Annual Bulletin of Institute of Psychological Studies,
Showa Women's University, 2019, Vol. 21, 1-13.

論　文

働く母親における完全主義傾向が ワーク・ファミリー・コンフリクトと精神的健康に与える影響

會田　夕貴・松永　しのぶ

Effects of perfectionist tendencies on work-family conflicts and mental health of working mothers

Yuki AIDA and Shinobu MATSUNAGA

The purposes of this study were to (1) elucidate the effects of perfectionist tendencies on working life, and the effects family life on work-family conflicts, as well as the mental health of working mothers, and (2) investigate how these effects were affected by the children's age and mothers' working style. A questionnaire survey was conducted with working mothers (N= 312). The results indicated that perfectionist tendencies in either work or family life role impeded the achievement of the other role and decreased mental health. Moreover, the tendency to seek perfection in family life when the youngest child was ≤6 years old interfered with the achievement of the work role and decreased mental health. Furthermore, when the youngest child was ≥7 years old, the tendency to seek perfection in work when the youngest child was ≤6 years old interfered with the achievement of the family role and decreased mental health. The tendency to seek perfection in family life while engaging in full-time work impeded the achievement of both roles and decreased mental health. Also, the tendency to seek perfection in family life while engaging in part-time work impeded the achievement of work roles and decreased mental health.

Key words : working mother（働く母親）, multiple roles（多重役割）, perfectionism（完全主義）, work-family conflict（ワーク・ファミリー・コンフリクト）, mental health（精神的健康）

問題と目的

働き方の見直しが活発に議論されるようになり、ワーク・ライフ・バランス（Work Life Balance：WLB）の検討が一層重要になってきている。とりわけ、働く母親は“仕事も家事も育児も”という多重役割を担うことが多く、役割間の葛藤が生じやすい。仕事役割と家庭役割との間で葛藤が生じるワーク・ファミリー・コンフリクト（Work Family Conflict：WFC）は、「仕事（家庭）役割における要求が家庭（仕事）役割における要求と両立できないことで生じる役割間葛藤の一形態」（Greenhaus & Beutell, 1985）と定義されている。働く母親を対象としたWFCに関する研究では、WFCが精神的健康にネガティブな影響を与えることが示されてきた。例えば、WFCが仕事満足感や家庭満足感を低めることや（金井, 2002；Rubert, Stevanovic, Hartman, Bryant, & Miller, 2012；吉田, 2007）、仕事うつ傾向（金井, 2002）や抑うつを高めること（松浦・菅原・酒井・眞榮城・田中・天羽・詫摩, 2008）が明らかとなっている。WFCが生じる要因として、これまでに子どもの年齢（Allen & Finkelestein , 2014；吉田, 2007）、仕事や家事の負担の大きさ（吉田, 2007；Rubert et al., 2012；金井, 2002）、家族のサポート（Rubert et al., 2012；吉田, 2007）、職場環境（Wayne, Casper, Matthews, & Allen, 2015；吉田, 2007）といった、個人がどのような環境に置かれているのかといった外的要因や、神経症傾向（Johanna, Lea & Ulla, 2005）、ネガティブ感情（Stoeva, Chiu & Greenhaus,

2002）や情緒の安定性（Wierda-Boer, Gerris & Vermulst, 2009）といった内的要因について検討されてきた。

ところで、仕事と家庭を両立させようと努力する女性の場合、家庭も仕事も完璧にできる女性が理想であるとする「スーパーウーマン幻想」を持つ者も多く、このような人は身体的・精神的負担が高いことが指摘されている（岡本, 2002）。達成状況や評価場面において完全を求める傾向は完全主義と呼ばれる（大谷, 2010）が、物事を完璧にやり遂げようとする意思を持つことはパフォーマンスの向上において重要である一方で、全てにおいて完璧を目指し、完璧でなければだめだと感じることは不適応に繋がりかねない。母親を対象とした完全主義傾向の研究に関して、子育てにおいて完全主義傾向が高いと育児ストレスが高いこと、自己に完全主義を求めることで自己や生活への満足感が低下することが認められている（Mitchelson & Burns, 1998；三重野・濱口, 2005；安井・岡村, 2011）。

完全性の基準を自己に向けることは、「自己志向的完全主義（self-oriented perfectionism）」（Hewitt & Flett, 1991）と呼ばれる。桜井・大谷（1997）は、自己志向的完全主義について「完全でありたいという欲求（以下、「完全欲求」）」「自分に高い目標を課す傾向（以下、「高目標設定」）」「失敗を過度に気にする傾向（以下、「失敗過敏」）」「自分の行動に漠然とした疑いを持つ傾向（以下、「行動疑念」）」の4次元から捉え、新完全主義尺度（MSPS）を作成した。そして、抑うつ・絶望感との関連を検討した結果、「高目標設定」は抑うつや絶望感に陥りにくいという適応的傾向と、「失敗過敏」と「行動疑念」は抑うつ・絶望感が高くなるという不適応傾向と関連があり、自己志向的完全主義の中でも適応的側面と不適応的側面にわかれることを明らかにした。さらに、大谷（2004）の研究でも「高目標設定」が高くなると自己評価的抑うつが緩和され、「失敗過敏」と「行動疑念」が高まると自己評価的抑うつが悪化するという同様の結果が示されている。

「完全欲求」や「高目標設定」が適応的側面と関連することを明らかにしてきた桜井ら（1997）や大谷（2004）の研究は大学生を対象にした研究であり、完全性を求められる場が限定的である大学生においては、完全を求める傾向や、高い目標を持つことが学業などのパフォーマンスの向上に繋がり、心理的適応に結びつきやすいことが推測される。しかし、仕事と家庭という複数の役割を担う働く母親については、土肥・広沢・田中（1990）の研究で、職業・妻・母親という多重役割を担う女性は役割過負荷が高いことが示されている。それぞれの役割をこなすだけでも負担が高い上に、さらに完璧や高水準を追及することは負担感を高めることに繋がるのではないだろうか。また、先述した“スーパーウーマン幻想”が身体的・精神的ストレスを招くことが指摘されているように（岡本, 2002）、働く母親が完璧でありたいと思い過ぎることや常に高い目標を掲げることは仕事や家庭の葛藤を高めると考えられる。また、仕事と家庭の複数の役割を持つ場合、どの場面でどの程度完全性を求めるのかについてはそれぞれ個人によって異なり、場面によってどの程度完全性を発揮するのか、柔軟に変容させることが重要であろう。仕事と家庭の複数の役割を担う働く母親にとっては、仕事場面と家庭場面での両場面での完全主義傾向の測定が必要であると考えられる。そのため、本研究では、仕事と家庭、それぞれの場面に対する完全主義傾向を測定する。

