

青年期女子における 精神的健康の向上を目的とした 予防的プログラムの開発と効果の検討

人文学部 心理カウンセリング学科 三浦正江 / 人文学部 心理カウンセリング学科 平野真理
人文学部 心理カウンセリング学科 岡島 義 / 人文学部 心理カウンセリング学科 五十嵐友里
人文学部 心理カウンセリング学科 井上俊哉

背景および目的

近年、我が国では「一億総活躍社会」がうたわれ、社会の様々な場面で女性の活躍が期待されている。しかし一方で、女性は男性に比べて自尊感情が低いこと（岡田・小塩・茂垣・脇田・並川、2015）や抑うつ・不安（鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野、1997）などのストレス反応が高いことが報告されている。その背景要因は様々であるが、その一つとして、性役割意識をはじめとした、女性が社会で生きる中で無意識的に抱いてしまっている「女性であることについての否定的な信念」の影響が想定される。

そこで本研究では、青年期女性が抱える「女性であること」による制限やストレスに対処するための心理的介入プログラムの開発を目指す。本年度は、まず青年期の男女を対象とした質問紙調査によって女性の自己効力感の実態を検討した上で、女性であることに関する様々な信念の特徴をテキストマイニングにより明らかにすることを目的とした。

方法

対象者

インターネット調査会社のモニターに登録してい

る20～25歳の大学生および社会人を対象とした。性別は、女性約600名（共学大学生200名、女子大学生200名、社会人200名）、男性約400名（大学生200名、社会人200名）であった。

調査内容

(1) 女性に対する信念：「女性とは、」「女性ができないことは、」等の19の刺激語を提示して続く文章を自由に完成させてもらう文章完成法、(2) 自己効力感：一般性セルフ・エフィカシー尺度（坂野・東條、1986）についてweb上で実施した。

倫理的配慮

調査会社の研究倫理的配慮・個人情報に関する説明を十分に受け、研究協力に同意してモニター登録を行っている者に実施した。本調査実施時に、改めて本研究の概要、研究協力は自由意思に基づき途中辞退も可能である等ことを示し、同意した者のみが調査に回答した。なお、本研究は東京家政大学研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

結果

青年期女性の自己効力感の特徴

調査者の属性による一般性セルフ・エフィカシー尺度の違いについて1要因分散分析を行った結果、有意な得点差は示されなかった（ $F(4,995) = 1.12$,

n.s.）。

女性であることに関する信念の特徴

文章完成法により得られた自由記述について、最小単位の語に分解し（形態素解析）、項目ごとに各語の出現頻度を算出し、属性による比較を行った。また、抽出された語がどういった語と共に記述されているかを共起ネットワークで確認した。

①女性とは

属性に共通して「男性」「性別」「美しい」「強い」などの出現頻度が高かった。中でも女性では「強い」「美しい」が多く、男性では「特に（なし）」も多くみられた。共起ネットワークでは、「男性と対の性別の一つ」「子どもを産む存在」「か弱く守るべき存在」「美しく強い」などが示された。また、社会人女性では「家事をする人」「社会では弱い面を強いられる」や「毎日楽しく過ごす」「自由な存在」など多様な特徴が示された。

②女性は社会において

いずれの属性でも「必要」の出現頻度が高かった。男性では他に「重要」「活躍」「特に（なし）」、女性では「弱い」「立場」が多くみられた。共起ネットワークでは、「社会に必要で貢献できる存在」「活躍や進出の機会が少し増えている」「重要な役割を担う」などがみられた。一方で、「立場が弱く下にみられる」「性差別が多くて不利」「不当な評価や扱いを受ける」なども示された。社会人男性では「優遇されることも増えている」、社会人女性では「男性と平等に変わっていく」などの特徴もみられた。

③男性とは異なる女性の力とは

共通して多かったのは「力」「強い」「母性」「子ども」「出産」であった。共起ネットワークでは、属性に共通して「妊娠・出産」「細やかな気配りや他者を癒す力」がみられた。また、女性では「豊かで強い心」「精神的な強さ」も示された。

④女性なら

いずれの属性でも「美しい」「優しい」「子ども」「産める」「家事」「料理」の出現頻度が高かった。共起ネットワークでは「子どもを産む・産める」「優しく気配りができる」「家事や料理ができる」が共通し、

女性では「美容や身だしなみに気を遣い、見た目を磨く」「言葉遣いに気を付けて上品に振る舞う」などが示された。大学生男子では「男性に頼る」、社会人男性では「許されることや得ることが多い」といった特徴もみられた。

⑤自立した女性とは

「自分」「人」が共通して多くみられた。また、社会人男女と大学生男子では「強い」、大学生女子では「仕事」「持つ」の出現頻度も高かった。共起ネットワークでは「自分の意見・意思をもっている」「仕事も家事も両立できる」「自ら稼いで生活する」「男性に頼らずに経済的・精神的に自立している」などがみられた。

考察と今後の展望

本研究結果から、青年期男女等の自己効力感に違いはみられないことが明らかにされた。また、女性とは、妊娠・出産する存在であり、他者への気配りや共感・癒しができるといった信念が示された。これらは女性の強みであると同時に、社会から期待される役割とも解釈できる。「女性なら」という刺激語で、家事や料理ができ、身だしなみや言葉遣いに気を遣って美しくあることが示されたことも同様であろう。また、自立した女性として「家事と仕事の両立」があげられており、女性と家事は切り離せないものという信念が示唆される。さらに、女性は社会に必要・貢献できる存在であり、徐々に活躍の場が増えているとしながらも、不当な扱いを受ける弱い立場であり、男性からは「女性だからと許されたり優遇されている」という信念もあげられた。今後は、これらの信念の程度を測定する尺度を整備し、これらの信念と精神的健康の関連について検討することが期待される。

岡田 涼・小塩 真司・茂垣 まどか・脇田 貴文・並川 努 (2015). 日本人における自尊感情の性差に関するメタ分析 パーソナリティ研究, 24(1), 49-60.
鈴木 伸一・嶋田 洋徳・三浦 正江・片柳 弘司・右馬埜 力也・坂野 雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4(1), 22-29.
坂野 雄二・東條 光彦 (1986). 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12(1), 73-82.