

進路選択不安に対する書くことの効果

松下 紗季

(有馬淑子ゼミ)

目 的

今の日本に生きる私たちは、いつも何かに追われているようで、余裕がない。そのためか、近年うつ病や自殺が深刻な問題となっている。ストレスは、現代社会において根深く、身近な問題になった。本論文では、このようなストレスの中でも特に、若者にのしかかる就職活動に伴うストレスを少しでも軽減させられないものか、という問題意識に基づいて行った研究を報告する。

就職活動における抑うつの危険

現在、リーマンショック後の世界的不況などにより、就職活動が困難な就職氷河期と言われる時期に突入している。労働問題に詳しいNPO法人POSSEが2010年度に学生約600人を対象にした「就活調査」によると、就活経験者の7人に1人が「就活うつ」の状態になっている。(「就職うつ」website記事より)

今就活は早期化、長期化し様々な悪影響を学生に与えている。大学2回生にはどの道に進むか考えることを強いられ、実際に3回生になると就活がスタート。ここからは教育がなりたたなくなっているとの問題点が指摘されている(「就活制度の問題点」website記事より)。大学を卒業したら正社員という当たり前のような価値観が就活生に大きなプレッシャーを与え、何社も落とされることにより自己否定感が就職うつに拍車をかける。就職活動が始まる前から大きなストレス、ネガティブなイメージを学生に植え付けており、始まってからも焦りや不安、周りの目からより大きなストレスを感じていくのである。

筆者自身も、あまりに就職活動は大変だ、何社も落とされたという情報が流れるため、就職活動自体に良いイメージを持てなかった。そのため先延ばし、先延ばしにし、周りが就職活動をしてい

るのを聞いては勝手に不安になり焦るような毎日であった。重たい腰を上げたのが夏。多くの会社が会社説明会を行っていたが、夏の就活は余りもののような思いが強く、決まらなかったらどうしようという気持ちや、内定が決まった友人もいるため劣等感があり肩身が狭く焦る気持ちが続いた。家族からは、自分のつきたい職種を見つけることは二の次、入れる会社を探すようにと言われ、「どこでもいいから入れてほしい」「プレッシャーから解放されたい」という気分がいつまでも続いた。何十社も受けている友人たちからは、自尊心も折れ、挫折感を感じたという話も聞いた。私は幸運よく10社程度の就職活動で内定をもらうことができたが、毎日のように面接や会社説明会に赴く友人を心配しながら見守ったものである。

書くことの効果

ストレス発散法と言われ、何が思い浮かぶだろうか。誰しも一つくらい、必ずと言っていいほど自分が普段行っているストレス発散法があると思う。ストレス発散に一番多い方法は、人に話すことだろう。しかし、重い話であればあるほど人を選ぶし話し難い。辛くても同じ人に何度も同じ話はできないし、人が相手である以上やはり気を使ってしまうものである。そこで今、書く事による心理的効果が注目を集めている。心理学上でも比較的新しい分野で研究データはまだ少ないが、ネット上にも論文の引用が多く、関心の高い研究となっている。

書くことの効果とは、嫌な出来事を書く事によって心理的に穏やかになるという効果だが、そのメカニズムはまだ明確になっていない。日常で嫌な事を書く場合があるとすれば、日記を書くという行為が思い浮かぶ。一日を振り返って嫌だったこと、嬉しかったことを日記に記す事は昔から使われていた手法である。書くことによって感情

が言語となり、思考が整理された結果、感情を平常時に戻し穏やかになると考えられてきた。

心理学における先行研究

心理学の文脈では、Pennebaker らによる筆記開示の方法が知られている。これは、3日間外傷体験について筆記することを求める群と、感情を喚起させない中性的な筆記を行う統制群の比較を行う物である。その結果として、外傷体験を開示すること開示直後にネガティブな感情を増加させる短期的な影響があるが、長期的には身体的健康を促進する効果があるとされている。

