

書評

BOOK REVIEW

内村 慶士 著

『仕事からの切り替え困難 に対する心理的支援』

——持続可能な働き方の実現のために

高橋 浩

1 本書の目的と特徴

本書は、近年注目される仕事と生活の両立（ワーク・ライフ・バランス）に向けて、特に仕事と生活の「切り替え」の困難さに焦点を当て、その改善および支援に関する心理学的な研究結果を示したもので、著者の博士論文が基になっている。中核的な問題として「仕事切り替え困難」を取り上げているが、これは「仕事のことを引きずり、仕事から生活への切り替えが容易ではない状況」を指す。「仕事切り替え困難」はメンタルヘルス不調にいたる可能性が指摘されており、在宅ワークが普及している近年においてはますます注目すべきテーマといえる。

本書の目的は、①働く人が抱える「仕事切り替え困難」の体験を包括的に明らかにし、②「仕事切り替え困難」の生起要因を明らかにし、③生起要因に基づいた「切り替え」支援方略を提案することである。文献調査および横断的調査によって仕事切り替え困難の体験とその生起要因が整理され、「自分ケア意識」が困難の解消に重要であることが見いだされている。最後に、これらの研究成果に基づき ICT による支援プログラムの開発とその効果検証が行われている。

本書の特徴は3点あげられる。第一に、本書における一連の研究が質的研究から始まり、量的研究、そして支援現場での活用へと進められている点である。実践者-科学者モデルを標榜する臨床心理学において模範となる研究例といえる。



●東京大学出版会
2023年10月刊
A5判・256頁
定価6820円（本体6200円）

●うちむら・やすし 國學院大學教育開発推進機構学修支援センター助教。

第二に、研究の随所に日本的な心性が考慮されながら各種の概念化やプログラム開発が検討されている点である。特に第6章と第7章では、欧米にみられる相互独立的自己観（他者から分離したものとして自己を捉える自己観）と日本人の相互協調的自己観（自己を他者との関係性によって規定されるものと捉え、他者との協調関係を重要視する傾向）を対比して、セルフモニタリングの影響の違いや日本人独自の「自分ケア意識」について検証している。

最後に、支援方法として ICT という現代的手法を活用している点である。臨床心理学における支援の多くは、一般的には対面による支援が多い。しかし、第8章と第9章では ICT によって、利用者の回答内容に応じた的確なフィードバックコメントが返る仕組みを実現しており、少数の支援者による多数の利用者への支援を可能にしている。今後、臨床心理学における ICT 活用の有効性を切り拓く書といえる。

2 本書の構成と概要

本書は5部10章で構成される。第I部は第1章と第2章から構成される。第1章では、先行研究を踏まえ、「仕事切り替え困難」を「働く人が日常的に抱える、仕事上の出来事についての否定的な反復思考である」と定義している。また、先行研究における「仕事切り替え困難」の構成概念の曖昧さと、その様態および生起要因の不明さを指摘している。これを踏まえて

第2章では、前述の3つの目的を掲げ、6つの研究計画を設定している。

第Ⅱ部は、第3章(研究1)と第4章(研究2)によって構成される。第3章では、18名の正規雇用者へのインタビューと質的研究により、「仕事切り替え困難」の実態を調査している。従来、「仕事切り替え困難」の生起タイミングは、「退勤後」とされていたが、「切り替えたい時間」という主観的なものであること、また「仕事切り替え困難」の構成概念が4カテゴリで構成されていることが明らかにされた。

第4章では、前章の知見に基づき、416名の正規雇用者への質問紙調査によって「仕事切り替え困難尺度」を開発し、信頼性・妥当性を検証している。なお、「仕事切り替え困難尺度」は「感情想起」「職能悲観」「問題解決」の3因子構造であることが確認された(前章の4カテゴリのうち、2カテゴリが同一因子に集約)。この尺度は、切り替えをテーマとする働く人の体験の理解を促すものであり、今後の要因研究の端緒を拓く意義があるとしている。

第Ⅲ部は、「仕事切り替え困難」の生起要因に焦点を当てており、第5章(研究3)と第6章(研究4)、第7章(研究5)で構成される。第5章では、リモートワーカー333名への調査によって、上司のマネジメント等による「統制的管理」がリモート不調につながる可能性と、自ら仕事の工夫を行う「自己調整」がリモート不調を解消する可能性が示唆された。仕事と生活の管理として自己調整の有効性が示された。

第6章では、セルフモニタリングの効果を検証している。「仕事切り替え困難」と「切り替え困難への気づき」との間に有意な正相関が認められた一方で、対処行動の高低にかかわらず「切り替え困難への気づき」が「仕事切り替え困難」を低減する効果は認められなかった。つまり、セルフモニタリングが、対処行動に直結せず、むしろ困難を強く感じさせてしまうという従来とは異なる結果が示された。日本人の相互協調的自己観により、「仕事切り替え困難」に気づいたとしても、他者との関係を優先し、自己のための対処行動をとらない傾向が影響していると考察している。

