



京都大学 KOKORO RESEARCH CENTER • KYOTO UNIVERSITY

こころの未来研究センター

**KOKORO
RESEARCH
CENTER**
KYOTO UNIVERSITY



平成24年度第8回企業向け人権啓発講座

日本社会における企業文化とメンタルヘルス ～グローバル化時代の価値観の揺らぎ検証～

京都大学こころの未来研究センター
内田 由紀子

自己紹介

- 専門: 社会心理学・文化心理学
 - 心の働き(幸福感も含む)が、人々が生きる文化や社会の成り立ちとどのように関連しているかを研究する学問分野
 - 特に対人関係やそこから得られる幸福感に関心
 - 幸福の意味、幸福の獲得の仕方の文化差(主に日米比較)
 - 日本社会と若者の心に関する問題意識(ニート・ひきこもり研究)
 - 内閣府幸福度に関する研究会 委員

自己紹介

- 京大博士課程修了後・・・
 - アメリカ留学（ミシガン大学、スタンフォード大学）
 - 京大時代、アメリカ時代を通じて基礎研究
- 私立大学での経験（3年間）
 - キャリアサポート委員（自己分析や面接相談まで）
- こころの未来研究センターでの経験（5年目）
 - アウトリーチにつながるような、だけれども基礎研究の議論にも耐えうるような研究を目指す
 - 社会構造、文化、心

本日の問題意識

1. 企業のグローバル化とメンタルヘルス

1. 日本人の幸福感とは

2. 企業における若手の育成とサポート

実際続かなかった人たちの理由

- 自分のやりたいことではなかった
 - もっとやりたいことがあるような気がした
 - 自分に向かなかった
 - きつすぎた
 - 理不尽に感じられた
 - そこまでして働く意味が感じられなかった
 - いじめられた
 - 体の不調
-
- 「自分」があるのかないのか？
 - 彼らの「やる気」とは何だろう
 - そもそも「やる気」とは何だろう

- 個人の問題なのか？
 - 「イマドキの若者」論
- 社会構造の問題なのか？
 - 仕事の流動性
 - 経済的状況
- その双方のバランスなのか
 - 企業の論理と心の論理

考えてみてください

- ①自分が1番今時間を使っていること(例:仕事、家族との時間、趣味など)は何ですか？それをやっているのはなぜですか？
- ②自分または家族の仕事において「これだけは外せない」ポイントは何ですか？

- A 給料
- B 安定感
- C 社会的に良い仕事であること
- D 得意な仕事であること
- E 自分に向いている仕事であること
- F 好きな仕事であること
- G 自由であること

