

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—

臨床心理学コース 高橋 美保
駒沢女子大学人文学部 石津 和子
東京女子大学現代教養学部 森田 慎一郎

The effects of the job hunting experience of university students on their mental health
—Focusing on beliefs about failure and resilience—

Miho TAKAHASHI, Kazuko ISHIDU, Shinichiro MORITA

Though much research has been conducted regarding stress or mental health problems from the job hunting activities of university students, few studies have focused on its positive effects on their later lives. In this study, the long-term effects of the job hunting activities of university students on their beliefs about failure and life-career resilience were investigated. Data was gathered through internet research from the university students in their third or fourth year. Of the students studied, 200 were currently engaged in job hunting activities, 69 were already finished with their job hunting activities and 131 were the students were not concerned about job hunting activities at that time. Variance analysis and multiple regression analysis were conducted using all factors, including the experience of failure, the experience of overcoming failure, 4 factors of beliefs about failure and 5 factors of life-career resilience. The results showed the possibility that job hunting activities generate resilience of continuous coping and reality acceptance which are both negatively related to anxiety and depression in students who have finished the job hunting. This result suggests that the resilience derived from job hunting has a positive effect on later mental health.

目次

1. 問題と目的
 - A. 問題の背景と就職活動のストレス研究
 - B. 就職活動の影響を考える視点
 - C. 本研究の目的
2. 調査の概要
 - A. 方法
 - B. 調査対象者
 - C. 調査内容
3. 結果
 - A. 分析1：就職活動状態別による各変数の分散分析
 - B. 分析2：関連変数と精神健康度の関係性の検討
4. 考察
 - A. 就職活動状況の違いと失敗体験、失敗観、ライフキャリア・レジリエンスの関係
 - B. 就職活動経験の影響について

C. 本研究の限界と課題

1. 問題と目的

A. 問題の背景と就職活動のストレス研究

1990年代以降、フリーターや若年無業者の増加など、若年層の就労問題が注目を集めてきた。特にリーマン・ショック後の採用縮小後、新規学卒者の就職率は落ち込み、厳しい就職状況が続いた。近年ようやく新規学卒者の就職率は漸増傾向にあり、25年度には67.3%にまで回復した（文部科学省，2013）¹⁾。ただし、これには円安や震災の復興需要の影響もあることから、新規学卒者の就職率の改善は一時的にとどまる可能性もあり、誰もが簡単に内定を獲得できる安定した雇用情勢とはいいがたい。本田（2010）²⁾は、1993年頃から2004年頃の採用の冷え込みを経た2005年頃以降の就職と採用に関する活動が、時期における「早

期化」と「長期化」、企業側・学生側双方の「厳選化」、プロセスや手続きにおける「煩雑化」などの特徴を持ち、学生と企業にとって負担が大きく、効率性も失われていることを示している。

このような新卒学卒者の就職活動の厳しさを受けて、近年就職活動のストレスに注目した研究が多く行われてきた。就職活動のストレスを測定する尺度を作成した北見・茂木・森(2009)³⁾は、就職活動経験がある者の方が経験がない者に比べて精神的健康状態が有意に悪いことを見出した。また、女子短大生と四大生の就職活動のストレスを気分プロフィール調査(日本語版POMS)を用いて比較した梅澤(2000)⁴⁾の研究では、内定の有無に関わらず女子短大生の方が四大生の方よりもPOMSが悪いことが明らかになっている。これらは、校種による違いはあるものの就職活動のストレスが精神健康や気分状態にネガティブな影響を及ぼすことを示す結果といえよう。

また、就職活動による心理的ストレスの関連要因に関する研究も行われてきた。就職活動に関する研究の中で最も注目されてきた変数の一つが自己効力感である。女子短大生を対象に、進路選択に対する自己効力と就職活動との関連と就職活動が自己概念の明確化に与える影響を検討した浦上(1996a)⁵⁾は、進路選択に対する自己効力感が就職活動に結びつくことを明らかにした。また、就職活動に関する自己効力感を測定する尺度を作成した太田・田畑・岡村(2012)⁶⁾は、就職活動の自己効力感の内「自己と就職の統合への期待」と「就職活動への結果期待」は、「就職活動への効力期待」を高めることによって、間接的に努力量を高める効果を持つことが示唆された。その他にも、関連要因としてソーシャルスキルに注目した研究では、内定の方がソーシャルスキルが高く、就職活動尺度における就職活動の計画・実行も高いこと、ソーシャルスキルとストレスの低さが関係することが示されている(種市, 2011)⁷⁾。これらの自己効力感やソーシャルスキルなどの関連要因がストレスに及ぼす影響を深ることによって、就職活動のストレスの個人差が理解されるとともにコーピング方略についての検討がなされている。

