

修士論文（要旨）

2013年1月

就職面接を受ける学生の緊張・不安緩和のためのセルフケア法の検討
—歯磨きを応用して—

指導 山口 創 先生

心理学研究科
健康心理学専攻
211J4051
有本 泰子

目次

第1節	はじめに	1
第2節	本研究の目的と意義	1
第3節	研究方法	1
第4節	結果	3
第5節	考察	4

第1節 はじめに

就職活動をする学生にとって、「面接」は避けては通れないプロセスとなっている。就職活動において面接を経験したことのある者の中には、面接室に入ったとたん頭が真っ白になってしまった、終始笑顔がひきつったまま面接が終了してしまった、答えている途中で聞かれた質問の内容を忘れてしまい聞かれたことに対する答えを話せなかった、面接中震えや冷や汗が止まらなかった、といった経験をしたことのある者もいるだろう。そして、上記の状況により実力を出し切れなかった結果、不採用通知が届いたという悔しい思いをした者も多い。不採用通知が何通、何十通と続いて届いてしまうと、学生は次第に自信を失ってしまう。

上記で述べた一連の現象のような状況を、私達はよく「あがり」という言葉で表現する。「あがり」に着目した研究も存在するが、この言葉は複合的な状態の総称として使われていたり、場面に応じて意味が異なっていたり、一定の定義は存在していない。そこで、本研究ではあえて就職面接を受ける学生の「あがり」そのものに着目するのではなく、「あがり」を構成する要素の一部であると考えられる「緊張」および「不安」に着目し、それらを緩和するためのセルフケア法を検討することにした。

第2節 本研究の目的と意義

本研究では学生がストレスの少ない就職面接を受けるために、自身の緊張・不安を制御することのできるセルフケア法について、学生が簡単にできる動作である「歯磨き」の応用から検討することを目的とする。実験において、歯磨きによる緊張・不安の緩和効果が認められた場合、ストレスマネジメント教育や就職支援の機会に歯磨きによる緊張・不安緩和法を学生に紹介することができる。本来歯磨きは、私たちが毎日欠かさずに行っている生活習慣であり、1回あたりの時間的・経済的負担が少なく、鏡の前で行えばオーラルケアと同時に整容もできるというメリットもある。そのため、時間的・金銭的余裕が少ない学生にとっては手軽に行うことができる行為であり、緊張・不安緩和のセルフケアとしての習慣化もしやすいと考えられる。

第3節 研究方法

1. 被験者

東京都内の A 大学に在籍する学生で、循環器および口腔に重大な疾患がなく、2013 年または 2014 年春の就職を目指して調査時点で就職活動を行っているもしくはその時点では就職活動を行っていないが今後行う予定のある者を対象とした。被験者の学年の内訳（実験参加時点）は、3年生 20名、4年生 2名、大学院修士1年生 2名であった。その後、心理的指標の分析は被験者全員分（男子 4名、女子 20名 年齢 21.66 ± 0.97 歳）のデータを対象に実施したが、生理的指標の分析は測定値に欠損が生じたケースを除いたため、指先皮膚温の測定は 19名（男子 2名、女子 17名 年齢 21.73 ± 1.06 歳）分のデータを、それ以外の測定については 22名（男子 3名、女子 19名 年齢 21.72 ± 1.00 歳）分のデータを分析対象とした。

2. 実験時期・時間帯

2012 年 4 月から 12 月にかけて行った。

3. 本研究で採用した尺度・指標

(1) 事前調査

- ①フェイス項目
- ②特性不安

(2) 心理的指標

- ①Visual Analog Scale (VAS) による主観的な緊張感・不安感の測定
- ②二次元気分尺度 (Two-dimensional Mood Scale-Short Term: TDMS-ST)

(3) 生理的指標

- ①指先皮膚温
- ②Relaxation
- ③Activation
- ④Regulatory Effort
- ⑤心拍数(HR)
- ⑥Total Power(TP)
- ⑦低周波成分(LF)
- ⑧LF 補正值(LF Norm)
- ⑨HF 補正值(HF Norm)
- ⑩LF/HF 比

4. 分析

事前調査で記入を依頼した STAI 特性不安項目は、被験者のマッチングに使用した。両群の特性不安得点の平均について t 検定を行った結果、2 群の等質性が認められた。

実験中に得られた心理的指標のデータは、1 回目から 4 回目までの測定値の推移について、2 要因分散分析を行った。また生理的指標のデータにおいては、欠損値が生じたものを除き、歯磨き前後(pre-post)について 2 要因分散分析を実施した。

