

就職活動および「やりたいこと探し」の不安とメンタルヘルス  
・予期的社会化の関連

—コーピング、ソーシャル・キャピタルによる媒介・調整効果—

中村星斗(リクルートワークス研究所)

就職活動および「やりたいこと探し」の不安とメンタルヘルス・予期的社会化の関連  
-コーピング、ソーシャル・キャピタルによる媒介・調整効果-

中村星斗（リクルートワークス研究所）

2023年12月15日

要旨

就職活動に対してはインターンシップやジョブ型、実施スケジュール等、さまざまな観点で議論が行われているが、当事者である学生が議論の中心に置かれていない現状がある  
と考える。本稿では、学生にとって就職活動がストレスフルなものであるという認識のもと、  
学生、企業双方にとってより良いマッチングを検討するため、就職活動への不安と「  
やりたいこと探し」の不安によるメンタルヘルスおよび予期的社会化への影響を検討し  
た。結果、就職活動への不安はメンタルヘルス、予期的社会化ともに明確な関連が見られ  
なかった。一方、「やりたいこと探し」の不安はメンタルヘルスを悪化させ、予期的社会  
化を阻害していた。さらに、コーピングによる間接効果を媒介分析によって検討した結果、  
「やりたいこと探し」の不安による直接効果のみが有意であり、メンタルヘルスへの悪影  
響、予期的社会化の阻害はコーピングによって抑制されなかった。メンタルヘルス、予期  
的社会化という学生側、企業側のアウトカムへのデメリットを踏まえ、採用選考で問われ  
る「やりたいこと」のあり方を議論していく必要がある。

キーワード 就職活動, 就職活動不安, やりたいこと, メンタルヘルス, 予期的社会化

本ディスカッションペーパーの内容や意見は、全て執筆者の個人的見解であり、所属  
する組織およびリクルートワークス研究所の見解を示すものではありません。

## 1. はじめに

就職活動をめぐる社会的な議論に関して、採用と大学教育の未来に関する産学協議会<sup>1</sup>（以下、本文中では産学協議会と略して表記する場合がある）では、インターンシップをはじめ、将来の労働社会をみすえた学生のキャリア支援や就職活動などの議論が行われている。例えばインターンシップについて、2023年度からは学生のキャリア形成支援活動が4つに類型化され、産学が連携して学生のキャリア支援活動を行っていくこととなった。類型化された4つのキャリア形成支援活動とは、オープン・カンパニー（タイプ1）、キャリア教育（タイプ2）、汎用的能力・専門活用型インターンシップ（タイプ3）、高度専門型インターンシップ（タイプ4）であり、それぞれ目的や位置づけ、分類のための条件等が明確化されている。この中でインターンシップと呼ばれるのはタイプ3とタイプ4であり、これらのプログラムでは、取得した学生情報を採用活動に活用できるように変更されている。こうした取り組みは、学生が早い段階から自らのキャリアについて考えるための動きとして期待されている。

一方、上述したインターンシップのほか、採用方法の多様化・複線化、ジョブ型採用、スケジュール等に関する議論が行われているものの（採用と大学教育に関する産学協議会、2020）、現状、就職活動の当事者である学生（就職活動生）の存在が中心的なテーマとして取り上げられていないように見受けられる。つまり、当事者である就職活動生が不在の議論になっているのではないかと懸念がある。

労働政策研究・研修機構（2006）では、52.8%の学生が就職活動を振り返って落ち込んだり健康を損なったと回答している（「よくあてはまる」と「まああてはまる」の合計）。著者の知る限り、就職活動生のストレスやメンタルヘルスの状況を検討した最近のデータは見当たらないが、新卒一括採用における就職活動の根本的な進め方は大きく変化しておらず、今でも多くの学生にとってストレスフルな体験である可能性は高い。日本の将来人口が減少していくことを踏まえれば、学生が心身ともに健康な状態で社会に出て、入社後にいきいきと活躍することは、企業にとっても重要なテーマであろう。そこで本稿では、就職活動生のメンタルヘルスや将来の働きぶりについての検討を行う。

## 2. 先行研究

就職活動や就職をめぐるストレスについては、就職活動のストレス（下村・木村、1997；北見ほか、2009；北見・森、2010）、就職活動や職業選択に対する不安（松田・新井、2006、2008；藤井、1999）等に関する研究蓄積がある。例えば北見ほか（2009）は就職活動スト

---

<sup>1</sup> 2018年10月、日本経済団体連合会が「採用選考に関する指針」の策定を行わないと決定したことを契機に、採用日程のあり方だけでなく、社会に付加価値をもたらすことのできる人材を産学が協働でいかに育成するかを議論するための枠組みとして2019年1月に設置された。

レス尺度を作成し、就職活動のストレスを強く感じているほどメンタルヘルスの状態が悪いことを報告した。また松田ほか（2010）はアピール不安、サポート不安、活動継続不安、試験不安、準備不足不安で構成される就職活動不安尺度を開発した。就職活動不安はコーピングを抑制し、就職活動の活動量や満足感が低下することが報告されている。