本研究では自己志向的完全主義のうち「完全欲求」と「高目標設定」を取り上げ、仕事と家庭生活それぞれに対する2つの完全主義傾向がWFCを介して精神的健康にどのように影響を与えるのかについて以下の仮説をもとに、検討を行う。さらに、完全主義とWFCおよび精神的健康との関連は、個人がどのような状況におかれているのかという環境要因によって異なると考えられる。家庭役割の負担感が大きい子どもの年齢が低い場合や、仕事役割の負担が大きい常勤職では、完全主義傾向がWFC・精神的健康に、よりネガティブな影響を与えるものと考えられるため、子どもの年齢や就労形態によって、完全主義傾向がWFCと精神的健康に与える影響がどのように異なるのかについて検討する。仮説1：仕事に対する完全主義傾向が高い者は、仕事によって家庭が圧迫される「仕事→家庭葛藤」と時間的余裕がなくなる「時間葛藤」が生じ、精神的健康を低めるだろう。仮説2：家庭生活に対する完全主義傾向が高い者は、仕事役割が圧迫される「家庭→仕事葛

藤」と時間的余裕がなくなる「時間葛藤」が生じ、精神的健康を低めるだろう。仮説3：子どもの年齢が低い場合や常勤職の者は完全主義傾向がWFCと精神的健康に及ぼす影響が強いであろう。

方　法

調査手続きおよび調査参加者

2017年6月上旬から8月下旬に、就業している母親536名に無記名の個別自記式の質問紙を配布した。関東圏にある保育所2か所に調査協力を依頼し、保育所の園長を介して母親に質問紙を配布した他、著者の知人を介して質問紙を配布した。いずれの場合も郵送により回収を行った。回答を得られた332名（回収率61.9％）のうち、回答に不備があった者と、子どもと同居していないと回答した者を除外した312名を分析対象とした（有効回答率93.9％）。

本研究は、昭和女子大学倫理審査委員会の承認を受けて実施した（承認番号17-04）。データの統計分析には、SPSS ver.24とAmos ver.24を用いた。

調査内容

対象者の基本属性

年齢、家族状況（配偶者・子どもの有無、子どもの人数と末子の年齢、同居家族）、就労状況（就労形態と1週間あたりの平均勤務時間）について尋ねた。同居家族は、「1.配偶者（夫）・パートナー」「2.子ども」「3.自分の父親」「4.自分の母親」「5.配偶者の父親」「6.配偶者の母親」「7.その他」の中から複数回答で求めた。また就労形態について、「1.正社員（職員）」「2.パート／派遣／契約社員（職員）」「3.自営業」「4.無職」「5.その他」の中から当てはまるものを1つ選択するよう求めた。

仕事に対する完全主義傾向、家庭生活に対する完全主義傾向

桜井・大谷（1997）の作成した「新完全主義尺度（MSPS）」のうち「完全欲求」（5項目）、「高目標設定」（5項目）を仕事用と家庭生活用に項目を改変し、「仕事／家庭完全欲求」（各5項目）、「仕事／家庭高目標設定」（各5項目）として使用した。「仕事／家庭完全欲求」は、“仕事／家庭生活に関して出来る限り完璧であろうとする”“仕事／家庭生活においてやるべきことは完璧にやらなければならない”など、「仕事／家庭高目標設定」は、“仕事／家庭生活について、高い目標を持つ方が、自分のためになると思う”“仕事／家庭生活に関する全ての事において最高の水準を目指している”といった項目から成る。「まったくあてはまらない」（1点）、「あてはまらない」（2点）、「ややあてはまらない」（3点）、「ややあてはまる」（4点）、「あてはまる」（5点）、「非常にあてはまる」（6点）の6件法で回答を求めた。各下位尺度の合計点を項目数で除したものを各下位尺度得点とした。

ワーク・ファミリー・コンフリクト

金井（2002）が作成した「ワーク・ファミリー・コンフリクト」尺度（以下、WFC尺度）を使用した。“家庭での責任が果たせずにいる”“仕事が家庭生活に割り込んでくる”など、仕事領域からの要求が家庭での役割の達成を妨げることを示す「仕事→家庭葛藤」（5項目）、“家事のために、仕事でやりたいと思うことをやれずにいる”“家事が仕事生活に割り込んでくる”など、家庭領域からの要求が職場での役割の達成を妨げることを示す「家庭→仕事葛藤」（8項目）、“仕事と家事とで忙しい”“仕事と家事とで時間的に余裕がない”など、家庭と仕事の両方をこなそうとするあまり、いつも時間に追われたり、時間の不足感を感じていることを示す「時間葛藤」（5項目）の3下位尺度、全18項目で構成されている。「まったくちがう」（1点）、「ちがう」（2点）、「どちらとも言えない」（3点）、「その通り」（4点）、「全くその通り」（5点）の5件法で回答を求めた。各下位尺度の合計点を項目数で除したものを各下位尺度得点とした。

精神的健康

1）抑うつ　中野（2005）がまとめた“なんとなく疲れている”“気分が落ち込んで憂うつだ”“食欲がない”など、抑うつ症状10項目を使用し、それぞれの項目にどの程度当てはまるか尋ねた。「まったくあてはまらない」（1点）、「あてはまらない」（2点）、「ややあてはまらない」（3点）、「ややあてはまる」（4点）、「あてはまる」（5点）、「非常にあてはまる」（6点）の6件法で回答を求めた。全て項目の合計得点を項目数で除したものをそれぞれ「抑うつ得点」とした。

