

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 4 年 6 月 13 日現在

機関番号：15401

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2021

課題番号：18K03139

研究課題名(和文) 労働ストレスにおける過剰適応の規定要因に関する行動科学的研究

研究課題名(英文) Study of prescriptive factors of over-adaptation on work stress

研究代表者

岩永 誠 (Iwanaga, Makoto)

広島大学・人間社会科学研究科(総)・教授

研究者番号：40203393

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：職場の同僚や上司から認められ、見捨てられないようにするために過度に仕事をしてしまうのが過剰適応である。本研究では、過剰適応状態を測定する尺度を新たに開発し、過剰適応傾向やストレス関連個人特性との関連を検討した。また、コロナ禍のテレワークが過剰適応に及ぼす影響も検討した。過剰適応状態は、外発的側面である「他者からの拒否回避」「自己犠牲的労働」、内発的側面である「ワーカホリック」「完璧な仕事遂行」から構成され、見捨てられ不安やコロナによる閉塞感、タイプA行動により促進されることが明らかになった。テレワークによりコミュニケーション不足や被監視感を抱き過剰労働に至ることがわかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の学術的意義は、本研究では過剰適応状態を測定する尺度を新たに開発し、過剰適応状態の評価を可能としたこと、過剰適応状態を規定するストレス関連個人特性を明らかにしたこと、コロナ禍によるテレワークが過剰適応に及ぼす影響を検討したこと、である。社会的意義として、過剰適応状態に関連する個人特性を明らかにしたこと、過剰労働への陥りやすさを予測することができ、過剰労働防止につなげることが可能、テレワークはコミュニケーション不足や被監視感が過剰労働を促すことから、テレワーク時のストレスコントロールに結びつけることが可能、をあげることができる。

研究成果の概要(英文)：Over-adaptation is a state and tendency to work excessively to desire for approval and to avoid being abandoned from colleagues and superiors in the workplace. In this study, we developed a new scale to measure states of over-adaptation and examined these relationships to the over-adaptive tendency and the stress-related personal characteristics. We also examined the effect of teleworking on over-adaptation in the COVID-19 disaster. The state scale of over-adaptation consists of "avoidance of rejection by others" and "self-sacrificing work" as extrinsic perspectives and "workaholism" and "perfect job performance" as intrinsic ones. States of over-adaptation are increased by abandonment anxiety, a sense of entrapment due to the COVID-19, and the Type A behavior. Telework increases over-work by a lack of communication to colleagues and senses of being monitored.

研究分野：健康心理学

キーワード：過剰適応傾向 過剰適応状態 タイプA行動 防衛的悲観主義 承認欲求 テレワーク ストレス反応 職務満足

1. 研究開始当初の背景

職場での過剰な労働が原因で心身の問題を引き起こし、時として休職や退職、場合によっては過労死や自殺に結びつくこともある。こうした労働ストレスの原因として、長時間労働やノルマの多さといった外的な要因による過剰労働が問題視されてきたが、その一方で、仕事中毒や自己犠牲的に仕事をするなどで過剰労働に陥る場合もある。労働ストレスの個人要因として、タイプ A 行動 (Freedman & Rosenman, 1974) や防衛的悲観主義 (Norem & Illingworth, 1993) が取り上げられてきた。タイプ A 行動とは、仕事を最優先にし、困難な仕事であっても問題解決のための過剰な努力をすることからストレスを高め、冠動脈疾患との関連が指摘されている。また、防衛的悲観主義は、最悪の事態を回避しようとして問題解決型の対処を行うことから、労働ストレスを高めることが指摘されている。これらストレス関連個人特性のほかに、自ら過度に仕事をしてしまう状態として着目されているのが、過剰適応である。

適応には、環境に対する適応と内的な適応の二側面があり、過剰適応とは、社会・文化的環境に対する外的適応が過度に行われ、その結果として自己の内的安定性を維持する内的適応が阻害された状態を指す (益子, 2013)。過剰適応は承認欲求や拒否回避欲求といった他者から肯定的評価を受けることに動機づけられており (益子, 2006; 大西・岡村, 2012)、仕事で他者に認めてもらうことで自尊心を維持しようとする自己防衛性の現れでもある。

過剰適応が労働ストレスに関連しているのであれば、ストレス過程の枠組みで過剰適応をとらえ、従来から検討されてきたストレス関連個人特性 (例えば、タイプ A 行動や防衛的悲観主義、完全主義等) と比べて、どの程度の影響力を持ちうるのかを検討する必要がある。また、タイプ A 行動や防衛的悲観主義は問題解決型の対処を行うことが明らかにされているが、過剰適応状態ではどのような対処方略が採用されているのかは検討されていない。

