

女子大学生の就職活動における ソーシャルサポートと精神健康に関する一考察

A consideration of social support and mental health for female college students during their job hunting

井上 朋子

人文科学研究科 臨床心理学専攻

Tomoko Inoue

Graduate School of Humanities Division of Clinical Psychology, Atomi Gakuen university

要 約

大学生を取り巻く就職活動の状況は険しく、精神健康の観点からも大きな問題となっている。本研究では就職活動において具体的にはどのようなソーシャルサポートが行われているのか、それと関連して実際にどのようなことが「よかったこと」、「辛かったこと」と考とらえられているかについて、自由記述の調査を実施し、内容分析を行った。その結果、「就職課」、「家族」、「友人」、「保健管理センター」、「その他」としての先輩や先生等に人間関係やWeb上での就職活動援助サイトなどについて、物理的サポートと精神的サポートが行われ、また、物理的サポートが結果的に精神的サポートに結びつくことが明らかになった。「よかったこと」においては、そのようにとらえるベースに就職活動を取り組むべき試練やアイデンティティ確立のための発達課題としてとらえ、外的要因が内的要因の自己開発へと結びつけようとしている態度があることが明らかになった。「辛かったこと」は、面接に付随する要因が多数を占め、それが他者との関係における辛いことにも結び付き、結果的に精神的不健康を生じさせていることが示された。

【Key Word】 就職活動・精神健康・ソーシャルサポート

Abstract

The hard “job-hunting” situation makes some mental problems for female college students. The present study was intended to investigate relation among “job-hunting”, relevant social support, and about what they feel happy and painful. A method for analyzing free descriptive answer was administered to final year female college students (N = 69) who were searching for a “job-hunting”. Results indicated that (1) social support by placement office, family, friends, university health service and other support are categorized into 2 types, physical support and mental support, (2) physical support eventually shifts to mental support, (3) some students, who think “job-hunting” as the chance to clear the developmental task, so called identity formation, and make effort to develop themselves, feel happy during job-

hunting. Mostly, a failed interview is felt painful and causes to a bad relation with others and finally to bad mental health.

Key word : job-hunting, mental health, social support

I. 背景

1. 大学生の就職の現状

大学生の職業選択は人生において初めての大きな選択である。卒業後、どのような仕事をするのかは、ひいては、その後の人生を左右する問題ともなりうる。そしてまた、大学を卒業したら仕事につくのが当然といった社会通念もつよく、就職はすべきであるといったプレッシャーもあり、否が応でも就職活動に取り組みねばならない現状がある。このような中、就職活動は人生におけるイニシエーションであるともいえよう。どのような職業につくべきなのか、どのように職業選択をするべきなのか、就職活動をうまく切り抜けるためにはどのような方策があるのか、といった事柄に右往左往する中で就職活動を行わなければならない。就職活動を取り巻く状況は非常に厳しく、ストレスフルなものとなっている。しかし、観点を変えると就職活動は青年期における発達課題としてとらえることができる。Erikson (1959) は、就職について「職業に関する同一性（職業的同一性）を獲得すること」ととらえ、また、Super (1990) は「ライフ・スパン」という発達の視点を提起し、キャリアを作っていくうえで「希望する仕事をする機会を見つけること」であると述べている。

しかし、長期的不況による採用率の低下や非正規労働者の増加などの社会的経済状

況の変化とあいまって、大学生を取り巻く就職状況は非常に厳しい。また、大学生の就職活動は、企業側が新規学卒者を一括採用するために企業側のスケジュールに合わせて就職活動を行わなければならない、加えて企業側の採用の基準の不明確さと非合理性はなぜ自分が落とされたのかわからないなど、学生にとって大きなプレッシャーとなっているものと考えられる。そしてその就職活動の期間は長期に渡り、場合によっては一日に数社の面接や訪問をこなさなければならないなど、身体的な疲れや経済的な出費、時間の拘束もまた大きなストレスとなっているのである。

就職課やキャリアセンターを訪れる学生からの相談内容は従来、職業選択についての直接的なアドバイスや自己分析、エントリーシートの書き方などの相談が主流であった。しかし、就職活動状況を背景に多様化しており（井本・青木ら、2012）、特に最近では精神的に不健康を起こしているいわゆる就活うつと呼ばれるうつ傾向を示す学生が増えてきている。すなわち、従来の実践的アドバイスのみならず、精神的なサポートもまた重要になってきているのである。

2. 就職活動とソーシャルサポート

就職活動の過程でのストレス状況において、その負荷を低減して有意義な就職活動を行うにどのような要因が有効であるのだら

うか。この点に関し、多くの先行研究でソーシャルサポートの重要性が指摘されている。ここでいうソーシャルサポートとは「家族や友人、隣人など、ある個人をとりまく様々な人々からの有形・無形の援助を指すもの」(嶋、1992)であり、重要な他者からの援助を指す。Caplan (1974)によれば、ソーシャルサポートにおける「重要な他者は、人が自らの心理的な資源を動員して、情緒的な負担をのりこえる助けとなる。重要な他者は、一緒になって問題にとりくんでくれたり、お金や物や道具や技術を提供してくれたり、どのように考えればよいかアドバイスしてくれたりする。それらは、その人が状況に対してうまく対処できるようにするのに役立つ」者と考えることが出来る。

これらのことをふまえると就職活動において就職課のサポートのみならず、家族や友人たちからのサポートもまた重要な役割を果たしているといえよう。なぜならば、どれほどきめ細かな援助が就職課によって行われたとしても個々人の就職活動のストレスからくる精神健康まで補えないのが現状である。ゆえに、個々人の状況にあった周りの人間関係からのサポートの必要性が出てくる。この点について下村・木村(1994)は、大学生が就職活動にあたって先輩や友人など身近な人から就職活動の手続きや企業情報などの情報を得ていることを示唆している。これらのサポートの内容は「一般的に自分に対して関心を示してくれる」という形でサポートを受けていると考えられ、(下村ら、1997)、サポートを受ける源によって、それぞれサポートの内容が異なることが指摘されている。また、

女性特有のサポートがあることも指摘されており、「全般的に就職活動に対する関与の高い者の方が、また女性の方がソーシャルサポートを受けているようであった。」ことを結論付け、その理由として、就職活動ストレスの経験が男性より女性の方が多いことも一因と述べている(下村ら、1997)。

