

長期インターンシップ生に対する「ストレスマネジメント」

三枝省三 (就実大学経営学部)

原田 淳 (県立広島大学総合教育センター)

野本明成 (就実大学経営学部)

Stress Management for the Long-Term Internship Students

Shozo Saegusa

Jun Harada

Akinari Nomoto

要旨：就実大学経営学部では学生の職業的・社会的自立を目的として、2015年度より2年次後期に企業での15週間の長期インターンシップを必修科目として実施している。インターンシップ派遣前の半期を掛けて基礎的事項を学習する機会を設けている。それがビジネス対応力、プロジェクトマネジメント、ストレスマネジメントである。

ここでは研修先で発生するストレスに上手に対処し与えられた課題を乗り越えるために、ストレスマネジメントの基本的な対処方法（引き合い運動、呼吸法など）を提示し研修を実施した結果について報告する。

ABSTRACT: For the purpose of vocational and social independence of students in Shujitsu University Faculty of Business Administration, it has conducted a 15-week long-term internship at the company in the second year late than fiscal 2015 as a compulsory subject. Appropriate knowledge and perspectives prior to dispatch to the company, further is that is a matter of course to know the activity method, it is provided with the opportunity to learn the fundamentals over the six-month period of the previous internship. It includes business response capabilities, project management, and stress management.

Here, in order to overcome the challenges given well to deal with the stress that occur in training destination, to report on the result of the Stress Management training as the basic workaroud.

キーワード：インターンシップ、ストレスマネジメント、社会人基礎力、心身相関的アプローチ、SRS-18による評価

KEYWORDS: Internship, Stress Management, Society Basic Skills, Psychosomatic Approach, Evaluation by the SRS-18

1 背景と目的

大学生のインターンシップは、「学生が在学中に自らの専攻、将来のキャリアに関連した就業体験を行うこと」とされている。インターンシップの効果としては、就業意識の醸成、社会で必要となる基礎的・汎用的能力の養成、就職のミスマッチ防止、などがあげられる。田中は、インターンシップの教育効果として、実際の職場や仕事について知り、職業意識の芽生えを実感させ、就職活動の際の企業選択の幅を広げるとしている(田中 2007)。また、インターンシップを社会人基礎力の観点から考察した研究(松尾 2015)や、インターンシップに参加した学生が社会人基礎力を伸張させ、就職活動に活かしているケースを調査した研究(真鍋 2010)がある。文部科学省の調査報告によると、単位認定を行うインターンシップで、かつ、特定の資格取得に関わらないものを実施している大学は、551校あり、調査対象となった全国の国公立大学(752校)のうち73.3%となっている(文部科学省 2015)。

就実大学経営学部経営学科では、学生の職業的・社会的自立を目的として、2015年度より2年次後期に企業での15週間の長期インターンシップを必修科目として実施している。学生が、学園生活の比較的早い時期に社会を知り、企業の現場で社会人としてのコミュニケーション力や実践力、問題解決力を養うことを目標としている。しかしながら、企業に派遣する前には適切な知識と視点、さらには活動方法を知っておくことは当然のことであり、インターンシップ前の半期を掛けて基礎的事項を学習する機会を設けている。それがビジネス対応力、プロジェクトマネジメント、ストレスマネジメントである。

加えて、このインターンシップは2年次の後期に設定しており、基本的には月曜日から木曜日は企業とか地方自治体の組織にて研修をする。そして、金曜日は学内で教員およびゼミ内で週間には、何があり、何に気が付き、次に向けて何を課題としているということを報告している。ゼミ生で互いに教え合ったりあるときは激励しあったりするが、同時に教員からは対処の方法だけでなく、広い視野でその活動の助言をする日としている。

2015年度のインターンシップに参加した学生は素晴らしい成長を見せており、「メールの書き方」、「挨拶の仕方」、など日常的な事柄は当然であるが、より本質的に「文章の考察の方法がしっかりしてきて一歩深まっている(単純やり取りではなくなっている)」、「自分でなんとかやるべきだと積極的に動き出した」等の実感を得ている。