2）人生満足度　「人生満足度尺度」（Dinner、Emmons、Larsen & Griffin, 1985　大石訳 2009）を使用した（5項目）。「まったくあてはまらない」（1点）、「ややあてはまらない」（2点）、「どちらとも言えない」（3点）、「ややあてはまる」（4点）、「かなりあてはまる」（5点）の5件法で回答を求めた。全て項目の合計得点を項目数で除したものを「人生満足度得点」とした。

結果と考察

対象者の概要

対象者の基本属性をTable 1に示す。分析対象者の平均年齢は、42.03歳（23歳～58歳；*SD*＝6.69）であった。配偶者がいる者が289名（92.6%）、いない者が23名（7.4%）であった。子どもの数は2人が167名（53.5%）と最も多く、次いで1人が93名（29.8%）であった。末子の平均年齢は7.95歳（0歳～28歳；*SD*＝6.56）であった。就学前に相当する6歳以下、小学生に相当する7～12歳、中学・高校生に相当する13～18歳、大学生以上に相当する19歳以上の年齢群で分割したところ、6歳以下が最も多く137名（43.9%）、次いで13～18歳が62名（19.9%）であった。就労形態については、「正社員（職員）」が152名（48.7%）、「パート／派遣／契約社員（職員）」が140名（44.9 %）、「自営業」が19名（6.1%）であった。1週間の平均勤務時間は、27.8時間（0.4時間～150時間；*SD*＝15.20）であった。1週間の平均勤務時間は、25時間未満が123名（39.4%）、25～40時間未満が108名（34.6 %）、40時間以上が81名（26.0 %）であった。

Table 1　対象者の基本属性

N＝312

		人数	（%）
子どもの人数	1人	93	(29.8)
	2人	167	(53.5)
	3人	47	(15.1)
	4人	4	(1.3)
	無回答	1	(0.3)
末子の年齢	6歳以下	137	(43.9)
	7歳～12歳	52	(16.7)
	13歳～18歳	62	(19.9)
	19歳以上	14	(4.5)
	無回答	47	(15.1)
同居者	配偶者・パートナー	277	(88.8)
	自分の父親	15	(4.8)
	自分の母親	22	(7.1)
	夫の父親	9	(2.9)
	夫の母親	12	(3.8)
	その他	6	(1.9)
	無回答	0	(0.0)
就労形態	正社員（職員）	152	(48.7)
	パート／派遣／契約社員（職員）	140	(44.9)
	自営業	19	(6.1)
	無回答	1	(0.3)
1週間の平均勤務時間	25時間未満	123	(39.4)
	25～40時間未満	108	(34.6)
	40時間以上	81	(26.0)
	無回答	1	(0.3)

各尺度の基礎統計量

使用した各尺度について下位尺度ごとの平均値、標準偏差、α係数を算出した。

「仕事に対する完全主義」、「家庭生活に対する完全主義」尺度については、「仕事完全欲求」は$M=4.07$、$SD=0.86$、$\alpha=.88$、「仕事高目標設定」は$M=3.81$、$SD=0.89$、$\alpha=.86$、「家庭完全欲求」は$M=2.92$、$SD=0.99$、$\alpha=.93$、「家庭高目標設定」は$M=2.82$、$SD=0.97$、$\alpha=.91$であった。WFC尺度については、「仕事→家庭葛藤」は$M=2.80$、$SD=0.87$、$\alpha=.88$、「家庭→仕事葛藤」は$M=2.51$、$SD=0.82$、$\alpha=.90$、「時間葛藤」は$M=3.71$、$SD=1.00$、$\alpha=.94$であった。抑うつ尺度は、$M=2.70$、$SD=0.91$、$\alpha=.90$、人生満足度尺度は$M=3.19$、$SD=0.80$、$\alpha=.87$であった。

家族状況、就労状況と完全主義傾向、WFCと精神的健康との関連

1）基本属性と各尺度との関連

家族状況や就労状況と各尺度との関連を検討するために、対象者の年齢、子どもの人数、末子の年齢、平均勤務時間と「仕事に対する完全主義」、「家庭生活に対する完全主義」尺度の各下位尺度、WFC尺度の各下位尺度、抑うつ、人生満足度との相関分析を行った（Table 2）。その結果、対象者の年齢と「家庭完全欲求」および、WFCの全ての下位尺度、「人生満足度」との間に弱い負の相関がみられた。さらに末子の年齢とWFCの全ての下位尺度および抑うつとの間に弱い負の相関、平均勤務時間とWFCの全ての下位尺度に弱い正の相関が見られた。

2）就労形態別による各尺度得点の差の検討

就労形態によって完全主義傾向、WFC、精神的健康に差が見られるのかを検討するために、就労形態が「正社員（職員）」（$n=152$）を常勤群、「パート／派遣／契約社員（職員）」（$n=140$）を非常勤群とし、この2群を独立変数、仕事、家庭生活に対する完全主義尺度の各下位尺度、WFC尺度の各下位尺度、抑うつ、人生満足度を従属変数としたt検定を行った（Table 3）。その結果、常勤群は非常勤群よりもWFCの全ての下位尺度が有意に高かった。

完全主義傾向、ワーク・ファミリー・コンフリクト、精神的健康の関連

完全主義傾向とWFCと精神的健康の関連を検討するため、各下位尺度間の相関分析を行った（Table 4）。なお、「仕事に対する完全主義尺度」の「仕事完全欲求」と「仕事高目標設定」との間、「家庭生活に対する完全主義尺度」の「家庭完全欲求」と「家庭高目標設定」との間には比較的強い相関が見られたため（それぞれ$r=.69$, $p<.01$；$r=.40$, $p<.01$）、以降の分析では、「仕事に対する完全主義尺度」に属する全ての項目の合計得点を質問項目数で除したものを「仕事完全主義」得点、「家庭生活に対する完全主義尺度」に属する全ての項目の合計得点を質問項目数で除したものを「家庭完全主義」得点として分析に用いた。「仕事完全主義」得点の平均は、3.94（$SD=0.80$）、α係数は$\alpha=.91$、「家庭完全主義」得点の平均は、2.87（$SD=0.94$）、α係数は$\alpha=.95$であった。