このようにどのようなソーシャルサポートを受けるかは様々であり、たとえば、その役割について、「情緒的サポート」と「道具的サポート」が指摘されるなど(Holmes、1967)、その効用も様々である。また、ソーシャルサポートといえば、そのポジティブな側面ばかりが取り上げられるが、その一方でソーシャルサポート自体が負荷になるようなネガティブな側面も持っているのではないと思われる。いずれにせよ、就職活動においてソーシャルサポートが精神健康に与える影響は大きいと推測される。

そこで、本研究では具体的にはどのようなソーシャルサポートが行われているのかについての検討をおこなった。また、合わせてそれと関連して実際に就職活動のどのようなことがよかったこと、辛かったことと考えられているかも記述をもとめ、必要とされるサポートの要因について検討した。就職活動を取り巻く状況は個々に異なることから、個々人に対して、直接経験的な状況の回答を求める方法が有効ではないかと考えられたので、それぞれの状況の生の声をできるだけ拾い上げるため、質問紙の中にソーシャルサポートについて自由記述を設けた。

Ⅱ. 方法

1. 調査対象者

A女子大学 臨床心理学科 4年生
116名

2. 配布方法

大学4年生のセミないしは、オリエンテーション時に、協力を依頼し、同意を得られた方に、研究者ないしは、セミ担当教員による質問紙の配布、および回収を行った

3. 調査時期と手続き

調査時期：2013年9月末～10月末

4. 調査材料

調査は自由記述項目と質問紙票から構成されるが、本研究は、自由記述に対する考察・検討であるため、以下、自由記述部分のみを記載する。

自由記述

1 > ソーシャルサポート

就職活動で役立ったサポートについて、就職課、保健管理センター、家族、友人、その他の項目において自由記述を求めた。

2 > よかったこと・辛かったこと

就職活動を通じて具体的な体験からの思いについて精神的によかったこと、辛かったことにおいて自由記述を求めた。

5. 分析方法

記述内容をデメンションに分け、小・中・大カテゴリーに分類して内容分析を行った。

6. 倫理的配慮

本研究は、跡見女子大学の研究倫理審査会において承認された。(13015)

Ⅲ. 結果

1. 調査対象者の属性

最終的に116名が質問紙調査に回答した。このうち、自由記述欄に1欄以上の記載があったものは、64名であった。性別はすべて女性で、平均年齢は21.5 (±0.5) 歳である。

就職活動状況は「内定を取得している」者39人 (60.9%)、「内定先はなく、就職活動中」の者17人 (26.6%)、「内定先があるが、さらに就職活動中」の者7人 (10.9%)、「その他」の中で就職との両立と答えた者で就職活動ストレス尺度に答えた者の1人 (1.6%) であった。

2. 自由記述質問項目の結果

自由記述質問項目で収集したデータを分析し、カテゴリーとデメンションに整理された。それらの結果を以下にまとめる。

(1) 就職活動で役立ったと思うサポートはどのような事柄か

就職活動で役立ったと思うサポートについて、「就職課」「保健管理センター」、「家族」、「友人」、「その他」について自由記述を求めた。複数回答については可とした。サポートについては特に規定を設けず、自由に記述してもらった。収集された記述データは内容分析により、概念とカテゴリーに整理された。それらを以下の表に示す。

1) 就職課

就職課のサポートは、「物理的サポート」、「精神面のサポート」の2つの大カテゴリで整理された。中カテゴリは前者に「情報提供」、「具体的指導」、後者に「相談」となった。さらに「情報提供」は情報の内容区分に基づく形で「一般的情報」、「求人情報」に区分され、「具体的指導」は「対策講座の開催」、「面接指導」、「書類作成に対するサポート」となり、就職課が提供する機能の特質から、就職活動そのものに対する直接的なサポートが占めた。「相談」については、単に「相談」という語句の説明が多く相談の内容についての言及が特になかったため「相談」と分類した。また、「相談」よりも、より直接的な指示を表す「アドバイス」も小カテゴリとして分類された。「相談」の中カテゴリについては、前述したように具体的な

内容が示されなかったため、その中身についての検討はできなかったが、中カテゴリ「相談」の回答のいくつかは、物理的サポートの内容を含むものがあつたのではないかと推測される。

2) 保健管理センター

保健管理センターのサポートについての記述は最も少なく、2回答のみであった。他のサポート同様に「物理的サポート」の大カテゴリが生成され、もう一つは「身体面のサポート」の2つの大カテゴリで整理された。健康診断に対するサポート、体調不良による休養の利用によるサポートが回答内容であり、精神健康に関してのサポートはみられなかった。

3) 家族

家族のサポートも、「物理的サポート」、

表1 就職課のサポートに関する記述

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ	デメンション
物理的サポート	情報提供	一般的情報	初期の方で色々情報をくれた様々な角度から情報をいただきました。基本的なことを教えてもらった
		求人情報	求人探索ナビ 企業の紹介
	具体的指導	対策講座の開催	セミナーの開催 セミナー情報を提供してくれた 自己発見セミナー
		面接指導	面接練習(7)
		書類作成に対するサポート	エントリーシートの添削と相談(5) 添削(2) 履歴書添削(2) 筆記対策講座
	その他	キャリアセンター 具体的な支援をくれた	
精神面のサポート	相談	相談	相談(6)
		アドバイス	就職課の方のアドバイス

表2 保健管理センターのサポートに関する記述

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ	デメンション
物理的サポート	就職に関するサポート	健康診断書についてのサポート	健康診断の証明について詳しく話を聞いてくれた。
身体的サポート	保健管理のサポート	体調不良に対するサポート	体調を崩した時に休ませてもらった

表3 家族のサポートに関する記述

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	デメンション
物理的サポート	援助的サポート	経済的サポート	身の回りのサポート 金銭面でのサポートや相談 スーツなどの物的援助 資金援助
		健康管理	食事を用意してくれた 健康面でサポート 体調管理
	トレーニング	エントリーシート確認	エントリーシート添削(2) エントリーシートの見直し(2)
		面接練習	面接練習
精神的サポート	情緒的サポート	相談	相談(3) 悩みを長時間気軽に相談できた 相談することによって悩みが減った 就活についての相談やアドバイスをもらった。 話を聞いてくれた 愚痴聞き
		励まし	励まし 励みになった 応援
		安心感	精神的な支え 何も言わず見守ってくれる アドバイスよりも、自分が抱えている不安を聞いてくれた 常に味方、安心感を与えてくれる。
	具体的精神的サポート	情報提供	地元就職も視野に入れた地域就職の情報提供 就職先の相談
		アドバイス	アドバイス(2) 危機感を感じるアドバイスをもらい、やる気が出た。 父からのアドバイス

