

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 15 日現在

機関番号：34431

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25380964

研究課題名(和文) 就業後のメンタルヘルス不調予防のための大学生向けキャリア教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of college student career education programs to prevent mental health problems from working

研究代表者

長見 まき子(Nagami, Makiko)

関西福祉科学大学・健康福祉学部・教授

研究者番号：10388663

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,900,000円

研究成果の概要(和文)：就業後のメンタルヘルス不調を予防するために、大学キャリア教育におけるプロアクティブ・コーピングを高めるストレスマネジメントプログラム開発を目的とした。大学生133名を対象にした調査の結果、プロアクティブ・コーピングの下位尺度である能動的コーピングが高まると抑うつと不安が低減することが示された。これを受けてプログラムを作成し効果評価を行った結果、抑うつと不安は介入後に有意に低減、就業後のフォロー時点でも低く抑えられ、本プログラムはメンタルヘルス不調予防に一定の効果があることが明らかになった。なお成果物の一つとして、社会に出てからも活用できるワークブックをプログラムの内容をもとに作成した。

研究成果の概要(英文)：In this study, we developed a program improving college students' proactive coping as career education in college, and investigated that it helped them prevent mental health disorders after they started working. 133 college students completed a questionnaire which we made and the results showed how much they used the Proactive Coping, which is one sub-scale of the Proactive Coping Inventory, predicted how much they felt depression and anxiety. Based on that result, we made a program, gave it to college students and evaluated the effect. The result revealed that depression and anxiety significantly declined after they took the program and didn't rise even after they started working for half a year. It suggested that the program had a certain effect on preventing the acquisition of mental health disorders. We made workbooks which students can review the program after they graduated.

研究分野：産業精神保健

キーワード：ストレスマネジメント キャリア教育 コーピング メンタルヘルス不調予防

1. 研究の背景

(1) 就労前の段階におけるメンタルヘルス教育：近年新卒者を含めた労働者全体が変化へ柔軟に対処する能力をいかに培うかが重要な課題とされている。しかし、大学卒業後3年以内に離職する割合は3割と報告されるなど、若年層においては企業内の対策が浸透する前に離職へ至る状況がうかがえる。人材育成に十分な時間をかけられない職場側の余裕のなさや、管理職の指導力・マネジメント能力の低下も指摘されており、企業内での若年者の不調の予防教育には一定の限界があることもうかがえる。このことは、厚生労働省の研究班により作成された報告書(川上, 2012)においても示されており、個人が心身ともに健康でいきいきと働くためには、企業だけでなく就労前の段階における教育の重要性が示唆される。

(2) ストレスマネジメント：ストレスマネジメントとは、ストレスを管理することでストレスの悪影響によって心身の健康を損なわないようにするための活動である。2015年の職場におけるストレスチェックの義務化は、ストレスマネジメントの必要性と有効性を示している。ストレスマネジメント教育はさまざまなコーピングを獲得することで、多様な状況でストレス対処できるようにすることが望ましいとされている。

(3) プロアクティブ・コーピング：近年のポジティブ心理学の発展に伴い、従来のコーピングの概念は拡張されつつある。従来のコーピングはネガティブなストレス体験やストレス反応に対してどのように対処してネガティブな状況から抜け出して、正常な状況に回復するかという視点に立っているが(川島, 2007)、プロアクティブ・コーピングは「ストレスフルであると予測される出来事が起こる前にそれを予防する、もしくは緩和するために計画された対処法」であり、ストレス対処法の一つとして、急性、慢性のストレスを減少させる効果が認められている(Aspinwall&Taylor, 1997)。

(4) キャリア教育：日本の大学におけるキャリア教育は2011年度より義務化され、「大学は、学生が卒業後自らの資質及び能力を發揮し、社会的及び職業的自立を図ることができるよう」必要な指導や支援を図ることとなった。その目的は学校教育から職業生活への円滑な移行であるので、ストレスマネジメントという観点は必須であり、さらに「社会的及び職業的自立」には、まずは精神的健康が不可欠である。各大学では基礎学力や社会人基礎力の向上を促すような取り組みを行い、学生が職業観や勤労観を養えるよう工夫をしているが、キャリア教育としてストレスマネジメントに取り組む大学は見受けられない。学校から社会への移行期にはこれまでに