仕事完全主義得点、家庭完全主義得点、WFCの3下位尺度得点、抑うつ、人生満足度の7変数間の関連を検討するために、相関係数を算出した（Table 4）。その結果、「仕事完全主義」はWFCの「仕事→家庭葛藤」と、「家庭完全主義」はWFCの「仕事→家庭葛藤」「家庭→仕事葛藤」と弱い正の相関が見られた。また、WFCの全ての下位尺度と「抑うつ」と弱い正の相関、「人生満足度」と弱い負の相関が見られた。

Table 2　基本属性と完全主義傾向・WFC・精神的健康の相関

	仕事に対する完全主義		家庭生活に対する完全主義		WFC			精神的健康	
	仕事 完全欲求	仕事 高目標設定	家庭 完全欲求	家庭 高目標設定	仕事→ 家庭葛藤	家庭→ 仕事葛藤	時間葛藤	抑うつ	人生満足度
年齢	-.04	-.06	-.12*	-.08	-.12*	-.20**	-.24**	.04	-.24**
子どもの人数	-.06	-.03	-.08	-.04	-.01	-.05	-.07	-.04	-.08
末子の年齢	-.02	-.09	-.10	-.06	-.17**	-.33**	-.35**	.12*	-.23**
平均勤務時間	.04	.10	-.04	-.02	.18**	.16**	.25**	.01	.03

*$p<.05$,　**$p<.01$

Table 3　就労形態による各下位尺度の平均（*SD*）と *t* 検定結果

下位尺度＼就労形態	常勤群 $n = 152$	非常勤群 $n = 140$	*t* 値
仕事完全欲求	4.08 (0.88)	4.07 (0.86)	0.05 *n.s.*
仕事高目標設定	3.84 (0.97)	3.75 (0.82)	0.85 *n.s.*
家庭完全欲求	2.98 (1.00)	2.92 (1.00)	0.53 *n.s.*
家庭高目標設定	2.85 (1.03)	2.85 (0.93)	0.06 *n.s.*
仕事→家庭葛藤	3.04 (0.83)	2.51 (0.85)	5.33 ***
家庭→仕事葛藤	2.67 (0.76)	2.29 (0.82)	4.06 ***
時間葛藤	4.02 (0.81)	3.38 (1.03)	5.79 ***
抑うつ	2.70 (0.95)	2.69 (0.88)	0.05 *n.s.*
人生満足度	3.26 (0.78)	3.12 (0.80)	1.47 *n.s.*

***$p<.001$

Table 4　完全主義・WFC・精神的健康の相関

		完全主義		WFC			精神的健康	
		仕事完全主義	家庭完全主義	仕事→家庭葛藤	家庭→仕事葛藤	時間葛藤	抑うつ	人生満足度
完全主義	仕事完全主義		.52**	.18**	.10	.11	.06	-.03
	家庭完全主義			.14*	.18**	.02	.08	.03
WFC	仕事→家庭葛藤				.52**	.52**	.30**	-.13*
	家庭→仕事葛藤					.59**	.35**	-.14*
	時間葛藤						.26**	-.13*
精神的健康	抑うつ							-.53**
	人生満足度							

*$p<.05$,　**$p<.01$

末子の年齢および就労形態別に見た完全主義傾向、WFC、精神的健康の関連

1）末子の年齢別の相関

末子の年齢を6歳以下の群（$n=137$）と7歳以上（$n=128$）の群に分け、末子の年齢別に各変数間の相関分析を行った（Table 5）。その結果、完全主義傾向とWFCの相関に関しては、末子の年齢が6歳以下の群では、「家庭完全主義」とWFCの「時間葛藤」以外の全てに弱い正の相関が見られた一方で、末子の年齢が7歳以上の群では、「仕事完全主義」「家庭完全主義」ともにWFCの全ての下位尺度との間に有意な相関は見られなかった。

WFCと精神的健康の相関に関しては、末子の年齢が6歳以下の群、7歳以上の群ともに、WFCの全ての下位尺度と「抑うつ」の間に弱い正の相関が見られた。また、末子の年齢が6歳以下の群においては、WFCの「家庭→仕事葛藤」と「人生満足度」の間に弱い負の相関が見られたが、末子の年齢が7歳以上の群においては、WFCの「仕事→家庭葛藤」「時間葛藤」と「人生満足度」の間に弱い負の相関が見られた。

2）就労形態別の相関

常勤群と非常勤群別に相関分析を行った（Table 6）。その結果、完全主義とWFCとの関連に関しては、常勤群では「仕事完全主義」とWFCの「仕事→家庭葛藤」と「時間葛藤」との間に弱い正の相関、「家庭完全主義」とWFCの「仕事→家庭葛藤」「家庭→仕事葛藤」と弱い正の相関が見られたのに対して、非常勤群では、「仕事完全主義」とWFCの「仕事→家庭葛藤」との間にのみ有意な正の相関が見られた。WFCと精神的健康の関連については、常勤群と非常勤群ともにWFCの全ての下位尺度と抑うつに弱い正の相関が見られた。また、常勤群においてはWFCの「仕事→家庭葛藤」「時間葛藤」と人生満足度と弱い負の相関が見られた一方で、非常勤群においてはWFCの「家庭→仕事葛藤」と人生満足度との間に弱い負の相関が見られた。

完全主義傾向がワーク・ファミリー・コンフリクトと精神的健康に与える影響

完全主義傾向がワーク・ファミリー・コンフリクトおよび精神的健康に及ぼす影響について検討するために、共分散構造分析によるパス解析を実施した。本研究では、末子の年齢と就労形態による影響の違いも検討するため、多母集団同時分析による解析も用い、検討を行った。

解析に用いた変数は、3水準に整理された。第1水準は完全主義傾向の2変数（「仕事完全主義」、「家庭完全主義」）であり、第2水準は、ワーク・ファミリー・コンフリクトの3変数（「仕事→家庭葛藤」、「家庭→仕事葛藤」、「時間葛藤」）、

