

Discussion Paper Series

University of Tokyo
Institute of Social Science
Panel Survey

東京大学社会科学研究所 パネル調査プロジェクト
ディスカッションペーパーシリーズ

失業とメンタルヘルスに関わる
Sense of Coherence(SOC)
と他者からのサポートの働き
——男性を対象にして——

The function of Sense of Coherence (SOC) and support from others on the
relationship between unemployment and mental health: a study of men

池田めぐみ

(東京大学社会科学研究所)

Megumi IKEDA

March 2023

No.163

失業とメンタルヘルスに関わる Sense of Coherence(SOC)と 他者からのサポートの働き:男性を対象にして

池田 めぐみ (東京大学)

要約

失業は、男性のメンタルヘルスに負の影響を与えることで知られている。本研究では、失業というネガティブな経験からセカンドチャンスを描む上で基盤となるメンタルヘルスに着目し、「失業がメンタルヘルスに与える負の影響は SOC と他者からのサポートによって緩和されるか?」「失業者のメンタルヘルスに SOC と他者からのサポートは正の効果をもたらすか?」という2つの問いについて検討を行った。分析の結果、失業がメンタルヘルスに与える負の影響は SOC や他者からのサポートによって緩和されない可能性が示唆された。一方で、SOC が高かったりサポートを得やすかったりする人はメンタルヘルスの水準が失業者の中で高いことが確認された。このことから、SOC や他者からのサポートは失業から精神的に立ち直るのに役立つ資源となり得ることが示唆された。

謝辞

本研究は、科学研究費補助金基盤研究 (S) (18103003、22223005) の助成を受けたものである。東京大学社会科学研究所パネル調査の実施にあたっては、社会科学研究所研究資金、株式会社アウトソーシングからの奨学寄付金を受けた。パネル調査データの使用にあたっては社会科学研究所パネル調査企画委員会の許可を受けた。

1. はじめに

(1) 日本における失業率の推移

失業率が低いことで知られる日本ではあるが (Song 2018)、不況期とともに数度の失業率の上昇を経験している。玄田 (2010) によると、日本は高度成長期から 2009 年までの間に、「石油危機期 (1973~75 年)」「円高不況期 (1985~87 年)」「バブル崩壊期 (1992~94 年)」「金融不況期 (1997~99 年)」「リストラ不況期 (2000~02 年)」「世界不況期 (2007~09 年)」と計 6 回の失業率の上昇を経験している。特にリストラ不況期の 2002 年の完全始業率は 5.4% (男性 5.5%、女性 5.1%)、世界不況期の 2009 年と 2010 年の完全失業率は 5.1% (2009 年は男性 5.3%、女性 4.8%、2010 年は男性 5.4%、女性 4.6%) と高い値を記録した (図 1)。

2011 年以降、完全失業率は低下傾向にあったが、2019 年から 2020 年にかけては新型コロナウイルス感染症 (以下、COVID-19) の影響を受け、完全失業率は 0.4 ポイント (男性では 0.5 ポイント、女性では 0.3 ポイント) 上昇している (図 1)。直近の調査である 2021 年の労働力調査によると、2021 年の完全失業率は 2.8% (男性 3.1%、女性 2.5%) であり、計 185 万人 (男性 116 万人、女性 77 万人) が失業者である (総務省統計局 2022)。このように、日本は諸外国と比べて失業率が低い傾向にはあるものの、失業は決してめずらしい現象ではないことがうかがえる。

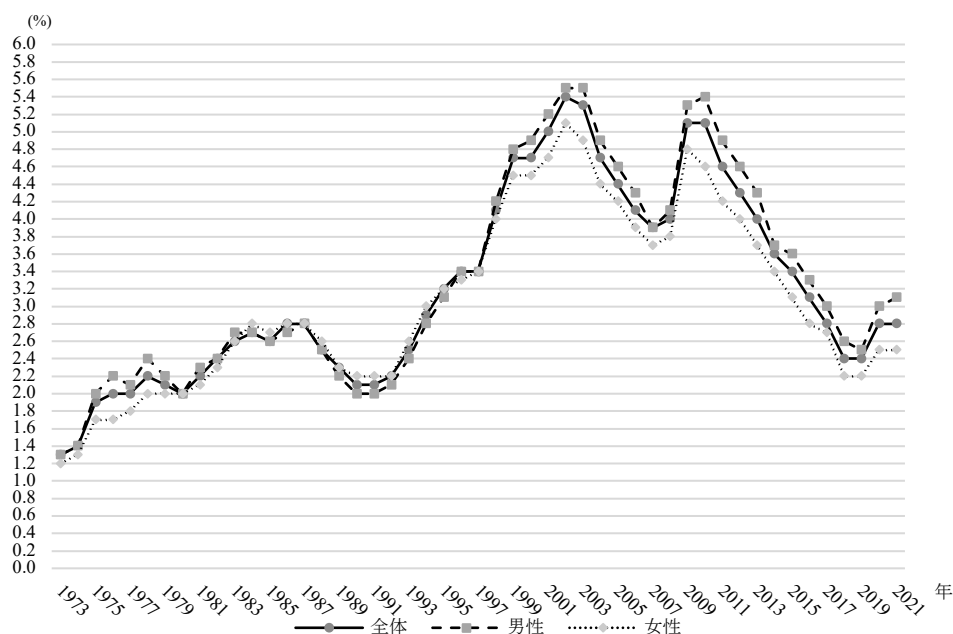


図 1 日本における 15 歳以上人口の失業率の推移

出典：総務省統計局 労働力調査 (2022)