就職活動をストレスフルな活動と見なすのであれば、就職活動中の学生に対する援助という視点から研究を行うことは有効である。実際に、就職活動のストレスを低減するための援助に関する研究や(高橋・岡田, 2013⁸⁾; 土田・平部・田島, 2010⁹⁾)、就職活動のやる気を出させる声掛けについて検討した研究

(浦上・山中, 2012)¹⁰⁾、就職活動中の学生の自己効力感をいかに高めるかについて検討した研究(佐藤, 2013)¹¹⁾などが行われている。

B. 就職活動の影響を考える視点

これらの研究が示唆するように、様々な対処方略や援助により就職活動中のストレスを低減した方が短期的な精神健康度は良いと考えられる。しかし、就職活動のやる気や自己効力感を高めたとしても、就職活動そのもののストレスをなくすことはできない。また、中長期的な視点から考えれば、就職活動のストレスをなくすことが本当の意味で個人のためになるのか、という視点も重要と考えられる。たとえば、たとえストレスフルな体験であっても、その体験を持つことによって中長期的にはポジティブな影響がもたらされる可能性もある。就職活動が進まない経験、あるいは結果的に思うような就職ができなかった経験は失敗体験とも捉えうる。しかし、失敗観については失敗に対する信念の違いが適応的な行動選択につながる可能性が示唆されており、失敗のポジティブな効果を引き出すためには失敗に関する捉え方や価値観が影響するという指摘もある(池田・三沢, 2012)¹²⁾。したがって、一連の就職活動経験をしたことによって失敗の捉え方や価値観は影響を受ける可能性があり、それによってポジティブな効果が得られる可能性もある。

さらに、近年では、人生の苦境を生き抜く力としてレジリエンス研究が盛んにおこなわれているが、就職活動が思うようにならない失敗体験を持つことによって、今後の人生の苦境を生き抜くレジリエンスが身につく可能性もある。レジリエンスは「深刻な危険性にもかかわらず、適応的な機能を維持しようとする現象」と定義されているが(Rutter, 1985)¹³⁾、高橋・石津・森田(印刷中)¹⁴⁾はレジリエンスの概念をライフキャリアに適用し、「不安定な社会の中で自らのライフキャリアを築き続ける力」をライフキャリア・レジリエンスと称して、ライフキャリアを生き抜くためのレジリエンスに注目してきた。就職活動は若年層にとってライフキャリア選択の機会の一つである。就職活動で思うように内定が出ない苦境を乗り越えて社会参加をしていく若年層にとって、就職活動がライフキャリア・レジリエンスを高める効果を持つ可能性があると考えられる。そして、それによって精神健康が高まる可能性もあると推察される。

しかし、高橋・岡田(2013)が「進路選択に関して自己効力と進路探索行動や進路決定の関連、自己効

力に影響する要因の研究が蓄積されているが、就職活動における経験がその後及ぼす影響に関する研究は少なく、就職活動を通じた成長の全体的構造が把握されていない」と指摘するように、就職活動体験がもたらす影響に関する研究は十分に行われていない。浦上(1996b)¹⁵⁾は女子短大生を対象に、就職活動を通じた自己成長力の伸長について検討し、就職活動期には全体的に自己成長力が伸長すること、特に積極的に就職活動を行い、それを再度吟味した者ほど自己成長力が高まることを見いだした。さらに、大学生の就職活動による自己成長感について探索的検討を行った高橋・岡田(2013)は、自己成長感は「他者関係の構築」「課題遂行スキルの獲得」「自己理解と自己受容」「社会への積極的関与」「感情の統制」の5因子からなることを示したうえで、文系、就職活動量が多い、困難度が高い、結果に対する満足感が高いほど成長感が高まることを明らかにした。また、就職活動の結果として、ストレス対処能力に注目した研究(白井, 2009)¹⁶⁾や、大学生の就職活動によって自己効力感が高まることを示した研究(城, 2010)¹⁷⁾など、いくつかの研究では就職活動を行うことによってポジティブな影響がもたらされることが示されている。しかし、就職活動について、失敗の捉え方や価値観およびレジリエンスに及ぼす影響について検討した研究は見られない。

C. 本研究の目的

以上より、大学生の就職活動に関しては就職活動中のストレスに注目した研究が多く行われてきたが、就職活動をライフキャリアの体験の一つと捉え、中長期的な視点から就職活動という経験が失敗の捉え方やライフキャリア・レジリエンスにどのような影響を及ぼすのか、という視点から論じることによって就職活動のポジティブな側面も含めた理解が可能になると考えられる。また、その影響と精神健康の関係性を検討することによって、就職活動の体験が精神健康に及ぼす影響についてポジティブな側面も含めて検討することができる。したがって、本研究では、就職活動中の人(以下、就活中群)、就職活動を終了した人(以下、就活終了群)、就職活動をしていない人(以下、非就活群)の3群に分けて、その精神健康度、失敗観、ライフキャリア・レジリエンスについて検討し、就職活動の影響についてポジティブな影響も含めて検討することを目的とする。