Table 5　末子の年齢別に見た完全主義・WFC・精神的健康の相関

	6歳以下（$n=137$）／7歳以上（$n=128$）	完全主義		WFC			精神的健康	
		仕事完全主義	家庭完全主義	仕事→家庭葛藤	家庭→仕事葛藤	時間葛藤	抑うつ	人生満足度
完全主義	仕事完全主義	—	.55**	.27**	.23**	.21*	.05	-.03
	家庭完全主義	.56**	—	.34**	.32**	.11	.19*	-.03
WFC	仕事→家庭葛藤	.14	-.02	—	.42**	.40**	.32**	-.13
	家庭→仕事葛藤	.09	.07	.59**	—	.56**	.46**	-.20*
	時間葛藤	.10	.02	.61**	.56**	—	.27**	-.11
精神的健康	抑うつ	.16	-.01	.34**	.26**	.28**	—	-.47**
	人生満足度	-.06	.05	-.22*	-.16	-.20*	-.59**	—

*$p<.05$,　**$p<.01$

Table 6　就労形態別に見た完全主義・WFC・精神的健康の相関

	非常勤群（n = 140）＼常勤群（n = 152）	完全主義		WFC			精神的健康	
		仕事完全主義	家庭完全主義	仕事→家庭葛藤	家庭→仕事葛藤	時間葛藤	抑うつ	人生満足度
完全主義	仕事完全主義	－	.62**	.20*	.15	.18*	.10	-.06
	家庭完全主義	.47**	－	.23**	.26**	.07	.14	-.03
WFC	仕事→家庭葛藤	.17*	.10	－	.48**	.44**	.42**	-.19*
	家庭→仕事葛藤	.06	.12	.47**	－	.58**	.32**	-.13
	時間葛藤	.06	-.04	.50	.53**	－	.34**	-.16*
精神的健康	抑うつ	.05	-.04	.23**	.40**	.24**	－	-.54**
	人生満足度	-.06	.12	-.15	-.18*	-.16	-.51**	－

*p<.05,　**p<.01

第3水準は、精神的健康の2変数（「抑うつ」、「人生満足度」）であった。

1）全体のモデル

仕事に対する完全主義傾向・家庭生活に対する完全主義傾向がワーク・ファミリー・コンフリクトに影響を与え、精神的健康に影響を与えるモデルを構築し分析を行った。その上で、非常に弱い関連がみられたパスを削除してゆき、再度分析を行った。最終的なモデルをFigure 1に示す。図表における矢印は有意なパスを示す。矢印上部の数値は標準偏回帰係数を、各変数上部の数値は重相関係数の平方を示す。なお、パス係数は全て標準化された値であり、モデルの適合度は、$\chi^2(9)$ = 4.71、*n.s.*、GFI = .996、AGFI = .986、RMSEA = .000であり、妥当な適合度が得られたと判断した。

各パスを見ていく。「仕事完全主義」からWFCの「仕事→家庭葛藤」「時間葛藤」へ、「仕事→家庭葛藤」から「抑うつ」へ正の影響を示した。また、「家庭完全主義」からWFCの「家庭→仕事葛藤」へ正の影響を、「家庭→仕事葛藤」から「抑うつ」へ正の影響、「人生満足度」へ負の影響を示した。

2）末子の年齢による多母集団同時分析

末子の年齢による影響の違いを検討するため、末子の年齢が6歳以下の群と、7歳以上の群に分け、Figure 1のモデルを仮定し、多母集団同時分析を行った（Figure 2）。まず、多母集団同時分析の妥当性を示すため、配置不変性を確認した。モデルの適合度は$\chi^2(18)$ = 13.20、*n.s.*、GFI = .986、AGFI = .956、RMSEA = .000と、ほぼ妥当であったため、配置不変性が確認できた。

末子の年齢群ごとの各パスをみていく。末子の年齢が6歳以下の群においては、「仕事完全主義」からWFCの「時間葛藤」へ正の影響を示した。また、「家庭完全主義」からWFCの「仕事→家庭葛藤」と「家庭→仕事葛藤」へ正の影響を、「家庭→仕事葛藤」から「抑うつ」に正の影響、「人生満足度」に負の影響を示した。末子の年齢が7歳以上の群においては、「仕事完全主義」からWFCの「仕事→家庭葛藤」へ、「仕事→家庭葛藤」から「抑うつ」に有意な正の影響を示した。「家庭完全主義」から「仕事→家庭葛藤」へのパスと、「家庭→仕事葛藤」から「抑うつ」へのパスで群間に有意差が認められた（それぞれz = -2.78；z = -2.04）。

3）就労形態による多母集団同時分析

就労形態による影響の違いを検討するため、Figure 1のモデルを仮定し、常勤群と非常勤群で多母集団同時分析を行った（Figure 3）。まず、多母集団同時分析の妥当性を示すため、配置不変性を確認した。モデルの適合度は$\chi^2(16)$ = 13.14、*n.s.*、GFI = .988、AGFI = .959、RMSEA = .000と、

