

# 大学生におけるセルフ・コンパッションが キャリア探索におよぼす影響

——自己効力感, エフォートフル・コントロール, および  
抑うつ症状を媒介変数としたモデルの検討<sup>1)</sup> ——

大 宮 宗一郎  
菊 地 創  
富 田 拓 郎

## 1. 問題と目的

### 1-1. 大学生のキャリア探索と意志決定, 実行注意機能との関連

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(富田・菊地, 2017)。卒業後の進路選択は, いつの時代でも行われてきているが, 近年ではその意味が変わってきている。すなわち, 従来の進路選択は, 卒業時の一時点における決定で十分であったが, 卒業後の長期にわたって安定した人生を送ることができるという見通しが持ちにくい現代では, 卒業の一時点の決定だけでなく, 卒業後のキャリアを自ら作り上げていくための力を身につけることが学生に求められている(下村, 2008)。

では, 現代の大学生は, 自らのキャリアに対してどんな意識を有しているのだろうか? 安達(2004)は, 大学生のキャリア意識が, 自分にあった仕事に巡りあい, 自己実現を果たせるという“適職信仰”, キャリア選

択を切実な問題として考えようとしないう“受身”傾向、そして自身のやりたいことや好きなことを仕事に結びつける“やりたいこと志向”の3つの側面から構成されることを示している。この結果は、大学生が自分の興味関心に合致した職業や、好きなことと結びついた職業を優先する傾向があることを示す一方で、職業に対する十分な検討を行うことなく、場当たりに職業を選択する可能性があることを示唆している。したがって、自身のキャリアについて主体的な選択や判断ができていない大学生が、一定程度存在すると推察される。

適切なキャリアを形成していくために、自分自身や仕事、職業、組織についての情報を収集し、理解を深めていく意図的な行動は、キャリア探索 (career exploration) と呼ばれている (Stumph, Colarelli, & Hartman, 1983)。キャリア探索は、自分について考え、評価する自己探索 (self-exploration) と、仕事世界について情報を得る環境探索 (environment exploration) の2つの側面で構成される (Stumph et al., 1983)。安達 (2008) は、“受身”傾向を強く持つ者が、十分な自己探索と環境探索を行わないことを示しているが、自身のキャリアについて主体的な選択ができていない大学生が一定程度存在することも踏まえれば、大学生のキャリア形成やキャリア教育を考える上で、キャリア探索と関連する、あるいはキャリア探索を促進する要因を明らかにすることは重要なテーマの1つといえる。

キャリア探索を行うためには、いうまでもなく、主体的な意志決定が必要がある。意志決定に関連する生物学的な要因の1つにエフォートフル・コントロール (Effortful Control: EC) がある。ECは、“実行注意の効率を表す概念”であり、“準優勢反応を実行するための優勢反応の抑制、誤りの検出、計画の立案に関わる能力”と定義されている (Rothbart & Rueda, 2005; Eisenberg, Smith, Sadovsky, & Spinrad, 2004)。言い換えれば、ECは葛藤を解決したり、誤りを修正したり、新しい行動を計画するとき

に機能し (Eisenberger et al., 2004), 能動的・意図的な自己制御に関わる (Carver, 2005) 能力といえる。したがって, EC は意志決定能力と関連の高い概念といえ, キャリア探索行動に関連する可能性がある。

## 1-2. キャリア探索とメンタルヘルス

発達的な視点から捉えた場合, 大学生は青年期に相当し, アイデンティティの獲得がテーマになる時期である。この時期に青年は自らのアイデンティティを確立すべく, 自己探索や変化を通して大きく成長するが, その一環として行われるキャリア選択が, 心理的な葛藤をもたらすことは少なくない。

大学生のキャリア発達と青年期のメンタルヘルスについては, 進路決定の問題 (上田, 2002) や就職困難, 経済的な不安と抑うつとの関連などが指摘されている (富田, 2012; 上田, 2002)。実践的にみれば, 進路決定や就職活動に苦しむ大学生が心理的ディストレスを経験し, 抑うつ症状を呈することは容易に想像ができる。このようなライフイベントの影響を受けて抑うつ症状を呈するケースがある一方で, 学生相談を利用する大学生の相当数が sub-clinical な水準の抑うつ症状を抱えていること (苦米地, 2006) や, 抑うつ症状を持つ者の増加が, 特に大学生において問題になっていることが指摘されている (嘉瀬・大石, 2015)。抑うつ症状の構成要素の1つに活動性の減退があるように, 学生が抑うつ症状を呈することで, キャリア探索行動も阻害される可能性がある。したがって, 大学生が経験している抑うつ傾向とキャリア探索の関連を検証することは, 大学生のキャリア発達についての新たな臨床的示唆をもたらすものと考えられる。

