

[論 文]

短期大学女子学生の就職活動のストレスとコーピング

Job-hunting stress and stress coping of female junior college students

柴 田 雄 企

Shibata Yuki

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the job-hunting stress and stress coping of female junior college students. Participants were 59 female junior college students. They answered the Job Search Stress Scale and the questionnaires regarding problem focused coping. As a result, “not knowing the right profession” was stressful for the subjects. They tend to cope with job-hunting stress by considering what to do more than taking action to get information or to solve the problem.

Key words: job-hunting stress, problem focused coping, female junior college students

問題と目的

大学生の就職活動は、その後の適応や自己実現と関連すると考えられるライフイベントである。就職活動期の自己分析、業界研究、就職試験対策などは学業との両立といった問題が、学生の負担になっていると指摘されている。また、就職試験のプレッシャーや、不採用になったことによる挫折感などはストレス状態を引き起こし、学生の心身の健康に影響を及ぼすこともある。

梅澤（2000）は、短大生、四年制大学生、大学院生を対象に、日本語版POMS（Profile of Mood States）などを用いて、就職活動のストレスについて調査している。結果、男子学生より女子学生の方が大きなストレスを受けていることや、短大生の就職活動の満足感が低いことを報告している。また、梅澤（2001）は短大生と四大生を対象に調査を行い、就職活動による身体的ストレスとして、不眠、腹痛、イライラなどがみられたことを報告している。

下村・木村（1997）では、大学生の就職活動には、身体的・物理的ストレス、企業の採用プロセスに起因するストレス、自己理解が不十分なことによるストレスがあり、いずれのストレスも就職活動の結果に対する満足感と関連することが示唆されている。

本研究では、短期大学生が就職活動において、どのようなことにストレスを感じるのか

を調査する。また、就職活動のストレスサーに対して、学生がどのように対処をしているのかについても調査する。

方法

就職希望の短期大学2年生（地方短期大学の人文系学科の学生）を対象に、2014年11月に質問紙調査を実施した。76名から回答が得られたが、回答に不備のあるものと男子学生3名を除き、女子学生59名を分析対象とした（平均年齢は19.75歳）。

質問紙の内容は以下の通りである。

1. 基本属性：年齢、性別。
2. 進路状況：就職活動中かどうか。これまでの受験企業数。
3. 就職活動で感じたストレス

就職活動ストレス尺度（北見・茂木・森, 2009）と筆者が追加した5項目を用いた。就職活動ストレス尺度は以下の4因子（「就労目標不確定」、「採用未決」、「時間的制約」、「他者比較」）から成る。「就労目標不確定」は「自分のやりたいことがわからないこと」などの4項目で、「採用未決」は「不合格になること」など4項目、「時間的制約」は「自分の時間がとれないこと」など4項目、「他者比較」は「周囲の人の動きが気になること」など4項目である（表1参照）。本研究では、「時間的制約」の「毎日のように会社に行かなければならない」を除く、15項目を用いた。

追加した5項目は次の通りである。星野・寺田（2012）を参考に「親に将来や就職活動について色々指図されること」と、「就職について親の期待を感じること」の2項目を追加した。また、大重（2012）を参考に、3項目（「志望理由や自己PRなどがうまく書けない」、「筆記試験の勉強が進まないこと」、「面接での応対に自信が持てないこと」）を追加した。

回答は4件法で求めた（「全く感じない(1)」、「あまり感じない(2)」、「少し感じる(3)」、「とても感じる(4)」）。就職活動が終了している場合は、活動中のことを想起して回答を求めた。

4. ストレス・コーピング

問題焦点型対処方略（杉浦, 2002）を用いた。これはストレスに対して、どのような対処を行なっているのか、大学生の問題解決の方略を尋ねるものである。まず、就職活動で困った体験について自由記述をしてもらい、次に、その体験について、24項目の質問に、5件法（「全く当てはまらない(1)」、「あまり当てはまらない(2)」、「どちらでもない(3)」、「やや当てはまる(4)」、「とてもよく当てはまる(5)」）で回答を求めた。