就職活動、特に面接等の選考場面でよく問われるのは志望動機、入社後にやりたいこと、学生時代に力を入れたことである。このうち、志望動機や入社後にやりたいことについては、就職活動生本人の「やりたいこと」を問うものであり、この「やりたいこと」についても上述の就職活動ストレスや就職活動不安と同様に研究蓄積がある。例えばフリーターを対象とした久木元（2003）では、「やりたいこと」に対する要求水準の高さがかえって「やりたいこと」を見つけにくくすると指摘されている。これは、若者の中で「やりたいこと」が、労働条件が悪くても没頭して取り組めるほどのものであると認識されているため、結果、現実的な「やりたいこと」にたどり着きにくくなっているという指摘である。これと同様の指摘が、就職活動生を対象にした研究である妹尾（2023）でもなされている。この中では、一度ある業界に対して「やりたいこと」を説得的に語れるようになることが、他業界への志望変更を困難にする場合があると報告されている。つまり、強すぎる「やりたいこと」は、時にその人にとっての足枷となってしまうのである。一方、選考前には熱量を持って自らの「やりたいこと」を語っていた学生が、就職活動後にその「やりたいこと」と距離を置き、「あれ（やりたいこと）は就活用に考えたもの」と立ち位置を変える姿も記述されている。このことは、一方では若い人が「やりたいこと」によって動けなくなってしまう姿を、もう一方では就職活動を現実的に進めるために距離を取りながら「やりたいこと」らしきものや仮の「やりたいこと」を語る若い人の姿を伝えている。就職活動において「やりたいこと」は切り離せないものになっている。

先行研究を概観したうえで、本研究で認識した課題を次の2点に設定する。第1に、就職活動に関する不安やストレスを扱った先行研究にはやや時期を遡ったものが多く、著者の知る限り最近の就職活動生を対象にした研究は見られない。新卒一括採用という慣行においては、就職活動期の景況感や外部環境の変化による影響を無視できない。日本経済団体連合会が「採用選考における指針」を策定しなくなったこと、新型コロナウイルスの感染拡大はその代表例であろう。こうした事象を踏まえると、直近の就職活動生におけるメンタルヘルスや就職活動に対する不安、ストレス等の関連を検討し、知見の更新を行うことが必要と考えられる。

第2に、先行研究では、就職活動に対する不安やストレスは就職活動の円滑な実施や精神的健康といったアウトカムとの関連を検討してきた。一方、企業の立場で考えれば、その学生が入社してからいきいきと活躍できるかにも関心があるだろう。つまり、将来の働きぶりを予測する変数との関連を検討することにより、社会的な議論に就職活動生のストレスや不安といったテーマを組み込みやすくなる可能性がある。将来の働きぶりを考えるうえで、本研究では経営学領域で扱われる予期的社会化という概念を想定したい。これは

組織参入前の仕事や組織に関する事前理解度を意味する（尾形, 2012）。この概念は入社後のコミットメント、離職意思、組織への適応、業務の達成動機に影響するといわれており（尾形, 2012; 林, 2015）、就職活動や採用プロセスを起点に将来の働きぶりを検討するうえで重要な概念と考えられる。

### 3. 目的

本稿は、就職活動やキャリアの変容に関する議論が進む中、就職活動生、企業双方にとって良いマッチングのあり方を検討することを目的とする。具体的には、就職活動生側のアウトカムとしてメンタルヘルスを、企業側、つまり入社者の働きぶりに関するアウトカムとして予期的社会化を想定し、それらに対して、就職活動や「やりたいこと」探しに対する不安がどのように影響するかを検討していく。

### 4. 方法

#### 4.1. 対象

2023 年度入社に向けて就職活動を行った学部 4 年生、修士 2 年の学生を対象とした。なお、就職活動を開始したときに民間企業への就職を希望・検討していなかった人は調査対象から除外している。さらに、内定社数が 30 社を超えている人（上位 1%水準）、典型的な 1 週間の生活時間の合計が 168 時間（24 時間×7 日）を超えている人は集計・分析対象から除外した。典型的な 1 週間の生活時間の合計とは、「大学の授業（オンライン授業の視聴時間を含む）」「大学の授業の予習・復習、課題など」「卒業論文・卒業研究／修士論文・修士研究」「大学の授業以外の学習」「部活動・サークル活動」「アルバイト・定職（含 報酬ありの長期インターンシップ等）」「就職活動（含 報酬なしの短期インターンシップ等）」「娯楽・交友」という各活動に対する典型的な 1 週間の生活時間に関する合計時間を指している。

#### 4.2. 変数

以下、分析に用いた変数を説明する。

##### 4.2.1. 従属変数

メンタルヘルスには K6（Furukawa et al., 2008; Kessler et al., 2002）を用いた。K6 は抑うつや気分障害を測定するために 6 項目で構成された尺度であり、メンタルヘルスに関する様々な研究で使用されている。得点は、「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」等の項目を用いて過去 30 日間の状態を 0（全くない）から 4（いつも）までの 5 件法で確認する。今回は、Furukawa et al.（2008）の層別尤度比の値を参考に 9 点以上を不安群、8 点以下を健康群とした。

