

職場ストレス状況におけるコーピングと心理的ストレス反応に関する臨床心理学的研究 ～抑うつに視点をあてて～

心理臨床学専攻 松 元 理恵子

I. 問題・目的

1998年以降、日本の年間自殺者数は30,000人を超え、2003（平成15）年の自殺者数は34,427人と過去最悪となった。2005（平成17）年は32,552人と高い水準で推移している。急増の原因の一つは、働く中高年層の自殺の増加である。1999（平成11年）に、厚生労働省により精神障害や自殺に関する業務上外の判断基準が公表され、それまで事例の少なかった自殺やうつ病に対しての労働災害補償の判断がより容易に行えるようになったが、2005（平成17年）では、過労や仕事のストレスが原因で自殺（未遂も含む）で労災認定された人は前年度より24人多い66人で、過去最多となった。過労自殺を含む精神障害の認定者数も大幅に増加し、年代別では働き盛りの30代が40%を占めた。

また、労働政策研究・研修機構(2005)による調査では、「職場でストレスを感じる」労働者は40代（課長クラス）が7割を占めている。このように、職場では中高年、特に30、40歳代がストレスを感じている状況にいたることがよみとれる。しかし、同じ企業の中でストレスフルな状況におかれても抑うつを発症する人といない人がいる。この個人差を説明する有力な要因のひとつとして、ストレスに対するコーピングという心理学的概念がある。そして、個人が自覚する職場ストレスの質・量は時間や状況により常に変化するため、これらに応じたコーピングの適切な使い分けができるか否かが不適応状態の特徴を決定する重要な要因となる（島津,1998）。直面するストレスに適合する適切なコーピングがなされなければ、心理的ストレス反応は恒常的に存在し、慢性化していく。しかし、同じストレス状況や環境におかれても抑うつを発症する人としらない人がおり、状

況に応じた適切なコーピングに特徴があると思われる。また、30・40歳代のストレスを感じる状況が高いという現状より、年代別にも違いがあると思われる。そこで、本研究の仮説を「コーピングの柔軟性は、心理的ストレス反応を低減させ抑うつ傾向がおさえられる」とし、心理的ストレス反応の現れ方の違いを生むコーピングを抑うつに視点をあてて検証し、職場のメンタルヘルスと援助のあり方について考察していくことを目的とする。

II. 方 法

1. アンケート実施

2006年11月に某企業の定期健康診断期間中に受診した598名を調査対象とし、全員より回答が得られた〔男性（461名）女性（132名）性別不明（5名）〕。

2. 調査票

(1)職場ストレスサー・コーピング尺度

Job Stress Scale Revised version (JSS-R)を使用した。心理的ストレス反応も同尺度を使用した。一部の項目について本研究の目的にあうように表現を修正した。

(2)抑うつ傾向をみる尺度

Zung Self-Rating Depression Scale（ツング自己評価うつ病尺度）を使用した。また、一部の項目について本研究の目的にあうように表現を修正した。

III. 結果・考察

1. 年齢群別による職場ストレスサーの差と職場ストレスサーとコーピングとの関係

3つの年齢群（30歳未満、30歳以上50歳未満、50歳以上）の間で質的ストレスサー、量的スト

レッサーに差があるかどうかを分散分析によって検討する。また、職場ストレスとコーピングの関連を検討するため、Pearsonの相関係数を算出した。結果より、年齢群別にストレスとコーピングとの関係がみられた。

2. 職場ストレスとコーピングの心理的ストレス反応に対する影響について

質的ストレス、量的ストレスおよびコーピングが心理的ストレスに与える影響を検討するために、重回帰分析を行った。なお、コーピングの3つの尺度（問題解決・相談・問題放置）に加えて被調査者のコーピングの数の合計をコーピングの柔軟性を表す得点として加える。また、年齢群別に心理的ストレス反応に対するコーピングの特徴をみるために、2要因の分散分析を行った。結果より、特徴的な点として①30歳以上50歳未満では、質的ストレス、量的ストレスが共に心理的ストレス反応に影響を与えている②50歳以上については、問題放置による低減傾向がみられる③50歳以上の対人緊張感は質的ストレスを感じるほど、相談をするほど向上していることがあげられる。

質的ストレスと量的ストレスの差異は、年齢や、求められる仕事の質や量の違いであると推測され、それぞれの年齢群で感じるストレスの違いによりコーピングも変化しているとみられる。

3. 職場ストレスとコーピングの抑うつへの影響について

質的ストレス、量的ストレスおよびコーピングが抑うつ傾向に与える影響を検討するために、重回帰分析を行った。また、コーピングが抑うつ傾向を低減する効果があるのか、そして年齢群別に違うのかといった抑うつに対するコーピングの特徴をみるために、2要因の分散分析を行った。

結果より、特徴的な点として①30歳未満、30歳以上50歳未満はコーピングが多いほど抑うつが向上している②50歳以上については、問題放置による抑うつの低減傾向がみられる③30歳以

上50歳未満、50歳以上については、関与している強さの違いはみられたが、質的ストレスと量的ストレスが共に抑うつに影響を与えている年齢群であることがあげられる。

これらの特徴より、個人が最も強く自覚する職場ストレスの種類とコーピングの組み合わせやバランスによって、抑うつに与える影響が異なってくることを示された。

4. 職場ストレスとコーピングの柔軟性について

本研究では、「コーピングの柔軟性は、心理的ストレス反応を低減させ抑うつ傾向がおさえられる」とし、心理的ストレス反応の現れ方の違いを生むコーピングを抑うつに視点をあてて検証した。職場ストレスの違いによるコーピングの柔軟性により心理的ストレス反応を低減させ、抑うつをおさえられる傾向にあるということが示された。また、職場ストレスの違いとコーピングの柔軟性にもそれぞれ特徴がみられた。そして、個人がストレスな状況をどのように評定するかによって、用いるコーピングの組み合わせの種類や、そのコーピングが及ぼす影響が異なることが示唆された。

5. 今後の課題

本研究では、年齢群別に心理的ストレス反応の現れ方の違いを生むコーピングを抑うつに視点をあてて検証したが、さらに管理職、一般職など、業務内容の違いによる関連性を検討することで、対象者の職場ストレスの状況に応じて、何に重点をおくべきであるか提示できると思われる。

今後は、属性の違いや裁量度の要因も考慮したうえで研究を行っていききたい。

<引用・参考文献>

- ・厚生労働省(2002)：自殺防止対策有識者懇談会議事録 厚生労働省
- ・労働政策研究・研修機構(2005)：人口減少社会における人事戦略と職業意識に関する調査 労働政策研究・研修機構
- ・島津明人 小杉正太郎(1998)：職場不適應に関する検討 (2) 日本心理学会第62回大会発表論文集 365