

**ストレスの度合いは、外部要因だけではなく個人要因も大きく影響
セルフコントロール力とストレスに有効な対処行動の習得が心身健康維持のポイント**

- 「就労者のストレスの個人要因に関する調査研究」から -

メンタルヘルスサービスを提供する株式会社ピースマインド（本社：東京都中央区、代表取締役社長：荻原国啓、以下ピースマインド）の調査・研究組織「ピースマインド総合研究所」は、跡見学園女子大学文学部中野敬子教授との共同研究により、就労者のストレスの個人要因について調査・分析を行いました。調査概要と主な分析結果は以下のとおりです。

【 調査・分析結果の概要 】

背景	近年、職場のメンタルヘルス対策への関心は高く、メンタル不調を未然に防ぐため、就労者のストレスレベルを調査する動きも広がっている。個人の受けるストレスの度合いは、職場内外のストレスの強度のみならず、ストレス緩衝要因としての個人要因（行動様式、認知特性、コントロールの能力、問題解決能力等）をも加味する必要があり、個人要因の詳細な分析は、就労者のストレス対策をより有効なものにしていく上で、重要かつ意義が大きいと考えられる。
目的	就労者のストレス過程においてストレス（ストレスを引き起こす物理的・精神的要因）とストレス反応の間において緩衝の役割を果たす個人要因について分析、特性傾向を分析する。
調査研究	「EAP 契約企業社員を対象としたWeb 配信によるストレス経年研究」 ・デモグラフィック要因の統計報告と利用者の傾向（株式会社ピースマインド：荻原英人 他） ・各調査内容集計報告その1（ピースマインド総合研究所：小栗理絵 他） ・各調査内容集計報告その2（株式会社ピースマインド：馬場洋子 他） ・就労者のストレスにおける緩衝要因の役割（跡見学園女子大学文学部：中野敬子 他）
対象	ピースマインドの契約企業従業員およびその家族のうち、Web 上の質問への回答者。のべ 17366 名
期間	2006年9月～2007年4月 2007年9月～2008年4月 計16ヶ月間
方法	ピースマインドの契約企業の従業員のセルフケアを目的として提供されたWeb 上のストレスチェックの統計データに基づき、就労者のストレスの個人要因を分析。ストレスチェックは毎月入れ替わる形で、8種類の質問を用意。
結果	<ul style="list-style-type: none"> ・性別による大きな差異は認められず、業種や年代といった切り口の方に個人要因の差異がみられる傾向がある。 ・年齢が増すと共に、建設的思考力が高く、積極的な問題解決志向傾向がある。男女共に、人生経験や社会経験によりコーピングスキルを習得する傾向が推測される。 ・健康度の低い就労者群の特徴として、以下が挙げられる。 身体的健康、精神的健康、情緒的健康、社会的健康のすべての領域において問題 建設的セルフ・コントロール力が低い（・困難な状況での低い自己調整力 ・有効でない対処行動） 認知の特徴（・自分、現在の環境、将来に悲観 ・完璧主義傾向も強い） 要求水準と現実との間にギャップを感じる） <p>各ストレスチェックの調査結果詳細（一部抜粋）は別紙参照。</p>
まとめと今後	<p>< 心身健康維持のポイント ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・セルフ・コントロール力を高める ・有効な対処行動を身につける ・現実的、達成可能な目標を設定する ・楽観的、前向きに考える <p>認知行動療法の4つの技法を適用</p> <p>< 今後 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス対策推進においては、業種別や年代別のストレス個人要因対策の必要性が示唆された。 ・個人的要因と業種（職業）選択についての相関についての調査も期待される。



