

立教大学学術推進特別重点資金（立教 S F R）

大学院学生研究

2015年度研究成果報告書

研究科名	立教大学大学院	現代心理学	研究科	臨床心理学	専攻		
研究代表者 (2016年3月現在のものを記入)	在籍研究科・専攻・学年		氏名				
	現代心理学研究科・臨床心理学専攻 博士課程前期過程2年		戸澤杏奈 印				
指導教員	所属・職名		氏名				
	現代心理学部 准教授		松永美希 印				
自然・人文・社会の別	自然	・ <input type="checkbox"/> 人文	・ 社会	個人・共同の別	<input type="checkbox"/> 個人	・ 共同	名
研究課題	仕事における心理的柔軟性が職場組織の認知に及ぼす影響						
研究組織 (研究代表者・共同研究者) ※2016年3月現在のものを記入	在籍研究科・専攻・学年		氏名				
	立教大学大学院・現代心理学研究科・臨床心理学専攻・博士課程前期課程2年		戸澤杏奈				
研究期間	2015		年度				
研究経費 (1円単位)	(支出金額) 88,974円 / (採択金額) 90,000円						

研究の概要 (200~300字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)

アクセプタンス&コミットメント・セラピー(Acceptance & Commitment Therapy : ACT)は、第3世代の認知行動療法に位置づけられ、近年では海外を中心に職場での有効性が示されている。本研究では、ACTの中心的な精神健康論である心理的柔軟性の中でも、仕事場面に特化した心理的柔軟性を測定するアセスメントツールである The work-related acceptance and action questionnaire (WAAQ : Bond, Lloyd, & Guenole, 2013) に着目し、日本語版 WAAQ (戸澤・松永・中山・熊野, 2015) と仕事の量的負担、仕事のコントロール、パフォーマンスといった組織要因の認知およびメンタルヘルスとの関連性を検討した。その結果、日本語版 WAAQ は勤労者のメンタルヘルスおよびパフォーマンスに影響を与えていることが明らかになった。

キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[職場] [心理的柔軟性] [ストレス]

研究成果の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)**問題と目的**

アクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance & Commitment Therapy : ACT) は、行動分析学を基盤としたアプローチであり、第 3 世代の認知行動療法に位置づけられている。ACT の中心となる精神健康論は心理的柔軟性 (psychological flexibility) であり、「今、この瞬間」に存在し、今起きていることを現実として受け容れ、精神的苦痛にとらわれず価値に沿った行動に励む統合プロセスを指す (武藤,2011)。

近年、勤労者に対するメンタルヘルスケアが重要なテーマになってきている中、職場における ACT の研究がイギリスを中心に進められており、心理的柔軟性と仕事に関する変数との関連 (Bond & Bunce, 2003), 介入による効果 (Bond & Bunce, 2000 ; Bond, Flaxman, & Bunce, 2008) 等が報告されている。近年では、アメリカで安全行動を促進するトレーニング、オーストラリアで組織の幹部を育成するトレーニングといった ACT に基づいた取り組みが行われており (Flaxman et al., 2013 武藤他訳 2015), わが国でもこうした研究や介入による知見の蓄積が必要であると考えられる。

そこで本研究では、仕事場面に特化した心理的柔軟性を測定するアセスメントツールである The work-related acceptance and action questionnaire (WAAQ : Bond, Lloyd, & Guenole, 2013) に着目し、日本語版 WAAQ (戸澤・松永・中山・熊野, 2015) と仕事におけるパフォーマンスや精神的健康の関連性を明らかにすることを目的とした。予想した結果としては、心理的柔軟性においては、マインドフルネスとアクセプタンスのプロセス、すなわち「今、この瞬間」において精神的苦痛にとらわれないことが重要な柱のひとつといわれていることから (武藤, 2006), 職場に関するストレスが高くとも、WAAQ で測定される仕事における心理的柔軟性が高ければ、精神健康度やパフォーマンスは高いのではないかと仮定した。

方法

調査時期 2015 年 9 月から 11 月にかけて、主に知人を介して自己記入式の質問紙を配布した。

調査協力者 勤労者 153 名を対象に質問紙調査を行い、記入に不備のあった回答者を除いた 145 名 (男性 77 名, 女性 68 名, 平均年齢 35.26±11.01 歳) を分析対象とした。

