

調査報告

職域における抑うつと完全主義との関係について

清水光栄, 古井 景

愛知淑徳大学大学院コミュニケーション研究科

抄録：職域における抑うつと完全主義との関係について：清水光栄ほか。愛知淑徳大学大学院コミュニケーション研究科一職域における抑うつと完全主義との関係について調査を行った。対象は大手建設関連会社に勤務する380名で、バック抑うつ尺度、桜井・大谷による新完全主義尺度などの質問紙調査を行った。新完全主義尺度のうち「ミスを過度に気にする傾向（CM）」は年代を問わず抑うつと正の相関関係にあった。しかし「自分に高い目標を課する傾向（PS）」については若年群では抑うつと負の相関関係にあったが中高年群においては抑うつとの間に有意な相関関係が見られなかった。抑うつに至る背景にはこのように年代間で差異があると考えられた。

(産衛誌 2004; 46: 173-180)

キーワード：Depressive mood, Perfectionism, Occupational health, Psychological test

はじめに

バブル経済崩壊以後、わが国の経済はいわゆる冬の時代、平成不況が続いた。雇用情勢が悪化する中で、企業における「心の病」は増加傾向を示し、心の病による長期休業の多くが「抑うつ」であると報告されている¹⁾。抑うつに陥る要因は何であろうか。

抑うつに陥りやすい性格要因として以前から、中年期以降では執着性格やメランコリー親和型が挙げられ、20歳代の若者では逃避型性格が指摘されている²⁾。また性格要因の他に環境要因、ストレスに対する対処行動、周囲との関係なども挙げられている³⁾。現代社会のストレ

スはライフサイクルによって異なり、各年代に固有のストレスがあると考えられる。たとえば20歳代前半では快適な学生時代のモラトリアム後、就職していきなり突入した競争社会についていけずに陥る抑うつがある。一方中高年期では、入社した当時の終身雇用、年功序列が崩れ、価値観の多様化した今日では依って立つべき確固とした規範も無くなり、職種の変更や技術革新に必至で適応しようとして懸命に頑張ったあげく、疲弊して抑うつに至るという構図があると指摘されている³⁾。

このように抑うつの発生には多くの要素が関与していると考えられるが、今回は完全主義という性格要因に目を向けてみる。完全主義は、抑うつ⁴⁾、不適応^{5, 6)}などと関連するとの報告があり、完全主義と精神的不健康との関係が多くの研究で指摘されている。“すべきことは完璧にやろう”という気持ちをもって物事に取り組むことは、自らを向上させる上で大切なことである。しかし、どんなことにおいても完璧を目指し、完璧にできなければすなわち失敗であると思うようになると、やる気も消えうせてしまう。過度に完全性を求めることを完全主義(perfectionism)といい、なかにはこの欲求があまりにも強すぎて、些細なミスでも失敗と思い抑うつになる人もいる⁷⁾。

完全主義傾向測定する尺度として、桜井・大谷⁷⁾はFrost *et al.*⁸⁾の完全主義尺度(Multidimensional Self-oriented Perfectionism Scale: MSPS)を参考に新完全主義尺度を作成している。この新完全主義尺度は「完全でありたいという欲求」(DP, Desire for Perfection)、「自分に高い目標を課する傾向」(PS, Personal Standard)、「ミスを過度に気にする傾向」(CM, Concern over Mistakes)、「自分の行動にいつも漠然とした疑いをもつ傾向」(D, Doubting of Action)の四つの下位尺度からなる。桜井・大谷⁷⁾によると、自己に完全性を求める者は、まず自己に高い目標を課し、その目標を完全に達成しようと努力し(PSとDPの側面)、完全に達成しなければならないという思い(DP)が強

2003年12月19日受付；2004年6月2日受理

連絡先：清水光栄 〒480-1197 愛知県愛知郡長久手町長湫片平9 愛知淑徳大学大学院コミュニケーション研究科
(e-mail: mitsue@zb3so-net.ne.jp)

表 1. 調査対象者

年齢	人数	役職なし	役職あり	独身 or 単身	家族と同居
20～29歳	47	47 (100%)	0 (0%)	35 (74%)	12 (26%)
30～39歳	85	67 (79%)	18 (21%)	25 (29%)	60 (71%)
40～49歳	124	24 (19%)	100 (81%)	32 (26%)	92 (74%)
50～59歳	124	30 (24%)	94 (76%)	26 (21%)	98 (79%)
合計	380	168 (44%)	212 (56%)	118 (31%)	262 (69%)