なお、統計処理にはいずれも IBM SPSS Statistics 20 を使用した。

5. 実験手続き

実験当日は、被験者には指定の場所に就職活動を意識したスーツ姿および髪型で集合してもらった。実験に入る前に実験室とは別の部屋で同意書へのチェックと署名をしてもらい、全項目のチェックおよび署名がされた同意書の回収を行った後で被験者を実験室へ誘導した。

被験者および筆者が実験室に入室し被験者が所定の座席に着席した後、1 回目の心理的指標の測定を実施した。測定後、その後の模擬面接について「約 20 分後に隣の部屋に移動して頂き、実際の就職活動でよく聞かれることについて模擬面接をします。模擬面接は、生身の人間の面接官の質問に答えて頂くという形式ではなく、DVD を上映しますのでスクリーンに映る面接官の質問に答えて頂くという形式となります。質問は 5 問あります。面接官が質問をした後、私が DVD を一時停止させますので、その間に答えて頂き、答え終わったと思われる時点で私が再生を押し

て次の質問に進む、というのを繰り返すやり方で行っていきます。また、模擬面接中、〇〇さんが質問に答えている様子を録画させていただきたいと思います。録画したデータは、厳重に管理を行い紛失や外部への流出の防止に努めさせていただきますので、どうかご理解いただきたく思います。模擬面接の時間までは、この部屋で待機したり、測定を行ったりして頂きます」とアナウンスを行った。その後、生理的指標測定に使用するセンサーを装着し、装置装着およびアナウンス後の緊張・不安状態を測るため、2回目の心理的指標測定と生理的指標測定（pre、5分間）を行った。

測定後、統制群の実験参加者には、5分間自分の席で安静に待機させ、実験群の実験参加者には、5分間自分の席で電動歯ブラシを用いて歯磨きをさせた。なお、実験群に対しては、歯磨きの際、手首はできる限り動かさず、歯とともに歯肉を全体的にマッサージすることを意識した上でブラッシングをするよう、指示している。その後は両群とも着席のまま、あらかじめ用意した水（150cc）の入ったコップと洗面器を用いて口をゆすいでもらった。その後、3回目の心理的指標測定と生理的指標測定（post、5分間）を行った。

その後は、被験者に隣室に移動してもらい、プロジェクターに再生された DVD 映像を見て回答する形式で模擬面接を実施した。模擬面接中は、事前のアナウンスの通りに回答の一部始終の録画を行った。模擬面接終了後は、4度目の心理的指標測定を行い、用紙を回収したところで実験終了とした。

第4節 結果

（1）心理的指標

VASにおける緊張状態の1～4下院手の特典が、歯磨きの有無によって差が生じるかどうかを調べるために、被験者内因子を緊張状態の得点（1回目－2回目－3回目－4回目）、被験者間因子を群（実験群－統制群）とする2要因の分散分析を行った。その結果、交互作用において有意傾向($F(1.822,22)=2.73, .05 < p < .10$)があることが認められた。交互作用に有意傾向が認められたことから、Bonferroniによる単純主効果の検定を行った結果、2回目の測定値と3回目の測定値の間に0.1%水準の有意差、3回目の測定値と4回目の測定値の間に1%水準の有意差が認められた。

また、1～4回目の不安状態の得点が、歯磨きの有無によって差が生じるかどうかを調べるために、緊張状態同様、被験者内因子を不安状態の得点（1回目－2回目－3回目－4回目）、被験者間因子を群（実験群－統制群）とする2要因の分散分析を行った。その結果、緊張・不安のどちらも、交互作用において有意差は見られなかった。

（2）生理的指標

どの指標においても有意差がみられなかった。

第5節 考察

本研究では、歯磨きに就職面接を受ける学生の緊張・不安を緩和する効果があるかを検討するために、就職面接場面を模した環境下で実験を行った。その結果、VASの緊張以外で有意差がみ

られず、歯磨きを用いた実験を行った先行研究の結果とは異なるものとなった。そのため、現段階では就職面接場面における緊張・不安緩和法として学生に紹介することはできない。

しかし、結果は緊張・不安緩和に歯磨きが逆効果であると結論付けるものでもないということも敢えて強調したい。結果をみると、有意差とはならなかったものの実験群において統制群よりも値が大きく変化している指標もみられるため、実験の方法を改善することによって有意差としてあらわれるようになる可能性もある。また、本研究は、歯磨き行為による心理的・生理的状态の変化を検討した先行研究とは異なり、「就職面接場面」という特殊な環境下で行っている。この場面は多くの人があがった経験を持つような、ストレスフルな環境である。そのため、本研究では、先行研究では顕著にみられた効果が表れにくくなってしまったことにより有意差がみられなかったことも考えられる。

