

一般演題(口演) 0-14

こころの免疫力を高めるために ～レジリエンスの役割～

○宮澤 有里¹、市川 佳居¹、重盛 憲司^{1,2}、角田 透¹

1. レジリエ研究所 (株)
2. (医) 洗松会 洗足メンタルクリニック

【目的】本研究では、コロナ禍においても仕事のパフォーマンスがアップした労働者のレジリエンスを有効指標として、こころの免疫力を高める方法を探索する。仕事への活力をあらわすワーク・エンゲイジメントとレジリエンスは相関があることから、レジリエンス力に着目することで仕事への意欲の手がかりが示されると思われる。働き方の多様性という新たな変化に向けて、身体の免疫力と共にこころの免疫力を高めておく準備も必要であろう。

【方法】対象者：第3波発令中に研究目的の同意を得た労働者80名。質問紙：①レジリエンスアセスメント②：6つの下位項目からレジリエンス度を測定。②K6：「何らかのうつ・不安がある可能性」を示す5点を基準に2群に区別。③WHO Health and Work Performance Questionnaire (short form) 日本語版：パフォーマンスアップ・ダウン・変化なしの3群に分け、変化なしの群を統制した。分析：重回帰・多重ロジスティック回帰分析を使用し、レジリエンスとK6・パフォーマンスの関係を調べる。

【結果】ステップワイズ法による重回帰分析の結果、コロナ禍での労働者の特徴は、レジリエンスの6つの要素のうち「セルフコントロール」が低くなると抑うつや不安傾向が強くなることが示された($\beta = -.451^{**}$, $** p < .01$)。加えて、多重ロジスティック回帰分析の結果「しなやかな思考」の向上は、仕事のパフォーマンスアップに影響することが示された(オッズ比=6.651, 95%信頼区間1.239~35.693)。

【考察】コロナ禍における労働者のレジリエンスのキーワードは、感情調整に関わる「セルフコントロール」と他者理解を深める「しなやかな思考」であった。コロナ後の新たな変化に向けてこころの免疫力を高めるためには、レジリエンスを概念で留めず、まずはワークを通じて自身のレジリエンス力の可視化が必要であろう。本研究で示された抑うつ・不安と感情コントロール間の方向性を特定するためには、さらに共分散構造分析を加えた分析が必要である。