注) 表中の家族と同居は既婚で、かつ家族と同居していることを示す

いため、失敗を過度に恐れ (CM)、課題のできばえに対して常に漠然とした不安 (D) をもつ傾向があるとしている。桜井・大谷⁷⁾はこの尺度を用いて、大学生を対象に完全主義と抑うつ傾向などとの関係について報告した。それによると、「自分に高い目標を課する傾向」が強いほど抑うつや絶望感には陥りにくく、「ミスを過度に気にする傾向」や「自分の行動にいつも漠然とした疑いをもつ傾向」はそれが強いほど抑うつや絶望感に陥りやすいという結果であった。特に「ミスを過度に気にする傾向」については、それを強く持つとストレスの強さに関係なく常に抑うつや絶望感に陥りやすく、不適応に陥る最も大きな原因と考えられる、と報告した。

職域における抑うつの先行研究では、職務内容⁹⁾や配置転換¹⁰⁾との関連など職場の環境要因を中心に検討されたものが多く、性格要因を中心とした研究は見られない。そこで本研究では抑うつに関連する側面の要因として完全主義という性格要因を取り上げ、両者の関連を検討する目的で質問紙調査を行った。抑うつと関連があると指摘されているバーンアウト¹¹⁻¹³⁾、絶望感¹⁴⁾についても合わせて質問紙調査を行った。

調査方法

1. 調査対象者および手続き

大手の建設関連会社の支店に勤務する全社員 1,095 名 (男性 964 名, 女性 131 名) に対し質問紙を配布した。回答は 476 名 (男性 390 名, 回収率 40.5%, 女性 86 名, 回収率 65%) から得られ、男性社員のうち対象者の少なかった 19 歳以下および 60 歳以上を除外した 380 名のみを調査対象とした。回収率は高かったが対象者が少なかった女性社員は検討から除外した。対象者の男性社員 380 名の年齢、役職の有無、家族構成の内訳は表 1 の通りである。

2. 調査期間

2000 年 8 月上旬から 8 月下旬にかけて実施した。

3. 調査内容

抑うつ、完全主義、バーンアウト、絶望感の 4 種類の

表 2. 新完全主義尺度⁷⁾

1. いつも、周りの人より高い目標を持とうと思う。
2. 注意深くやった仕事でも欠点があるような気がして心配になる。
3. “失敗は成功のもと” などとは考えられない。
4. 何事においても最高の水準を目指している。
5. どんなことでも完璧にやり遂げることが私のモットーである。
6. ささいな失敗でも、周りの人からの評価は下がるだろう。
7. 高い目標をもつ方が、自分のためになると思う。
8. 何かをやり残しているようで、不安になることがある。
9. 物事は常にうまくできていないと気がすまない。
10. 人前で失敗することなど、とんでもないことだ。
11. 簡単な課題ばかり選んでいては、だめな人間になる。
12. 納得できる仕事をするには、人一倍時間がかかる。
13. 中途半端な出来では我慢できない。
14. 自分の能力を最大限に引き出すような理想をもつべきである。
15. 念には念を入れる方である。
16. できる限り、完璧であろうと努力する。
17. 少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である。
18. 戸締りや火のしまつなどは、何回も確かめないと不安である。
19. 完璧にできなければ、成功とはいわない。
20. やるべきことは完璧にやらなければならない。

注) 以下の下位尺度よりなる。完全でありたいという欲求 (DP) 尺度 (5, 9, 13, 16, 20), 自分に高い目標を課する傾向 (PS) 尺度 (1, 4, 7, 11, 14), ミスを過度に気にする傾向 (CM) 尺度 (3, 6, 10, 17, 19), 自分の行動に漠然とした疑いをもつ傾向 (D) 尺度 (2, 8, 12, 15, 18)

尺度とフェイスシートからなる質問紙を使用した。尺度およびフェイスシートの内容は以下の通りである。

抑うつに関する質問紙はベック抑うつ尺度 (Beck Depression Inventory: BDI) を用いた (溝口訳¹⁵⁾)。これは Beck¹⁶⁾ が作成した評定法で 21 項目からなり、各項目には 4 段階評価による 4～6 の文章があり、合計得点を算出した。可能な得点範囲は 0 点から 63 点である。

完全主義については、桜井・大谷による新完全主義尺度⁷⁾を用いた (表 2)。これは 6 段階評定の 20 項目からなり「完全でありたいという欲求 (DP)」(以下、完全欲求), 「自分に高い目標を課する傾向 (PS)」(以下、高い目標設定), 「ミスを過度に気にする傾向 (CM)」(以下、ミスを気にする), 「自分の行動にいつも漠然とした疑いをもつ傾向 (D)」(以下、行動疑念) の四つの

下位尺度（各5項目ずつ）が設定されている。それぞれの下位尺度について合計得点を算出した。可能な得点範囲はそれぞれ5点～30点である。尺度の信頼性および妥当性についても確認されている⁷⁾。