ストレスチェックの概要

Web上に質問紙を公開し、対象者が回答するインターネットリサーチ形式を採用。用いたストレスチェックは以下の8種類。

ハッスルスケール

日常生活において葛藤を引き起こすストレスであるハッスルの程度をはかる。

日本語版ハッスル尺度 (Nakano,1988) をもとに、22項目を抽出

健康度

身体的健康、精神的健康、情緒的健康、社会的健康の4つの健康状態をはかる。

各領域から5項目ずつ抽出、全20項目

タイプA

精力的、競争心、急ぐ行動、短期、仕事への熱意、怒り、敵意に特徴づけられるタイプA行動パターンをはかる。

日常行動質問表 (Nakano,1995) をもとに、11項目を抽出

楽観主義

将来についての好ましい期待度をはかる。

Life Orientation Test (LOT) の改良版である LOT-R 質問表 (Scheier et al.,1994) を使用

建設的セルフ・コントロール

日常的な建設的思考、行動傾向の有無をはかる。

日本版セルフ・コントロール・スケジュール (Nakano,1995) をもとに、20項目を抽出

問題解決

問題への有効な対処方法を段階的に考えているかについての能力をはかる。

問題解決能力に関する能力診断調査票 (Heppner&Petersen,1982) をもとに、14項目を抽出

ロカスオブコントロール

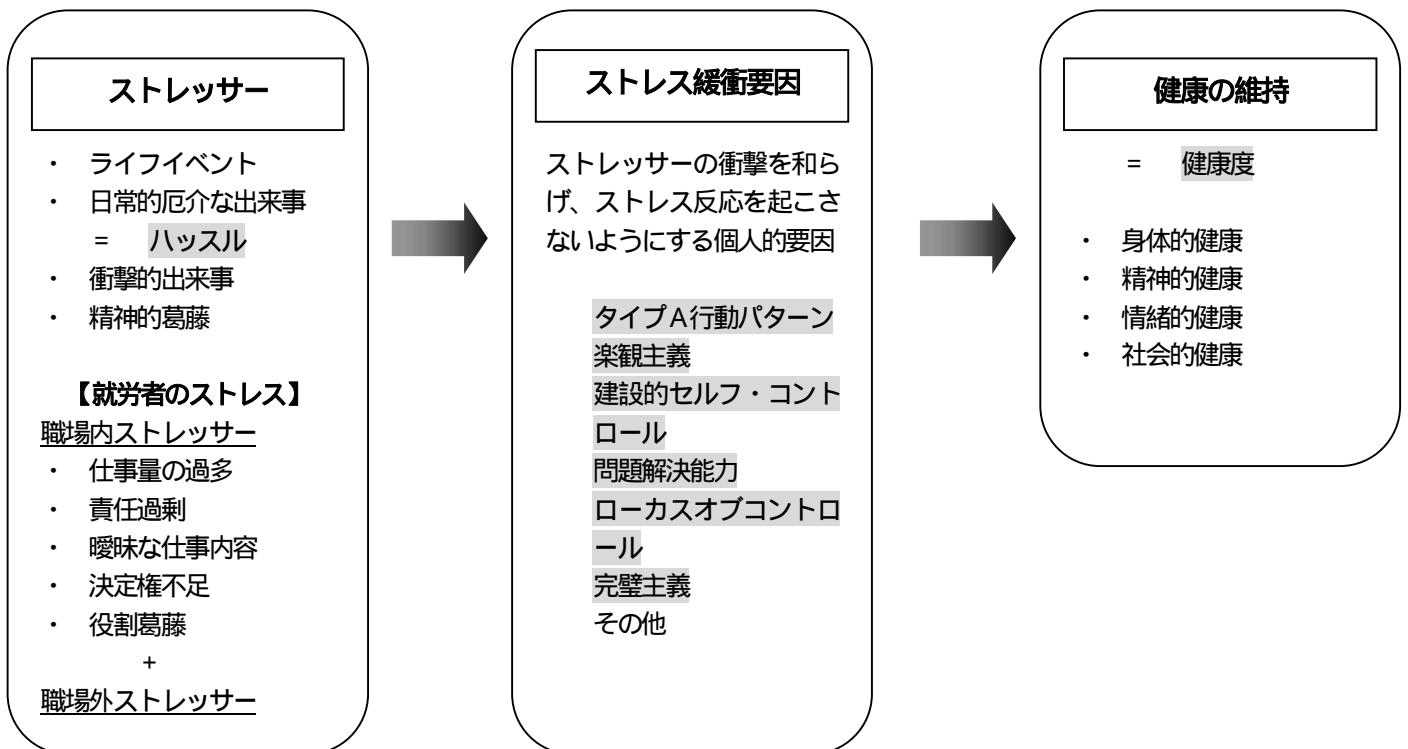
出来事の結果を自分自身の行動によるものと捉えるか(内的統制型)、他人や偶然・運命と考えるか(外的統制型)をはかる。

ロカス・オブ・コントロール (Nakano,1995) をもとに、15項目を抽出

完璧主義

完璧主義傾向の程度をはかる。

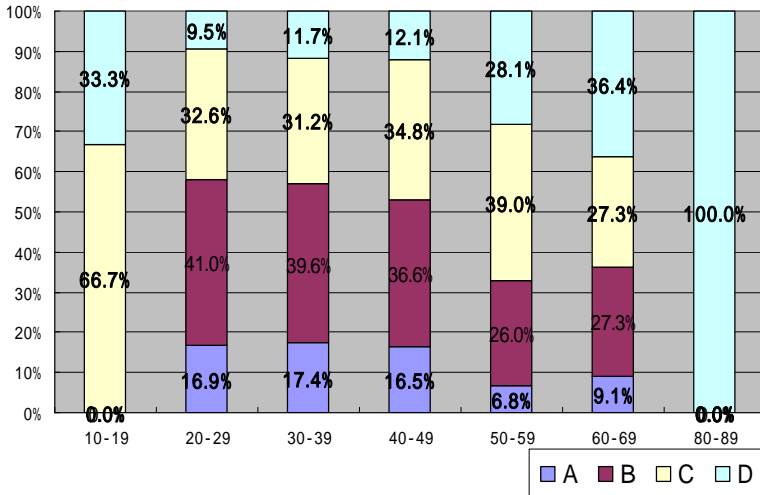
APS-R 完璧主義質問表 (Slaney,et.al.,1996) の日本版をもとに、12項目を抽出