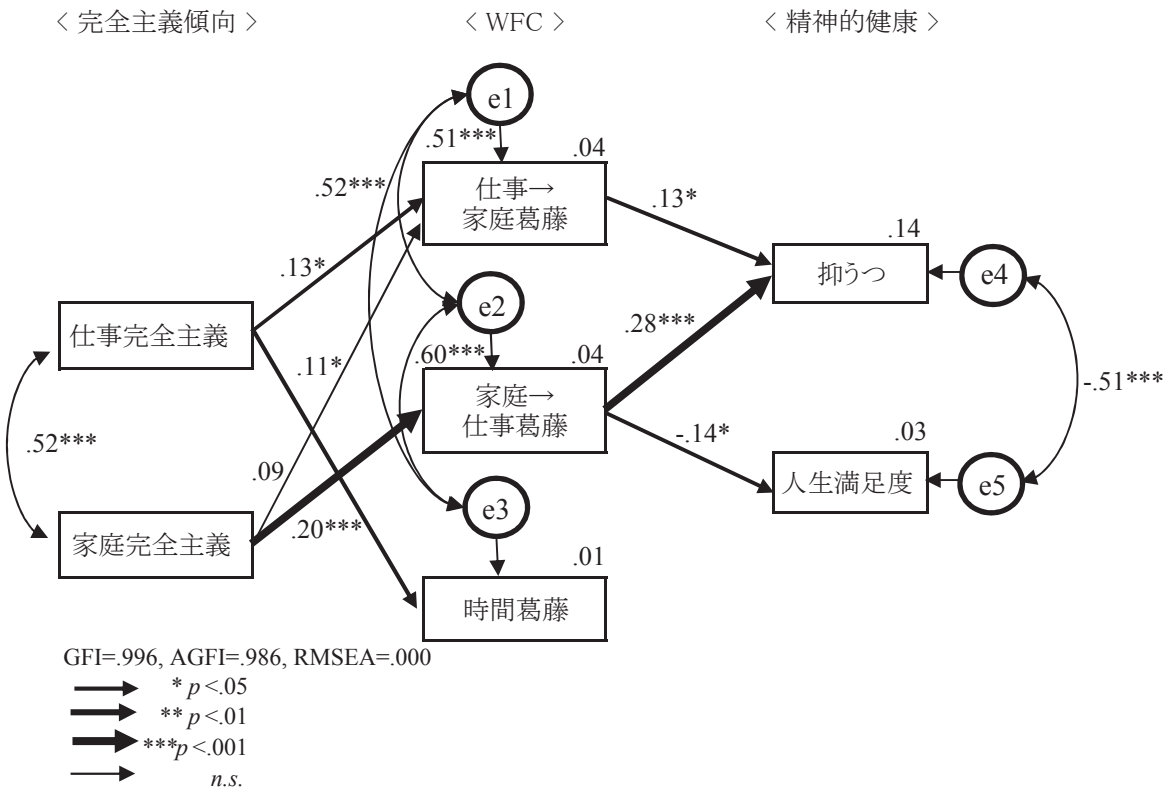


Figure 1　完全主義傾向がWFCと精神的健康に与える影響

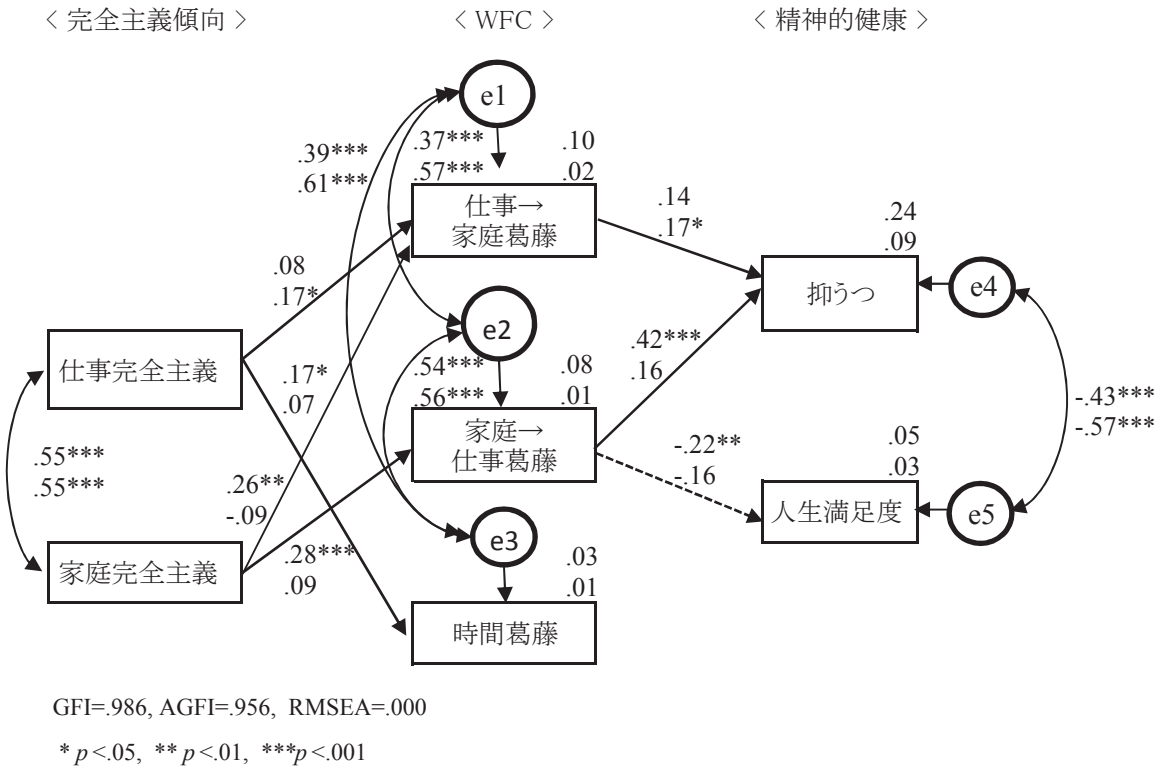
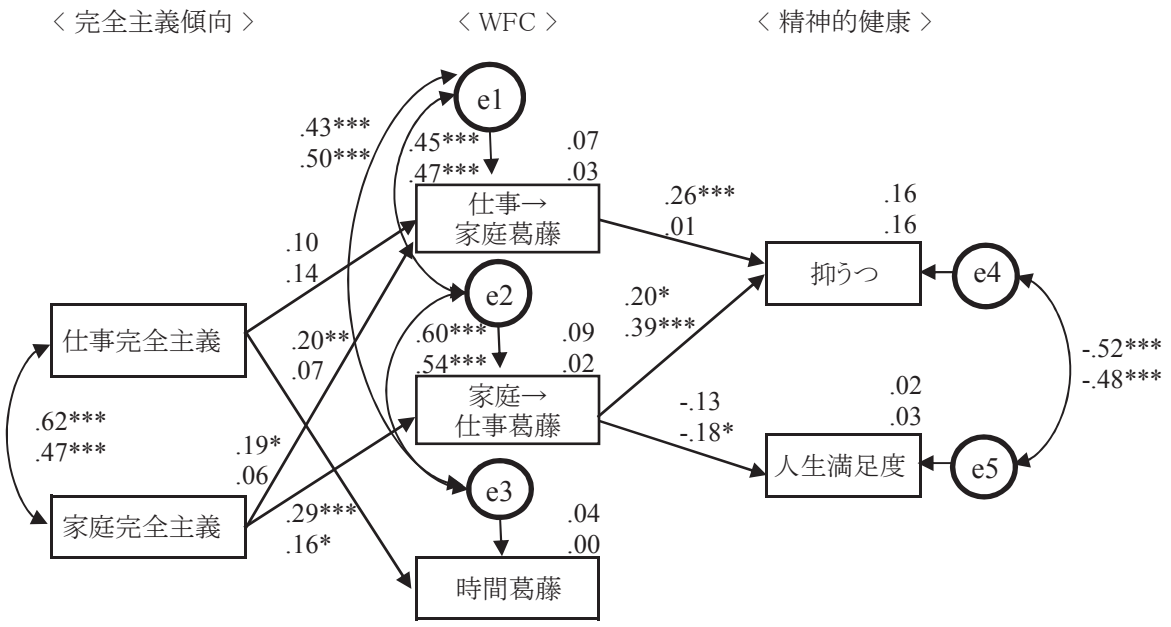