(2) 失業とメンタルヘルスの関連

失業経験は、メンタルヘルスに悪影響を与えると考えられている。失業とメンタルヘルスの関連を説明する心理学の著名な理論の1つに、Jahoda (1981、1982) の潜在的喪失モデル (Latent deprivation model) がある (Paul and Moser 2009; Selenko et al. 2011)。潜在的喪失モデル (Jahoda 1981、1982) とは、失業による苦痛を、雇用されていることで得られる潜在的な利益が得られなくなることにより説明する理論である。雇用は、人々に収入という経済的な利益をもたらすだけでなく、(1) 生活時間の構造化 (Time structure)、(2) 社会的活動の拡大 (Social contacts)、(3) 目標や努力の共有 (The experience of social purposes)、(4) アイデンティティと地位の明確化 (Status and identity)、(5) 定期的な活動 (Regular activity) といった、潜在的な利益をもたらす (Jahoda 1981; 榎野 2020¹)。よって、失業はこれらの潜在的な利益の喪失とみなすことができるため、メンタルヘルス不調を引き起こすと考えられている。

実際に、国内外の実証研究においても失業がメンタルヘルスに負の影響を与えることが確認されている。海外では、特に検証が進んでおり、メタ分析も盛んに行われている。例えば、Paul and Moser (2009) は 37 の横断的研究と 87 の縦断的研究をもとにメタ分析を行い、双方の分析において失業とメンタルヘルスに負の関連があることを確認している。また、失業とうつ病の関連についても検討が進められており、例えば Amiri (2021) は 2020 年 12 月まで英語で公開された 89 の論文を対象にメタ分析を行い、一般集団のうつ病の有病率は 7.2~12.9%なのに対して失業者の有病率は 21%であることを確認している。最近では COVID-19 の影響を受けた失業がメンタルヘルスに与える影響についても検討が行われており、アメリカやスペイン、南アフリカなどで失業を経験した人のメンタルヘルスが良好ではないことが確認されている (Yao and Wu 2022; Bocchino et al. 2021; Posel et al. 2021)。

上記は、国外の研究結果であるが、日本国内の研究においても失業がメンタルヘルスに悪影響をもたらすことが支持されている。例えば、企業の組織再編に伴う人員削減による男性失業者を対象にした、久田・高橋 (2003) の調査では、失業者の精神的健康度が低いことが確認されている。また、本研究で使用する働き方とライフスタイルの変化に関する全国調査 (東大社研若年・壮年パネル調査、以下 JLPS) を用いた研究でも男性の失業とメンタルヘルスの間には負の関連があることが示唆されている。具体的には、菅・有田 (2012) は男性の失業とメンタルヘルスの間に負の関連があることを確認しているほか、Kan (2013) は失業を含む無職²が男性のメンタルヘルスに負の影響を与えることを明らかにしている。加

¹ (1) から (4) の日本語訳については 榎野 (2020) のものを使用し、(5) は著者が日本語に訳した。

² 失業者 (完全失業者) は、(1) 仕事がなく、仕事をしない (就業者ではない)、(2) 仕事があればすぐ就くことができる、(3) 仕事を探す活動や事業を始める準備をしている、の

えて、男女間のメンタルヘルスの変動要因の違いについて検討した中澤（2010）においても、男性では横断的検討、縦断的検討ともに失業を含む無職がメンタルヘル스에 悪影響をもたらすことが確認されている。以上より、失業は多くの研究やメタ分析において、抑うつ症状やうつ病と正の関連があり、精神的健康指標と負の関連があることが確認されているため、メンタルヘル스에 悪影響を与える要因であることがうかがえる。

(3) 失業者のメンタルヘルスとセカンドチャンス

日本においても失業は決して珍しい現象ではないことを踏まえると、失業経験がメンタルヘル스에 与える負の影響を抑制する要因を検討することや、失業者の心の健康を促進する要因を検討することは、失業という体験からセカンドチャンスを掴む上での有効な知見となり得る。なぜなら、メンタルヘルスが健康であれば、次の仕事を得るためによりエネルギーを割く事が可能になると推測される。そのため、失業状態から次のチャンスを掴む土台としてメンタルヘル스에 着目することに価値があると考えられる。

以上を踏まえ、本研究では SOC と他者からのサポートに着目し、「SOC と他者からのサポートは失業がメンタルヘル스에 与える負の影響を緩和するか?」「SOC と他者からのサポートは失業者のメンタルヘルスの健康を促進するか?」という2つの問いについて検討を行った。

2. 失業がメンタルヘル스에 与える負の影響を緩和する要因

(1) Sense of Coherence の機能と効果

SOC (Sense of Coherence) とは、「首尾一貫感覚、つまり、自分の生きている世界は首尾一貫している、筋道が通っている、腑に落ちているという感覚」のことである (山崎・戸ヶ里 2017)。SOC という概念は、1970 年代のイスラエルに住む更年期障害の女性へのインタビュー調査の中で生まれたと言われている。具体的には、先のインタビュー対象者のうち、強制収容所を経験した人たちはそうでない人たちに比べて健康な人の割合が低かったが、強制収容所の生還者の中にも健康状態が良好な人が 30%程度存在した (Antonovsky 1987=2001; 山崎・戸ヶ里 2019)。こうした、極度なストレス経験を体験しながらも、心身が健康な人々の特性はいったい何なのかについてアントノフスキーが検討した結果、SOC が生まれたと言われている (山崎・戸ヶ里 2019)。

