

【論文要約】

本研究は、職業生活においてメンタルヘルス不調を抱え、休職に至った職業人に対する理解を深め、支援につなげていくために、「わたし」という自己の在りように着目し、語りを通して職業人の病休体験について探究するとともに、質的研究の方法論が果たす意義を検討することを目的とした。

序章では、職業人のメンタルヘルスの問題を考えるために、職業と自己の観点から、個人の病休体験を探究する意義を述べた。まず、現在の職業人をとりまくメンタルヘルスの問題やその取り組みについて概観した。職業人とメンタルヘルスの問題は、昨今では職業性ストレス要因の探索や職場復帰支援における心理的側面とその効果が着目されているが、そこでは、個人の心の問題は、様々な要素の組み合わせによって説明され、また、回復ということが、病休以前の状態に戻り、職場に再適応することとして見なされている。しかし、これまでの職業観を概観してみると、働くことは、人間の本性や自己の存在基盤に関わるものとして考えられている。近年では、職業を通じた自己実現やアイデンティティ形成をはじめとする自己理論が提唱されているが、その一方で、メンタルヘルス不調によって病休に至る職業人は、そうした「自己」の可能性からも疎外されてしまいかねないことが考えられる。メンタルヘルス不調による休職を職業人の主観的体験から捉え直すためには、個人の体験に基づいた「わたし」の語りを聴きとっていく必要がある。そのため本研究では、病休という体験を抱えて生きる職業人を「病休者」と定義し、病休者の体験を質的に理解していくことの意義を検討することとした。

第一章では、職場関連ストレスをきっかけとしてメンタルヘルス疾患を抱え、病休に至った職業人の主観的体験に関する文献研究を行った。職業人の主観的体験にアプローチするために、個人の「働くわたし」という職業的自己の観点から、わが国における先行研究を概観し、病休者が抱える心理的テーマを見いだすとともに、現在の支援における課題を明らかにすることを目指した。文献の収集・選択や分析に際しては、主要な概念や特定の領域における調査の差異や隙間をマッピングするのに適しているスコーピングレビューの手法を参照した。その結果、休職後から生じている職業人としての自己の揺らぎは、職場復

帰（復職）の意思表示や復職をした後にも生じていることが示された。さらに、自己の振り返りや再構築は、認知・行動水準のみならず、「わたし」の在りように関わる実存的ともいえる水準においても生じていることも明らかにされた。その一方で、実際の復職支援につながるまでの期間や、復職支援プログラムを利用しない職業人の実態については明らかにされていないことが多い。このことから、病休者への心理的支援を検討するためには、病休にともなう体験と自己の揺らぎへの理解を深めるとともに、個人の自己の在りようとその変化を細やかに見立てていく必要があることを指摘した。

第二章では、病休者の体験に基づいて自己の在りようを理解するためのアプローチとして、質的研究を取り上げた。質的研究の方法論に関する先行研究をレビューすることにより、臨床心理学における質的研究の位置づけを整理するとともに、その方法論的意義について検討した。文献の検索と選択に際しては、スコーピングレビューの方法を参照した。対象となった42本の論文について、(1) 質的研究の方法論の概略、(2) 質的研究法の分類、(3) 事例研究をめぐる方向性、(4) 質的研究における語り（ナラティブ）の4つの視点から検討を行った。質的研究法は、さまざまな技法へと派生するなかで、臨床心理学においては、理論的研究における手法というよりも、むしろ心理臨床実践において、事例研究の実証性を担保する手法として論じられ、効果・介入のための分析手法として応用されてきた。それゆえに、事例研究を質的研究に含めるか否かの区別が曖昧になり、さらに事例研究のなかでも、その研究性を個別性に求める立場と実証性に求める立場があることから、質的研究と事例研究が混在して論じられていることが浮かび上がった。その一方で、理論的研究における質的研究の意義についてはあまり焦点化されていないことが指摘される。質的研究は、豊かな語りの生成の場であり、当事者が調査者との関係性のなかで自らの体験を語ろうとし、その語りが共有されるという臨床的な意義をもつものである。そのため、質的研究を用いた調査研究を行うにあたり、質的研究によって生み出される語りの臨床性や認識論的世界観を見直す必要性を論じた。

第三章から第五章では、職業上のストレス負荷を契機としてメンタルヘル스에不調をきたし、休職に至った職業人の主観的体験を探究し、当事者の心や自己の在りようについての理解を深めていくために行った、一連の質的調査研究

