

# 完全主義傾向が主観的睡眠評価に及ぼす影響

—日本のワーカーホリックに着目した検討—

18009PCM 藤田 麻希

## I. 問題・目的

本研究では、日本的なタイプ A 行動パターンに着目し、完全主義傾向がどのようにして仕事への取り組み方、主観的な睡眠評価に影響を及ぼすのか検討した。完全主義傾向が強いほど日本的なタイプ A 行動パターンの特徴として考えられる「日本的ワーカーホリック」傾向は強くなると考えられる。厚生労働省 (2014) は、睡眠に困難を感じたときは専門家に相談することと提言しているが、主観的睡眠評価と客観的睡眠評価は異なる可能性が指摘されている (田淵・小板, 2006)。睡眠困難者に対する支援の在り方は、主観的睡眠困難なのか、客観的睡眠困難かによって異なるだろう。よって、本研究では完全主義傾向に注目し、主観的睡眠困難者への理解と適切な対応について、解決の糸口をつかみたい。

## II. 方法

調査対象者： B 病院の職員 123 名に対し、ストレスチェック制度の一環として質問紙調査を行った。そのうち 82 名 (平均年齢 38.70 歳,  $SD=11.69$ ) を分析の対象とした。

調査方法：総務部と連携し、質問紙を配布・回収した。回答後の質問紙・結果報告書の受け渡しは、個別に封筒に密封した状態で行なった。

質問紙内容：全て自己記入式で、調査説明文、フェイスシート、アテネ不眠尺度 (AIS: Soldatos, Dikeos, & Paparrigopoulos, 2000), ESS 日本語版 (JESS: 福原他, 2006), 日本的タイプ A 行動評定尺度 (CTS: 瀬戸他, 1997), 新完全主義尺度 (MSPS: 桜井・大谷, 1997) から構成された。

分析方法：IBM SPSS Statistics 23 を用いた。

## III. 結果

MSPS と CTS, CTS と AIS の間に有意な正の相関がみられた。MSPS (「完全でありたいという欲求 (DP)」, 「自分に高い目標を課する傾向

(PS)」, 「ミス (失敗) を過度に気にする傾向 (CM)」, 「自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向 (D)」) と CTS (「敵意行動」, 「完璧主義」, 「日本的ワーカーホリック」), AIS, JESS について相関係数算出, 重回帰分析を行なった。MSPS の下位尺度すべてと「日本的ワーカーホリック」の間に有意な正の相関がみられ, 特に, MSPS の DP と D から有意な正の標準偏回帰係数が示された。CM から JESS に対する標準偏回帰係数が有意であり, 正の影響が示唆された。「日本的ワーカーホリック」から AIS と JESS に対する標準偏回帰係数が有意であり, 正の影響が示唆された。DP 高低×D 高低の 2 要因分散分析を行なった結果, 「日本的ワーカーホリック」で有意傾向, AIS で有意な交互作用がみられた。よって, DP も D も高い「両高型」, DP は高く D は低い「完全欲求高型」, DP は低く D は高い「行動疑念高型」, DP も D も低い「両低型」に分類した。「両高型」, 「完全欲求高型」は他の 2 群に比べて DP, 「完璧主義」が有意に高く, 先行研究 (瀬戸他, 1997) の虚血性心疾患患者の平均値と近い値であった。「日本的ワーカーホリック」傾向が最も強かったのは「両高型」, 最も低かったのは「両低型」であった。AIS で「不眠症の疑いがあり」と評価されたのは「両高型」・「両低型」であった。JESS で最も眠気が強かったのは「両高型」, 最も弱かったのは「完全欲求高型」であった。「行動疑念高型」では, 「敵意行動」と AIS が負の相関を示した。

## IV. 考察

サンプル全体:完全主義傾向が強いほど日本的タイプ A 行動特性も強くなることが分かった。完全主義特性の中でも, CM が強いことは, 直接的に日中の眠気の訴えを多くさせ, DP と D が強いことは, 日本的タイプ A 行動パターンの日本

