

大学生のキャリア発達とメンタルヘルスに関する近年の課題

富 田 拓 郎 関西大学社会学部

The current issue on career development and adolescent mental health in Japan

Takuro TOMITA (Faculty of Sociology, Kansai University)

This review addressed issues on relationship between career development and adolescent mental health. Recently, in Japan, lots of college students are having a trouble getting a job and job shortage is major social issues. Although career development and mental health have potential reciprocal effect, little has been empirically investigated this effect. This article pointed out the two possible perspectives to the research on the relationship. First, the researchers and practitioners should understand not only identity formation and developmental issues but also psychological adaptation and various emotional problems concerning career development. Second, in college education, university faculty with mental health professionals should intensively and comprehensively support college students with special need (e.g. developmental and psychiatric disorders). Finally, future directions on this research were discussed.

Key words: adolescent mental health, college students, career development

Kansai University Psychological Research
2012, No.3, pp.27-32

はじめに

近年、わが国の大学・短大進学率はここ数年急激に上昇し続け、2011 年には 54.5%と過去最高になり(文部科学省, 2011)、大学教育が選ばれた人のためのもではなく、むしろ誰でも享受できるものとなった。厚生労働省(2011)によれば、2011 年 4 月大学卒業者の就職内定率(4 月 1 日時点)は 91.0%と過去最低を記録した。このような就職難に加え、経済情勢の悪化、円高、欧州通貨危機に加え、同年 3 月 11 日の東日本大震災とこれに伴う福島第一原発事故が日本のあらゆる人々の生活にもたらしたダメージは計り知れず、被災地をはじめとする日本国民の不安はまさに未曾有である。この中で若者が抱える未来への不安も著しく高まったことは間違いない。

雇用不安による就職難が長期化し、大学生のキャリア形成に関して非常に難しい時代に来ていることはキャリア発達論からの指摘がある(宮下, 2010)。平成 20 年秋に起きたリーマン・ショックとサブプライムローン問題は多くの企業に財政的ダメージをもたらした。これは雇用の冷え込みにもつながり、大学生・高校生の就職難に直接に結びついた。さらに同年度の大卒採用の内定取り消し件数は 1,761 人(厚生労働省, 2008)、加えて平成 22 年度大学等新卒者内定取り消しは 244 名(厚生労働省, 2011)に上った。厳しい就職状況を背景に、大学側も早期からのキャリア対策を行うことが一般化しており、学生は早い時期から就職活動に組み込みことが求められている。こうしたことから、今後の若者をめぐる就職状況には懸念される問題が多い。

加えて、若者をめぐるメンタルヘルスそのものの状況も芳しくない。わが国において自殺は依然として3万人を超えており、改善の兆しが見られていない。中でも若い世代(20~30代)の死因のトップは自殺であり(内閣府, 2011)、こうした傾向は日本特有のものである。わが国では、青年期のメンタルヘルスについては学生相談領域を除けば、包括的な検討は少ない。自殺のきっかけを就職困難にのみ帰することは厳に慎むべきであるが、若者の情緒的混乱を引き起こす原因の一つとなる可能性はある。

本稿では青年期におけるキャリアの問題とメンタルヘルスとの関連性について展望し、今後の方向性を検討する。

大学生のキャリア発達と心理的適応

大学生のキャリア発達と心理的適応やメンタルヘルスについては、就職関連ストレスの問題として論じられることが多い。双方には相互作用関係が想定されるものの、こうした実証研究は少ない。実践的に見れば、就職活動に苦しむ大学生が心理的ディストレスを経験し、さらにこのディストレスが就職活動にもよりマイナスの影響をもたらすということは、筆者も現場の一大学教員としてたびたび経験している。さらに、大学においてさまざまな支援を必要とする学生(例:発達障害)に対するキャリア支援の問題もあり、こうした側面の問題意識はかつて無いほど高まっているように思える。しかしながら、就職活動に置いて、学生がどのような心理的問題を経験し、どのように対処しているのか、また対処できない学生に対してどういう支援が必要となるのかについて、包括的に検討したデータは残念ながら少ない。こうしたデータの不足は海外においても同様である(Hinkelman & Luzzo, 2007)が、ここでは限られた研究について概観した上で、課題を検討する。