平井・佐藤・大沢・坂野（2001）は外傷体験（これまでの人生の中で思い出すと今もなお苦痛を伴う経験）を持つ実験参加者に対して、筆記開示が精神的健康に及ぼす効果を検討している。外傷体験開示群、中性話題開示群のどちらかの条件で15分間筆記させる作業を3日間行った1週間後と2週間後に、精神的健康の測定が行われた。この研究の結果、書くことによって外傷体験そのものの重症度や苦痛度が減少する効果は見いだされたが、統制群との間に有意な差は認められていない。この研究結果からは、書く内容によらず筆記開示によって外傷体験に伴う症状が軽減することが示唆される。

一方で、実験群にのみ有意な効果を認めた研究もある。中川・中野・佐藤（2008）は、出来事インパクト尺度上で高い点数（トラウマ体験）を示し、かつPTSD症状は示していない実験参加者から協力者をつのり、一日1セッション3日間筆記開示を求めている。筆記条件としては、トラウマについての感情や思考を自由に筆記する条件と、実験者が設定した質問に答える形で書く構造化開示条件、そしてトラウマとは関係のない今後の予定を感情を交えずに書く統制群が設けられた。研究の結果、出来事インパクト得点の中でも「侵入的想起」に対して、構造化開示群においては実験終了後に有意な改善がみられ、自由開示群においては1ヶ月後に有意な改善が報告されている。

近年は、トラウマ体験に限らず、筆記が感情に及ぼす効果が検討されている。織田・堀毛・松岡（2009）は、大学生に対して、その日に起きた良

いことを書かせる条件、気がかりなことを書かせる条件、自由に書く条件の3条件を設定したうえで、1週間日記をつけることによる感情状態の変化を測定している。この研究の結果、書く内容が良いことか、気がかりなことにかかわらず、抑うつや不安が筆記前に比べて筆記後に有意に低下する効果が示された。ただし、神経症傾向の高い人には日記筆記による効果が見出されず、神経症傾向の低い人にも書くことの効果があることが示されている。織田らの解釈によれば、自分の情動を表現し、調整する力があることを自ら観察することによって、書き手に情動調整の自己効力感を与えると解釈されている。

以上のような先行研究結果からは、感情を開示する筆記は、その内容や形式によらず精神的健康にある程度効果をもたらすと考えられる。しかし、ストレスの軽減にどの程度の効果が期待できるか、効果があったとしてどの程度の期間続くものであるかについてはまだ不明な点が残されている。

本研究の概要

本研究では、最近の就職難、就職活動の困難化に伴う学生の心理的不安と不安軽減を目的とし、卒業後の進路に対する意識調査と称した質問紙において文章作成を求める手続きによって、書くことの効果測定を行った。先行研究の結果より、特性的な不安の高い人よりも低い人に効果があると予測されること、そこには自己効力感がかかわることが予測される。そこで、文章を書いた直後の効果に的を絞り、進路選択不安について書くことが、就職に関する自己効力感と、不安感に及ぼす影響を検討することとした。書くことの心理的効果が就職活動に際してのストレス軽減に有効か調べることが研究の目的となる。

筆記の条件としては面談によらず質問紙としたため、十分な分量を書いてもらうために、短文を箇条書きする形式で筆記を求めた。また、外傷体験がなく神経症的傾向もない場合には効果がないことも考えられるため、質問紙の最初に不安を高める言葉に接するか接しないかというプライミングを条件として設定した。不安が高まった場合にのみ筆記条件が効果を及ぼすことを仮説として検

討する。

方 法

被験者

48名（男子：34名 女子：14名 平均年齢20.29才）

実験計画

①文章作成条件

文章作成の題を「自分の将来（就職活動や進学準備）を考えた時、あなたはどのような気分になりますか。思いつくままに少なくとも10個文章にして書いてください」として、この文章作成作業を従属変数を測定する前に入れる条件と、後に入れる条件を設定した。

②プライミング条件

質問紙の最初に状態不安を測定する質問項目10項目を設定した。この項目に使われる言葉として、不安を喚起しない言葉が多い低不安条件と、低不安条件に比べ不安を喚起する言葉が多い高不安条件を設定した。以下に、各条件における項目を示す。

