# 大学生におけるキャリア探索と自分への思いやり（セルフ・コンパッション），自己効力感との関連

富　田　拓　郎
菊　地　　創

## 問題と目的

大学生にとって，自らの進路選択やキャリア形成について深く考えることは，単に進路や就職先を決定するだけでなく，自己や他者への理解を深め，視野を広げる上できわめて重要なテーマといえる。わが国における大学・短大への進学率は大きく上昇し，2016 年には 55.0% と，ここ数年高い水準を維持している（文部科学省，2016）。リーマンショックや東日本大震災以降のわが国の低水準な経済状況はひとまず底を打ったかに思われ，2016 年 3 月現在の大学等（大学，短期大学，高等専門学校）を合わせた就職率は 97.5%（前年同期比 0.8 ポイント増）と一応の落ち着きをみせたものの，国際的な経済低成長時代となり，大学生にとって進路選択が依然として厳しい時代であることはおそらく間違いないであろう。

厳しい就職状況を背景に，大学でも入学直後から早期のキャリア教育を実施することが現在では一般的である。学生は早い時期から自らの進路を絞り込まねばならず，就職活動や進路選択をどうするかなど，キャリアにかかわる自己探索の取り組みを求められる。こうした動きに伴い，以前にみられた青年期のモラトリアム的な意味は現代の大学においては希薄化す

ることとなった。しかし同時に，若者をめぐるキャリア探索においては懸念される問題がさまざまに生じている。なかでも大きな課題は，青年期におけるキャリア探索や進路選択といったキャリア発達とメンタルヘルスとのかかわりである（富田，2012）。

若者をめぐるメンタルヘルスの状況は決して楽観視できない現状がある。わが国において自殺は 2012 年から 3 万人を下回ったものの，先進国としては依然として高い水準である。なかでも 10 代後半～20 代の死因のトップは自殺であり（内閣府，2015），こうした傾向は日本特有といえる。わが国では，青年期のメンタルヘルスについては大学・短大等での学生相談を除けば，包括的な検討は少ない。自殺のきっかけをキャリア問題や就職活動・進路選択にのみ帰することは控えるべきであるが，若者の情緒的混乱を引き起こす大きな誘因の 1 つである可能性は否定できない。

発達的にみた場合，大学生は青年期後期に相当し，自己形成が他者とのかかわりの中で変化し，この変化がさらに自己概念を変化させる時期と考えられている。その中には自らに対してどのように接するかという客体性が含まれつつも，主体の行動を大きく規定するという性質がある（中間，2012）。すなわち自己をどうとらえ，このあり方を自らがどう感じ，そしてどう接するかが，自己の行動を規定するということである。自らを理解し，受けとめていけるかどうかが大きなポイントといえる。自己概念との関連で近年注目を浴びつつあるのが自分への思いやり（セルフ・コンパッション；Self-Compassion）（以下 SC と略）である。

SC は Neff（2003a, 2003b）により提唱された概念で，自分への優しさ，人間に共通の感覚，マインドフルネスという 3 つの要素から構成される。自分への優しさとは，例えば他人が苦しんでいるときに私たちはいたわりの気持ちを持って接するように，自らの苦しみや痛みに対しても同様にいたわりと優しさの気持ちを持つことである。人間に共通の感覚とは，人間

であればだれでもいろいろなつらい経験や傷つきがあることを「みな同じに経験する感覚」として共有するという意味である。マインドフルネスは，今ここでのさまざまな感情や経験に対しての気づきを持つことである。これまでの研究では，ストレス状況にあってもSCが高い人では心理的well-beingの向上や抑うつの低下などが示されている。

SCの3つの概念は各々に肯定的な要素と否定的な要素（“自分への優しさ”対“自己批判”，“人間に共通の感覚”対“孤独”，“マインドフルネス”対“過剰同一化”）から構成され，自己概念とのかかわりが想定されている。現在までにSCと自己概念の発達がどう関わるのかは不明であるが，青年期においては自己への気づきは行動の決定において大きな要因となる可能性がある。さらにキャリア探索において重要な変数に自己効力感があり，動機づけや結果期待とともにキャリア探索の説明変数として重要であることが示されている（吉崎・平岡，2015）。