過剰適応は、外的環境への適応を過度に重視することで、外的適応と内的適応のバランスが崩れた状態 (北村, 1965) とされているが、これまでは過剰適応傾向の観点からストレスとの関連が検討されてきた。しかし、過剰適応傾向がストレス関連個人特性と比べてストレス反応に及ぼす影響の程度を検討した岩永・大山 (2021) は、ストレス関連個人特性の影響を統制すると、過剰適応傾向がストレス反応に及ぼす影響力はほとんど認められないことを明らかにしている。また、その説明分散の大きさから、測定された過剰適応は過剰適応傾向というよりは、過剰適応に陥った状態を反映し、ストレス反応と同様に生じた反応であると考えられる。

そこで本研究では、過剰適応を傾向と状態にわけ、過剰適応傾向やストレス関連個人特性が過剰適応状態やストレス反応に及ぼす影響について検討することとする。過剰適応の傾向と状態を測定するためには、一般的傾向を問うような教示と項目、および生じた反応を問う教示と項目に変更して検討する必要がある。

2. 研究の目的

過剰適応を傾向と状態にわけ、過剰適応状態に影響するストレス関連個人特性との関連を検討することを目的として、以下の検討を行なった。各検討における目的は以下の通りである。

検討 1

過剰適応状態やストレス反応に及ぼすストレス関連個人特性と対処方略の検討を行う。過剰適応傾向尺度の項目のうち、過剰適応状態を反映している項目を抽出し、過剰適応とストレス関連個人特性及び対処方略との関連について探索的な検討を行う。過剰適応状態は、過剰適応傾向だけでなくストレス関連個人特性からの影響も受けていると考えられる。検討 1 では、成人用過剰適応傾向尺度をもとに、過剰適応の傾向を問うていると考えられる項目と状態を反映している項目を抽出し、傾向と状態をより反映するよう項目の文言と教示を修正して検討することとした。

検討 2

過剰適応状態を測定する尺度を開発し、その信頼性と妥当性の検討を行う。過剰適応傾向を測定する尺度を参考にしつつ、他者との関係を重視する外発的側面と仕事に完全性を求める内発的側面に着目をして、過剰適応状態を測定する項目を作成し、過剰適応傾向やストレス反応、職務満足を外発的基準として基準関連妥当性の検討を行うこととした。

検討 3

開発した過剰適応状態尺度を用いて、過剰適応傾向やストレス関連個人特性が、過剰適応状態やストレス反応、職務満足に及ぼす影響の検討を行う。また、検討 3 ではコロナ感染防止対策の

一環として進められている仕事のテレワーク化が過剰適応に及ぼす影響についても併せて検討する。過剰適応は職場の上司や同僚からの評価を気にすることで生じると考えられるため、テレワークにより周囲に上司や同僚がいない状況での仕事環境であれば、他者の目を気にすることが少なくなるため、過剰適応状態に陥りにくいのではないかと考えられる。

3. 研究の方法

検討1から3はウェブ上で調査を実施した。ネット調査会社に依頼し、年齢層や地域に偏りがないようサンプリングした。調査を実施するにあたり、所属部局の研究倫理委員会の許可を得て実施した。また、対象者には、回答は任意であり、途中で回答を中断しても不利益を被ることはないことを文章で伝えた。具体的な参加者や使用した尺度は以下の通りである。

検討1

対象者：会社員 759 名（男性 358 名，女性 401 名）で，平均年齢は 44.1 歳（男性 44.4 歳，女性 43.9 歳）であった。

使用尺度：成人用過剰適応傾向尺度より，過剰適応傾向として 9 項目，過剰適応状態として文言を変更したもの 8 項目を使用した。仕事ストレスラーとして，NIOSH 職業性ストレス調査票から 8 項目，タイプ A 行動 9 項目，防衛的悲観主義 4 項目，承認欲求 4 項目，拒否回避欲求 3 項目，ストレス反応 10 項目，職務満足 4 項目，TAC-24 対処方略尺度より 18 項目を使用した。

検討2

対象者：907 名。内訳は会社員 445 名（男性 212 名，女性 233 名），看護師 462 名（全て女性）で，平均年齢は，会社員 44.3 歳（男性 44.6 歳，女性 44.0 歳），看護師 44.2 歳であった。

