

修士論文（要旨）

2025 年 1 月

就労女性を対象としたメンタリングにおけるタッチケア介入効果の検証

指導 山口 創 教授

国際学研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野

223J2069

三田 美紀

Master's Thesis (Abstract)

January 2025

Evaluating the Effects of Touch Care Intervention in Mentoring Programs
for Working Women

Miki Mita

223J2069

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor : Hajime Yamaguchi

目 次

序章.....	1
第1章 研究の背景と目的.....	2
1.1 就労女性の社会的課題	2
1.2 メンタリングについて	2
1.3 タッチケアについて	3
1.4 目的と意義.....	5
第2章 研究方法.....	6
2.1 実験対象者.....	6
2.2 実験環境.....	6
2.3 実験担当者.....	6
2.4 実験手順.....	6
2.5 調査項目.....	8
第3章 結果.....	11
3.1 参加者の属性.....	11
3.2 実験開始前の参加者間の等質性検討.....	11
3.3 実験開始前の各変数間の相関比較.....	12
3.4 時点別記述統計量.....	13
3.5 尺度別の分析結果.....	14
3.6 唾液アミラーゼ活性値測定結果.....	23
3.7 自由記述の分析結果.....	24
3.8 メンタリングへの満足度.....	27
第4章 考察.....	28
第5章 本研究の課題と今後の展望.....	30
引用文献.....	I
資料.....	- 1 -

要 旨

日本の女性就業者数は、2024年10月の労働力調査によれば、3109万人に達し、比較可能な1953年以降で過去最多となった。この傾向は労働市場における女性の重要性の高まりを示唆する。一方で、家事や育児などの無償労働時間の偏りや、固定的な性別役割分担意識は、女性の社会での継続的な活躍に対する阻害要因となっている。社会や男性の意識に変化の兆しが見られるものの、依然として多くの女性が、男性と比較してワークライフバランスの確保に困難を抱えている。このため、働き方改革や育児支援政策の推進により、女性の職場環境やキャリア形成に関する社会的基盤の整備が進められている。これらの施策に加え、女性のキャリア継続支援のため、制度的支援と心理的支援の両面が必要であると考えられる。

メンタリングは、経験を持つ者（メンター）から他者（メンティ）への職業的・個人的成長とウェルビーイングの促進を目的とした継続的支援を指す。主にキャリア的機能と心理社会的機能に大別され、前者は職業上の成長を、後者は受容と確認、カウンセリング、友好的関係を促進する（Kram, 1985 伊藤・渡辺訳 2003）。Allen et al. (2004) のメタアナリシスは、メンタリングがメンティのキャリアと心理面の成果に影響を与えるとしている。就労女性がメンターを持つことで、職務満足感の向上やワークライフバランスの充実が期待される。

一方、タッチケアは手指を使い、主に手足や背中を触れるケア全般を指し、身体的な接触を通じて心身の健康を促進する手法である。先行研究では、タッチケアは、ストレス軽減や心理的安定をもたらす効果が認められており、Field et al. (1996) の研究では、タッチケアがストレスホルモンであるコルチゾールの減少に寄与することが示された。

効果的なメンタリングの実施には、メンターとメンティの間の信頼関係の構築が不可欠である。このため、フィジカルなアプローチであるタッチケアの効果に着目した。

本研究では、就労女性を対象に、タッチケア介入とその後のメンタリングに与える影響を検証するため、仮説1「タッチケアは、メンティのリラックスを促進し、緊張や不安を低下させ、メンターとの心理的距離を縮める」、仮説2「タッチケア介入後のメンタリングは、メンターとメンティ間の心理的距離をさらに縮め、コミュニケーションを促進し、メンティの自尊感情、自己効力感の向上を促す。」を設定した。

実験対象者は、キャリア形成と仕事と家庭の両立に課題を抱えやすいキャリア中期以降の30歳以上のフルタイム就労女性とし、参加者は30名であった。実験群は手へのタッチケア後、統制群は異なるリラックス法として、音楽付き風景動画視聴後にメンタリングを実施した。両群ともに、メンタリングでは、研究担当者が、仕事の状況やワークライフバランス等について対話を行った。

調査内容として、開始前、中間、終了後に質問紙による心理的変化の測定を実施した。質問紙は一時的気分（Temporary Mood Scale：以下、TMS）、状態自尊感情、心理的距離に関する項目とした。加えて、唾液アミラーゼ活性値によるストレス状態の測定を行い、自由記述も求めた。

