

インナー大会 プレゼン部門 2019 専用企画シート

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

大学名 (フリガナ)	学部名 (フリガナ)	所属ゼミナール名 (フリガナ)
フリガナ) ブンキョウガクインダイガク	フリガナ) ケイエイガクブ	フリガナ) ニッタ
文京学院大学	経営学部	新田ゼミナール

※大会申込書に記入したチーム名から変更することはできません。

※パワーポイント内に動画を使用している場合は「有・無」を記入し、「有」の場合は使用するスライド番号も記載してください。

チーム名 (フリガナ)	代表者名 (フリガナ)	チーム人数 (代表者含む)	PPT 内動画 (有・無)	動画使用 スライドページ
フリガナ) シーハン	フリガナ) ヤベワタル	4	無	
C 班	矢部航生			

※当日使用する PC、マイク、レーザーポインター機能付きワイヤレスプレゼンターは会場に準備しております。

これらは個別にご用意いただいても大学施設・設備の関係上ご利用いただけませんのであらかじめご了承ください。

発表時に使用する成果物 (例: 商品化した●●、店舗で配布したパンフレット、調査時に使用したアンケート)

パワーポイント

※成果物の配布は、『禁止』とさせていただきます。

研究テーマ (発表タイトル)

Change of my hearts ～ストレスに打ち勝つ人間になるために～

※必ず<企画シート作成上の注意>を確認してから、ご記入をお願いいたします。

1. 研究概要 (目的・狙いなど)

現代の日本は職場に適應できずうつ病を発症してしまうケースが年々増加している。また、入社理由、離職理由の比較などから入社後にネガティブギャップが生じていることが明らかになった。ネガティブギャップとは、株式会社シグマックスの中野様によると入社前と入社後の理想と現実も差が大きく精神的なダメージを受けることを言う。マイナビによると実際に約 7 割近くの人がネガティブギャップを感じていることがわかり、ネガティブギャップを感じる内容として特に賃金や労働条件による不安が大きいことが挙げられる。次にヒアリング調査や文献研究からネガティブギャップとストレスが関連していることが判明した。さらに調査を進めた結果、ストレスの中では仕事上でのストレスが最も大きいことがわかった。しかし一方企業が求める人材としては、ストレス耐性がある人材を求めている。ストレス耐性とは心身の健康状態のことであり、ストレスに対しての強さの有無のことである。そこで私たちは大学生をターゲットにストレス耐性の有無を目的に独自アンケート調査を行ったところ約 8 割の大学生がストレス耐性がないことが明らかになった。しかし、ヒアリング調査によってストレス耐性を身につけることは大切であるが、難しいためストレスとうまく付き合うことがよいことが分かったことから「ストレスとの向き合い方を考える」ことを研究目的とする。

2. 研究テーマの現状分析（歴史的背景、マーケット環境など）

まず初めに、学生のストレスの現状を明らかにするため独自アンケートを行ったところ、半数以上がストレスを抱えているということが分かった。そこで、ヒアリング調査と文献研究の結果からストレス解消に効果的な方法として、「ディストラクション」、「笑うこと」、「ストレスを書き出す」の3つが挙げられる。ディストラクションとは、注意資源を想像することで、ネガティブな感情を低減させることである。また、ディストラクションには、記憶、イメージを用いる認知的ディストラクションと身体的活動（運動）を用いる行動的ディストラクションの2つが挙げられる。その中でも行動的ディストラクションの方が、認知的ディストラクションも同時に遂行できる（イメージしながら運動できる）ため、行動的ディストラクションに焦点をあてた。

3. 研究テーマの課題

企業はストレス耐性がある人材を求めているのにも関わらず、現代の若者はストレス耐性がない人が多いので、一人一人がストレスに対して向き合うことができる効果的な方法を見つけ出すことが本研究の課題である。

4. 課題解決策（新たなビジネスモデル・理論など）

現状分析で明らかになった3つのストレス解消法（ディストラクション、笑うこと、ストレスを書き出すこと）の一つ目であるディストラクションは、行動的ディストラクションの効果が得られやすい「散歩」が効果的だと判断した。二つ目の笑うことは、最も笑うことに直結しやすいことが「お笑い芸人による漫才の鑑賞」が適切であると判断し、三つ目の「ストレスを書き出すこと」に関しては白紙を一人一枚用意し自分がストレスに感じることを書いてもらいディスカッション方式で全員と共感しあうことが適切であると考えた。

5. 研究・活動内容（アンケート調査、商品開発など）

3つのストレス解消法の中で最も有効的な方法はなにかを明らかにするために「ストレスフリー体験会」を開催した。参加者全員を3つのグループに均等にわけ一つのグループに対して3つの解消法のうちの1つを行わせた