「精神面のサポート」の2つの大カテゴリーに整理された。中カテゴリーは前者に「援助的サポート」と「トレーニング」、後者に「情緒的サポート」、「具体的精神的サポート」となった。さらに「情緒的サポート」は話すことで情緒的にサポートされる「相談」、情緒の内容区分に基づく形で「励まし」、「安心感」に区分され、「具体的精神的サポート」は「情報提供」や「アドバイス」など、より直接的に就職活動に関わるような精神的サポートが挙げられていた。「援助的サポート」では就職活動資金や衣服の援助などの「経済的サポート」と、食事の提供や体調管理を含む「健康管理」が挙げられていた。また、就職課のサポートのように「エントリーシートの確認」や「面接練習」といった内容が「トレーニング」の中の小カテゴリーとして分

類された。家族のサポートの記述は最も多く、また、予測された情緒的活動のみならず、具体的に就職活動をサポートする内容も半数以上に見られた。

4) 友人

友人のサポートも、「物理的サポート」、「精神面のサポート」の2つの大カテゴリーに分類でき、中カテゴリーは前者に「情報交換」と「活動準備」、後者に「相談」、「励ましあい」となった。さらに「情報交換」は「就職全般の情報交換」と「就職活動の情報交換」に分かれ、「活動準備」は、具体的な準備のサポートである「提出書類の確認」と自分自身を分析することをサポートする「自己分析」に分かれた。一方、「精神的サポート」の「相談」では、漠然と「相談」と答えられたカテゴリーと

表4 友人のサポートに関する記述

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	デメンション
物理的サポート	情報交換	就職全般の情報交換	情報交換(9) 情報共有(2) 情報交換を行いながら支えあいました。 相談 色々な情報をくれた 様々な情報が学ぶことが出来た
		就職活動の情報交換	履歴書を見せてもらったり、 どうい企業をうけてどんな活動をしているか情報交換 就職活動の様子や情報をお互いに交換できた
	活動準備	提出書類の確認	エントリーシートの見直し 添削
		自己分析	自己分析(2) 他己分析
精神的サポート	相談	相談	相談(2) 相談相手 私が不安に思っていることを相談することができた。
		アドバイス	行き詰った時のアドバイスなど 就活についての相談やアドバイスをもらった。
	励ましあい	心の支えあい	精神的な支え 話を聞いてもらい悩みを共有できる 話をして不安を分かち合った 就職活動全般の相談や愚痴を聞いてもらう 励まし 安心するコメントをもらえた。 就職についての不安を語り合う。 話を聞いてもらう、きくなど。 応援 心の支え 互いにはげましあった 支え合い つまづいた時に支えてくれた
		ストレスの発散	話すことで不安やストレスが少なくなり元気になる なぐさめあい・愚痴の言い合い・呑み

より直接的なサポートに関する相談である「アドバイス」に分類され、「励ましあい」は、お互いに就職活動を勝ち抜くための「心の支えあい」と飲食を共にするなどの場で話すことによる「ストレス発散」と分類された。

5) その他

「その他」も同様に「物理的サポート」、「精神面のサポート」に分類でき、前者は「情報」と「アドバイス」に、後者は「他者とのつながり」の中カテゴリーにそれぞれ分類された。「情報」は、情報化

社会を反映して「Webサイト」のサポートの利用が多く、就職関係の「本」による紙媒体の情報からもサポートを受けているという回答も見られた。また、学校外の、ハローワーク等の公共機関からも新卒の職業紹介という形でサポートを受けていた。「他者とのつながり」では就職活動を通じて知り合った新しい人間関係による「就職先で出会った人」の分類や青年期に特に影響が大きいと推測される「恋人」からのサポートも記述があった。

(2) 就職活動で具体的な体験による思い

表5 その他のサポートに関する記述

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	デメンション
物理的サポート	情報	Webサイト	マイナビ リクナビ リクナビやマイナビ等のサイト ホームページ
		本	本
		公的機関	社会福祉人材センター(2) ハローワーク(2)
	アドバイス	先輩からのアドバイス	先輩のアドバイス(2) サークルのOB/OG
		先生からのアドバイス	外部セミナー出であった講師の先生方 先生(跡見の)
精神的サポート	他者とのつながり	就職先で出会った人	説明会先で出会った人 話すことで落ち着いた 恋人。話を聞いてくれるし拠り所となる。
		恋人	恋人 道案内

から精神的によかったこと、辛かったことはどのような事柄か

就職活動で具体的な体験による思いから役立ったと思うサポートについて特に規定を設けず、自由記述を求めた。収集された記述データは内容分析により、概念とカテゴリーに分類された。それらを以下の表に示す。

1) 精神的によかったこと

精神的によかったことは、「外的要因」と「内的要因」に二分された。「外的要因」では、まず「就職活動そのものの楽しさ」があげられており、「達成感」や「知らない地域への移動」、「経験そのもの」、「生活の緊張感」といった就職活動に関連する精神状態や行動状況そのものがよかったと感じられていた。さらに、「他者との関係」が中カテゴリーに分類され、他者関係そのものによる「新しい人間関係の構築」や「他者からの支え」が記述された。また、「企業側からの応答」として「企業側の親切」、「企業側からの評価」、「面接の通過」、「面接からの学び」が挙げられていた。すなわち、外的要因の内容は就職活動

から直接的に得られる事柄と、就職活動で出会った人との関係、および家族や友人等の既存の人間関係に関する事柄が主要なものであった。

「内的要因」は、「自己開発」と「社会勉強」に大別され、前者の小カテゴリーでは「社会適応能力の向上」や「内的成長」、「自己に対する気づき」があげられ、後者の小カテゴリーでは「文化についての認識の獲得」や「社会についての認識の獲得」、「仕事についての認識の獲得」といった直接的に内面の成長につながるものと、「説明からの学び」といった間接的に内面の成長に繋がるものがあげられていた。いずれも、自己成長に関連するものであり、就職活動が自己発達の機会としてとらえられているものと推測された。