を提示した。第三章では、職業と自己との関連から、メンタルヘルスに不調をきたした職業人が、どのように受療に至るのかという心理的プロセスについて、調査面接を実施し、質的研究の一つであるグラウンデッド・セオリー・アプローチ（GTA）を用いて検討した。職業人のなかには、ストレスが蓄積していても専門機関の受療を拒み、働き続ける人がいるが、受療の遅れが病状の悪化や長期化につながるということが指摘されている。そのため、実際にメンタルヘルス不調から長期に休職した職業人 5 名に対して、個別の半構造化面接を行い、その受療プロセスを明らかにすることを目指した。その際、「働くわたし」の自己側面に焦点を当て、自己意識の観点から当事者の内的プロセスを探索した。その結果、9 個のカテゴリーが抽出された。メンタルヘルス不調者では、心身の異変の察知や病いの認識、健康を守るためのケアが適切に行われにくくなり、受療につながりにくいことが生じているが、それは、自己意識が職業領域に集中して注がれるため、自身の心身の調子に意識を向けることが阻まれることが見いだされた。心の病いによる休職は、それまでの「わたし」を支えてきた職業的自己を断念したり手放さざるをえなくなる体験でもある。職業領域に没頭する職業人に対しては、そうした自己の在りようを理解し、是認する存在として、職場の上司による支持的な関わりが重要であり、それによって職業人が自身の病いを受けとめ、受療に向かう後押しにつながることを示された。

第四章では、第三章で見てきた病休者が、休職後、どのように復職や回復に向かうのかについての体験を探索するために、調査面接を実施し、GTA を用いて検討した。第三章と同様、「職業人としてのわたし」という自己側面に着目し、同じくメンタルヘルス不調となった長期病休経験者 5 名を対象に、半構造化面接による個別調査を行った。分析の結果、19 個の概念が抽出され、(1) 休職～復職までの役割的自己の変化と (2) より内的な主体的自己の変化の 2 つのプロセスが示された。休職から復職に至るまでは、休職に際して、それまでの「働くわたし」から「働かないわたし」への変容が迫られることと、復職に際して、再度、「働くわたし」の自己意識を構築していくという、長期にわたるプロセスが見いだされた。また、回復へと向かうプロセスにおいては、職業領域に没頭していた職業人が、それまでの働き方を見直し、人生を振り返ることによって働き方が再構築されることが示された。病いを通して、行動的な側面の変化が

生じ、そのことが実存的な「わたし」の在りようの変化につながり、「働くわたし」以外の新たな自己を発見していくという変容過程を明らかにした。

第五章では、第三章・第四章で見てきた単回の病休者ではなく、頻回に病休を繰り返す職業人を対象として、頻回病休においてどのような自己が生きられているのかというテーマを探索するために、調査面接を行い、質的研究の一つである主題分析（TA）を用いて分析を行った。その際、個人の自己・病い・職業に対する捉え方やイメージに焦点を当てた。職場関連ストレスをきっかけとして、3回以上休職を繰り返している職業人を頻回病休者と定義し、7名の対象者に半構造化面接による個別調査を行った。その結果、(1) 病休の両価性、(2) 挫折感が蓄積した現在の自己像、(3) かつての自己像、(4) 理想の自己像の4つのカテゴリーが同定された。病休は、ストレス状況からの回避として一時的に解放感をもたらすが、病休を繰り返すことによって挫折体験が蓄積されることから、頻回病休者は多くの喪失の内に置かれていることが示された。さらに、3つの自己像の様相と自己像間における分極が明らかにされた。(2)の現在の自己像は、職業によって自己が規定されているため、自律性や統制感を失い、それにより自信を喪失し、さまざまな関係性から回避している状態を示していた。(3)のかつての自己像は、病休によって自己像が過去と現在で分断され、病休以前の「わたし」の自己像によって現在の自己像が否定される在りようを示していた。(4)の理想の自己像は、職業に対して肯定的なイメージを抱き、理想の自己を働くことのなかに見ている自己表象を示している。こうした自己の諸様相から、自己の内界に構成された社会や自己表象との関係において、「恥ずべき自己」として烙印が押された自己が生きられていることを示した。

