

原著論文

## うつ病者の職場における自己呈示

### Self-Presentation of Persons with Depression in Workplace

山崎 浩子 (Hiroko Yamasaki)\* 野嶋 佐由美 (Sayumi Nojima)\*\*

#### 要 約

うつ病者の職場における主体的な取り組みを自己呈示という視点から明らかにすることを目的として、現在就業中のうつ病者6名に半構成的インタビューを行い、質的・帰納的研究方法を用いて分析した。うつ病者の自己呈示には、【自己を形づくるもの】【自己の在り様】【呈示の方法】という3つの局面が含まれていることが明らかになった。うつ病者の自己呈示は【自己の在り様】に密接に関連しているもので【自己を形づくるもの】のどの部分をどのように示すかによって【呈示の方法】を変化させる他者に対する自己表現行為であることが明らかになった。更に、自分のもろさ・弱さと対峙し、乗り越え、心地良い表現を自ら獲得していく、うつ病者の底力や強さも明らかになった。自分自身を保ちながら自己を心地よく表現することが社会復帰においては重要で、その看護実践にあたって、自己呈示という視点の有効性が示唆されたと考える。

キーワード：うつ病、自己呈示、社会復帰、成長

#### I. はじめに

現在うつ病は、社会情勢の複雑化と変化の中で増加傾向にある<sup>1)2)</sup>。うつ病は寛解しても再発の多い病気であり、精神的な苦痛だけでなく社会生活機能の障害を引き起こす重要な要因と考えられている<sup>1)3)</sup>。在職中にうつ病を発症し、長期休職した人のうち、現職に復帰できるのは約50%という報告もあり、うつ病は休職者が多いばかりではなくしばしば復帰が成功せず、労働者本人も周囲も不本意なまま、不完全就労を続けている場合や、再度休職に入る例が少なくない<sup>4)5)</sup>。そのような状況の要因の1つとして、うつ病者を職場に帰す医療者と受ける側の職場の病状・具体的な職務内容や状況の認識のギャップがあるといえる。うつ病者は、そのギャップの間で板ばさみになりながら自分の症状・残遺症状に向き合いつつ、自分なりの工夫・取り組みを行い働かなくてはならない現状がある。何らかの大きなストレスが加わると容易に再燃する可能性があり、一旦復職可能とした患者が短期間のうちに再度休職となる場合もある。これを再三繰り返すと、患者本人の不利益はもとよ

り、職場も対応に難渋するようになってしまう<sup>6)</sup>。このような状況の改善のためにも、職場のメンタルヘルス対策の重要性に加え、うつ病者本人の主体的な取り組みも重要になると考える。うつ病に関する先行研究は、身体疾患を持つ患者のうつ状態に至る事例研究および調査票を用いた量的研究が圧倒的で、抑うつ傾向の背景や要因を探る探索的研究が多い。当事者を対象にした研究はほとんどなく、うつ病者の主体的取り組みを明らかにするために研究を行うことの必要性が示唆されるといえる。

うつ病者の主体的取り組みを自己呈示という視点から明らかにすることは、多元的・重層的な場の中で、自分自身を保ちながらどのように他者と関わるか、またその関わり方における工夫が明らかに出来ると考える。そのことで、今まさに苦しむ、うつ病者に希望をもたらすのみならず、復職への援助を確立していく上で重要になると考える。

以上のことより、うつ病者の職場での主体的取り組みを自己呈示という視点から明らかにしていくことを目的に今回の研究を行った。

\*特定医療法人仁生会 細木ユニティ病院 \*\*高知女子大学看護学部

## II. 研究方法

### 1. 研究デザイン

対象者の具体的な行為内容、その時の自己の状態に焦点をあて、現象を包括的に捉えることができる帰納的・質的因子探索型研究方法を用いた。

### 2. 用語の定義

自己呈示：自己呈示とは、他者に影響を及ぼす自己表現行為であり、常に他者を意識し、他者に特定の印象を与えるために行われる。

呈示の方法：自己呈示の具体的な方法。

### 3. 対象者

対象者は、うつ病あるいはうつ状態の診断がある現在就業中の方で、研究参加に同意の得られた方とした。

### 4. データ収集方法

研究についての説明を口頭と書面で行い、同意を得た。インタビューの場所は対象者の希望を優先した。研究者が作成した半構成インタビューガイドを用い、うつ病者が職場でどのような呈示の方法で他者に自己呈示を行っているかについて60分～90分程度で1回の面接を実施した。対象者ができるだけ具体的に、自由に語れるような項目になるように配慮した。データ収集期間は、プレテストを平成19年6月に実施し、本調査実施は平成19年8月上旬から10月中旬であった。