また, キャリア発達と関連する個人要因として自己効力感がある (e.g., 安達, 2001; 浦上, 1995)。自己効力感は, 課題や場面に特異的に行動に影響を及ぼす課題特異的自己効力感 (task-specific self-efficacy) と具体的

な個々の課題や状況に依存せず、より長期的に、より一般化した日常場面における行動に影響する特性的（一般的）自己効力感（generalized self-efficacy）に分けられる（成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田，1995）。これまでキャリア関連研究で取り上げられてきたのは，安達（2001）や浦上（1995）をはじめとした課題特異的自己効力感である。しかし，曖昧でよく知らない状況における行動遂行では，特性的自己効力感がより重要であり，進路選択や就職活動のように学生がそれまでの人生の中で直面することの少ない場面では，課題特異的自己効力感だけでなく，特性的自己効力感の影響も考慮する必要がある（富永，2008）。富田・菊地（2017）は，キャリア探索と特性的自己効力感との関連を検証し，男女ともに中程度の相関があることを報告している。キャリアを形成する上では，自らの能力や適性を理解する必要があるが，自己肯定感の高さは，肯定的な自己理解と関連することが指摘されており（沢宮・奥野，2008），青年期におけるキャリア発達と自己効力感，そして自己理解の諸側面との構造的関係を明らかにすることは，大きな意義がある。

### 1-3. キャリア探索とセルフ・コンパッション

既に述べた青年期のECや抑うつ症状の保護要因，あるいは自己効力感を促進する要因として，セルフ・コンパッション（Self-compassion）の存在が考えられる。セルフ・コンパッションは，Neffによって提唱された概念であり，困難な状況において自己に生じた苦痛をありのまま受け入れ，その苦痛を緩和し，幸せになりたいと願う，自己との肯定的な関わり方と定義され（Neff, 2003a, 2009），近年，国内外で注目されている。セルフ・コンパッションは，日本語では，自己への思いやり（石村・羽鳥・浅野・山口・野村・鋤柄・岩壁，2014），自分への思いやり（宮川・新谷・谷口・森下，2015），あるいは自己への慈しみ（伊藤，2010）などと訳さ

れている。セルフ・コンパッションは、自己への優しさ (Self-Kindness)、人としての共通感覚 (Commonhumanity)、マインドフルネス (Mindfulness) という3つの要素から構成される。自己へのやさしさとは、自分の至らなさや何らかの苦痛を感じているときに厳しく自己批判するのではなく、自己に愛情を注ぎ、自分に優しく接することである (Neff, 2003ab, 2009)。人としての共通感覚とは、自身が直面する困難や弱みが、自分だけが抱えている問題と捉えずに、人間である以上誰もが経験しうるものであると巨視的な視点から捉えることである (宮川・谷口, 2016)。そして、マインドフルネスとは、自己の感じている苦痛や困難を心の中でバランスよく保ち、過度の否定的な影響を受けないことである (宮川・谷口, 2016)。これまでの研究から、セルフ・コンパッションが高い人は精神的な健康状態がよいこと (Ying, 2009) や心理的ウェルビーイングが高いこと (Hollis-Walker & Colosimo, 2011) などが明らかになっている。また、セルフ・コンパッションとキャリア探索の関連については、セルフ・コンパッション尺度短縮版 (富村・甲田・伊藤・佐藤, 2012) の下位因子として抽出された自分への思いやりとキャリア探索の下位因子である自己探索および環境探索の間、および冷やかさと自己探索の間に正の相関があることが明らかにされている (富田・菊地, 2017)。

#### 1-4. 本研究の目的

以上のように、セルフ・コンパッション、自己効力感、EC、抑うつ症状の複数の要因が、キャリア探索に関連していると考えられる。しかし、これらの構成概念の構造的関係 (因果関係) については、明らかにされていない。なかでもセルフ・コンパッションは、キャリア探索への直接的な効果だけでなく、諸要因を媒介して間接的に影響を与えている可能性がある。