その一方で、長期のインターンシップは、学生にとって少なからぬストレスを受ける場ともなる。具体的には、「(行った先で)何をやらいいのか分からない」、「挨拶をしても返してくれなくなんとなく雰囲気良くない」、「バイトやパートのかたと上手く付き合いたいのだが」という状況を学生から相談を受けたことがある。インターンシップによって学生が成長するためには、このようなストレスに上手に対処し、与えられた課題を乗り越えることが必要である。したがって、インターンシップに参加する前に単に心構えだけでなく、ストレスに対処する基本的な方法を習得していることが望ましい。

そこで、インターンシップ準備講座の内容にストレスマネジメント研修を加える検討を行った。

そして、大学でのストレスマネジメント研修の先行例（原田 2012）を、就実大学経営学科のインターンシップ受講生向けに改訂し、実施することとした。本稿は、インターンシップ準備講座の一環としてストレスマネジメントの研修を実施した結果について報告する。

2 研修内容

研修の目的は、インターンシップで直面するストレスに対処する方法を習得することである。そこで、研修内容には、ストレスを軽減するための技法に加えて、インターンシップ先で良好な人間関係を築くための行動も含めることとした。研修内容を以下に示す。

1. 心理・社会的ストレスの特徴とストレスマネジメント。心理・社会的ストレスは、自分の心のあり様、特に「好き・嫌い」等の感情によって生じることを説明する。ストレスマネジメントは、短期的には心身の緊張を緩和させることだが、長期的には自身の心を安定させることを示す。そして、実践可能な方法として、研修では次の2つを方策として紹介した。
 - ・ 心身相関的アプローチの技法を用いて自律神経のバランスを整えることにより、心身の緊張を緩和する。
 - ・ 自分自身の行動によって人間関係など環境を改善する。
2. 心身相関的アプローチの技法。心身相関的アプローチとは、ゆっくりした身体の動きに呼吸を連動させることにより、自律神経のバランスを整え心身の緊張を緩和する技法である。また、身体感覚に意識を集中するため、ストレスマネジメントにとって重要となる、“いま、ここ”の自分に対する確かな気づき（いわゆる、マインドフルネス（カバットジン 2007））のトレーニングにもなる。今回の研修では、3つの技法を紹介した。
 - ・ ブリージング・エクササイズ：ゆっくりした身体の動きと呼吸を連動させることにより、自律神経のバランスを整える技法。
 - ・ アイソメトリック運動：筋肉を緊張させたあと脱力し、身体感覚に意識を向けることにより緊張を緩和させる技法。
 - ・ 呼吸の意識化と呼吸法：呼吸の意識化は、呼吸にともなう腹部、胸部、背中などの微細な動きを感じ取るよう意識を集中することにより、“いま、ここ”の自分に対する気づきを確かなものにする技法である。呼吸法は、時間をかけてゆっくり息を吐ききることにより、自律神経のバランスを整える技法である。さらに、呼吸の皮膚感覚に意識を集中するヴィパッサナー瞑想も実習する。
3. 環境調整のための行動。インターンシップ先で良好な人間関係を築くことができれば、与えられた課題や仕事に集中して取り組むことができるようになるため、ストレスを減じることが可能となる。そこで、人間関係を構築するための傾聴的なコミュニケーションについて説明し、

対話の演習を実施する。また、ストレスを生じさせやすい「嫌い」という感情をコントロールするうえで重要となる「相手を認める」トレーニングとして、感謝を見つける瞑想を行う。

なお、研修の目的が実践可能なストレスマネジメントを習得することなので、解説だけにとどまらないように、実習や演習を多く取り入れる構成とした。

3 実施概要

インターンシップの事前研修の一環として、次のように実施した。

- ・ 日時：2016年6月13日 13:10-14:40、および、6月20日 13:10-14:40
- ・ 場所：就実大学 通常の講義室
- ・ 参加人数：85名（6月13日）、82名（6月20日）

効果検証のため、研修前後に、心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の測定、および、自由記述によるアンケートを実施した。SRS-18は、質問紙法によって、ストレス反応に関係する、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力の尺度を測定するものである。研修前のアンケートでは、「どのようなときにストレスを感じるか」、「そのストレスにどのように対処しているか」について回答を求めた。さらに研修後のアンケートでは、「ストレスマネジメント研修に参加しての感想・意見」を記入するよう求めた。