問題焦点型対処方略は「情報収集」、「解決策産出」、「目標についての思考」、「情報探索行動」、「具体的解決行動」の5因子から成る。「情報収集」は「事態を把握できるように、考えを整理した」などの6項目であり、「解決策産出」は「やるべきことを考えた」などの5項目、「目標についての思考」は「今後の展開を考えた」などの5項目、「情報探索行動」は「人から、その問題に関連した情報を得た」などの5項目、「具体的解決行動」は「考えているだけでなく、問題の解決のためにできることを順番にやっていった」などの3項目である。

5 因子のうち、「情報収集」、「解決策産出」、「目標についての思考」は認知的方略であり、「情報探査行動」、「具体的解決行動」は行動的方略とされている。

就職活動が終了している場合は、活動中のことを想起して回答を求めた。

結果

1. 就職活動の状況

就職活動を終了している学生は、59人のうち38人（64.4%）で、就職活動中の学生は21人（35.6%）であった。受験企業数は平均3.66社で、最も少ない者が0社で、最も多い者が10社であった。

2. 就職活動で感じたストレス

就職活動ストレス尺度と追加した5項目の平均評定値を求めた（表1）。

受験企業数と就職活動ストレスの関係を検討したところ、受験企業数と「採用未決」（ $r=.42, p<.01$ ）、および受験企業数と「他者比較」（ $r=.28, p<.05$ ）との間で有意な正の相関がみられた。

3. 就職活動で困った体験と問題焦点型対処方略

就職活動で困った体験を、内容によって、筆者と臨床心理士1名が以下の9つのカテゴリーに分類した（表2）。(1)「就労目標不確定」（7名）、(2)「採用未決」（8名）、(3)「就活のコストに関すること」（6名）、(4)「他者比較」（3名）、(5)「周囲からの影響」（3名）、(6)「面接試験に関すること」（14名）、(7)「応募書類の作成に関すること」（7名）、(8)「将来への不安」（5名）、(9)「その他」（6名）。そして、カテゴリーごとの問題焦点型対処方略の評定値を表3に示した。

表1 就職活動ストレス尺度の結果

因子	項目	平均値 (SD)	
就労目標 不確定	自分のやりたいことがわからないこと	3.36 (0.66)	3.16 (0.60)
	志望職種が決まらないこと	2.90 (0.89)	
	自分の適性が分からないこと	3.19 (0.75)	
	自分の将来の見通しが立たないこと	3.20 (0.87)	
採用未決	不合格になること	3.03 (0.87)	2.71 (0.70)
	エントリーシートや筆記試験で不合格になること	2.80 (0.92)	
	行きたい企業から内定がこないこと	2.78 (0.91)	
	なぜ不合格になったのか分からないこと	2.25 (0.84)	
時間的 制約	朝、早起きをしなければならないこと	2.46 (1.01)	2.53 (0.68)
	スケジュールが重なること	2.69 (0.88)	
	自分の時間がとれないこと	2.46 (0.84)	
他者比較	周囲の人(友人)が「受かった」と報告してくること	2.61 (1.03)	2.62 (0.69)
	周囲の人の動きが気になること	2.93 (0.93)	
	周囲の人の就職活動状況がわからないこと	2.51 (0.84)	
	周囲の人が就職活動をやり始めたこと	2.46 (0.90)	
追加項目	志望理由や自己PRなどがうまく書けないこと	3.14 (0.94)	
	筆記試験の勉強が進まないこと	2.34 (0.88)	
	面接での対応に自信が持てないこと	3.17 (0.87)	
	親に将来や就職活動について色々指図されること	2.58 (1.07)	
	就職について親の期待を感じる事	2.46 (0.97)	

