

2010 年度博士学位論文（要旨）

大学生の就職活動ストレスに関する研究
—精神的健康に及ぼす影響と介入プログラムの実施効果の検討—

桜美林大学大学院 国際学研究科 環太平洋地域文化専攻

北見 由奈

目次

序章	1
第1節 研究の背景	1
第2節 本論文の構成	4
第 I 部 問題の所在	8
第1章 青年期における職業・進路選択の重要性	9
はじめに	9
第1節 アイデンティティの確立としての職業・進路選択	11
第2節 生涯キャリア発達における青年期の位置づけ	15
第2章 大学生の就職活動の実態	22
はじめに	22
第1節 新規学卒者の就職・採用システム	23
第2節 就職活動の期間と方法	26
第3節 企業が求める人材	30
第3章 日本におけるキャリア教育・キャリア支援の実態	32
はじめに	32
第1節 日本における職業・進路指導およびキャリア教育の歴史的変遷	34
第2節 諸外国におけるキャリア教育・キャリア支援の取り組み	41
第3節 日本におけるキャリア教育・キャリア支援の新たな取り組み	44
第4章 景気動向と就職活動との関連	50
はじめに	50
第1節 バブル景気と就職活動	51
第2節 バブル景気の崩壊と就職活動	53
第3節 近年における景気動向と就職活動	55
第5章 大学生の就職活動におけるストレスに関する研究の動向	57
はじめに	57
第1節 大学生の就職活動に関する先行研究	59
第2節 就職活動におけるストレスに関する先行研究の成果と課題	63
第3節 本研究における視座・視点	66
第4節 本研究の目的と意義	71

要 旨

序 章

本研究を行なうに至った背景には、大きく分けて3つの理由がある。

第1に、就職活動を行なう時期にあたる青年期において、職業や進路について吟味し、選択をするという過程は、生涯発達の視点からみて重要な意味をもつと考えられるからである。これまでに、進路選択の過程における自己と職業の吟味は、その後の適応や自己実現などの問題と関係する重要な要素であることが指摘されている（小竹, 1988 ; 熊谷, 1992 ; Super, 1957）。また、木谷（2005）は、就職活動は、1人の人間が生活の安定と社会への参加を通じて生きていく上で重要な意義をもつと指摘している。

第2に、日本における新卒者採用雇用システムに合わせた就職活動が、多くの学生にとってストレスフルなものになっており、就職不安の増加や精神的・身体的健康の悪化に影響する要因となることが考えられる。したがって、それらの関係性について検討することは、健康心理学的意義があると考えられるからである。

就職活動を行なう学生は、短期間のうちに自己分析、業界研究を行ない、志望企業を決定することが求められる。さらには、学業とは別にエントリーシートの書き方から面接試験の受け方に至るまで自ら学習することが必要とされる。そして、個々人の活動によって企業から内定を獲得しなければならない。そのうえ、採用試験で適切な自己ピーアールをしなければならないプレッシャーや不採用になったことによる挫折感、自信の喪失などは、ストレス状態を生み出し、学生たちの心身の健康に悪影響を及ぼすと考えられる（下村・木村, 1997 ; 白井, 2009 ; 梅沢, 1999, 2000）。しかし、就職活動におけるストレスに着目した研究は、ほとんど見られないのが現状である。

また、就職活動を契機に学生から社会人へと役割が変化し、対人関係や生活リズム、生活環境など生活全般にわたって大きな変化をもたらされる。未知の社会の入り口に立つ大学生にとって、就職活動で遭遇するストレスフルなできごとは、彼らの精神的健康を脅かす場合も多々あると想定される。脅威が大きい場合は就職活動に対する意欲が失われ、さらには就職をあきらめて、卒業後はフリーターやニートとして生活する道が選択されることもあると考えられる。