### 5. 分析方法

研究者が作成した半構成インタビューガイドを用いた面接法を行い、内容を逐語的に記録した。対象者が語った内容から、どのような呈示の方法で自己呈示を行っているのか、その際自己の状態に関する部分を抽出し、類似したコードを分類し、カテゴリー化を行い、コード・カテゴリーの特性を検討・分析した。分析を進める過程で妥当性を確保するため、各分析段階で、精神看護領域かつ質的研究の研究者のスーパーバイズを受けながら進めた。

## 6. 倫理的配慮

インタビューに際し事前に対象者に口頭と紙面にて研究の目的・方法・自由意思による参加、不参加や途中辞退による不利益を受けないこと、匿名性の保証、守秘義務、データの管理、結果の公表などを説明した上で、研究協力の同意を得、同意書を交わし、双方で保管した。対象者は、就業しているといえども、まだ完治しているわけではないため病状の悪化を招くことがないように、インタビュー内容や進行に細心の注意を払った。また、終了後に雑談を行いながら病状のゆれがないか確認を行った。病状が悪化するようなことがあれば、対象者と相談し、インタビューを中止することとした。また、病状のゆれが確認された場合は、対象者本人に同意を得た上で、協力施設に状況を伝えその後のケアを実施していただけるようフォロー体制を事前に整えておいた。本研究は、高知女子大学看護研究倫理審査委員会の承認、協力施設の倫理審査委員会の承認を得て実施した。

## III. 結果

### 1. 対象者の概要

A県の1施設利用のうつ病患者6名を対象とした。6名の対象者は、男性2名・女性4名で年齢は20代2名・50代4名であった。就業状況は、休職後元の職場へ復帰2名・退職後、他へ再就職3名・退職後、同じ職場に再就職1名であった。疾患名（自己申告）は、うつ病が4名・躁うつ病が1名・不安症とうつ病の併発が1名であった。6名とも対人関係能力が重視される職業に就業していた。また、6名ともデイケアに通いグループでの認知行動療法や対人関係療法を行う中で自身を振り返り言語化することを繰り返し、現在は試行錯誤しながら再就労に成功し仕事を続けている方々であった。

### 2. うつ病者の職場における自己呈示

分析結果より、自己呈示には【自己を形づくるもの】・【自己の在り様】・【呈示の方法】の3つの局面が含まれていることが明らかになった。そして、【自己を形づくるもの】・【自己の在り様】・【呈示の方法】の3つの局面は、それぞれが密接に関係しており、切り離せないものであることが明らかになった。ここでは、

自己呈示の全体像について述べ、代表的なケースによってそれを説明する。

### 1) 自己呈示の全体像

自己呈示には【自己を形づくるもの】・【自己の在り様】・【呈示の方法】の3つの局面が含まれていることが明らかになった(表1、図1参照)。

表1 うつ病者の自己呈示のカテゴリー一覧

【局面】	《大カテゴリー》
自己を形づくるもの	あるべき姿を追い求める自分 今ある自分
自己の在り様	保てない
	もがく
	守る
	折り合う
呈示の方法	一点に固定し示す
	混乱しながら示す
	時と場合によって呈示の方法を変化させ調整する

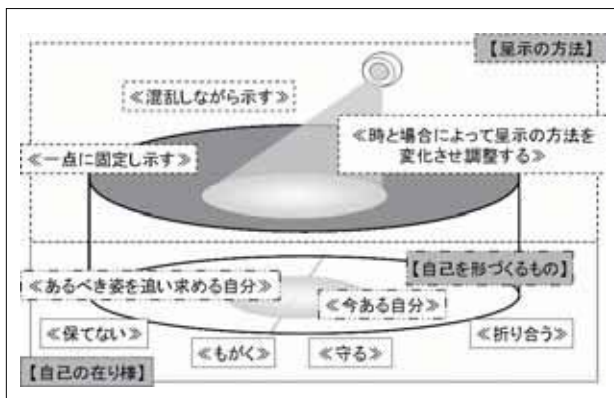


図1 うつ病者の自己呈示全体像

【自己を形づくるもの】とは、自己をつくりあげている自己像である。何があっても貫き通したい自分の中で作りあげたあるべき姿である《あるべき姿を追い求める自分》と今の自分に対する現実的な自分の捉えである《今ある自分》の2つの大カテゴリーから構成されている。