まず、抑うつ症状がキャリア探索を阻害する可能性はすでに指摘したが、セルフ・コンパッションは、その抑うつ症状に影響することが明らかにされている (Neff & McGehee, 2010)。抑うつ症状を媒介要因として扱うことはあまり多くないが、永井・桑原 (2011) が、愛着不安などのような個人内要因が抑うつ症状を媒介して学生の援助要請に影響することを示したように、セルフ・コンパッションとキャリア探索においても抑うつ症状が媒介要因として機能している可能性がある。次に、セルフ・コンパッションの高い人は、低い人と比べて病気になった際に、積極的に医療機関を受診するなど (Terry & Leary, 2011)、セルフ・コンパッションの高さは、さまざまな行動の促進に影響することが予測されている。また、Terry & Leary (2011) が、セルフ・コンパッションとそういった行動の間の媒介要因として自己制御 (self-regulation) の存在を仮定しているように、セルフ・コンパッションとキャリア探索行動の関係を、EC が媒介している可能性がある。最後に、龍・小川内・浜崎 (2016) は、セルフ・コンパッションが自己効力感を媒介して学業的遅延行動に影響するモデルを検討し、マインドフルネスが自己効力感に影響し、自己効力感が学業遅延行動を軽減することを示している。したがって、同様のモデルを仮定すると、自己効力感が、セルフ・コンパッションとキャリア探索行動の関係を媒介している可能性がある。そこで、本研究では、セルフ・コンパッションとキャリア探索の関連を、EC、抑うつ症状、自己効力感が媒介するモデルを仮定し、この検証を行うことを目的とする。

## 2. 方法

調査時期：2016年5月～11月

調査対象：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 (平均年齢  $19.54 \pm 1.04$  歳) を対象に調査を実施した。性別

の内訳は、男性が87名（ $19.61 \pm 1.04$ 歳）、女性が121名（平均年齢は $19.50 \pm 1.04$ 歳）であった。

調査手続き：質問紙を講義等で配布し、一斉回収した。第3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。

質問紙の構成：以下の通りである。

- (1) フェイスシート：性別、所属学部の記入を求めた。
- (2) 日本語版 Self-Compassion Scale（日本語版 SCS；富村ら，2012）：6 因子 26 項目の Self-Compassion Scale（SCS; Neff, 2003b）をもとに作成された短縮版尺度 Self-Compassion Scale Short Form（SCS-SF; Raes, Pommier, Neff & Van Gucht, 2011）の日本語版尺度である。12 項目で尋ねる 5 件法の自記式尺度である。Neff（2003b）では、26 項目が 6 因子に負荷し、その 6 因子が 1 つの高次因子に負荷するモデル（高次 1 因子モデル）を採択していることや、SCS-SF の各下位尺度の内的一貫性の低さが、たびたび指摘されている（Raesetal., 2011；有光・青木・古北・多田・富樫，2016）ことを踏まえ、本研究では高次 1 因子モデルを採用した。
- (3) 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 5 件法の自記式尺度である。“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」の 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」の 7 項目の 2 因子 13 項目で構成される。
- (4) 人格特性的自己効力感尺度（Scale Measuringa Sense of Generalized Self-Efficacy；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そのものを測定する 5 件法の自記式尺度である。“どんな状況に直面しても、私ならうまくそれに対処することができるような感じがする”などの 6 項目 1 因子で構成される。

(5) 日本語版 Effortful Control Scale (国内研究版 ECS; 山形・高橋・繁榎・大野・木島, 2005) : Rothbart・Ahadi & Evans (2000) をもとに作成した注意の制御能力に関する個人差を測定する 4 件法の自記式尺度である。不適切な接近行動を抑制する能力である「行動抑制の制御」、ある行動を回避したい時でもそれを遂行する能力である「行動始発の制御」、必要に応じて集中したり注意を切り替えたりする能力である「注意の制御」の 3 因子で構成される。

(6) Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9; Muramatsu, Miyaoka, Kamijima, Muramatu, Yoshida, Otubo, & Geiyo, 2007; 村松・上島, 2009) : 無快楽症, 抑うつ感, 自殺傾向などの抑うつ症状の重症度を評価する 9 項目 4 件法の自記式尺度である。各項目に対して「全くない = 0 点」「数日 = 1 点」「半分以上 = 2 点」「ほとんど毎日 = 3 点」(得点範囲 0~27 点) の得点を与え, 合計得点を算出する。算出した結果をもとに, 0~4 点がなし群, 5~9 点が軽度群, 10~14 点が中等度群, 15~19 点が中等度~重度群, 20~27 点が重度のレベルとして, 症状レベルでの評価を行うことができる。