2) 精神的に辛かったこと

精神的に辛かったことは、「他者との関係」、「精神的不健康」、「物理的要因」、「試験に関する迷い」、「勉強との両立」に分類された。もっとも多かったのは「他者との関係」で分類された記述の中で、中でも「友人との比較による圧迫」の出現頻度が

表6 精神的によかったことに関する記述

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ	デモンション	
外的要因	就職活動そのものの楽しさ	達成感	努力感や達成感を度々感じた。	
		知らない地域への移動	様々な交通機関を使うので、言ったことのない場所に行けるのが楽しかった。 色々な地域に行けた	
		経験そのもの	良い経験ができました。	
		生活の緊張感	毎日、頭を使って考え、書き、はなすことができたこと 良い緊張感を持って生活ができた。 気持ちの切り替えができた。	
	他者との関係	新しい人間関係の構築	たくさんの人と出会い、自分とは違った考えをいろいろと書くことができた	
		他者からの支え	色々な人(学生)に出会ってその人の考えを知ったこと 就職活動をしなければ出会えなかったひとや 企業に出会えてよかったです。 色々な方とお話しする機会があり、楽しかった。 友人が遊びに行くことでフレッシュになりました 色々な人と出会い、人生観や物事のとらえ方が変化した 多くの人と接する機会がもてたことで刺激に満ちた日々を送ることが出来たこと 活動中に知り合った他大の就活生と情報を交換したり大変だったことを言いあったりできたこと 社会人の方に直接会う機会が増え様々な考え方を知った。 何もない休日は趣味を満喫したり、家族や友人といろんな話をする手心が安らいだ。 多くの就活生と接するので自分のやる気をあげることができた 友人と就活について話してもりあがったとき 家族の支え 彼氏の支え 友人と励ましあった。 学校の友人や家族との会話をすると少し楽になりました。 ひととのかかわりを大事にできたことが大きな支えだった	
	企業側からの応答	企業側の親切	面接にて圧迫面接ではなく和やかな雰囲気面接を受けることが出来たこと。 人事の方が私が話しやすいように話をよく聞いて詰まった時はまとめて返してくれたこと。	
		企業側からの評価	人事の人が親切 面接のときに自分の印象をほめてもらえたことは嬉しかった 面接のときに良いところ、悪いところを教えてくれた 自分の自信がある面をほめていただけたこと(笑顔) 就職課などの人の言葉は心強かった	
		面接の通過	面接を受けてそれが通過した時はとても嬉しい。 選考を通過した時の喜び	
		面接からの学び	結果などから良いものを探すことは励みになって気分が上がった。	
		社会的適応能力の向上		知らない目上の人と話したりするので度胸がついた 就職活動前よりも自信を持って行動することが増えたと感じています。 就職活動は自分のペースで続けることが大切だと思った 面接やプレゼンテーションを繰り返すことによつて人前で話すことへの苦手意識が減った気がします。 人前で話すことで度胸がついた。 常に自分の行動・発言を意識し自分から積極的に行動しようとする心構えができるようになった 常に笑顔を保つことで気持ちも明るくなる 積極性が以前より身に付き、年上の方にも以前よりは緊張せず話せるようになった 根性がつく。 自分から会社を探して、説明会の予約を入れたり行ったことのない会社へ訪問することが必要になったので、自分から行動する力がついた。 行動が身についた。 説明会など選考のない日は同じ志を持つ就活生といろんな会話をコミュニケーション能力などがついた。 事前に会社の情報を調べていかなければならないので、情報の処理の能力も少しついたと思う。 自分が大学時代に何をしたら振り返ることが出来た。 精神的に強くなったような気がします。 視野が広がった 色々な考え方をするようになった、(落ちてても良い経験になっ

内的要因	自己開発	内的成長	<p>たとえるようになった。) とりあえずやってみようと思えるようになった。精神的にも強くなれる。強くなれば、少し嫌なことがあってもくよくよしなくなった。積極的な考えになった 一人で何かやる自信がついた 普段は面接で、一対一で話したり、自己アピールする機会が少ないので、少し自分に自信が持てるようになりました。自分の将来について真剣に考えることができた。成長できた。</p> <p>精神的に強くなった。 児童養護施設でインターンとして、色々なことを学び、成長したと感じる。 今まだ活動中ですが、タフになれたことだと思います 自分で将来を選択するなんて今まで考えたことがなかったのでその都度悩みますが強くなれるように思います 大人になれたと思います。 考え方や自分のしぐさや態度を含め？ 辛くても挑み続ける忍耐力をつけられたこと。 大学のように自分の調子次第で休むことが出来る日々を過ごしてきた私にとって、就職活動は可能ならすぐに辞めたいイベントであった。しかし、将来につながるイベントであるし、挑み続けなければ終わらないので、辛かろうがやめた過労が「やるしかない」と気持ち強く持つことを意識した。結果。あきらめず、納得のいく道を見つけられたと思う。就職活動ほど忍耐力をつける体験になったものはないと考える。</p>
		自己に対する気づき	<p>自己分析を行ったので、今まで自分が気づけなかった性格や特性を発見することが出来た、 社会人になる自分の姿が具体的にイメージ出来た。人生で一番、今までの生き方や将来について真剣に考えた。</p> <p>人生に一度しかない経験だと、自己分析をすることや、将来にまじまじと向き合うことはなかなかないことだと思った。こういう時だからこそ、長所と短所を再発見できた。</p> <p>自分の良いところ、悪いところをみつめなおすことができた 自分自身を見つめ直せた 自分一人では気付けない自分の一面を見ることができた 働く意味について深く考えるようになり、自分が何をしたいのか本気で向きあうようになった。 面接を重ねることによって、自己分析が深まった。 私自身、まだ、アイデンティティが確立しておらず、もやもやしていました。就職活動を通して、自分とは何かということを考えさせられた中で、少し成長ができたと思いました。 就職活動は決して楽や嬉しいことばかりではありませんでしたが、自分の形(等身大)が見えてきて、 自分のやりたいことを考え直す機会 自分のことを知る機会 新たな自分新たな自分に気づくことができる。 今までの学生生活で自分が何をしてきたのか振り返ることが出来た。 自分を見つめ直せた 自分自身を知るきっかけがたくさんあり、</p>
社会勉強	文化についての認識の獲得	<p>日本人は『本音とたてまえ』という言葉があるほど状況に応じて適当な言葉を使って、その場をごまかし馬鹿正直には言わないところがある、そんなことが、就職試験を通じて知れた、 なんだかスカッとした。</p>	
	社会についての認識の獲得	<p>厳しさをしれたこと。 色々な企業の説明会へ行って各企業の社会への在り方を知れて社会勉強になった 社会人の方の生の声が聴けた 企業のことを知れる機会 色々な企業を様々な角度から知ることが出来ることなど 色々な会社・仕事を知ることが出来て楽しかった 色々な業界のことを知ることができて勉強になった。</p>	
	仕事についての認識の獲得	<p>働くって難しいということ 自分が知らなかった様々な知識が得られること 色々な世界があるのだと知ったこと 世の中はいろんな人の力によって作られて動いていることを ためになる内容や就活を進めていきたいと思える内容の説明会を受けた時</p>	
	説明会からの学び	<p>説明会を受けた時</p>	