バーンアウトについては田尾¹⁷⁾によるバーンアウト尺度を用いた。これは5段階評定の23項目からなり、消耗因子（15項目）と達成因子（8項目）の2因子から構成されている。それぞれの因子について平均値を算出した。消耗因子の得点が高いほど、バーンアウトを強く経験していることになる。

絶望感については桜井・桜井¹⁸⁾が作成した絶望感尺度を用いた。これは4段階評定の20項目からなる質問紙で9項目の逆転項目が含まれており、合計得点を算出した。可能な得点範囲は20点～80点である。

フェイスシートでは年齢、勤続年数、喫煙習慣、飲酒習慣、役職の有無、同居家族の有無などを質問した。

4. 分析方法

環境要因や性格要因（完全主義）が抑うつ、バーンアウト（消耗因子）および絶望感とどのような関係にあるのかを調べるために、抑うつ、バーンアウト（消耗因子）および絶望感各尺度の点数を従属変数とし、年齢、勤続年数、喫煙習慣、飲酒習慣、役職の有無、同居家族の有無などの環境要因および完全主義の下位4尺度を独立変数とする重回帰分析（強制投入法）を行った。次に若年層と中高年層では抑うつに至る背景が異なるかという点を検討する目的で、40歳未満、40歳以上の2群に分けて同様の重回帰分析を行った。

また、その結果を踏まえて、抑うつに関して「高い目標設定」と「ミスに気にする」が交互作用をもつのかという点について、2要因の分散分析を行なった。分散分析は2×2の混合計画。第1要因は「高い目標設定」であり、得点が平均より高い（以下「高い目標設定」高群）、平均より低い（以下「高い目標設定」低群）の2水準である。第2要因は「ミスに気にする」の得点が平均より高い（以下「ミスに気にする」高群）、平均より低い（以下「ミスに気にする」低群）の2水準である。

解析には分析パッケージSPSS（ver.11.0J）を使用した。

結 果

380名の抑うつ、消耗因子、達成因子、絶望感それぞれの尺度得点の関係について相関行列を示す（表3）。抑うつと消耗因子（ $r = .582$, $p < .01$ ）、抑うつと絶望感（ $r = .559$, $p < .01$ ）との間には強い正の相関関係が見られた。達成因子は抑うつとの間に有意な相関関係が見られず、消耗因子の得点が高いほどバーンアウトを強く経験していると考えられている¹⁷⁾ことから消耗因子のみを取

表3. 男性社員380名における抑うつ、消耗因子、達成因子および絶望感間の相関係数

尺度	消耗因子	達成因子	絶望感
抑うつ	.582 **	-.091	.559 **
消耗因子		-.035	.414 **
達成因子			-.279 **

** $p < .01$

表4. 男性社員380名において性格要因（完全主義）や環境要因が抑うつ、バーンアウト（消耗因子）および絶望感に及ぼす影響

	従	属	変	数
	抑うつ	バーンアウト (消耗因子)		絶望感
(性格要因)				
1. 完全欲求				
2. 高い目標設定	-.180 **	-.169 **		-.232 **
3. ミスを気にする	.304 **	.222 **		.404 **
4. 行動疑念	.262 **	.220 **		.137 **
(環境要因)				
1. 年齢		-.332 **		.257 **
2. 勤続年数				
3. 喫煙		.093 *		
4. 飲酒				
5. 役職あり	-.162 **			-.224 **
6. 家族と同居	-.112 *	-.190 *		
決定係数 (Adj.R ²)	.245	.242		.289

注) 抑うつ、バーンアウト（消耗因子）および絶望感を従属変数とした重回帰分析表の中の数値は標準化回帰係数 (* $p < .05$, ** $p < .01$)

り上げ、本研究ではバーンアウト（消耗因子）として検討を行った。すなわち、抑うつとバーンアウト（消耗因子）および絶望感の間には強い関連があると考えられた。

1. 環境要因、完全主義が抑うつ、バーンアウト（消耗因子）、絶望感に及ぼす影響について

はじめに、380名を対象に年齢、勤続年数、喫煙習慣、飲酒習慣、役職の有無、同居家族の有無などの環境要因、完全主義の下位4尺度などが、抑うつ、バーンアウト（消耗因子）、絶望感それぞれに及ぼす影響について重回帰分析を行った。抑うつ、バーンアウト（消耗因子）、絶望感それぞれについて、有意水準1%および5%で選出された係数、重相関係数および決定係数を表4に示す。この結果をまとめて、抑うつ、バーンアウト（消耗因子）、絶望感などの精神的不健康と、環境要因、完全主義などの相関関係について図1に示す。