SOC を提唱したアントノフスキーによる、SOC の詳細な定義を下記に示す。定義にもあるように、SOC は把握可能感 (Comprehensibility)、処理可能感 (Manageability)、有意

3つの条件を満たす人のことを指す (総務省統計局 2018)。これに対して、無職者は

(1) 仕事がなく、仕事をしない (就業者ではない) に該当するもので、(2) および (3) に該当するかは問わない。

味感 (Meaningfulness) の3つの構成要素からなる (Antonovsky 1987=2001)。

その人に浸みわたった、ダイナミックではあるが持続する確信の感覚によって表現される世界 (生活世界) 規模の志向性のことである。それは、第1に、自分の内外で生じる環境刺激は秩序づけられた、予測と説明が可能なものであるという確信、第2にその刺激がもたらす要求に対応するための資源はいつでも得られるという確信、第3に、そうした要求は挑戦であり、心身を投入しかかかわるに値するという確信から成る (Antonovsky 1987=2001: 23)

ストレス状況への対処における SOC の働きについては、アントノフスキーが生成した健康生成モデル (Salutogenesis) によって説明されることが多い (図 2)。このモデルによると、人がストレス要因に直面した時に、SOC は汎抵抗資源 (モノ、カネ、知識など) を動員してその処理を図ろうとする (山崎・戸ヶ里 2019)。また、SOC が高い人はストレスの原因となり得る出来事をストレス要因でないとみなしたり、ストレス要因であるとみなした場合であっても重荷というより、無害なものとして捉える傾向にあったりする (米倉 2017)。つまり、SOC が高い人はストレスを感じにくかったり、ストレス状況をうまく対処できたりするため、精神的に健康でいられると考えられている。

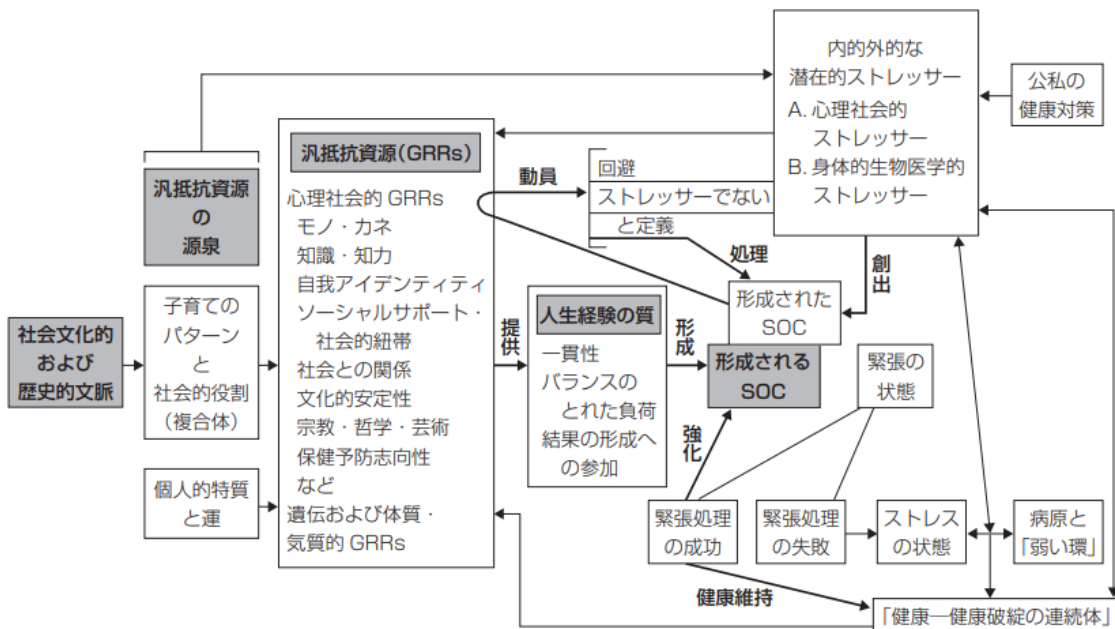


図 2 : 健康生成モデル

出典 : 山崎 (2009) ³

³ 山崎 (2009) が、Antonovsky (1987=2001) の図を簡略化し作成した図である。

以上を踏まえると、SOC が高ければ失業状況にあっても、その状況をうまく対処できたりストレスとみなさなかつたりするため、SOC は失業というストレス要因がメンタルヘルスに与える負の影響を緩和する、SOC は失業者のメンタルヘルスの健康を促進すると考えられる。