Figure 2　末子の年齢による多母集団同時分析の結果

上段：6 歳以下（n = 137）　下段：7 歳以上（n = 128）



GFI=.988, AGFI=.959, RMSEA=.000
* p<.05,　** p<.01,　***p<.001

Figure 3　就労形態による多母集団同時分析の結果
上段：常勤（n = 152）　下段：非常勤（n = 140）

ほぼ妥当であったため、配置不変性が確認できた。

就労形態ごとの各パスをみていく。常勤群においては、「仕事完全主義」からWFCの「時間葛藤」へ正の影響を示した。また、「家庭完全主義」からWFCの「仕事→家庭葛藤」と「家庭→仕事葛藤」へ、「仕事→家庭葛藤」と「家庭→仕事葛藤」から「抑うつ」に正の影響を示した。非常勤群においては、「家庭完全主義」からWFCの「家庭→仕事葛藤」へ正の影響を示し、「家庭→仕事葛藤」から「抑うつ」に正の影響、「人生満足度」に負の影響を示した。「仕事→家庭葛藤」から「抑うつ」のパスにおいて群間で有意差が認められた（z = -2.44）。

総合考察

本研究では、完全主義傾向のうち「完全欲求」「高目標設定」について取り上げ、働く母親の完全主義傾向がワーク・ファミリー・コンフリクトと精神的健康にどのように影響するのかについて検討した。全体的な傾向として、仕事に対する完全主義傾向が家庭役割を阻害し、抑うつを高め、家庭生活に対する完全主義傾向は仕事役割を阻害し、抑うつを高め人生満足度を低下させることが明らかとなった。しかし、時間葛藤に対しては仕事への完全主義傾向のみが正の影響を及ぼし、家庭への完全主義傾向は影響を与えていなかった。また、時間葛藤は精神的健康には影響を与えていなかった。このことから仮説1、2は一部のみ支持されたと言えよう。WFC尺度の「時間葛藤」は他の下位尺度と比較して平均値が高く、働く母親にとっては完璧主義傾向の有無に関わらず、時間的余裕のなさは常に感じやすく、また、時間的余裕をなくしたとしても限られた時間の中で役割をこなすことで精神的健康への影響は見られないのかもしれない。

以上をまとめると、一方の役割に対して完全性を求めるという母親の特性が、もう一方の役割の達成を妨げ、精神的健康を低下させることが示された。このことから、大学生を対象とした桜井・大谷（1997）や大谷（2004）の研究においては不適応的側面と関連しないとされてきた「完全欲求」や「高目標設定」は、働く母親にとってはWFCを介して精神的健康に負の影響を与えることが本

研究から明らかとなった。大学生の場合、自身の努力によって学業成績を向上させるなど、課題達成や評価場面において、自分の意志や力で結果を変容させることが可能な場面が多い。そのため、大学生にとっては高目標を掲げることや完璧な水準を目指すことで学業などのパフォーマンスの向上に繋がり、心理的適応とも関連しやすいかもしれない。しかし、仕事と家庭の複数の役割を担う働く母親にとって、家族のスケジュールに合わせた役割の遂行が求められたり、複数の役割を担うことによる時間的な制約があることで、自分の思いのままに仕事や家事をこなすことは困難となる場面も多いと推測される。そのため、働く母親にとっては、仕事や家庭生活に対して完璧を追求することがWFCを生じさせ、精神的健康の低下に繋がると考えられる。働く母親の精神的健康を保つためには、双方の役割の達成を阻害しないよう、ある役割に完璧や高水準を求めすぎず、その達成の水準に折り合いをつけることが重要となるものと推察される。

WFCと個人の置かれる環境や状況の関連について、調査協力者の年齢や末子の年齢、就労状況といった基本属性との関連が見られた。末子の年齢が就学前、就労形態が常勤職の場合にWFCが高くなることが明らかになった。就学前の幼児期は子育てに手がかかる時期である。また、常勤職の場合は、仕事の負担が大きくなりやすい。そのため、WFCが高まりやすくなると考えられる。さらに、精神的健康に関しても、母親の年齢が高くなるほど、人生満足度が低下し、また、末子の年齢が高くなるほど抑うつが高まり、人生満足度が低くなることが明らかになった。WFCや精神的健康は個人の置かれている環境と密接に関連するものであることが確認された。