統計解析と適合度判断 : IBM SPSS Statistics 21, AMOS 21 を用いた。適合度の判断は Hu & Bentler (1999), Westetal. (2012)などを参考に,  $GFI \geq .90$ ,  $AGFI \geq .85$ ,  $CFI \geq .90$ ,  $RMSEA \leq .10$  を目安とした。

倫理的配慮と利益相反 : 本研究は, 中央大学人文科学研究所倫理委員会による倫理審査を受け (研究代表者 : 富田拓郎), 承認を得た。開示すべき利益相反はない。

### 3. 結果

#### 3-1. 記述統計

各尺度の平均値, 標準偏差, およびクロンバックの  $\alpha$  係数は, 表 1 に示したとおりである。セルフ・コンパッションの得点を基準に高群と低群に

分けたところ、高群が48%、低群が52%であった（表2）。PHQ-9の重症度分類に基づく分類では、問題なし群が33%、軽度の群が33%、中等度が22%、中等度～重度9%、重度3%であった。

表1 各尺度の平均、標準偏差および $\alpha$ 係数

	平均値	SD	A
環境探索	22.55	5.33	.82
自己探索	20.56	4.71	.83
人格特性的自己効力感	17.70	5.06	.86
セルフ・コンパッション	34.43	6.42	.70
行動抑制の制御	28.42	4.92	.71
行動始発の制御	28.56	5.93	.80
注意の制御	27.90	5.75	.80
抑うつ症状（PHQ-9）	7.85	5.53	.85

表2 セルフ・コンパッションの高低群の違いによる各下位尺度の得点の違い

		平均値	標準偏差	P
環境探索	低群	22.48	5.46	<i>n.s.</i>
	高群	22.62	5.24	
自己探索	低群	20.15	4.68	<i>n.s.</i>
	高群	20.94	4.72	
人格特性的自己効力感	低群	15.99	5.21	<i>p</i> < .001
	高群	19.24	4.37	
行動抑制の制御	低群	27.30	5.00	<i>p</i> < .01
	高群	29.45	4.62	
行動始発の制御	低群	27.27	5.74	<i>p</i> < .01
	高群	29.76	5.86	
注意の制御	低群	26.06	5.14	<i>p</i> < .001
	高群	29.60	5.77	
抑うつ症状（PHQ-9）	低群	9.64	5.30	<i>p</i> < .001
	高群	6.19	5.24	

### 3-2. セルフ・コンパッションの高さの違いによる自己効力感, EC, 抑うつ症状の得点の違い

セルフ・コンパッションの違いによる各下位尺度の得点の違いは、表2に示したとおりである。キャリア探索の環境選択および自己探索を除く、自己効力感、注意の制御能力の下位尺度である行動抑制の制御、行動始発の制御および注意の制御、抑うつ症状の重症度を評価する PHQ-9 に統計的有意差がみられた。すなわち、セルフ・コンパッションが高い群は、自己効力感、不適切な接近行動を制御できる能力、回避したい行動でも遂行する能力、必要に応じて集中したり、注意を切り替えたりする能力が高く、抑うつ症状の重症度が、低かった。

### 3-3. セルフ・コンパッションが自己効力感, EC, 抑うつ症状を介してキャリア探索におよぼす影響

3-2で示したとおり、セルフ・コンパッションの高さの違いによるキャリア選択の環境探索および自己探索の違いはみられなかった。そこで、セルフ・コンパッションと環境探索と自己探索を含む各下位尺度との相関を示した(表3)。その結果、セルフ・コンパッションと自己効力感、注意の制御能力の下位尺度である行動抑制の制御、行動始発の制御および注意の制御、抑うつ症状の重症度を評価する PHQ-9 に中程度の相関(-.38~.42)がみられたが、キャリア選択の下位尺度である環境探索および自己探索に相関はみられなかった。

この結果から、セルフ・コンパッションと環境探索および自己探索の関係は、直接的な関連ではなく、自己効力感、注意の制御能力、および抑うつ症状の重症度の変数を経た関連である可能性が推測された。そこで、これらの変数を用いた因果モデルを設定し、共分散構造分析によるモデル検証を行った。セルフ・コンパッションの得点を説明変数とし、キャリア探

