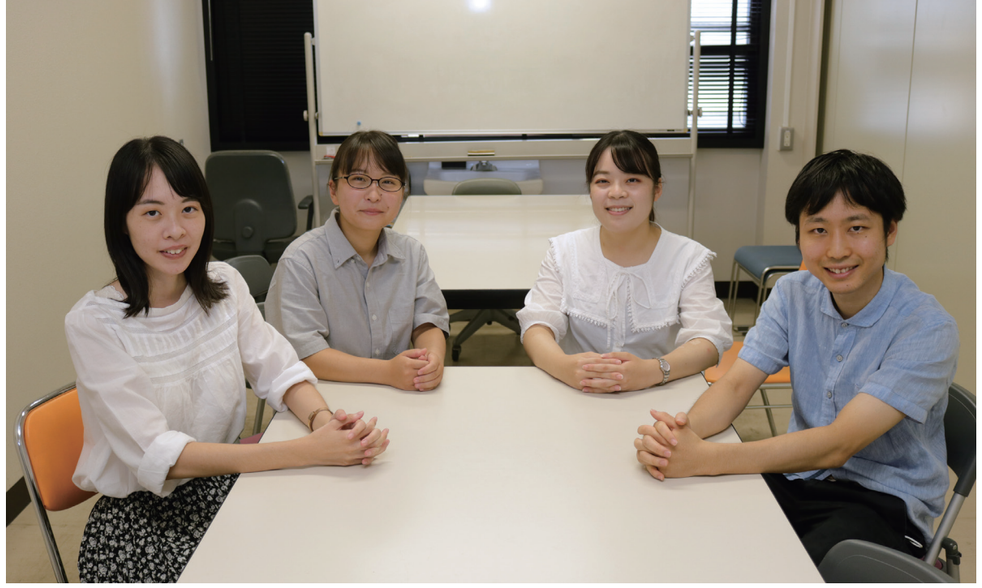


写真左から時計回りに岡本さん、松丸さん、田村さん、朝枝さん。

対話を重ねて、それぞれが導き出した多彩な研究テーマが働く人のメンタルヘルスの増進に繋がる

大学院社会産業理工学研究部
社会総合科学域 講師
甲田 宗良 研究室
（産業臨床心理学研究室:
Industrial Clinical Psychology Office）

◎ナビゲーター　総合科学部 社会総合科学科 心身健康コース 4年
朝枝 貴弘（あさえだ たかひろ）　**岡本 真実**（おかもと まみ）
松丸 侑加（まつまる ゆか）　**田村 優衣**（たむら ゆい）

今、注目の健康経営やメンタルヘルスに関わる研究

甲田先生の研究室では、臨床心理学の中でも「働く人のメンタルヘルス」をテーマに研究が行われています。

最近、社員やスタッフのよりよいパフォーマンスを引き出すために、健康経営やメンタルヘルスが着目されていて、「心身の健康を増進するにはどうしたらいいか」は企業側にとっても働く人にとっても、大きな関心事です。

こうした背景にはうつ病やパニック障害といった過労やストレスが原因といわれる病気が話題となったり、テニスの大坂なおみ選手のように公の場で自ら告白する人が増えたことが、より注目度をアップさせているのではないかと話すナビゲーターのみなさん。

この現代社会の課題に取り組むべく、それぞれの角度から多彩な研究テーマで切り込み、卒論に向けての研究を始めようとしています。

接客業を対象にした感情労働ストレスが強いのは・・・

「職場のメンタルヘルス」という研究室のテーマに一番近いのが、田村さんの研究。接客業で働く人を対象に感情労働について調べています。

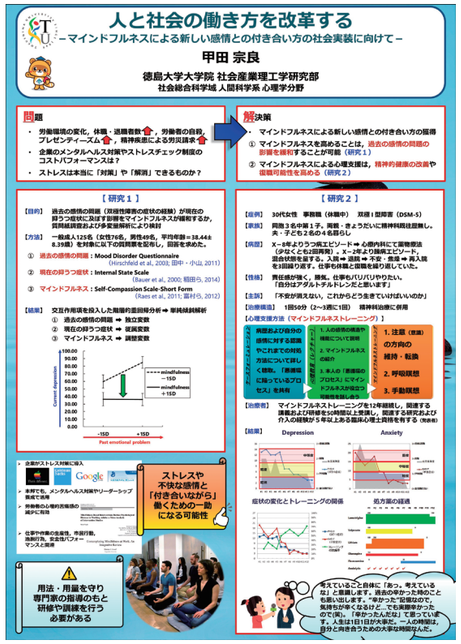
「感情労働には2種類あって、お客様からクレームが来たとき、イヤだなと思いながらも気持ちを抑えたまま、にこやかに振る舞う表層演技と、イヤだなと思っても『でも、こういう捉え方もあるよね』と別の感情にシフトチェンジして接客応対するのが深層演技。メンタルヘルス的には深層演技の方がストレスが少ないというデータが出ているんですけど、『果たしてそうなのか?』というのを考えています」。

データをとるためにクラウドソーシングサービスを使ったネット調査を行い、年齢も業種も異なる接客業300人からのデータを集めたそうです。

“ひきこもり親和性”が高いと将来、ひきこもりになる?