調査結果例 (一部抜粋)

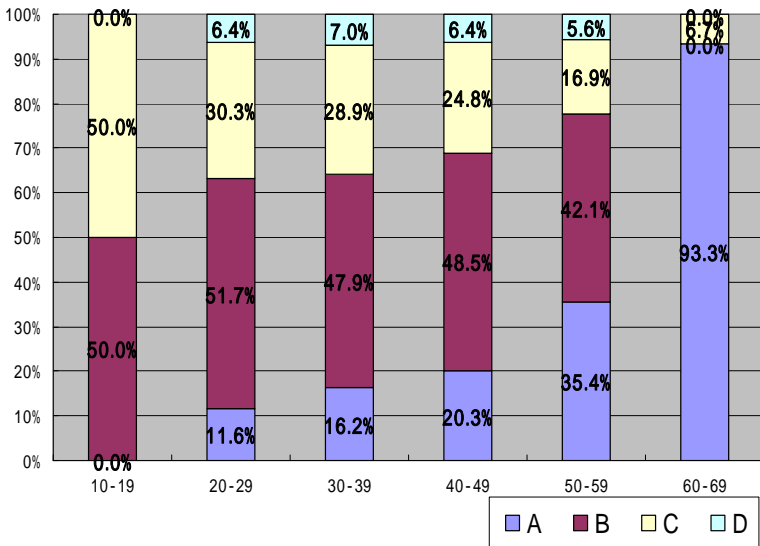
ハッスル(年代×結果)



A: 日常生活のストレス高 B: 日常生活のストレスやや高
 C: 日常生活のストレス平均 D: 日常生活のストレス低

「40代」「50代」と年代が上がるにつれて、
 日常生活のストレスが高い・やや高いと感
 じている割合は減少している

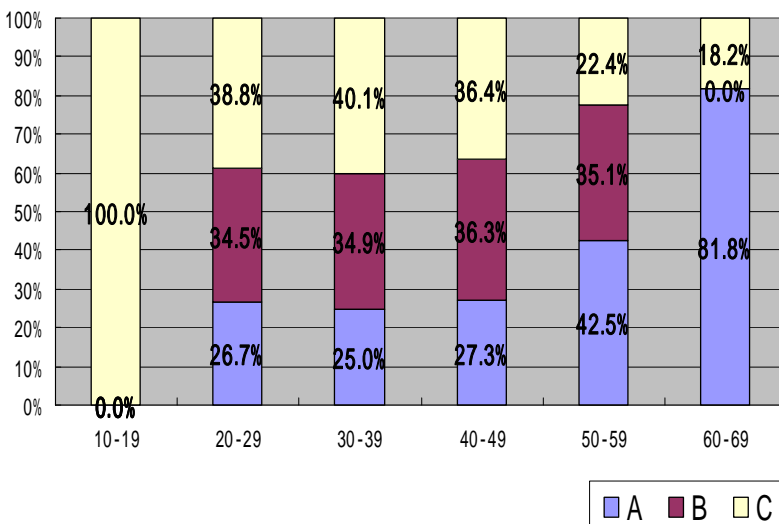
健康度(年代×結果)