表1 プライミング条件に用いられた質問項目

・低不安	・高不安
Q1 気力に満ちた気分だ	Q1 なんとなく不安だ
Q2 機嫌が良い	Q2 不機嫌である
Q3 何もしたくない	Q3 生き生きしている
Q4 なんとなく不安だ	Q4 気力に満ちた気分だ
Q5 心静かな気分だ	Q5 心がざわついている
Q6 物事を楽にある事が出来る	Q6 物事を上手くできない
Q7 生き生きしている	Q7 何もしたくない
Q8 元気いっぱいである	Q8 わけもなく疲れたような気がする
Q9 充実している	Q9 生活に不満がある
Q10 わけもなく疲れたような気がする	Q10 元気いっぱいである

文章作成条件（先・後）×プライミング条件（低不安・高不安）の2×2の2要因実験計画となる。

手続き

集団状況で4種類の質問紙をランダムに配布し、40分程度で回答を求めた。

従属変数は、進路選択に対する自己効力感（浦上, 1995）、バック絶望度診断（Tanaka, 1998）である。測定に用いた項目は、最後に添付資料として示す。質問紙は、まずプライミング条件となる状態不安の測定を行い、次に文章作成を先にする

条件においては就職活動に関する作文を求めてから従属変数の調査を実施した。後に文章作成をする条件では、質問紙の最後に就職活動に関する作文を求めた。文章は箇条書きで10個各欄が作られていた。

仮 説

仮説1 プライミング条件で設定された質問項目により不安を喚起された条件では、不安を喚起されなかった条件に比べて、就職活動に対する自己効力感が低下するだろう。また、絶望度尺度に示される不安感は高くなるだろう。

仮説2 文章作成を質問紙調査の先に行った条件では、質問紙調査の後で行った条件よりも、就職活動に対する自己効力感が高くなるだろう。また、絶望度尺度で示される不安感も低下するだろう。この筆記による効果は、プライミング条件で不安を喚起された条件にのみ見出されるだろう。

実験結果

1 因子分析の結果

① プライミング用不安測定尺度

プライミングに用いた不安尺度については、高不安条件（不安を喚起するワーディング）と低不安条件（不安を和らげるワーディング）の2種類が存在する。そこで、別に因子分析を行ったところ、高不安ワーディングを用いても、低不安ワーディングでもほぼ同じ1因子構造であることが確かめられた。高不安ワーディング条件における第1主成分の寄与率は43.64%、低不安ワーディング条件における第1主成分の寄与率は46.17%であった。

この質問項目は条件であるため、分析には用いないが、探索的分析使う場合に備えて、点数が高いほど不安が高い方向に数値を再設定したのちに第1主成分に共通に.40以上の負荷量を示した7項目（表1におけるQ1.Q3.Q4.Q7.Q8.Q9.Q10）の合計得点/7を算出して、状態不安得点とした。

② 進路選択自己効力感尺度

進路選択自己効力感尺度15項目に対して最尤法・斜交回転の因子分析を試みたところ回転

後の収束に失敗したため、主成分分析を行った。第1主成分の寄与率は26.33%、第2主成分の寄与率は15.02%であったため、この二つの主成分に負荷する項目を指標とする。第1主成分は就職活動に対する自信を示す項目に高く負荷していた。第1主成分に.40以上負荷した9項目を選び、合計得点/9を就職活動自信指標とした。図表中の略称を「就職活動」とする。添付資料「進路選択に対する自己効力感」におけるQ1.Q2.Q3.Q5.Q9.Q11.Q13.Q14.Q15であり、面接にうまく対応することに自信があるかなどをたずねる項目である。第2主成分は、キャリア形成に関する自信を示す項目に高く負荷していた。第2主成分に.40以上負荷した3項目Q6.Q8.Q12を選び、合計得点/3をキャリア形成自信指標とした。自分の理想の仕事を思い浮かべる、などの項目である。略称を「キャリア」とする。いずれの指標も、点数が高いほど不安感が低く、就職活動に自信を持っていることを示す指標となる。

③ 絶望尺度

バック絶望度尺度10項目に対して最尤法・斜交回転の因子分析を行ったところ4因子構造であった。このうち第1因子（寄与率43.15%）と第2因子（寄与率13.03%）を本研究の従属変数として採択した。

