敗への恐れ」とのどちらも高い者を「両特性高型」, 「完全性と理想の追求」のみが高い者を「理想追求高型」, 「不完全性と失敗への恐れ」のみが高い者を「失敗恐れ高型」, どちらも低い者を「両特性低型」の4つに分類し、BSCP、職業性ストレスおよび抑うつについて一元配置分散分析を行った。その結果、「失敗恐れ高型」「両特性高型」の方がその他よりも、「逃避と抑制」「他者を巻き込んだ情動発散」が

高く「発想の転換」が低かった。また、「対人関係の負担」、「不安感」、「抑うつ感」、「身体愁訴」で高かった。

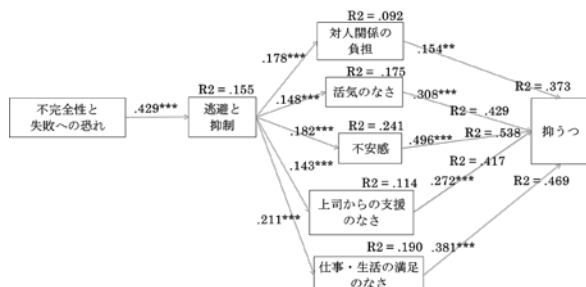


図1 不完全性と失敗への恐れと逃避と抑制が職業性ストレスを介して抑うつに及ぼす影響。p < .001\*\*\*

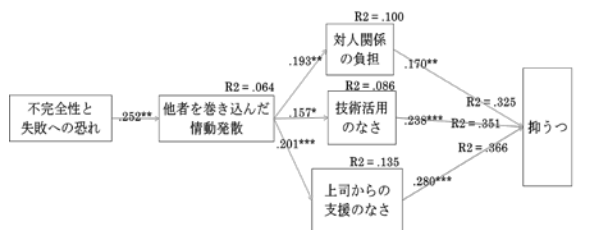


図2 不完全性と失敗への恐れと他者を巻き込んだ情動発散が職業性ストレスを介して抑うつに及ぼす影響。p .01\*\*, p < .001\*\*\*

#### IV. 考察

「不完全性と失敗への恐れ」において、「逃避と抑制」「他者を巻き込んだ情動発散」のコーピングを用いることを経て職業性ストレスを介し、「抑うつ」に至るという結果が得られた。

「不完全性と失敗への恐怖」は、すなわち、万能感の傷つきへの恐れである。本研究の結果は、万能感が傷つくことを恐れる者は、その可能性のある場から逃避して自身の世界へ引きこもったり、不快感情を抑えたり見ないようにしようとするものと思われた。影山(2004)が「逃避と抑制」を用いる者は自己表現が困難であるため対人関係上に問題が生じやすいといったように、対人場面からの逃避によって抑うつからも逃避していると考えられた。また、「他者を巻き込んだ情動発散」は、他者に対する攻撃性を表出することにより、対人関係に困難が生じたり、上司からのサポートが得られないなどの職場環境要因を介して抑うつになることが考えられた。

職業生活上で抑うつに陥るリスクの高い者について検討した。「失敗恐れ型」と「両特性高型」はその他と比較し「抑うつ」が高かった。また、その両者はともに「理想追求高型」より「逃避と抑制」が高く、「発想の転換」が低かった。

本研究における「失敗恐れ高型」の特徴につ

いて、辻(1998)は、他者に対する強い恐れから、対人関係を円滑に保つことが難しく、回避的パターンが多いことを示し、清水・川邊・海塚(2007)は、「両特性高型」の特徴について、他者から向けられる視線と自らに向ける視線の両面を強く意識しているとした。さらに、齋藤・今野(2009)は、自己の不完全性に関心が向きやすい者は、不完全な自己を受容できないため自己評価の低下を経験し、自分より優れた遂行をする他者を妬みやすく、結果として他者よりも劣っている自分について等、否定的な事柄を繰り返し考えると推察している。

これらのことから、本研究の結果は、抑うつに陥るリスクが高い者は、万能感の傷つきに対する恐れを持ち、他者の存在を強く意識すること、対人場面や万能性への傷つきからの回避パターンが多いこと、否定的考えへの固執による認知の切り替えの困難さがあることを示した。

これらの特徴を持つ者に対しては、万能感の傷つきに対する明確化および感情のコントロールの仕方を心理療法の中で行っていくことで、より健康的に生活することができると考えられた。

本研究においては、ストレスチェックでは捉えきれていない、職業性ストレスに関連するパーソナリティを示唆する結果を得ることができた。しかし、自己記入式の質問紙のみを用いているため、意識的な部分のストレスや抑うつ、パーソナリティの評価についての検討に留まった。古井(2004)は内因性うつ病患者と、自分自身の過剰な自信が満たされないが故に抑うつに陥っている抑うつ状態患者の違いについて言及している。前者は、病感はあるものの病識は欠如し自らがうつ病であることを認めようとしない一方で、抑うつ状態者は自らがうつ病であると訴えることが少なくないことを示し、表面化されないことの深刻さを述べた。したがって、ストレス状態の把握には、投影法を取り入れた調査を行うことにより、無自覚的なストレスや抑うつ、客観的なパーソナリティを併せて検討することが必要であると言えよう。

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。