A: 健康度高 B: 健康度平均
 C: 健康度やや低 D: 健康度低

年代が上がるにつれて健康度が高い・平均
 である割合が高くなっており、「50代」に
 おいては約8割が健康度が高い・平均であ
 ることが示された

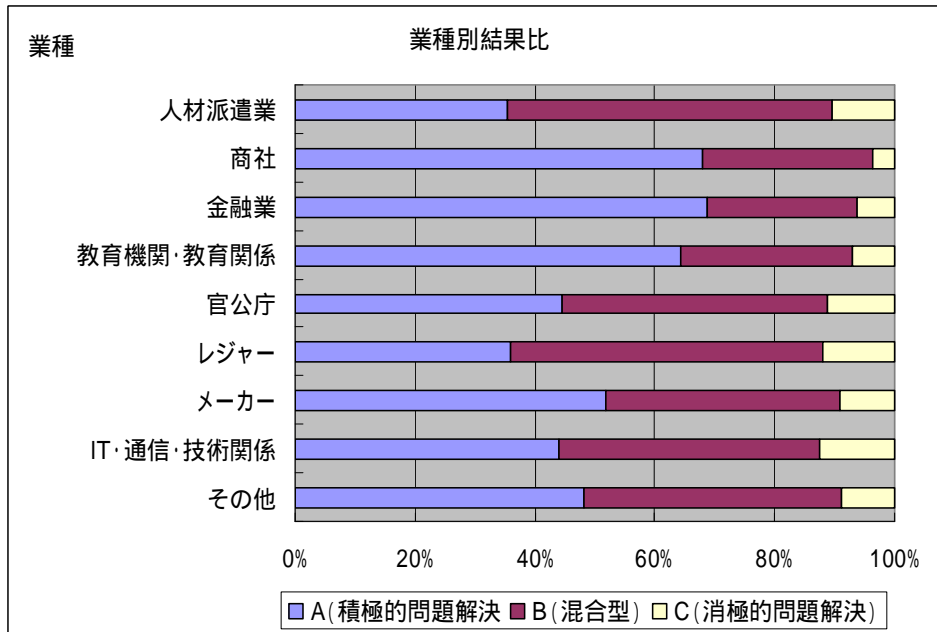
楽観主義(年代×結果)



A: 楽観的思考型 B: バランス型
 C: 悲観的思考型

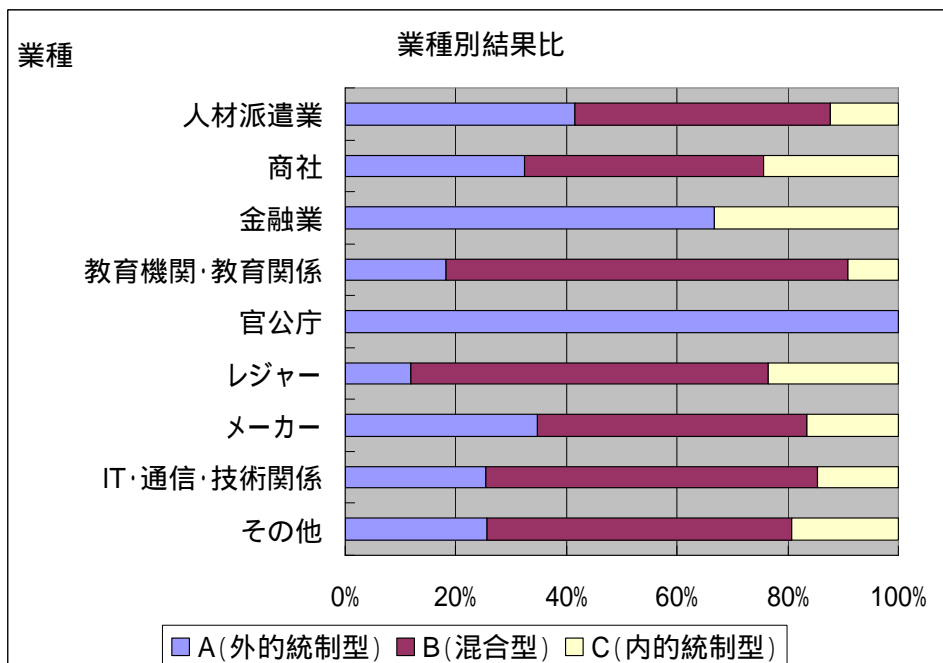
「50代」「60代」で楽観的思考型の割合が
 高い他は、どの群も似た傾向がみられた
 (「10代」を除く)

問題解決(業種×結果)



「商社」、「教育機関・教育関係」、「金融業」は、問題解決に積極的な傾向があり、IT・通信・技術系は、問題解決に消極的な傾向がみられた

ローカスオブコントロール(業種×結果)



「官公庁」は、外的統制傾向が高く、「金融業」は内的統制傾向が高い結果となった

調査結果の一部をご紹介させていただいております。詳細につきましては、下記までお問合せくださいますようお願いいたします。

株式会社ピースマインド 会社概要 http://www.peacemind.co.jp		本件に関するお問合せ
本社所在地	東京都中央区八重洲2-2-1 住友生命八重洲ビル4階	株式会社ピースマインド 社長室 広報：多恵(タエ) TEL：03-3242-5777 FAX：03-3242-5775 E-mail：press@peacemind.com
代表取締役社長	荻原 国啓	
資本金	9,025万円	
事業内容	EAP(従業員支援プログラム)サービスの提供・運用 メンタルヘルスに関するコンサルティング PA(個人支援)カウンセリングサービスの提供 他	