次に、予期的社会化には尾形（2012）で作成された尺度を用いた。得点は次の項目に対

する理解度を 1~5 点の 5 件法で尋ねたものの平均であり、4 点以上を高群、4 点未満を低群とした。項目は「自分自身の能力や適性」「自分が働く会社で、必要とされるスキルや知識」「会社の仕事に対する向き・不向き」「自分が働く会社が、どのような社風・雰囲気なのか」「自分が働く会社の業績」の 5 つである。尾形 (2012) には「自分がどのような仕事につくことになるのか (配属)」という項目もあるが、職種別採用をはじめ、採用ルート等で回答傾向が変化する可能性を考慮し、この項目は分析に含めなかった。また、尾形 (2012) では予期的社会化を職業的予期的社会化と組織的予期的社会化に分類していたが、ここではまとめて 1 つの予期的社会化として得点を計算した。

#### 4.2.2. 独立変数

本研究で関心のある独立変数は次の 2 つである。第 1 に、就職活動に対して抱える不安を測定するための就職活動不安尺度 (松田ほか, 2010) である。この尺度はアピール不安、サポート不安、活動継続不安、試験不安、準備不足不安という 5 つの下位尺度で構成されている。各尺度に 4 つずつ項目が含まれており、例えば「就職活動においてうまく自分をアピールできるか不安である (アピール不安)」や「就職活動について相談できる人が周りにいないのが不安である (サポート不安)」といった項目が挙げられる。選択肢はそれぞれ、「全くあてはまらない (1 点)」から「とてもあてはまる (5 点)」で、就職活動を始めた初期の頃の状態について回答を求めている。

第 2 に、学生生活調査 (日本学生支援機構, 2022) より「卒業後にやりたいことがみつからない」という不安や悩みがあるかを聴取した。この項目は就職活動前の状態について尋ねたものであり、「全くない (1 点)」から「大いにある (4 点)」までの 4 件法となっている。分析には 1~4 点の得点をそのまま用いた。

つまり独立変数は、就職活動自体に対する不安を表す就職活動不安と、卒業後のキャリアに対する不安を表す「やりたいこと探し」の不安の 2 つで構成される。前者は目の前の就職活動に対する短期的な不安、後者は就職活動後のキャリアを考慮に入れた中長期的な不安ともとらえられる。以下、就職活動不安は就活不安と表記し、「卒業後にやりたいことがみつからない」については「やりたいこと探し」の不安と表記する。

#### 4.2.3. 媒介変数

就職活動中のストレスに対するコーピングを日本語版 Brief COPE (Otsuka et al., 2009) で測定した。これはコーピングを測定する尺度である COPE (Carver et al., 1989) の短縮版、Brief COPE (Carver, 1997) の日本語版である。14 下位尺度 28 項目で構成され、各下位尺度には 2 項目ずつが含まれる。本研究では、大塚 (2008) で示された信頼性係数を参考に、「情緒的サポートの利用」「道具的サポートの利用」「肯定的再解釈」「ユーモア」「受容」の 5 つの尺度を用いて就職活動中のコーピングを測定した。選択肢は「まったくそうしなかった (1 点)」から「いつもそうした (4 点)」までの 4 件法となっている。各尺

度には、例えば「誰かから精神的な支えを得た（情緒的サポートの利用）」「それがよりよく思えるように、別の視点から見ようとした（肯定的再解釈）」等の項目が含まれる。分析の際には、コーピング得点としてすべての項目を1つにまとめた。

#### 4.2.4. 共変量

共変量については、性別（男性、女性）、専攻（人文科学、社会科学、自然科学、その他）、居住地方（北海道、東北、関東、中部、近畿、中国、四国、九州）、性格特性（外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向、開放性）（小塩ほか, 2012）、学生生活調査から「授業の内容についていっていない」「経済的に勉強を続けることが難しい」「学内の友人関係の悩みがある」という大学生活の不安に関する項目、内定有無、就職活動満足度（0～100点の回答に対して 25 パーセントと 75 パーセントで 3 群にカテゴリ化）を用いた。

また、ソーシャル・キャピタル（以下、SC）（芳賀ほか, 2017）のうち仲間に対する SC を 3 つのカテゴリに分類したうえで層別解析に用いた。この尺度では、まずよく集まる仲間の有無・人数について回答を求め、1 人以上の仲間がいる場合に、仲間への印象を尋ねている。例えば「基本的に良い人たちであると思う」「信頼できる人が多いと思う」等の 11 項目に対して、「まったく違う（1点）」から「まったくその通りだ（5点）」という 5 件法で取得している。層化にあたっては、大学生活の中でよく集まる仲間が何人いるかという問いに対して 0 人と回答した人を「SC なし」、1 人以上と回答した人の中でスコアが平均未満の人を「SC 中」、平均以上の人を「SC 高」とした。

#### 4.3. 統計解析

就活不安と「やりたいこと探し」の不安がメンタルヘルスおよび予期的社会化に及ぼす影響を検討するため、修正ポアソン回帰分析（Zou, 2004）を用いて、SC による層別解析を行った。今回のように二値変数をアウトカムとする場合にはロジスティック回帰分析を用いてオッズ比を推定することが多い。しかし、関心事象の発生確率が高い（概ね 10% を超える）状況では、オッズ比を過剰推定してしまうことが指摘されている（Zhang & Yu, 1998）。修正ポアソン回帰分析はこの制約に対して提案されたものであり、ポアソン回帰分析の結果にロバスト標準誤差が用いられる。また、各独立変数とアウトカムの関連を確認した後、明確な関連が認められたものについては、コーピングを媒介変数とした因果媒介分析を行った（Steen et al., 2017）。