近年このような若者が増加している。これについて永野（2005）は、大学卒業者のうち

約 20%は就職を希望したが、最終的に就職することをあきらめた人で、卒業時点で進路の目標も明確ではない人であると報告している。また、UFJ 総合研究所(2004)によると、2010年のフリーター人口は476万人に達すると予測され、そのことによる経済的損失は、税収が1兆4000億円、貯蓄が4兆円、消費が9兆9000億円、総計15兆円以上にのぼり、GDPを1.9%引き下げると指摘されている。したがって、いかに精神的健康を保ちながら就職活動というプロセスを過ごし、就職活動の継続、就職へと導くかは個人的・社会的な観点からみても重要な課題であると考えられる。

第3に、青年期における職業・進路選択は、その後の人生やライフ・サイクルと深く関わる重要な問題であるにも関わらず、社会的な影響が非常に大きく、景気の悪化に伴い、就職活動がより一層、厳しい状況になっているからである。アメリカの金融危機^{1, 2)}による急激な雇用悪化が世界的問題となるなか、2009年7月には、日本の有効求人倍率、完全失業率は、ともに過去最悪の値を示した(厚生労働省, 2009; 総務省, 2009)。また、アメリカの金融危機が発生した当初には、すでに採用の内定を通知している学生に対し、内定を取り消す企業も多くみられた。そのため、2010年3月に大学を卒業した就職希望者のうち、2010年4月1日時点で就職先が決まっている者の割合は91.8%であり過去最悪の値を示したことが報告されている(厚生労働省, 2010; 文部科学省, 2010a)。さらに、2010年3月に卒業した大学卒業者のうち、10万6397人が就職も進学もしていない進路未決定者であることが明らかにされている(文部科学省, 2010b)。このような厳しい就職事情を受け、文部科学省は、民間企業での人事担当経験者をスタッフとして雇う費用を負担したり、インターンシップを卒業単位として認めたりするなどを行なっている大学約500校に対し、約2300万円を支援するなどの対応策を講じている。

以上の3つの理由から、大学生の就職活動におけるストレスに着目した研究を行なうことは、急務であると考えられる。そこで本研究では、大学生の就職活動におけるストレスに着目し、就職活動ストレスが精神的健康に及ぼす影響について検討するとともに、就職活動ストレスの軽減を目指したキャリア支援プログラムの試案について検討することを目的とした。なお、本研究は、大学教育におけるキャリア支援プログラムの導入へ向けた基礎的研究である。

第 I 部 問題の所在

第 1 章 青年期における職業・進路選択の重要性

本章では、青年期における職業・進路選択の重要性について論じた。まず、Erikson (1959) の漸成的発達の枠組み (epigenetic scheme) や Havighurst (1953) の発達課題を例に、アイデンティティ確立の問題について検討した。つぎに、生涯キャリア発達の視点から、Super (1980) の職業的発達段階や Schein (1978) の「仕事・キャリア」サイクルにおける発達段階を例に、青年期、特に大学生における職業・進路選択がキャリア発達の段階において、どのような位置づけをされているのか、また、その重要性について検討した。その結果、職業・進路選択過程における自己と職業の吟味は、アイデンティティの確立と深く関わり、その後の人生やライフスタイルを構造化するための最初の枠組みとなることが示された。

第 2 章 大学生の就職活動の実態

本章では、文化的背景について検討するために、日本における就職活動の実態について論じた。日本における就職活動は、新規学卒者を対象とした一括の就職・採用システムが大きく関係していると考えられ、そのシステムの原型は、明治時代中期には形成されていたことが報告されている (リクルートワークス研究所, 2003)。そのため、日本において就職活動を行なう学生には、システムへの適応が要求され、まったく経験したことのないシステムに短期間のうちに適応することは、学生にとって大きな負担となることが推測される。また現在、日本の大学生のうち卒業後に就職をする者の割合は、60.8%であり、大学生の多くが在学中に就職活動を行なっている (文部科学省, 2010b)。そこで、本章では、就職活動が最も活発に行なわれると考えられる大学生を中心とした視点から検討を行なった。その結果、今日の就職活動は、企業の採用スケジュールに合わせて行なわれるのが一般的であり、活動時期の早期化や長期化、採用方法の多様化・厳選化、さらには学業との両立などといった多くの問題が学生たちへの負担を増加させていることが示された。