自分または家族の仕事において「これだけは外せない」ポイントは何ですか？

A 給料

B 安定感

C 社会的に良い仕事であること

D 得意な仕事であること

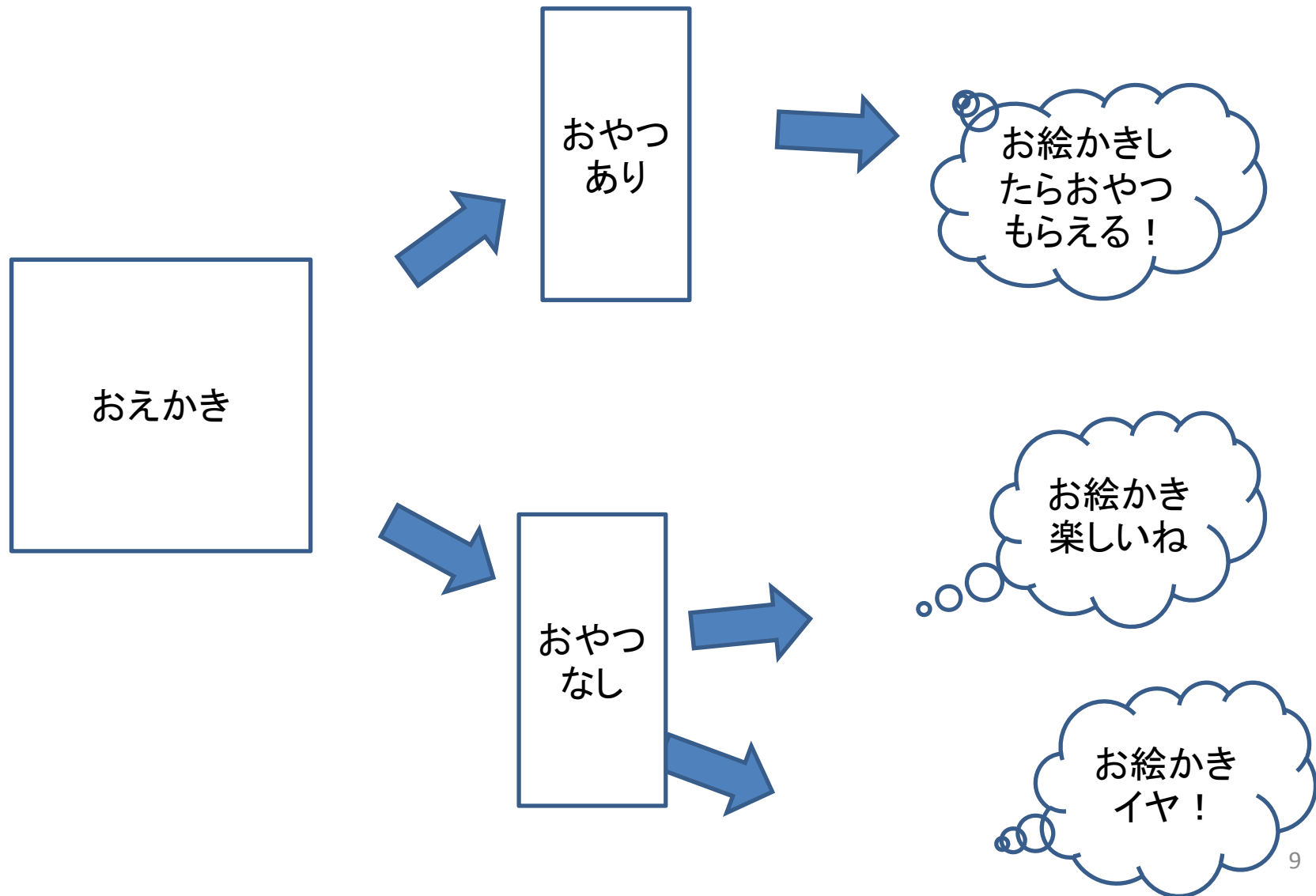
E 自分に向いている仕事であること

F 好きな仕事であること

G 自由であること

主に外発的動機づけ/
社会・周囲の期待・意見

主に内発的動機づけ/
自己分析



外発的動機づけの効果

- 「自分にご褒美のためにやっている」と思って
しまう（外発的動機づけの持つ負の効果）
- 外発的動機づけ（友人から誘われる、など）
は内発的動機づけのきっかけにはなる
- 周りからの「期待」にこたえたいという気持ち
がうまく働くことも