回帰分析はいずれも共変量を投入した結果を示しているが、共変量に関する回帰係数は報告していない。また、「やりたいこと探し」の不安が高い場合には就活不安も高まる可能性が想定され、この場合には「やりたいこと探し」の不安と各アウトカムにとって就活不安が中間変数となる。ここで就活不安も分析に投入すると、「やりたいこと探し」の不安が各アウトカムに及ぼす影響が過小評価される可能性があるため、「やりたいこと探し」の不安に関する考察を行う場合には、就活不安は共変量として分析モデルに投入していな

い。逆に、就活不安への考察を行う場合は「やりたいこと探し」の不安を共変量として分析に投入している。

## 5. 結果

### 5.1. 記述統計

記述統計の結果を表 1 に示す。まずメンタルヘルスの状況については、不調群に分類される人が全体 420 人 (39.0%)、男性 120 人 (35.6%)、女性 300 人 (40.5%) となった。就職活動生 (就職活動を終えた人、継続中の人両方を含む。以降も特段の注意書きのない限り同様) のうち約 4 割がメンタルヘルス不調のリスクを抱えているという結果から、サンプリングや代表性の観点より解釈には注意が必要ではあるものの、大学生における精神的健康の問題への懸念が確認される。次に予期的社会化については、低群に分類される人が全体 537 人 (59.5%)、男性 171 人 (61.1%)、女性 366 人 (58.8%) となった。男性、女性ともに過半数の人が、うまく予期的社会化できていない状況にあるようだ。また、学生生活調査から取得した 4 項目のうち、最も高いスコアをつけたのは「やりたいこと探し」の不安であり、最も低いスコアをつけたのは「経済的に勉強を続けることが難しい」であった。多くの大学生が、就職活動前には「やりたいこと探し」の不安を抱えていると考えられる。就職活動不安については全体的にスコアが高くなっているが、特に高いのは「アピール不安」と「準備不足不安」であった。「やりたいこと探し」の不安、就活不安の各因子とも、男性より女性でスコアが高い傾向にあった。

表 1. 記述統計 (メンタルヘルス・予期的社会化・就職活動不安・「やりたいこと探し」の不安・その他の学生生活調査)

変数	全体 N = 1,078	男性 N = 337	女性 N = 741
メンタルヘルス(K6)			
健康群	658(61.0%)	217(64.4%)	441(59.5%)
不調群	420(39.0%)	120(35.6%)	300(40.5%)
予期的社会化			
高群	365(40.5%)	109(38.9%)	256(41.2%)
低群	537(59.5%)	171(61.1%)	366(58.8%)
欠測 (内定を得ていない人)	176	57	119
就職活動不安			
アピール不安	3.70(0.92)	3.41(0.98)	3.83(0.86)
サポート不安	3.19(1.03)	2.98(1.03)	3.28(1.01)
試験不安	3.44(0.98)	3.21(1.01)	3.55(0.94)
活動継続不安	3.50(0.98)	3.23(1.07)	3.62(0.91)
準備不足不安	3.62(0.97)	3.33(1.00)	3.75(0.93)
「やりたいこと探し」の不安	2.59(0.93)	2.43(0.88)	2.66(0.95)
授業の内容についていけない	2.02(0.83)	2.03(0.81)	2.02(0.84)
経済的に勉強を続けることが難しい	1.91(0.82)	1.97(0.86)	1.88(0.80)
学内の友人関係の悩みがある	1.95(0.85)	1.99(0.85)	1.92(0.86)



注：メンタルヘルスと予期的社会化は人数（割合）を示す。就活不安、「やりたいこと探し」の不安、授業の内容についていけない、経済的に勉強を続けることが難しい、学内の友人関係の悩みがあるは平均（標準偏差）を示す。

次に、共変量についての記述統計を表 2 に示す。SC については、男性より女性で得点が高かった。SC なしに分類されたのは男性で 13.1%、女性で 15.5%であり、概ね同程度であった。その他の共変量を見ると、男性は女性に比べて学歴では修士が多く、専攻では社会科学と自然科学が多い。女性は学歴では学士が多く、専攻では人文科学、その他が多い。居住地方は男性、女性ともに関東が最も多く、次に近畿が多い。また、就職活動の状況については、男性、女性ともに 90%程度の人が内定を得ており、就職活動満足度の分布も概ね同程度であった。

表 2. 記述統計（共変量）

変数	全体 N = 1,078	男性 N = 337	女性 N = 741
ソーシャル・キャピタル (SC)	3.91(0.63)	3.76(0.63)	3.98(0.61)
SC なし	159(14.7%)	44(13.1%)	115(15.5%)
学歴			
学士	944(87.6%)	271(80.4%)	673(90.8%)
修士	134(12.4%)	66(19.6%)	68(9.2%)
専攻			
人文科学	283(26.3%)	47(13.9%)	236(31.8%)
社会科学	352(32.7%)	127(37.7%)	225(30.4%)
自然科学	260(24.1%)	131(38.9%)	129(17.4%)
その他	183(17.0%)	32(9.5%)	151(20.4%)
居住地方			
北海道	26(2.4%)	7(2.1%)	19(2.6%)
東北	49(4.5%)	20(5.9%)	29(3.9%)
関東	474(44.0%)	139(41.2%)	335(45.2%)
中部	146(13.5%)	55(16.3%)	91(12.3%)
近畿	231(21.4%)	70(20.8%)	161(21.7%)
中国	58(5.4%)	20(5.9%)	38(5.1%)
四国	14(1.3%)	4(1.2%)	10(1.3%)
九州	80(7.4%)	22(6.5%)	58(7.8%)
内定有無			
あり	972(90.2%)	304(90.2%)	668(90.1%)
なし	106(9.8%)	33(9.8%)	73(9.9%)
就職活動満足度			
high	295(27.4%)	92(27.3%)	203(27.4%)
middle	608(56.4%)	188(55.8%)	420(56.7%)
low	175(16.2%)	57(16.9%)	118(15.9%)