第 3 章 日本におけるキャリア教育・キャリア支援の実態

本章では、学校から職業への移行過程におけるキャリア教育・キャリア支援の取り組みについて論じた。日本において、若年者の人材育成やキャリア支援に対する政策的な取り組みの必要性が唱えられたのは、フリーター数が 200 万人を超えた 2002 年以降のことであ

る（総務省, 2010）。そこで、早くから若年者雇用の問題に直面し、施策を講じてきた諸外国のキャリア教育・キャリア支援の取り組みについて概観し、日本において、現在どのような取り組みが推進されているのかについて検討した。その結果、諸外国では、義務教育のなかで職業体験やキャリア教育を実施しているのに対し、日本では、就職先の斡旋や成績などで進路先を決定するといった職業・進路指導が多く行なわれていることが示された。このような現状を受け、日本では、2004年よりキャリア教育について学校段階から取り組むことが推進されている。しかし、大学におけるキャリア教育の内容や実施方法などについては、具体化されておらず、各学校に委ねられているのが現状である。

第4章 景気動向と就職活動との関連

本章では、社会的背景について検討するために、景気動向と就職活動との関連性について論じた。これまで、就職活動が景気動向によって、どのように影響を受けてきたのかをバブル景気時、バブル景気後、現代の3つの視点から検討した。その結果、就職活動は景気動向の影響を強く受けることが示された。特に、2007年から続く世界的金融危機により、完全失業率、有効求人倍率、就職内定率が過去最悪の値を示すなど近年の就職活動は一層困難な状況になっている。そのため多くの学生が身体的・経済的負担だけでなく精神的負担を感じているといえる。

第5章 大学生の就職活動におけるストレスに関する研究の動向

本章では、大学生の就職活動におけるストレスに関する研究の動向について論じた。職業・進路選択あるいは就職活動を取り扱った先行研究の動向について明らかにし、本研究における課題、視座・視点、目的・意義について検討した。その結果、就職活動における精神的負担について考慮した研究はごくわずかであり、なかでも就職活動におけるストレスの軽減に関する実証的研究は、これまでに行なわれていないことが示された。したがって、就職活動におけるストレスを軽減させる要因を明らかにし、精神的健康の維持・増進に向けたキャリア支援方法を検討することは意義のある研究であるといえる。

第Ⅱ部 実証的研究

第1章 就職活動の有無と精神的健康との関連性の検討：研究1

本章では、大学生の就職活動と精神的健康の関連性について検討した。就職活動を行なう時期にある学生を対象とし、就職活動を行なっている者と行なっていない者を比較することで、就職活動の有無が、精神的健康の悪化に直接的に関係する要因であるのかどうかについて検討した。その結果、就職活動を行なっている学生は、行なっていない学生に比べ精神的健康状態が悪いことが示された。さらに、就職活動が長期化するほど精神的健康状態が悪くなることが示された。

第2章 経験者の振り返りからみた就職活動の実態——就職活動ストレス尺度作成へ向けた項目収集を目的として——：研究2

本章では、就職活動を終了した大学生あるいは数年以内に就職活動を経験した者を対象とした調査を実施し、近年における就職活動の実態について検討した。その結果、就職活動を意識するようになったきっかけについては、「周囲の影響」、「学内案内」、「時間的理由」、「その他」の4カテゴリーに分類され、「周囲の影響」に関する回答が最も多く認められた。就職活動を行なうなかで、嫌だったこと・辛かったことについては、「物理・身体的負担」、「面接場面」、「内定獲得」、「他者比較」、「自己分析」、「ストレス」、「特になし」、「その他」の7カテゴリーに分類され、「物理・身体的負担」に関する回答が最も多く認められた。さらに、就職活動の進行状況や内定状況などについて自分と他者を比較してしまうことがストレスサーとして抽出された。就職活動を行なうなかで、良かったことについては、「自己理解」、「企業理解」、「積極性」、「就職」、「出会い」、「一般教養・マナーの獲得」、「社会性の向上」、「特になし」、「その他」の8カテゴリーに分類され、「自己理解」に関する回答が最も多く認められた。