表2 就職活動で困った体験（自由記述）

就労目標 不確定	自己分析がうまくできない。／マイナビやリクナビを見ても行きたい企業が見つからないまま前期が終わったこと。／調べるだけで嫌気がさしてきた。／どんな企業が募集しているのかよく分からない。／企業を探す際、自分がどの企業に合っているのか分からず、何を調べればいいのか分からなかった。／知識が足りない。／説明会を何度聞いても、したいことが見つからないし、就職しても続けていく自信がないから、今は活動していない。
採用未決	落とされたところから募集が来て2回目を受けたが落ちた。／最終面接で不合格になり、辛かったこと。／エントリーシートと履歴書で落とされたこと。／就職先がまだ決まっていないこと。／採用人数が少ないので落ちてもし方がないと思う反面、努力が足りなかったと自己嫌悪に陥る。／1週間後に結果を通知すると言われたのに、1週間たっても何も連絡が来なかったこと。／就活先の企業から連絡が来なかったこと。／試験を受けて可否の結果が来ないことにストレスを感じた。
就活のコスト	県外で試験を受ける時、費用が結構かかったこと。／地元での就職を希望しているため、移動に時間とお金がかかる。／たくさん説明会に行ったので、移動にかかるお金の出費に困りました。／場所が遠い。／予定がかぶってしまった。／就職活動とアルバイトの忙しい時期が重なったこと。
他者比較	友人と同じ企業を受験したが、自分だけ落ちてしまい、その友人とあまり話さなくなった。／周りが4大生ばかりで、必要以上に緊張した。／周囲の人たちがどんどん内定をもらい、気持ちが焦ってしまった。
周囲からの影響	親に就活をせかされること。／自分のやりたいことに親が制限をかけてくること（金銭面や地域環境的な面でもめたり）。／最終面接を受ける直前に、友人、知人から、受ける企業がブラックだと言われたこと。
面接試験に関する こと	面接で「自分のことを一言で」と言われた。／かたっ苦しい面接ではなくフレンドリーだった。／就職希望先に「自社の悪いところ」と聞かれた。／予想外の質問。／面接で予想外の質問をされ、何と言っているかわからなかった。／面接の時に自分の考えていなかった質問が来た。／緊張して面接の時に言いたいことがうまく言えなかった。／面接の時に緊張した。／面接で趣味や休日の過ごし方、バイトや他社の試験の状況などを聞かれ、どこまでこたえていいのかわからなかった。／2次試験で面接だと思っていたから、1次試験で面接があつて戸惑い、とても緊張した。／面接でうまく答えられなかったこと。／面接がうまくいかなかったこと。／面接で思い通りに答えられないこと。／面接が難しい。
応募書類の作成	履歴書を書くのが面倒くさかった。／エントリーシートの正しい書き方が分からなかった。／エントリーシートを見てもらう時間がなく、そのまま企業に提出し、おとされたこと。／エントリーシート・履歴書で書く志望動機が思いつかない。／自分の長所があまり浮かばず、面接やエントリーシートが大変だった。／志望理由が思いつかなかった。／志望理由や自己PRがうまく書けなかった。
将来への不安	この会社でいいかわからない。／自分の意思決定に自信が持たなくなる。／自分の将来に見通しが立たない。／第一志望の会社に落ちたらどうしようと思っているうちに、ストレスからくる病気になったこと。／就職（内定）が決まってから本当に入社したいのかわからなくなったこと。
その他	内定が決まってからの勉強が忙しい。／会場がわからずに道に迷った。／内定が決まる時期が重なって、どこに行くか迷った。／同じ試験を受ける人が多いと、車を停めるところがなくなる。／ちゃんとエントリーしたのに自分の席がなかったこと。／可否の連絡がメールで来ることで、何が良く何が悪かったのか分からなかったことで、次の準備がしづらかった。