第三章から第五章までは、語られた内容から、病休者の体験や自己の在りようを探索してきたが、第六章では、語りの語られ方に着目し、Frank, A. W.(2010, 2012)の対話的ナラティブ分析（DNA）を提示しながら、ナラティブのさまざまな様相を捉えていく新たな視点について論じた。第五章で論じた頻回病休者の語りは、通常のナラティブに見られる経時的な構造や要素を有しておらず、そのため従来のナラティブ分析からは見落とされていた可能性がある。しかし、DNAは、語りを構成されたものとして捉えるのではなく、語りそのものに想像力を促す性質があるとし、語り手が何者であり、どのような境遇にあるのかを

対話的に読み取っていくものである。そこで、従来のナラティブ分析を適用することが困難と判断されていた頻回病休者の語りについて、対話的な問いを通して語りの理解を試みた。その際、回復の語り・混沌の語り・探求の語りの3つの類型を参照することにより、類型から変化し、派生していく語りや類型間の狭間で揺れ動く語りなど、さまざまな語りの様相が見いだされた。それにより、語りは常に流動し、それゆえに完結しえないものとして捉える視点が浮かび上がる。このような質的研究の手法を通し、語りを細やかに見ていくことで、分析としての手法のみならず、語りにならない語りを聞いてくための糸口となることが示された。

第七章では、本研究における総括として、これまでの検討を踏まえて、メンタルヘルス不調により休職した職業人の主観的体験ならびに質的研究の臨床的意義について統合的に考察した。それとともに、本研究の調査面接において、当事者が体験を「語る」ことの意味を考察するために、語りの生成の場として質的研究を捉え、心理臨床における語りの差異と重なりに着目することによって、心理臨床にも通じる質的研究の臨床的意義と独自性を論じた。まず、調査面接と臨床面接の基本的な枠組みや性質を概観したうえで、両者の共通性と差異を検討した。すなわち、語るという発話行為に目を向けたとき、語りは聞き手と語り手によって共同生成されるという点において共通性をもつ一方で、調査面接においては、研究者の設定するテーマに沿って語り手を自己規定させるという権威性の課題が指摘された。しかし、語り手が自身の体験を他者に伝達しようとすることは、語り手が「わたし」としての声を見いだすとともに過去への応答責任をもつことでもあることから、調査面接だからこそ語りが生まれるという公共性をもつというパラドキシカルな意義がある。研究者は、語りの知を語り継いでいく責任とともに、そうしたパラドクスと語りにおける倫理性をどのように引き受けていくかを常に考える必要がある。質的研究におけるこうした「聴く」姿勢は、他者の生にまなざしを向けていくときの視点や理解の糸口を提示するものであるとともに、そこでの問い直しは、心理臨床における「聴く」姿勢を見つめ直すことにもつながることが示唆された。このように、本研究では、質的研究の方法論的検討と職業人の病休体験についての調査研究を組み合わせることで、病休者が生きるさまざまな「わたし」とい

う自己の在りようと、語りの多声性という重なりを示してきた。そこから見いだされた視点から、病休者の支援にあたっては、当事者の自己や語りを多声的・多層的に捉える姿勢が必要であり、病休者が「わたし本来であるという感覚」をつかむなかで、発見的な自己と出会っていくことが重要なテーマになることを示した。

終章では、本研究のまとめと今後の展望を示した。質的研究を通して、個人の「わたし」という自己の在りようの多層性と、そうした「わたし」を語る語りの多声性から、さまざまに響き合う「わたし」という物語・物語りが見いだされる。質的研究の場で、職業人が自らを病休者として自己定義し、その体験を他者に伝えようとする在りようは、そのように生きる者として証言することでもある。その語りは、聞き手の物語・物語りと共鳴することにより、多声的な、生きる道筋が描かれていく。質的研究では、個人が何を、どのように語り、また語る行為そのものにも着目し、語りを細やかに捉えていこうとする。そうした多様で工夫された質的研究の方法論があるからこそ、職業人の自己の在りようを細やかに見いだしていくことが可能になる。そのことは、心理臨床の場において、どのようなものが語られ、どのようなものが語られないのかについて細やかにまなざしを向け、心理臨床家がどのように語りを聴いていくかを問い直していく営みにつながると考えられる。最後に、本研究は実際の心理療法事例を用いて検討したものではないため、本研究の調査で示された結果をそのまま心理療法におけるクライアントの内的体験と捉えたり、一つのモデルとして当てはめることには慎重になる必要がある。そのことが本研究の課題であると同時に、語りの多様性にまなざしを向けていくための展望でもあることが併せて示された。