2. 調査の概要

A. 方法 調査は2014年3月にインターネット調査によって実施した。インターネット調査会社からリサーチモニター登録者に対してアンケートの告知メールを配信し、アンケート調査への協力を依頼した。倫理的配慮として、回答画面の冒頭に回答は任意であること、および個人情報の保護について記載した。また、第一人者の所属する大学の倫理審査委員会より了承を得て実施した。

B. 調査対象者 大学の学部3年生・4年生に在籍する大学生400名(男性199名, 女性201名, 平均21.95歳, $SD=1.13$ 歳)を対象にデータを収集し、すべて分析対象とした。調査対象者の属性は、学年については3年生201名, 4年生199名, 就職活動状況については就職活動中の学生(就活中群)200名, 就職活動を終了した者(就活終了群)69名, 就職活動をしていない者(非就活群)131名であった。なお、非就活群には、4年生であっても進学などの理由で「進路として就職を希望しないので、就職活動をしていない」群(71名)と、就職希望はあるものの「まだ就職活動を始めていない」群(60名)の両方が含まれている。

C. 調査内容 失敗観尺度、成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度短縮版、精神健康度尺度の3つの尺度を使用した。尺度の概要を以下に示すとともに、各尺度の項目例を表1に示す。

- ① 失敗観尺度(池田・三沢, 2012) 24項目4因子(「失敗のネガティブ感情価」「失敗からの学習可能性」「失敗回避欲求」「失敗の発生可能性」): 回答は、「全くそう思わない(1点)」から「非常にそう思う(5点)」の5件法で尋ねた。
- ② 成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度短縮版(高橋・石津・森田, 印刷中) 20項目5因子(「長期的展望」「継続的対処」「多面的生活」「楽観的思考」「現実受容」): 回答は、「全然当てはまらない(1点)」から「非常によく当てはまる(6点)」までの6件法で尋ねた。
- ③ 精神健康度尺度(新納・森, 2001)¹⁸⁾ 12項目2因子(「不安・抑うつ」「活動障害」): 回答は、4件法で求めた。得点が低いほど、メンタルヘルスが良好であることを示す。

さらに、デモグラフィックデータとして、年齢、性別、学年に加え、失敗経験、失敗克服経験について尋

表1 尺度の因子別項目例

尺度名	因子名	項目例
失敗観尺度	失敗のネガティブ感情価 失敗からの学習可能性 失敗回避欲求 失敗の発生可能性	失敗したことを、私は後々まで気にしてしまう 失敗をすることで、一皮むけることができる 失敗とは、決して起こしてはいけないことだ 失敗とは、よくあることだ
成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度	長期的展望 継続的対処 多面的生活 楽観的思考 現実受容	すぐに成果が出なくても、今できることをやるのが大事だと思う 常に、新しいチャンスを見のがさないように準備している 人生では、仕事以外に、楽しめるような趣味をもちたいと思う ものごとが思ったように進まない場合でも、きっと何とかかなると思う 必要に応じて目標のレベルを下げるができる
精神健康度尺度	不安・抑うつ 活動障害	心配ごとがあって、よく眠れないようなことは 何かをする時いつもより集中して

ねた。失敗経験は、「失敗経験はありますか」という設問に対し、「たくさんある（1点）」「多少はある（2点）」「あまりない（3点）」「全くない（4点）」の4件法で尋ねた。失敗克服経験については、「失敗を克服した体験はありますか」という設問に対し、「たくさんある（1点）」「多少はある（2点）」「あまりない（3点）」「全くない（4点）」の4件法で尋ねた。

3. 結果

A. 分析1：就職活動状態別による各変数の分散分析

就職活動状態と諸要因の関連を調べるために、就職活動状況を独立変数とし、失敗観尺度の4つの下位尺度（失敗ネガティブ感情価・失敗からの学習可能性・失敗回避欲求・失敗の発生可能性）、精神健康度の2つの下位尺度（不安・不眠、活動障害）、ライフキャリア・レジリエンスの5つの下位尺度（長期的展望・継続的対処・多面的生活・楽観的思考・現実受容）、失敗経験、失敗克服経験を従属変数とした1要因3水準（就活中群・就活終了群・非就活群）の分散分析を行った。

3つの群ごとに、各尺度得点の平均値とSDを算出したものを表2に示す。分散分析の結果は表2に示すとおり、失敗ネガティブ感情価、不安・抑うつ、活動障害、継続的対処、現実受容において、群の主効果が有意であった（順に、 $F(2, 397)=7.17, p<.01, F(2, 397)=6.63, p<.01, F(2, 397)=7.31, p<.01, F(2, 397)=4.52, p<.05, F(2, 397)=4.88, p<.01$ ）。多重比較の結果、失敗ネガティブ感情価については就活中群と非就活群が就活終了群より高く、不安・抑うつと活動障害については就活中群が就活終了群より高く、継続的対処については非就活群より就活終了群が高く、現実受容については非就活群より就活終了群が