使用尺度：過剰適応状態を測定する尺度は，他者との関係性及び自己の行動の結果としての過剰適応状態を測定する項目を 35 項目作成した。妥当性を測定するものとして，過剰適応傾向を測定する成人用過剰適応傾向尺度 20 項目，ストレス反応及び職務満足に関する 16 項目を用いた。

検討3

対象者：1416 名（男性 871 名，女性 545 名）で，平均年齢は，男性 44.4 歳，女性 34.6 歳であった。週 2 日以上テレワークをしている在宅者が 776 名，職場勤務が 640 名であった。

使用尺度：過剰適応状態尺度 12 項目，過剰適応傾向尺度 20 項目，タイプ A 行動 12 項目，防衛的悲観主義 6 項目，見捨てられ不安 6 項目，評価懸念 6 項目，ストレス反応 6 項目，職務満足 4 項目，独自に作成したコロナ関連項目 11 項目，であった。

分析

いずれの検討においても，因子分析（最尤法・プロマックス回転，および主成分法）により因子を確定し，因子の平均得点を因子得点として分析に用いた。関連性の検討は，重回帰分析および共分散構造分析を用いた。また検討3において，在宅と職場ワークの比較には分散分析を用いた。

4. 研究成果

検討1

過剰適応傾向及び過剰適応状態は，いずれも成人用過剰適応傾向尺度の項目をもとに文言や教示を変更することで傾向や状態を測定していることから，傾向及び状態を評価する単一因子として分析に用いた。また，タイプ A 行動も単一因子として分析に用いた。

過剰適応状態及びストレス反応，職務満足への影響過程は共分散構造分析により検討した。図1に示したようにモデルとしての適合度は十分に高いことから，この構造モデルを採用することとした。変数間の相関分析を行った結

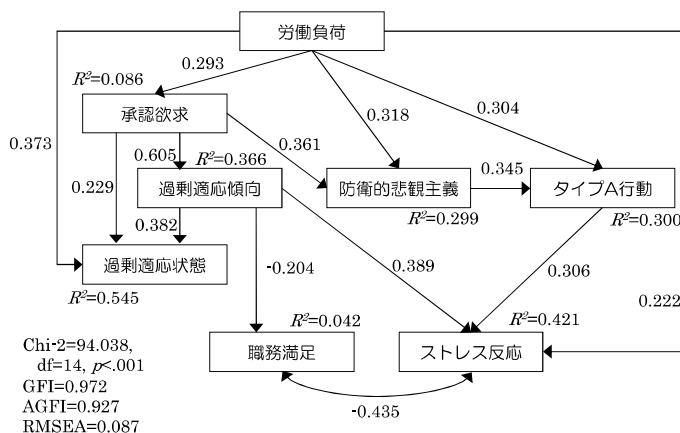


図1 過剰適応状態，ストレス反応，職務満足に至る影響過程

果、対処方略のカタルシスや回避的思考、気晴らしが過剰適応状態と負の関連を示すことがわかった。しかし、共分散構造方程式にはこれら対処方略の関連が認められず、モデルからは除外された。

過剰適応状態は、労働負荷や承認欲求、過剰適応傾向からの影響を受けていた。一方、ストレス反応は労働負荷やタイプ A 行動、過剰適応傾向から影響を受けていた。職務満足は、過剰適応傾向から負の影響を受けていた。過剰適応傾向は、過剰適応状態のほか、ストレス反応や職務満足も規定する中核的な要因であることがわかる。過剰適応状態は、防衛的悲観主義やタイプ A 行動といったストレス関連個人特性からの影響を受けていないことがわかった。過剰適応状態とストレス反応、職務満足と関連しておらず、その影響過程も異なることがわかった。

検討 1 では、過剰適応傾向と過剰適応状態とを分けて影響過程を検討した。しかし、成人用過剰適応傾向尺度の項目の文言と教示を変えて、傾向を測定する尺度と状態を測定する尺度に分けて検討したため、過剰適応の下位因子を考慮した検討を行っているわけではない。検討 2 において、過剰適応状態を測定する尺度を開発し、検討 3 で過剰適応傾向と状態の下位因子を用いた検討を行うこととする。

