



SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム

**社会的孤立・孤独の予防と  
多様な社会的ネットワークの構築**



最先端の「知」を、最前線に。

**働く人への心理支援**

開発研究センター

[T-One ラボ]

# 職場における孤独・孤立化過程の分析 —総合的予防プログラムの開発に向けて—

2022年3月29日

筑波大学 松井豊

# 問題意識と目的

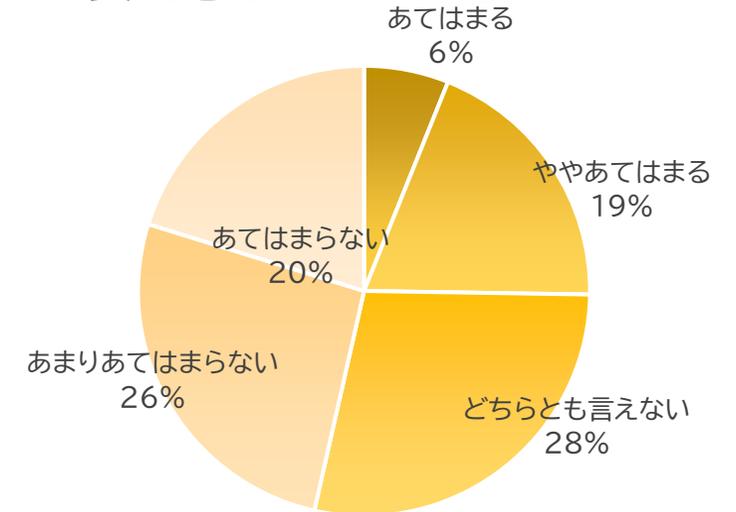
- **テレワークが一部の従業員（働く人）に孤独感を**

- 本センターの調査 2020年8月19日～9月7日  
国内企業17社の従業員の方々にクローズ型ウェブ調査  
回答者数4343名

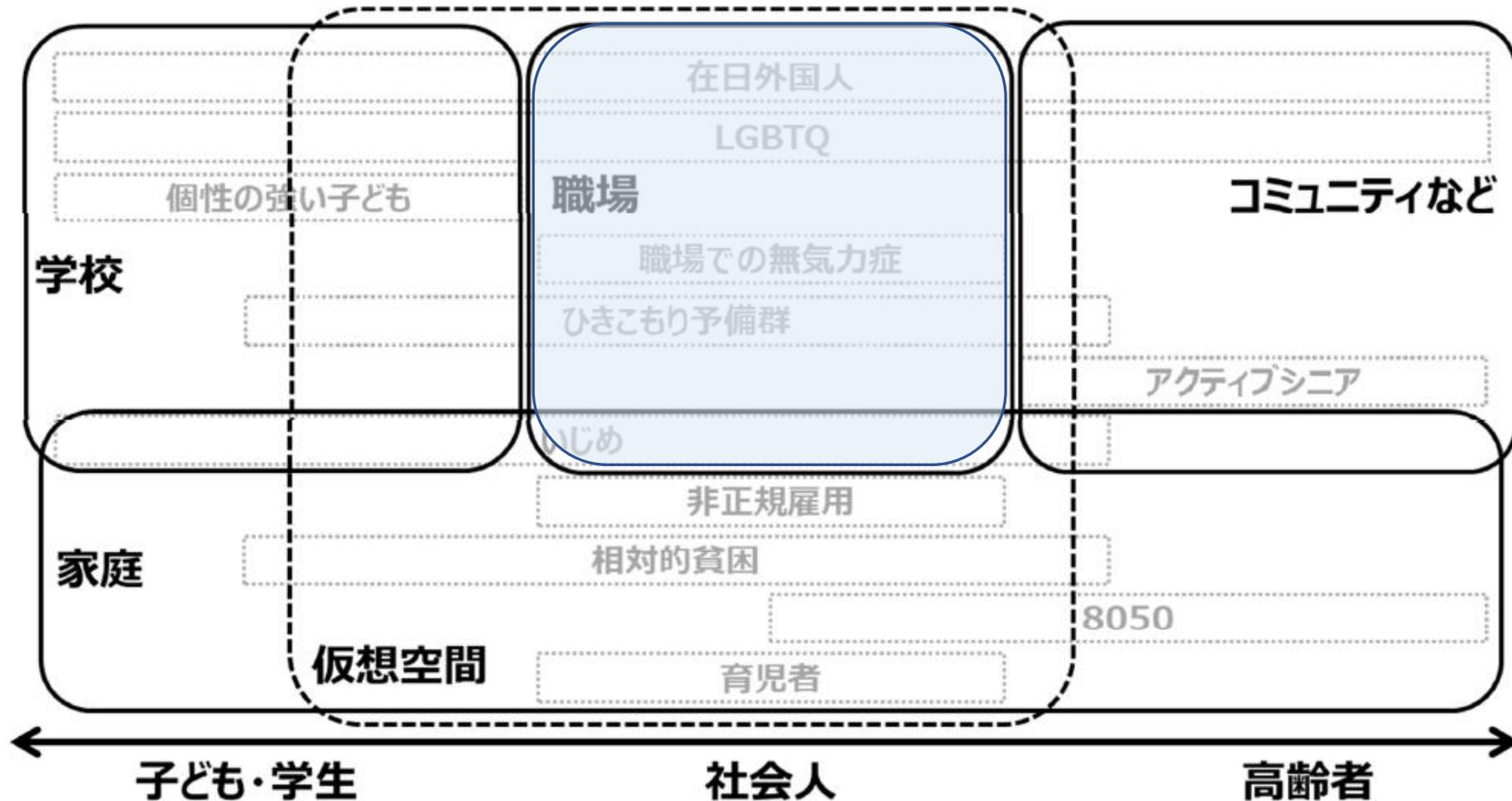
**中高年の引きこもりは、職場内の不適応**  
が主な原因（内閣府政策統括官, 2019など）