表3 各尺度の相関

	環境探索	自己探索	人格特性的自己効力感	セルフ・コンパッション	行動抑制の制御	行動始発の制御	注意の制御	抑うつ症状 (PHQ-9)
環境探索	—	.77**	.25**	.05	.15*	.12	.06	.09
自己探索		—	.23**	.10	.15*	.16*	.14*	.06
人格特性的自己効力感			—	.41**	.11	.23**	.22**	-.20**
セルフ・コンパッション				—	.32**	.31**	.42**	-.38**
行動抑制の制御					—	.56**	.52**	-.26**
行動始発の制御						—	.53**	-.18**
注意の制御							—	-.32**
抑うつ症状 (PHQ-9)								—

\*\* $p < .01$ , \*\* $p < .05$

表4 基準変数 (自己効力感, EC, 抑うつ症状) への標準化係数

説明変数	基準変数				
	自己効力感	行動抑制の制御	行動始発の制御	注意の制御	抑うつ症状
セルフ・コンパッション	.41***	.32***	.31***	.42***	-.38***
$R^2$	.16	.10	.10	.18	.12

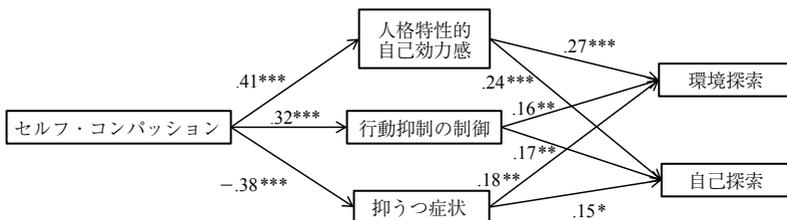
\*\*\*  $p < .001$

表5 基準変数 (キャリア探索) への標準化係数

説明変数	基準変数	
	環境探索	自己探索
自己効力感	.27**	.22***
行動抑制の制御	.18**	.12
行動始発の制御	.01	.04
注意の制御	-.04	.06
抑うつ症状	-.18**	.16*
$R^2$	.12	.09

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

図1 セルフ・コンパッションが自己効力感, EC, 抑うつ症状を通してキャリア探索に与える影響 (改訂モデル)



\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

素の下位尺度得点である環境探索と自己探索の得点を基準変数, 自己効力感, 行動抑制の制御, 行動始発の制御および注意の制御, PHQ-9を媒介変数としたモデルを作成し, 構造方程式モデルによる共分散構造分析を行った。初期モデルの説明変数から基準変数への標準化係数は表4, 表5に示した。初期モデルの適合度は,  $\chi^2(12) = 147.68$ ,  $p < .0001$ ,  $GFI = .84$ ,  $AGFI = .51$ ,  $CFI = .72$ ,  $RMSEA = .23$ ,  $AIC = 195.68$ ,  $BIC = 275.78$ となり, データへの当てはまりは悪く, 不十分であった。そこで, 環境探索と自己探索の2つの基準変数へのパスが, ともに有意ではなかった行動始発の制御と注意の制御の媒介変数を削除し, モデルの改訂を行った。その上で, 再度, 共分散構造分析を行った。改訂モデルの適合度は,  $\chi^2(8) = 8.10$ ,  $n.s.$ ,  $GFI = .99$ ,  $AGFI = .95$ ,  $CFI = .99$ ,  $RMSEA = .06$ ,  $AIC = 39.69$ ,  $BIC = 93.08$ であった (図1)。初期モデルと比較すると, 改訂モデルはAICとBICの値は改訂が低くなり, 他の適合度指標も基準を満たし, より適切なモデルであることが示された。

#### 4. 考察

本研究では, 大学生の抑うつ症状を有する者の割合とセルフ・コンパッションが保護要因となりうることを確認した。そして, 変数間の相関を確

認した上で、セルフ・コンパッションが自己効力感、EC、抑うつを通してキャリア探索に与える影響について共分散構造モデルを用いて検証した。

大学生の抑うつ症状を基準にした分類では、抑うつ症状レベルでの問題がない者が33%にとどまり、軽度以上の者が67%を占めていた。大学生の抑うつ傾向の高さは、これまでも度々指摘されており（e.g., 白石, 2005；内田・山崎, 2006）、楳本・山崎（2008）は、大学生の44%が抑うつ尺度得点の基準点を超過していることを報告している。本研究の結果も大学生の抑うつ症状の高さを示すものであり、きめ細かい心理的サポートの必要性を示唆している。