ないほどのストレスに直面するのであるから、キャリア教育としてストレスへの対処力を身につけることは必須であると考えられる。

2. 研究の目的

労働者個人が変化へ柔軟に対処する能力が求められる状況の中で、ストレスマネジメントとしてプロアクティブ・コーピングを高める教育を行うことは、社会に出てからのメンタルヘルス不調を予防する上で有用であると思われる。よって、本研究では大学キャリア教育において、大学生のプロアクティブ・コーピングを高める「Proactive Stress Management プログラム(以下、PSMプログラム)」を開発し、大学キャリア教育に併せて本プログラムを実施することによる就労後のメンタルヘルス不調予防への効果を検討することを目的とする。目的を達成するために研究1と研究2を実施した。

(1) 研究1

プロアクティブ・コーピングが抑うつと不安に与える影響について検討し PSM プログラム内容を確定する。

(2) 研究2

検討1 PSM プログラムを受講した介入群において、介入前よりも介入後の方に、プロアクティブ・コーピングが高まり、抑うつと不安が低減しているかどうかを検討する。

検討2 社会人になって半年後のプロアクティブ・コーピングや抑うつと不安の程度に対する PSM プログラムの影響について検討する。

3. 研究の方法

(1) 研究1

調査方法 2014年4月と7月、2015年4月と7月の合計4回、同じ質問紙を使用して調査を実施した。大阪府内のK大学健康科学科3年生を2期に渡り調査対象者とした。これら2期生分のデータを、4月と7月の2時点でもとめ、それぞれ4月は133名(男性9名、女性124名)、7月は114名(男性8名、女性116名)の解析対象者を得た。質問紙調査は、3年生を対象とした科目の授業中に、一斉配布によって実施した。

調査内容 ライフイベントを測定するために、短縮版大学生用対人・達成別ライフイベント尺度(高比良, 1998)の対人領域のネガティブライフイベント(以下、NLE)の15問を使用した。また、コーピングを測定するために、コーピング尺度(尾関, 1993)を使用した。プロアクティブ・コーピングの測定には、Proactive Coping Inventory 日本語版(以下、PCI-J)(Takeuchi et al, 2004)を使用した。これは、「能動的コーピング」「内省的コーピング」「計画的コーピング」「予防的コーピング」「行動面でのサポート模索」「感情面でのサポート模索」「回避的コーピング」の7下位尺度による合計55項目から構成される。そして、ソーシャル・サポー

トの測定には、久田ら(1989)の学生用ソーシャル・サポート尺度を使用した。質問項目は16項目あり、サポート源として「家族」と「友人・知人」の2種類を設定した。抑うつと不安の測定には、平成14年度厚生労働科学特別研究で作成された日本語版K6(古川ら, 2003)を用いた。そのほかに性別、年齢、一人暮らしかどうか、アルバイト経験の種類数、進路を決めているか、を調査した。

(2) 研究2

検討1の調査方法 2016年1月に、K大学健康科学科4年生の授業内で、研究協力者を募り、介入教育の受講を希望しフォローアップ調査にも協力する者20名(男性1名、女性19名)、介入教育の受講を希望しないがフォローアップ調査には協力する7名(男性1名、女性6名)、介入教育の受講を希望せずpre調査のみでフォローアップ調査を希望しない者1名(女性)を調査対象者として得た。介入教育の受講を希望する20名(男性1名、女性19名)を介入群、受講を希望しない8名(男性1名、女性7名)を統制群とした。介入群には、介入教育の受講前後に質問紙調査を実施し、統制群に対しては、介入群が介入教育受講前に質問紙調査を実施した時期と同時期に、同様の質問紙調査を実施した。

介入教育(PSMプログラム)の内容 研究1の結果を受けて、授業内で問題解決療法に関する講義を90分、首尾一貫感覚(Sense of Coherence、以下SOC)に関する講義とグループワークを90分、それぞれ別日に実施した。

問題解決療法の講義では、「社会人としての必須スキル～問題解決の5つのコツ～」という題で、社会人になると抱えるストレスを示した上で、ストレス低減のために問題解決の5つのコツ(一歩踏み出す認知、問題の明確化、解決策のブレインストーミング、よりよい解決策の選び方、実行/結果の評価)を伝え、ワークシートを使用して実践した。