第1因子に負荷した6項目は添付資料「バック絶望度診断」におけるQ1.Q3.Q4.Q5.Q6.Q8であり、私の将来は暗いと思う、などの予期不安にかかわる項目であった。第2因子に負荷した2項目はQ7とQ10であり、将来はあいまいで不確かなものに思える、などの不確実性にかかわる項目であった。いずれも合計得点/項目数を算出して、「予期不安」と「不確実性」不安の指標とした。項目1,2,5,8は逆転させて、点数が高いほど不安が高い指標とした。

2 分散分析の結果

就職活動、キャリア形成、予期不安、不確実性の4つの指標に対する文章作成条件とプライミング条件の効果を2×2の分散分析により検討したところ、就職活動に対する自信に対して、不安条

表2 就職活動に関する自己効力感に各条件が及ぼす効果

被験者間効果の検定					
従属変数: 就活					
ソース	タイプ III 平方和	自由度	平均平方	F 値	有意確率
修正モデル	^a	3	.820	2.044	.122
切片	588.998	1	588.998	1468.240	.000
プライミング	2.152	1	2.152	5.364	.025
作文条件	.068	1	.068	.170	.682
プライミング * 作文条件	.212	1	.212	.529	.471
誤差	17.250	43	.401		
総和	617.840	47			
修正総和	19.709	46			

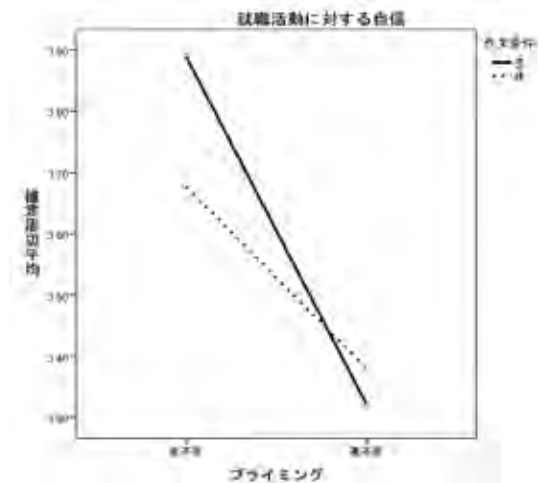


図1 就職活動に関する自己効力感にプライミング条件が及ぼす効果

件の主効果が示された。分散分析表を表2に示す。キャリア形成、予期不安、不確実性指標に対してはいずれの条件効果も見出されなかった。

図1に示すように、低不安条件のほうが就職活動に対する自信が高く示されている。以上の結果により、本研究の実験計画ではプライミング条件により就職活動に対する自己効力感が変化することが確かめられ、仮説1が支持された。しかし、文章を作成することによってその不安感が解消されたとした仮説2は支持されなかった。そこで、次に、探索的分析により書くことの効果を検討する。次の分析では、条件設定に用いた状態不安得点も検討対象とする。

3 関連分析

分散分析では、書くことの効果が見られなかった。そこで、作文を先に書かせた条件と、後に書かせた条件別に各指標間の相関関係を比較して、どの変数間に差が出ているかを探索した。

結果を表3に示す。表中の文章個数とは、10

進路選択不安に対する書くことの効果

個書くように求められたうち何個までかけていたかをカウントした数値で、平均 8.6 個 (SD=2.71) である。作文を最後に書かせた条件 (2) では、状態不安と予期不安・不確実性に相関が見出され、

就職活動に対する自信との間にはマイナスの相関が示されている。ところが、これらの相関は、状態不安を測定した直後に文章を書かせた条件 (1) では、無相関になっている。よって、プライミン