元来、キャリア発達とはSuper (1951, 1963, 1980)の生涯発達の視点が重視され、とりわけ職業決定に関する理論が大きな影響力を持っていた。こうした理論をベースに最近では宮下(2010)などの日本人にあった理論構成も行われている。

この中においてはキャリア発達が一種の発達課題として位置づけられており、この課題を克服しない場合には例えば職業未決定や失業といった未達成の問題として検討されることが多い(Kokko & Pulkkinen, 1998; Myers & Cairo, 1992)。従ってメン

タルヘルスや心理的適応という、いわば臨床面の問題は、キャリア発達・キャリア教育論から見て、その重要性は認識されてきたものの(Herr, 1989; Spokane, 1989)、これまであまり重視されてこなかったという歴史的背景がある。従ってキャリア・カウンセリングなどの介入によって心理的ストレスが減少したか否かという検討も、あまり行われておらず、わが国においてもこの傾向は類似している。例えば大学生のキャリア選択における心理的課題(安達, 2004)や、大学生の就職関連ストレス(下村・木村, 1997)について検討することはあっても、キャリア選択・キャリア発達とメンタルヘルスとの関連性について検討することは少なかった。

この問題について論じた数少ない論文の一つにHinkelman & Luzzo (2007)がある。これによれば、心理的ディストレスとは就職活動による心理的症状(職業未決定によるもの)をさらに悪化させると指摘し、仕事が決まらないことによる不安や抑うつが若者の心理的ディストレスと相互に関連することを指摘した。このことは、キャリア・ガイダンスやキャリア・カウンセリングにおいてもメンタルヘルスの知識が必須であり、今後わが国においても同様の視座が求められると言えよう。

先述したように、キャリア発達と心理的適応は、とりわけ就職関連の課題やストレスについて限定的に論じられることが多かった。例えば下村・木村(1997)は1995年に就職活動を行っていた大学生165人に質問紙調査を行い、1)就職活動に関連するストレスは就職活動のプロセスに影響する、2)就職活動に関連するストレスとソーシャルサポートは就職活動のプロセスの満足度と関連する、3)1)、2)のパターンは就職活動への関与度や性別によって異なる、などを見出した。今から十数年前の調査であり、経済状況も異なるので単純に現状に当てはめることは難しいが、就職活動に関連するストレスと就職活動プロセスには相互的關係が示唆される結果と思われる。

安達(2004)は若者に特有のキャリア意識として適職志向、受身、やりたいこと志向の3つを取り上げ、大学・短大・専門学校生588名に調査を行い、職業未決定との関連を検討した。その結果、職業未決定と関連するのは受身姿勢のみであり、やりたいこと志向、適職志向は職業未決定と直接に関連するものではないことを示した。さらにこうした学生に

対して新たに開発した教育プログラムの効果を検討し、就業動機と進路選択に対するセルフ・エフィカシー（自己効力感）を高め、心理的な職業未決定を改善する効果があることを示した。

こうした研究はキャリア発達に直接的に関与する心理的要因がどのようなものであるか、そして、介入プログラムがそうした要因にどのような効果をもたらすものかを検討するものである。しかしながら、キャリア発達は若者のさまざまな側面に相互的な影響を与え、こうした多様な影響がさらにキャリアそのものの意識や志向性に影響をもたらすということは十分に考えられる。先の Hinkelman & Luzzo (2007) の指摘はまさにこの点に言及したものである。少し具体的に見ていきたい。

大学時代というのは身体的以上に、心理的にさまざまな大きな発達を遂げる時期である。自らのアイデンティティを確立させるべく、自己探索や変化を通し、大きく成長する。とりわけ自立心と意志決定の能力はこの時期に高まるものであるが、こうした成長や移行（transition）がうまくいかない学生も少なくない。最近のわが国における就職活動の早期化は、そうした移行がうまくいかないままに職業に対する意識や自己探索によるアイデンティティの確立が十分に行われることなく、職業を決定することが十分にできないままに就職活動を強いられることにつながる。近年の大学でのキャリア教育の隆盛はこうした問題への対策として高じられているはずであるが、決して十分に機能しているとは言えない。理論的にもこの視座の研究が少ないことで実践面においても（意義は理解していても）課題となっている。