⇒ **職場内の孤立化過程**を明らかにし、その**予防や対策**を明らかに

会社や同僚の様子がわからず、孤独や不安を感じるようになった



- 本研究の対象は職場（極端な孤独や孤立ではない）  
**職場での孤独・孤立化を把握して予防**することを通して、  
**孤立・孤独を生まない社会**を作る。



# 本プロジェクトの特徴

- 職場内の孤立化過程（状態）を測定し、孤立化の予防を  
（本研究の予防の考え方）  
従来は、特性や状況を測定  
⇒ 孤立・孤独感概念の拡張  
「心理的居場所感」「自殺の対人関係理論」の適用
- 主観的（意識）指標と非主観的（非意識）指標を複合的に  
従来は主観的指標（質問紙）が中心  
⇒ 本人も気づいていない孤立・孤独感を可視化

- 以下の4つの指標をweb（スマホ）などで実施できるようにツールを開発 ⇒職場内で実装実験
- 主観的指標
  - 孤独・孤立の状態を短期間時系列調査（主観的指標グループ）
  - 予防チャートによる振り返り（予防チャートグループ）
- 非主観的指標
  - q-IAT（質問項目を用いた潜在態度検査）（qIATグループ）
  - ストループテスト（色のついた文字の色を回答する）

- **qIAT**（質問文を用いた潜在連合テスト）
- IATは単語で呈示。qIATは文章で呈示
- スマホで行うqIATを開発
- qIATの妥当性は外向性・自己評価などでは立証済み。  
孤独感では国内外で初めて。

- 平均反応時間は、1.1秒  
Yove & Friedman(2013)