- ディストラクション（散歩）

文京学院大学周辺を約15分間散歩する

- 笑うこと

お笑い芸人（サンドウィッチマン）の漫才を約10分間鑑賞

- ストレスを書き出す

一人一枚の紙を配布しストレスを感じていることを紙に書き出してもらったあとにディスカッションを行う。

それぞれの検証終了後、どのくらい気持ち的に楽になったかを知るために10段階で数値を測る事後アンケートを行った。

日時 9月20日(金)17時00分～17時40分

参加者 17名（男：13人 女：4人）

場所 文京学院大学 B713,B714

主催 文京学院大学 新田ゼミナール C班

6. 結果や今後の取り組み

事後アンケートの結果から分散分析を行い3つの方法を比較した。

まず、「ディストラクション」と「ストレスを紙に書き出す」と「笑うこと」の3つのストレス解消法の平均値は以下である。

- 平均値

- ①「ディストラクション」：8.57
- ②「ストレスを紙に書きだす」：6.71
- ③「笑うこと」：8.50

①～③より、多重比較検定である Bonferroni 法を利用して、3つのグループの平均値に差があるかどうかの分析を行う。この際、三回の t 検定を行うため、有意水準は $0.05/3$ として算出し、0.017 となる。以下の 3 つの値が、それぞれの t 検定の p 値である。

● t 検定の p 値

- 1 「ディストラクション」と「ストレスを紙に書きだす」：0.04
- 2 「ストレスを紙に書きだす」と「笑うこと」：0.03
- 3 「ディストラクション」と「笑うこと」：0.05

よって、④～⑥より、3つのグループ共に有意水準よりも大きいため、統計学的には差がないという結果となる。

したがって、本検証の目的である「3つのストレス解消法のうち何が一番効果的か」という目的は達成されないため、本検証は棄却する。

しかし、本検証の目的である「3つのストレス解消法のうち何が一番効果的か」について、3つのストレス解消法のそれぞれの平均値の比較し求めるとすると、①～③より「ディストラクション」と「ストレスを紙に書きだす」と「笑うこと」の順に大きくなるため、「ディストラクション」が一番効果的であると言える。

7. 参考文献

主要参考文献

厚生労働省 精神障害の労災補償状況（2017）https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/H29_no2.pdf

厚生労働省 学歴別就職後 3 年以内離職率の推移

<https://www.mhlw.go.jp/content/11650000/000369541.pdf>

マイナビ 「新卒～入社 4 年目社会人」入社前後のネガティブなギャップな実感

https://www.mynavi.jp/news/2019/04/post_19930.html

伊藤重男（2015）「若手社会人の早期離職についての要因分析」

Rakuten Kobo Inc. 「新社会人が感じるストレスの原因は？」

<https://news.mynavi.jp/article/20160425-a125/>

Jobweb「企業が求める人材像（人物像）から紐解く、就職活動で成功する人の特徴」

<https://www.jobweb.jp/post/a-20537>

津村秀樹他（2014）「自己注目に対する運動が認知的評価と抑うつ気分および注意資源に及ぼす効果」

<企画シート作成上の注意>

※本企画シートは審査の対象となり、予選会・本選の前に、実行委員会から審査員（ビジネスパーソン・大学教員）の方々に事前にお渡しいたします。

※本企画シートは、「日本語」で書かれたものとし、1 チーム・1 点提出してください。また、インナー大会終了後、プレゼン部門にご協力いただいている日経ビジネス様（株式会社日経 BP マーケティング）に大会結果ページを作成いただいております。大会結果ページにはチーム名やご提出いただいた本企画シートが掲載されます。

※本企画シートの項目に沿って、ご記入をお願いいたします。各項目に文字数制限はありませんが、1～7 以外の項目を追加することは「不可」とさせていただきます。

※本企画シートは、インナー大会プレゼン部門実行委員会への連絡事項と企画シート作成上の注意を含め、4 ページ以内に収めてください。実行委員会から審査員に渡す際は、A4 サイズでプリントし、4 ページ目までをお渡しします。

※大会参加申込み時点から、チーム編成の変更（チームの人数・交代など）は、「不可」とさせていただきます。ただし、チームメンバーの留学等やむを得ない事情でチーム編成に変更が生じる場合は、実行委員会（プレゼン局）にご連絡ください。実行委員会側で協議のうえ、ご返答いたします。なお、参加申込書提出時からのチーム名変更は「不可」とさせていただきます。

※商品写真、人物写真、音楽などを掲載・利用する場合、必ず著作権、版権の使用許諾を得てください。日本学生経済ゼミナール関東部会・日経 BP 社・株式会社日経 BP マーケティングは一切の責任を負いません。

※書籍や新聞等の文献から引用した場合は、出典先（使用した文献のタイトル・著者名・発行所名・発行年月など）を明記してください。統計・図表・文書等を引用した場合も

同様に明記してください。また、Web サイト上の資料を利用した場合は、URL とアクセスした日付を明記してください。

※電話番号や住所などの個人情報は記載しないでください。

※パワーポイント内で動画を使用する場合は、必ず「有」とご記入ください。「有」の場合は使用するスライド番号も明記してください。動画を使用する際の注意事項は参加要項に記載しております。

※成果物を使用する場合は、必ず企画シートにご記入ください。企画シートにてご記入が無い場合、発表当日のご使用を「不可」とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

↑ ここまでを 4 ページ以内におさめて、ご提出ください