

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 29 年 6 月 17 日現在

機関番号：12601

研究種目：基盤研究(B) (海外学術調査)

研究期間：2011～2015

課題番号：23402057

研究課題名(和文) 失業者への心理的援助プログラムの開発と効果評価 - 海外の実践に日本文化を融合して

研究課題名(英文) The Development and Evaluation of a Psychological Support Program for the Unemployed - for the Integration of Foreign Practice and Japanese Culture

研究代表者

高橋 美保 (Takahashi, Miho)

東京大学・大学院教育学研究科(教育学部)・教授

研究者番号：10549281

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 14,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では日本の失業者に対する心理的援助の在り方について、海外の実践に日本文化を加味して検討した。その結果、メンタルヘルスや就職以外のアウトカムとして、ライフキャリア・レジリエンスという概念を提唱し、自分なりのライフキャリアを歩むためのレジリエンスを高める必要があると考えた。ライフキャリア・レジリエンス尺度を作成し、その5つの因子を高めるプログラムを開発、実装、評価し、一定の効果が認められた。

研究成果の概要(英文)：In this study, I examined a way to provide unemployed people in Japan with psychological help by integrating overseas practice and Japanese culture. As a result, I proposed a concept called life-career resilience as another desirable outcome besides attaining mental health and obtaining a job. I believed it important to find and increase people's life-career resilience to increase their life-career survival. I developed a program to find and increase five factors of life-career resilience, and implemented and evaluated it. The results suggest the program has a certain degree of effectiveness.

研究分野：臨床心理学

キーワード：失業 心理的援助 プログラム 日本文化

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) 研究の社会的背景

1990年代後半のバブル崩壊後、急上昇した失業率は、その後非正規雇用の増加などによって低下し、一時安定したかのように見えた。ところが、2008年のリーマンショックにより失業率は再び急増し、失業問題は自殺問題との関係の中で論じられるようになり、失業は自殺対策の一環として対応されるようになった。バブル崩壊後には、若年層の失業問題の一環として、ヤングハローワークなど若年層を対象とした若年就労支援の場で失業者の心のケアが実施されたが、失業者全体に対する心理的援助としては実施されなかった。リーマンショック後は、ワンストップサービスの一環としてこころの健康相談窓口が置かれたが、継続的な活動には至らなかった。2010年にはハローワークで心の健康相談に応じる体制を整備されることとなるなど、失業者の心のケアについて、政府は様々な支援をしつつあるが、未だ試行錯誤の状態にあり、具体的な援助の在り方を考える必要がある。

臨床心理学の領域においては、バブル経済崩壊後まで、失業者についての心理的アプローチによる研究はなされてこなかった。そのような中、筆者は失業研究を行い、失業者の心理とその援助システムについて検討してきた。しかし、海外の失業者への援助の実態は文献によってしか把握しておらず、日本特有の援助実践に関する検討も行われていない。

### 2. 研究の目的

以上より、本研究では失業研究について長い歴史と蓄積を持つ海外における失業者への心理的援助の実態を参考に、日本に適した援助の在り方を模索する。ただし、日本と海外では社会文化的背景が異なる。失業者への心理的援助には様々な理論的背景があるが、必ずしも海外のアプローチが最善というわけではなく、日本固有の心理療法には現代日本の失業者支援に適した要素があると考えられる。本研究では、海外の援助実践を参考にしつつ、現代日本の失業者に合った援助プログラムを開発し、失業者を対象とする効果評価研究を行うことを目的とする。

### 3. 研究の方法

研究1では、これまでの文献研究を今一度整理するとともに、最新の知見を調べ直す。それらの文献研究の知見を元に、失業者への心理的援助について具体的な取り組みが報告されている諸外国を中心に、失業者に対する心理的援助の実態を把握する。具体的には、1980年代から様々な援助プログラムを実施してきたイギリス、カナダ、アメリカ、オーストラリア、およびアジア諸国として韓国、中国に注目し、各々の国での失業者への心理的援助の実態についてフィールド調査を実施する。