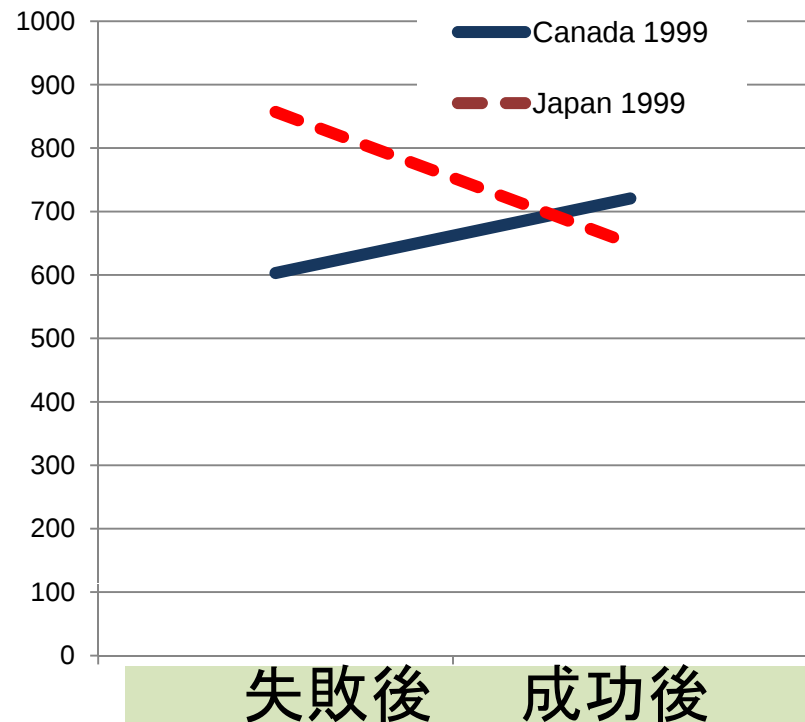
動機づけの比較文化研究

- 子供がビデオゲームのプレイヤーの色を選ぶとき、
(1)自分で選んだ色、(2)実験者が選んだ色、(3)
親が選んだ色、のいずれの条件下において熱心に
ゲームをやるか？

- アメリカのヨーロッパ系は1)自分>2)実験者>3)親
- 「自分がやりたいからやっているんだ」という意識→責任を持ってやる
- アジア系では 3)親>2)実験者=1)自分
- 期待に応えたい動機づけ、期待に添うように自分を向上させたい

失敗・成功の後の「やる気」

- ハイネら(2001)の研究
 - 日本 失敗後にやる気が出る
 - 北米(カナダ・アメリカ) 成功後にやる気が出る



どれだけ同じ課題に長く
取り組むか (秒)

人の能力に対する考え方

- ドウェック (1986):

固定的能力観

能力は**固定**

才能を見出す

能力主義



自分の能力を高く見積もる必要

vs. 可塑的能力観

能力は**可変**

少しでも「向上」することを目指す

努力主義



失敗から学ぼうとする傾向

ところが

- そもそも「やる気」「ガンバリ」の意味が疑問視されつつある
- 「トップにならなくてもいい」「なりたくない」
- 若者のやる気は低下？
 - － ニート
 - － ひきこもり
 - － 人と関わるのが苦手
 - － 漠然とした不安と恐怖

日本文化とグローバル化

- グローバリゼーションや経済的な状況の影響→
努力志向、関係志向に対する疑問符
例：成果主義、個人の成果、「個性」「権利」
- しかしこうした「外来の」アイディアは表層的にし
か取り入れられていない
 - 強い「個」や「自尊心」のトレーニングがない
- さらにいえば、完全に「個」であることを良しとしな
い雰囲気も