結果として、両群の変化量の二元配置分散分析により、TMSの2因子（緊張、活気）と心理的距離に交互作用（群×時期）が認められた。また、TMSの変化量は、5因子で実験群が統制群よりも大きかった。心理的距離は、実験群でタッチケア終了後とメンタリング終了後で有意に減少した。状態自尊感情は、交互作用は見られなかったが、実験群では、メン

タリング後において有意差が見られた。これは、タッチケアのリラックス効果が、メンタリングにおける対話の肯定的な受容を促進し、結果として自尊感情が一時的に高まった可能性を示唆している。なお、唾液アミラーゼ活性値については両群間に有意差がみられなかった。

これらの結果は、仮説1・2を概ね支持するものと考えられる。メンタリング実施前のタッチケア介入がメンティの安心感を高め、より開放的な対話を促進し、自己開示を促したと推察される。この過程を通じて、メンティの自尊感情や自己効力感の向上につながった可能性が示唆された。メンタリング前のリラックスや心理的準備を促進する介入方法として、タッチケアの有効性を示しており、メンターとメンティの関係性構築を支援しコミュニケーションを活性化させることで、効果的なメンタリングにつながる可能性が明らかになった。

本研究では、単回のメンタリングセッションを行ったが、セッション回数を増やすことでさらに効果が高まる可能性がある。今後の研究においては、複数回のセッションの効果や、幅広い年齢層および男性への適用可能性を検討し、タッチケアを効果的に取り入れたメンタリングプログラムの開発が求められる。

引用文献

- Allen, T. D., Eby, L. T., Poteet, M. L., Lentz, E., & Lima, L. (2004). Career benefits associated with mentoring for protégés: A meta-analysis. *Journal of applied psychology, 89*(1), 127-136.
- Field, T., Seligman, S., Scafidi, F., & Schanberg, S. (1996). Alleviating posttraumatic stress in children following Hurricane Andrew. *Journal of applied developmental psychology, 17*(1), 37-50.
- Kram, K. E. (1985). *Mentoring at work: Developmental relationships in organizational life*. Lanham, University Press of America. (クラム, K. E. 伊藤知子・渡辺直登 (訳) (2003). メンタリング—会社の中での発達支援関係 白桃書房)
- Kram, K. E., & Hall, D. T. (1996). Mentoring in a context of diversity and turbulence. In E. E. Kossek & S. A. Lobel (Eds.), *Managing diversity: Human resource strategies for transforming the workplace*, 108-136. Cambridge, Blackwell.
- 松尾香弥子 (1994). 親愛感の知覚における視覚・聴覚・触覚の優先関係. 社会心理学研究, *10*(1), 64-74. <https://doi.org/10.14966/jssp.KJ00003724623>
- 箕浦有希久・成田健一 (2013). 2項目自尊感情尺度の開発及び信頼性・妥当性の検討. 感情心理学研究, *21* (1), 37-45. <https://doi.org/10.4092/jsre.21.37>
- 見谷貴代, 小宮菜摘, 築田誠, 細名水生 (2018). 短時間のハンドマッサージによる生理的・心理的効果の検証——実施時間の差異によるランダム化比較試験——, 日本看技術学会誌, *17*, 125-130. https://doi.org/10.18892/jsnas.17.0_125
- 美山理香 (2012). 大学生の友人との心理的距離に関する基礎的研究, 九州大学心理学研究, *4*, 27-35. <https://doi.org/10.15017/887>
- Moberg, K. U. (2013). *The Hormone of Closeness —The Role of Oxytocin in Relationships—*, Pinter & Martin Ltd, (シヤスティン・ウヴネース・モベリ, 大田康江 (訳), 井上裕美 (監訳) (2018), オキシトシンがつくる絆社会——安らぎと結びつきのホルモン——, 晶文社)
- Morhenn, V., Beavin, L. E., & Zak, P. J. (2012). Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans. *Alternative Therapies in Health and Medicine, 18*(6), 11-18.
- Packheiser, J., Hartmann, H., Fredriksen, K., Gazzola, V., Keysers, C., & Michon, F. (2024). A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. *Nature Human Behaviour*, 1-20.
- 総務省統計局 (2024). 労働力調査 (2014 年 10 月). https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/tsuki/pdf/recent_trends.pdf (2024 年 12 月 13 日閲覧)
- 徳田完二 (2011). 一時的気分尺度 (TMS) の妥当性. 立命館大学人間科学研究, *22*, 1-6.
- 山口創 (2017). 皮膚感覚と脳, 日本東洋医学系物理療法学会誌, *42*(3) 9-16. https://doi.org/10.32255/jjsop.42.2_9