検討 2

過剰適応状態を測定するため、過剰労働に結びつきやすい要因として、他者からの評価を気にするといった外発的な側面と、完璧に仕事をこなしたいという内発的な側面を想定して項目を作成した。因子分析の結果、他者からの拒否回避 (8 項目, $\alpha=0.877$), 自己犠牲的労働 (7 項目, $\alpha=0.833$), ワーカホリック (4 項目, $\alpha=0.768$), 完璧な仕事遂行 (3 項目, $\alpha=0.750$) の 4 因子から構成されることがわかった。これらの因子のうち、他者からの拒否回避と自己犠牲的労働は、他者からの評価を気にするという外的適応を偏重した因子であり、ワーカホリックと完璧な仕事遂行は過剰適応の強迫的性格に関連するものであり、内発的に規定されている過剰適応状態であることがわかる。これら 4 因子の α 係数は 0.750 以上であり、高い内的一貫性を示すことがわかった。成人用過剰適応傾向尺度の下位因子やストレス反応との相関を算出した結果、他者からの拒否回避と自己犠牲的労働は 0.3 ~ 0.5 の中程度の相関を示し、ワーカホリックと完璧な仕事遂行は 0.1 ~ 0.2 の低い相関を示すことがわかった。外発的な過剰適応状態は中程度、内発的な過剰適応状態は弱い相関を示しており、基準関連妥当性は確認できた。

過剰適応状態尺度を構成する項目数は因子によって異なるため、項目数を合わせた短縮版を作成した。各因子から代表的な 3 項目を選び短縮版とした。なお、完璧な仕事遂行は 3 項目であったため、そのままとしている。全体版と短縮版の因子間相関は、他者からの拒否回避因子が 0.920、自己犠牲的労働因子が 0.944、ワーカホリック因子が 0.954 であり、極めて高い関連が認められた。短縮版に対しても確認の因子分析を行った。その結果、 $\chi^2(48)=188.769, p<.001$ と有意であったが、GFI=0.966、AGFI=0.944、RMSEA=0.057 は基準値とほぼ同じ値を示し、十分な適合度を示すことがわかった。

検討 3

目的変数が多いため、共分散構造分析ではなく、過剰適応状態の 4 因子及びストレス反応、職務満足を目的変数とした重回帰分析を行った。その結果を表 1 に示す。過剰適応状態の下位因子である他者からの拒否回避に対して、見捨てられ不安や日本的ワーカホリック、評価懸念、否定的評価の回避が正の関連を示していた。自己犠牲的労働に対しては、日本的ワーカホリックや援助要請への躊躇、見捨てられ不安が正の関連を示していた。過剰適応のワーカホリックは、日本的ワーカホリックや防衛的悲観主義が正の、評価懸念が負の関連を示していた。完璧な仕事遂行においては、完全主義や完璧傾向、日本的ワーカホリックが正の関連を示していた。完璧な仕事遂行には、完全主義や完璧傾向、日本的ワーカホリック、防衛的悲観主義が正の関連を示していた。過剰適応傾向のワーカホリックと完璧な仕事遂行は過剰労働の内発的側面を表しており、タイプ A 行動や防衛的悲観主義といったストレス関連個人特性および過剰適応傾向の完璧傾向という、課題に対して積極的に関わることに関連する個人特性が強く関連していることがわかった。一方、他者からの拒否回避や自己犠牲的労働という外発的側面による過剰労働は、日本的ワーカホリックと関連するものの、見捨てられ不安や評価懸念、および過剰適応傾向の否定的評価の回避や援助要請への躊躇と強く関連をしていた。このように、過剰適応状態の下位因子によって規定している要因が異なり、外発的側面は他者との関係性維持に関連する要因が関与し、内発的側面は完全主義やタイプ A 行動に関連する要因が関係していた。過剰労働をとらえる際には、本人の傾向として仕事のやりすぎと他者との関係性という環境的な圧力と 2 側面を考える必要

があるといえよう。

ストレス反応に対して、評価懸念や防衛的悲観主義、援助要請への躊躇、敵意が正の関連を示し、完璧傾向が負の関連を示した。職務満足については、完璧傾向が正の、援助要請への躊躇が負の関連を示した。ストレス反応を高める要因は、評価懸念や防衛的悲観主義、援助要請への躊躇といったように、他者から否定的に評価される可能性がある場合に高まると考えられる。職務満足は、ストレス反応を規定している要因と負の関係にあり、他者に頼りつつも完璧に仕事をこなしたいという思いが中核的な要因として機能しているといえる。

検討 3 において、過剰適応状態のワーカホリックや完璧な仕事遂行の 2 因子については、過剰適応傾向やタイプ A 行動において類似の因子があるため、それらの因子との強い関連が認められた。いずれも完全主義に関連する要因であり、内発的な側面からの過剰労働には、完璧に仕事をやり遂げる傾向が強く関連しているといえる。しかし、その一方で、職務満足にも結びつくことから、完全であるとうすることはストレスになるものの、仕事に対する満足も実感しているという輻輳した状態を引き起こしているといえる。