とりわけ、青年期におけるアイデンティティ（の拡散）の問題は、青年期メンタルヘルスと大きく関与する可能性がある。オランダの研究であるが、15歳から24歳までの学生1,222人を対象に調査を行い、職業と人間関係の発達におけるストレスがアイデンティティ形成に及ぼす影響、アイデンティティ形成がメンタルヘルスに及ぼす影響、そして、キャリアストレスがメンタルヘルスに及ぼす直接的・間接的影響を調査した（DeGoede, Spruijt, Iedema & Meeus, 1999）。その結果、職業ストレスは職業アイデンティティと負の相関があり、特に若い人ではこれが顕著であった。さらに職業と人間関係のアイデンティティは同じようにメンタルヘルスと相関し、アイデンティティの確立が高いほど、メンタルヘル

スも良好であった。キャリア発達が青年期におけるアイデンティティ全体の発達と、さらには青年期メンタルヘルスと総じて関係していることを示唆する結果と言えよう。しかしこうした研究は残念ながら非常に少ない。なぜか？

この大きな理由の一つとして考えられるのは、わが国においては大学生のメンタルヘルスを測定するスクリーニング・ツールとしてのメンタルヘルス尺度自体があまり開発されていないことである。例外的な存在としては全国大学保健管理協会作成のUPI（University Personality Inventory）があるが、開発年が1966年と古いま改訂が行われず、現在の学生を対象とした場合に信頼性と妥当性が保証されるかどうか疑問が残る。また最近開発された尺度としては松原・宮崎・三宅（2006）などがあるものの、こうしたツールをキャリア教育において系統的に利用することは、まだ一般的ではない（小中高の児童生徒を対象に全校的なレベルでメンタルヘルス・スクリーニング尺度を用いることの意義と課題、および、キャリア教育領域における応用可能性については富田（2009）を参照）。こうしたスクリーニング・ツールを大学入学時から時系列的に測定しながら、キャリア発達のプロセスとの相互作用を検討することは可能であろう。すなわち、大学生に適用可能な、信頼性と妥当性の確認されたメンタルヘルス・スクリーニング尺度の開発が急務であり、こうした尺度を用いつつ、キャリア発達とメンタルヘルスの統合的理解を促すようなデータの収集と一層の実証研究が強く望まれる。

キャリア発達と発達障害：

わが国での対応と課題

特別支援教育の実施と発達障害者支援法の施行（平成17年4月）により、ここ数年は発達障害児童生徒への支援が活発になりつつある。こうした動きを受けて、大学など高等教育機関においても、発達障害を有する学生を支援する動きが徐々に高まってきた。例えば独立行政法人特別支援教育総合研究所と日本学生支援機構は、平成17年から「高等教育機関における発達障害のある学生支援に関する共同研究」をスタートさせ、その成果は平成19年3月に「発達障害のある学生支援ケースブックー支援の実際とポイントー」（国立特別支援教育総合研究所、2007）としてまとめられている。さらに本研究は2

年間継続され、「高等教育機関における発達障害のある学生の支援に関する研究—評価の試みと教職員への啓蒙—」(国立特別支援教育総合研究所・日本学生支援機構, 2009) として成果が発表されている。ここにも記されているように、発達障害学生にとってはいわゆるこだわりや衝動性の問題以外に、不安・抑うつといったメンタルヘルス面の問題が指摘されている。

こうした研究の蓄積によって、高等教育機関での啓蒙が行われ、発達障害学生に対するシステマティックで適切な支援方略が開発され、広まることが予想され、普及のための手引きも作成されている(日本学生支援機構, 2009)。同時に、大学進学率の上昇による多様な学生の受け入れによって、発達障害以外のさまざまな学生に対しても、大学側が適切な支援を行う時代が来ている。こうした課題に対する学生相談活動における対策としては、学生仲間同士のピア・サポート活動や入学時のメンタルヘルス・スクリーニングによる要支援学生の把握を行う、メンタルヘルス啓蒙教育を充実させるといったことが必要となる。最近では大学へ登校することが少ない、来談意欲が低いなど、通常の支援活動の枠組みに入らない学生への支援方略として、インターネットによる支援が注目され、例えばブログを作成することで対人的・情緒的困難が改善されたという海外での研究もある(Boniel-Nissim & Barak, in press)。このように、インターネットやソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)を利用したメンタルヘルス支援活動を行うなど、時代に即した支援活動も加えていくことが重要であろう。