実証研究においても、SOC がメンタルヘルスとポジティブな関連を持つことや、職務領域のストレッサーがメンタルヘルスに与える負の影響を緩和させることが確認されている。前者について、例えば、工場労働者や、教師、COVID-19 のパンデミック禍における医療従事者を対象にした研究において、SOC がメンタルヘルスとポジティブな関連を持つことが確認されている。具体的には、Urakawa and Yokoyama (2009) は、工場労働者を対象とした調査から、SOC と精神的な健康度には関連があり、SOC が高い場合、精神的健康度も高いことを確認している。また、COVID-19 のパンデミック禍における医療従事者の SOC とメンタルヘルスの関連を検討した Tanaka et al. (2021) の研究では、SOC 高群のメンタルヘルス不調者は 31.3%、SOC が中程度の群ではメンタルヘルス不調者は 60.1%なのに対し、SOC 低群のメンタルヘルス不調者は 86.1%であることを確認している。加えて、Kuwato and Hirano (2020) は、メンタルヘルスの悪化が深刻な問題となっている教師を対象に研究を行い、SOC と教師のメンタルヘルスの間には正の関連があることを確認している。

後者について、先行研究ではいくつかの職場のストレス要因がメンタルヘルスに与える負の影響を SOC が緩和することが確認されている。例えば Ohta et al. (2015) は長時間労働に着目し、SOC が長時間労働がメンタルヘルス不調に与える影響を緩和させることを明らかにしている。また、世良・山崎 (2020) は作業療法士を対象とした研究において、加重負荷や役割葛藤などの職場ストレス要因が精神の不健康度に与える影響を緩和し、SOC が高い場合は両者の関連が弱まることを明らかにしている。

本研究で着目している「失業」とメンタルヘルスの関係に関わる SOC の働きについて検討した研究も、海外ではわずかながら存在する。Hanse and Engstrom (1999) は、失業を経験したスウェーデンの工場労働者を SOC の高低、失業後再就職をしたかどうかをもとに、4つのグループに分類し、グループ間の精神症状（集中力の低下や不安など）を比較している。具体的に Hanse and Engstrom は、SOC が高く、かつ、再就職したグループを基準とした際に、SOC が低いグループでは再就職の有無に関わらず精神症状の得点が高かったのに対して、SOC が高く失業中のグループは就職したグループと比較して有意差がないことを確認している。また、フィンランドの失業した看護師を対象にした調査では、SOC が高い人ほど精神的に健康であることが確認されている (Leino-Loison 2004)。

本研究で使用する JLPS のデータを用い、SOC の働きについて検討した研究もある。例えば、戸ヶ里 (2012) は、仕事のコントロールの高さや勤務時間の柔軟性などの心理社会的職場特性が、SOC を媒介して精神的健康度に間接効果を与えることを明らかにしている。

しかしながら、日本国内の研究では失業とメンタルヘルスの関連に対する SOC の働きについての検証が行われていない。

(2) 他者からのサポートの機能と効果

SOC などの個人の力と並列して困難な状況から精神的に回復する上で欠かせない要因として挙げられるのが、他者からのサポートである (e.g. Cooper et al. 2013)。人がストレス状況から回復する際には、個人の力と周囲からのサポートの両方が重要となる。SOC と他者からのサポートの関係についてはまだ明らかになっていないことも多い。両者には正の関連があることが確認されているものの、どちらが先行要因であるかについては議論があり、双方向的に影響を与え合うという見解もある (横山 2017)。よって、本研究では以後 SOC と他者からのサポートどちらがどちらの先行要因となるかといった想定はせず、並列なものとして扱う。

他者からのサポートがメンタルヘルスと正の関連を持つことや、ストレス要因がメンタルヘルスに与える負の影響を緩和することは多くの研究において確認されている。例えば、小牧・田中 (1993) は 20 代の男女に着目した分析において、上司や先輩からのサポートとストレスに負の関連があることを確認している。また、この研究は労働時間や給与などの不満足度を表す外的不満足がストレスに与える正の影響を、先輩や同僚からのサポートが緩和することも確認している。加えて、小松ほか (2010) は、上司によるサポートを多く受けられる場合は、仕事のコントロールが低くても、抑うつ得点が高くなる傾向にあることを確認している。

このように、他者からのサポートが職務領域のストレスがメンタルヘルスに与える負の影響を緩和させると考えられるが、本研究で扱う失業に焦点を当てた国内の研究は管見の限り見当たらない。

(3) 先行研究の課題と本研究の目的

以上のように、先行研究では SOC と他者からのサポートは職務領域のストレス要因がメンタルヘルスに与える負の影響を緩和し、さらに、ストレスを経験している人のメンタルヘルスの健康を促進することが確認されてきた。よって、失業がメンタルヘルスに与える負の影響は SOC と他者からのサポートによって緩和されることや、失業者のメンタルヘルスに SOC と他者からのサポートは正の効果をもたらすことが推測される。一方で、こうした内容は国内の実証研究において検討されていない。そこで、本研究では下記 2 つの問いについて明らかにすることを目的とした。

RQ1 : 失業がメンタルヘルスに与える負の影響は SOC と他者からのサポートによって緩和されるか？

RQ2：失業者のメンタルヘルスに SOC と他者からのサポートは正の効果をもたらすか？

3. データと変数

本研究では、「働き方とライフスタイルの変化に関する全国調査（東大社研若年・壮年パネル調査、以下 JLPS）」の継続サンプル、追加サンプル、若年リフレッシュサンプルのデータを用いた。

従属変数であるメンタルヘルスの指標としては、Mental Health Inventory-5 (MHI-5) を用いた。MHI-5 は過去 1 ヶ月間に、「かなり神経質であったこと」「どうにもならないくらい気分が落ち込んでいたこと」などがどの程度あったかを 5 項目で尋ねる尺度である。JLPS においては、「1. いつもあった」～「5. まったくなかった」の 5 件法で回答を求めている。先行研究 (Kan 2013、中澤 2010) では、本尺度を点数が高いほど精神的に健康なことを表すように、0～100 点に変換⁴して用いている。このことを踏まえ、本研究でも MHI-5 を 0～100 点に変換した。