表3 就職活動で困った体験と問題焦点型対処方略

	認知的方略			行動的方略	
	情報収集	解決策産出	目標についての思考	情報探査行動	具体的解決行動
就労目標不確定 (n=7)	3.40	3.51	4.17	3.63	3.14
採用未決 (n=8)	2.98	3.05	3.85	3.13	3.00
就活コスト (n=6)	2.72	3.47	2.93	2.77	3.00
他者比較 (n=3)	3.39	3.47	3.67	3.47	3.00
周囲からの影響 (n=3)	3.61	3.53	4.07	3.60	2.88
面接試験 (n=14)	3.45	3.59	3.79	3.11	3.43
応募書類の作成 (n=7)	3.26	3.57	3.74	3.06	2.81
将来への不安 (n=5)	3.57	3.60	4.32	3.36	3.80
その他 (n=6)	3.94	3.97	3.93	3.30	3.83
合計	3.35	3.52	3.82	3.22	3.24

(注：評定平均値が 3.50 以上を網掛けで示す)

考察

1. 就職活動におけるストレスと就職活動で困った体験

本研究の対象者は、就職活動で「就労目標不確定」のストレスを感じているという結果であった。自分のやりたいことがわからないこと、将来の見通しが立たないことがストレスサーになっていることが示された。

受験企業数と就職活動ストレスの関係を検討したところ、受験企業数と「採用未決」で正の相関がみられた。これは、受験企業数が多くなるほど、不採用となる経験が多くなるためと考えられる。また、受験企業数と「他者比較」でも正の相関がみられた。これは、自分は就職活動を継続している一方で、周囲の人は内定を得て活動を終えることにより、焦りが強くなるためと考えられる。

就職活動で困った体験の自由記述では、面接試験に関する内容が多かった(表2)。また、採用が決まらないことや、自分の就労の目標が明確でないこと、応募書類の作成に関する内容も多かった。自分の就労目標が明確でないと、応募書類の作成も難しくなり、面

接試験に自信を持って臨めなくなると考えられる。

学生の就職活動の支援においても、自己分析や企業研究、面接試験の対策には、重点的に取り組む必要があると考えられる。また、対象者の平均値をみると、それほど強いストレスを感じてはいないという結果であったが、就職活動で困った体験の自由記述の中には、就職活動をやめたというものやストレスからくる病気になったというものもみられた。ストレス反応が大きく、就職活動を継続できなくなった学生への支援も求められるだろう。

2. 就職活動で困った体験と問題焦点型対処

対処方略としては、全体的に認知的方略、特に「解決策産出」と「目標についての思考」が多く用いられていた(表3)。この結果から、本研究の対象者は、やるべきことや今後の展開について考えてはいるが、考えたことを実際に行うということにつながっていないことがうかがえる。

加藤(2001)が述べているように、コーピングの効果を考える際には柔軟性が重要である。加藤(2001)は柔軟性を「あるストレスフルな状況下で用いたコーピングがうまく機能しなかった場合、効果的でなかったコーピングの使用を断念し、新たなコーピングを用いる能力」としている。就職活動で、自分がやりたいことがわからないといったようなストレスを感じた際に、認知的方略だけで解決しない場合、行動的方略など他のコーピング方法も試してみることが重要であると考えられる。

引用文献

- 星野沓香・寺田盛紀 2012 就職活動における満足度と親のかかわり方の関連—名古屋地区の女子大生に対するアンケート調査結果から— 職業とキャリアの教育学 19, 1-13
- 加藤 司 2001 コーピングの柔軟性と抑うつ傾向との関係 心理学研究 72, 57-63
- 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
- 大重康雄 2012 短大生の就職活動意識と意思決定支援 鹿児島女子短期大学紀要 47, 63-76
- 下村英雄・木村 周 1997 大学生の就職活動ストレスとソーシャルサポートの検討 進路指導研究 18 (1), 9-16
- 杉浦義典 2002 問題焦点型対処方略と思考の制御困難性の関連—問題解決過程を評価・制御する認知に着目して— 教育心理学研究 50, 271-282
- 梅澤佳子 2000 就職活動が短期大学生(女子)に与える精神的ストレスの解析 湘南国際女子短期大学紀要 7, 37-44
- 梅澤佳子 2001 就職活動が短期大学生(女子)に与える精神的ストレスの解析:その2 湘南国際女子短期大学紀要 8, 33-40