SCについてはwell-beingの保護要因と考えられているが，近年になりSCを低下させる変数として思いやりへの恐れ（fear of compassion）が指摘されている（Gilbert et al., 2011）。これは思いやりに対して回避的になり，他者や自らへ思いやりを与えたり，他から思いやりを与えられたりすることを恐れる傾向とされ，SCがwell-beingに与える効果を媒介的に低下させる可能性があると考えられている。本研究の目的はSCとキャリア探索，自己効力感，および思いやりへの恐れとの関連について，大学生を対象とした質問紙調査で検討することである。

本研究では大学1年生を含めた早期のキャリア探索について検討する。現在，大学入学者が多様化し，さまざまな課題を持つ学生が入学するとともに，大学での生活の様相も多様化することで，大学が多種多様な学生ニーズに応じなければならないという事態が生じている。このことはキャリア探索においても同様であり，多様なニーズを持つ大学生にとって，メ

ンタルヘルスをはじめとするさまざまな課題は入学直後から生じることが多いとされている（富田，2012）。

さらに自己効力感としてはパーソナリティ特性的な自己効力感を取り上げる。わが国における特性的な自己効力感尺度には特性的自己効力感尺度（成田ら，1995），一般性セルフ・エフィカシー尺度（坂野・東條，1986）などがある。こうした尺度はある領域固有の自己効力感が高く認知された場合の行動特徴をもとに，一般的に自己効力感を高く認知しやすい人の行動特徴を想定しながら，行動的な側面の項目を中心に構成されている。現代の大学生にとってキャリア探索とは“自分がどうするか”という自己判断と自己決定だけでなく，パーソナリティ的な自己探索や自己理解を求められることでもある。すなわち自らがどのくらい，なにができるのかという行動面の理解と同時に，自らとは何かという概念思索的な要素がおのずと含まれる。そこで今回は自己効力感の中でも，自己探索や自己理解と関連の深いと思われるパーソナリティ的で，一般的かつ特性的な側面の人格特性的自己効力感（三好，2003）について取り上げる。

自分への思いやりとは，自らのことだけでなく自分をとり巻くさまざまな要因をあるがままにとらえて，混乱せずに静かに理解するということにほかならない。逆に考えれば，他者や自らについて静かに受けとめられず，ほかからの思いやりを恐れるならば自分を理解することも困難になるかもしれない。そこで本研究では以下の予測を設定した。

予測 1：自分への思いやりが高い人はキャリア探索が多くなりやすい。

予測 2：思いやりへの恐れが高い人はキャリア探索が少なくなりやすい。

## 方　　法

調査時期および調査対象者：調査時期は 2016 年 5 月～7 月。首都圏および地方の国公立大学ならびに私立大学に在籍する学部学生 208 名（男

87 名，女 121 名）を対象に質問紙調査を実施した。内訳は 1 年生 54 名（男 25 名，女 29 名），2 年生 100 名（男 34 名，女 66 名），3 年生 53 名（男 27 名，女 26 名），学年不明 1 名であった。平均年齢は 19.73 歳（SD=1.20）。

調査手続き：講義等で配布し，一斉回収を行った。第一著者の所属学部での実施にあたっては参加者への報酬としてコースクレジット（最終成績点数への若干の加算）を与えた。

質問紙構成：フェイスシート（学年，性別，所属学部）のほかに以下の 4 種類の尺度を実施した。

（1） 日本語版 Self-Compassion Scale 短縮版（富村ら，2012）：Neff（2003a）によって作成された Self-Compassion Scale（SCS）6 因子 26 項目をもとに作成された短縮版尺度（Self-Compassion Scale Short Form; SCS-SF）（Raes *et al*., 2011）の日本語版。先述した SC3 要素 6 因子について各 2 項目ずつ計 12 項目で構成される。「いつもそうでない」(1) から「いつもそうである」(5) の 5 段階。

（2） キャリア探索尺度（安達，2008）：大学入学初期段階からのキャリア探索を測定する尺度（Initial Stage Career Exploration Inventory; ISCEI）。内容は“これからの自分の生き方について想像してみる”などの自己探索尺度 6 項目，“社会人から仕事や働くことについて話を聴く”などの環境探索尺度 7 項目の 2 因子 13 項目より構成される。「まったく行っていない」(1) から「非常によく行っている」(5) までの 5 段階。

（3） 人格特性的自己効力感尺度（Scale Measuring a Sense of Generalized Self-Efficacy; SMSGSE）（三好，2003）：たいていのことはできるような気がするという主観的でパーソナリティ特性的な自己効力感を測定する尺度。1 因子 6 項目より構成される。「全く当てはまらない」(1) から「非常に当てはまる」(5) までの 5 段階。