研究2では日本固有の心理療法の特異性に関する理論的研究を行う。具体的には、日本の国内の文化や価値観等に合わせた援助アプローチを開発するために、日本固有の心理療法についての研究を行う。一般に、海外、特に欧米で生まれた心理療法は外界をコントロールするものが多いが、失業者は自らのコントロールが難しい状況に置かれることから、むしろ現実をありのままに受け止めながらも、自らなすべきことをしていく受容モデルが重要と考えられる。具体的には、日本固有の心理療法といわれる内観療法や森田療法に見られる受容モデルに注目し、その作用機序について検討し、日本の失業者支援において活用しうるかどうかを検証する必要がある。

研究3では、研究1・2の結果を元に、失業者への心理的援助のプログラム開発を行う。研究3では、研究1と研究2の結果を融合し、現代日本の失業者に合った心理的援助プログラムを開発する。プログラムの作成は、研究1と2の知見の整理を行う作業をしながら、各々の特徴を良い形で導入することを試みる。その際、研究2において検討した日本固有の心理療法の考え方を導入するアプローチを含み、その有効性についても検討する。

研究4では、研究3で作成した援助プログラムの実施とその効果評価を行う。

## 4. 研究成果

【研究1】文献研究の結果、失業者への心理的援助に関する研究は以下の4つのタイプがあることが明らかとなった。サポート資源についての研究(Gore, 1978; Feather, 1990)。

コーピング理論に基づいた研究(Lazarus & Folkman, 1984; Leana & Feldman, 1990)、失業者に対する援助プログラム(Price and Vinokur, 1995)、認知行動療法を用いた介入研究(Proudfoot & Carson, 1997; Creed, Marchin, & Hicks, 1999)。

これらの実地調査を行うべく、先行研究に上がった複数の研究者を訪問し、情報収集や意見交換を行った。平成23年度はオーストラリア、イギリスでのフィールドワークを行い、海外における失業者に対する心理的援助のフィールドワーク調査を行うとともに、失業者へのスティグマ調査研究を行った。オーストラリアではGriffith大学のPeter Creed教授を訪問するとともに、現地の再就職支援会社やEAPを訪問し、研究だけでなく臨床的なサポート体制について現地での実情を把握した。さらに、歴史的にも失業の町として世界的にも有名なイギリスのSheffieldを訪問し、現地のSheffield大学のTurpin教授、Hardy教授と交流を行った。また、Sheffield UniversityのWork Instituteの教員とミーティングを行い、UKにおける失業研究の歴史と最前線について議論した。また、来日したU.K.のExter大学のMullan教授と交流し、

第3世代の認知行動療法やうつに対する治療について情報交換を行った。以上より、失業者支援のあり方の一つとして、マインドフルネスに注目しレビューを行った。

平成24年度には、オーストラリアのUniversity of South AustraliaのWinfield教授を訪問し、スウェーデンのUmea大学のStrandh教授と意見交換を行った。また、アメリカのUniversity of MichiganのPrice教授を訪問し、Vinokur教授、フィンランドのJukka教授などと研究について意見交換を行った。また、平成25年にはオーストラリアのUniversity of New South WalesのHarris教授を訪問し、情報収集を行った。その後、平成27年度、28年度には、韓国、中国、日本で開催された国際学会に参加して学会発表を行い、海外の研究者と意見交換を行った。

以上の結果、実践的介入研究のうち、RCTによる厳密な効果評価、マニュアルの整備、

継続的な実施があるという基準で、参考すべきプログラムを検討したところ、アメリカのJOBsプログラム(Caplan, Vinokur, Price and Van Ryn, 1989)と、オーストラリアのWalk the Talk (Harris and Harris, 2009)が該当した。現地で情報を収集したところ、前者は、仕事のスキルを発見する、雇用への障害を扱う、仕事の手がかりを見つける、履歴書、コンタクト、面接、面接の実例とつまずきへの計画の5つのセッションから構成され、後者はWalk the Talkのイントロダクション、思考とセルフトーク、セルフトークを変える、ストレス(およびそれを減らす方法)の4つのモジュールから構成されていた。

また、海外の研究者との交流の中で、Griffith大学の研究者が開発した就労の機能尺度が失業者の生活実態を把握するのに有効と考えられたことから、その日本語版を作成した。この尺度を用いて、失業者に対するスティグマと、失業生活の状況とメンタルヘルスについてインターネット調査を実施した。