表 1 重回帰分析の結果

説明変数 \ 目的変数	他者から 拒否回避	自己犠牲 的労働	ワーカ ホリック	完璧な 仕事遂行	ストレス 反応	職務満足
過剰適応傾向						
否定的評価の回避	0.135***	0.044	0.019	-0.092**	-0.029	-0.091*
援助要請への躊躇	0.066*	0.244***	-0.026	-0.047	0.241***	-0.217***
多大な評価希求	-0.002	-0.017	0.009	0.063*	-0.027	0.004
完璧傾向	0.009	-0.015	0.053	0.200***	-0.178***	0.161***
タイプ A 行動						
敵意	-0.044*	-0.039	0.009	-0.005	0.148***	-0.093**
完璧主義	0.037	0.035	-0.034	0.316***	0.034	-0.011
日本的ワーカホリック	0.154***	0.303***	0.519***	0.152***	0.030	0.057
防衛的悲観主義	0.050	0.077**	0.105***	0.122***	0.253***	-0.032
見捨てられ不安	0.272***	0.151***	0.073*	-0.087*	-0.092*	0.048
評価懸念	0.151***	0.022	-0.149***	0.046	0.320***	0.033
修正付き R^2	0.377	0.321	0.325	0.352	0.342	0.073

Note; *: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計6件（うち査読付論文 4件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 蔭谷陽子・岩永誠	4. 巻 28
2. 論文標題 看護師の完全主義と患者への過度な関与が共感疲労に及ぼす影響 - 在宅医療に向けた支援を行う看護師に着目して -	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 介護福祉研究	6. 最初と最後の頁 13-17
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 大山 真貴子・岩永 誠	4. 巻 6
2. 論文標題 熊本地震で被災した2型糖尿病患者のセルフケアに関する質的検討	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 共立女子大学看護学雑誌	6. 最初と最後の頁 13-21
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 大山 真貴子・岩永 誠	4. 巻 25
2. 論文標題 糖尿病患者の血糖コントロールの程度がセルフケアへの影響過程に及ぼす効果に関する研究	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 共立女子大学・共立短期大学総合文化研究所紀要	6. 最初と最後の頁 39-51
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 岩永 誠・大山 真貴子	4. 巻 30
2. 論文標題 社員における過剰適応に関する研究（1） - ストレス反応に及ぼす過剰適応とストレス関連個人特性の影響 -	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 日本健康医学会雑誌	6. 最初と最後の頁 179-186
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.20685/kenkouigaku.30.2_179	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 大山 真貴子・岩永 誠	4. 巻 30
2. 論文標題 就労する糖尿病患者のワークストレスがセルフケアに及ぼす影響の過程	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 日本健康医学会雑誌	6. 最初と最後の頁 196-204
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.20685/kenkouigaku.30.2_196	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 大山 真貴子・岩永 誠	4. 巻 27
2. 論文標題 セルフケアおよびHbA1cの違いによるワークストレスや生活習慣，個人要因の比較に関する検討	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 共立女子大学・短期大学総合文化研究所紀要	6. 最初と最後の頁 87-98
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計6件（うち招待講演 1件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 岩永誠・大山 真貴子
2. 発表標題 看護師の過剰適応とストレス反応を規定する要因の検討
3. 学会等名 日本健康医学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 大山 真貴子・岩永誠
2. 発表標題 糖尿病患者のHbA1c(NGSP)の程度がセルフケアへ及ぼす心理的要因の影響過程に与える効果
3. 学会等名 日本健康医学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 岩永誠
2. 発表標題 認知行動療法における基礎研究を考える
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会（招待講演）
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 大山 真貴子, 岩永 誠
2. 発表標題 糖尿病セルフケアに及ぼす個人要因の媒介効果に関する検討
3. 学会等名 日本看護科学学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 大山 真貴子, 金井Pak雅子, 岩永 誠
2. 発表標題 Inhibitors to self-care among diabetic patients suffered from Kumamoto earthquake
3. 学会等名 ICN Congress
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 大山 真貴子・岩永 誠
2. 発表標題 2型糖尿病患者の生活習慣と心理的要因がセルフケアに及ぼす影響過程
3. 学会等名 日本健康医学会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分担者	福森 絢子 (Fukumori Ayako) (30461354)	富山県立大学・看護学部・講師 (23201)	
研究 分担者	大山 真貴子 (Oyama Makiko) (10369431)	共立女子大学・看護学部・准教授 (32608)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------