第7章では、日本人特有の相互協調的自己観を考慮して、無理をせずに自分を労ろうとする「自分ケア意識」を想定し、この意識が「仕事切り替え困難」を低

減することを451名の正規雇用者を対象とした調査で検証している。性別による作用機序の違いは見られるものの、「自分ケア意識」が「仕事切り替え困難」を低減することが検証された。日本文化において「自分ケア意識」が、「仕事切り替え困難」の気づきと自己調整のギャップを埋める重要な概念であるとしている。

第Ⅳ部は第8章と第9章で構成されている。第8章では、これまでの研究結果に基づき「自分ケア意識」を促進する「切り替え」支援のICTプログラムを開発している。その仕組みは次のとおりである。利用者には、週1回のEメールにより10問程度の質問に回答を求める。質問内容は、自身の身体、感情、仕事ストレス、ウェルネスについてである。回答内容に応じた改善のためのフィードバックコメントが返信され、利用者の自己調整を促すようになっている。

第9章では、この支援プログラムの効果を検証している。定量的検証では、プログラム実施前と1カ月間実施後、3カ月間実施後に質問紙調査を行い、介入群の「自分ケア意識」ならびに「ストレスへの気づき」の変化を確認したが、全体、性別ともに有意な変化は認められなかった。定性的検証では介入群の感想から、セルフモニタリングの内在化、ツール使用の慣れといった効果が認められた一方、フィードバックコメントが機械的、実際の問題解決にはいたりにくい等の指摘があった。つまり、「自分ケア意識」の向上は、一部で認められたものの、大多数においては認められなかった。ツール使用による心理的負担や利用期間の短さなどが原因であると考察している。

第Ⅴ部は第10章から構成され、これまでの各章のまとめと、研究意義や展望などの総合考察を行っている。働く人の仕事と生活の両立に向けて、「仕事切り替え困難」の重要性を示し、その支援の方向性を示したこと、また、日本人のセルフモニタリングの限界を踏まえて「自己ケア意識」を発見したことが本書の意義であるとしている。

3 本書へのコメント

本書を通じて、3点について検討した。1点目は、労働環境の変化への対応である。ジョブ型雇用に代表されるように近年の雇用形態は組織中心から個人中心に変化しつつある。個人中心では自己裁量が増大する

一方で、仕事と生活の切り替えという自己管理の範囲拡大につながっていく。本書が主題とする仕事と生活の切り替えの問題は、このような自己管理が拡大する社会に対応する1つの方略を示している。「仕事切り替え困難」は一見すると些細な問題に思われるが、Lazarus and Cohen (1977) が指摘するようにデイリーハッスル（日常的な苛立ち）が健康に悪影響を及ぼすことは既に知られている。切り替えの問題は看過できないといえる。ただ、本書では、「仕事から生活」とは逆の「生活から仕事」の切り替え困難については取り上げていない。つまり、仕事と生活の「双方向の切り替え困難」という問題にも踏み込める余地があるといえる。とはいえ、近年におけるこのような切り替えの問題に対抗する「自己調整」や「自分ケア意識」、そしてICTの活用をテーマにしたところに、著者の着眼点の鋭さや先見性が感じられる。

2点目は、日本と欧米の文化的な差異への考慮である。特に本書の第6章と第7章では相互独立的自己観と相互協調的自己観を対比することによって、日本人の心性に合致した「自分ケア意識」の発想がなされている点は秀逸である。一般に、臨床心理学における理論や手法は欧米からの輸入が多いが、これが必ずしも日本文化に適合するとは限らない。この点を強く意識して研究計画を立て考察している点も本書の優れた側面といえる。なお、今後は文化だけでなく、個人を取り巻く各種の環境との関連についても詳細に研究されることを期待する。

最後に、心理的支援の対面と非対面のギャップについてである。本書では、残念ながらICTによる支援の効果が認められなかった。この点は大変惜しまれる

ところである。この原因として考えられるのが対面か非対面かの違いではないだろうか。今回のICTによる非対面支援では、利用者のアセスメントおよびフィードバックコメントが事前に設定されたロジックに規定されたものになっている。これでは、対面支援で行われるような「利用者のニーズを多角的にアセスメントして的確な処置を施す」という自由度は制限される。対面支援では、利用者の直近の状態や経緯を確認したり、言語・非言語の情報からさまざまなアセスメントが行われる。訓練を積んだ支援者ほど、多様な支援方略を持ち、適宜、適切と思われる処置が行われる。このように考えると、今回のICTではこの点の多様性や柔軟性に限界があった。

しかしながら、近年は生成AI等の活用が考えられるため、本書で開発されたICTプログラムも飛躍的に進化する可能性は大いにある。また、本書が見出した「自分ケア意識」があつてこそその支援プログラムであり、今後、この概念とAIやICT技術が融合すれば、かなり有効性の高いプログラムが期待される。その意味で、本書はその端緒となる研究プロセスを示唆したものといえる。

参考文献

Lazarus, R. S. and Cohen, J. B. (1977) "Environmental Stress," In I. Altman and J. F. Wohlwill (eds.) *Human Behavior and Environment: Advances in Theory and Research Volume 2*, Springer, NY: New York.

たかはし・ひろし ユースキャリア研究所代表。キャリア心理学専攻。