表7 精神的に辛かったことに関する記述

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	デメンション
面接	面接の不合格	不合格の継続	面接がとおらない。筆記が通らない。 なかなか面接までたどり着けなかったときあせりしました エントリーシートがなかなか通らなかった時 決まらないう辛い 人間的に何か足りてないのかと思う 面接で落とされたり、お祈りメールがきたら、ショックだった。 特に志望度が高ければ高いほど落ち込んだ。エントリーシートにも追い込まれた。 エントリーシートが通らなかつたり、面接が上手くいかなかって落ち込みました。 通る時と、全く通らない時の波があり、落ちづづけている頃は、本当に辛く感じます。 エントリーシートがなかなか通らない 落ちることが続くどうしても「私はためなのだ」と思ってしまう。 なかなか結果が出ないこと ドンドン落とされた時 会社にエントリーしても一次選考が通らないことが多く、前進することが出来なかつたこと。 落ちた時(選考に) なかなか結果が出ないこと内定が取れず、精神的にも身体的にも不安定になった。 やればやるほど結果が出てくる、ついてくるといいう実感が無い。まだ出ていない。ちゃんと活動しているのに実らない。 面接ピークになかなか通過することが出来なかつた。
		希望企業の不合格	第1志望の会社の2次面接で落ちたこと 希望している会社からの不合格通知 同じ業種の企業でたくさん受けたのに一つも一次試験から先に進めない 最終面接で落とされたこと(3回ぐらい) 長いこと相手(企業)のためにたくさん調べていたのに「すべてが無駄だったのでは？」と落ちてしまいうらい落ち込みました。 第一希望に落ちた時 自信のあった面接に落ちた時 なかなか希望する会社から良い返事がもらえなかつたこと ESを書いて提出しても筆記で落ちたこともあり、面接までいくことができなかったこと 第一志望の企業に行けなかつたこと 志望している会社が最終面接までいったにもかかわらず落ちてしまったこと。 一番行きたい企業に落ちた時は少し辛かつた。
		不合格の理由が不明	自信があつても落とされたり、何が理由で落ちてくるのかわからない。 面接時の雰囲気は良かったのに落とされたこと どこを見るのかさっぱりわからない選考方法で落とされた。 理由もわからず落とされること。面接で聞いて欲しいことを聞かれたり、 合否の連絡が全くなかつたことに対して存在を無視されたような苦しい気持ちになりました。不合格だとしても連絡は欲しかつたです。 面接にてあなたはどの職種にいていないとはっきり言われてしまったこと 受かると思つたが、落ちたこと。
		企業側の不合格に対する態度	面接で突っ込まれて、答えるのに時間がかかつたりうまいかないとき 面接でうまく受け答えできなかったこと 面接が辛い 面接直前、緊張しすぎて毎回お腹を下してつらかつた。 ストレスからアトピーが悪化した 面接で自分の意見を否定された時や落ちた時 緊張感 人見知りがとても激しいため、説明会に行くだけでもすごく緊張してしまつて、 なかなか前に出て積極的に自分をアピールすることが出来ず、自分に対して怒りというか、情けなさを感じる辛かつた。 自分の思うようにアピールできず悔しい思いをしたこと。 面接でとても緊張しました。 心理学科なので、心理について勉強しましたが時間が足りませんでした。 心理学検定を受験するなどして1年生の時から勉強しておくべきでした。面接で聞かれたら困ると思つたので。 面接の準備が辛かつた。 優しい言葉を欲しがつていたため、人事の方が優しい言葉などを言うと、「この会社いいな」と思つてしまつた。しかし、その会社を受けるとなると、特に入りたい気持ちもなく、面接で『なぜこの会社を選んだか?』の質問に答えられなくて落ちたこと。 ある程度企業受けする性格を作つて面接に臨んだことがあるが疲れた。
		面接の多さ	毎日やつてると辛かつた。 面接で否定されること、それが何十回も続くと自信を無くしていく。
	面接の内容	圧迫面接されたりしたら辛かつた つっこまれたくないことを質問されること、	
	友人との比較による圧迫	自分だけが決まらない焦り	周りはかなり決まっていき焦る まわりの友達の内定をもらえたという話を聞いた時に決まっていな自分と比べてしまひ辛かつた。 10月を過ぎて内定をもらっている人も多くいる中で自分だけこのままだうしようという不安 自分より先に友人が内定をもらつて自由に過ごしている。 周りが内定が決まりだして、やりたいことをやっている様子をFaceBookの更新で見た時 夜になると将来が不安で病んでいました。 夏以降は焦りが先に出て、SNSやインターネットでつながっている学校の友人がおそらく内定をもらえているので遊んでいるような書き込みを見てしまった時はつらかつた。 うらやましいを通り越して恨めしく感じてしまひ、そう思つてしまひ自分自身に自己嫌悪してしまひが多かつた。 周りがいい手ももらつていて、まだ自分は就活を続けていること