SOCの講義は、「折れない心をつくるコミュニケーション」という題で、SOCを構成する「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」の概念を説明した上で、具体的なコミュニケーション場面を例に挙げながら3つの志向性を高める方法を考えながら進めた。

検討1の調査内容 抑うつと不安、ライフイベント、プロアクティブ・コーピング、フェース項目については研究1と同様の尺度を使用した。コーピングとソーシャル・サポートを除外し、加えて、次の3つの項目を追加した。一つ目は社会人基礎力を測定するために、西道(2011)の社会人基礎力測定尺度を使用した。これは、「前に踏み出す力」「考え抜く力」「伝える力」「チームで働く力」の4下位尺度による合計40項目から構成される。2つ目は、SOCを測定するために、山崎ら(2001)が作成した日本語版の13項目版7件法の首尾一貫感覚尺度を用いた。最後に、社会人になるうえでの自信や不安について

の質問項目として、「就職活動(教員採用試験対策)はうまくやれた」「社会人になっていろいろ問題が発生しても、解決していく自信がある」「将来のことを考えると不安になる」の3問をVAS(Visual Analog Scale)で尋ねた。

検討2の調査方法 2016年10月に、検討1でフォローアップ調査に協力するとした27名(男性2名、女性25名)に質問紙を送付し、返送があった14名(男性2名、女性12名)を検討2の解析対象者として得た。なお、解析対象者は、社会人になって約半年が経過している。14名のうち、介入群は11名(男性1名、女性10名)、統制群は3名(男性1名、女性2名)であった。

検討2の調査内容 抑うつと不安、プロアクティブ・コーピング、社会人基礎力、SOCについては検討1と同様の尺度を使用した。ただし、コーピングとソーシャル・サポート、ライフイベントは質問項目から除外した。VASの質問項目については、「将来のことを考えると不安になる」は使用したが他は除外し、新たに社会人として職場での適応状態や満足感について、「現在の職場でうまく働いていると思う」「仕事上でいろいろ問題が発生しても解決していく自信がある」という2項目をVAS(Visual Analog Scale)に追加した。さらに、「現在の仕事は合っている」「転職を考えたことがある」「現在の仕事に満足している」の3項目について4件法で回答を得た。

(倫理面への配慮)

研究1、研究2の調査は、関西福祉科学大学倫理委員会の承認を得たうえで実施した。

4. 研究成果

(1) 研究1の結果と考察

どのような変数が抑うつと不安に影響を及ぼすのかを検討するために、Lazarusのストレスモデルをもとに、抑うつと不安に影響を与えそうなデモグラフィック変数と、ライフイベント、コーピング、PCI-Jの各下位尺度、そしてコーピングの一つと考えられるサポートとして各ソーシャルサポートを独立変数、抑うつと不安を従属変数としたステップワイズ法による重回帰分析を、4月と7月の各時点別に行った。

その結果、3年生の4月時点では、対人NLEとPCI-Jの下位尺度である計画的コーピングが抑うつと不安に正の影響を、PCI-Jの下位尺度である能動的コーピングが抑うつと不安に負の影響を及ぼしていることが示された(Table 1)。また、3年生の7月時点では、対人NLEと一人暮らしとPCI-Jの下位尺度である内省的コーピングが抑うつと不安に正の影響を、家族からのソーシャルサポートとPCI-Jの下位尺度である能動的コーピングが抑うつと不安に負の影響を及ぼしていることが示された(Table 2)。

Table 1 PCI-J等を独立変数、K6を従属変数とした重回帰分析(3年生4月時点)

	K6
対人NLE	.46***
能動的コーピング	-.28**
計画的コーピング	.22**
R^2	.29***
$AdjR^2$.28***

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Table 2 PCI-J等を独立変数、K6を従属変数とした重回帰分析(3年生7月時点)

	K6
一人暮らし	.24**
対人NLE	.29**
能動的コーピング	-.31**
内省的コーピング	.43***
家族からのソーシャルサポート	-.24*
R^2	.28***
$AdjR^2$.25***

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

すなわち、能動的コーピングは抑うつと不安を低減する効果をもつことが示された。また、対人NLEが高まると抑うつと不安は増加することが示された。これは、ストレスモデルを考慮すると、ストレス反応に対して対人NLEがストレスラーとして影響を及ぼしていると考えられる。