キャリア発達における総合的支援と連携

青年期のメンタルヘルスの維持とウェル・ビーイングの向上という視点で見ると、就職活動にまつわる不安・抑うつなど、情緒的な問題の解決支援がキャリア・カウンセリングの目的の一つ(宮城, 2006)であり、キャリア発達において予防的な視点は極めて重要である。学校心理学(石隈, 1999)において児童生徒の問題に対する支援を、第一段階(全体に対する啓蒙とスクリーニング)、第二段階(支援を必要とする人への支援)、第三段階(専門家による介入・支援)という視座が大学においても援用できる。第一段階では学生全体に対するメンタルヘルスの啓蒙とスクリーニング調査の実施、支援を必要とする

学生の把握が必要となる。第二段階では、支援を必要とする学生に対する大学教職員を中心にした支援活動やこのための教職員に対する研修ならびに学内学生相談施設との効果的連携が求められる。さらには第三段階では外部専門機関からの助言や、必要に応じての外部期間への紹介および治療・介入と平行しながらの支援活動の実施等と、支援活動は広範にわたる。こうした視点を常に持ちつつ、キャリア・カウンセリングは臨床的視点を失わずに、必要な支援を必要な学生に応じて、適切に提供できる一貫した学内体制として整備されていくことが望まれる。

まとめと今後の展望

本稿では、大学生におけるキャリア発達とメンタルヘルスの問題について、日本の状況を踏まえつつ、これまでの研究を展望しながら、課題を検討した。キャリア発達とメンタルヘルスは、青年期において不可分の問題である。今後は大学生のアイデンティティ形成や発達課題として理解するだけでなく、心理的適応や精神症状との関係についても同時に検討すること、さらに、近年の発達障害学生へのキャリア支援においても、メンタルヘルスの視点は重要であることを指摘した。

大学生にとってキャリアの問題は避けて通ることができない。これに失敗した場合には心理的なショックを受けることもあるが、それを乗り越えての成長を期待することも可能であり、一種のライフイベントである。だれでも通過する普遍的な人生移行であり、他の困難な人生での課題(例: 死別体験)と同様に、ここから得られる「力」もあり得る。この点で考えれば、単なる抑うつや不安といった精神症状・疾患論だけではなく、こうした疾患を予防する保護要因としてのレジリエンス(resilience; Rutter, 1985)やAntonovsky(1987)の首尾一貫感覚(Sense of Coherence; またはストレス対処能力SOC(山崎・戸ヶ里・坂野, 2008))といった要因が大学生のキャリア面のメンタルヘルス維持にどう関与しているかという研究も、今後行われることが望まれる。レジリエンスとは(辛い感情を伴う)嫌悪的な出来事の後で、心理・生理的機能を比較的に健康で、安定的な状態に維持するための肯定的な認知的・情動的傾向(Bonanno, 2004)で、首尾一貫感覚もこれに類似する。最近の研究では就職活動中の大学4年生

127 名に対する質問紙調査で、首尾一貫感覚が就職活動に伴う成長感と関連していることが見出されている（藤里・小玉, 2011）。今後は、こうした視点の研究結果を踏まえた上でのメンタルヘルス予防教育を、大学におけるキャリア教育の枠組みやキャリア・カウンセリングなどの支援活動にどう取り入れるかが課題であろう。