注：ソーシャル・キャピタルは平均（標準偏差）を、それ以外は人数（割合）を示す。

## 5.2. 就活不安による影響

ここでは就活不安がメンタルヘルス、予期的社会化に及ぼす影響を確認する。

### 5.2.1. 就活不安とメンタルヘルスの関連

就活不安とメンタルヘルスの関連について層別解析した結果を表 3 に示す。いずれの就活不安も、就職活動後のメンタルヘルスと統計的に有意な関連を持たなかった。そのうえで次の 2 点に注目したい。まずアピール不安については、SC なし、SC 中、SC 高の順にリスク比が高い。特に SC 高では、95%信頼区間は 1.0 をまたいでいるものの、アピール不安が強くなるとメンタルヘルス不調のリスクが高まる傾向を示した。次に準備不足不安では SC なし、SC 中、SC 高の順にリスク比が小さい。どちらも 95%信頼区間が広く安定した推定結果とは言い切れないが、SC が就活不安とメンタルヘルスの関係を修飾している可能性がある。それ以外の就活不安については、SC による効果修飾が見られなかった。

表 3. 就活不安とメンタルヘルスの関連

変数	SC なし (N=159)			SC 中 (N=438)			SC 高 (N=481)		
	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value
アピール不安	0.90	0.63, 1.29	0.6	1.10	0.89, 1.35	0.4	1.23	0.97, 1.55	0.086
サポート不安	0.85	0.67, 1.09	0.2	1.16	0.98, 1.38	0.08	0.94	0.80, 1.10	0.4
試験不安	1.04	0.81, 1.34	0.7	0.99	0.84, 1.17	0.9	1.09	0.90, 1.32	0.4
活動継続不安	1.10	0.78, 1.55	0.6	0.85	0.71, 1.01	0.068	1.12	0.91, 1.37	0.3
準備不足不安	1.34	0.90, 1.99	0.15	1.11	0.92, 1.33	0.3	0.86	0.69, 1.07	0.2

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

### 5.2.2. 就活不安と予期的社会化の関連

次に表 4 で就活不安と予期的社会化の関連を示した。ここではリスク比が 1.0 を上回ると予期的社会化が阻害され、下回ると予期的社会化が促進されるという解釈になる。統計的に有意な結果になったのは SC なしにおける試験不安でリスク比 1.30 (95%CI=[1.07, 1.59])、SC 中におけるサポート不安でリスク比 1.19 (95%CI=[1.06, 1.33]) であった。

表 4. 就職活動不安と予期的社会化の関連

変数	SC なし (N=115)			SC 中 (N=379)			SC 高 (N=408)		
	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value
アピール不安	1.12	0.92, 1.37	0.2	0.99	0.88, 1.12	0.9	1.04	0.88, 1.23	0.6
サポート不安	0.94	0.79, 1.10	0.4	1.19	1.06, 1.33	0.002	1.00	0.87, 1.15	>0.9
試験不安	1.30	1.07, 1.59	0.009	0.97	0.87, 1.07	0.5	0.98	0.85, 1.14	0.8
活動継続不安	0.89	0.73, 1.07	0.2	0.96	0.85, 1.08	0.5	0.89	0.76, 1.04	0.15
準備不足不安	0.84	0.66, 1.07	0.15	0.96	0.84, 1.10	0.6	1.09	0.91, 1.30	0.3

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

### 5.3. 「やりたいこと探し」の不安による影響

ここでは「やりたいこと探し」の不安がメンタルヘルス、予期的社会化に及ぼす影響を確認する。

#### 5.3.1. 「やりたいこと探し」の不安とメンタルヘルスの関連

「やりたいこと探し」の不安とメンタルヘルスの関連について層別解析を行った結果を表 5 に示す。SC 中の場合において、「やりたいこと探し」の不安がメンタルヘルス不調のリスクを高めていた。SC なし、SC 高の場合においては、結果は有意ではないものの、リスク比の点推定値は SC 中の場合と大きく変わらない。そのため表 6 にて、SC の分類を共変量として投入し、層別せずに解析した結果を示す。リスク比は 1.13 (95%CI=[1.04, 1.24]) となり、統計的に有意な結果であった。「やりたいこと探し」の不安は、SC の状況によらず、メンタルヘルスに対して悪影響を及ぼしているようである。

表 5. 「やりたいこと探し」の不安とメンタルヘルスの関連

変数	SC なし (N=159)			SC 中 (N=438)			SC 高 (N=481)		
	RR	95% CI	P-value	RR	95% CI	P-value	RR	95% CI	P-value
「やりたいこと探し」の不安	1.16	0.93, 1.44	0.2	1.15	1.02, 1.30	0.024	1.08	0.93, 1.27	0.3