セルフ・コンパッションの得点を基準に自己効力感、EC（行動抑制の制御、行動始発の制御、注意の制御）、抑うつ症状の各尺度を2群に分類して行った分析からは、セルフ・コンパッションの高い群が、自己効力感、不適切な接近行動を抑制する“行動抑制の制御”、ある行動を回避したい時でもそれを遂行する“行動始発の制御”、必要に応じて集中したり注意を切り替えたりする“注意の制御”が高い一方で、抑うつ症状の重症度が低いことが明らかとなった。この結果は、セルフ・コンパッションが日本人大学生の自己効力感の高さや抑うつ症状の低減という精神的な健康度の保護因子となりうることを示しただけでなく、Ying（2009）が米国の大学で行った調査結果をわが国においても再現し、この知見が日本人大学生にも適用できる可能性があることを示唆した。さらに、セルフ・コンパッションが高い者が、ECも高いことも明らかになった。セルフ・コンパッションが高い者ほど肯定的で安定した自己像を有している（宮川・谷口, 2016）ことを踏まえれば、セルフ・コンパッションが高い者ほど能動的・主体的な自己制御に関わるECが高く、自身のコントロールを適切に行えるであろうことは容易に想像がつく。先行研究では、セルフ・コンパッションの高い者の精神的な健康度が高いこと（Ying, 2009）、そして、抑うつ

つや不安が低い者ほど、すなわち精神的な健康度が良好な者ほど EC が高い（山形ら，2005）ことを明らかにしており，本研究のセルフ・コンパッションと EC の関連を理論的に支持している。

最後に，セルフ・コンパッションが自己効力感，EC および抑うつ症状を通してキャリア発達に与える影響について考察する。共分散構造分析を用いたモデル検証の結果，セルフ・コンパッションが，自己効力感，EC の下位尺度である行動抑制の制御，そして抑うつ症状を媒介して環境探索および自己探索に影響を与えるモデルの適合度が高いことが示された。松田・新井・佐藤（2010）は「進路選択研究＝自己効力感」といった傾向がみられる一方で，自己効力感以外にキャリア形成や就職活動に有用な心理的資源を明らかにする必要性を指摘している。つまり，本研究の結果は，大学生のセルフ・コンパッションを高めることで就職活動などの基盤となるキャリア探索をより適応的なものとする可能性を示唆し，セルフ・コンパッションが自己効力感と並ぶキャリア形成に必要な心理的資源となる可能性を示したといえる。

適切なキャリアを形成していくためには，自分自身や仕事，職業，組織についての情報を収集し，理解を深めていくことが求められるが，この一連のキャリア探索行動は，大学生にとって非常にストレスフルな状況となる。しかし，図1が示す通り，そのような状況をありのままに受け入れながら自己と肯定的に関わる力を高めることは，自己肯定感や不適切な接近行動を抑制する力を高め，抑うつ症状を低減させることにつながる。さらには，自己肯定感や不適切な接近行動を抑制すること，そして抑うつ症状の高さが，より適応的で多面的な環境探索を行ったり，自己探索を深めたりする可能性がある。

本研究では，EC の下位尺度のうち，行動抑制の制御のみがセルフ・コンパッションとキャリア探索の関連に影響を及ぼす結果となった。これま

での研究の多くは、どうすれば「すべきことを始めるのか」という行動始発に焦点が置かれてきたが、本研究では「すべきではないことをしない」という行動抑制が重要であるという結果が得られた。杉浦（2008）は、マインドフルネスを含む多くの心理的治療に共通する重要なメカニズムとして、ネガティブな思考から距離をおくスキルが重要であることを指摘しているが、このネガティブな思考から距離置くことは、不適切な接近行動を抑制する「行動抑制の制御」と強い関連を持つことが推察される。さらに、コンパッションの向上が、マインドフルネス認知療法などの重要な構成要素（有光，2017）であることを踏まえると、コンパッションが高まることで、不適切な接近行動を抑制する力が高まり、キャリア探索行動に正の影響を及ぼすという理論的な説明が可能となる。

