

令和 2 年 6 月 6 日現在

機関番号：16201

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K21539

研究課題名（和文）若年労働者を対象とした自己複雑性プログラムの効果の検討

研究課題名（英文）Examination of the effect of self-complexity program for young workers

研究代表者

川人 潤子（Kawahito, Junko）

香川大学・医学部・准教授

研究者番号：70636092

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、自己複雑性と抑うつ、プレゼンティズムならびにエンゲイジメントとの関連を明らかにし、若年労働者の抑うつを改善するWeb上で実施できるプログラムを開発することを目的とした。

若年労働者を対象とした研究の結果、抑うつの緩衝要因である肯定的自己複雑性や抑うつの増悪要因である否定的自己複雑性への働きかけにより、抑うつおよびプレゼンティズムの低減に影響する可能性が示唆された。これらのことから、抑うつやプレゼンティズムの予防において、肯定的な自己複雑性を高め、併せて否定的な自己複雑性を低める心理療法や心理教育が重要であると考えられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の成果から、自分自身の肯定的な面を意識し、否定的な面を意識した上で肯定的解釈を行うことにより、抑うつやプレゼンティズムの悪化を予防しうることが確認された。

また、オンラインで聴講可能な心理教育を作成したことにより、若年者が好きな時間に、スマートフォンなどのポータブル機器で気軽に参加可能な抑うつ予防プログラムの可能性を提案することができた。こうした抑うつの予防的効果により、広くはうつ病患者の減少による医療や福祉面での経済面のコスト削減が期待される。

研究成果の概要（英文）： The purpose of this study was to clarify the relationship between self-complexity and depression, presentism, and engagement, and to develop a program on the web to improve depression among young workers.

As the result of this study of young workers, it is possible that the influence of positive self-complexity, which is a buffering factor for depression, and negative self-complexity, which is an exacerbating factor of depression, might affect the reduction of depression and presentism. These findings suggest that psychotherapy and psychoeducation that increase positive self-complexity and reduce negative self-complexity are important in the prevention of depression and presentism.

研究分野：臨床心理学

キーワード：自己複雑性 抑うつ プレゼンティズム エンゲイジメント 若年労働者

1. 研究開始当初の背景

抑うつに関連する認知的変数として、自己複雑性 (self-complexity ; Linville, 1985) という自己概念がある。この概念は、自己知識に関する構造で、自己側面 (役割、人間関係、活動等) の数が多く、またそれらの自己側面がより分化している場合に自己複雑性が高くなる。認識している自己側面の数が多く、分化していれば、否定的出来事から生じる抑うつが自己側面全体に及ばないと考えられる。

これまでに、Hershberger (1990) を元に川人他 (2010) が開発した大学生を対象とした自己複雑性に関する抑うつ低減プログラムでは、抑うつの緩衝要因とされている肯定的な自己複雑性が高まると、プログラム終了 2 週間後のうつ感情が低減することを明らかにした。そして、効果検討等の改良を加えた肯定的自己複雑性を高めるプログラムを再開発の上、大学生を対象に無作為比較試験による効果の検討を行った。この結果、肯定的自己複雑性が高まると、プログラム終了 3 か月後の満足感が向上し、6 か月後の抑うつが低減することが確認された。

さらに、これらの成果を踏まえて、長期間に及び効果検討等の改良を加えた肯定的自己複雑性を高めるプログラムを再開発し、大学生を対象に無作為比較試験による効果の検討を行った。この結果、肯定的自己複雑性が高まると、プログラム終了 3 か月後の満足感が向上し、6 か月後の抑うつが低減した。また、肯定的自己複雑性を高めるプログラムを改善し、うつ病の診断を受けた 40 代の労働者 1 名に注目して経過を報告した (川人, 2012)。この結果、肯定的自己側面の数が増え、抑うつが低減した。

以上の結果から、大学生を対象とした抑うつを低減する自己複雑性プログラムの効果はいくらか確認された。一方のうつ病に罹患した労働者の研究では、肯定的自己側面の記述数が増えたものの、事例報告のため、労働者へのプログラムの効果の一般化には限界があるといえる。そこで、本研究では、大学生と年齢的に近い若年労働者を対象とし、プログラムの効果を検証することにした。