京大生



- 右利きだ
- 努力家だ
- 私は19歳です
- 嫌われたくなく、寂しがり屋だけれど、一人を好む
- 責任感はあまりない



University of Michigan



- 自信がある、そして私は自分にできることが
どんなことかを知っている:たくさんある
- 私はフレンドリーで非常にいい人間だ
- やる気がある
- 私は最高です



社会の変化

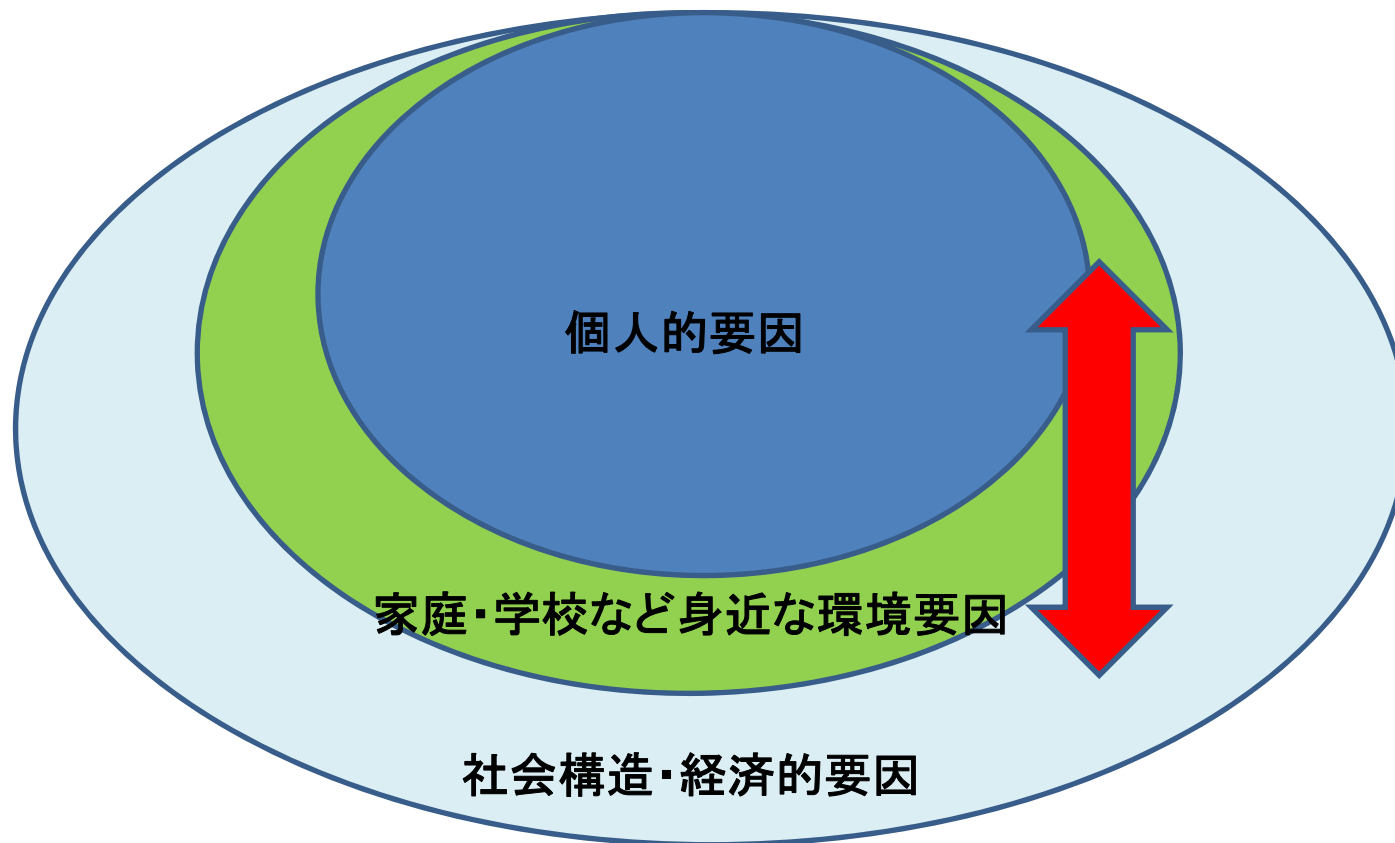
- 雇用システムの変化：社会の流動性の高まり
- アメリカ的「個人主義」の価値観の導入：転職や外資系勤務へのあこがれ
- 流動性と競争社会の個人主義化で「努力すればかなう」という神話や「学校から会社への場つなぎ」が崩れる
- 日本人の人間関係のベースは「場」や「役割」
→ それが失われると、居場所がなくなる