さらに、本研究の仮説では、抑うつ症状からキャリア探索への負のパスを予想していたが、正のパスが得られた。一般に抑うつ症状と不安に高い相関があることから（e.g., Dar・Iqbal・Mushtaq, 2017；加藤・柴田, 2005）、キャリア探索と不安の関連を検証した研究の知見を参照すると、不安が高いほどキャリア探索、就職活動を行うという結果が得られている（Blustein and Phillips, 1988）。したがって、本研究の結果も、抑うつ症状が高いが故にキャリア探索を慎重に行おうとする大学生の傾向が反映されている可能性が推察される。

最後に本研究における方法論上の限界を述べる。まず、本研究の知見の一般化についてである。本研究の研究参加者は大学生に限られているため、この知見を他の年代あるいは多様な母集団に一般化することには慎重になる必要がある。また、本研究ではサンプル数の限界から男女差の検討を行っていないため、今後、多様な母集団やより大きなサンプルサイズでの詳細な検討が望まれる。

このような限界があるものの、本研究は、わが国で初めてセルフ・コン

パッションが自己効力感, EC, 抑うつ症状を通じてキャリア探索に及ぼす影響を構造的に検証したものである。本研究の知見は, この点において今後のセルフ・コンパッション研究, 青年期メンタルヘルス, そしてキャリア心理学の発展に寄与する先駆的な意義を有している。

〔謝辞〕

調査にご協力いただきました学生のみなさま, そして, FCS 日本語版の使用を許可していただきました琉球大学教育学部の伊藤義徳先生に感謝申し上げます。

注

- 1) 本研究は, 2014 年度中央大学特定課題研究費 (研究代表者: 富田拓郎) により実施された。

## 引用文献

- 安達智子 (2001). 就職動機尺度の概念的妥当性—動機, 自己効力との関連性について—実験者改心理学研究, 41, 45-51.
- 安達智子 (2004). 大学生のキャリア選択—その心理的背景と支援—日本労働研究雑誌, 533, 27-37.
- 安達智子 (2008). 女子学生のキャリア意識—就業動機, キャリア探索との関連—心理学研究, 79, 27-34.
- 有光興記・青木康彦・古北みゆき・多田綾乃・富樫莉子 (2016) セルフ・コンパッション尺度日本語版の 12 項目短縮版作成の試み 駒澤大学心理学論集, 2016, 18, 1-9.
- 有光興記 (2017). コンパッション・セラピーからの診立てと治療方針精神科治療学, 32, 949-955.
- Blustein, D. L. & Phillips, S. D. (1988). Individual and contextual factors in career exploration. *Journal of vocational Behavior*, 33, 203-216.
- Caver, C. S. (2005). Impulse and Constraint: Perspectives From Personality Psychology, Convergence With Theory in Other Areas, and Potential for Integration. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 312-333.
- Dar, K. A., Iqbal, N., & Mushtaq, A. (2017). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: Examining the indirect and moderating effects of worry *Asian Journal of Psychiatry*, 29, 129-133.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A., & Spinrad, T. L. (2004). Effortful control: Relations with Emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. In R. E. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation*. New York: Guilford