松丸さんは「ひきこもり親和性が高いと、将来的にひきこもりに移行するのか?」という研究。「ひきこもりになる気持ちがわかる」「自分もひきもりたい」など、ひきこもり親和性の傾向を持つ人たちを対象として、どういった特性を持っているのか、どういった行動をするのかを調査します。

「行動の中でも家でどう過ごしているのかに焦点をあてた研究をしようと思っています。ひきこもり当事者ではなく、対象は一般の大学生など。私のまわりでも『一人で過ごすのが好き』、『家で過ごすのが好き』という人はフツーにいて、体感的に多いイメージがあります。ひきこもり親和性という概念は2010年頃に生まれたもので、先行研究に『ひきこもり親和性の高い人はひきこもりに移行する』とあるのですが、本当にそうなのか、そういった行動や心理的な特徴を明らかにしたいと思っています」。



看護師のバーンアウトコロナ禍では、増えている?

岡本さんは「コロナ禍における看護師に焦点をあてたバーンアウト（燃え尽き症候群）について」。

やる気があっても報われなかったときに、落ち込む状態をバーンアウトといいますが、「コロナ禍で救えるはずの命が救えなかったり、入院したくてもできなかったり…。看護師としての仕事をする中で報われないことがいろいろあるのかなと考え、バーンアウトと看護師さんを結びつけて研究しようとしています」。

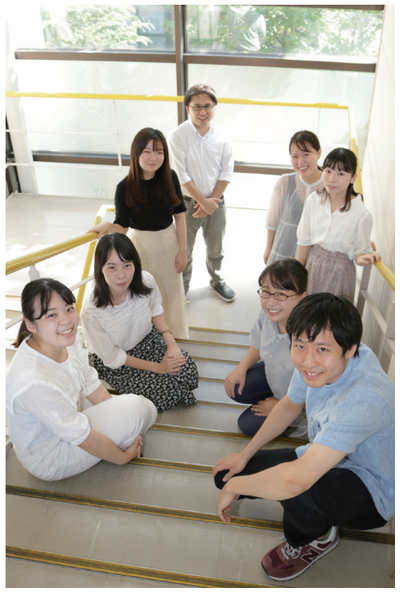
まさに今すべき研究ではあるのですが、研究に協力してもらおうと思っていた病院でも感染者が出るなど、大変な状況なので、調査をまだ始められていないといいます。

独居大学生が自炊行動をしたくなる要因は?

働く人のメンタルヘルスを、「働く人の健康」と広く捉えて考えたときに、食生活は重要な要素。そこで「食行動について調べる必要があるのでは?」と、家庭で料理をすることに着目。「社会に出た後の食生活に大学時代の食生活が影響するという研究があったので、『大学生の調理行動に影響しているのは何か?』をテーマにしました」と話す朝枝さん。

特に注目しているのが、「料理をしたい気持ちは何によって生まれるか?」。

朝枝さんも自炊しているそうですが、「やるのがイヤなわけではないんですが、やりたくないときもあるし、かといってずっとやりたくないかといえば、そうでもない。『一時的な好き嫌いの変化はどう起こるのか?』とギモンに思ったことが、このテーマにいきついたきっかけです」。



研究室は全部で9人。オンライン忘年会をおこなうなど、メンバーが仲がいいのも特徴です。

テーマ決めも自由にできる甲田先生の懐の深さ

卒論のテーマは別々ですが、共同で作業することもあります。

3年生の後期に、基本的な論文の読み方や研究手法を学ぶため、自分たちでテーマを決めて、調査する演習があるのですが、それは同じ学年でチームになって行うのだとか。

ナビゲーターの4人がテーマにしたのは「コロナ禍の自粛とストレスの関係について」。自分たちで質問を考えて、アンケート調査を計画していたそうです。

「他にも心理学を学ぶ研究室はありますが、甲田先生はそれぞれの異なるテーマを、心理学の問いに近づけるために、対話を繰り返し、僕らが何をしたいのかを細かく聞いて、自分たちのギモンを突き詰めるといった教育的なところも重視されていて、いい先生だなと感じています」という朝枝さん。

将来は大学院に進み、公認心理師、臨床心理士の資格をとって、心理職として働きたいと考えている人も。コロナ禍でも自由に学び、夢を描ける環境があるということが頼もしく感じました。