第 2 に、失業については、(1) 収入になる仕事をしていない、(2) 収入になる仕事をしたいと思い、仕事さがしや開業準備をしている、(3) 学生ではない、の 3 つの条件を満たす者を 1、その他を 0 とするダミー変数を作成した。

第 3 に、SOC については、SOC3-UTHS を用いた。SOC3-UTHS は「私は、日常生じる困難や問題の解決策を見つけることができる (処理可能性)」「私は、人生で生じる困難や問題のいくつかは、向き合い、取り組む価値があると思う (有意味感)」「私は、日常生じる困難や問題を理解したり予測したりできる (把握可能性)」の 3 項目からなる。JLPS においては、「あなたの人生に対する考え方についてうかがいます。それぞれ 1～7 までのうち、あなたの感じ方をもっともよくあらわしている数字 1 つに○をつけてください」という教示文に対して、「1. よくあてはまる」～「7. まったくあてはまらない」の 7 件法で回答を求めている。SOC3-UTHS は、JLPS において毎年尋ねられているわけではない。継続パネルでは、wave1 (2007 年)～wave5 (2011 年) および、wave12 (2012 年)、wave14 (2020 年) の 7 時点で、追加パネルでは、wave5 (2011 年)、wave12 (2012 年)、wave14 (2020 年) の 3 時点で、リフレッシュパネルでは、wave13 (2019 年)、wave14 (2020 年) の 2 時点でこの設問が設けられている。そこで、本研究では点数が高くなるほど SOC が高くなるよう変換した上で、個人内平均を算出し、1 時点でも回答がある場合は分析に使用した。

第 4 に、他者からのサポートについては、(1) 失業や病気でお金が必要になったときにまとまった金額を貸してもらった人の有無、(2) 仕事を紹介してもらった人の有無、(3) 自分の仕

⁴ 詳しい算出方法は Kan (2013) を参照のこと。

事や勉強のことを相談できる人の有無、を尋ねる設問への回答を用いた。この設問は JLPS において隔年で尋ねられている設問である。そこで、他者からのサポートについても (1) ~ (3) それぞれについて「誰もいない」と回答した人を 0、それ以外を 1 とする変数を作成した上で個人内平均を算出し、1 時点でも回答がある場合は分析に使用した。

最後に、分析では年齢、学歴、1 人当たりの世帯年収、婚姻状況、調査時点による影響を統制した。学歴については、継続パネル、追加パネル、リフレッシュパネルの最初の時点で最終学歴を尋ねる設問を用い、ダミー変数を作成した。具体的には、「大学・大学院」を基準とする、大卒ダミーを作成した。1 人当たりの世帯年収については、Kan (2013) に沿って、世帯年収を同居人数の平方根で割った値を用いた。婚姻状況については、「既婚」を 1、「その他」を 0 とする既婚ダミーを作成した。

4. データと変数

(1) 記述統計と移行表

RQ1 および RQ2 で使用する変数の記述統計と移行表を表 1 および、表 2 に示す。移行表を見ると、就業から失業に移行したケースは 0.96%と少なかった。 t 時点で失業していたケースのうち、73.74%は $t+1$ 時点で就業していた。それに対して 26.26%は失業を維持していた。

表 1 記述統計

	使用した項目	<i>M</i>	<i>SD</i>
従属変数	メンタルヘルス	63.004	17.468
独立変数	失業	.017	.129
	SOC	14.999	2.666
	年齢 (2021 年時点)	45.310	6.757
	大卒	.429	.495
	年収	392.979	237.241
	既婚	.635	.482
	金銭的サポート	.820	.283
	仕事紹介	.617	.361
	仕事の相談	.911	.198

(N=18,987)

表 2 移行表

		$t+1$ 時点		
		就業	失業	度数
t 時点	就業	99.04	0.96	13,607
	失業	73.74	26.26	179

注：度数以外のセルの表示は%である

(3) 先行研究の課題と本研究の目的

「RQ1：失業がメンタルヘルスに与える負の影響は SOC と他者からのサポートによって緩和されるか？」について検証するために、SOC と他者からのサポートとして扱う変数を中心化した上で固定効果モデルと変量効果モデルを用いて分析を行った（表 3）。先に述べたように、SOC と他者からのサポートには正の関連があると指摘される（横山 2017）。そのため、SOC と他者からのサポートを一緒にモデルに投入しては、それぞれの効果を過小評価してしまう可能性がある。よって、本研究では SOC と他者からのサポートを別々にモデルへ投入した。Hausman 検定の結果、いずれのモデルにおいても固定効果モデルが採択された。よって、以後、固定効果モデルの分析結果を見ていく。なお、SOC、他者からのサポート（金銭的サポート、仕事の紹介、仕事の相談）のいずれの変数に着目した分析においても、固定効果モデルとランダム効果モデルの結果はほぼ一致していた。

