

氏名	川久保 惇
学位の種類	博士(心理学)
報告番号	甲第467号
学位授与年月日	2017年9月19日
学位授与の要件	学位規則(昭和28年4月1日 文部省令第9号) 第4条第1項該当
学位論文題目	メンタルヘルスの規定因と余暇による向上方略の検討
審査委員	(主査) 小口 孝司 芳賀 繁 八城 薫 (大妻女子大学大学院 人間文化研究科准教授)

## I. 論文の内容の要旨

### (1) 論文の構成

本論文は、本文 131 頁（A 4 判・ワープロ打ち；約 120,000 字）からなる。構成は、下記記載のとおりである。

#### 第 1 部 序論

##### 第 1 章 問題の所在

第 1 節 メンタルヘルスに関する問題の現状

第 2 節 メンタルヘルスと抑うつ

第 3 節 メンタルヘルス悪化による社会的影響と対策

##### 第 2 章 メンタルヘルス維持・向上への社会的取り組み

第 1 節 労働者におけるメンタルヘルス維持・向上方策

第 2 節 ストレスチェック制度

第 3 節 働き方の改善によるメンタルヘルスへの影響

第 4 節 本研究の目的と構成

#### 第 2 部 余暇に関連したメンタルヘルスの規定因

##### 第 3 章 自己開示と対人ストレスが抑うつに及ぼす影響（研究 1）

第 1 節 目的

第 2 節 方法

第 3 節 結果

第 4 節 考察

##### 第 4 章 反応スタイルが抑うつに及ぼす影響（研究 2）

第 1 節 目的

第 2 節 方法

第 3 節 結果

第 4 節 考察

#### 第 3 部 余暇によるメンタルヘルスの維持・向上

## 第5章 余暇が主観的幸福感と抑うつに及ぼす影響（研究3）

### 第1節 目的

### 第2節 方法

### 第3節 結果

### 第4節 考察

## 第6章 余暇における短期旅行とメンタルヘルスとの関連

### 第1節 目的

### 第2節 余暇がメンタルヘルスに及ぼす心理的影響（研究4-1）

### 第3節 余暇がメンタルヘルスに及ぼす生理的影響（研究4-2）

### 第4節 総合考察

## 第7章 余暇によるメンタルヘルスの維持・向上要因の検討（研究5）

### 第1節 目的

### 第2節 方法

### 第3節 結果

### 第4節 考察

## 第4部 総括

## 第8章 総合考察

### 第1節 各章で得られた知見

### 第2節 本研究からの実践的示唆

### 第3節 今後の展望

## 引用文献

## 謝辞

## (2) 論文の内容要旨

本論文は、メンタルヘルスの維持・向上を目的とする余暇を用いた新たな予防・改善方略の確立を目指す上で、必要な知見を得るための基礎的研究として位置づけられる。全 8 章の研究を通じて、個人のメンタルヘルスの悪化を予防し、心の健康を促進するための方略を検証することを目的としている。

このため、第 1 部では、メンタルヘルスを損なうストレスについて概観し、日本におけるその対策について述べた。第 2 部では、ストレスの源泉となるものであり、かつ個人の力によってある程度の緩和が可能なものとして、対人ストレスを取り上げた。これを規定する要因について明らかにした。第 3 部では、ストレスへの対処法として、これまで学術的にあまり取り上げられていなかった、余暇の効果を明らかにした。第 4 部において本研究の知見をまとめている。以下に各部ごとに説明していく。

第 1 部では、メンタルヘルスに関わる問題と対策について概観した。第 1 章 問題の所在において、現代社会、特に日本におけるメンタルヘルス悪化の現状を取り上げた。メンタルヘルス悪化の増加に大きく関与している抑うつ<sup>1</sup>の定義とその影響について論じた。次いで、抑うつ<sup>1</sup>の増加・慢性化に伴う社会的影響の内、自死と経済的影響の詳細を整理した。その上で、現在行われている対策が局所的かつ限定的であることを指摘した。

第 2 章では、本邦の労働者のメンタルヘルスの予防対策について取り上げた。始めに、厚生労働省の指針によって定められた 4 つのケアとしての「セルフケア」、「ラインによるケア」、「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」と「事業場外資源によるケア」について概観した。次いで、平成 26 年度からメンタルヘルスの予防対策として実施される、ストレスチェック制度の概要とその問題点について論じた。さらに、職場以外の要因に目を向けたメンタルヘルス対策の重要性を指摘した。最後に本研究の目的として、従来にはない余暇・休暇に注目したメンタルヘルスの改善・予防方略の検討を掲げた。

