様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２８ 年　 ６ 月 ２２ 日現在

機関番号：１２６１１
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2012～2015
課題番号：２４５３０８５７

研究課題名（和文）筆記表現法の応用可能性：退職勧奨者の再就職支援プログラムの開発

研究課題名（英文）The Utility of expressive writing: The development of program for unemployed individuals

研究代表者
大森　美香（OMORI, MIKA）

お茶の水女子大学・基幹研究院・教授

研究者番号：５０３１２８０６

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　4,000,000円

研究成果の概要（和文）：　本研究では、退職勧奨者の再就職支援に対する筆記表現法の応用可能性の検証を目的とした。筆記表現法の効果については、大学新入生を対象に大学への不適応に対する予防的効果を検証した。
　退職勧奨者に関する研究会を定期的に行い、失業状態の人々の実態把握が必須であることが明らかになった。失業状態の人々を対象に、失業に対する態度や求職行動、精神的健康の実態把握の調査を行った。大半の対象者が、過去３ヶ月間に求職を行っておらず、心身の健康や失業へのスティグマが、職業意欲や求職サポートと負の相関を示すことが明らかになった。退職勧奨者の再就職支援のためには、実態や求職活動についてさらに検証を進める必要がある。

研究成果の概要（英文）：The purpose of the study was to examine the utility of expressive writing on job search behaviors of individuals who lost their jobs. The effect of expressive writing as a preventive intervention was explored by conducing an experiment on college freshmen.
 Research seminars were held in order to gain better understandings on job search behaviors of those who lost their jobs. The needs for the investigation of mental health and job search behaviors were identified. The results of a survey with unemployed people showed that the majority of individuals did not engage in job search in the past three months. Physical and mental health and stigma attached to the unemployed were negatively correlated with occupational volatility and job search support. In order to develop better occupational counseling for involuntarily unemployed individuals, further data collections are needed to investigate job search behaviors and their correlates.

研究分野：健康心理学

キーワード：退職勧奨　再就職支援　筆記表現法

１．研究開始当初の背景

心理社会的ストレスは、学校教育から産業場面にいたる生活のあらゆる場面のメンタルヘルスの課題として広く関心を集めてきた。ストレスを原因とする心理的問題による労働者の休職の増加が報道されるようになり久しい。心理的ストレスは、うつなど心理的問題にとどまらず、喫煙や飲酒などのヘルスリスク行動の増加を通して、身体面での問題にも関連するとされる。昨今、医療費抑制のための健康づくりの施策推進が課題とされるなか、心理社会的ストレスのメカニズムを解明し、有効なストレス対処の方法を確立することは、より有効なヘルスケアの提供のためにも重要な課題となっている。

筆記表現法(Expressive Writing)は、Pennebaker(1989)により開発された介入方法である。ストレスフルな出来事についての考えや感情を 20～30 分程度、数回にわたり筆記する方法で、身体的健康や情動愁訴の減少 (Greenberg et al., 1992; Pennebaker et al., 1990)、喘息患者やリューマチ性関節炎患者の症状の緩和 (Smyth et al., 1990)、対人関係の向上(Lepore et al)への効果が明らかにされている。Lepore は、これらの筆記表現法のポジティブな効果について、筆記表現のもつ 1)注意を導く、2)馴化を容易にする、3)認知の再体制化の手助けをするなどの情動調整機能が、心身の健康や社会的機能の向上につながると説明している。

筆記表現法は方法が簡便でありながら、ストレス事態への対処、慢性疾患の心理的影響の緩和、社会的機能の向上など臨床・健康心理的な課題を解決する方法として、広範な応用可能性が期待されている。効果についての十分なエビデンスのさらなる蓄積と介入プロトコルの確立により、従来の心理療法よりも高い費用対効果が創出されることが考えられる。

本研究では、予期せず退職勧奨を受けた者を対象とした再就職支援に対する筆記表現法の応用可能性を検証する。我が国においても退職勧奨や大量リストラが一般的になり久しい。中高年の再就職支援の方法の確立は、個人の心身の健康および労働市場の安定のためにも重要な課題であるが、退職勧奨など予期しない失職に対応する心理的援助の方法はまだ確立されていない。有効な再就職支援プログラムの開発にあたっては、心理的援助におけるサービスギャップ（援助の利用可能性と実際に受ける援助の差）の解消となる費用対効果の高い方法が求められる。