→アプリ化した場合の  
イメージ図

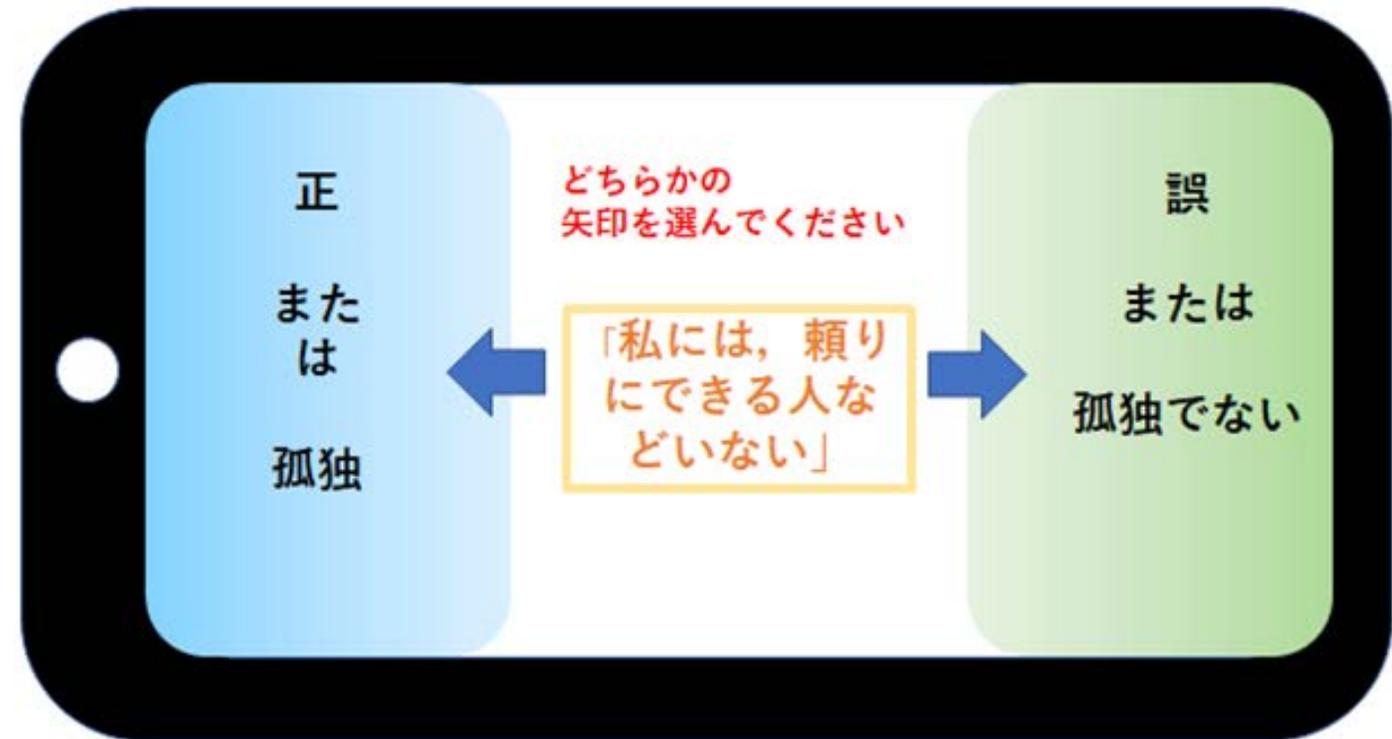


図2 q-IATのイメージ

## • 孤独検出ストロープ課題

ストロープ課題…単語の色を答える認知課題

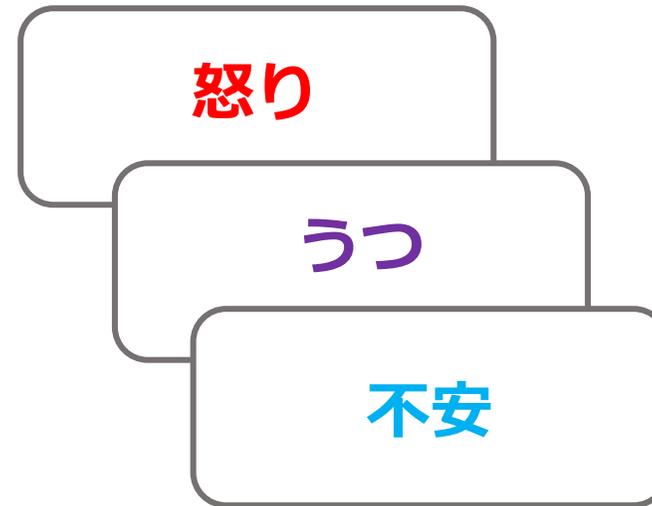
下図は、孤独な人の場合の反応

社会-ネガティブの刺激語  
(一人ぼっち, 疎外, 敵意など)



色を回答する時間が遅延

非社会-ネガティブの刺激語  
(怒り, うつ, 不安など)