【研究2】平成24年度には、日本内観療法学会や日本森田療法学会に参加し、森田療法学会ではシンポジウムで失業者の社会復帰に森田療法がどのように活かされるかについて発表した。また、内観療法についても初学者の体験を元に、一日内観という簡便な方法論の可能性について検討した。

また、海外の研究者との交流の中から、マインドフルネスが従来のコントロールモデルとは真逆のアプローチとして注目されていることが明らかとなったため、オーストラリアでマインドフルネスのセミナーに参加した。さらにイギリスのマインドフルネスサイレントリトリートと、アメリカのMBCTトレイナーズトレーニングに参加し作用機序について検討した。

以上、研究1で見出された海外のプログラムの特徴と、研究2で検討された日本の心理

療法やマインドフルネスの有効性から、海外のプログラムの適用可能性について、以下のように検討した。

海外のプログラムは、内容としては再就職をゴールとした活動が中心で心理的援助は一部に含まれていた。しかし、日本の就職支援は就労を主眼としており心理的援助は十分に行われていないことから、日本ではむしろ心理的援助を中心としたプログラムが必要と考えられる。また、社会情勢を鑑みると、欧米諸国は歴史的に失業率が高いものの、同時に労働市場の流動性も高く、離転職の頻度が高い。これに対して、日本では失業はまだ不測の事態であることが多く、再就職は難しい状況である。そのため、海外のプログラムの対象は再就職が困難な長期失業者であり、比較的社会的階層の低い低所得者に偏っているのに対し、日本では一般の失業者への対応が必要でありターゲットの違いを考慮する必要があると考えられた。

以上より、日本の失業者に対しては、一般の失業者に対する心理的援助が必要であり、その際、日本固有の心理療法に通じるマインドフルネスなどの受容モデルを組み込むことが有効と考えられた。また、プログラムはメンタルヘルスの改善そのものを目指すのではなく、思うようなライフキャリアが歩めなくても、自分らしいライフキャリアを生き抜くためのレジリエンスを高める必要があると考えられたことから、プログラムのゴールをライフキャリア・レジリエンスの獲得と定めた。なお、効果評価を行うためには尺度開発が必要であるため、ライフキャリア・レジリエンス尺度の開発を行った。この尺度の各因子を用いて、研究4におけるプログラム評価を行った。

【研究3】平成25年度には、University of MichiganのPrice教授を招待してスーパーヴァイズを受け、失業者の心理的援助を目的としたプログラムを開発した。また、「メンタル不調者が働き続けることのできる社会を作るために 産業人と法学者との対話から心理的援助を考える」というシンポジウムを企画・開催し、Price教授、法学者、実業者と、思うように働けない人への援助の在り方について議論した。

これまでの経験(CBTを用いたストレスマネジメントセミナーを開発・実践、Oxford Mindfulness Centerでのマインドフルネスサイレントリトリート研修に参加、Oxford Cognitive Therapy Centerでレジリエンス研修に参加、British Columbia University Dr. Amundsonを訪問しキャリア理論を学ぶ、Dr. Priceにスーパーヴァイズを受ける)を元に、日本の失業者向けのプログラムを開発した。理論的背景として、現代日本の失業者は失業へのストレス耐性が低いと考えられたことから、第2世代の認知行動療法を活用したストレスマネジメントを含めた。一方で、失業の心理的需要を促す

必要があると考えられたことから第3世代の認知行動療法マインドフルネスを取り入れた。また、転職の難しさやキャリアプランの混乱を考慮し、キャリアプランの練り直しのために、ライフキャリア理論・キャリア発達理論、レジリエンスを含めた。

プログラムの目標は、就職やメンタルヘルスの改善を主たる目的とするのではなく、失業状態という今、改めて今の自分自身を見つめ直し、苦境に負けないライフキャリア・レジリエンスを獲得することで、次の一步につながると考えた。対象は、失業中の中高年者（35-55歳）で、失業のストレスを感じている方とした。なお、失業期間については回数を重ねる度に調整した。

【研究4】平成26年度から、研究3で開発した失業者のためのメンタルヘルスクエアプログラムを実施した。平成26年6月、12月、平成27年2月、平成27年8月、平成28年6月計5回にわたって実施した。