完全主義傾向のなかでも健康と親和性があるとされる「高い目標設定」は抑うつ、バーンアウト（消耗因子）

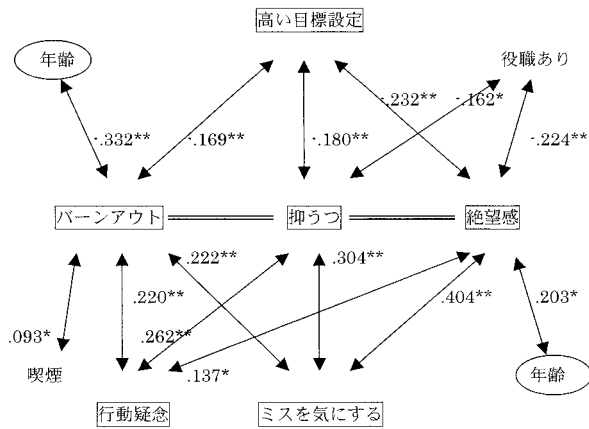


図1. 男性社員 380 名における抑うつなどの精神的不健康と、完全主義・環境要因との相関関係。
注) 抑うつ, バーンアウト (消耗因子) および絶望感を従属変数とした重回帰分析 (* $p < .05$, ** $p < .01$)

や絶望感に対する負の要因 (それぞれ標準化回帰係数 $-.180, p < 0.01, -.169, p < 0.01, -.232, p < 0.01$) として抽出され, 不健康と親和性が高いとされる「ミスに気にする」「行動疑念」は抑うつ, バーンアウト (消耗因子) や絶望感に対する正の要因 (ミスに気にする同 $.304, p < 0.01, .222, p < 0.01, .404, p < 0.01$, 行動疑念 同 $.262, p < 0.01, .220, p < 0.01, .137, p < 0.05$) として抽出された。

年齢は抑うつに対して有意な要因として抽出されなかった (同 $.011, N.S.$). 一方, バーンアウト (消耗因子) については年齢が負の要因 (同 $-.332, p < 0.01$) として抽出され, 絶望感では逆に正の要因 (同 $.203, p < 0.05$) として抽出された。

2. 若年群において環境要因, 完全主義が抑うつ, バーンアウト, 絶望感に及ぼす影響について

次に 40 歳未満の若年群 132 名を対象に, 同様の重回帰分析を独立変数から年齢を除いて行った. 抑うつ, バーンアウト (消耗因子), 絶望感それぞれについて, 有意水準 1% および 5% で選出された係数, 重相関係数および決定係数を表 5 に示す. この結果をまとめて, 抑うつ, バーンアウト (消耗因子), 絶望感などの精神的不健康と, 環境要因, 完全主義などとの相関関係について図 2 に示す。

「高い目標設定」は抑うつ, バーンアウト (消耗因子) や絶望感に対する負の要因 (それぞれ標準化回帰係数 $-.315, p < 0.01, -.322, p < 0.01, -.252, p < 0.05$) として抽出され, 「ミスに気にする」は抑うつ, バーンアウト (消耗因子) や絶望感に対する正の要因 (同 $.319, p < 0.01, .214, p < 0.01, .416, p < 0.01$) として抽出され, 「行動疑念」は抑うつに対する正の要因 (同

表 5. 若年群において性格要因 (完全主義) や環境要因が抑うつ, バーンアウト (消耗因子) および絶望感に及ぼす影響

	抑うつ	バーンアウト (消耗因子)	絶望感
(性格要因)			
1. 完全欲求			
2. 高い目標設定	$-.315^{**}$	$-.322^{**}$	$-.252^*$
3. ミスを気にする	$.319^{**}$	$.214^{**}$	$.416^{**}$
4. 行動疑念	$.185^*$		
(環境要因)			
1. 勤続年数			$.257^{**}$
2. 喫煙			
3. 飲酒			
4. 役職あり			$-.224^{**}$
5. 家族と同居		$-.190^*$	
決定係数 (Adj.R ²)	.310	.281	.374

注) 抑うつ, バーンアウト (消耗因子) および絶望感を従属変数とした重回帰分析表の中の数値は標準化回帰係数 (* $p < .05$, ** $p < .01$)

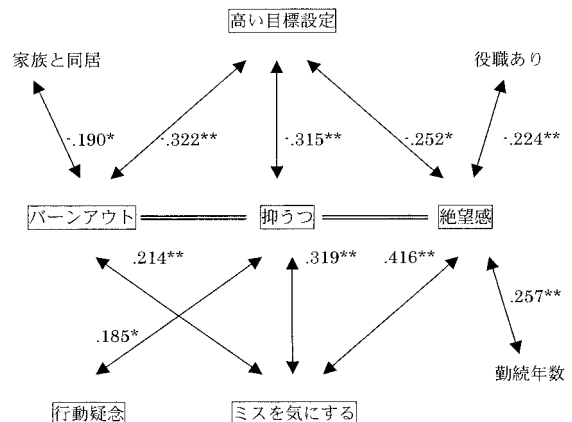


図 2. 若年群における抑うつなどの精神的不健康と, 完全主義・環境要因との相関関係。

注) 抑うつ, バーンアウト (消耗因子) および絶望感を従属変数とした重回帰分析 (* $p < .05$, ** $p < .01$)