第3章 就職活動ストレス尺度の作成と精神的健康との関連性の検討：研究3

本章では、就職活動ストレス尺度を作成し、精神的健康との関連性について検討した。まず、就職活動中の大学生を対象とした調査を実施し、近年の就職活動におけるストレスを測定する尺度を作成した。その結果、「就労目標不確定」、「採用未決」、「時間的制約」、「他者比較」の4因子計16項目から構成される就職活動ストレス尺度が作成された。さら

に、就職活動ストレスが精神的健康に及ぼす影響について検討した結果、希望の企業からの内定の有無に関わらず、就労目標が明確でないことによるストレスが精神的健康の悪化に影響を及ぼしていることが明らかにされた。また、希望の企業からの内定が無い者は、自分と他者を比較してしまうことによるストレスや採用が決まらないことによるストレスが精神的健康の悪化に影響を及ぼすことが明らかにされた。

第4章 就職活動ストレスおよび精神的健康とソーシャルスキルとの関連性の検討

: 研究4

本章では、就職活動中の大学生を対象とした調査を実施し、就職活動ストレスおよび精神的健康とソーシャルスキルとの関連性について検討した。その結果、ソーシャルスキルの高い者ほど、精神的健康状態が良好であることが明らかにされた。また、ソーシャルスキルの高低に関わらず、就労目標が明確でないことによるストレスが精神的健康の悪化に影響を及ぼしていることが明らかにされた。さらに、トラブル・シューティングスキルの低い者ほど、採用が決まらないことによるストレスが精神的健康の悪化に影響を及ぼすことが明らかにされた。

第5章 就職活動過程における気分・感情および思考の時系列変化と介入プログラムの実施時期に関する検討 : 研究5

本章では、就職活動を終了した大学生、あるいは数年以内に就職活動を経験した者を対象とした調査を実施し、就職活動の過程において、気分や感情、思考が時系列によってどのように変化するかについて検討した。さらに、時系列変化より、介入プログラムを実施する効果的な時期について検討した。その結果、筆記試験や面接試験を受験する前までは、ネガティブな項目よりも、ポジティブな項目の方が多くみられた。しかし、エントリーシートや履歴書を提出し、採用試験が間近になると、ネガティブな項目が激増することが明らかとなった。一方で、ポジティブな項目も増加していた。さらに、実際に採用試験を受験する段階になると、ポジティブな項目は減少し、ネガティブな項目は、さらに増加することが明らかとなった。内定を獲得する段階になると、ネガティブな項目は激減し、ポジティブな項目が増加していた。また、介入プログラムの実施時期については、資料請求や企業説明会に参加している段階が適切であると考え、介入効果の測定時期については、就職活動生のストレス状態が最も高くなる筆記・面接試験を受験する段階が適切であると

考えられた。

第 6 章 就職活動ストレスの軽減を目指したキャリア支援プログラムの試案に関する検討：研究 6

本章では、就職を希望する大学生に対し、就職活動ストレスを軽減させることを目指したキャリア支援プログラムの試案を実施し、その有効性について検討した。その結果、就職活動生に対し、就労目標の明確化および問題解決スキルの向上、ストレス対処方法を身につけることを狙いとしたプログラムを実施することは、ストレスの増加を防ぎ、ストレスを感じる程度を一定の水準に保つために有効であるといえる。