他者との関係			SNS(Twitter Facebook)を見るのが辛い⇒楽しそうな記事を見たらやましく思ってしまう 周りが決まってく時、自分との意欲の違いを感じた時 周りが受かっているのに、自分だけ内定がもらえない。 友人が内定をもらい始めている中で就活をやっていたこと 周りが決まっている人が増えた時期は焦りの気持ちが大きかった 周りが先に決まってゆく不安 周りの学生がみない人を感じることに
		友人との比較	自分のふがいなさ 周りの人と比較されること。 就職活動をしていない子に状況を聞かれること
	内定未獲得者への配慮	内定未獲得者への配慮	早い時期に終えたため周囲の友人に報告する気まずさ 友人がなかなか内定先が決まらない中、自分が決まったことで嬉しくして辛かった
	親からの圧迫	親からの圧迫	家にいることが苦痛に感じる。 母親の期待 親に状況を聞かれることがめんどくさい。 せつぱつまっていくなつれ親にもせめられる
	相談相手の無さ	相談相手の無さ	相談する相手も特にいないのはどうしようもない。 採用する側の先輩の話ではなく同じ仕事をする第三者の話が聞けないこと
精神的不健康	精神的閉塞感	自信喪失	就活を一度休んでしまうとなかなかもう一度始めようと思わずに辛かった。 長所を考えたり経験を思い出すことに自信がなくなっていくなかった。
		不安	自分のやりたいことが迷路になった 将来への不安
	精神的圧迫	葛藤	毎日「辞めたい」と「がんばらねば」の葛藤
		ストレス	肉体的、精神的、金銭的ストレスがある 全部がとらかった。人を見るのも嫌だった。 自分の良いところをみつづけることが難しく辛かった
物理的要因	夏場の服装	夏場の服装	夏にスーツはとてつづらかった 暑い時期のスーツ
	行動的失敗	行動的失敗	電車の遅延、迷子 道に迷って遅刻した時
就職に関する迷い	就職に関する迷い	就職に関する迷い	内定をいただいてもやはり合わないと思ひ辞退の連絡を入れたこと。 内定もらっても本当にそこでないのか悩んでしまう。 特にやりたいことが決まっていなかったので、色々な職種を見てどの仕事かやりたいのか探すのが一番大変でした。
勉学との両立	勉学との両立	勉学との両立	学校生活、卒業論文調査、アルバイト、就職活動を並行してすずめなければいけないところ。

高く、「自分だけが決まらないことの焦り」や「友人との比較」など、内定が取れないことを友人と比較することが辛いことを示していた。その他には「内定未獲得者への配慮」や「親からの圧迫」や「相談相手の無さ」が挙げられていた。「精神的不健康」は「自信喪失」や「不安」をベースとする「精神的閉塞感」「葛藤」や「ストレス」をベースとする「精神的圧迫」が記述された。

「物理的要因」では、「夏場の服装」の暑さによる辛さや、道を間違える等の就職活動に関する「行動的失敗」が挙げられていた。

就職そのものに対する迷いをもつものもあり、「就職に関する迷い」として記述された。また、就職活動と「勉学との両立」を辛かったことにあげている者もいた。

Ⅳ. 考察

1. ソーシャルサポートの現状

実際に受けているソーシャルサポートは、保健管理センターでの身体的サポート以外は物理的サポートと精神的サポートに二分された。物理的サポートとは、トレーニングや添削等を含む実践に即したサポート、情報面でのサポート、および食事や資金援助などの物質的なサポートを含む。

当初、キャリアセンターや保健管理センターのカウンセリング等の相談係がその多くを占めるものと予測されていたが、友人や家族からの物理的サポートも多く見られた。友人の場合は相互に同じ経験を共有しているものとして助け合いの精神が見られたのではないかと考えられる。

また、家族の実践的なサポートも、子どもの就職は結果的には家庭の経済面での安定につながるため、単に精神的サポートに

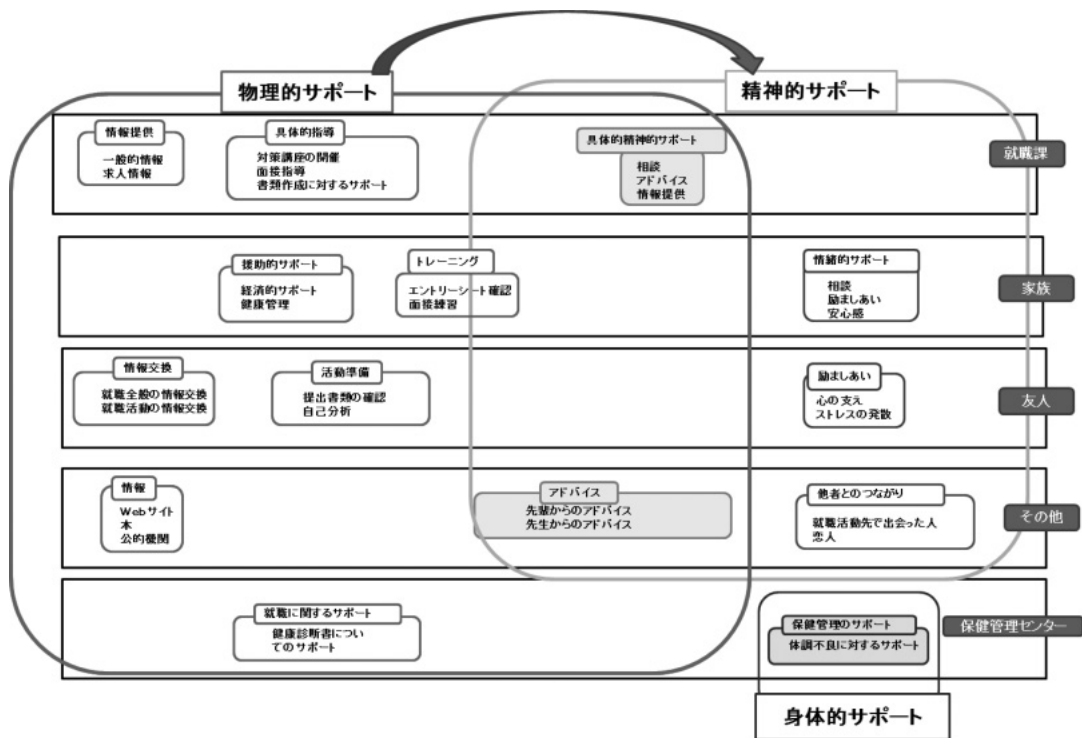


図1 具体的に受けているソーシャルサポートの図式

とどまらず、より実践的なサポートへと向かった可能性が考えられる。また、就職のアドバイスや相談にのってくれることは、単に物理的サポートとしてうけとられるのではなく、そこから安心感や励まし、意欲といったものを得たという回答も得られ、物理的サポートと精神的サポートとの両方の要素を兼ね備えたサポートもあることがわかった。

