

論文内容の要旨

大学生にとって、就職活動はストレスフルなライフイベントの1つとなっている。就職活動経験のある者とない者では、経験のある大学生の方が精神健康状態は悪かったことが報告されている（北見・茂木・森，2009）。就職活動時期の心的状態の1つとして、就職活動不安が挙げられる。たとえば、大学3年生の時期において、就職先が決まるか不安であると回答する者の割合は80.5%にのぼる（的場，2013）。さらに、藤井（1999）は、就職活動不安がストレスや抑うつ症状と強く関連していることを示している。つまり、大学生の就職活動不安は就職活動そのものを停滞させるだけでなく、内定の獲得や臨床的な精神状態にも強く影響することが示唆されている。この問題は日本だけで起こっていることではない。中国においても、卒業者数と新卒の求人数とのアンバランスさから生じる大学生の就職問題は深刻なもので、心身にかかる負担は大きく、日本と同じように早急な心理支援が求められている（姜・高松，2016）。就職活動不安に対しては、認知行動療法が有効である可能性がある。しがしながら、多様な技法を有する認知行動療法のどの要素が、就職活動不安の低減に対して有効であるかについては、基礎的研究が少なく具体的な示唆を得ることが困難である。そこで本論文では、日本と中国の大学生を対象とし、就職活動不安と関連性の高い認知・行動的要因を同定した上で、それを改善するために有効な認知行動療法の技法を取り入れた予防介入プログラムを開発し、その有効性を日本と中国とで比較検討することを目的とした。

本論文は6つの章から構成され、その中に9つの研究が含まれている。先行研究をレビューした上で、認知・行動的要因が日本と中国の大学生の就職活動不安に与える影響と、国際比較の観点から両国の大学生の差異を検討した（研究1～6）。また、両国においてそれぞれ就職活動不安に対する予防的介入プログラムの開発と効果検証を行い、さらに両国における効果の差異を検討した（研究7～9）。

第1章「就職活動不安」では、日本と中国の就職不安に関する先行研究から、認知行動療法のモデルを中心に両国の大学生の就職活動不安を形成する要因を概観した。その結果、就職活動不安は日本でも中国でも多くの大学生が抱える問題であることが示された。また、就職活動研究における問題点が明らかとなり、より詳細な研究をする意義が明確にされた。特に、就職活動不安は多くの大学生が抱える不安であるにも関わらず、それに対する心理学的支援についての研究は限られていた。また、ネガティブな自動思考、問題解決能力、社会的スキルといった認知・行動的要因が就職活動不安の維持・増減に関わっている可能性が示された。

第2章「本研究の目的および意義」では、従来の研究の問題点として、①就職活動不安に関する研究はキャリア教育の立場から行われたものが多く、臨床心理学的な観点に基づく研究は限られている、②先行研究の多くは全般的な就職不安に焦点を当てており、就職活動不安に特に焦点を当てた研究が限られている、③日本と中国のいずれにおいても、大学生の就職活動不安にどのような認知・行動的要因が影響を与えているかを検討した基礎的研究がほとんど行われていない、④中国では基礎的研究に不可欠な就職活動不安や、関連する認知・行動的要因を測定する尺度が十分に整備されていない、の4点が指摘された。これに基づき、本研究で解決すべき課題として、①縦断的視点から媒介要因を統制した上で、就職活動不安に影響を与える認知・行動的要因を明らかにすること、②就職活動不安を低減させる予防的介入プログラムを開発してその効果を検証すること、を挙げた。

第3章「日本と中国の大学生における就職活動不安と認知・行動的要因の関連性の検討」では、第1節において就職活動不安と認知・行動的要因を測定する中国語版の尺度を開発し、その信頼性と妥当性を確認した(研究1)。第2節において、日本の大学生の就職活動不安に影響を与える認知・行動的要因を検討した(研究2)。その結果、ネガティブな自動思考、問題解決能力、社会的スキルが就職活動不安に強い影響を持つことが明らかになった。第3節では、中国人大学生を対象として、研究2とほぼ同様の結果が得られた(研究3)。第4節では、国際比較の観点から、日本と中国の大学生において認知・行動的要因と就職活動不安の関連を検討し、いくつかの点で差異は認められたものの、概ねその関連性は類似していることを確認した(研究

4)。

第4章「日本と中国大学生における就職活動不安と状態不安と認知・行動的要因の媒介変数の関連性の縦断的検討」では、日本と中国の大学生それぞれを対象として、先行する認知・行動的要因が、後の就職活動不安に及ぼす影響について検討した（研究5～6）。その結果、両国の大学生ともに、ネガティブな自動思考、問題解決能力と社会的スキルが就職活動不安に強い影響を持つことが示された。なお、これらの影響は、性別や特性不安の影響力を考慮しても認められた。

第5章「就職活動不安に対する予防的介入プログラムの開発と有効性の検討」では、ネガティブな自動思考、問題解決能力、社会的スキルに対応する認知行動療法の技法を取り入れた4セッションから構成される予防的介入プログラムを開発し、日本（第1節）と中国（第2節）の大学生それぞれを対象としてその効果を検討した（研究7～8）。その結果、介入直後だけでなく、フォローアップでも一定の効果が維持されていることが明らかにされた。第3節では、国際比較の観点から、就職活動不安に対する予防的介入プログラムの効果が、日本と中国とで異なるかを比較検討した（研究9）。その結果、中国より日本の方が介入前後とフォローアップ期の就職活動不安が高いことが示唆された。

第6章「総合考察」では、全ての研究結果を総合した考察および本研究の限界と今後の展望についてまとめた。本研究の成果として、中国人を対象とした就職活動不安の研究に必要な尺度を開発できたこと、就職活動不安に強く影響するに認知・行動的要因を明らかにできたこと、そしてそれらに基づいた予防的介入プログラムを開発できたことが挙げられた。今後の課題として、就職活動の段階を考慮した検討や、予防的介入プログラムの改善が挙げられた。