第 7 章 キャリア・アドバイザーへのインタビューによる質的検討：研究 7

本章では、キャリア・アドバイザーを対象としたインタビュー調査を実施し、キャリア・アドバイザーと学生との認識の相違や就職活動支援の現場では何が問題となっているのか、何が求められているのかについて検討した。その結果、就職活動の過程において、学生が最も辛い・苦しいと感じている時期については、4月から5月で、不合格が重なった時と回答する者が最も多く、学生との認識が一致することが示された。また、就職活動において、最も辛い・苦しいと感じる時期を乗り越え、前向きに取り組めるようになるためには、自らの成長や新たな発見に気づくこと、励ましや称賛、情報といった他者からのサポートが重要であることが明らかにされた。

終 章

本章では、本研究の総括を行なった。

まず、本研究の結論および総合的考察について述べた。次に、就職活動ストレスに関する研究の蓄積とキャリア支援プログラムの試案についての2つの視点から本研究の成果について考察した。次に、本研究の限界と今後の展望について考察した。

本研究の結果、高い信頼性に加え、4因子16項目といった簡便で、構造的妥当性を有した、就職活動ストレス尺度が作成された。また、大学生の就職活動におけるストレスが解明され、精神的健康に悪影響を及ぼす要因が明らかにされた。特に、本研究によって新たに抽出された「他者比較」要因は、対人関係の希薄化（関口, 2005）や適切な関係・距離を保つことが不得意である（中村, 2000；山近・谷口・大坊, 2002）などといった現代の若者の特徴を反映するものであるといえる。また、就職活動において、自分のやりたいことや志望職種などといった就労目標を明確にすることができるかどうかを最も精神的健康状態と関わる要因であることが明らかにされた。さらに、就労目標の明確化および問題解決スキルの向上、ストレス対処方法を身につけることを目指した介入プログラムの実施は、就職活動ストレスの増加を防ぎ、ストレス状態を一定に保つ効果を示したといえる。また、本研究において、これまで取り扱われることのなかった就職活動ストレスに関する実証的研究を行ない、大学生の就職活動におけるストレスを測定する尺度が作成されたことは、今後、就職活動ストレスに関する研究の実施を促進させる役割を果たすといえる。さらに、就職活動ストレスの軽減に着目した介入プログラムを実施し、その有効性について明らかにしたことは、大学におけるキャリア支援プログラムの構築に向けた一助となることが期待される。

脚注

1) 2007年8月 サブプライムローン問題

アメリカの金融機関が行なう融資の一種で、信用力の低い個人向けの住宅融資のことを総称してサブプライムローン (subprime loan) という。貸出の審査基準が低いため、通常のローンと比べ金利は高めに設定されているが、借り入れ当初の一定期間は、通常のローンよりも返済負担が小さく抑えられている。しかし、2006年ころから住宅価格が下落し、サブプライムローン債権が不良債権化する傾向が強まった。加えて、サブプライムローン債権は、小口証券化され、さまざまな金融商品として国際的に販売されていたため、2007年以降、世界の金融市場に大きな信用不安を引き起こした。

2) 2008年9月 リーマン・ショック

2007年のサブプライムローン問題をきっかけに、多分野にわたって資産価格の暴落が起こった。2008年9月15日、アメリカの大手投資銀行であるリーマン・ブラザーズが連邦破産法第11章の適用を連邦裁判所に申請したことを引き金に、リーマン・ブラザーズが発行している社債や投信を保有している企業への影響、取引先への波及と連鎖などの恐れから、アメリカ経済に対する不安が広がり、世界的な金融危機へと発展した。日経平均株価も大暴落を起こし6000円台にまで下落した。

