

## 職場の心理的居場所感と精神的健康との関連

鹿島千咲

近年、働く人のメンタルヘルスに注目が集まっている。働く人のメンタルヘルスを考えていく上で、教育現場における不適応への対応として注目されている心理的居場所感に着目した。則定（2008）は心理的居場所感を「心の拠り所となる関係性、および安心感があり、ありのままの自分を受容される場」と定義している。青年期では、心理的居場所感が精神的健康と関連が明らかになっているが、成人期の職場における心理的居場所感についての検討は少ない。先行研究では、職業生活における心理的居場所感尺度が作成されているが、上司や同僚との関係性など職場特有の心理的居場所感については測ることができていないことに加え、精神的健康との関連については調査されていない。

本研究では、職場の心理的居場所感尺度の作成と職場の心理的居場所感が精神的健康と関連があるのか明らかにすることを目的とし、現在働いている人を対象に調査を行った。予備調査では、職場の心理的居場所感に関する自由記述の調査を行い、その結果をもとに職場の心理的居場所感尺度の項目を作成した。加えて、職場において心理的居場所感を必要とすると答えた人は8割を超えていた。本調査では、予備調査で作成した職場の心理的居場所感尺度、職業性ストレス簡易調査票を用いて調査を行った。

分析対象者は188名（女性115名、男性66名、無回答1名）であり、参加者の平均年齢は27.3歳（ $SD=7.33$ ）であった。因子分析の結果、職場の心理的居場所感には職場の良好な対人関係やサポートを含む「職場における対人関係」、自分自身の役割が明確に与えられていると感じる「職場における役割感」、仕事の場面で躊躇いなく意見を伝えられる、報告連絡相談などが行われていると感じる「業務上のコミュニケーション」の3因子で構成されていた。

職場の心理的居場所感と精神的健康の間には正の相関がみられた。職場の心理的居場所感の各下位尺度と精神的健康においても正の相関が得られた。重回帰分析の結果から、「職場における対人関係」や「職場における役割感」が精神的健康に対して直接的な影響を与えていることが示唆された。職場の心理的居場所感において性差は得られなかった。

職場の心理的居場所感が持てない場合、ストレスが増加し、職場における良好な対人関係や自分自身に役割があると感じることで精神的健康が高くなることが示唆された。これらのことから、男女問わず働く人にとって、職場における居場所感が必要であり、職場内で仕事の質などに配慮するだけでなく、良好な対人関係などについても配慮していくことが精神的健康に良い影響を与えることが考えられる。本研究は、調査参加者の人数が十分ではなく、年齢などに偏りが見られたことに加え、個人要因などを考慮していないため、働く人全体の職場の心理的居場所感を把握するためにはさらなる検討が必要である。