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

表 6. 「やりたいこと探し」の不安とメンタルヘルスの不安 (層別なし)

変数	RR	95% CI	p-value
「やりたいこと探し」の不安	1.13	1.04, 1.24	0.006

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

#### 5.3.2. メンタルヘルスに対するコーピングの間接効果

次に表 7 にて、「やりたいこと探し」の不安がメンタルヘルスに及ぼす影響に対するコーピングによる間接効果を確認する。分析の結果、すべての SC 分類で「やりたいこと探し」の不安が有意にメンタルヘルスを悪化させる直接効果が明らかになった。一方、コーピングによる有意な間接効果は見られなかった。つまり、就職活動前に「やりたいこと探し」の不安を抱えている場合、就職活動中のストレスに対処してもメンタルヘルスへの悪影響を予防することは難しい可能性がある。

上記の分析 (表 6) にて、「やりたいこと探し」の不安がメンタルヘルスに及ぼす影響は SC による効果修飾を受けないことを確認した。そのためこの媒介分析においても、SC を共変量として投入した分析を行った。その結果を表 8 に示す。結果、「やりたいこと探し」の不安はメンタルヘルスに直接影響を及ぼしていた。一方、コーピングによる媒介効果は層別解析の時と同様、有意な結果にはならなかった。

表 7. 「やりたいこと探し」の不安とメンタルヘルスの関連に対するコーピングの間接効果

効果	SCなし (N=159)			SC中 (N=438)			SC高 (N=481)		
	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value
直接効果	1.15	1.03, 1.27	0.009	1.15	1.08, 1.23	<0.001	1.09	1.00, 1.17	0.039
間接効果	1.01	0.89, 1.15	0.9	1.00	0.92, 1.08	>0.9	1.00	0.91, 1.09	>0.9

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

表 8. 「やりたいこと探し」の不安とメンタルヘルスの関連に対するコーピングの間接効果 (層別なし)

効果	RR	95% CI	p-value
直接効果	1.13	1.08, 1.18	<0.001
間接効果	1.00	0.95, 1.05	>0.9

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

### 5.3.3. 「やりたいこと探し」の不安と予期的社会化の関連

表 9 にて、「やりたいこと探し」の不安と予期的社会化の関連を確認した。SC 高の場合に、「やりたいこと探し」の不安が高いと予期的社会化が阻害されている。また、SC なしおよび SC 中においても、95%信頼区間が広く考察上の限界はあるが、リスク比は 1.0 を超えている。そのため表 10 にて、SC を共変量として投入し、層別せずに「やりたいこと探し」の不安と予期的社会化の関連を検討した。結果、「やりたいこと探し」の不安は有意に予期的社会化を阻害しており、予期的社会化に対する「やりたいこと探し」の不安の効果は SC からの効果修飾を受けない可能性があることがわかった。

表 9. 「やりたいこと探し」の不安と予期的社会化の関連

変数	SCなし (N=115)			SC中 (N=379)			SC高 (N=408)		
	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value
「やりたいこと探し」の不安	1.04	0.90, 1.20	0.6	1.03	0.96, 1.10	0.4	1.18	1.03, 1.34	0.014

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

表 10. 「やりたいこと探し」の不安と予期的社会化の関連 (層別なし)

変数	RR	95% CI	p-value
「やりたいこと探し」の不安	1.07	1.01, 1.14	0.023

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

### 5.3.4. 予期的社会化に対するコーピングの間接効果

表 11、表 12 にて予期的社会化に対するコーピングの間接効果を検討した。表 11 は SC による層別解析を、表 12 は SC を共変量の 1 つとして投入し、層別しない解析結果を示し

ている。表 11 を見ると、SC 高の場合に直接効果が有意となり、間接効果はすべての層で有意ではなかった。表 12 を確認すると、「やりたいこと探し」の不安からの直接効果のみが有意で、予期的社会化が阻害される結果となった。いずれの結果でも、コーピングによる間接効果は確認されなかった。

表 11. 「やりたいこと探し」の不安と予期的社会化の関連に対するコーピングの間接効果

効果	SCなし (N=115)			SC中 (N=379)			SC高 (N=408)		
	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value	RR	95% CI	p-value
直接効果	1.02	0.94, 1.11	0.6	1.04	0.99, 1.10	0.15	1.15	1.08, 1.23	<0.001
間接効果	1.01	0.92, 1.11	0.8	0.99	0.93, 1.05	0.7	1.02	0.95, 1.10	0.5

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

表 12. 「やりたいこと探し」の不安と予期的社会化の関連に対するコーピングの間接効果 (層別なし)

効果	RR	95% CI	p-value
直接効果	1.07	1.03, 1.11	<0.001
間接効果	1.00	0.96, 1.05	>0.9

注：RR = Risk Ratio (リスク比)、95% CI = Confidence Interval (95% 信頼区間)