一方で、4月と7月の各実施時期によって特徴的な結果も見られた。まず、4月時点においては、PCI-Jの下位尺度である計画的コーピングが高まると、抑うつと不安が増加することが示された。3年生の4月は、新学年に進級したばかりで就職活動や夏季休暇に行く実習もまだ先に感じられる頃で、ストレスラーになり得る大きな問題には当面の間直面しない時期である。しかし、その時期に計画的コーピングを多用しているということは、ささいなことを問題と感じて先取りしてしまうことで、計画を立てて細分化した課題に取り組むことに強迫的になり抑うつと不安が高まったと考えられる。次に、3年生の7月時点においては、PCI-Jの下位尺度である内省的コーピングが高まると、抑うつと不安が増加することが示された。この時期には、就職活動や実習が目前に迫り具体的なガイダンス等を受けている。そのような時期に内省的コーピングを多用する者の中には、以前から不安を持っており、就職活動などのストレスラーに直面することで不安が顕現化し、問題に対してシミュレーションやイメージをしすぎてしまうことで抑うつと不安が高まったのではないかと考えられる。本調査の調査対象者の中には、そのような認知のパターンを持つ者が多かった可能性がある。さらに、一人暮らしが抑うつと不安を増加させ、家族からのソーシャルサポートが抑うつと不安を低減することが示された。就職活動等のストレスラーに直面する時期においては、家族からのサポートを得られる場合はスト

レス反応は低減し、家族からのサポートを得る機会が少ないであろう一人暮らしの人にとってはストレス反応が高まりやすい。

また、従来のストレスコーピングは抑うつと不安に影響を及ぼさなかった一方で、PCI-Jの下位尺度である能動的コーピングが影響を及ぼした。したがって、ネガティブな刺激に対してネガティブなストレス反応を低減し、影響を最小限にしようとする従来のコーピングよりも、ストレスラーをむしろ挑戦として評価し対処していくプロアクティブ・コーピングの方が、抑うつと不安を感じすぎることなく健康的であるためには必要であることが示されたといえる。

(2) 研究2 検討1の結果と考察

PCI-Jの下位尺度である能動的コーピングが抑うつと不安を低減する影響を与えたということと、内省的コーピングが抑うつと不安の増加に大きく影響したという研究1の結果を受けて、介入教育として問題解決療法とSOCを高めるプログラムをPSMプログラムとして実施した。プロアクティブ・コーピングを高めるには、能動的な問題解決力を高めることが必要であり、さらに、内省的コーピングのようにイメージなどの認知に注意を向けすぎのではなく行動に着目する必要がある。よって、認知行動療法の中でも行動療法の流れを組む問題解決療法が有効だと考えられる。加えて、問題解決に臨む前に、SOCの把握可能感、処理可能感、有意味感という志向性や心構えを持つことも、問題解決力を高めるには必要であると考えられる。

介入群において、質問紙で尋ねたPCI-J等の変数に介入前後で変化があるのかを検討するために、各変数において対応のあるt検定を行った。その結果、「社会人になっている問題が発生しても、解決していく自信がある」と、社会人基礎力の伝える力において、介入後が有意に高かった。

なお、ベースライン時の介入群と統制群の各変数には、全項目において有意差がなかった(t検定)。

以上の結果から、PSMプログラムの一つである問題解決療法により、問題解決に向けてどのように取り組めばよいかを学ぶことができたと考えられる。もう一つのSOCの講義により、困難状況でも自分で解決していけるという感覚を持てるようになったと考えられる。さらに、自他尊重の基本スタンスを理解したことで社会人基礎力の伝える力が高まったと感じていると推察される。検討1の目的であるプロアクティブ・コーピングと抑うつと不安については、得点は介入前に比べ介入後のほうがそれぞれ上昇、低下、しているが、有意差はみられなかった。このことは、介入教育を受講した直後では、プロアクティブ・コーピングやSOCの志向性の変化は大きくなく、実際の生活の中で実践してその変化や効果が現われてくるものと考えられた。

(3) 研究2 検討2 の結果と考察

研究2 検討1 において、PSM プログラムの受講により問題を解決する自信を持つことができ、相手に伝える力が高まったため、PSM プログラムの有効性が示唆された。さらに、就労後のメンタルヘルス不調予防に対する効果を検討するために、介入前後のみならず解析対象者が社会人になってからの時点までフォローアップとして含める必要がある。