高い結果が示された。

B. 分析2：関連変数と精神健康度の関係性の検討

次に、就活中群と就活終了群の精神健康度に影響する要因を検討するため、精神健康尺度の不安・抑うつと活動障害と失敗観尺度の4つの下位尺度（失敗ネガティブ感情価・失敗からの学習可能性・失敗回避欲求・失敗の発生可能性）と成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度短縮版の5つの下位尺度（長期的展望・継続的対処・多面的生活・楽観的志向・現実受容）、失敗経験、失敗克服経験、それぞれの変数間のpearsonの相関係数を算出した。結果を表3に示す。

就活中群については、不安・抑うつは楽観的思考、継続的対処と失敗経験、失敗からの学習可能性と弱い負の相関（順に、 $r=-.30, p<.01, r=-.27, p<.01, r=-.16, p<.05, r=-.15, p<.05$ ）が認められ、失敗ネガティブ感情価、多面的生活と弱いもしくは中程度の正の相関（順に、 $r=.49, p<.01, r=.20, p<.01$ ）が認められた。活動障害は、失敗からの学習可能性、楽観的思考、継続的対処、現実受容と弱い負の相関（順に、 $r=-.32, p<.01, r=-.34, p<.01, r=-.34, p<.01, r=-.20, p<.01$ ）が認められ、失敗経験克服、失敗ネガティブ感情価、失敗回避欲求と弱い正の相関（順に、 $r=.22, p<.01, r=.29, p<.01, r=.22, p<.01$ ）が認められた。

就活終了群については、不安・抑うつは失敗経験、継続的対処、現実受容と弱い負の相関（順に、 $r=-.29, p<.05, r=-.41, p<.01, r=-.35, p<.01$ ）が認められ、失敗ネガティブ感情価と弱い正の相関（ $r=.26, p<.05$ ）が認められた。活動障害は、失敗からの学習可能性、長期的展望、継続的対処、多面的生活、楽観的思考、現実受容と弱い負の相関（順に、 $r=-.31, p<.01,$

表2 就活状況群別の分散分析の結果

	群名	度数	平均	標準偏差	F値	下位検定	ηp^2	検定力
失敗経験	1. 就活中	200	1.67	0.64	2.42		0.01	0.49
	2. 就活終了	69	1.88	0.85				
	3. 就活をしていない	131	1.69	0.76				
失敗克服経験	1. 就活中	200	2.31	0.62	2.12		0.01	0.44
	2. 就活終了	69	2.23	0.73				
	3. 就活をしていない	131	2.43	0.75				
失敗ネガティブ感情価	1. 就活中	200	3.63	0.80	7.17**	1,3>2	0.04	0.93
	2. 就活終了	69	3.20	1.10				
	3. 就活をしていない	131	3.67	0.92				
失敗からの学習可能性	1. 就活中	200	3.34	0.75	1.59		0.01	0.34
	2. 就活終了	69	3.51	0.85				
	3. 就活をしていない	131	3.31	0.81				
失敗回避欲求	1. 就活中	200	2.84	0.87	2.06		0.01	0.42
	2. 就活終了	69	2.60	0.87				
	3. 就活をしていない	131	2.76	0.82				
失敗の発生可能性	1. 就活中	200	3.31	0.67	1.57		0.01	0.33
	2. 就活終了	69	3.16	0.80				
	3. 就活をしていない	131	3.34	0.68				
不安・抑うつ	1. 就活中	200	2.42	0.65	6.63**	1>2	0.03	0.91
	2. 就活終了	69	2.10	0.59				
	3. 就活をしていない	131	2.28	0.62				
活動障害	1. 就活中	200	2.26	0.55	7.31**	1>2	0.04	0.94
	2. 就活終了	69	1.98	0.40				
	3. 就活をしていない	131	2.15	0.52				
長期的展望	1. 就活中	200	4.30	0.78	0.87		0.00	0.20
	2. 就活終了	69	4.38	0.97				
	3. 就活をしていない	131	4.22	0.89				
継続的対処	1. 就活中	200	3.67	0.91	4.52*	2>3	0.02	0.77
	2. 就活終了	69	3.88	0.86				
	3. 就活をしていない	131	3.48	0.92				
多面的生活	1. 就活中	200	4.59	0.92	0.26		0.00	0.09
	2. 就活終了	69	4.65	0.96				
	3. 就活をしていない	131	4.54	1.16				
楽観的思考	1. 就活中	200	3.77	0.96	1.61		0.01	0.34
	2. 就活終了	69	3.91	0.95				
	3. 就活をしていない	131	3.65	1.04				
現実受容	1. 就活中	200	3.92	0.75	4.88**	2>3	0.02	0.80
	2. 就活終了	69	4.07	0.80				
	3. 就活をしていない	131	3.72	0.88				