## 6. ディスカッション

### 6.1. 就活不安と各アウトカムに関連

まず、就活不安は下位尺度のいずれもメンタルヘルスに悪影響を及ぼさなかった。就職活動に対する不安を就職活動初期に抱えていても、それは短期的かつ具体的なものであり、実際に就職活動を行う中で次第にその不安が払拭されるため、メンタルヘルスへの悪影響は限定的なものであったと解釈できる。ここで、いずれも統計的に有意な結果ではなかったが、今後に向けた仮説を 2 点提示したい。まず、アピール不安については SC なし、SC 中、SC 高の順にリスク比が高くなっている。例えば周囲に信頼を置ける仲間がいる場合、その仲間たちを就職市場において優秀な人間だと認識し、自分の価値と比較している可能性がある。具体的には、周囲の優秀な仲間と比べて自分にはアピールできるものがあるのだろうかと考えてしまうケースである。この場合、アピールに対する不安が就職活動中にも残り、就職活動後のメンタルヘルスに悪影響を及ぼす可能性が考えられる。次に準備不足不安については、SC なし、SC 中、SC 高の順にリスク比が低下している。これについては、元々就職活動の準備に対する不安があっても、信頼できる仲間がいるほど、具体的な準備の相談等もでき、不安が解消され、結果的にメンタルヘルスへの悪影響が低減されるものと解釈できる。不安の種類によってメンタルヘルスへの影響が異なるという知見が明らかになれば、個々人の状況に応じたきめ細かい介入・支援が検討可能になるだろう。

次に予期的社会化については、一部統計的に有意な結果が確認されたものの、全体的に

就活不安との明確な関連は確認されなかった。有意となった SC なしにおける試験不安については、信頼できる仲間がいない状態で試験への不安を抱えた場合、試験を突破することに対して多くのエネルギーや時間を使うことになり、仕事や組織に対する理解が促進されない可能性がある。次に SC 中におけるサポート不安について、仲間はいるが信頼できる度合いが SC 高に対して低く、周囲の人たちに頼ることを躊躇した可能性がある。最後に、活動継続不安と準備不足不安の影響について考察する。この2つの不安は、SC 高における準備不足不安を除き、リスク比が 1.0 を下回っている。つまり、就職活動初期の頃にこれら 2 つの不安を抱えていることが、むしろ予期的社会化を促進する可能性がある。例えば、就職活動初期に就職活動から脱落せずに続けていけるかという不安、あるいはきちんと準備できていないという不安を抱えている場合、結果的に就職活動を継続できたことや内定を獲得できたことが自信につながり、入社後の動機が高まることで仕事や組織の理解につながるといった機序も考えられる。とはいえ、こうした結果は 95%信頼区間が広く、統計的有意でない結果について点推定値の観点のみから想定する仮説である。今後のより詳細な検討が必要である。

## 6.2. 「やりたいこと探し」の不安と各アウトカムの関連

「やりたいこと探し」の不安は、SC 中の時にメンタルヘルスに悪影響を及ぼしていた。しかし、この「やりたいこと探し」の不安によるリスク比は SC なし、SC 中、SC 高のいずれも大きく変わらず、SC を共変量として投入した分析でも統計的に有意な結果となった。つまり、就職活動の前に「やりたいこと」が見つからないという不安を抱えている場合、SC の状況に修飾されず、就職活動後のメンタルヘルスが悪化するということである。例えば、就職活動の結果内定は獲得できているものの、「やりたいこと」は明確になっておらず、入社に向けた不安を抱えているケースが考えられる。また、就職活動では選考（主に面接）の中で志望動機や入社後に向けた「やりたいこと」を問われることが多い。本当の「やりたいこと」ではないとしても、面接において評価を得やすい「やりたいこと」を準備して語っている場合、本来の自分と語っている内容がずれ、葛藤を抱える可能性もあるだろう。あるいはよりシンプルに「選考で本当のことを言っていない、嘘をついている」という罪悪感によって、メンタルヘルスが悪化することも考えられる。

予期的社会化に対しても同様に、「やりたいこと探し」の不安が阻害する結果となった。この結果に対しては、「やりたいこと」がわかっていない中で働くことへの動機が高まらず、仕事や組織に対する理解が深まらないといった解釈が考えられる。

最後にコーピングによる間接効果を検討した媒介分析について考察する。結果、「やりたいこと探し」による直接効果のみが確認され、コーピングによる間接効果は、従属変数がメンタルヘルス、予期的社会化どちらの場合でも確認されなかった。「やりたいこと探し」に対する不安は、就職活動を通じた各個人のストレスへの対処では改善されず、先々にも残ってしまう可能性が考えられる。

## 7. 結論

本研究の結論を3点に整理する。第1に、就活不安からメンタルヘルスおよび予期的社会化への影響はないか、もしくは限定的であった。就職活動初期の頃には就職活動への不安を抱えているものの、それらは実際に就職活動をする中で解消されている可能性が考えられる。第2に、「やりたいこと探し」の不安はメンタルヘルスを悪化させ、予期的社会化を阻害していた。現在の就職活動では、特に面接をはじめとした選考場面において、志望動機や入社後にやりたいこと、あるいはキャリアプラン等を問う傾向にある。学生時代の経験も、主体的に目標や計画を定め、「やりたいこと」を追求したことが評価されるだろう。「やりたいこと」それ自体は否定されないが、本研究の結果を踏まえると、過度な「やりたいこと」探しはメンタルヘルスおよび入社後の働きぶりの両方に悪影響があり、学生、企業双方にとってのメリットが大きいとは言い難い。選抜において中心的な役割を果たしている「やりたいこと」の位置づけや、それを問うことの目的について見直しが必要だと考えられる。第3に、媒介分析の結果、「やりたいこと探し」からメンタルヘルスや予期的社会化に及ぼす直接効果は見られたが、コーピングによる間接効果は確認できなかった。さらに「やりたいこと探し」の不安については、メンタルヘルスや予期的社会化に対する効果をSCが修飾しなかった。個人による対処、環境による介入が難しいという意味で、第2の考察同様、今後の選抜のあり方について見直しが必要であろう。