$.185, p < 0.05$) として抽出された. その他, 勤続年数が絶望感に対する正の要因 (同 $.257, p < 0.01$) として抽出されていた。

次に抑うつに関する「高い目標設定」と「ミスに気にする」の交互作用の検討のため, 2 要因の分散分析を行った. 質問紙 380 名におけるそれぞれの平均値と標準偏差 (括弧内) は, 「高い目標設定」が 19.90 (3.96), 「ミスに気にする」が 15.22 (4.06) であったため, 「高い目標設定」は 20 点以上を高群, 19 点以下を低群, 「ミスに気にする」は 16 点以上を高群, 15 点以下を低群とした. 分散分析の結果を表 6 および図 3 に示す. 「高い目標設定」(PS) および「ミスに気にする」(CM)

表 6. 若年群における「高い目標設定」と「ミスに気にする」の分散分析表（従属変数：抑うつ）

	平方和	自由度	平均平方	F 値
高い目標設定 (PS)	334.4	1	334.4	8.89 **
ミスに気にする (CM)	517.8	1	517.8	13.75 **
PS × CM	112.7	1	112.7	2.99
誤差	4,821.0	128	37.7	
全体	5,490.6	131		

注) 2 要因の分散分析 (** $p < .01$)

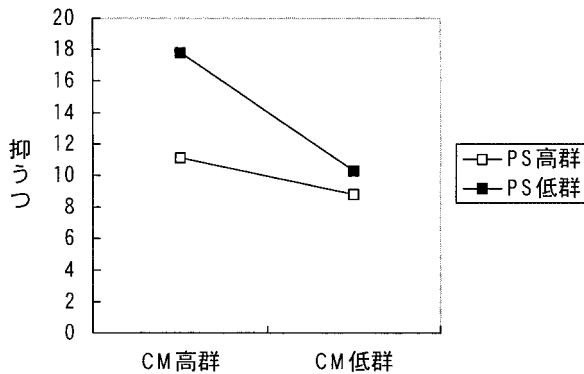


図 3. 抑うつに対する高い目標設定 (PS) とミスに気にする (CM) の効果 (若年群).

いずれも主効果が 1%水準で有意であった。「高い目標設定」と「ミスに気にする」の交互作用は 10%水準で有意傾向であった。

3. 中高年群において環境要因、完全主義が抑うつ、バーンアウト、絶望感に及ぼす影響について

次に 40 歳以上の中高年群 248 名を対象に、同様の重回帰分析を行った。抑うつ、バーンアウト (消耗因子)、絶望感それぞれについて、有意水準 1%および 5%で選出された係数、重相関係数および決定係数を表 7 に示す。この結果をまとめて、抑うつ、バーンアウト (消耗因子)、絶望感などの精神的な不健康と、環境要因、完全主義などの相関関係について図 4 に示す。

「高い目標設定」は絶望感に対する負の要因 (標準化回帰係数 -0.188 , $p < 0.05$) として抽出されたが、抑うつ、バーンアウト (消耗因子) に対しては有意な要因として抽出されなかった。「ミスに気にする」は抑うつ、バーンアウト (消耗因子) や絶望感に対する正の要因 (同 0.245 , $p < 0.01$, 0.217 , $p < 0.01$, 0.187 , $p < 0.01$) として抽出され、「行動疑念」は抑うつ、バーンアウト (消耗因子) に対する正の要因 (同 0.290 , $p < 0.01$, 0.256 , $p < 0.01$) として抽出された。その他、勤続年数がバーンアウト (消耗因子) に対する負の要因 (同 -0.170 , $p < 0.01$) として抽出され、役職ありが抑うつ、絶望感に対する負の要因 (同 -0.192 , $p < 0.01$, 0.200 ,

表 7. 中高年群において性格要因 (完全主義) や環境要因が抑うつ、バーンアウト (消耗因子) および絶望感に及ぼす影響

	抑うつ	バーンアウト (消耗因子)	絶望感
(性格要因)			
1. 完全欲求			-0.188^*
2. 高い目標設定			0.388^{**}
3. ミスを気にする	0.245^{**}	0.217^{**}	0.388^{**}
4. 行動疑念	0.290^{**}	0.256^{**}	
(環境要因)			
1. 勤続年数		-0.170^{**}	0.257^{**}
2. 喫煙		0.148^*	
3. 飲酒			
4. 役職あり	-0.192^{**}		-0.200^{**}
5. 家族と同居		-0.190^*	
決定係数 (Adj.R ²)	0.232	0.168	0.223