表3 各指標間の相関関係

相関係数

作文条件		文章個数	就活	キャリア	予期不安	不確実	不安感	
1	文章個数	Pearson の相関係数	1	-.154	-.005	-.103	-.099	-.031
		有意確率 (両側)		.494	.982	.641	.652	.890
		N	23	22	23	23	23	23
	就活	Pearson の相関係数	-.154	1	.319	-.481*	-.294	-.031
		有意確率 (両側)	.494		.148	.024	.184	.892
		N	22	22	22	22	22	22
	キャリア	Pearson の相関係数	-.005	.319	1	.249	.554**	-.070
	有意確率 (両側)	.982	.148		.253	.006	.751	
	N	23	22	23	23	23	23	
予期不安	Pearson の相関係数	-.103	-.481*	.249	1	.725**	-.130	
	有意確率 (両側)	.641	.024	.253		.000	.553	
	N	23	22	23	23	23	23	
不確実	Pearson の相関係数	-.099	-.294	.554**	.725**	1	-.209	
	有意確率 (両側)	.652	.184	.006	.000		.338	
	N	23	22	23	23	23	23	
不安感	Pearson の相関係数	-.031	-.031	-.070	-.130	-.209	1	
	有意確率 (両側)	.890	.892	.751	.553	.338		
	N	23	22	23	23	23	23	
2	文章個数	Pearson の相関係数	1	-.117	-.183	-.126	-.484*	-.262
		有意確率 (両側)		.579	.381	.548	.016	.205
		N	25	25	25	25	24	25
	就活	Pearson の相関係数	-.117	1	.581**	-.448*	-.138	-.504*
		有意確率 (両側)	.579		.002	.025	.520	.010
		N	25	25	25	25	24	25
	キャリア	Pearson の相関係数	-.183	.581**	1	-.116	.129	-.162
	有意確率 (両側)	.381	.002		.580	.548	.439	
	N	25	25	25	25	24	25	
予期不安	Pearson の相関係数	-.126	-.448*	-.116	1	.365	.641**	
	有意確率 (両側)	.548	.025	.580		.080	.001	
	N	25	25	25	25	24	25	
不確実	Pearson の相関係数	-.484*	-.138	.129	.365	1	.432*	
	有意確率 (両側)	.016	.520	.548	.080		.035	
	N	24	24	24	24	24	24	
不安感	Pearson の相関係数	-.262	-.504*	-.162	.641**	.432*	1	
	有意確率 (両側)	.205	.010	.439	.001	.035		
	N	25	25	25	25	24	25	

*. 相関係数は 5% 水準で有意 (両側) です。

** . 相関係数は 1% 水準で有意 (両側) です。

グ条件によって喚起された不安感が、作文を書くことによって解消されたことが推測される。その一方で、この条件下では、絶望尺度における不確実性が、キャリア形成上の自信を低下させており、作文を書かせただけでは解消できない不安感が存在したと推測される。このために、実験計画上の条件効果が見いだされなかったのだろう。これらの結果をあわせると、少なくとも今回の実験設定における書くことの効果は、直前に喚起された不安を解消するには効果が得られるが、長期的な状況による不安を解消するものではないと考えられる。

この相関関係を整理するために、パス解析を行った結果を、図2と図3に示す。パス解析は、就職活動に対する自信を従属変数として、キャリア形成に対する自信、状態不安、予期不安、不確実性をステップワイズ法により投入した。作文を後に書かせた条件(図3)では、就職に対する自信は状態不安得点により直接低下しているのたいて、書くことの効果が見込める作文を先に書

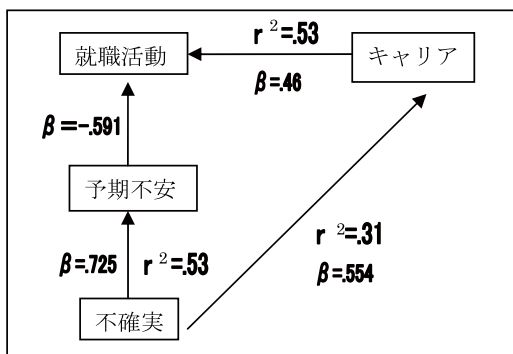


図2

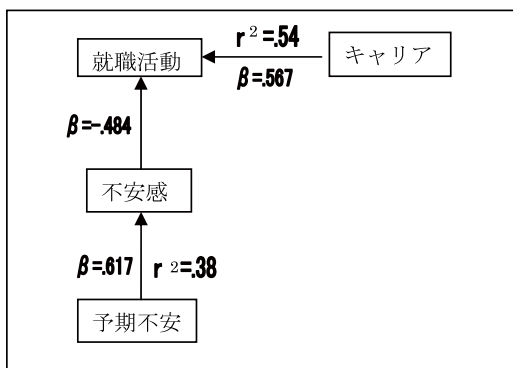


図3

かせた条件(図2)では、状態不安による影響は有意な効果が示されず、予期不安の高さが就活に対する自信を低下させている。さらに出発点として不確実性に対する不安感があり、これがキャリア形成に対する自信を低下させていた。