引用・参考文献

- 有光興記(2005) “あがり”とその対処法 川島書店.
- 有光興記(2001) 「あがり」のしろうと理論:「あがり」喚起状況と原因帰属の関係 社会心理学研究 17(1), 1-11.
- Biocom Technologies (2009) Inner Balance Assessment Using Methods of the Heart Rate Variability Analysis Practical Use Manual.
- < <http://www.biocomtech.com/ibs2guide.pdf> > (2013.1.4)
- Birrenn F. (1978) 佐藤邦夫 (訳) (2009) ビレン色彩心理学と色彩療法:人類の福祉と生命体の諸反応を支える光と色のさまざまな様相 青娥書房.
- 橋本聡子・本間さと・本間研一(2007) 睡眠と生体リズム 日本薬理学雑誌 : FOLIA PHARMACOLOGICA JAPONICA 129(6), 400-403.
- 本多麻子(2011)スピーチ場面における緊張、不安および心拍数の時系列変化の関連 白鳳大学教育学部論集 5, 183-195.
- 市村操一(1965)スポーツにおけるあがりの特性の因子分析的研究 (1) 体育学研究 9(2), 18-22.
- 警察庁(2008). 平成 19 年中における自殺の概要資料.
- < http://www.npa.go.jp/toukei/chiiki10/h19_zisatsu.pdf > (2012.12.22)
- 警察庁(2012). 平成 23 年度中における自殺の状況 付録.
- <<http://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/H23jisatu-huroku.pdf> H23jisatu-huroku.pdf > (2012.12.14)
- 北見由奈・茂木俊彦・森和代(2009) 大学生の就職活動ストレスに関する研究—評価尺度の作成と精神的健康に及ぼす影響— 学校メンタルヘルス 12(1),43-50.
- 吉川政夫(2005) 口腔衛生と健康—歯磨きをもたらす心身のリラクゼーション効果 <<http://www.ihs.u-tokai.ac.jp/kenkouclub/yosikawa.pdf>> (2012.12.14)
- 政本香 (2011) 想定された就職面接試験の不合格場面における反実仮想 松山東雲女子大学人文科学部紀要 19, 45-54.
- McCarthy J., Goffin R. (2004) Measuring job interview anxiety: beyond weak knees and sweaty palms Personnel Psychology 57(3), 607 - 637
- 三宅章介・大矢佳之・飯田博(2008) 若年従業員の採用における書類選考と面接の評価基準についての研究 東海学園大学研究紀要. 経営・経済学研究編 13, 95-122.
- 宮田洋・藤沢清・山崎勝男・柿木昇治 (編) (1998) 新 生理心理学 〈1 巻〉生理心理学の基礎 北大路書房.
- 水野雅之・佐藤純(2012) 就職活動中のサポート資源に関する探索的検討 筑波大学発達臨床心理学研究 23, 29-35.

永井由美子・奥野めぐみ・山下茜(2012) 休息時の歯磨き行為による疲労回復の効果 大阪教育大学紀要第Ⅲ部門 60(2),37-44.

清水秀美・今栄国晴(1981) STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版(大学生用)の作成 教育心理学研究 29(4), 348-353.

左達秀敏・村上義徳・外村学・矢田幸博・下山一郎(2008) 歯磨き行為の積極的休息への応用について 産業衛生学雑誌 52,67-73.

坂入保世・茂木茂・河北尚夫・橋口泰武・渋谷正敏 (1983) 305 あがりに関する研究 3: 緊張時における心拍数について 日本体育学会大会号 (34), 164.

新村出 (編) (1998) 広辞苑 第五版 普通版 岩波書店.

田中宏尚・吉岡千尋 (1983) 420 あがり(対人緊張)の研究(1): あがりと SELF ESTEEM(自尊感情)の関係(人格 3,研究発表)日本教育心理学会総会発表論文集 (25), 404-405.

梅谷健作・玉木直文・森田学(2011) 術者によるブラッシングが自律神経系に及ぼす影響 口腔衛生学会雑誌 61(5), 581-588.

有限会社アトランティック(作成年不明) 自律神経機能計測システム『インナーバランススキャナー (Inner Balance Scan)』.

< <http://www.atlantic.jp/products/ibs04.html>>(2012.1.4)