その他、インターネットを活用したサポートも見られたことは、現代の情報化社会における就職活動の形を反映していると考えられる。

おおむね、人間関係から得られるサポートが多く、あらためて就職活動における他者との関係が重要であることが明らかになった。一方で、本来、精神健康の面のサ

ポートがその役割として期待される保健管理センターでのソーシャルサポートについては、ほんの数名があげたのみで、精神健康サポートとして活用している者は皆無であった。全般的に物理的サポートと精神的サポートは切り離されるものではなく、結果的に物理的サポートも精神的健康に対して影響を持っているものと考えられた。

2. 就職活動でよかったこと

就職活動でよかったことは、内的な要因と外的な要因に二分された。外的な要因では、就職活動そのものが楽しいと答えたものがあり、例えば、達成感や、就職活動を行うことによる緊張感や生活そのものをよかったこととしてあげるなど、辛くともそれを人生の試練として受け入れてポジティ

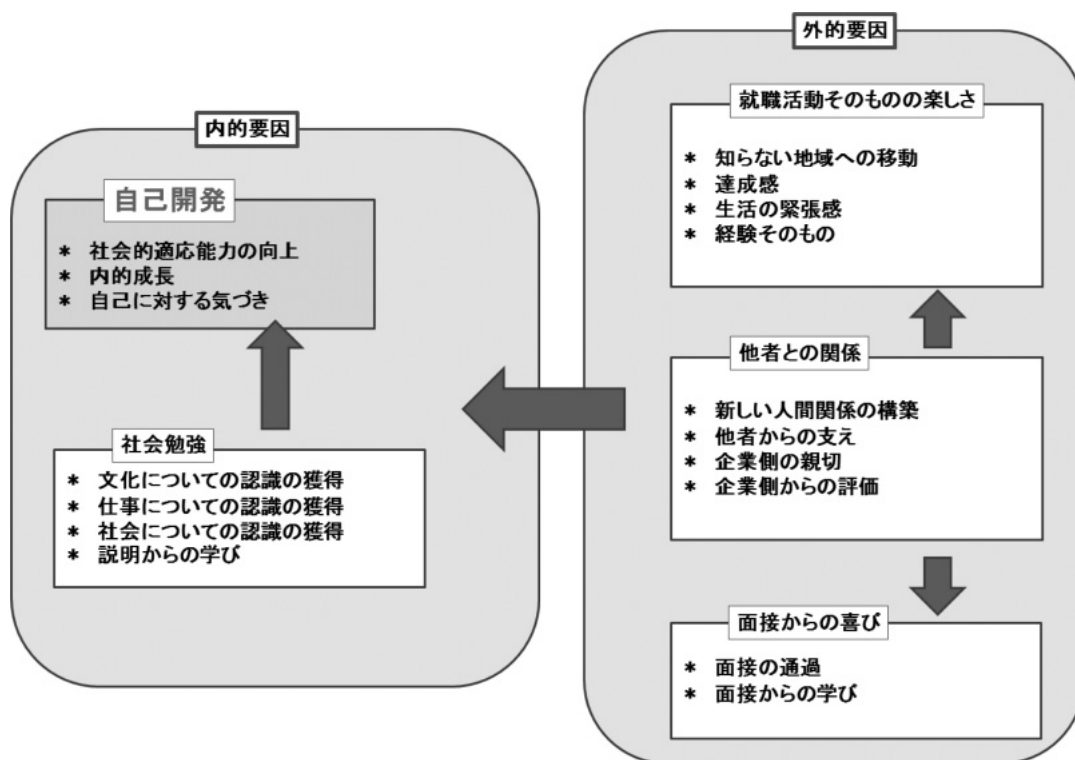


図2 就職活動でよかったことの図式

ブにとらえていることが示された。

また、面接からの喜びを得たことなど、就職活動が成功したことからくる嬉しさをあげたものもあり、これは最も本来の就職活動から得られる喜びであろうと思われる。前述のソーシャルサポートの結果から考えると、就職活動からよかったことを取り入れるベースには他者との関係、特に他者からのソーシャルサポートがあったのではないかと推測される。すなわち、外的要因の中で、就職活動そのものの楽しさや面接からの喜びを支えていたのは、良い他者との関係からの影響が大きかったのではないかと考えられた。

一方、内的要因としては社会勉強になったことと、自己開発につながったことが挙げられ、社会勉強も結局はより良い自分に

なるための自己開発に結びついている自覚されていることが明らかになった。外的要因もほとんどが辛い就職活動をポジティブにとらえていることから考えると、よかったこととしてとらえられていることは、最終的には自己開発や自己啓発に結びつけてとらえているためではないかと考えられた。

総じて、よかったことを積極的に取り上げられることのできるものは、ストレスに対する対処能力やレジデンスのようなストレスに打ち勝つ力が高いとともに、就職活動を自らに果たされた試練として果敢に取り組み、青年期の発達課題をはたしてアイデンティティ確立へのステップを上がろうと奮闘していると考えられる。

3. 就職活動で辛かったこと

辛かったことの多くは面接に関することであった。最も多かったのは面接の不合格で。単に不合格と言っても、不合格の際の企業側の態度や理由が明確でないといった不合格に付随する理由をあげるものが多かった。また、不合格でなくとも面接そのものが辛いと感じるものや、さらにその不合格の経験が他者との比較において、自信喪失や焦りを生じさせるなど、二次的に辛いことを派生させている側面もあった。また、その辛さも、友人が先に受かっても辛いし、自分が先に受かっても気を使わないといけないうので辛いといった葛藤状態も報告され、同時に就職活動を行っている友人との関係においては、非常に複雑な辛さが

あることが示された。

ソーシャルサポートでポジティブな評価であった親との関係も、サポートされること自体が過大な期待を感じるなどの重荷になって、辛いと考えている者があることは興味深い。これはソーシャル「サポート」といっても必ずしもサポートにならない場合があることを示唆している。