まず、全てのモデルにおいて失業は先行研究と同様にメンタルヘルスに有意な負の影響を与えていることが確認された。しかしながら、SOC と失業の交互作用項は有意でなかった。また、金銭的サポート、仕事の相談、仕事の紹介に関するサポートも SOC と同様に、失業との交互作用項は有意でなかった。このことから、SOC と他者からのサポートは予測に反し、失業がメンタルヘルスに与える負の影響を緩和しない可能性が示唆された。

次に、「RQ2：失業者のメンタルヘルスに SOC と他者からのサポートは正の効果をもたらすか？」は時間不変の変数が、メンタルヘルスに与える影響についての検証である。そのため、表 3 のランダム効果モデルの結果を見ていく。失業と SOC、失業と他者からのサポートの交互作用項はいずれも有意でないことから、失業しているかどうかによって SOC や他者からのサポートがメンタルヘルスに与える影響に違いがないことが確認された。よって、SOC や他者からのサポートがメンタルヘルスに与える影響をみると、RQ2 が検証できることになる。表 3 のランダム効果モデルの結果を見ると、SOC も他者からのサポート（金銭的サポート、仕事の紹介、仕事の相談）もメンタルヘルスに有意な正の影響を与えていた。以上より、失業者のメンタルヘルスに SOC と他者からのサポートは正の効果をもたらすことが確認された。

表3 失業者とメンタルヘルスとSOC・他者からのサポートの関連

	独立変数：SOC		独立変数：金銭的サポート		独立変数：仕事の紹介		独立変数：仕事の相談	
	固定効果モデル Coef	S.E.	固定効果モデル Coef	S.E.	固定効果モデル Coef	S.E.	固定効果モデル Coef	S.E.
年齢								
大卒								
年収								
既婚								
失業								
SOC								
金銭的サポート								
仕事の紹介								
仕事の相談								
SOC×失業								
金銭的サポート×失業								
仕事の紹介×失業								
仕事の相談×失業								
定数項								
サンプルサイズ								
個体数								
within R ²								
between R ²								
overall R ²								
Hausman検定								

注：***p<0.01, **p<0.05, *p<0.1, 各Waveを表すダミー変数は省略

5. 失業時における SOC と他者からのサポートの働き

本研究では、失業とメンタルヘルスに関わる SOC と他者からのサポートの効果について検討を行った。本研究から導き出される結論は、(1) 失業がメンタルヘルスに与える負の影響は SOC や他者からのサポートによって緩和されない。しかしながら、(2) SOC が高かったりサポートを得やすかったりする人はメンタルヘルスの水準が失業者の中で高く、SOC や他者からのサポートは失業から精神的に立ち直るのに役立つ資源となり得る、の 2 点である。以下、上記 2 点について考察する。

まず、(1) 失業がメンタルヘルスに与える負の影響は SOC や他者からのサポートによって緩和されない、について本研究の結果は、職場のストレス要因がメンタルヘルスに負の影響を与えるのを SOC が緩和する結果を示す先行研究とは異なる結果を示している。このように先行研究とは異なる結果が得られた理由として下記の 2 つが考えられる。

第 1 に、先行研究はいずれも横断研究であった。そのため、先行研究で検討されていたストレス要因についても、本研究と同様に縦断データを用いて個人の観察されない異質性を統制するような分析を行った場合は、SOC や他者からのサポートによって、メンタルヘルスに及ぼされる悪影響が緩和されない可能性がある。

第 2 に、ストレス状況を改善することの難易度やによっても、SOC や他者からのサポートにより緩和できるかどうか異なる可能性がある。第 2 節で述べたように、長時間労働、荷重負荷、仕事のコントロールの低さなどの日常的に経験するストレス要因によるメンタルヘルスへの負の影響は SOC や他者からのサポートによって緩和される (Ohta et al. 2015; 世良・山崎 2020)。これに対して、例えば大きな借金や病気、配偶者の死亡などを含むストレスフル・ライフイベントが精神的健康に与える負の影響は、本研究と同様に SOC により緩和されないことが確認されている (米倉 2017; Hochwalder 2013)。前者のような日常的なストレス状況は、SOC や他者からのサポートにより、比較的改善しやすいと考えられる (例：長時間労働に悩まされている際に、SOC が高い人は状況把握能力と問題処理能力をいかし、上司と労働時間について交渉したり同僚に仕事を手伝ってもらったりすることでストレス状況を改善する)。一方、失業や大きな借金などは生活への影響も大きく、SOC や他者からのサポートがあってもその状況をすぐに改善させることは難しい。このように、ストレス状況を改善することの難易度によっても、SOC や他者からのサポートにより緩和できるかどうか異なるのかもしれない。

次に、(2) SOC が高かったりサポートを得やすかったりする人はメンタルヘルスの水準が失業者の中で高く、SOC や他者からのサポートは失業から精神的に立ち直るのに役立つ資源となり得るについて、本研究の結果は、失業者を対象とした場合においても SOC は精神的に健康と関連することを示唆する先行研究 (Hanse and Engstrom 1999) と整合的である。そして新たに、日本の男性失業者においても、SOC や他者からのサポートが彼らの