** $p<.01$, * $p<.05$

表 3 各変数間の相関係数

	失敗経験	失敗克服経験	失敗ネガティブ感情価	失敗からの学習可能性	失敗回避欲求	失敗の発生可能性	不安・抑うつ	活動障害	長期的展望	継続的対処	多面的生活	楽観的思考	現実受容
失敗経験	1	0.19*	*-0.28**	-0.04	-0.01	-0.26**	-0.16*	-0.08	-0.22**	-0.08*	-0.16*	0.11	-0.08
失敗克服経験	0.45**	1	0.18*	-0.26**	0.21**	0.05	0.16*	0.22**	-0.20**	-0.42**	-0.09	-0.22**	-0.19**
失敗ネガティブ感情価	-0.26*	-0.19	1	-0.04	0.25**	0.31**	0.49**	0.29**	0.26**	-0.24**	0.31**	-0.28**	0.09
失敗からの学習可能性	-0.03	-0.35**	0.36**	1	-0.37**	0.22**	-0.15*	-0.32**	0.39**	0.43**	0.17*	0.39**	0.31**
失敗回避欲求	-0.20	0.11	0.39**	-0.01	1	0.04	0.12	0.22**	-0.17*	-0.16*	-0.10	-0.12	-0.08
失敗の発生可能性	-0.35**	-0.12	0.52**	0.51**	0.37**	1	0.18*	0.12	0.34**	0.08	0.25**	0.11	0.21**
不安・抑うつ	-0.29*	0.05	0.26*	-0.16	0.23	0.18	1	0.63**	0.12	-0.27**	0.2**	-0.3**	-0.10
活動障害	-0.16	0.06	0.08	-0.31**	0.33**	-0.03	0.58**	1	-0.03	-0.34**	0.11	-0.34**	-0.2**
長期的展望	-0.25*	-0.33**	0.25*	0.49**	-0.21	0.33**	-0.10	-0.28*	1	0.36**	0.70**	0.38**	0.43**
継続的対処	0.01	-0.11	-0.06	0.45**	-0.05	0.19	0.41**	-0.39**	0.46**	1	0.17*	0.62**	0.51**
多面的生活	-0.21	-0.17	0.22	0.49**	-0.13	0.26*	-0.21	-0.34**	0.79**	0.48**	1	0.23**	0.39**
楽観的思考	-0.03	0.01	-0.03	0.25*	-0.10	0.37**	-0.12	-0.28*	0.47**	0.56**	0.33**	1	0.56**
現実受容	-0.22	-0.22	0.08	0.30*	-0.11	0.28*	-0.35**	-0.34**	0.71**	0.48**	0.66**	0.48**	1

上段：就活中、下段：就活終了
** $p < .01$, * $p < .05$

$r = -.28, p < .05$, $r = -.39, p < .01$, $r = -.34, p < .01$, $r = -.28, p < .05$, $r = -.34, p < .01$ が認められ、失敗回避欲求と弱い正の相関 ($r = .33, p < .01$) が認められた。

さらに、就活中群と就活終了群の精神健康度に影響する要因を検討するため、精神健康尺度の不安・抑うつと活動障害を従属変数とし、相関係数の算出に用いたすべての変数を独立変数として重回帰分析を行った(ステップワイズ法による変数選択, 変数投入基準 $p < .05$, 変数除外基準 $p > 0.1$)。結果を表 4 に示す。その結果、就活中群において、不安・抑うつについては調整済み R^2 は 0.26 ($p < .001$) で、失敗ネガティブ感情価 ($\beta = 0.44, p < .001$) は正の標準偏回帰係数が有意であり、楽観的思考 ($\beta = -0.17, p < .01$) は負の標準偏回帰係数が有意であった。活動障害については、調整済み R^2 は 0.21 ($p < .001$) で、失敗ネガティブ感情価 ($\beta = 0.19, p < .01$) と失敗の発生可能性 ($\beta = 0.14, p < .05$) は正の標準偏回帰係数が有意であり、継続的対処 ($\beta = -0.20, p < .01$) と失敗からの学習可能性 ($\beta = -0.26, p < .001$) は負の標準偏回帰係数が有意であった。

就活終了生において、不安・抑うつについては調整済み R^2 は 0.33 ($p < .001$) で、長期的展望 ($\beta = .32, p < .05$) は正の偏回帰係数が有意であり、現実受容 ($\beta = -0.50, p < .001$) と継続的対処 ($\beta = -0.33, p < .01$)、失敗経験 ($\beta = -0.31, p < .01$) は負の標準偏回帰係数が有意であった。活動障害については調整済み R^2 は 0.23 ($p < .001$) で、失敗回避欲求 ($\beta = 0.31, p < .01$) は正の標準偏回帰係数が有意であり、継続的対処 ($\beta = -0.38, p < .01$) は負の標準偏回帰係数が有意であった。