したがって、従来のカウンセリングに筆記表現法を取り込むことにより、トラウマティックな経験への対処を支援する新たな介入方法が構築されることが期待される。

以上のような理由から、a)筆記表現法が感情制御にどのような影響があるのか、b) 筆記表現法が再就職支援にどのように活用できるのか、c) トラウマティックな出来事の経験に対し、筆記表現法がどのような応用可能性があるのか、について、心理学的観点からの研究が必須であると考えられ、本研究はこのような視点で行われた。

２．研究の目的

本研究は、以下の２つを目的とした：

１）筆記表現法による感情表出がストレス過程に及ぼす影響を明らかにすること、

２）心理的援助における筆記表現法の応用可能性を検討すること。

３．研究の方法

１）筆記表現法の感情制御に対する影響の解明：大学新入生の大学生活の不適応をとりあげ、筆記表現法を用いた実験的介入を行った。

２）退職勧奨者の再就職支援開発への応用可能性：平成 24 年度および平成 25 年度には、再就職支援にかかわる民間企業の研究協力者らと定期的に研究会を開催し、退職勧奨を受けた者の再就職支援の実態を把握した。研究会から、失業者の求職行動、就業意欲、メンタルヘルスについて把握するための実証データの必要性が示唆されたため、失業状態にある人々400 名（20 代～50 代）を対象に、オンライン調査を実施した。

４．研究成果

１）大学新入生を対象に筆記表現法を実施し、大学生活のストレスに対処する方法として筆記表現法が有効かどうかを検証するものである。大学 1 年生の 61 名の調査協力者を筆記表現群（筆記表現法：ストレス経験について書く）、統制表現群（前日の行動について書く）、統制群（何も書かない）の 3 群に分類し 、3 日間の筆記課題前後に、抑うつ、怒り、不安の程度を測定し、変化を群間で比較することにした。また、筆記表現法の即時的な効果の検証ため、筆記表現群および統制表現群の筆記前後の気分も測定し、気分の変化を群間で比較した。

抑うつ・不安・怒りの程度をストレス反応の指標として測定したところ、筆記表現法によるストレス反応の軽減効果は認められなかった。筆記直後の気分の改善（ポジティブな気分の上昇もしくはネガティブな気分の下降が観察されず、本研究からは、筆記表現法の有用性は確認できなかった。

今回対象とした大学新入生は、適応レベルとしては比較的良好であり、筆記表現法を要するほどのストレス反応を呈していなかった可能性がある。

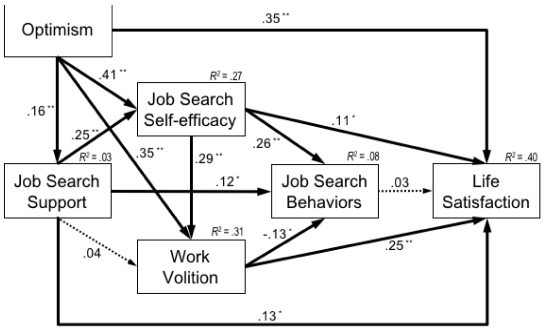
２）退職勧奨者に関する定期的な研究会から、退職勧奨を受けた人々の実態が明らかになっていないことが明らかになった。失業状態にある人々の失業に対する態度、求職行動、メンタルヘルスの実態把握と、求職行動と関

連要因の関連性を明らかにするため、400 名の失業者を対象に調査を行った。その結果、失業者の約７割が、過去３ヶ月間求職を行っていなかった。積極的に求職を行っている者と行っていない者の比較から、求職を行っていない者は、生活満足度、楽観性、求職自己効力感が低いことが明らかになった（表）。