労働者を対象とした自己複雑性に関する研究として、自己複雑性に加えて、出勤している労働者の健康問題による労働遂行能力の低下を示す状態であるプレゼンティズム (presenteeism) や仕事に関連するポジティブで充実した心理状態であるエンゲイジメント (engagement) との関連が報告されている (Garczynski et al., 2013)。印米の文化比較の結果、インド人労働者は、自己複雑性とプレゼンティズムやエンゲイジメントとの関連が低いことが示されている。一方、アメリカ人労働者は、自己複雑性が低ければ、プレゼンティズムが低く、エンゲイジメントが高いことが示されている。労働者の自己複雑性と健康状態の関連には文化や社会背景が影響していると考えられるため、日本人労働者の自己複雑性と抑うつ、プレゼンティズムならびにエンゲイジメントの関連を検証し、プログラムの再開発を行う。

2. 研究の目的

本研究では、自己複雑性と抑うつ、プレゼンティズムならびにエンゲイジメントとの関連を明らかにし、若年労働者の抑うつを改善する Web 上で実施できるプログラムを開発することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 研究 1

インターネット調査会社に登録している全国の 20-29 歳の労働者 300 名を対象に Web 調査を実施した。そして、自己複雑性と抑うつ、プレゼンティズムならびにエンゲイジメントとの関連を検討した。

(2) 研究 2

Web 上で実施できる自己複雑性に関する抑うつ低減プログラムを開発し、若年労働者 42 名を対象に実施し、自己複雑性の操作が抑うつ、プレゼンティズムならびにエンゲイジメントにどのような影響を及ぼすかを検討した。

4. 研究成果

(1) 研究 1

Web 調査の結果をもとに、健康問題有りの者 (198 名) に関して、共分散構造分析を行った。すると、肯定的自己複雑性からエンゲイジメントへの正の関連が認められ、さらに抑うつへの負の関連が認められた。また、否定的自己複雑性からプレゼンティズムおよび抑うつへの負の関連が認められた (図 1)。

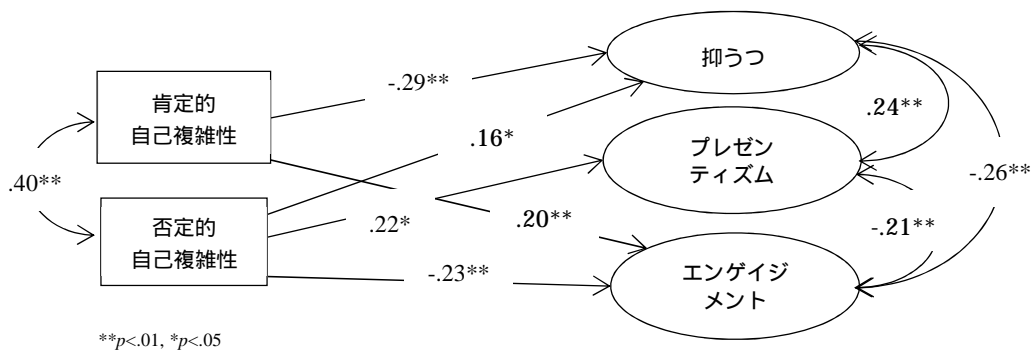


図1 若年労働者のうち、健康問題有りの者の共分散構造分析の結果

(2) 研究2

研究1の結果より、肯定的自己複雑性を高め、否定的自己複雑性を低める Web プログラムを開発し、介入群と統制群に割り付けた。

その結果、自己複雑性に関する数値については、介入群では介入1か月後まで肯定的自己複雑性が増加した。一方、統制群では、肯定的自己複雑性の数値が介入1か月後までなだらかに低下した。また、否定的自己複雑性の数値は、全期間に渡って、統制群よりも介入群の数値が低く、介入群では直後に上昇し、介入1か月後には直前のレベルに戻った。抑うつ得点に関しては、介入群はなだらかに減少した。統制群は、2週間後には抑うつ得点が微増し、介入1か月後に介入直前のレベルへ戻った(図2)。また、プレゼンティズム得点は、介入群が直前から直後に低下し、その後そのレベルを維持した(図3)。一方のエンゲイジメント得点は、いずれの時期においても、介入群と統制群の間に大きな差は認められなかった。