4. 考察

A. 就職活動状況の違いと失敗体験、失敗観、ライフキャリア・レジリエンスの関係

本研究では、就職活動をライフキャリアの一つの体験と捉え、中長期的な視点から就職活動という経験が失敗の捉え方やライフキャリア・レジリエンスにどのような影響を及ぼすのかを明らかにするとともに、精神健康への影響を検討することを目的とした。就職活動の影響を検討するために大学 3・4 年生を対象とし、さらに就職活動状況という視点から、就活中群、就活終了群、非就活群の 3 群に分けて分析を行った。

就職活動状況と諸要因の関連を調べるために、就職活動状況を独立変数とし、失敗観尺度の 4 つの下位尺度(失敗ネガティブ感情価・失敗からの学習可能性・失敗回避欲求・失敗の発生可能性)、精神健康度の 2 つの下位尺度(不安・抑うつ、活動障害)、ライフキャリア・レジリエンスの 5 つの下位尺度(長期的展望・継続的対処・多面的生活・楽観的思考・現実受容)、失敗経験、失敗克服経験を従属変数とした 1 要因 3 水準(就活中群・就活終了群・非就活群)の分散分析を行った。その結果、精神健康度の指標である不安・抑うつと活動障害については就活中群が就活終了群より高いことから、就職活動中の人たちは就職活動を終了した人たちよりも精神健康度が悪いといえる。これは、これまでの就職活動研究で指摘されてきた就職活動のストレスの高さと精神健康への影響に一致する結果であるといえよう。

失敗観については、就活中群と非就活群が就活終了群より失敗ネガティブ感情価が高いことが示された。失敗ネガティブ感情価は失敗をネガティブな感情を喚起させると考える価値観であることから(池田・三沢,

表4 就活中群と就活終了群の精神健康度を従属変数とした重回帰分析

	就活中群		就活終了群	
	不安・抑うつ 標準偏回帰係数 β	活動障害 標準偏回帰係数 β	不安・抑うつ 標準偏回帰係数 β	活動障害 標準偏回帰係数 β
失敗経験			-0.31**	
失敗克服経験				
失敗ネガティブ感情価	0.44***	0.19**		
失敗からの学習可能性		-0.26***		
失敗回避欲求				0.31**
失敗の発生可能性		0.14*		
長期的展望			0.32*	
継続的対処		-0.20**	-0.33**	-0.38**
多面的生活				
楽観的思考	-0.17**			
現実受容			-0.50**	
調整済み R^2	0.26***	0.21***	0.33***	0.23***

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

2012), 就職活動を終了した人は、就職活動を経験していない人よりも、失敗をした場合に失敗体験に伴ってネガティブな感情を抱きにくいといえる。失敗ネガティブ感情価は失敗と否定的感情との随伴性を強く認知した経験が多いほど形成されることから(鈴木, 2002)¹⁹⁾, 就活終了群は、就職活動がうまくいかない経験を乗り越えたために失敗経験について否定的感情を抱かなかつたと推察される。それによって、失敗によってネガティブ感情が賦活されにくくなっていると考えられる。

一方、ライフキャリア・レジリエンスについては、継続的対処については非就活群より就活終了群が高く、現実受容については非就活群より就活終了群が高い結果が示された。したがって、就職活動経験がある人は就職活動をしていない人よりも、たとえば思うようにいかない時にも継続して対処する粘り強さや、起こってしまった現実を受け入れる傾向がより強いといえる。

上述のように、確かに就職活動生の精神健康度は悪く、失敗によってネガティブ感情を掻き立てられる経験を多くしたと考えられる。しかし、それによって、思うようにならない現実を受け入れながら継続的に頑張るライフキャリア・レジリエンスを獲得することができるとも考えられる。経験そのものは、失敗などネガティブな意味合いを持つところがあったとしても、結果的にはその経験があることによってライフキャリア・レジリエンスの獲得というポジティブな体験へとつながる可能性があるといえる。

B. 就職活動経験の影響について

本研究では、さらに就活中群と就活終了群の精神健康度に影響する要因を検討するため、全変数間の相関を算出するとともに、精神健康尺度の不安・抑うつと活動障害を従属変数、相関係数の算出に用いたすべての変数を独立変数として重回帰分析を行った。その結果、就活中群においては、失敗ネガティブ感情価が不安・抑うつにポジティブな影響を及ぼし、楽観的思考がネガティブな影響を及ぼしていることが示された。就職活動中の失敗体験がネガティブな感情に繋がりがやすく、それが不安・抑うつに影響するのは、これまでの就職活動のストレス研究に一致する結果といえよう。また、楽観的思考が不安・抑うつに対して拮抗作用を持つことは十分に理解しうるところである。