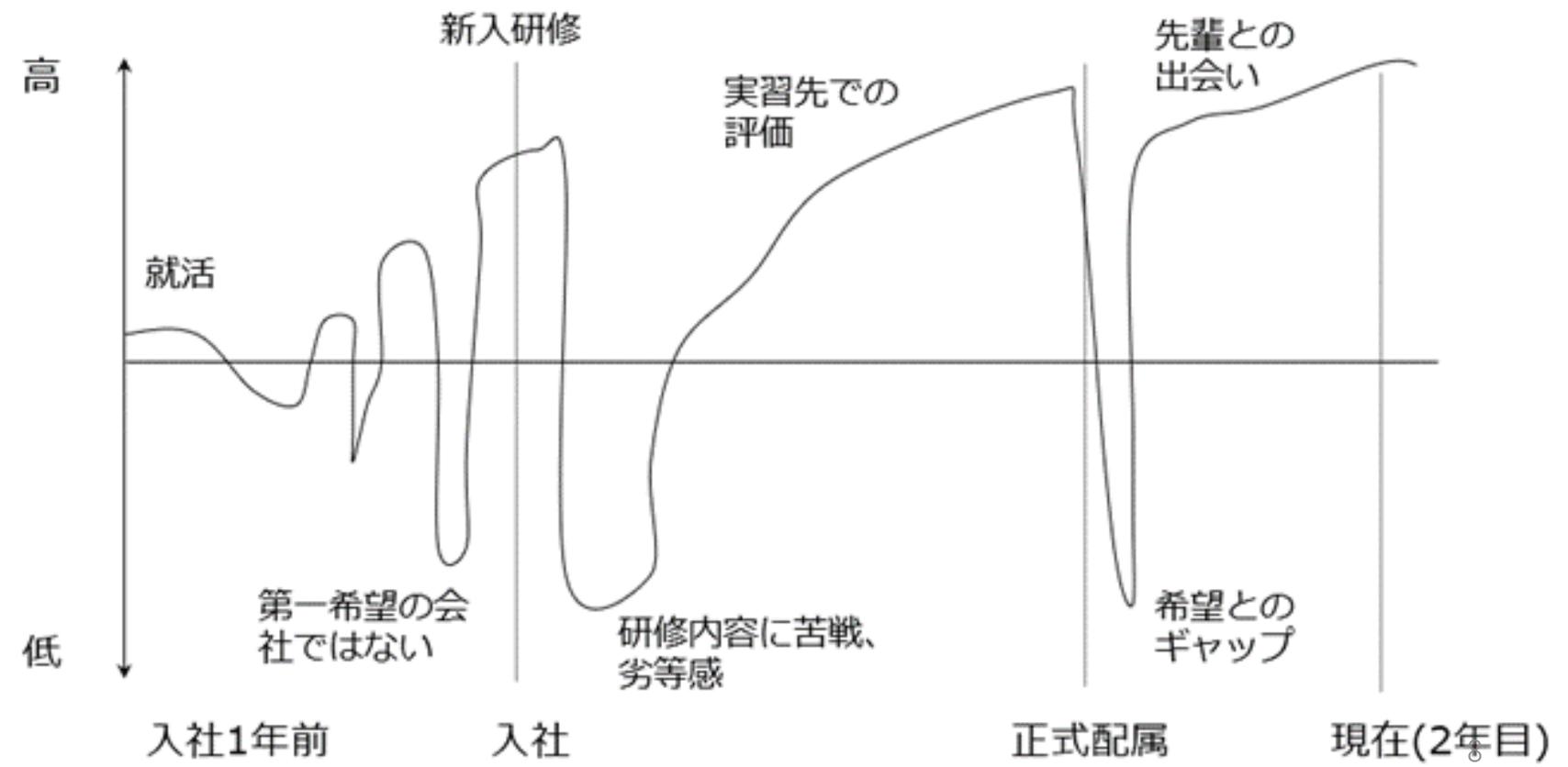
色を回答する時間はあまり遅延しない

- 孤立・孤独ラインチャート（予防チャート）

- ライフラインメソッド

若手社員を対象に、孤立化過程を振り返り、心理支援のツールに  
孤立化のリスクのある従業員には、（企業の心理支援担当者による）

面談



# 研究開発の目標

- スモールスタート期間の目標

① 4つの指標を測定する **ツールの作成と妥当性の確認**

予備調査、3つの指標のweb調査

予防チャートの開発と新入社員への介入調査

② 指標の分析により、コロナ禍による職場の変化、とくに

**テレワークが職場内の孤立・孤独に及ぼす影響の検討**

③ 本格研究開発期に調査の協力を得る **企業との準備調整**

企業人事担当者が考える「社内孤独・孤立化」の要因調査

- 本格開発期間の目標

- ④操作性のよいアプリの開発