3 内容分析

最後に、文章作成条件として記述された文章の内容から、就職活動に対する不安の特徴を探った結果を報告する。

どの回答者にも最初に「不安である」という回答が多く目立っていた。将来への不安は多くの学生が抱く問題なのであろう。しかし、書かれる内容は徐々に変化する傾向が見られ大きく二つのパターンに分けることができた。前半部分は「就職できるか不安」「したいことが見つからず焦っている」「卒業できるか心配」などのネガティブな言葉が多く、後半部分は将来に対する希望などのポジティブな言葉が出てくるパターンと、前半よりもさらにネガティブな言葉を書くパターンである。この二つのパターンでは、段々ポジティブな言葉への変化するパターンの方が圧倒的に多かった。後半にネガティブになる場合も、就職できるかという不安から、就職してからの不安に移って行く場合が多数あった。質問紙の内容だけではなく、10個の文章作成をする過程からだけでも書く効果が思考を前向きにさせていたことが読み取れる。

不安から希望に変化していく例と、不安からより不安に変化していく例を一部抜粋して以下に示す

不安→希望のパターン

Aさん・不安がある、思い通りにいかかわからない、やりたいことはあるが仕事と結び付けられるかはわからない、情勢を読んで判断していきたい、どんな状況でも生きているとは思う、頑張る、なんだかんだで楽しみ

Bさん・不安である、緊張する、今で精一杯で将来まで考えにくい、なんとかなるような気がする、想像希望に合った人生になるかわからず怖い、良い人生を送れるといいのだがと不安になる、そもそも将来というものが自分にあるのか怖い、平凡でもなんとかやっつけていけるだろうと

進路選択不安に対する書くことの効果

前向きな気持ちになる、自分で道を切り開くし
かないと意欲的になる、自分を信じたいと思う

不安→さらに不安のパターン

Cさん・精神的に耐えられるか不安、何をやりた
いのか、地元に戻ろうか迷う、働くことよりも
就活することがイヤ、4回生になりたくない、
就活をしたくない、大人と話すのが苦手、やり
たいことが決まってる人がうらやましい、自分
に耐えられる気がしない、逃げ出したい

考 察

本研究の結果から、就職活動に対する自信のな
さには、不確実性に基づく予期不安が根底にある
ものと推測される。このような状況では、不安を
喚起させる言葉による影響が強く、高不安プライ
ミング条件によって自己効力感が低下する効果が
示された。

一方で、作文を先に書かせた条件では、予期不
安が就職活動への自信を低下させており、作文を
書かせただけでは解消できない不安感が存在して
いた。これらの結果をあわせると、書くことの効
果は、直前に喚起された不安を解消するには効果
が得られるが、長期的な状況による不安を解消す
るものではないと解釈して良いだろう。しかし、
本研究の実験条件が1回限りの単文作成であった
こと、実験参加者の人数が少なかったことなどが、
効果が見いだされなかった理由として考えられる
ため、明確な結論はつけられない。可能性として
は、試験や面接直前の場面であれば、今回の実験
のように短文を書くといった手軽な方法であって
も、状態不安の高まりやすい人には助けになるの
かもしれない。

現代人にとっての書くことの意味

書く効果が認められたのはつい最近のことであ
る。しかし、私たちは本能的にその書く事による
不安解消効果を知っていたのではないだろうか。
自分の気持ちや、出来事を綴る最も手頃な手法と
言えば日記である。紀貫之の『土佐日記』を始め
として日記は古くから書かれてきたが、現代では
どちらかといえば面倒な物という印象がある。し
かし、急激なネットの普及を背景にweb上で自

分の日記を公開するという手法が一般的なものと
なった。私が中学の頃にはネットの普及が始まり、
ネットを使うようになったごく一部の人は率先して
ブログを書いていたものである。