引用文献

- 安達智子 (2004). 大学生のキャリア選択—その心理的背景と支援 日本労働研究雑誌, **533**, 27-37.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling The Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. (アントノフスキー, A. 山崎喜比古・吉井清子 (監訳) (2001). 健康の謎を解く: ストレス対処と健康保持のメカニズム 有信堂)
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American Psychologist*, **59**, 20-28.
- Boniell-Nissim, M., & Barak, A. (in press). The therapeutic value of adolescents' blogging about social-emotional difficulties. *Psychological Services*.
- 石隈利紀 (1999). 学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス 誠信書房
- DeGoede, M., Spruijt, E., Iedema, J., & Meeus, W. (1999). How do vocational and relationship stressors and identity formation affect adolescent mental health? *Journal of Adolescent Health*, **25**, 14-20.
- 国立特別支援教育総合研究所 (編著) (2007). 発達障害のある学生支援ケースブッカー支援の実践とポイント— ジアース教育新社
- 国立特別支援総合研究所・日本学生支援機構 (2009). 高等教育機関における発達障害のある学生の支援に関する研究—評価の試みと教職員への啓発— 平成 21 年 3 月 <<http://www.nise.go.jp/cms/resources/content/391/g-8.pdf>> (平成 24 年 1 月 9 日)
- 藤里絃子・小玉正博 (2011). 首尾一貫感覚が就職活動に伴うストレス及び成長感に及ぼす影響 教育心理学研究, **59**, 295-305.
- Herr, E. L. (1989). Career development and mental health. *Journal of Career Development*, **16**, 5-18.
- Hinkelman, J. M., & Luzzo, D. A. (2007). Mental Health and Career Development of College Students. *Journal of Counseling and Development*, **85**, 143-147.
- Kokko, K., & Pulkkinen, L. (1998). Unemployment and psychological distress: Mediator effects. *Journal of Adult Development*, **5**, 205-217.
- 厚生労働省 (2009). 平成 21 年 3 月新規学校卒業者の採用内定取消し状況について 平成 21 年 7 月 <<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/jakunensha07/dl/torikeshi01.pdf>> (2012 年 1 月 6 日)
- 厚生労働省 (2011). 平成 22 年度 大学等卒業者の就職状況調査 2011 年 7 月 1 日 <<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001cww6.html>> (2012 年 1 月 6 日)
- 厚生労働省 (2011). 平成 22 年度新卒者内定取消し状況まとめ 2011 年 8 月 5 日 <<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001le6n-att/2r9852000001le8d.pdf>> (2012 年 1 月 6 日)
- 松原達哉・宮崎圭子・三宅拓郎 (2006). 大学生のメンタルヘルス尺度の作成と不登校傾向を規定する要因 立正大学心理学研究所紀要, **4**, 1-12.
- 宮城まり子 (2006). キャリア教育の意味とキャリアカウンセリングの役割 立正大学心理学研究所紀要, **4**, 13-33.
- 宮下一博 (2010). 大学生のキャリア発達: 未来に向かって歩む ナカニシヤ出版
- 文部科学省 (2011). 学校基本調査—平成 23 年度 (速報) 結果の概要— (高等教育機関の概要) 2011 年 8 月 4 日 <http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afidfile/2011/08/11/1309705_3_1.pdf> (2012 年 1 月 6 日)
- Myers, R. A., & Cairo, P. C. (1992). Counseling and career adjustment. In S. D. Brown & R.W. Lent (Eds.). *Handbook of counseling psychology* (2nd ed., pp. 549-580). New York: Wiley.
- 日本学生支援機構 (2009). 教職員のための障害学生修学支援ガイド 2009 年 10 月 <http://www.jasso.go.jp/tokubetsu_shien/guide/top.html> (2012 年 1 月 9 日)
- 内閣府 (2011). 平成 23 年版自殺対策白書 2011 年 6 月 <<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/index-w.html>> (2011 年 1 月 5 日)
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, **147**, 598-611.
- 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**, 9-16.
- Spokane, A. R. (1989). Are there psychological and mental health consequences of difficult career decisions? *Journal of Career Development*, **16**, 19-23.
- Super, D. E. (1951). Vocational adjustment: Implementing a self-concept. *Occupations*, **30**, 88-92.
- Super, D. E. (1963). Self-concepts in vocational development. In D. E. Super (Ed.). *Career development: Self-concept theory* (pp.1-16). New

York: College Entrance Examination Board.

Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, **16**, 282-298.

富田拓郎 (2009). スクールカウンセラーから見た現代の思春期 現代のエスプリ, **509**, 20-29.

山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 (編) (2008). ストレス対処能力 SOC 有信堂