（4） 思いやりへの恐れ尺度日本語版（赤嶺・伊藤，2014）：思いやりに焦点を当てることに抵抗を示す傾向を測定する尺度。Gilbert *et al*.（2011）の作成した Fears of Compassion Scales（FCS）の日本語版。他者への思いやりへの恐れ 10 項目，他者からの思いやりへの恐れ 15 項目，自分への思いやりへの恐れ 13 項目で構成される。各々の尺度は単一次元とされ，「全く当てはまらない」（0）から「非常に当てはまる」（4）までの 5 段階。（赤嶺・伊藤（2014）では思いやり（compassion）を慈しみと称しているが，便宜上，本論文での呼称は尺度名も含めて思いやりとする。）

倫理的配慮：本研究の実施にあたり第一著者の所属機関での学内倫理委員会による倫理審査の承認を得た。

統計解析と適合度判断：IBM SPSS Statistics 22，AMOS 22 および HAD（清水，2016）を用いた。適合度の判断は Hu & Bentler（1999），West *et al*.（2012）などを参考に，GFI ≧ .90，AGFI ≧ .85，CFI ≧ .90，RMSEA ≦ .10 を目安とした。

## 結　　果

### 1．SCS-SF の因子構造：確認的因子分析と探索的因子分析

SCS-SF について確認的因子分析を行った。SCS については短縮版も含めてさまざまな因子構造がこれまでに明らかになっている（有光ら，2016）。ここでは従来の 6 因子が相互相関するモデル（6 因子モデル）ならびに 1 因子（12 項目が 1 つの因子に収束する），いくつかの先行研究（Costa *et al*., 2016; López *et al*., 2015; 仲嶺ら，2015）で見出されている 2 因子（12 項目を肯定的側面の 6 項目，否定的側面 6 項目の 2 因子として収束する）の各因子モデルに加え，有光ら（2016）を踏まえ，高次 1 因子（6 因子の上位に 1 つの 2 次因子を仮定する），高次 2 因子（6 因子の肯定的

側面の 3 因子と否定的側面の 3 因子の上位に各々1 つずつ，合計 2 つの相関する 2 次因子を仮定する）の両モデルについて適合度を算出した（表 1）。

表 1　SCS-SF 因子モデルの適合度比較

| 因子モデル | $\chi^2$ | df | CFI | GFI | AGFI | RMSEA | AIC | BIC | CAIC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 因子 | 404.004 | 54 | .371 | .704 | .572 | .177 | 452.004 | 532.105 | 556.105 |
| 2 因子 | 140.377 | 53 | .843 | .902 | .856 | .089 | 190.377 | 273.816 | 298.816 |
| 6 因子 | 85.353 | 39 | .917 | .940 | .879 | .075 | 162.943 | 293.107 | 332.107 |
| 高次 1 因子 | 247.900 | 48 | .641 | .839 | .738 | .142 | 307.900 | 408.026 | 438.026 |
| 高次 2 因子 | 101.038 | 47 | .903 | .929 | .883 | .075 | 163.038 | 266.502 | 297.502 |

各モデルを比較すると，CFI，GFI，AIC の各指標については 6 因子モデルの適合度が最も優れていた。しかし AGFI，BIC，CAIC については高次 2 因子モデルの当てはまりが最も優れていた。RMSEA については 6 因子と高次 2 因子の両モデルで許容できる値となったが，両者に明確な違いは示されなかった。CFI，GFI，AGFI，RMSEA をみた場合には高次 1 因子モデル以外のすべての因子モデルで許容できる適合度が示された。3 種類の情報量基準では 6 因子モデルと高次 2 因子モデルの両者の可能性が示された。

適合度指標により各モデルの当てはまりの良さが異なるという結果から，因子構造が不安定である可能性が示唆される。これを受けて，SCS-SF 全 12 項目について最尤法による探索的因子分析を改めて行った。回転前の固有値は第 1 因子から順に 2.86，2.64，1.08，1.01，0.80，0.74，0.64……となった。第 2 因子と第 3 因子との固有値落差が大きく，以降の推移は .05 ～ .15 前後で同程度であったため第 2 因子で抽出を打ち切り，Promax 回転を行った。結果の因子負荷行列を項目内容とともに示した（表 2）。第 1 因子は 2 因子モデルの先行研究にならい，「冷ややかさ」（$\alpha$ =.77）と命名