こころの変化

- かつての努力主義は減少
- 「個性」や「自己主張」はアメリカとは違った意味になり、自己中心主義に焼き直しされている
- 関係性も苦手、相手を尊重した上での自己主張も苦手
- 中間層とのつながりは減少する一方、狭い範囲での不安的な結びつきは上昇

ニート・ひきこもり

- 日本におけるひきこもり: 推定70万人(内閣府, 2010)
- 10代後半～40代まで
- 長期化するケースも

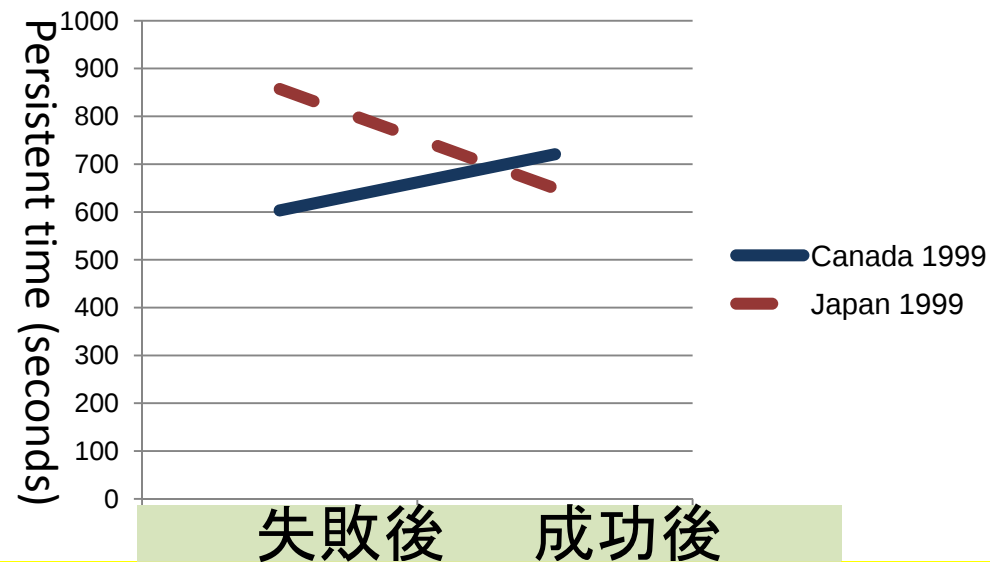


動機づけに関する実験 (ノラサクンキット & 内田, 2011)

- 調査対象者
 - 大学生 18 歳– 23 歳 (2009 年) 260 名にニート・ひきこもり尺度に回答を求めた
 - 高リスク群(上位 10%): 23 名
 - 低リスク群(下位 90%): 84 名
- ハイネら(2001)の動機づけ実験
 1. 「想像力テスト」への回答
 2. 成功もしくは失敗のフィードバック
 3. その後、実験者が不在の状態で、任意の同様の「想像力テスト」への取り組み時間を別室でモニターする(最大15分)