第 2 部では、メンタルヘルスの規定因の内、余暇・休暇が大きく寄与するであろう側面として対人ストレスを取り上げた。日本人にとっては、対人関係の良好さは優先的課題の一つとされ、対人関係が主観的幸福感に多大な影響を及ぼすことが報告されている (Oishi & Diener, 2001)。そのため、第 3 章では自己開示と対人ストレス<sup>2</sup>が抑うつ<sup>1</sup>に及ぼす影響について検討した。分析の結果、対人ストレス<sup>2</sup>としての対人摩擦、対人葛藤と対人過失は、それぞれ抑うつ<sup>1</sup>に対して有意な正の影響を与えていることが明らかとなった。また、他者との会話において話の流れや相手の都合に気を配ることが、逆に対人ストレスの原因になることが示唆された。

メンタルヘルスに関わる問題は、非常に身近なものになっていることから、日常生活を送る中で、抑うつ<sup>1</sup>気分を経験することも珍しいことではなくなっている。それゆえ、対人

ストレッサーのような、メンタルヘルスを悪化に導く要因への適切な対処は、欠かすことはできない。第 4 章では、そうしたものの一つとして、抑うつ気分に対処するための思考や行動様式を指す反応スタイル (Nolen-Hoeksema, 1987) について検証した。一般成人の反応スタイルの構造を確認し、メンタルヘルスを規定する適応的・不適応的な反応について論じた。

第 3 部では、余暇を用いたメンタルヘルスの維持・向上方略について論じた。第 5 章の課題は、第 4 章で明らかとなった適応的な気晴らしを促進させる方略を明らかにすることであった。そこで、気晴らしのより具体的な方略としての余暇が、個人のメンタルヘル스에及ぼす影響を検討した。分析の結果、余暇の過ごし方が主観的幸福感を介して、抑うつに影響を及ぼしていることが確認された。また、他者との交流の度合いが、人々の将来的な厚生を測る上での重要な指標になる可能性が示唆された。しかしながら、そうした他者との交流を促進する長期の休暇を取ることは今の日本では難しい状況にある。それゆえ、企業が積極的に従業員の余暇取得を推進し、従業員が長期休暇を取得できるようにするための基礎資料として、余暇の充実が個人のメンタルヘル스에ポジティブな効果があることを示した。

第 6 章では、本邦の企業従業員を対象に、余暇行動前後におけるメンタルヘルスの変化について論じた。結果から、週末の余暇の過ごし方としての短期旅行が、心理的・生理的指標の両面において、メンタルヘルスの向上に有効である可能性が示唆された。特に、ストレスが高い人にとって、余暇としてのツーリズムは効果があることが確認された。労働者のメンタルヘルスの支援には「どのように働くか」と共に、「どのように休むか」に注目した対策と仕事後の過ごし方に注意を向けることが重要である。第 6 章の結果により、適切な余暇を取ることの重要性が改めて示された。

第 7 章では、調査参加者数と調査期間を拡大した上で、余暇がメンタルヘル스에及ぼす影響を詳細に検討した。そのために、まず余暇と観光心理学におけるヘルスツーリズムとの関連研究について論じた。その上で、夏季休暇前、直後とその一ヶ月後に、インターネット調査による質問紙調査を行い、個人の精神的健康が休暇を挟み、どのように変化するかを実証的に明らかにした。また、余暇の効果が短期間に留まっていたとの前章の結果を受けて、効果を増強する要因としての余暇の記憶と満足感について検討した。分析の結果、夏季休暇における旅行とその記憶の振り返りが、幸福感の向上と抑うつ感の低減に効果がある可能性を縦断的データで示した。余暇を活用して、個人のメンタルヘルスを向上させる方途を模索することは、社会的、産業的、そして学術的發展に寄与する可能性があることを述べた。

第 4 部では、本研究の結論と意義について論じた。第 8 章の総合考察では、得られた知見をまとめ、個人のメンタルヘルスの予防や改善に役立てるための重要な観点を提示した。

また、本研究の実践的含意について述べた。さらに、研究の発展のために、今後検討すべき課題について論じた。

## II. 論文審査の結果の要旨

### (1) 論文の特徴

本論文は、心理学の主要なテーマの一つであるメンタルヘルス、ならびにそれを向上させる手段としての余暇に焦点を当てた研究である。こうした試みは従前の心理学ではほとんど見られなかった研究であり、非常にユニークなものである。

第1部、第1章においては、現代日本におけるメンタルヘルス悪化の表れとしての抑うつに注目し、その先行研究を十分レビューしている。第2章では日本における抑うつへの対策を概観し、現状の対策では不十分であることを述べている。その上で、新たな対策として、余暇を活用していくことの可能性を示唆している。