【自己の在り様】とは、その時その時の自己の状態である。バランスを保つことが難しくなっている自己の状態である《保てない》、自分がバラバラにならないように自分の中で新たなバランスの取り方を獲得しようと悪戦苦闘している自己の状態である《もがく》、自分がバラバラにならないように自分自身の存在を認め守ろうとする自己の状態である《守る》、様々な工夫をしながらバランスをとり自己の安定を保っている状態である《折り合う》の4つの大カテ

グリーから構成されている。

【呈示の方法】とは、自己を形づくるもののどの部分を示すか、どんな風に示すかという示し方である。自分にとって無理をする状態であっても特定の一部分だけしか他者に示さないようにすることである《一点に固定し示す》、他者に自分をどのように示していいのかわめられず混乱しながら必要以上に自分をさらけ出してみたり逆に覆い隠してみたりすることである《混乱しながら示す》、自分に負担のない心地良い示し方を自分でコントロールしながら他者に示すことである《時と場合によって呈示の方法を変化させ調整する》の3つの大カテゴリーによって構成されている。

【自己を形づくるもの】・【自己の在り様】・【呈示の方法】の3つの局面は、それぞれが密接に関係しており、切り離せないものである。

例えば、【自己の在り様】が《保てない》時は、【自己を形づくるもの】の《あるべき姿を追い求める自分》と《今ある自分》という自己像同士が解離・対極し、統制・一貫性を保つことができなくなっている状態である。その時は、【呈示の方法】の《一点に固定し示す》が用いられていた。自分にとって無理をする状態であっても特定の一部分だけしか他者に示さないようにしている姿が語られていた。

同様に【自己の在り様】の《もがく》・《守る》時は、【自己を形づくるもの】がバラバラにならないように自分の中で新たなバランスの取り方を獲得しようとしている自己の状態である。その時の自己表現は【呈示の方法】の《混乱しながら示す》であることが明らかになった。悪戦苦闘しながらも何とか人に現状を表現しようとしている姿が語られていた。逆に、【呈示の方法】を変えることで【自己を形づくるもの】の新しいバランスを獲得していった状態も語られていた。

【自己の在り様】が《折り合う》時は、さまざまな工夫をしながら【自己を形づくるもの】のバランスをとり、自己の安定を保っている状態のことである。その時の【呈示の方法】は《時と場合によって呈示の方法を変化させ調整する》である。自分が心地よく示せる状況を作り上げ、人・場によって表現の仕方を変え状況に合わせている姿が語られていた。

以上のことより、自己呈示とは、【自己の在

り様】に密接に関係しているもので、【自己を形づくるもの】のどの部分をどのように示すかによって【呈示の方法】を変化させる他者に対する自己表現行為であるといえる。物に例えると舞台を照らすスポットライトのようなもので、その光の当て方・照らす範囲・示す相手などを巧みに調整しながら他者に示しているといえる。

## 2) 代表ケース

自己呈示の全体像について、代表ケースにあてはめて説明することとする。

ケースAは、発病以前の自分のあり方を振り返り、「**自分の親の評価が全てみたいなのがあったので**」と語っていた。ケースは【自己を形づくるもの】の「あるべき姿を追い求める自分」を優位にして生活してきたことがうかがわれた。そして、発病時、【自己の在り様】が「保てない」とネーミングしたような体験をしたときの状態を、「**全部なんか言われるままにやってきた所があったので**」「**自分がしたいとか、したくないとかそういう気持ちよりも、そっち（他者の評価）が先だったですね。先だったから、自分に無理がいったんじゃないかと思えます。**」と述べていた。この語りから、ケースAは、自分の色を消してまで他者重視し、それで自分自身の安定が保てなくなったと捉えていることがうかがわれるだろう。

このような【自己の在り様】が「保てない」状態の時には、自己【呈示の方法】は、他者の意向に沿い続けている自分を示すために「一点に固定し示す」という表現の仕方がとられていた。たとえば、「**嫌**」とか「**それはできない**」など自分の感情や状況を伝えることをせずに納得のいかないままに言いなりになってきたことが語られた。その状態を続けることで、「**もう駄目だ、私はもう駄目だし**」と自分自身が壊れている感覚を抱いてしまっていたことを語った。