活動障害については、継続的対処と失敗からの学習可能性はネガティブな影響が認められたのに対して、失敗ネガティブ感情価と失敗の発生可能性はポジティブな影響が示された。継続的対処は思うようにならないことがあっても継続的に対処をし続けるレジリエンスである。また、失敗からの学習可能性は失敗を学習の機会と考える価値観であり、失敗に対して前向きな態度を保持し、過去の失敗経験を糧にして自信を獲得すると考えられていることから(池田・三沢, 2012), たとえ就職活動が思うように進まず、失敗体験をしたとしても前向きに捉えて継続的に対処をし続けるレジリエンスを持つことで精神健康度の活動性の問題は起こりにくくなると考えられる。一方、失敗のネガティブ感情価と失敗の発生可能性については、いずれも活

動障害につながる可能性は高いことが明らかとなった。失敗のネガティブ感情価については、「ネガティブ感情価が強いほど失敗を過度に気にし、そのために課題に挑戦したり、成功を求める欲求が弱いことを示唆している」とされており、失敗の発生可能性は「失敗は避けられず誰もが起こりうるものとする現実的な価値観」とされている(池田・三沢, 2012)。就職活動中の学生は就職活動の中で失敗は起こりうるものであるという感覚をリアルに抱くようになる。それによって、失敗の可能性のあることに挑戦することが怖くなると、結果的に活動性が低下すると考えられる。

就活終了生においては、不安・抑うつに対して現実受容と継続的対処、失敗体験がネガティブな影響を及ぼしていることが明らかとなった。就職活動が終わった人については、失敗経験が多いことによって不安・抑うつが低くなるという関係性があるといえる。就活終了生は就職活動中に、活動が思うように進まないという多くの失敗経験を持った可能性がある。上述のように失敗がネガティブ感情価に結びつく可能性があるとする、本来であれば失敗経験が多いことによって不安・抑うつは高まる可能性がある。しかし、本結果では、むしろ失敗経験が多いことが不安・抑うつに対して拮抗作用を持つことが示されている。また、現実受容と継続的対処の高さも不安・抑うつにネガティブに影響していることが示されたことから、思うようにならない失敗体験があったとしてもそれを受け入れつつも諦めずに継続的対処をすることによって、不安・抑うつは低減する可能性があるといえる。失敗体験そのものはネガティブ感情価を賦活させられるストレスフルな体験ではあるかもしれないが、就職活動を終えた段階では、多くの失敗体験をしたこと、そしてその現実を受け入れつつも、対処をし続けるレジリエンスを持つことが不安・抑うつに対して抑制的に作用すると考えられる。ただし、長期的展望についてはポジティブな影響が示されており、先々のことを考えると不安・抑うつが高まる状態にあるといえる。したがって、各要因間の関係性については縦断的な視点を交えて、さらに詳細に検討する必要がある。

一方、活動障害については、失敗回避欲求がポジティブな影響を及ぼし、継続的対処がネガティブな影響を及ぼすことが明らかとなった。失敗回避欲求は失敗を可能な限り避けたいと考える価値観であり(池田・三沢, 2012)、このような回避的な思考に基づいた行動をすることによって、活動性が低減すると考えられる。さらに、継続的対処というレジリエンスの低

さが、就職活動終了後には活動性の低下につながっていると考えられる。したがって、就職活動後に失敗を恐れる気持ちが高まり、継続的対処もしなくなることによって活動性が低下する可能性があるといえる。

以上より、本研究では就職活動という経験そのものは確かにネガティブ感情価を賦活されるようなネガティブな経験であり、就職活動をしている学生の精神健康度は低いことが示された。しかし、就職活動を終えた学生の失敗観やライフキャリア・レジリエンスに注目することにより、就活終了群の方が継続的対処や現実受容が高いことが明らかとなった。このことから、就職活動をすることによって継続的対処や現実受容がより高まる可能性が示唆されたといえる。さらに、就職活動を経験した人は失敗体験を多く持ったこと、そしてその現実を受け入れつつも対処し続けることが重要と考えられる。就職活動そのものはストレスフルな体験ではあるが、就職活動の中で多くの失敗経験をし、それを現実として受容してそこから学ぶことができれば、就職活動の体験はその後の良好なメンタルヘルスにつながるという関連性が推察される。これらは、ストレスフルな就職活動体験のポジティブな側面を示唆する結果といえよう。一方で、就職活動後に失敗を回避する気持ちが高まり、継続的対処ができなくなると活動性が低下してしまう可能性も示唆されたことから、就職活動の振り返りや意味付けの機会を得るなど事後のケアが有効と考えられる。

C. 本研究の限界と課題

ただし、本研究には、以下のような限界と課題がある。方法論について、本調査ではインターネット調査を行った。したがって、インターネットリテラシーの高い人からの回答に偏りが生じた可能性がある。今後、インターネット調査ではない形で、より多くのデータを収集する必要がある。また、国公立大学・私学、大学の所在地、就職活動の活動エリアについての詳細は把握できていない。就職活動の体験に影響すると考えられるこれらの諸要因を考慮した検討が必要である。