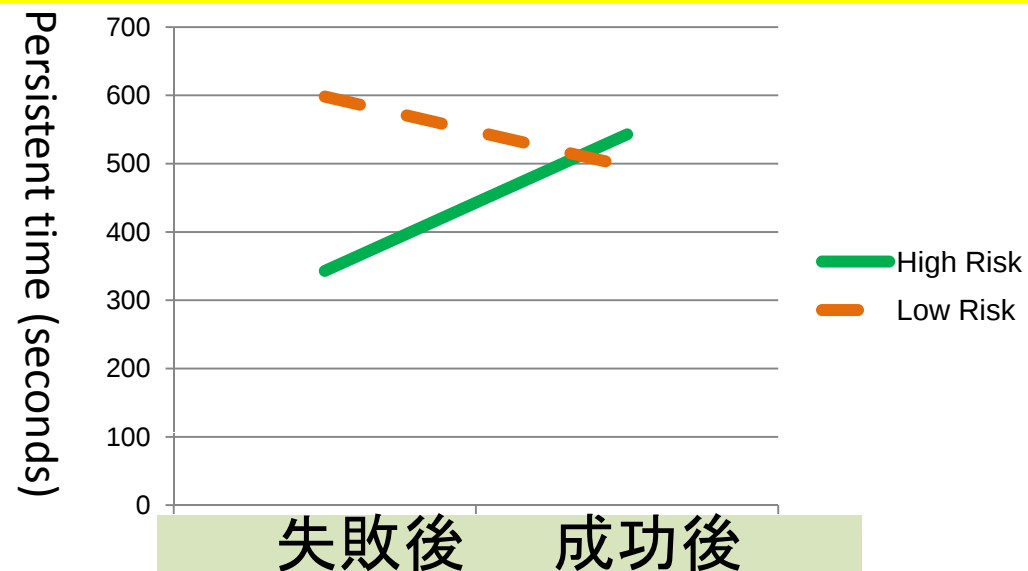


Heineらのデータ
(1999実施)



高リスク群では失敗時にやる気低下

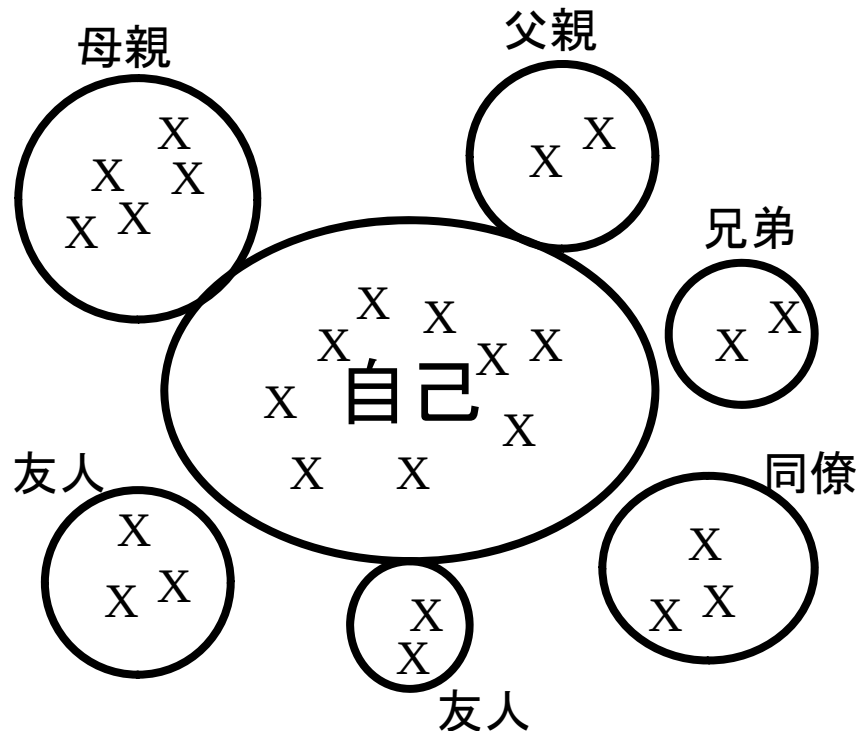
今回のデータ
(2009実施)