なぜブログだったのか。それは自分の好きな
ように日常をかけるという内容の手軽さだけが
理由ではなく、簡単に自分のwebページを持つ
ことができたからという理由もある。今でこそ
webページの作成は楽になったが当時はタグや、
CCS, FTPを理解しなければならず自分のホーム
ページを作ろうと思ったら非常に労力が必要で
大変だったのである。一方、ブログではテンプレ
ートが決まっており、デザインを一から作る必
要がないので簡単に自分のページをもつことが
できた。今となっては懐かしいが楽天のサービスが
人気だった記憶がある。私が高校に上がったころ
は誰もがブログをやっていると言っても過言でな
い時代になった。レンタルサーバーも楽天だけで
はなく、デコログ、ヤプログ、アメーバなど、現
在でも人気の簡単かつ手頃なレンタルサーバーが
数多く存在するようになった。その位ブログは現
代人にとって身近なツールになったのである。

ブログでは手軽に自分の事や、日常、特別な
出来事や、気持ちなど、自分自身の事をなんでも
いいので日記として書くことができる。そして、
リアルの友人ネットの通りすがりも含めその日記
に反応を示してくれる。これならば誰にも咎めら
れる事無く、実名でなくても良いため、嫌な出来
事を誰にも気兼ねせず書くことができる。しかも
従来日記のように閉鎖的な物ではなく、広く世間
に向けて発信することができる上に、他者のコ
ミュニケーションが取れるというおまけ付き。普
通に白い紙に嫌な事を書きなぐるよりも、効果あ
るストレス発散法ではないだろうか。日記を書く
ことによってストレスを発散し、人と交流するこ
とによってさらなる相乗効果を得ることができ
ているからこそ、その存在の必要性によって爆発
的に世間に浸透したのではないだろうか。今日の流
行りであるフェイスブック、ライン、Twitterな
どのコミュニケーションツールでも日記のように
自分の気持ちを吐き出す機能が当たり前のように
付いている。それほど、自分の気持ちを吐き出し、
反応が帰ってくる事がストレスの蔓延する現代社

会に適し、必要とされているのである。ストレスがあふれ返っているこの現代で、知らず知らずのうちに、これらのコミュニケーションツールはストレス発散方法として重要な役割となり、多くの人に支持されながら必要不可欠な物となっているのではないだろうか。本実験で見られたような一過性の書くことの効果であっても、ブログやフェイスブックなどでは毎日のように書く、書きたいときに書くというスタンスによって解消し長期的な効果をあげているのかもしれない。

今後の課題

今回の実験には、いくつか改良するべき点があった。文書作成は、10個以上と指定したが、10個も短文を書くのが難しい作業であったようで、10個満たない回答もあった。条件統制としてすべて書かせる必要がある場合は箇条書き項目としては5個程度にとどめるのがよいと考えられる。

また、卒業後の進路への不安を書くように求めたが、自分が普段ブログやフェイスブックで投稿しているように、卒業後の進路について書いてください。などの課題にしてみたほうがもっと堅苦しくなく気軽に文章問題に取り組んでもらえたのかもしれない。

文章の内容分析については、今回は時間が足りず、十分な分析をすることができなかった。さらに、より多くのデータを取っていたら今回は曖昧で関係性を見いだせなかった項目にも有意な結果が出ていた可能性がある。やはり実験には1つでも多くのデータがあったほうが深みのある研究ができるのだと改めて思い知った。そしてその多くのデータの管理、分析、扱いが非常に困難なことも自分で実験をしてこそ分かるものだと思う。

今後の発展としては、上記に述べたようにブログやフェイスブックに書くことによる不安軽減効果、他者からの反応が帰ってくるかどうかによる効果の変化などの研究に発展されれば、Web社会が及ぼす影響として現代社会に沿ったより面白く意義深い研究実験になるのではないだろうか。また、私は社会心理学専攻であり、臨床的な分野はあまり学んでいないため今回の実験では断念せざるをえなかったが、大きな不安、トラウマ

などに書くことが治療効果をもたらすのか、ただの日々のイライラを抑える程度に留まるのかは疑問点として残された。また、機会があるのであれば書くことによる効果と人と話すことによる効果の違いを比較もしてみたいと思う。

実験計画に多くの時間を費やした為に、色々やったりわりには細々とした実験結果であるが少しでも意味のある答えを出すことができホッとしたと共に達成感を感じることができた。現在の就活は多くの問題点を含んでおり、大学生である意味が半減してしまっているように思う。就職活動での不安をいかに軽減させるかという問題に、本研究がその一助に少しでもなればと願っている。