調査項目 (a) フェイスシート, (b) 日本語版 Work-related Acceptance and Action Questionnaire (戸澤・松永・中山・熊野, 2015), (c) 新職業性ストレス簡易調査票 (川上, 2012), (d) WHO Health and Work Performance Questionnaire (Short form) Japanese edition (WHO 健康と労働パフォーマンスに関する質問紙 (短縮版) 日本語版)

研究成果の概要 つづき

結果

WAAQ と各変数の相関 Pearson 積率相関係数を算出したところ、WAAQ は仕事のコントロール ($r=.18, p < .05$)、職場ストレス ($r=.22, p < .01$)、上司サポート ($r=.24, p < .01$)、心理的ストレス ($r=.30, p < .01$)、絶対的プレゼンティーズム ($r=.21, p < .05$)、相対的プレゼンティーズム ($r=.20, p < .05$) と有意な弱い正の相関が見られた。

共分散構造分析の結果 職場ストレスと、仕事における心理的柔軟性 (WAAQ)、精神健康度 (心理的反応)、パフォーマンス (絶対的プレゼンティーズム) の関連を検討するため共分散構造分析を行ったところ、モデルの適合度は非常に高かった ($\chi^2(1) = .04 (p=.841)$, GFI = 1.000, AGFI=.999, RMSEA = .000)。このモデルでは、職場ストレスの低さから精神健康度 ($\beta=.24, p < .01$) および WAAQ ($\beta=.22, p < .01$) へのパスは有意に正の値であり、WAAQ から精神健康度 ($\beta=.24, p < .01$)、パフォーマンス ($\beta=.21, p < .05$) へのパスも有意に正の値であった。また、職場ストレスの低さから精神健康度への直接効果が.24 であるのに対して、WAAQ を介する間接効果が.05 であったことから、職場ストレスの低さが精神健康度へ直接的に影響を及ぼす程度が、WAAQ を介して精神健康度へ影響を及ぼす程度よりも大きいといえる。

考察

本研究の結果、仕事のコントロールは WAAQ と関連があることが示され、これは原版 (Bond et al., 2013) の結果と一致していた。さらに、本研究では、仕事の量的負担および仕事のコントロールからなる職場ストレス、上司サポート、心理的ストレス、絶対的プレゼンティーズム、相対的プレゼンティーズムとの関連があることも示された。

また、共分散構造分析を行ったところ、職場ストレスが高くとも、WAAQ で測定される心理的柔軟性が高ければ精神健康度およびパフォーマンスは高いという仮説を支持した。ACT では、嫌悪的な事象そのものよりも、それらが認知的フュージョン、体験の回避、価値の妨げに結びつく文脈と機能によってストレスに関連する症状が生じると考えるため (武藤, 2006)、職場ストレスそのものが心理的柔軟性に与える影響は小さかったものと推測される。つまり、心理的柔軟性の高い勤労者は、職場ストレス自体の影響を受けにくいというよりは、それらから生じる思考や感情に振り回されずに対応することができるということを指す。職業生活においては、仕事の質・量、対人関係、役割・地位の変化、仕事の失敗・責任の発生、事故や災害の発生など (厚生労働省, 2013)、個人では変えることの難しいストレスが数多く存在する。このように、コントロールの及ばないストレスに対しては、回避や抑制を試みるのではなく、より柔軟で積極的な姿勢をとること、すなわちアクセプタンスによって力を得ることができるとされており (Hayes et al., 2012 武藤他訳 2014)、本研究もそのアプローチの有効性を支持する結果を得た。さらに、WAAQ がメンタルヘルスおよびパフォーマンスにも影響を与えたという結果から、ACT による心理的柔軟性への介入が生産性の向上にも着目したポジティブなメンタルヘルス対策として導入できる可能性を示唆している。

研究発表 (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

① 雑誌論文

現時点で該当なし。

② 図書

現時点で該当なし。

③ シンポジウム・公開講演会等の開催

現時点で該当なし。

④ その他

戸澤杏奈・松永美希・中山真里子・熊野宏昭(2015). 日本語版 Work-related Acceptance and Action Questionnaire の作成. 日本認知・行動療法学会第 41 回大会発表論文集.

日本認知・行動療法学会第 42 回大会でのポスター発表を予定している。