総じて、辛いことは面接がうまくいかない辛さが、他者との関係につらさを生み出したり、直接的に精神的健康を生じさせたり、他者との関係の辛さが結局は精神的健康に結びつくなど、辛さの根源となっているものと考えられる。

そして、結果としての精神不健康を導いているのではないかと思われる。また、そ

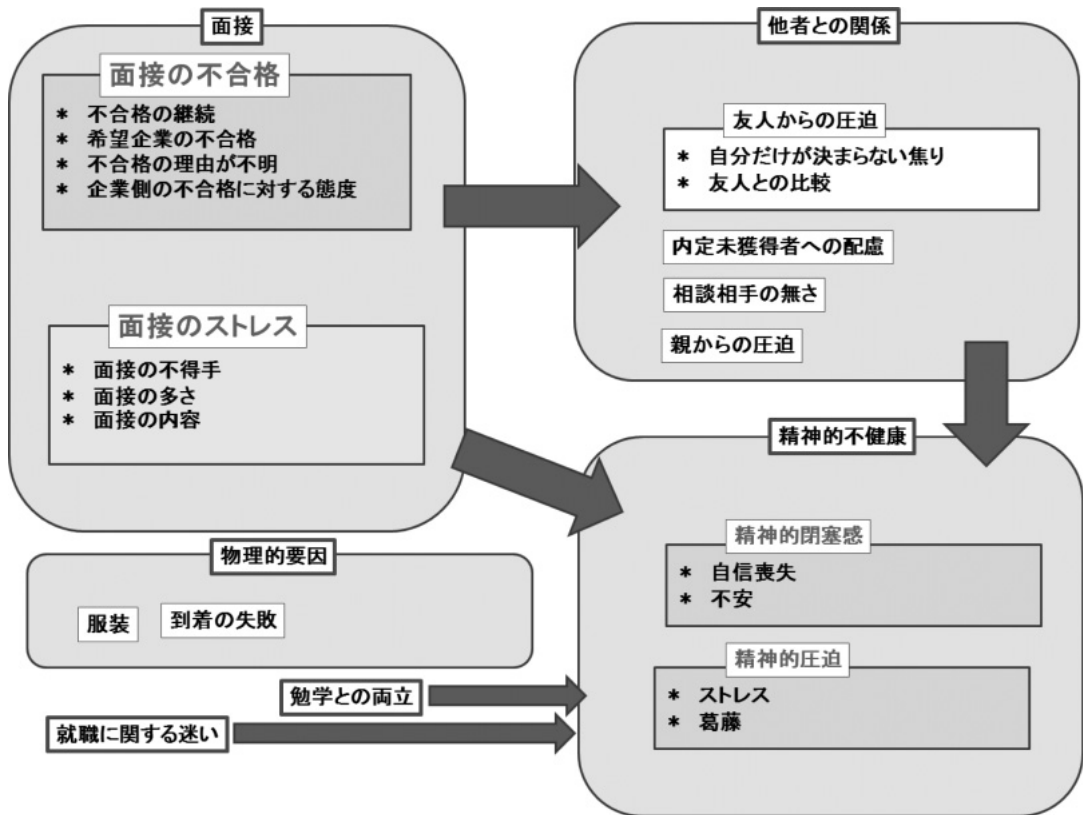


図3 就職活動で辛かったことの図式

の他の勉学との両立や就職に関する迷いなども結局は精神的不健康に結びつき、いわゆる就職鬱にみられるような就職活動に関する精神的不健康の問題を引き起こしていると考えられた。

V. まとめと課題

就職活動は、ネガティブな側面ばかりが強調されがちであるが、今回、「よかったこと」の自由記述で少なからずの学生が記述しているように辛い就職活動を自己鍛錬や自己成長の機会としてとらえていた。これは就職活動が、いわば、現代社会における一つのイニシエーションとして機能しているとも考えることが出来る。

本研究では、友人や親などがそもそもソーシャルサポートになりうる関係性かという背景を把握するということができなかったという限界を持っている。

しかしながら、ソーシャルサポートについては、元来そのメリットばかりがクローズアップされるが、その二面性があきらかになった。例えば、友人関係においてはお互いの間に内定と非内定というアンバランスな状況が起こると、これまで相互に行っていた良好なソーシャルサポートの関係がストレスフルな関係に変化したり、家族からのサポートは裏返すと負担に感じられ、結果的にストレスになるなど、ソーシャルサポートのもつネガティブな側面が明らかになった。

就職活動は辛いものではあるけれども、できるだけ企業側の要因である非合理的な側面を排除し、また、同時に十分に適切なサポートが提供され、有意義な就職活動が行われることが重要である。本研究では

ソーシャルサポートの多様性と就職活動における精神健康に関連する要因の関係を明らかにした。就職活動のサポートについて、実践的な内容ばかりではなく、精神健康のケアに焦点を当てたサポートが今後もっと重要視されるべきであると思われる。

謝辞

調査対象者の皆様、及び、ゼミ担当教員のご協力と、宮岡佳子先生、松寄くみ子先生の研究指導に心より御礼申し上げます。

参考文献

- Caplan, G. (1974) : *Support system and community mental health*. New York : Behavior Publication. (近藤 喬一・増子 肇・宮田洋三共訳. 1979 地域ぐるみの精神衛生 星和書店, 6.)
- Holmes, T. H., & Rahe, R. T. (1967) : *The social readjustment rating scale*. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Erikson, E. H. (1959) : *Identity and the Life Cycle Psychological Issues Vol I. No.1. Monographl*. International Universities. Press, Inc, New York
- 井本恵章・青木敬章・長谷川恭子・中谷桂子 (2012) : 4年制大学の進路支援における心理学的援助の役割と実践 大阪経大論集, 63(1), 149-159.
- 嶋信宏 (1992) : 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果 社会心理学研究, 7 (1), 45-53.
- 下村英雄・木村周 (1994) : 大学生の就職活動における就職関連情報と職業未決

定 進路指導研究, 15, 11-19.

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.

Super, D. E. (1957) : *A life-span, life-space*

approach to career development. In D.
Brown & L. Brook (Eds.) *Career
choice and development : Applying
contemporary theories to practice*. San
Francisco : Jossey-Bass. pp. 197-261.