- Press. 259-282.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-mediators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222-227.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6, 1-55.
- 石村 郁夫・羽鳥 健司・浅野 憲一・山口 正寛・野村 俊明・鋤柄 のぞみ・岩壁 茂 (2014). 日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学臨床心理学研究, 14, 141-153.
- 伊藤 義徳 (2010). 自己への慈しみ—Self-compassion 心理学ワール, 50, 13-16.
- 嘉瀬 貴祥・大石 和男 (2015). 大学生におけるタイプ A 行動様式および首尾一貫感覚 (SOC) が抑うつ傾向に与える効果の検討 パーソナリティ研究, 24, 38-48.
- 加藤 千恵子・柴田 雄企 (2005). 大学生の就職活動に与える自己効力感と就職不安の影響 日本発達心理学会第 16 回大会発表論文集, 500.
- 楯本 知子・山崎 勝之 (2008). 大学生における敵意と抑うつとの関係に意識的防衛性が及ぼす影響 パーソナリティ研究, 16, 141-148.
- 松田 侑子・新井 邦二郎・佐藤 純 (2010). 就職不安に関連する研究の動向 筑波大学心理学研究, 40, 43-50.
- 三好 昭子 (2003). 主観的な感覚としての人格特性的自己効力感尺度 (SMSGSE) の開発 発達心理学研究, 14, 172-179.
- 宮川 裕基・新谷 優・谷川 淳一・森下 高治 (2015). 自分への思いやり尺度日本語版 (SCS-J) の作成 帝塚山大学心理学部紀要, 4, 67-75.
- 宮川 裕基・谷川 淳一 (2016). セルフコンパッション研究のこれまでの知見と今後の課題—困難な事態における苦痛の緩和と自己向上志向性に注目して— 帝塚山大学心理学部紀要, 5, 79-88.
- Muramatsu, K., Miyaoka, H., Kamijima, K., Muramatsu, Y., Yoshida, M., Otubo, T., & Geiyo, F. (2007). The Patient Health Questionnaire, Japanese version: validity according to the Mini-International Neuropsychiatric Interview-Plus. *Psychological Reports*, 101, 952-960.
- 村松 公美子・上島 国利 (2009). プライマリ・ケア診療とうつ病スクリーニング評価ツール: Patient Health Questionnaire-9 日本語版「こころとからだの質問票」診断と治療. 7, 1465-1473.
- 永井 智・桑原 千明 (2011). 大学生における援助要請意図と愛着スタイルとの関連: ソーシャルサポート, 悩み, 抑うつによる媒介過程 日本教育心理学会総会発表論文集, 53, 556.
- 成田 健一・下仲 順子・中里 克治・河合 千恵子・佐藤 眞一・長田 由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討—生涯的発達利用の可能性を探る— 教育心理学研究,

- 43, 306-314.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. IN M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior*, 561-573. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250-255.
- Rothbart, M. K., & Rueda, M. R. (2005). The development of effortful control. In U. Mayr, E. Awh, & S. Keele (Eds.), *Developing individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner*. Washington DC: American Psychological Association. pp. 167-188.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., & Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcome. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 122-135.
- 龍 祐吉・小川内哲生・浜崎隆司 (2016). セルフ・コンパッションと学業的遅延行動との関係—自己効力感と自律的動機づけを媒介要因として—応用教育心理学研究, 33, 3-14.
- 沢宮容子・奥野誠一 (2008). 第9章進路を見通す, 小林正幸・橋本創一・松尾直博 (編)『教師のための学校カウンセリング』有斐閣, 155-172.
- 下村英雄 (2008). 最近のキャリア発達理論の動向からみた「決める」についてキャリア教育研究, 26, 31-44.
- 白石智子 (2005). 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究—認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察—教育心理学研究, 53, 252-262.
- Stumpf, S. A., Colarelli, S. M., & Hartman, K. (1983). Development of Career Exploration Survey (CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22, 191-226.
- 杉浦義典 (2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性感情心理学研究, 16, 167-177.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-Compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352-362.
- 苔米地憲昭 (2006). 大学生—学生相談から見た最近の事情—臨床心理学, 6, 168-172.
- 富村盛聖・甲田宗良・伊藤義徳・佐藤徳 (2012). Self-Compassionによる精神的健康への寄与の検討—日本語版 Self-Compassion Scale-Short Form の作成及び Self-Esteem との関連—第12回日本認知療法学会抄録集, 170.

- 富永美佐子 (2008). 進路選択自己効力感に関する研究の現状と課題 キャリア教育研究, 25, 97-111
- 富田拓郎 (2012). 大学生のキャリア発達とメンタルヘルスに関する近年の課題関 西大学心理学研究, 3, 27-32.
- 富田拓郎・菊地創 (2017). 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教育学論集, 59, 305-323.
- 上田裕美 (2002). 抑うつ感を訴える大学生教育と医学, 50, 428-433.
- 浦上昌則 (1995). 学生の進路選択に対する自己効力に関する研究, 名古屋大學教育學部紀要, 42, 115-126.
- 内田香奈子・山崎勝之 (2006). 大学生の感情表出によるストレス・コーピングが抑うつに及ぼす影響学校保健研究, 48, 199-208.
- West, S. G., Taylor, A. B., & Wu, W. (2012). Model fit and model selection in structural equation modeling. In R. H. Hoyle (Ed.) *Handbook of structural equation modeling*, 209-231, New York: Guilford Press.
- 山形伸二・高橋雄介・繁榊算男・大野裕・木島伸彦 (2005). 成人用エフォートフル・コントロール尺度日本語版作成とその信頼性・妥当性の検討. パーソナリティ研究, 14, 30-41.
- Ying, Y. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45, 309-323.