最後に、完全主義傾向がWFCと精神的健康に与える影響について、仮説3では、子どもの年齢が低い場合や、常勤職の場合には、完全主義傾向がWFCと精神的健康に与える影響はより強くなるとしていたが、末子の年齢や就労形態によって、その影響の仕方が異なっていた。まず、末子の年齢が6歳以下では、家庭生活への完全主義傾向が仕事役割の達成を阻害し、精神的健康を低めるのに対し、7歳以上では、仕事への完全主義傾向が家庭役割の達成を阻害し、精神的健康を低める傾向が見られた。末子の年齢が低く、子どもの養育や家事などで家庭役割の負担が高い場合には、家庭生活に完全性を追求しすぎず、その達成の基準に折り合いをつけることで仕事役割への圧迫を防ぐことが働く母親の精神的健康を保つ上で重要であると考えられる。反対に、子どもの就学とともに家庭役割の負担が減少し、仕事の負担が増加してくる時期には、仕事役割に完璧を求め過ぎないことで家庭役割への阻害を防ぐことが重要となると思われる。このように、ライフステージに合わせた母親への支援の必要性が示唆される。次に、就労形態が非常勤の場合、家庭生活に完全性を追求することが仕事役割の達成を阻害し、精神的健康の低下に大きく影響を与えるのに対し、常勤の場合、家庭生活に完全性を求めることで仕事と家庭の両役割の達成が妨げられると感じ、抑うつを高めることが示された。非常勤の場合、家庭に完全性を求めることによって仕事役割の達成が妨げられた際の精神的健康に与える影響は常勤職よりも大きい。非常勤職の場合は、常勤職と比べて仕事役割の負担や責任が少ないと思われ、相対的に家庭役割の負担が大きくなりやすいのかもしれない。また非常勤で雇用の安定性に不安を抱えている場合には、家庭役割によって仕事が妨げられることがよりストレスを大きくするのではないだろうか。一方、常勤職の場合、家庭生活に完全性を追求することは仕事にも家庭にも役割の達成の困難さをきたしやすい状況を招き、抑うつに繋がること、また、精神的健康には影響を与えないものの、仕事に対する完全主義傾向が時間的不足感を感じさせることにも繋がっていた。仕事の負担の大きい常勤職の場合には、完全主義傾向が様々な葛藤を招きやすい傾向にあり、母親自身が完全性を求めすぎないことに加え、周囲の協力とサポートが非常に重要となるものと思われる。

今後の課題

本研究では母親について、子どもの人数や末子の年齢、就労形態・就業時間について検討したが、配偶者やそれ以外の家族のサポートはどの程度得られるのか、職場の環境として、働く母親にとってどの程度サポートが受けられるのかといった家庭や職場からのサポートの程度については検

討しなかった。働く母親にとって、サポートがどの程度受けられるのかについて重要であるため、今後は母親の置かれている環境について検討する際に、母親に対するサポート源も含めて検討する必要があろう。

付　記

本論文は、第一著者が昭和女子大学大学院生活機構研究科に提出した修士論文（2017年度）の一部を加筆修正し、再構成したものである。

謝　辞

本調査にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

引用文献

Allen, T. D. & Finkelstein, L. M. (2014). Work-Family Conflict Among Members of Full-Time Dual-Earner Couples: An Examination of Family Life Stage. *Gender, and Age Journal of Occupational Health Psychology*, *19*, 376–384.

土肥伊都子・広沢俊宗・田中國夫（1990）．多重な役割従事に関する研究：役割従事タイプ，達成感と男性性，女性性の効果　社会心理学研究，*5*，137–145.

Greenhaus, J. H. & Beutell, N. J. (1985). Sources and Conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, *10*, 76–88.

Hewitt P. L. & Flett G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, And Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 456–470.

Johanna, R., Lea, P., & Ulla, K. (2005). The Big Five Personality Dimensions, Work-Family Conflict, and Psychological Distress: A Longitudinal View. *Journal of Individual Differences*, *26*, 155–166.

金井篤子（2002）．ワーク・ファミリー・コンフリクトの規定因とメンタルヘルスへの影響に関する心理学的プロセスの検討　産業・組織心理学研究，*11*，107–202.

松浦素子（2006）．成人女性のライフスタイルと精神的健康との関連　―役割達成感とパーソナリティの観点から―　心理学研究，*77*，48–55.

松浦素子・菅原ますみ・酒井　厚・眞榮城和美・田中麻未・天羽幸子・詫摩武俊（2008）．成人期女性のワーク・ファミリー・コンフリクトと精神的健康との関連―パーソナリティの調節効果の観点から―　パーソナリティ研究，*16*，149–158.

三重野祥子・濱口佳和（2005）．乳幼児をもつ母親における子育て完全主義志向と育児ストレスの関連　筑波心理学研究，*29*，109–116.

Mitchelson J. K. & Burns L. R. (1998) Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and Individual Differences*, *25*, 477–485

中野敬子（2005）．ストレス・マネジメント入門　自己診断と対処法を学ぶ　金剛出版

岡本祐子（2002）．女性の発達とライフサイクル　岡本祐子・松下美和子（編）新女性のためのライフサイクル心理学　福村出版

大石繁宏（2009）．幸せを科学する―心理学からわかったこと―　新曜社

大谷保和（2004）．自己志向的完全主義の２側面と自己評価的抑うつ傾向の関連の検討―統制不可能事態への対処を媒介として―　心理学研究，*75*，199–206.

大谷保和（2010）．自己に向けられた完全主義の心理学　風間書房

Rubert, P. A., Stevanovic P., Hartman, E. T., Bryant, F. B. & Miller, A. (2012). Predicting Work-Family Conflict and Life Satisfaction Among Professional Psychologists, *Psychology: Research and Practice*, *43*, 341–348.

桜井茂男・大谷佳子（1997）．“自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係　心理学研究，*68*，179–186.

Sieber S. D. (1974) . Toward a theory of role accumulation. *American Sociological Review*, *39*, 567–578.

Stoeva, A. Z., Chiu, R. K., & Greenhaus, J. H (2002). Negative Affectivity, Role Stress, and

Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, *60*, 1-16.

Wayne, J. H., Casper, W. J., Matthews, R. A. & Allen, T. D. (2015). Family-Supportive Organization Perceptions and Organizational Commitment: The Mediating Role of Work-Family Conflict and Enrichment and Partner Attitudes. *Journal of Applied Psychology, 98*, 606-622.

Wieda-Boer, H, Gerris, Jan R. M. & Vermulst, Ad. A (2009). Managing Multipa Roles: Personality, Stress, and Work- Family Interference in Dual-Earner Couples. *Journal of Individual Differences*, *30*, 6-19.

安井芙美・岡村寿代（2011）．自己志向的完全主義と育児ストレスの関連　発達心理臨床研究，*17*，71-76

吉田　悟（2007）．ワーク・ファミリー・コンフリクト理論の検証　人間科学研究，*29*，77-89.

あいだ　ゆうき（医療法人社団 希志会 発達心療クリニック）
まつなが　しのぶ（昭和女子大学大学院生活機構研究科）