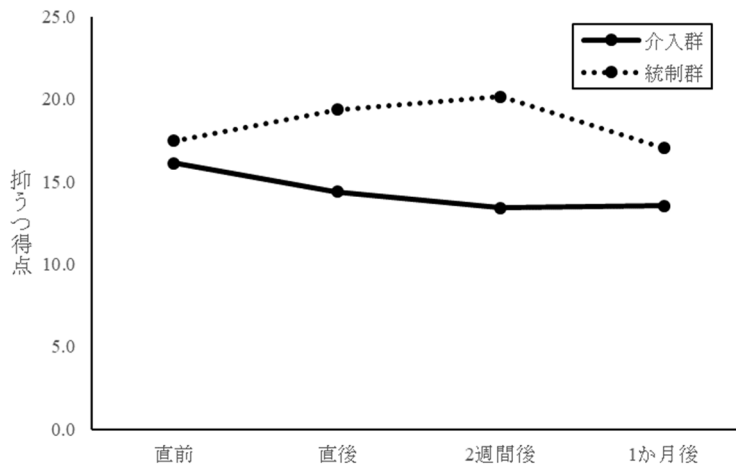


図2 抑うつ得点の変化

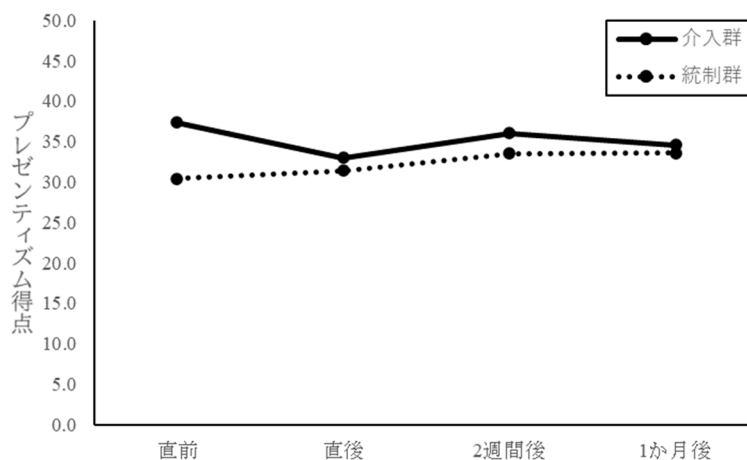


図3 プレゼンティズム得点の変化

以上のように、本研究では、若年労働者を対象とした Web 上で実施できる抑うつ低減プログラムを開発ならびにその効果を検証した。その結果、肯定的自己複雑性ならびに否定的自己複雑性を操作することにより、抑うつ及びプレゼンティズムが低下する傾向が確認された。しかしながら、エンゲイジメントへの効果は認められなかった。

本研究から、抑うつやプレゼンティズム増悪の予防には、肯定的な自己認知を高め、否定的な自己認知を低める必要が示唆された。

引用文献

Garczynski, A. M., Waldrop, J. S., Rupperecht, E. A., & Grawitch, M. J. (2013). Differentiation between work and nonwork self-aspects as a predictor of presenteeism and engagement: Cross-cultural differences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(4), 417–429.

Hershberger, P. J. (1990). Self-complexity and health promotion: Promising but premature. *Psychological Reports*, 66(3_suppl), 1207–1216.

川人潤子 (2012). うつ病患者を対象とした自己複雑性を高める介入プログラムの効果に関する予備的検討、福山大学こころの健康相談室紀要、7、151–158.

川人潤子・堀 匡・大塚泰正 (2010). 大学生の抑うつ予防のための自己複雑性介入プログラムの効果、心理学研究、81、140–148.

Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social cognition*, 3(1), 94–120.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 川人潤子	4. 巻 24
2. 論文標題 若年労働者を対象とした自己複雑性、プレゼンティズム、ワークエンゲイジメントおよび抑うつに関連の検討	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 比治山大学紀要	6. 最初と最後の頁 印刷中
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 松岡伸子・大塚泰正・石田 弓・川人潤子	4. 巻 20
2. 論文標題 教師のストレスとワーカホリズムの関連	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 学校メンタルヘルス	6. 最初と最後の頁 180 186
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 川人潤子	4. 巻 23
2. 論文標題 中高年男性労働者の自己複雑性と抑うつとの関連の予備的検討	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 比治山大学紀要	6. 最初と最後の頁 213-220
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件/うち国際学会 2件）

1. 発表者名 川人潤子
2. 発表標題 若年労働者を対象とした自己複雑性、プレゼンティズムおよびワーク・エンゲイジメントとの関連
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Junko Kawahito
2. 発表標題 Associations between presenteeism and occupational and personal factors among Japanese medical workers.
3. 学会等名 International Congress of Behavioral Medicine 2016 (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Junko Kawahito
2. 発表標題 Relation of depression and well-being to self-complexity in Japanese high school students.
3. 学会等名 6th Asian Congress of Health Psychology. (国際学会)
4. 発表年 2016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