さらに、本調査の実施時期は本調査結果に大きな影響を及ぼしたと考えられる。本調査は多くの就職活動生が就職活動を終了したと考えられる3月に実施した。しかし、2013年度は就職活動の活動解禁が3年生の12月、採用開始が4年生の3月であったため、3年生にとっては採用開始前の段階での調査となった。採用が開始された4月以降の方が就職活動中のストレ

スフルな状態がより明確に反映されたと考えられる。ただし、その時期の就活終了生はすでに就労中でもあり、同時期に就職活動前後の状態像を比較するための最適なタイミングについてはより慎重な検討が必要と考えられる。

また、分析方法については、就活中群と就活終了群の重回帰分析を行ったが、時間的な関係性や因果関係については十分な検討ができていない。今後、他の統計手法を用いて、より詳細な検討を行うことが望まれる。

引用文献

- 1) 文部科学省 2013. 平成25年度版学校基本調査. (http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afiedfile/2013/12/20/1342607_3.pdf: 2014年5月12日参照)
- 2) 本田由紀 2010. 「日本の大卒就職の特殊性を問い直す」 荻谷剛彦・本田由紀編『大卒就職の社会学』東京大学出版会 pp.27-59.
- 3) 北見由奈・茂木俊彦・森和代 2009. 「大学生の就職活動ストレスに関する研究：評価尺度の作成と精神的健康に及ぼす影響」『学校メンタルヘルス』第12巻, 第1号, pp.43-50.
- 4) 梅澤佳子 2000. 「就職活動が短期大学生（女子）に与える精神的ストレスの解析」『湘南国際女子短期大学紀要』第7巻, pp.37-44.
- 5) 浦上昌則 1996a. 「女子短大生の職業選択過程についての研究：進路選択に対する自己効力, 就職活動, 自己概念の関連から」『教育心理学研究』第44巻, 第2巻, pp.195-203.
- 6) 太田さつき・田畑智章・岡村一成 2012. 「就職活動に対する自己効力感：大学生を対象とした尺度の有効性の検討」『応用心理学研究』第37巻, 第2号, pp.107-117.
- 7) 種市康太郎 2011. 「女子大学生の就職活動におけるソーシャルスキル, 内定取得, 心理的ストレスとの関連について」『桜美林論考. 心理・教育学研究』第2巻, pp.59-72.
- 8) 高橋南海子・岡田昌毅 2013. 「大学生の就職活動による自己成長感の探索的検討」『産業・組織心理学研究』第26巻, 第2号, pp.121-138.
- 9) 土田恭史・平部正樹・田島佐登史・川原正人 2010. 「大学生の職業決定と自我発達との関連」『目白大学心理学研究』第6巻, pp.13-24.
- 10) 浦上昌則・山中美香 2012. 「就職活動における言葉がけの影響－就職活動に対する意味づけとの関連に注目して－」『人間関係研究』第11巻, pp.116-128.
- 11) 佐藤舞 2013. 「進路選択過程に対する自己効力と就職活動における情報源との関連」『応用心理学研究』第38巻, 第3号, pp.251-262.
- 12) 池田浩・三沢良 2012. 「失敗に対する価値観の構造：失敗観尺度の開発」『教育心理学研究』第60巻, 第4号, pp.367-379.
- 13) Rutter, M. 1985. "Psychosocial resilience and protective mechanisms." *American Journal of Orthopsychiatry* 57(3): 316-331.
- 14) 高橋美保・石津和子・森田慎一郎 印刷中「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 15(4).
- 15) 浦上昌則 1996b. 「就職活動を通しての自己成長：女子短大生の場合」『教育心理学研究』第44巻, 第4号, pp.400-409.
- 16) 白井利明 2002. 「大学から社会への移行における時間的展望の再編成に関する追跡的研究(IV)：大卒5年目における就職活動の回想」『大阪教育大学紀要. IV, 教育科学』第51巻, 第1号, pp.1-10.
- 17) 城仁士 2010. 「大学生の就職活動における自己効力の変化と活動ヒストリー」『日本教育心理学会総会発表論文集』第52巻, p.374.
- 18) 新納美美・森俊夫 2001. 「企業労働者への調査に基づいた日本版GHQ精神健康調査票12項目版 (GHQ-12) の信頼性と妥当性の検討」『精神医学』第43巻, 第4号, pp.431-436.
- 19) 鈴木伸一 2002. 「不安のマネジメント」坂野雄二・前田基成(編)『セルフエフィカシーの臨床心理学』北大路書房 pp.60-71.

付記

本研究は平成25年度科学研究費補助金基盤B（課題番号：23402057）の研究の一環として行われた。