的ワーカホリックを通じて、間接的に主観的睡眠評価の悪化に影響を及ぼしていることが分かった。

DP 高低×D 高低の 4 分類 (表 1)：完全主義特性が間接的に主観的睡眠評価に及ぼす影響について、DP と D の関係性から検討した。「両高型」、「完全欲求高型」は、過度に完全性を求めており、自己の完全性に過度にこだわる背景には「常に完璧である」という理想化された自己へのイメージが存在し、思考の全能が働いていると考えられる。両者の中でも、より万能的であると考えられる「完全欲求高型」は、ワーカホリック傾向や不眠の訴えが、数値上、健康的に見える結果となった。これは、「理想」を「普通」と考え (辻, 1981), 万能感によって自己の不完全性には目が向けられていないためであり、現実における自己の不調に対する自覚が乏しい可能性があるといえる。「両高型」は、自身は万能ではないという現実「傷ついている」(古井, 2009) 状態であると考えられる。フェレンツィは、現実感の発達と全能感の短縮は比例関係を持つことを示した (小此木, 2018)。万能感によっておこしている錯覚と、外的な現実が会うときに「幻滅」という外傷的な体験が起こる (北山, 2016)。「両高型」は、現実に出会っても依然として理想自己にしがつこうと強迫的に努力し、不眠感を最も強く訴える形で傷つきが表現されていると考えられる。「行動疑念高型」は、DP は低いものの失敗を許せない万能感が潜んでいる。攻撃性は現実原則に出会ったときの反応であり、現実が思い通りにいかないことに対する欲求不満によって生じる (小此木, 2018)。「行動疑念高型」では他者に向けられていた「敵意行動」の表出が抑制され、自己に向けられ蓄積された怒りは睡眠不調の訴えなどに置き換えられていくと考えられる。「両高型」や「行動疑念高型」は、完璧であるはずの万能的な自分と、思い通りにはいかない現実が気がついてしまった自分がバランスを崩して不安 (D の側面) が高くなっている

状態であるといえる。「両低型」は、あるべき現実の自分を受け入れることができるため万能的に「自分の行動に漠然とした疑いをもつ」ことも少なく、過度な自己理想を掲げ「完全でありたい」と欲求することも低いと考えられ、ワーカホリック傾向も最も低かった。

表1 「日本のワーカホリック」、主観的睡眠評価の4群比較

		主観的睡眠評価		
		ワーカホリック	不眠感 (AI S)	眠気 (JESS)
万能的	完全欲求高型	低い	問題なし	最も弱い
↓	両高型	最も高い	不眠症の疑いがあり	最も強い
	行動疑念高型	低い	少し不眠の疑いあり	-
現実的	両低型	最も低い	不眠症の疑いあり	-

「両高型」と「両低型」は不眠症が疑われる得点となった。その背景に、完全主義傾向やワーカホリック傾向が低い「両低型」は、現実的な仕事量の多さや勤務体制によって必然的に自己犠牲的に働いていることが推測され、「両高型」では、強い完全主義特性によって日本的ワーカホリック傾向が強くなっていることが推測される。適応的であると考えられる「両低型」の不眠感の訴えに対しては、残業内容の見直しなど現実的な環境調整を検討する対応が有効であろう。過剰適応状態の「両高型」が訴える不眠感には、背景にある過度な完全主義 (万能感) をやわらげ、現実的な目標設定を相談するなど、自己の内面にも目を向けた支援が有用であると考えられる。

理想が現実感を欠く場合など、不健康な自己愛は自分自身を苦しめる。成人した自我においても自己愛は誰しもが持っている心の一面であり、現実感を身につけていくことで健康的な現実適応が可能となる。日本的タイプ A 行動、特に日本的ワーカホリックという行動面に着目することで、現場で広く行える日常的な保健指導の介入方法を模索することができる。自覚所見と他覚所見は必ずしも一致しない。質的に異なる主観的睡眠困難の訴えに対し、完全主義、ひいては万能感や自己愛といった臨床心理学的な視点を考慮すること、さらに、日本的タイプ A 行動パターンという行動特性に着目することで、支援の可能性が広がることが期待できる。

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の承認を得ている。