上述のように複数回にわたって、プログラムを実施したが、以下にそのうちいくつかの結果を提示する。2014年に2日間にわたって実施したプログラムは、研究用Webサイトと新聞告知でリクルーティングを行い、参加者は非自発的な離職をした5名（男性3名、女性2名）、平均46.6歳、離職期間は半年以内であった。人数が少ないこともあり、統計的な有意差は認められなかったが、主観的幸福感尺度の「自信」「至福感」、ライフキャリア・レジリエンス尺度の「長期的展望」「継続的対処」「楽観的思考」が高まり、心理的ストレス尺度の「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」が低減した。一方、主観的幸福感尺度の「失望感」は高まり、ライフキャリア・レジリエンス尺度の「現実受容」は低減した。この結果を元に、現実受容についてより実践的な学びが必要と考え、マインドフルネスや内観療法について体験的な学びを得て、受容的態度をどう伝えるかを検討し、プログラムの内容の精緻化を繰り返した。

また、2016年に実施したプログラムは2回にわたって実施され、ライフキャリア・レジリエンスの尺度の因子を組み込んだプログラムを実施した。第1回目にイントロダクション・現実受容・多面的生活、第2回目に長期的展望・楽観的思考・継続的対処を扱った。参加者は8名（男性：3名、女性：5名）であった。プレとポストで有意差がみられたのは、社会的活動障害および精神健康といったメンタルヘルズ指標、主観的幸福感の人生に対する前向きな気持ち、ライフキャリア・レジリエンスの一つである長期的展望、継続的対処でありいずれも改善が認められた。これらの結果は、プログラムへの参加により、メンタルヘルスの改善と一部の幸福感、ライフキャリア・レジリエンスが向上することを示唆するものといえる。

なお、平成27年に二度プログラムを実施したが、社会情勢の変化により失業率が改善

したため、参加者が少なくなった。そのため、より就活が厳しく、継続にも困難を有する人を対象とする必要があると考え、その対象の一つとして障害者を想定し、新たに障害者の就労を支援するプログラムを開発した。

2014年には11名を対象に2日にわたって、障害のある人を対象にライフキャリア・レジリエンスプログラムを実施した。平均年齢41.55±6.73歳、男性10名、女性1名であった。1日目は認知的アプローチを用いた日々のストレスケアを行うものであり、認知療法による認知的変容とマインドフルネスを用いた受容的態度の獲得を目指した。2日目は行動的アプローチによる日々のストレスケアを行うものであり、行動療法による行動変容と、これまでのライフキャリアを見つめ直し、レジリエンスを確認するとともに、今後のライフキャリアの作り方について検討する内容とした。その結果、プレポストの比較において、ライフキャリア・レジリエンスの楽観的思考が高まり、精神健康の社会的活動障害が改善することが示唆された。

以上より、本研究では、海外の失業プログラムを検討したうえで、現代日本の失業者の実情を踏まえて、再就職そのものを支援するのではなく心理的援助を手段とすること、具体的にはライフキャリア・レジリエンスという概念を提示し、その把握と向上を目標とした。さらに自己アピールをして強みを活かすだけでなく、受容的なアプローチも取り入れることを大きな特徴としてプログラムを開発・実装した。

実践とその振り返りに基づくプログラムの改善を繰り返す中で、プログラムへの参加によりライフキャリア・レジリエンスのいくつかの変数が改善すること、また精神健康の中でも特に社会的行動障害に改善が見られることが示唆された。今後、プログラムを精緻化するとともに、社会システムにいかに関わり込むかを検討する必要がある。

一方で、労働市場の変動により失業率が改善する中、援助すべき失業者を絞り込む必要性が出てきたため、最終的には、障害など就職のハードルが高い失業者を対象とするプログラムに着手した。失業という現象が社会経済的影響を受ける性質を持つことから、今後も労働市場の状況に応じて柔軟にプログラムを改編する必要があると考えられる。