表　記述統計

	Total n = 400		Active seekers n = 118		Non-active seekers n = 282		
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*t*
Life satisfaction	2.49	1.26	2.68	1.31	2.41	1.23	2.02*
Optimism	2.09	.54	2.17	.53	2.06	.54	1.97*
Job search support	3.15	1.52	3.32	1.58	3.08	1.49	1.45
Job search self-efficacy	3.44	1.65	3.91	1.49	3.24	1.68	3.74**
Work volition	3.55	.82	3.59	.74	3.53	.85	.68
Job search behavior	1.51	.55	2.11	.62	1.26	.25	14.42**

変数間の関連を明らかにするため、パス解析を行ったところ、求職サポートおよび求職に関する自己効力間が実際の求職に関連することが明らかいになった。生活満足度には、楽観性、求職サポート、求職に関する自己効力間、就業意欲が有意に関連していた（図）。



**p < .01, *p < .05.　X^2 = .010, df = 1, p = .922, AGFI = .999, RMSEA = .000

図　失業者の求職態度、求職行動、メンタルヘルスの関連

本研究期間では、退職勧奨を受けた者の再就職支援における筆記表現法の有効性を直接的に検証することはできなかった。退職勧奨者のメンタルヘルスについての実態は、いまだ明らかになっておらず、本研究により直近３ヶ月に失業状態にある人々の求職行動の規定因を明らかにしたことは意義あることといえる。

５．主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計　４　件）

1) Omori, M., Aizawa, N., & Yamazaki, Y. (2015). Job search, work volition, and stigma for unemployment among unemployed adults in Japan. The European Health Psychologist, 17(suppl), 626. 【査読有り】

2) Yamawaki, N., Riley, C., Sato, T., & Omori, M. (2015). Beliefs about causes of and risk factors for mental disorders: A comparison of Japanese and American college students. Asian Social Science, 11 (15), 197-203. 【査読有り】

3) Rivers, S. E., Brackett, M. A., Omori, M., Sickler, C., Cook, M., & Salovey, P. (2013). Emotion skills as a protective factor for risky behaviors among college students, Journal of College Student Development, 54, 172-183. 【査読有り】

4）大森美香（2013）．心理社会的ストレス対処のための筆記表現法の応用可能性の検討．RIETI ディスカッションペーパー　13-J-076．【査読有り】

〔学会発表〕（計　6　件）

1) 合澤典子・大森美香
課題遂行ストレス状況における楽観性の影響 –統制不可能課題への取り組みの検討–
日本健康心理学会第 28 回大会 2015 年 9 月 5-6 日（東京都町田市）

2) Omori, M., Aizawa, N., & Yamazaki, Y.
Job search, work volition, and stigma for unemployment among unemployed adults in Japan
Paper presented at the ESHP, September 4, 2015. Limassol (Cyprus)

3) 合澤典子・大森美香
楽観性がコーピング柔軟性と精神的健康の関連に及ぼす影響
日本健康心理学会第 27 回大会　2014 年 11 月 2 日　（沖縄県国頭郡恩納村）

4) Omori, M.
Emotional skills as a protective factor of health-endangering behaviors during emerging adulthood. Symposium "Japanese adolescents' psychological well-being: The implications for effective evidence-based approach at school settings"
Paper presented at the 28th International Congress of Applied Psychology, July 9, 2014. Paris, (France)

5) 合澤典子・芦谷由衣・大森美香
統制不可能課題における楽観性とストレス反応の関連－アナグラム課題を用いた実験による検討
日本心理学会第 77 回大会　2013 年 9 月 20 日（北海道札幌）

6) Aizawa, N., Oike, N., Fukumori, A., & Omori, M.
Influences of daily rhythm and cognitive appraisal on stress response among Japanese adolescents.
Paper Presented at the 5th Asian Congress of Health Psychology, September 24, 2013.
Daejeon (Korea)

〔図書〕（計　0　件）

〔産業財産権〕
○出願状況（計　0　件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況（計　0　件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

６．研究組織
(1)研究代表者
大森美香（OMORI Mika）
お茶の水女子大学・基幹研究院・教授
研究者番号：50312806

(2)研究分担者
(　　)

研究者番号：

(3)連携研究者
(　　)

研究者番号：