主要引用文献

- Erikson, E.H. (1959). *Identity and the Life Cycle*, W.W. Norton. (エリクソン, E. H. 小此木啓吾 (訳) (1973). 自我同一性—アイデンティティとライフ・サイクル 誠信書房)
- Havighurst, R.J. (1953). *Developmental tasks and education*, Chicago: Chicago University Press. (ハヴィガースト, R.J. 荘司雅子 (訳) (1958). 人間の発達課題と教育 牧書店)
- 木谷光宏 (2005). 大学生の職業選択行動とライフスタイルに関する一考察—大学生の就職活動に関する実態調査を中心として— 政経論叢(明治大学政治経済研究所), 73(3・4), 1-32.
- 小竹正美 (1988). 進路指導の諸活動 小竹正美・山口政志・吉田辰雄 (編) 進路指導の理論と実践 日本文化科学社 pp.47-106.
- 厚生労働省 (2003). 労働経済白書平成 15 年版 日本労働研究機構
- 厚生労働省 (2009). 一般職業紹介状況平成 21 年 7 月分 厚生労働省
- 厚生労働省 (2010). 平成 21 年度大学等卒業者就職状況調査 (平成 22 年 4 月 1 日現在) について 厚生労働省
- 熊谷信順 (1992). 職業についての意志決定と職業ガイダンス 松本卓三・熊谷信順 (編) 職業・人事心理学 ナカニシヤ出版 pp.62-73.
- 文部科学省 (2010a). 平成 21 年度大学等卒業者の就職状況調査 (4 月 1 日現在) について 文部科学省
- 文部科学省 (2010b). 平成 22 年度学校基本調査の速報について 文部科学省
- 永野 仁 (2005). 就職活動の成功要因としての就職意識—大学生調査の分析— 政経論叢(明治大学政治経済研究所), 73(5・6), 93-113.
- 中村 功 (2000). 携帯メールの人間関係 東京大学社会情報研究所 (編) 日本人の情報行動 東京大学出版会 pp.285-303.
- リクルートワークス研究所 (2003). 新卒採用の新たな潮流 Works No.61 リクルートワークス研究所, pp.4-9.
- Schein, E.H (1978). *Career dynamics: matching individual and organizational needs*. Reading, MA: Addison-Wesley. (シャイン, E. H. 二村敏子・三善勝代 (訳) (1991). キャリア・ダイナミクス—キャリアとは, 生涯を通しての人間の生き方・表現である 白桃書房)
- 関口和代 (2005). 大学におけるキャリア教育 川端大二・関口和代 (編) キャリア形成—

- 個人・企業・教育の視点から 中央経済社 pp.113-136.
- 下村英雄・木村 周 (1997). 大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討 進路指導研究, **18**(1), 9-16.
- 白井章詞 (2009). 大学生の就職活動を通じたストレス対処能力の変化——地方の私立X大学の学生を事例として—— キャリアデザイン研究, **5**, 143-158.
- 総務省 (2009). 労働力調査 (基本集計) 平成21年7月分 総務省
- 総務省 (2010). 平成21年労働力調査年報 総務省, 2010年6月4日 <<http://www.stat.go.jp/data/roudou/report/2009/index.htm>> (2010年7月15日)
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers: An introduction to vocational development*. New York: Harper & Brothers. (スーパードットイー, D. E. 日本職業指導学会 (訳) (1960). 職業生活の心理学——職業経歴と職業的発達—— 誠信書房)
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, **16**, 282-298.
- UFJ総合研究所 (2004). フリーター人口の長期予測とその経済的影響の試算 三菱UFJリサーチ&コンサルティング, 2004年3月4日 <<http://www.murc.jp/report/research/index.html>> (2009年1月19日)
- 梅沢佳子 (1999). 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——その1—— 湘南国際女子短期大学紀要, **7**, 34-44.
- 梅沢佳子 (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——その2—— 湘南国際女子短期大学紀要, **8**, 33-40.
- 山近良裕・谷口淳一・大坊郁夫 (2002). 携帯メディアを介したコミュニケーションが孤独感に与える影響 (1) 日本社会心理学会第43回大会発表論文集, 834-835.