謝 辞

本論文を作成にあたって、終始適切な助言を賜りまた丁寧に指導して下さったゼミ担当である有馬淑子准教授に深く感謝の意を表します。教授とは一回生のプレゼミの時から付き合いで、そのころから丁寧かつ確かな助言により学習の手助けをして下さりましたが、今回の無謀とも思える実験にも様々な観点からのアドバイスと惜しみない協力をしてくださりました。並びに論文を紹介して下さった赤間先生にも感謝しております。今回この実験をするにあたって指標となった重要な論文でした。

また、同ゼミ所属の同級生の皆さん、大学院生の方々など研究室のメンバーには、時には刺激的な議論、時には和気あいあいとした温かい雰囲気、精神的にも支えられました。ありがとうございます。

そして、最後になりましたが本研究の趣旨を理解し快く質問紙回答に協力して頂いた、本学校学生の皆様並びに卒論制作に焦る私に叱咤激励、質問紙回答などの形で協力してくれた友人、後輩立達にも深く感謝の意を表します。

引用文献

- 堀洋道監修 2001 心理測定尺度集Ⅰサイエンス社
P.243～248「多面的感情状態尺度寺崎・岸本・古賀 1992」
- 堀洋道監修 2001 心理測定尺度集Ⅱサイエンス社
P.359～362「進路選択に対する自己効力尺

進路選択不安に対する書くことの効果

度浦上 1995」

堀洋道監修 2001 心理測定尺度集Ⅲサイエンス社 P.159 ~ 163 「BeckHopelessnessScale Tanaka et al.1998」

平井・佐藤・大沢・坂野 2001 筆記によって外傷実験を開示することが心理的健康に及ぼす効果 - 2週間フォローアップスタディー -

織田・堀毛・松岡 2009 日記筆記が感情に及ぼす効果について：個人差要因の検討

中川・中野・佐藤 2008 トラウマの構造化開示が外傷後ストレス反応とワーキング・メモリ容量に及ぼす影響 - 外傷後ストレス反応を長期にわたって維持させている個人を対象とした検討 -

参考文献, 引用先

就職うつ <http://allabout.co.jp/gm/gc/397607/>

就活制度の問題点 <http://ameblo.jp/k-goki/entry-11253070628.html>

日記 <http://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%97%A5%E8%A8%98>

添付資料

・ベック絶望度診断

- 1 希望と情熱を持って将来に期待している
- 2 物事がうまくいかないとき、そういう状態がいつまでも続くわけではないと思うと救われる
- 3 10年後の私の生活がどうなっているか、想像できない
- 4 私の将来は暗いと思う
- 5 私のこれまでの経験は、将来のために役立っている
- 6 私の前途に見えるのは、楽しいことだけでなく不愉快なことだけである
- 7 物事は、自分の思うとおりにうまくいかないだろう
- 8 将来に強い信頼をおいている
- 9 ほしいものは決して手に入らないのだから、何かをほしがるのはばかげている
- 10 将来はあいまいで不確かなものに思える

・進路選択に対する自己効力感

- 1 自分が従事したい職業（職種）の仕事内容を知ること。
- 2 一度進路を決定したならば、「正しかった」だろうか悩まないこと。
- 3 5年先の目標を設定し、それにしたがって計画を立てること。
- 4 もし望んでいた職業に就けなかった場合、それにうまく対処すること。
- 5 人間相手の仕事か、情報相手の仕事か、どちらが自分に適しているか決めること。
- 6 自分の望むライフスタイルにあった職業を探すこと。
- 7 本当に好きな職業に進むために、両親と話し合いをすること。
- 8 自分の理想の仕事を思い浮かべること。
- 9 欲求不満を感じても、自分の勉強または仕事の成就まで粘り強く続けること。
- 10 自分の将来の目標と、アルバイトなどでの経験を関係させて考えること
- 11 両親や親友が勧める職業であっても、自分の適性や能力にあってないと感じるものであれば断ること
- 12 いくつかの職業に、興味を持っていること
- 13 就職時の面接でうまく対応すること
- 14 学校の就職係や職業安定所を探し、利用すること。
- 15 自分の興味・能力に合うと思われる職業を選ぶこと