よって研究2 検討2 では、フォローアップ時点で、介入群が統制群よりも抑うつと不安が低いかどうか検討した。

介入前・後・フォローアップの3時点の比較 介入群の介入教育の効果と比較するために介入前と介入後と社会人になって約半年後に行ったフォローアップの3時点で、K6、PCI-J の各下位尺度、社会人基礎力の各下位尺度、SOC、「将来のことを考えると不安になる」をそれぞれ従属変数とする分散分析を行った。

その結果、K6 と計画的コーピングと感情面でのサポート模索、にそれぞれ時期の主効果が認められた。主効果が認められたものを以下の Table3 ~ Table5 に示す。K6 において、 $F(2, 18) = 3.99, p < .05$ となり時期の主効果が認められ、Bonferroni 法による多重比較の結果、いずれの時期の間でも有意差は見られなかったが、介入後の抑うつと不安は介入前の抑うつと不安に対し低い有意な傾向が見られた ($p = .06$) (Table 3)。計画的コーピングにおいては、 $F(2, 20) = 4.51, p < .05$ となり主効果が認められ、Bonferroni 法による多重比較の結果、介入後の得点は介入前の得点に対し、有意に高いことが認められた ($p < .05$) (Table 4)。感情面でのサポート模索においては、 $F(2, 20) = 4.04, p < .05$ となり主効果が認められたが、Bonferroni 法による多重比較の結果では、いずれの時期の間の差も有意ではなかった (Table 5)。

これは、介入教育を受講した直後には有意な効果が見られるものの、それから半年以上経過した時点でさらにプロアクティブ・コーピングを向上させることは難しいということが示唆された。しかし、K6 得点において、介入後とフォローアップ時点で有意差が見られなかったことは特筆すべきであろう。就職という多大なストレスを経験しているにもかかわらず、抑うつと不安を大きく感じずに済んでいるということを示唆していると考えられるからである。しかし、介入群が11名、統制群が3名とデータ数が極端に少なかったため、多重比較をしても有意差が出づらく、また正確性に欠ける結果となった。

Table 3 3時点におけるK6の分散分析

	平均	標準偏差	F	p
介入前	10.00	7.53	3.99	0.037 *
介入後	6.80	5.73		
フォローアップ	5.70	5.38		

n = 10 * $p < .05$ ** $p < .01$

Table 4 3時点における計画的コーピングの分散分析

	平均	標準偏差	F	p
介入前	10.09	1.51	4.51	0.024 *
介入後	11.45	1.75		
フォローアップ	10.91	2.12		

n = 11 * $p < .05$ ** $p < .01$

Table 5 3時点における感情面でのサポート模索の分散分析

	平均	標準偏差	F	p
介入前	13.09	4.18	4.04	0.034 *
介入後	14.00	3.07		
フォローアップ	11.73	4.43		

n = 11 * $p < .05$ ** $p < .01$

フォローアップの時点での介入群と統制群の比較 ベースライン時の2群間の抑うつと不安等の各変数を比較するためにt検定を行ったが、全項目において有意差が認められず両群に差がないことが確認された。次に、フォローアップ時点での2群間の各変数を比較するために、t検定を行ったが、どの変数にも有意差が見られなかった。また、ベースライン時とフォローアップ時の2時点間の統制群の各変数を比較するためにt検定を行ったが、全項目において有意差は見られなかった。しかし、解析対象者の介入群が11名、統制群が3名と非常に少ないため、統計学的な検討が十分に行えたとは言えない。

介入群と統制群のベースライン時・フォローアップの2時点におけるK6の差の比較 社会人になってからの介入群の介入教育の効果を検討するために、対象人数が少ないことを考慮し、介入前とフォローアップの2時点でK6得点の2項分析を行った。

その結果、介入群11人中、介入前よりもフォローアップ時のほうがK6得点が減少または同点である人数が9人、K6得点が増加している人数が2人で、両側検定で $p = .065$ となり、有意傾向が認められた。介入群の差が統制群の差よりも大きくなることが示されたので、介入教育を受講する方が社会に出るからの抑うつと不安を低く抑えることができることが示唆された。