4 実施結果

4.1 SRS-18による評価

SRS-18は、18項目から構成されており、質問紙法によって3つの下位尺度、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力、を測定するものである。繰り返しストレス反応を測定できるように単純な構造をもつ尺度で設計されており、比較的軽いストレス反応も測定できる（鈴木他 1998）。表1にSRS-18による受講前後の心理的ストレス反応尺度の得点（平均）を示す。

表1. 研修前後の心理的ストレス反応尺度の得点（有効回答82名、 $p < 0.03$ ）

	合計	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
研修前	19.4 (±11.5)	6.0 (±4.7)	5.2 (±4.1)	8.1 (±4.1)
研修後	15.7 (±13.2)	5.1 (±4.9)	4.4 (±4.6)	6.3 (±4.7)

参考のために、表2に心理的ストレス反応測定尺度の評定値を示す。

表2. 心理的ストレス反応尺度の評定値

ストレスの程度	合計		抑うつ・不安		不機嫌・怒り		無気力	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
低い	7以下	10以下	2以下	3以下	3以下	2以下	1以下	2以下
普通	8～19	11～21	3～6	4～8	4～7	3～7	2～5	3～6
やや高い	20～31	22～32	7～10	9～12	8～12	8～13	6～9	7～11
高い	32以上	33以上	11以上	13以上	13以上	14以上	10以上	12以上

研修前後を比較すると、合計は19.4点から15.7点、抑うつ・不安は6.0点から5.1点、不機嫌・怒りは5.2点から4.4点、そして、無気力は8.1点から6.3点、といずれも減少しており、全体的にストレスが軽減しているように見受けられる。また、個別のデータについても研修前後で比較を行った。ストレスが「高い」と評定される合計が33点以上の人数は、研修前 12名から研修後 10名、「やや高い」と評定される合計が22点以上の人数は、研修前 19名から研修後 13名に、いずれも減少している。このことから、研修によってストレスの程度が、「高い」、「やや高い」から「普通」、「低い」に移行していることがうかがえる。

4.2 アンケートの記述

研修前アンケートでは、「どのようなときにストレスを感じるか」について回答を求めた。表3に代表的な回答内容を示す。

表3. 「どのようなときにストレスを感じるか」

<ul style="list-style-type: none"> ・ レポートや課題など、やらなければならないことが多く、忙しいとき。 ・ ゼミの課題がうまくまとめられないとき。 ・ 時間に余裕がないとき、一人の時間がないとき。 ・ アルバイト先で忙しいとき、休みがとれないとき。 ・ アルバイト先でミスしたとき。 ・ 駅が混雑しているとき。 ・ 混んでいる電車に乗らないといけないとき。 ・ 渋滞しているとき。 ・ アルバイトで店長に怒られたとき。 ・ アルバイトで客に理不尽なことを言われたとき。 ・ 嫌いな人に接するとき、嫌みや小言を言われたとき。 ・ 頭ごなしに自分の意見を否定されたとき、自分の話を聞いてもらえないとき。

ストレスを感じる場面・状況としては、課題やアルバイトにおける繁忙、ミスや失敗、過密な環境、良好でない人間関係やコミュニケーションの不全、などがあげられている。その対処法についてもアンケートで回答を求めたが、ストレスを感じる場面・状況についての回答を記している、対処については半数ほどが未回答であった。ストレスを感じるものの、ストレスの対処法

を持ち合わせていないケースがあると推察される。表4にストレスに対処する方法として記された回答を示す。

表4. 「ストレスにどのように対処しているか」

- ・ 運動する。
- ・ ドライブする。
- ・ 歌う、音楽を聴く。
- ・ よく食べる。
- ・ よく寝る。
- ・ 誰かに話を聴いてもらう。
- ・ やりやすいものから片付ける(課題などが多いことへの対処)。
- ・ 先輩に仕事を教えてもらう、自分の行動を振り返る(アルバイトのミスへの対処)。
- ・ 常に笑顔を意識する(理不尽なことを言われたときの対処)。
- ・ 自分以外をモノだと考える、気にしない(混雑に対しての対処)。
- ・ 楽しいことを考える。
- ・ 自分の方が正しいと思ひ込む(理不尽なことを言われたときの対処)。