注) 抑うつ、バーンアウト (消耗因子) および絶望感を従属変数とした重回帰分析表の中の数値は標準化回帰係数 (* $p < .05$, ** $p < .01$)

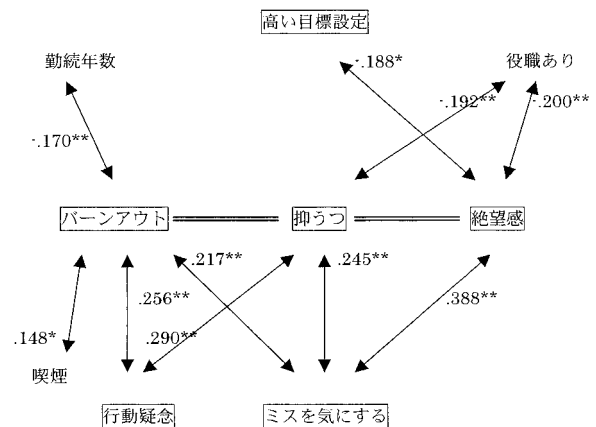


図 4. 中高年群における抑うつなどの精神的な不健康と、完全主義・環境要因との相関関係。

注) 抑うつ、バーンアウト (消耗因子) および絶望感を従属変数とした重回帰分析 (* $p < .05$, ** $p < .01$)

$p < 0.01$) として抽出された。

若年群と同様、抑うつに関する「高い目標設定」と「ミスに気にする」の交互作用の検討のため、2 要因の分散分析を行なった。若年群同様、「高い目標設定」は 20 点以上を高群、19 点以下を低群、「ミスに気にする」は 16 点以上を高群、15 点以下を低群とした。結果を表 8 および図 5 に示す。「ミスに気にする」(CM) の主効果が 1%水準で有意であった。「高い目標設定」(PS) と「ミスに気にする」の交互作用は有意でなかった。

考 察

職場の精神衛生において注目されている「抑うつ」に

表 8. 中高年群における「高い目標設定」と「ミスに気にする」の分散分析表 (従属変数: 抑うつ)

	平方和	自由度	平均平方	F 値
高い目標設定 (PS)	1.0	1	1.0	0.03
ミスに気にする (CM)	565.9	1	565.9	13.70 **
PS × CM	2.8	1	2.8	0.07
誤差	10,035.4	243	41.3	
全体	10,636.2	246		

注) 2要因の分散分析 (** $p < .01$)

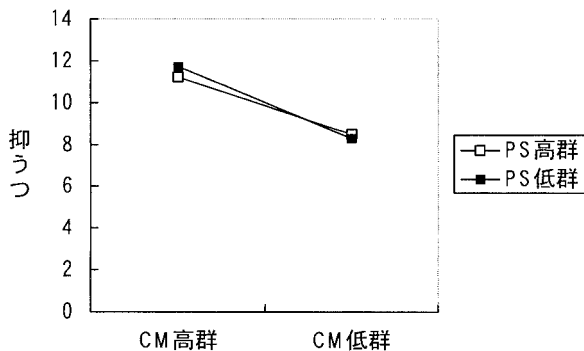


図 5. 抑うつに対する高い目標設定 (PS) とミスに気にする (CM) の効果 (中高年群).

ついて、その性格要因として完全主義に焦点をあて、両者の関係について分析を行った。

検討対象とした男性社員 380 名について、重回帰分析を行った結果、完全主義傾向のなかでも健康と親和性があるとされる「高い目標設定」は抑うつ、バーンアウト (消耗因子) や絶望感に陥りにくく、不健康と親和性が高いとされる「ミスに気にする」「行動疑念」は抑うつに陥りやすい性格傾向であることが示唆された。年齢はバーンアウト (消耗因子) に関しては負の因子として抽出され、絶望感に関しては正の因子として抽出された。小杉ら¹⁹⁾は職場ストレスナーについて、若年層に質的ストレスナーが高いのに対して、中高年層には量的ストレスナーが高く、またストレスナー総量は若年層が高いと、年代により同一企業内であっても差異があることを指摘している。若年層ほどバーンアウト (消耗因子) 傾向が強いという今回の結果は、小杉が指摘するような背景があることも考えられる。一方抑うつについては影響を与える有意な因子として年齢が抽出されず、抑うつ傾向は年代による差がなく出現していることが示唆された。そこで今回のテーマである完全主義と抑うつの関係について、年代による特徴を検討する目的で、若年群、中高年群に分けて重回帰分析を行った。