メンタルヘルスの規定要因になり得ることを示した。

本研究の結果を踏まえると、失業者の SOC を高める支援をすることや、失業者に対して仕事の紹介、仕事の相談、まとまったお金を借すといった支援を行うことは、彼らの精神的な健康を促進する上で有効であると考えられる。前者について、例えばフィンランドで行われた Vastamäki et al. (2009) の研究は、失業者に対するグループ・カウンセリングや職業教育、健康診断と健康相談といった介入が、失業者の SOC を高める可能性を示唆している。そのため、このようなプログラムを失業者に対して提供していくことは、彼らがセカンドチャンスをつかむ上での基盤を整える上で有効かもしれない。後者について、失業者の中にはこうした支援を自身が有するネットワークから受けることができないものもいると推測される点に注意が必要である。永吉 (2017) は、男性は年齢が上がったり、失業や貧困化を経験したりすると、家族以外とのネットワークを喪失する傾向にあることを確認している。すなわち、失業やそれに付随する貧困化を経験したことにより、相談に乗ってもらう知人・友人がいなくなってしまうものもいると考えられる。よって、精神的な健康を促進する上では、公的な支援の充実を図るなど、失業者個人のネットワークに依存しない支援のあり方を模索する必要があるかもしれない。また、SOC と他者からのサポートが関連を持つことを踏まえると、どちらもが低い人が存在し、彼らは特にメンタルヘルスの健康を損ねていると想定される。そのため、こうした失業者に対して、特に上記のような支援を行っていく必要があるだろう。

最後に、本研究で行った分析には、失業経験者の数が少ない、失業前の雇用形態、失業状態が継続することの影響を考慮した分析ができていない等の限界がある。また、本研究の仮説と異なり、メンタルヘルスが失業に影響を与える可能性もあるが (菅・有田 2012)、こうした逆の因果性をコントロールした分析を行うことはできていない。そのため、今後はより精緻な検証を行い、失業とメンタルヘルスに関わる SOC と他者からのサポートの効果を探る必要がある。

参考文献・引用文献

- Amiri, S., 2021, "Unemployment associated with major depression disorder and depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis". *International journal of occupational safety and ergonomics*, 1-13.
- Antonovsky, A., 1987, *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. New jersey: Jossey-bass. (山崎喜比古, 吉井 清子監訳, 2001, 『健康の謎を解くーストレス対処と健康保持のメカニズム』有信堂高文社)
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., and Mhatre, K. H., 2011, "Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and

- performance". *Human resource development quarterly*, 22(2): 127-152.
- Bocchino, A., Gilart, E., Roman, I. C., and Lepiani, I., 2021, "Unemployment Syndrome during COVID-19: A Comparison of Three Population Groups". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14): 7372.
- Cooper, C. L., Flint-Taylor, J., and Pearn, M., 2013, *Building resilience for success: A resource for managers and organizations (Vol. 8)*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- 玄田有史, 2010, 「2009年の失業」『日本労働研究雑誌』598: 5-17.
- Hanse, J. J., and Engstrom, T., 1999, "Sense of coherence and ill health among the unemployed and re-employed after closure of an assembly plant". *Work & Stress*, 13(3): 204-222.
- Hartmann, S., Weiss, M., Newman, A. and Hoegl, M., 2020, "Resilience in the Workplace: A Multilevel Review and Synthesis". *Applied Psychology*, 69: 913-959.
- HOCHWÄLDER, J., 2013, "Negative life events and mental ill-health among women: A prospective study of the main, moderating and mediating effect of sense of coherence." *Journal of Happiness studies* 14(6): 1739-1750.
- 久田満, 高橋美保, 2003, 「リストラが失業者および現役従業員の精神健康に及ぼす影響」『日本労働研究雑誌』45(7): 78-86.
- Jahoda, M., 1981, "Work, employment, and unemployment: Values, theories, and approaches in social research". *American psychologist*, 36(2): 184-191.
- Jahoda, M., 1982, *Employment and unemployment*. Cambridge: Cambridge Books.
- Kan, M., 2013, "Being out of Work and Health among Younger Japanese Men: A Panel Data Analysis". *Industrial health*, 51(50): 514-523.
- 菅万理, 有田伸, 2012, 「失業が健康・生活習慣に及ぼす効果: 固定効果モデルと一階差分モデルによるパネルデータ分析」『東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクトディスカッションペーパーシリーズ』55: 1-31.
- 榎野潤, 2020, 「第2章 失業研究の歴史と求職活動の自律性」労働政策研究・研修機構『求職活動支援の研究—自律型求職活動モデルの実用可能性の検討—』
- Kuwato, M., and Hirano, Y., 2020, Sense of coherence, occupational stressors, and mental health among Japanese high school teachers in Nagasaki prefecture: a multiple regression analysis. *BMC Public Health*, 20(1): 1-8.
- 小牧一裕, 田中国夫, 1993, 「職場におけるソーシャルサポートの効果」『関西学院大学社会学部紀要』, 67: 57-67.
- 小松優紀, 甲斐裕子, 永松俊哉, 志和忠志, 須山靖男, 杉本正, 2010, 「職業性ストレスと抑うつとの関係における職場のソーシャルサポートの緩衝効果の検討」『産業衛生学雑誌』

52(3) : 140-148.