ストレスの対処法としては、運動や音楽による気分転換、睡眠などの休息、相談といった一般的に言われている方法が多く見られた。課題に対して優先順位をつけたり、ミスを改善する取り組みをするといった現実的な対処法も少数ではあるが回答されていた。ストレスを無視しようと現実逃避するものがいくつかあった。

研修後のアンケートでは、感想・意見を求めた。表5に研修に参加しての感想・意見を示す。

表5. ストレスマネジメント研修に参加しての感想・意見

- ・ アイソメトリック運動をすることで体がとても楽になるような気がした。
- ・ 呼吸に集中すればリラックスできることを実感できた。これから実践していきたい。
- ・ ブリージング・エクササイズ、アイソメトリック運動、呼吸法で心が落ち着いて眠くなった。
- ・ 瞑想法は難しいと感じていたが、呼吸に意識を集中する方法は実践できると思った。
- ・ 仕事をするうえで大切なことは、あいさつや感謝の言葉と知ったので、インターンシップで意識していきたい。
- ・ 感謝することを日頃から探そうと思う。
- ・ 苦手意識を持っている人にあいさつできていなかったことに気づいた。あいさつ、「ありがとう」の感謝の言葉を実践していきたい。
- ・ 自分の発言や行動でその場の雰囲気が変わるということがとてもよく分かった。これから実践していきたい。
- ・ 研修前にはインターンシップの不安があったが、気づいたら不安なことを考える時間が減っていた。
- ・ インターンシップではなく海外留学に行くが、そこでも使えると思った。

心身相関的アプローチの技法として紹介したアイソメトリック運動や呼吸法にストレス軽減の効果を感じているというコメントが多く見られた。また、あいさつ、傾聴的なコミュニケーション、「ありがとう」など感謝の言葉が職場において重要であり、自分の行動により環境を改善することができるかと理解した回答も非常に多かった。心身相関的アプローチの技法、自分の行動による職場への働きかけのいずれについても、今後実践していきたいというコメントが非常に多く見られた。有用性が実感できたものと推察される。

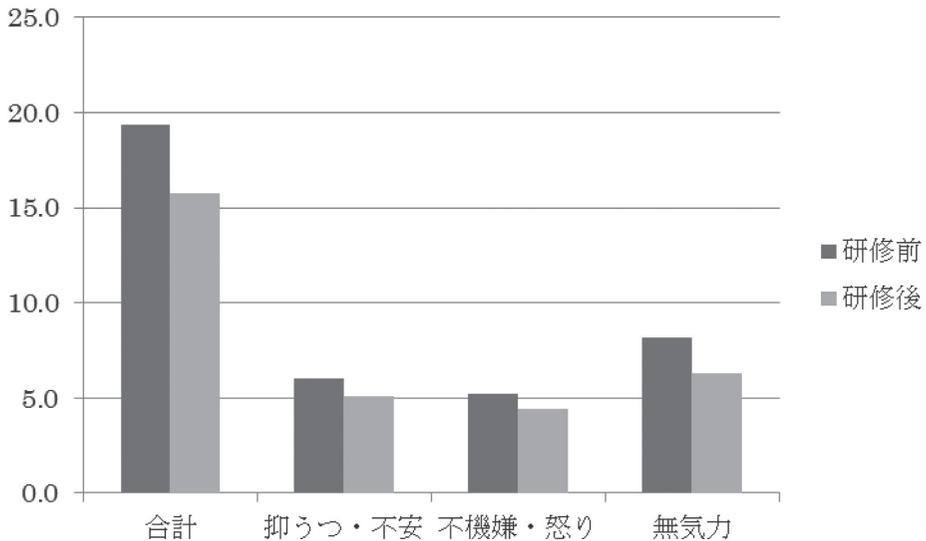


図1. 研修前後でのストレス反応尺度（SRS-18）の比較

5 結論

長期インターンシップの受講生を対象として実施したストレスマネジメント研修について、SRS-18による評価、および、アンケートの記述により効果の検証を行った。研修前アンケートからは、ストレスを感じることはあっても、実践的な対処法はほとんどないことがうかがえた。研修前のアンケートからは、ストレスへの対処として、気分転換や相談などの一般的な方法はある程度理解している様子がみられた。また、中にはストレスを無視しようとするものも見受けられた。ごく一部ではあるが、自分の直面している課題を解決しようと現実的に行動するというものもいることが分かった。