「ミスに気にする」「行動疑念」は若年群、中高年群とも抑うつに陥りやすい性格傾向であることが示唆され、大学生を対象とした桜井・大谷⁷⁾の報告とほぼ同

様の結果であった。特に「ミスに気にする」はバーンアウト (消耗因子)、絶望感との関連も強く、職場における精神衛生を考える上で年代にかかわらず注目すべき性格傾向であると考えられた。一方、「高い目標設定」は若年群においては全体傾向と同じで、抑うつ、バーンアウト (消耗因子) や絶望感に陥りにくい性格傾向であることが示唆されたが、中高年群では「高い目標設定」が抑うつを抑える要因にはなっておらず、この点が若年群と中高年群の目立った差異であった。また、2要因分散分析の結果からは、若年群では「ミスに気にする」が強くても同時に「高い目標設定」を併せ持った性格であれば抑うつには陥りにくいという傾向が見られた。すなわち 1 要因で検討すると「ミスに気にする傾向が強いと抑うつに陥りやすい」であったのが 2 要因で検討すると「ミスに気にする傾向が強くても高い目標を設定する傾向が強ければ、抑うつには陥りにくい」と「高い目標設定」による影響が見られた。このことから、若年群では「高い目標設定」は概ね健康と親和性が高いとしてよいと考えられた。一方、同様の検討において中高年群の場合は、「ミスに気にする傾向が強くと抑うつに陥りやすい」に若年群のように「高い目標設定」が影響を与えるということはなく、ここでも年代による差異が見られた。それではこのような年代間の差異は何を示唆するのであろうか。

中年期の心理的状況について以下のような指摘がある。社会的役割という観点に立てば、「上昇と拡大」をテーマとする青年期に個人はその可能性を分化させ専門を決定し、社会的役割を確立するが、その後役割負荷がしだいに増大し、その役割期待に応えるうちにやがて役割の飽和状態ともいべき状況に至って中年期にさしかかる。中年期において個人は成熟・安定・専門分化した状態にあり、旺盛な活力を持って社会の中堅としての役割を果たしているが、反面、活動の場が固定化し、活動内容が規則化し、新たな能力を発見し発展させる可能性やその機会が限定される傾向にある。これが持続すると、課された仕事を遂行することに終始して、新たな課題に取り組む余力を失い、変化しないことを価値とするような状況に陥る。このような変化志向性の喪失は、中年期における心理的状況の本質であり、いわゆる「中年期危機」の基礎となっている²⁰⁾。これに加えて昨今の平成不況を契機に、従来の終身雇用制・年功序列制の改革手段として、年俸制・成果主義への移行などが次々と打ち出されている。多くの労働者が会社中心の一元的価値観の見直しを迫られるなど、現在における職場の勤労意識はかなり変容してきており、さらに、身体疾患や昇進・転勤・転職・住宅問題・教育問題などの外部要因の変化が加わり、「中年期危機」に拍車をかけているのではないかと思われる。

これらの指摘から今回の調査結果を考察してみると、‘上昇と拡大’期にある若い世代では、高い目標を設定することにより、問題から回避しようとせず、より積極的に問題解決を試みようとし、このことで仕事に対するモチベーションが維持でき、抑うつなどの精神的不健康に陥りにくいのではないかと考えられる。一方、中高年になるとただでさえ変化志向性が喪失した‘中年期危機’の状態であるのに、最近急激に変化した職場環境のなかでは、本来健康と親和性が強いはずの「高い目標設定」という性格も有効に生かされずに、精神的不健康の方向に向かってブレーキもかからず抑うつに陥りやすくなるのではないかと考えられた。

また本研究における結果の要点の第2として、年代を通じて「ミスに気にする」は抑うつなどの不健康と関連が強く、精神衛生を考える上で注目すべき性格傾向であったことが挙げられる。これについては、「ミスに気にする」傾向が強いと、ポジティブな側面に気分を転換させるような行動や認知を実行しにくく、消極的になり、抑うつなどの不健康に陥りやすいと考えられた。広瀬²⁾、阿部³⁾が指摘しているように、現代青年には逃避型の性格が多く、社会人となっても仕事が順調に運んでいるうちは問題ないが、何らかの困難が生じるとある程度までは頑張るか、あるいはすぐに身を引いてしまい抑うつに陥る。一方、中高年期に問題になるのはメランコリー親和型性格者や執着性格者の抑うつである。彼等が入社した当時の終身雇用、年功序列は崩れ、価値観の多様化した今日では依ってたつべき確固とした規範はない。また、職種の変更や押し寄せてくる職場の技術革新に今までのように適応しようとして懸命に頑張ったあげく、疲弊して抑うつに至る。小杉ら¹⁹⁾は質的ストレスサーが若年層に多く、量的ストレスサーが中高年層に多いことを指摘している。このように職場の精神衛生に取り組む際には、不健康に至る背景が年代によって異なる可能性について考慮する必要があると考えられた。