発症後親に言われるまま通院を続けていたが、10年程後に、自ら決心して退職・初入院を経験した。彼女にとって舞台といえる職場・家庭から降り、自分を呈示することをやめたような状態を、本研究では【呈示の方法】の「混乱しながら示す」の中に位置づけている。一見消極的な【呈示の方法】に感じられる。しかし、他者を重視しすぎる自身の【自己を形づくるもの】の特徴に気づき、他者からの影響を受けないよ

うに今まで無理して上ってきた舞台から降り、自分にあててきたスポットライトを避け【自己の在り様】を「保てない」から「守る」に変えるための努力であるといえ、ケースにとって必要な行動として捉えられた。そして、ケースAは、入院・退院の経験を機に、デイケアに通い認知行動療法や対人関係療法の中で今までの自分自身を振り返り、納得のできないまま他者に言いなりになっていたことに気づいたと語った。そして、自分が「**損をしないように**」、自分を「**守る**」努力をしたことを語った。

【自己の在り様】が、他者重視にしていた状態から、自分の存在を認め始めると共に、ケースAの自己【呈示の方法】は、「時と場合によって呈示の方法を変化させ調整する」方法へと変化していた。たとえば、自分の周りの人間関係の整理を行い、自分自身が「やすいと感じる場を選び、自分を示す」といった方法などがとられるようになった。ケースAは、このときのことを、「**本当に困った時に分かってくれるっていう人は本当に少ないです。～中略～**そういう人間関係というものをこの度もすごく整理し直しました。そしたら、**すごく楽ですね。**」と語っていた。このように【自己の在り様】が変化し、自分にとって楽な自己【呈示の方法】がとれるようになったケースAは、その後元の職場に復帰することを自ら決断した。

退職後は、対人関係を上手に築いていると感じる人を「**人間ウォッチング**」し、対人関係の技・バリエーションを自分の中に溜めていった。そのことで、他者の評価が全てではなく、自分の基準というものができ始め、自分の基準で活用する技を選択し、自分の【呈示の方法】に組み込んだことを語った。この状況を、ケースAは、「**職場の人達は仕事上でのお付き合いっていうのを心、自分で心するように努力しています。**」と語っていた。このような自分の基準をもつことを、本研究では【自己の在り様】の「折り合う」に位置づけた。

更に、自分がもう働けないと思っていた状態から、仕事ができるようになったことを喜び、「**ここまででき出したら、残った分は大事に、大事にしながら自分のしたい仕事をして、終わりたいなと思って。**」と、仕事を喜び、面白味に変えている姿も語られていた。仕事を遂行する役割という軸を自分の中に持つことで、仕事

をスムーズに行うために自分が何をすべきかケースの中で明確になっていくのが感じ取られた。ケースの中で軸が明確になると【自己の在り様】は《折り合う》ことができ、他者に振り回されず、自分を見失わず主張することや自分の基準で他者からの評価を受け流すことができるようになっていた。

自分の中に軸ができることで揺るぎない自分であることができ始めると、状況に自分を合わせるだけではなく、自分が仕事を行いやすいようにするために仕事がスムーズにいくように戦略的に動く自分をみせるようになってきたことを語っていた。

このケースは、自己を押し殺し他者を重視することで生じた、自分がばらばらになり、壊れていくような体験を乗り越え、自分を守り、自己を認められるようになったケースである。その過程の中で、自己呈示の方法も変化していった。具体的には、無理をしても他人に認められるような自己のみを見せる方法をとっていたケースが、一旦自分を見つめるために無理をしていた場所から身を引き、その時間の中で、自分が楽でいられる自己呈示の方法を見出していく過程であったと考えられる。その過程を経て、職場に戻ったケースは、他者を人間ウォッチングする中で自分なりの基準を構築し、その基準を獲得することで、さらに戦略的な自己呈示の方法を駆使していけるようになったことが語られていた。

#### IV. 考 察

##### 1. うつ病者の自己呈示の特徴

今回の研究では、代表ケースとして示したものと同様に、多くのケースから、理想の自己像にそぐわない、できない自分を認められないとき、示すことのできる自己像が理想の自分であることに固定してしまい、助けを求めることができず1人だがむしやりに働いたり、他者から受け入れてもらいたいという思いが強く自分を殺してまで他者の言う通りにしてきたことが語られていた。また、発症を機に、できない自分や他者の評価とは関係ない自分を認めようとするが困難が生じていたこと、その時には他者に自分をどう示して良いのか分からず試行錯誤していたことを語っていた。試行錯誤の途中には、