最後に本研究の限界と展望を3点挙げる。第1に、研究デザインは横断研究である。各項目の教示文では、いつの時点について回答を求めているかを明記した。しかし回答結果は回答者の記憶に依存すること、あるいは回答時点でのメンタルヘルスの状態等にも影響を受ける可能性がある。こうしたデザイン上の問題は、因果関係の考察の限界およびバイアスの可能性につながる。第2に、データ取得の時期は就職活動終了時である。この時期には多くの回答者が内定を得て就職活動を終了していたことを考えると、各設問への回答は当時の考えではなく、就職活動を振り返って意味づけされたものである可能性もある。この2つに対しては、例えばパネルデータによる縦断研究デザインを採用することで、因果関係の考察やバイアスへの対処が可能になるだろう。第3に、メンタルヘルス、予期的社会化とも、学生時代のアウトカムを測定したものである。これらの問題は当然重要なものだが、具体的な実践へのインプリケーションを考慮すると、入社後のメンタルヘルス、組織社会化、適応等のアウトカムについても今後検討していく必要がある。

## 引用文献

- 大塚泰正. (2008). 理論的作成方法によるコーピング尺度: COPE. *広島大学心理学研究*, 8, 121-128.
- 尾形真実哉. (2012). 若年就業者の組織適応エージェントに関する実証研究 -職種による比較分析-. *経営行動科学*, 25(2), 91-112.
- 小塩真司・阿部晋吾・カトローニピノ. (2012). 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. *パーソナリティ研究*, 21(1), 40-52.
- 北見由奈・茂木俊彦・森和代. (2009). 大学生の就職活動に関する研究-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.
- 北見由奈・森和代. (2010). 大学生の就職活動ストレスおよび精神的健康とソーシャルスキルとの関連性の検討. *ストレス科学研究*, 25, 37-45.
- 久木元真吾. (2003). 「やりたいこと」という論理-フリーターの語りとその意図せざる帰結-. *ソシオロジ*, 48(2), 73-89, 154.
- 採用と大学教育に関する産学協議会. (2020). *Society 5.0* に向けた大学教育と採用に関する考え方.
- 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.
- 妹尾麻美. (2023). 就職活動の社会学: 大学生と「やりたいこと」. 晃洋書房.
- 日本学生支援機構. (2022). 令和2年度 学生生活調査結果.
- 芳賀道匡・高野慶輔・羽生和紀・坂本真士. (2017). 大学生生活における主観的ソーシャル・キャピタル尺度の開発. *教育心理学研究*, 65(1), 77-90.
- 林祐司. (2015). 採用内定から組織参入までの期間における新卒採用内定者の予期的社会化に関する縦断分析-組織に関する学習の先行要因とアウトカム-. *経営行動科学*, 27(3), 225-243.
- 藤井義久. (1999). 女子学生における就職不安に関する研究. *心理学研究*, 70(5), 417-420.
- 松田侑子・新井邦二郎. (2006). 就職活動不安尺度作成の試み. *日本教育心理学会総会発表論文集*, 48, 100.
- 松田侑子・新井邦二郎. (2008). 職業選択不安尺度作成の試み. *日本心理学会大会発表論文集*, 72, 3PM060-3PM060.
- 松田侑子・永作稔・新井邦二郎. (2010). 大学生の就職活動不安が就職活動に及ぼす影響-コーピングに注目して-. *心理学研究*, 80(6), 512-519.
- 労働政策研究・研修機構. (2006). 大学生の就職・募集採用活動等実態調査結果 II 「大学就職部/キャリアセンター調査」及び「大学生のキャリア展望と就職活動に関する実態調査」(No. 17). 独立行政法人 労働政策研究・研修機構.



- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92–100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267–283.
- Furukawa, T. A., Kawakami, N., Saitoh, M., Ono, Y., Nakane, Y., Nakamura, Y., Tachimori, H., Iwata, N., Uda, H., Nakane, H., Watanabe, M., Naganuma, Y., Hata, Y., Kobayashi, M., Miyake, Y., Takeshima, T., & Kikkawa, T. (2008). The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International journal of methods in psychiatric research*, 17(3), 152–158.
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959–976.
- Otsuka, Y., Sasaki, T., Iwasaki, K., & Mori, I. (2009). Working hours, coping skills, and psychological health in Japanese daytime workers. *Industrial health*, 47(1), 22–32.
- Steen, J., Loeys, T., Moerkerke, B., & Vansteelandt, S. (2017). medflex: An R Package for Flexible Mediation Analysis using Natural Effect Models. *Journal of statistical software*, 76(11), 1-46.
- Zhang, J., & Yu, K. F. (1998). What's the relative risk? A method of correcting the odds ratio in cohort studies of common outcomes. *Journal of the American Medical Association*, 280(19), 1690–1691.
- Zou, G. (2004). A modified poisson regression approach to prospective studies with binary data. *American journal of epidemiology*, 159(7), 702–706.