以上のように、完全主義という性格傾向を中心に、抑うつなどの精神的不健康との関係について検討を行ったところ、特に抑うつを抑える要因に関して若年層と中高年層の間で差異が見られた。

問題点と今後の課題

本研究は抑うつと完全主義の関連についての検討を中心にしたため、職域における環境要因が勤続年数と役職の有無だけであり、検討項目としては不十分であった。職域の精神衛生に取り組む際には、職種、仕事の要求度、コントロール度、サポートなどの要因も含めたさらなる検討が必要と思われた。また検討対象とした男性社員は質問紙の回収率が40%以下と低く、解析結果が母集団の特徴を反映しているのか否かが不明であるため、調査

から得られる結論には限界があると思われた。他にも建設関連会社という現在特に経済的な影響を受けている業種をもって職域としたこと、調査時期が8月という夏期休暇と重なる時期であったことなどについても問題が残ると考えられた。

結 論

職域における抑うつとその要因の1つと考えられる完全主義との関連について検討した。完全主義傾向から見た抑うつに至る背景には、若年層と中高年層とで差異があると考えられた。

謝 辞

本研究の調査実施にあたり、植村勝彦先生、加藤雄一先生（以上愛知淑徳大学）、松本真理子先生（金城学院大学）よりご指導を賜りました。心より感謝いたします。

文 献

- 1) 産業人メンタルヘルス白書。2002年版 財団法人社会経済生産性本部, 2002: 93.
- 2) 広瀬徹也。サラリーマンの抑うつ症候群。こころの科学 1988: 27-33.
- 3) 阿部隆明。現代社会と抑うつ。風祭 元編。現代の抑うつ。東京：日本評論社, 2000: 13-24.
- 4) Pacht AR. Reflections on perfection. *Am Psychol* 1984; 39: 386-390.
- 5) Burns DD. The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today* 1980; November: 34-52.
- 6) Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J Pers Soc Psychol* 1991; 60: 456-470.
- 7) 桜井茂男, 大谷佳子。“自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係。心理学研究 1997; 68: 179-186.
- 8) Frost RO. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 1990; 14: 449-468.
- 9) 川上憲人。職場における自己評価式抑うつ尺度の妥当性について。産業医学 1986; 28: 360-361.
- 10) 尾崎紀夫。職場における抑うつ状態に関する調査。精神医学 1991; 33: 653-658.
- 11) Firth H, McIntee J, McKeown P, et al. Burnout and professional depression: Related concepts? *J Adv Nurs* 1986; 11: 633-641.
- 12) Meier ST. The construct validity of burnout. *J Occup Psychol* 1984; 54: 211-219.
- 13) 天笠 崇。労働環境の変化と自殺。月刊保団連 2000; 676: 24-29.
- 14) Beck AT. *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1972.
- 15) 溝口純二。心理テストからみた躁うつ病。精神科MOOK 1985; 10: 163-171.
- 16) Beck AT. *Depression: Clinical, Experimental, and*

Theoretical Aspects. Harper and Row. 1967.

- 17) 田尾雅夫. パーンアウト-ヒューマン・サービス従事者における組織ストレス. 社会心理学研究 1989; 4: 91-97.
- 18) 桜井茂男, 桜井登世子. 大学生における絶望感および抑うつ傾向と原因帰属様式の関係. 奈良教育大学教育研究所紀要 1992; 28: 103-108.
- 19) 小杉正太郎, 大塚泰正. 仕事と職場のストレス. 産衛誌 1999; 41: A63-A64.
- 20) 松浪克文, 小野博行, 丸田伯子. 中年の抑うつ. 風祭 元編. 現代の抑うつ. 東京: 日本評論社, 2000: 107-126.

The Relationship between Self-Oriented Perfectionism and Depressive Mood in the Industrial Society

Mitsue SHIMIZU and Hikari FURUI

Graduate School of Communication Studies, Aichi Shukutoku University, 9 Nagakutekatahira, Nagakute-cho, Aichi-gun, Aichi 480-1197, Japan

Abstract: The purpose of this study was to investigate the relationship between self-oriented perfectionism and depressive mood in the industrial society. 380 workers in a construction company replied to a questionnaire, which consisted of a Beck depression inventory (BDI) and a multidimensional self-oriented perfectionism scale (MSPS). The results showed that concern over mistakes

(CM) had a positive correlation with depressive mood in both younger and older age groups. Personal standard (PS) had a negative relation with depressive mood in younger age groups, but no statistical difference was seen in older age groups. We considered that the background for depressive mood differs in different age groups. (*San Ei Shi 2004; 46: 173-180*)