表 2　SCS-SF の因子パターン行列

（R は反転項目）

| No. | 項目内容 | R | 因子 1 | 因子 2 | 共通性 |
|---|---|---|---|---|---|
| （冷ややかさ尺度；α =.77） | | | | | |
| 8 | 私は，自分にとって大切なことで失敗したとき，自分の失敗のなかで独りぼっちでいるように感じがちだ | * | **.70** | −.02 | .49 |
| 12 | 私は，自分の性格の好きでないところが耐えられないし，我慢できない | * | **.67** | .08 | .45 |
| 4 | 私は，気分が落ち込んだとき，ほとんどの人はきっと自分より幸せなんだろう，と感じがちだ | * | **.65** | −.08 | .43 |
| 9 | 私は，気分が落ち込んだとき，あらゆる悪いことをくよくよと考え，それらに執着しがちだ | * | **.65** | .07 | .43 |
| 1 | 私は，自分にとって大切なことで失敗したとき，不十分だという感情でいっぱいになる | * | **.56** | −.06 | .31 |
| 11 | 私は，自分自身の弱さや不十分な点を認めず，それらに手厳しい | * | **.36** | .02 | .13 |
| （思いやり尺度；α =.74） | | | | | |
| 6 | 私は，とてもつらい時期を過ごしているとき，自分に自分が必要としている思いやりとやさしさを与える | | .02 | **.66** | .44 |
| 10 | 私は，どこか自分が不十分だと感じる時，ほとんどの人が自分が不十分だという思いを共有していることを自分に思い出させるようにしている | | −.13 | **.58** | .34 |
| 5 | 私は，自分の失敗を人間であることの条件の一つと考えようとしている | | −.04 | **.57** | .33 |
| 3 | 私は，なにか辛いことが起こったとき，その状況についてバランスの取れた物の見方をするようにしている | | .03 | **.57** | .32 |
| 7 | 私は，動揺したとき，感情のバランスを保とうと努める | | .07 | **.56** | .32 |
| 2 | 私は，自分の性格の好きでないところを理解し，寛容になろうと努めている | | .05 | **.51** | .27 |
| | 因子間相関 | | | .04 | |
| | 回転前寄与率（%） | | 23.9 | 22.0 | |

された。第 2 因子は「思いやり」（α =.74）と命名された。本研究ではこの 2 因子構造を採用し，以降の分析ではこれを用いることとする。

### 2．ISCEI，SMSGSE，FCS の尺度構造：確認的因子分析と内的一貫性

ISCEI，SMSGSE，FCS の各尺度について，確認的因子分析を行った。ISCEI は 2 因子，SMSGSE は 1 因子，FCS は 3 因子を各々仮定して適合度を算出した。α 係数とともに結果を表 3 に示した。

ISCEI については，GFI，AGFI がやや低いものの，CFI，RMSEA はほぼ許容できる数値を示した。2 つの下位尺度（環境探索，自己探索）の α 係数は .84～ .86 と十分な値を示した。SMSGSE については，RMSEA がやや高いものの，CFI，GFI，AGFI はほぼ許容される数値を示した。α 係数は .86 と十分な値を示した。

FCS について，「他者への思いやり」ではすべての適合度が低い結果を示した。「他者からの思いやり」では AGFI が低いものの，CFI，GFI，RMSEA ではほぼ許容される数値を示した。「自分への思いやり」ではすべての適合度が低い結果を示した。α 係数はいずれも .86～ .94 と十分な値を示した。

表 3　ISCEI，SMSGSE，FCS の確認的因子分析と尺度構造

| | CFI | GFI | AGFI | RMSEA | α | 因子間相関 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ISCEI | .894 | .862 | .804 | .101 | 環境探索 .84<br>自己探索 .86 | .71 |
| SMSGSE | .934 | .933 | .844 | .136 | .86 | |
| For Other | .799 | .828 | .730 | .156 | .86 | |
| From Other | .898 | .848 | .787 | .107 | .93 | |
| For Self | .813 | .719 | .625 | .146 | .94 | |

注）For Other は FCS「他者への思いやりへの恐れ」尺度を，From Other は同「他者からの思いやりへの恐れ」尺度を，For Self は同「自分への思いやりへの恐れ」尺度を各々指す。因子間相関は２因子構造の ISCEI のみ算出。