(4) 総合的考察 PCI-J の下位尺度である能動的コーピングが高まると、抑うつと不安を改善する効果があることが認められた。この結果が示すことは、従来のコーピングのように、起きてしまった出来事であるストレスに対して、それに起因するストレス反応をいかに低減するかということに注目するよりも、ストレスに対して設定した目標を実現するための行動と認知を結び付け、能動的・積極的に問題に取り組む方が、抑うつと不安低減には有効であるということである。つまり、プロアクティブ・コーピングを高めると、抑うつと不安を予防することにつながると思われる。

そして、研究2 検討1 の結果のとおり、プロアクティブ・コーピングの考え方に親和性

の高い問題解決療法とSOCに関する教育を実施すると、問題を解決していく自信や、社会人基礎力の一つとされる相手に伝える力が有意に高まった。ストレスサーに対処する前段階として対処への自信が付き、問題解決に必要な手助けを得るにあたって相手にも適切な伝え方ができると考えることができたからだと思われる。検討2の結果のとおり、K6得点で測定した抑うつと不安についても、介入前に比べて介入後は有意に低減し、社会人になって半年後の時点においても、有意差はないものの上昇することなく抑えられていたという点を踏まえると、ストレスフルな状況にあっても介入教育によって、抑うつと不安を増悪させずにすむことが示唆されたといえる。

今回実施したPSMプログラムの内容は、大学から社会へ出るにあたって抱えるストレスに対処していくために必要なことを学び身につけることができるツールとして有効ではないかと考えられる。しかし、その教育効果を社会人になってからも持続・向上させることは難しいことが明らかになった。よって、就労後も学んだことを思い返す機会が必要となる。そこで、本研究で実施したPSMプログラムの内容を基に、社会人になって学んだことを何度も思い返せるワークブックである「就活生のためのストレス対処能力向上ワークブック」を作成した。

ワークブックは、Part1でストレスについての基本的な考え方を説明し、Part2ではSOCの説明とSOCのそれぞれの能力を高めるポイントを紹介した。そしてPart3では問題解決療法の考え方をもとにストレス対処のコツを紹介した。それぞれ記入欄をつくり、書き進めながら理解を深められる形式とした。

本研究の限界は、SOCやプロアクティブ・コーピングは志向性や考え方であるため、すぐに高めることは難しい点である。今後の課題としては、調査協力者を多く確保し、長期間フォローすることが必要である。

<引用文献>

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.

川島一晃 (2007). 成長へ結びつけるコーピング研究の理論的検討 新しいコーピング理論としての Proactive Coping Theory 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要心理発達科学, 54, 93-101.

久田満・千田茂博・箕川雅博 (1989). 学生用ソーシャル・サポート尺度作成の試み (1) 日本社会心理学会第30回大会発表論文集, 143-144.

古川壽亮・大野裕・宇田英典・中根允文 (2003). 厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究事業「心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究」平成14年度分担報

告書.

西道実 (2011). 社会人基礎力の測定に関する尺度構成の試み プール学院大学研究紀要, 51, 217-228.

尾関友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂 トランスアクションな分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1, 95-114.

高比良美詠子 (1998). 対人・達成領域別ライフイベント尺度 (大学生用) の作成と妥当性の検討 社会心理学研究, 14(1), 12-24.

Takeuchi N, Greenglass E (2004): 能動的コーピングに関する質問紙表: The Proactive Coping Inventory 日本語版 [Online publication]

<http://estherg.info.yorku.ca/files/2014/09/japanesepci.pdf>

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計1件)

大野太郎、ストレスマネジメントの発展と課題、*Human Sciences*、査読有、第16号、2017、129-136

〔学会発表〕(計1件)

本岡寛子、長見まき子、メンタルヘルス不調予防のためのキャリア教育プログラムの開発 プロアクティブコーピングスキルと社会人基礎力・ストレスとの関連、日本心理臨床学会第34回秋季大会、2015年9月、兵庫県神戸市

〔図書〕(計1件)

長見まき子、若年女性の就職活動ストレスとメンタルヘルスケア 丸山総一郎 (編) 創元社、働く女性のストレスとメンタルヘルスケア、2017、251-260

6. 研究組織

(1) 研究代表者

長見 まき子 (NAGAMI, Makiko)
関西福祉科学大学・健康福祉学部・教授
研究者番号: 10388663

(2) 研究分担者

大野 太郎 (OHNO, Taro)
大阪人間科学大学・人間科学部・教授
研究者番号: 40368410

本岡 寛子 (MOTOOKA, Hiroko)
近畿大学・社会学部・准教授
研究者番号: 70434876