## 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10件）

高橋美保・森田慎一郎・石津和子、失業者に対する意識 失業者に対するステイグマ尺度の作成、心理学研究、査読有、83、2012、100-107

高橋美保・森田慎一郎・石津和子、失業者のメンタルヘルスに関する影響要因の検討 就労の機能に着目して、臨床心理

学、査読有、79、2014、90-99  
森田慎一郎・高橋美保・石津和子、非自発的非正規雇用者の働くことに対する意識 自発的非正規雇用者・正規雇用者・失業者との比較、キャリアデザイン研究、査読有、9、2014、155-165  
高橋美保・森田慎一郎・石津和子、正規雇用・非正規雇用・完全失業者のメンタルヘルスの比較検討 就労状況に対する自発性とキャリア観に着目して、日本労働研究雑誌、査読有、650、2014、82-96  
Miho Takahashi, Shinichiro Morita, Kazuko Ishidu, Stigma and mental health in Japanese unemployed individuals、Journal of Employment Counseling、査読有、52、18-28  
高橋美保・石津和子・森田慎一郎、成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度の作成、臨床心理学、査読有、15(4)、2015、507-516  
高橋美保・石津和子・森田慎一郎、大学生の就職活動経験が精神健康に及ぼす影響 失敗観とレジリエンスに注目して、東京大学大学院教育学研究科紀要、査読無、54、2015、335-343  
勝又結菜・稲吉玲美・鮫島啓・高橋美保、坐禅体験に見るマインドフルネス ある僧侶の坐禅実践を体験して、東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース紀要、査読無、38、2015、79-88  
高橋美保、マインドフルネスが心理療法にもたらすもの 内観療法との関連から、精神療法、査読無、215、2016、481-49  
高橋美保、マインドフルネスサイレントリトリートの体験過程 - 臨床実践への適用可能性の検討、東京大学大学院教育学研究科紀要、査読無、55、2016、303 - 315

〔学会発表〕(計10件)

高橋美保・森田慎一郎・石津和子、失業者に対するスティグマが失業者のメンタルヘルスに及ぼす影響、日本コミュニティ心理学会第15回大会、2012年7月、北翔大学  
森田慎一郎・高橋美保・石津和子、正規雇用者と非正規雇用者と失業者の労働観比較 日本心理学会第75回大会、2012年9月、日本大学  
高橋美保、森田療法とうつ病治療 社会復帰に活かす森田療法、第30回日本森田療法学会、2012年11月、東京大学  
Miho Takahashi、Mental health of the unemployed in Japan from the viewpoint of the latent and manifest benefit of employment、The 3<sup>rd</sup> Asia Pacific Export Workshop on Psychosocial Factors、Aug, 2012、the University of Tokyo  
高橋美保・丸山由香子・田川薫・横田七海子・石黒香苗、一日内観から見える内

観療法の可能性と課題 臨床心理学所が記者の視点から、第37回日本内観学会、2014年6月、和歌山

高橋美保・森田慎一郎・石津和子、成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度の作成、日本コミュニティ心理学会第17回大会、2014年6月、立命館大学

高橋美保、失業者のための心理的援助に関する実践研究 ライフキャリア・レジリエンスを高めるために 日本発達心理学会第26回大会、2015年3月、東京大学

Miho Takahashi、Mental health of the unemployed in Japan – focusing on the effects of LAMBS and stigma Symposium: Retrenchment and unemployment : Understanding and responding to unemployment International congress for Occupational Health and Work Organization and Psychosocial Factors Sep, 2014, Adelaide

Miho Takahashi、The implementation of mental-health care program for the unemployed: from its development to evaluation、Asia Pacific Academy of psychosocial factors at work、2015、Seoul

高橋美保、内観療法の作用機序 マインドフルネスとの関係性から、第6回国際内観療法学会、2015、Shanghai

〔図書〕(計1件)

Takahashi, M and Winefield, A.H. Mental health of the Unemployed in Japan, in Psychological factors at Work in the Asia Pacific (21 page)

〔その他〕

ホームページ等：<http://odori-ba.com>  
プログラムに参加できない失業者に対する心理的援助と、プログラム展開のプラットフォームとして「ライフキャリアを生き抜くレジリエンスを高める 踊り場サポートプロジェクト」を立ち上げた。

6. 研究組織

(1) 研究代表者

高橋美保 (TAKAHASHI, Miho)  
東京大学・大学院教育学研究科・教授  
研究者番号：10549281