今まで隠していた自分の認められなかった部分を全面的に示し、他者の反応から認められないことを知り、今度はまた全て隠し、ということを繰り返しながら徐々に自分にあった示し方を獲得していつている姿も語られていた。そして、できない部分を認めることができた時には、理想の自己像に現実の自分を近づけるのではなく、現実を現実として受け止めることができるようになり、無理をせず、状況に合わせた示し方ができるようになったことを語っていた。

高田は著書の中で、吉本の言葉を借りながら、うつ病の予防やうつ病からの回復には『自己を自己として受け入れる』ことが鍵になることを述べている<sup>7)</sup>。今回明らかになった上記のようなうつ病者の自己呈示の特徴は、まさに、うつ病者が自己を自己として受け入れる過程ではないかと考えられた。

もともと、うつ病者は、まわりから期待され、あるいは要請された在るべき姿として、いわば外から与えられ、患者は当為的在り方でそのような理想に合わせようとして、努力する傾向を有していると言われている<sup>8)</sup>。このことを大森は、「うつ病では役割同一性の肥大があり、自己の存在を「役割」においている。いいかえれば、本来の裸の自己の価値よりも、役割としての自己が存在の多くの部分を占めている」と述べている<sup>9)</sup>。

今回の結果からも、【自己を形づくるもの】の《あるべき姿を追い求める自分》が強くなるあまり、自分自身でポジティブに自分を評価することができなくなっているうつ病者の特徴が明らかになったと考える。うつ病者は、その特徴から、評価者が他者であったり、自分自身で評価したとしても、今ある自分を正当に評価できない状態に陥りやすいということが言える。

また、そのために、うつ病者は、現実の自己と向き合うとき、自分が壊れる苦しみ、自我崩壊に匹敵する苦しみを体験すると考えられる。今回の研究においても、【自己の在り様】には、自分自身がバラバラになって《保てない》恐怖心が語られた。しかしながら、同時に、うつ病者は、その苦悩の日々からの解放のために自分のもろさ・弱さと向き合い《もがく》ことをしたり、あるいは他者に左右されないように《守る》ことをし、自分自身と対峙し、《折り合う》という姿が語られた。このような結果から

は、うつ病者のもつ力も見出されたのではないかと考える。

船津が述べるように自己表現の表現形式は固定化してしまうのではなく、変容され、再構成されるものである<sup>10)</sup>。本研究においても、うつ病者の自己の変化に呼応するように、うつ病者は固定された【呈示の方法】から、豊富なバリエーションをもつ【呈示の方法】へと変容させていることが見出された。この変化は、うつ病者の内的な成長を意味するといえる。そこには、うつ病者が、苦しみを乗り越えることによって得た、他者の目を意識しても揺らぐことのない強さがあると考えられる。

このような、うつ病者の底力や強さを引き出すために、看護師は、うつ病者の鏡としての「他の人間」として、他者としての反応を意識的に伝えていく必要があるだろう<sup>11)</sup>。更に、うつ病者の傍で、うつ病者の自己の状態を行動から観察し、その時々に応じた評価を伝えていく必要があると考える。そして、他者の反応・評価からくる違和感や不快感を処理できずに揺らいでいる時には、サポート者としての関わりが必要になると考えられる。

## 2. 社会復帰に有効な自己表現方法としての自己呈示

自己呈示は、【自己の在り様】と【呈示の方法】が密接に関係しており【自己を形づくるもの】のどの部分をどのように示すかによって【呈示の方法】を変化させる他者に対する自己表現行為であることが明らかになった。自己を脅かすことなく、無理せず自分を表現できる自己表現方法が使われるようになるには、自己の弱さを認め、自分のできることを見出すことができる自己の発達・成長が必要となると考えられることは前述したとおりである。うつ病者の社会復帰を考えると、社会の中では、多元的・重層的な営みが織り成される場で自己を脅かさずに表現できることが必要となり、その表現方法として自己の成長とともに可能となる【呈示の方法】が必要不可欠になると考えられる。

精神科領域では、従来、一対一の関係に注目し、適切な状況をつくり上げ、ありのままの自己を開示する自己表現方法の治療的意味が強調される傾向が見られていたと考える。しかし、一旦社会に出ると、そこには適切な状況ばかり