文化の背景にある人間観

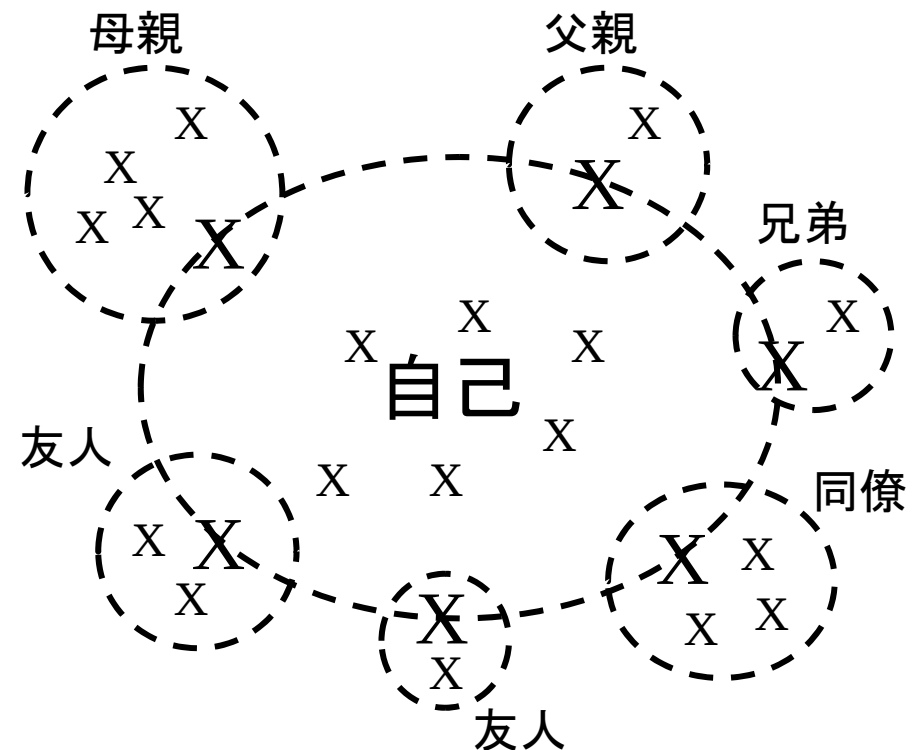
相互独立的自己観:

ヨーロッパ系アメリカで優勢

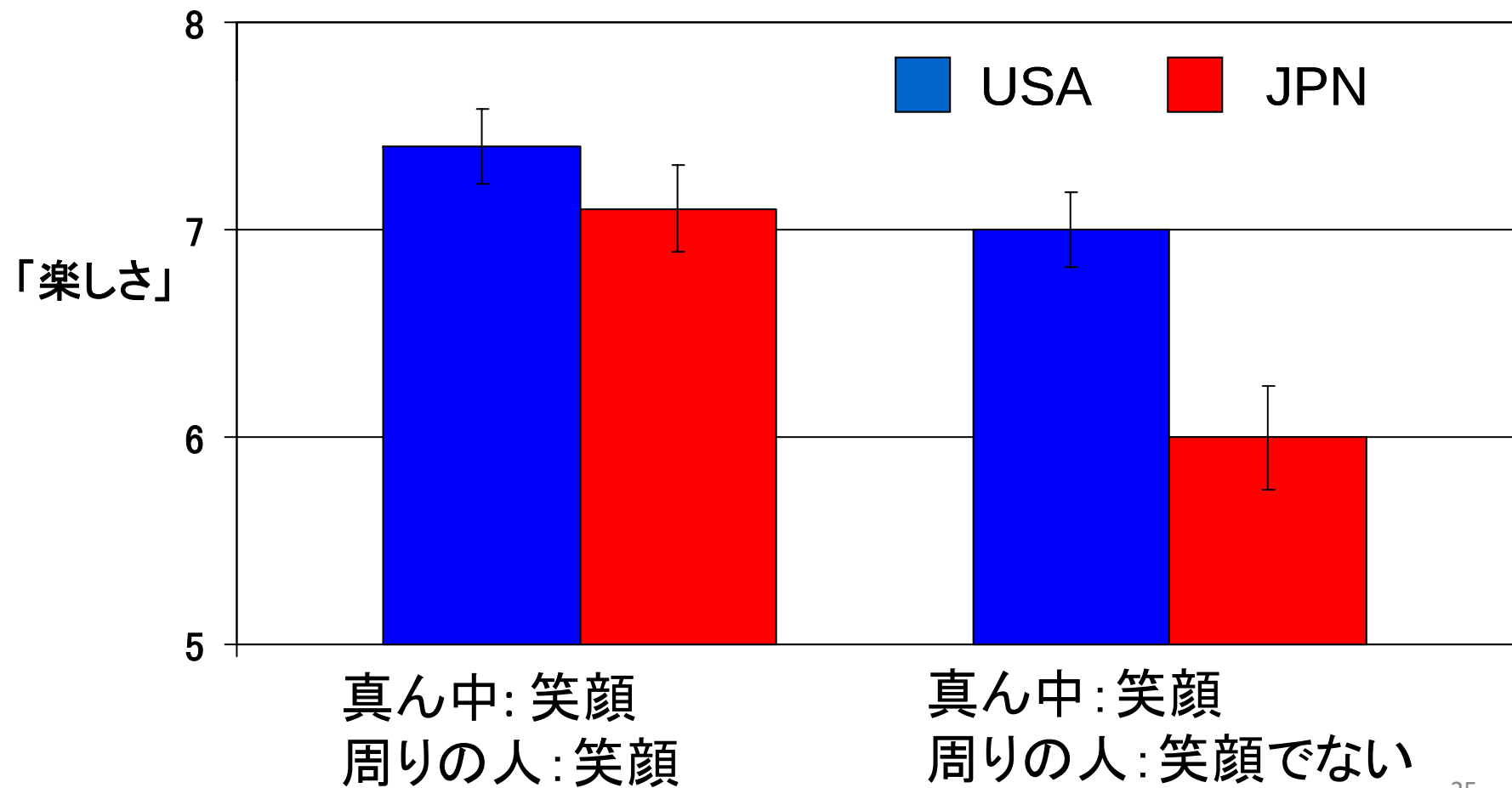


相互協調的自己観:

日本で優勢



真ん中の人物がどれぐらい「楽しそう」か



- 関係性は幸福感の源泉となっている
- 自分でコントロールできるものではないので、諸刃の剣でもある
- 安定した関係性を構築するためには「場」が必要
- 場を支える学校や地域

「場」「共同体」という安全地帯なしに 生きていく世代において・・・

- 親世代との意識のズレと暗黙の共依存の強化
- 肥大化する自己、他者とのつながりを求めるより断ち切ってしまう
- 対人関係のジレンマ、葛藤無しに「シャットアウト」する傾向（河合隼雄, 2008）、共同体の崩壊
- こころの栄養不足

企業における若手の育成とサポート

- 失敗やネガティブな状況においてどれほど「努力」し、自己改善しようと感じられるかどうか（スキルトレーニング）
- チャレンジの安全基地（失敗時の安心感）作り
- 自分のためではなく、「他者や社会のために何ができるか」という認知的枠組みの形成

- 「場つなぎ」の重要性
- 学校→企業という流れが場の設定ではなく個人の競争という意識になっているが、場つなぎが崩れたことで失われたものがある
- OJTの重要性
- 若い社員は当初から一人前ではない、「育成」に関わる

自己ステレオタイプ

- 自分はダメだ→自信のない行動→相手からの悪いフィードバック→自信のなさが強化される

悪のループ！

- 脱することが必要
 - そのためにはサポートが必要
 - 成功経験を積ませるようなOJT
 - 相手からの信頼を保証する

グループディスカッション

1. 皆さんは仕事をしていて、何に幸せを感じますか。あるいはどういうときにやる気を感じますか。
2. 社員のメンタルヘルス向上のために、企業がすることは何だと思いますか。

企業ができることは？

- 仕事をしていて感じる幸せについて
 - あまり見えていない？
 - ロールモデルは？
- 他者や社会に向かう目標形成
 - 自己への過度の注意からの脱却
- 場作り
 - 居場所であること
 - 長いつきあいの中で
 - 経験がなければ経験は永遠に積み重ねられない