具体的な実証研究が展開される第2部においては、余暇にかかわるメンタルヘルスの規定因のうち、個人のスキルによってメンタルヘルスを向上させることができるものとして、第3章では自己開示、第4章では反応スタイルを取り上げて、基礎的な研究を行っている。

続いて第3部では、余暇によってメンタルヘルスを向上させる可能性を検討した。第5章（研究1）では、余暇の過ごし方によって、主観的幸福感が向上し、それに伴って抑うつが低減することを明らかにしている。特に家族・友人との交流や他者との会話を伴った余暇は効果があることが示されている。こうした余暇として、ツーリズムの有用性が示唆されている。

第6章では、1泊2日のツーリズムがストレスを低減することを、実際の企業に勤めている方を対象にして、検討している。このような研究方法は、現実企業から協力を得、さらに資金的な援助もないと実行が極めて困難なものである。それゆえ、大変貴重なものであり、本論文の大きな特徴と言える。研究4-1においては、同一企業に勤める方々をランダムに割り振った実験であるため、群間の均一性がかなり高く担保されている。さらに同様の実験協力者に対して研究4-2では、脈波などを測定してストレスを推測する機器を一日装着してもらい、その変化を測定している。このような生理的指標をフィールド実験で用いている点は極めてユニークである。実際に研究結果として、1泊2日のツーリズムは、特に事前のストレスが高い人に有効であることが示されており、研究の有効性も示されている。

さらに第7章においては、一般の方から回答を求めるインターネット調査において、余暇中の振り返りが主観的満足度を介して主観的幸福感に影響を及ぼしていることが示された（研究5）。以上の実証研究を通じて、余暇、特にツーリズムによって、メンタルヘルスを維持、向上させることができること、さらにそれを積極的に活用していくことの意義などで結んでいる。

研究手法としては、一般的な質問紙調査が多いが、特にインターネット調査も利用しており、多様な回答者からの回答を得て、一般化可能性が高い知見を得ている。また質問紙

への回答をデータとしていても、余暇活動としてツーリズムに実際に行った人とそうでない人とを比較した一種の疑似実験法を用いたことも本論文の特徴の一つである。

## (2) 論文の評価

本論文は、第一にストレスへの対処として余暇を取り上げるという非常にユニークな問題設定を行っており、その効果を多角的に検証している。この点が高く評価できる。さらに、質問紙調査を主体とする研究を実施しているが、そのうち大学生を対象にした調査は一つのみで、他は企業の従業員を対象にしたもの、さらにインターネット調査を用いたものもあり、一般化可能性の高い研究結果となっている点も優れている。

また研究においては、質問紙調査だけでなく、広義の実験的手法も用いられており、ここでは生理学的な指標も用いられている点が、大きな特徴である。さらに、本論文で示されている研究は、いくつもの学術雑誌に掲載されており、その他の研究も現在掲載途上である。そうした研究の一つが、国際学会において最優秀論文賞を受賞しており、内容においても、国際的に高い評価を得ている。申請者の研究への真摯な努力がよく窺われる。

しかしながら、本論文の最大の課題としては、第2部が第1部、第3部との論理的な整合性についての説明が必ずしも十分ではなかった点であろう。この点について審査委員会からの説明要請に対して、申請者は真摯に受け止め、より理解しやすい論文構成に改稿した。

それゆえ、今後の研究活動においては、論理的な一貫性を保つような補足的な研究を行っていくことも求められよう。また、知見を一層深めるためには、本研究の性質を考えると、2次のデータを用いた研究を行ったり、企業と深く連携して、より長期的な変化を追跡したりするような研究などが今後は要請されるであろう。さらに付記すれば、本研究で用いられたメンタルヘルスに関わる概念については、実証研究について述べる前に、十分に整理し、説明しておくべきであったと考えられる。

このように必ずしも完璧とは言えない点はあるものの、本論文は多角的な実証的研究を含み、上述のように得られた成果は高く評価できるものである。申請者が提示してきた、余暇、特にツーリズムは、今後実証研究が進展するのみならず、実際の社会・経済活動にも必ずや応用されるものであり、その意味においても本論文を高く評価することができよう。さらに申請者は、着実に研究成果を上げてきており、先述した課題についても今後順次解消してゆき、質の高い研究を着実に進めて行くことが期待できる。

なお、本審査委員会は審査の過程で、本論文の完成度をさらに高めるために限定的な修正（説明の明確化）を求め、申請者はこの要求にもとづく修正を行った。

本審査委員会は本論文を総合的に判断し、その価値、意義および課題について検討した



結果、本論文が期待される要求水準を十分に満たしたものであり、博士学位の授与に値すると判断する。