- 操作性に関する予備調査

- ⑤アプリの有効性や操作性の確認のための調査

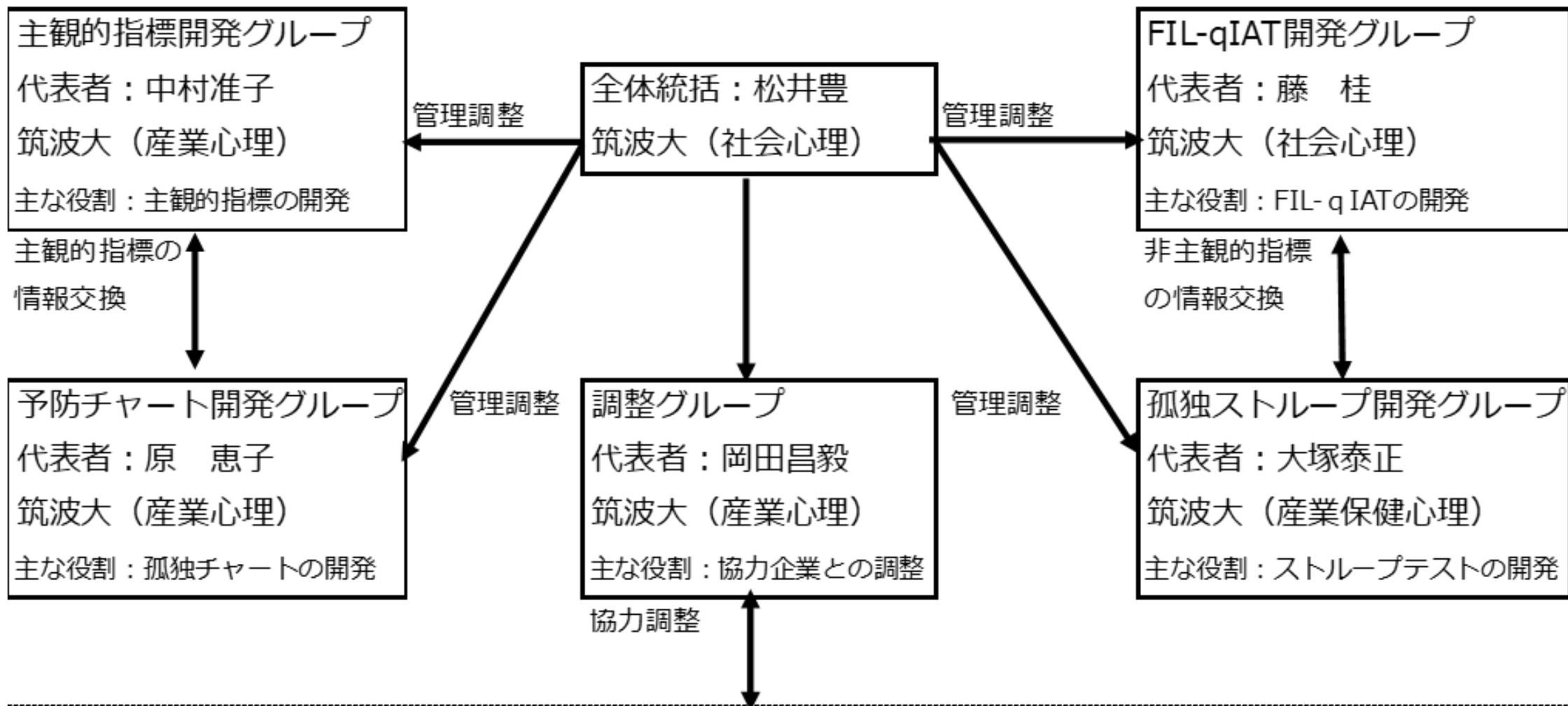
- 協力企業における（実験的）調査

- ⑥アプリを使った支援的介入の開発

- 研修会の実施

# 現状の課題とかかわってほしい方

- 有効な（信頼性・妥当性・コンパクトさなど） **指標の開発**
- ⇨現在十分なメンバーを確保
  
- 社会実装するための **協力企業の拡充**
  - ⇨実装のために社員への試行を1～2年間継続して下さる企業  
（多様な職種、業種、企業規模、企業風土）



協力企業・機関：  
ソフトバンク株式会社（企業内調査に関する助言、協力）、三菱ケミカル株式会社総務人事本部キャリアサポート部、  
一般社団法人ピープルアナリティクス&HRテクノロジー協会（企業への調査依頼に関する協力）など

- 御清聴いただき、ありがとうございました。