あるわけではない。特に職場という場は、多元的・重層的な営みが織り成される場で、その空間において仲間や上司との日常的な相互行為は複雑で、社員たちは様々に思いをめぐらしながら働いている。うつ病者は、そのような場で、しばしば復職が成功せず不完全就労を続けたり、復職に対する医療者と職場の認識のギャップの間で板ばさみになりながら、自分の症状・残遺症状に向き合いつつ自分なりの工夫・取り組みを行いながら働かなくてはならない現状がある<sup>4)~6)</sup>。そのため、さまざまな他者に向き合いながら、決して楽ではない状況の中で自分にとって本当に心地良い自己表現方法をとっているかという視点で、患者の自己表現方法を検討し、それを援助する必要性が出てきていると言えるのではないだろうか。自己を開示することだけに価値をおくのではなく、患者自身にとって心地良い自己表現方法を認め、それを援助していくという視点は、社会復帰を促進する昨今の精神科領域の看護ケアに非常に必要なケアの視点であると考えられる。

## V. 結 論

本研究において、6名のうつ病者から得られたデータを、自己呈示という視点から分析した結果うつ病者の自己呈示は、【自己を形づくるもの】【自己の在り様】【呈示の方法】という3つの局面が含まれていることが明らかになった。【自己を形づくるもの】は、その時その時の状況に応じて変化しながら存在している。その変化の様相が【自己の在り様】の局面であるといえる。【自己を形づくるもの】【自己の在り様】のどの部分をどんな風に他者に示すかが【呈示の方法】の局面であるといえる。【自己の在り様】の変化に応じて【呈示の方法】も同時に変化している。逆に【呈示の方法】を変化させることで【自己の在り様】も変化してきていることも明らかになった。そして、復職にあたって、自己を心地よく表現することの重要性についても今回の研究が示唆していることであると考えられる。

本研究は、うつ病者を対象とした研究であり、病状悪化を招かないようにすることなどの倫理的配慮から、病状が安定し就労が成功している方を対象とせざるを得なかった。そのため、今

回得られたデータはうつ病の病状悪化の時期を乗り越えた経験をしている方々からのみのものであった。研究対象施設は1施設、対象者は6名と非常に少数であったこと、年齢層も20代と50代に限局しており、データとして偏りがある可能性が否めない。今後さらに臨床看護実践や研究に取り組む中で、看護師かつ研究者としての力を育み、研究方法の工夫や対象者数を増やし継続的に研究を行っていく必要があると考える。

#### 謝 辞

本研究に快くご協力くださいました対象者の皆様、ご指導賜りました諸先生方に心より感謝致します。本研究は、平成19年度高知女子大学大学院看護学研究科に提出した修士論文を加筆修正したものである。

#### ≪引用文献≫

- 1) 岡田佳詠：女性のうつ病患者の認知の特徴と症状との関連，日本看護科学会誌，26 (4)，93-101，2006.
- 2) 山川裕子：うつ病患者の回復過程における改善の認識，川崎医療福祉学会誌，16 (1)，91-99，2006.
- 3) 精神障害者社会復帰促進センター・財団法人全国精神障害者家族連合会・精神保健福祉白書編集委員会編・樋口輝彦著：精神保健福祉白書2006年版転換期を迎える精神保健福祉，164-165，中央法規出版株式会社，2006.
- 4) 山口律子：うつ病当事者のネットワークづくり 地域における当事者プログラム・家族プログラム・就労プログラム，精神科看護，33 (2)，34-39，2006.
- 5) 島悟：うつ病を中心としたこころの健康障害をもつ労働者の職場復帰および職業適応支援方策に関する研究，厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業，2005.
- 6) 柏木雄次郎：「メンタルヘルス不全者の職場復帰」が抱える諸問題，日本職業・災害医学会会誌，54 (2)，49-53，2006.
- 7) 高岡健：新しいうつ病論—絶望の中に見える希望，初版，82-83雲母書房，2003.
- 8) 酒井克允（笠原嘉編）：躁うつ病の精神病理 5 うつ病者の理想と行為の全能，初版，弘文堂，171-197，1976.
- 9) 大森哲郎：特集「うつ状態」の精神医学 第1部「うつ状態」とその分類うつ状態の臨床分類と生物学的基盤，臨床精神医学，34 (5)，581-585，2005.
- 10) 船津衛：自我の社会学（初版），90-100，財団法人放送大学教育振興会，2005.
- 11) 船津衛：自我の社会学（初版），53-60，財団法人放送大学教育振興会，2005.