- Leino-Loison, K., Gien, L. T., Katajisto, J., and Välimäki, M., 2004, Sense of coherence among unemployed nurses. *Journal of advanced nursing*, 48(4): 413-422.
- 永吉希久子, 2017, 「非家族ネットワーク喪失の規定要因におけるジェンダー差: 固定効果モデルを用いた失業と貧困の効果の検証」『理論と方法』 32(1) : 114-126.
- 中澤渉, 2010, 「男女間のメンタルヘルスの 変動要因の違いに関する分析」『東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクト ディスカッションペーパーシリーズ』 31 : 1-20.
- Ohta, M., Higuchi, Y., Yamato, H., Kumashiro, M., and Sugimura, H., 2015, “Sense of coherence modifies the effect of overtime work on mental health”. *Journal of occupational health*, 57(3): 297-301.
- Paul, K. I., and Moser, K., 2009, “Unemployment impairs mental health: Meta-analyses”. *Journal of Vocational behavior*, 74(3): 264-282.
- Posel, D., Oyenubi, A., and Kollamparambil, U., 2021, Job loss and mental health during the COVID-19 lockdown: Evidence from South Africa. *PloS one*, 16(3): e0249352
- Selenko, E., Batinic, B., and Paul, K., 2011, “Does latent deprivation lead to psychological distress? Investigating Jahoda's model in a four-wave study”. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(4): 723-740.
- 世良龍哉, 山崎喜比古, 2020, 「精神健康度に対する, 労働職場ストレスと職場風土良好度, ストレス対処力 SOC の関連性に関する分析— 健康職場づくりをめざして—」『作業療法』 39(3): 311-320.
- Song, J., 2018, “Young people, precarious work, and the development of youth employment policies in Japan”. *Japanese Journal of Political Science*, 19(3): 444-460.
- 総務省統計局, 2018, 「労働力調査用語の解説」
<https://www.stat.go.jp/data/roudou/definit.html> (Accessed on 24 April 2022)
- 総務省統計局, 2022, 『就業状態別 15 歳以上人口』.
- Tanaka, K., Tahara, M., Mashizume, Y., and Takahashi, K., 2021, “Effects of lifestyle changes on the mental health of healthcare workers with different sense of coherence levels in the era of COVID-19 pandemic”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6): 2801.
- 戸ヶ里泰典, 2012, 「一般成人男性における心理社会的職場特性と精神健康との関係における sense of coherence の媒介効果」『理論と方法』 27(1): 41-61.
- Urakawa, K., and Yokoyama, K., 2009, “Sense of coherence (SOC) may reduce the effects of occupational stress on mental health status among Japanese factory workers”. *Industrial Health*, 47(5): 503-508.

- Vastamäki, J., Moser, K., and Paul, K. I., 2009, “How stable is sense of coherence? Changes following an intervention for unemployed individuals”. *Scandinavian journal of psychology*, 50(2) : 161-171.
- Yao, R., and Wu, W., 2022, “Mental disorders associated with COVID-19 related unemployment”. *Applied Research in Quality of Life*, 17: 949–970.
- 山崎喜比古, 2009, 「ストレス対処力 SOC (sense of coherence) の概念と定義」『看護研究』42(7): 5-17.
- 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 2017, 「序章 ストレス対処・健康生成力 SOC の概念的基礎」山崎喜比古監修『健康生成力 SOC と人生・社会—全国代表サンプル調査と分析』
- 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 2019, 「第 1 章 ストレス対処・健康生成力 SOC とは」山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編『ストレス対処力 SOC: 健康を生成し健康に生きる力とその応用』45(7) : 479-490.
- 横山由香里, 2017, 「第 6 章 SOC が高い人に見られる社会とのかかわりとは : 他者とのかかわり・地域活動への参加を中心に」山崎喜比古監修『健康生成力 SOC と人生・社会—全国代表サンプル調査と分析』
- 米倉佑貴, 2017, 「第 8 章 ストレッサーと健康と SOC」山崎喜比古監修『健康生成力 SOC と人生・社会—全国代表サンプル調査と分析』

東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクトについて

労働市場の構造変動、急激な少子高齢化、グローバル化の進展などにもない、日本社会における就業、結婚、家族、教育、意識、ライフスタイルのあり方は大きく変化を遂げようとしている。これからの日本社会がどのような方向に進むのかを考える上で、現在生じている変化がどのような原因によるものなのか、あるいはどこが変化してどこが変化していないのかを明確にすることはきわめて重要である。

本プロジェクトは、こうした問題をパネル調査の手法を用いることによって、実証的に解明することを研究課題とするものである。このため社会科学研究所では、若年パネル調査、壮年パネル調査、高卒パネル調査、中学生親子パネル調査の4つのパネル調査を実施している。

本プロジェクトの推進にあたり、以下の資金提供を受けた。記して感謝したい。

文部科学省・独立行政法人日本学術振興会科学研究費補助金

基盤研究 S：2006 年度～2009 年度、2010 年度～2014 年度 基盤研究 C：2013 年度～2016 年度 特別推進研究：2015 年度～2017 年度 若手研究 A：2015 年度～2018 年度
基盤研究 B：2016 年度～2020 年度 特別推進研究：2018 年度～2024 年度

厚生労働科学研究費補助金

政策科学推進研究：2004 年度～2006 年度

奨学寄付金

株式会社アウトソーシング（代表取締役社長・土井春彦、本社・静岡市）：2006 年度～2008 年度

東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクト ディスカッションペーパーシリーズについて

東京大学社会科学研究所パネル調査プロジェクトディスカッションペーパーシリーズは、東京大学社会科学研究所におけるパネル調査プロジェクト関連の研究成果を、速報性を重視し暫定的にまとめたものである。



東京大学社会科学研究所 パネル調査プロジェクト
<http://ssjda.iss.u-tokyo.ac.jp/panel/>