研修前後のSRS-18を比較すると、研修で紹介した技法により、ストレス軽減の効果があらわれているように見える。研修後アンケートの記述からも、心身相関的アプローチによる効果を実感できている様子がわかる。図1に、研修前後の心理的ストレス反応測定尺度（平均点）のグラフを示す。

また、あいさつ、傾聴的なコミュニケーションなどの行動によって、インターンシップ先で良好な人間関係を築くことができると理解できたようである。

今後の課題は、実際に長期インターンシップでストレスのコントロールができたかどうか、アンケートや聞き取り調査で明らかにし、研修によってストレスマネジメントが実践できるようになったか確認することである。

最後に本論で提示した方法と流れを毎日気軽にできる簡素化版として付録に示している。活用頂ければ幸いである。

参考文献

- J.カバットジン（春木豊訳）（2007）「マインドフルネスストレス低減法」，北大路書房
- 鈴木伸一，嶋田洋徳，三浦正江，片柳弘司，右馬埜力也，坂野雄二（1998）「新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討」，行動医学研究，4，pp.22-29
- 田中宜秀（2007）「高等教育機関におけるインターンシップの教育効果に関する一考察－新たな意義をみだし、改めて効果を考える－」，日本インターンシップ学会年報，10，pp.7-14
- 原田淳（2012）「若手研究者に対するストレス・マネジメント教育の実践と評価」，ヨーガ療法研究，10，pp.28-35
- 松尾哲也（2015）「インターンシップの意義と「社会人基礎力」」，総合政策論叢，30，pp.49-63
- 真鍋和博（2010）「インターンシップタイプによる基礎力向上効果と就職活動への影響」，日本インターンシップ学会年報，13，pp.9-17
- 文部科学省（2015）「平成26年度大学等におけるインターンシップ実施状況について」，文部科学省
(http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2016/03/15/1368428_01.pdf)

付録：一日5分でできるワンポイント ストレス解消法（インターンシップ学生全員に印刷配布）

ストレスマネジメント日頃のアプローチ

1) 一番簡単で、誰にでもどこでもできる方法

★笑顔で挨拶

2) 深くできる方法、下記を、起きた直後か、就寝前にやって下さい。

1⇒2⇒3の順で。

一人で簡単にできるエクササイズ<目を閉じて行う、呼吸を止めない、無理しない>

1. 【両手開閉呼吸法】 ハンド・イン・アンド・アウト・ブリージング・エクササイズ

1) 両手を前で合わせて息を吐く。吸いながら大きく両手を広げる。一杯吸う。

2) 「ん～」と言いながら鼻息を吐きながら両手を閉じ、息を吐ききる。

これを5回繰り返す。

2. 【引き合い運動呼吸法】 ---アイソメトリック運動を組み合わせて行う。座って実施。

イ) 両手を胸の前で合わせて、息を吐きながら押し合う。

ロ) 両手を胸の前で組んで、息を吐きながら引き合う。

ハ) 両手をひざにあて、息を吐きながらひざと手で押し合う。

ニ) 両手を後頭部で組み、息を吐きながら手と後頭部で押し合う。

ホ) 両足首を組み、息を吐きながら前後に押し合う (足を組み替えてもう1回)。

2順して、終わったあと、10回呼吸を整える。

3. 【呼吸瞑想法】 (呼吸時の感覚に意識を集中する瞑想) 自然体になって座る

1) 静かに「あー」と声を出しながら息を吐ききる。10回繰り返す。

2) 終わったあと、10回呼吸を整える。

<<呼吸に際して、皮膚とか鼻孔内部の温度感覚に意識を集中(ヴィパッサナー瞑想)>>

全体をやっても5分で十分実践できます。

自分がリラックスしやすいもの、集中しやすいものから取り組みをして下さい。

皆さんの実習が実のあるものになるよう祈願しています。

以上