

令和 5 年 6 月 16 日現在

機関番号：34517

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2022

課題番号：19K03359

研究課題名(和文)アクションリサーチによる福祉職のストレス制御特徴の解明と対処技法の開発

研究課題名(英文) The Study about Stress Regulation and Psychological Coping System in Social welfare support workers by Action research

研究代表者

佐藤 安子 (SATO, Yasuko)

武庫川女子大学・心理・社会福祉学部・教授

研究者番号：60388212

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,000,000円

研究成果の概要(和文)：福祉専門職のストレス制御は心理資源の関係を変えながら変化し続けるダイナミクスが存在していた。そこには性差と社会的環境(本研究課題の場合はコロナ禍)が大きく影響していた。具体的には、コロナ禍前には女性はコミュニティを作り、自己開示することによってストレスに対処していたが、ストレスを抑制する特定の心理資源は認められなかった。一方、男性は体力への自信がストレスを抑制していた。しかし、コロナ禍後は男性は体力への自信が低下し、仕事への誇りと体調管理への葛藤が生じた。また女性は体調不全をカバーする力が低下した。このようにしてストレス対処資源の関係を变えながら社会的逆境からレジリエントに適応していた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

臨床心理学と社会福祉学の融合領域において、ストレス制御の仕組みを心理資源間の関係を変化させ続けるダイナミクスの視点から福祉専門職のバーンアウト防止とエンパワーに寄与する基礎的研究を行った。対人援助職者のストレスの制御の仕組みは職種間、性別、環境でどのように異なるのか明らかにした。こうした違いがあることを前提に対人援助職者へのストレスマネジメント介入を行う示唆を得た。

研究成果の概要(英文)：Welfare professionals controlled stress through the dynamics of changing psychological resource relationships. Gender and social environment greatly influenced this dynamics.

In normal times, women dealt with stress by building communities and self-disclosure, but no specific psychological resources were found to suppress stress. On the other hand, for men, confidence in their physical strength suppressed their stress. However, after the spread of covid-19 infection, men's confidence in their physical strength decreased, pride in their work and physical condition management conflicted, and women's ability to cover their poor physical condition decreased. In this way welfare professionals adapted resiliently from social adversity.

研究分野：臨床心理学

キーワード：福祉専門職 ストレスマネジメント ダイナミクス 性差 covid-19 バーンアウト エンパワメント レジリエント

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

## 様式 C-19、F-19-1、Z-19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

対人援助は援助を受ける側と援助を提供する側の相互作用によって成り立っている。対人援助を提供する側がエンパワーされなくては対人援助の場が成り立たない。ところが、看護師、保育士、介護福祉士、教師などヒューマンサービスに従事する対人援助職者には、感情労働(Hochschild,1983)という他の職種にない側面を要求される。これは自分の感情を管理して、その場にふさわしい感情を喚起させるよう自己管理することである。いわば全人的な労働といえ、感情管理に失敗するとこれが強いストレス負荷となってバーンアウトに陥ることが少なからずある。バーンアウトは、Freudenberger (1974) によってはじめて概念化され、バーンアウトに焦点を当てて対人援助職者のストレス研究は始まった。これは感情労働研究へと発展し、さらに感情労働のポジティブな側面に焦点が当てられてきている(安倍・大蔵・重本, 2011)。

このバーンアウトの状態を予防するキー概念が「ストレスに強い心理的特性」である。この特性はストレス対処を促進する人格特性と考えられ、ハーディネス(Hardiness: Kobasa,1979)、コヒアレンス感(Sense of Coherence: Antonovsky,1993)、レジリエンス(Resilience: Rutter,1985; Wagnild & Young, 1993; Hiew,1998)などに概念化されてきた。他方でストレス情報を調整する認知の型についての研究もあり、統制の位置(Rotter,1966)、注意の位置(モニター型とボランティア型; Miller,1987)などに概念化されている。しかし個々の概念はいずれも特性論と類型論に基づいて人間理解をするアプローチであり、感情労働に起因するストレス制御に十分応えてきたとは言いきれない。比較的新しいパラダイムとしてレジリエンス(復元力、回復力)を取り上げて、保育士のレジリエンスとメンタルヘルスの関連に言及した研究(上村, 2011)では、新人保育士、一般成人女性、ベテラン保育士の順にレジリエンス得点が高いことが分かっているが、こうした研究の枠組みもまた「仕組み」という考え方ではないため、ストレス制御の仕組みへの問いに十分応えているとは言いきれない。加えてこれらの研究では職種間の比較研究も稀有であるといえる。

このように対人援助職者のストレス研究では、(1)対人援助職者のストレスの制御の仕組みは職種間でどのように異なるのか、(2)その仕組みに基づいたストレス対処技法はどのようであればよいのか、がこれまで対人援助職者のストレス研究が問うてきた課題であった。さらに、このような課題に対して先行研究では、バーンアウトの要因研究もしくはこれを解決する臨床実践といった過去指向的な研究で応えようとしてきた。

### 2. 研究の目的

そこで本研究は、福祉専門職を対象として、①そのストレス制御の仕組みを「認知バイアスにより将来に渡って変化し続ける認知モデル」に構築すること、②変化するストレス制御に応じた実用性・汎用性の高いストレスマネジメント技法を効果検証しながら開発すること、である。

### 3. 研究の方法

郵送法による質問紙調査と研修・調査一体型のリアルタイム双方向型の研修会で得られたデータ駆動型調査を行った。

#### (1) 2019年度：郵送法による質問紙調査(調査I)

##### 【調査対象者と調査時期】

兵庫県知的障害者施設協会14施設に所属する計500名に無記名郵送調査を行った。調査時期は2019年9月～10月であった。232名から回答を得(回収率46.4%)、このうちデータ除外希望者20名と欠損値のあった10名を除いた、202名を分析の対象とした。分析対象者は男性98名(40.9歳、標準偏差12.6歳)、女性104名(平均40.3歳、標準偏差13.3歳)であった。

##### 【用いた質問紙】

ストレス自己調整評定尺度(Stress Self-regulation Inventory : SSI) : ストレス反応を自己統制するリソース量を測定する尺度(佐藤・河合, 2004)12。「ソーシャルサポート」「自己充足的達成動機」「異性との親和性」「競争的達成動機」「運動の有能感」「身体的脆弱性」「心理的脆弱性」「問題焦点対処」「情動焦点対処」「自尊心」「実存感」の11因子70項目で、1(全くない)～5(非常にある)の5件法。なお、「異性との親和性」とは現在では「多様性の受容」とも解釈できる。

Miller Behavioral Style Scale (MBSS) : Miller(1997)による心理的対処スタイルを測定する尺度。ストレス認知の仕方を測定する。モニター得点はストレス状況下で自分に脅威を与える内外の情報を探索する程度を、ボランティア得点はそうした状況下で脅威を与える内外の情報を回避する程度を示す。モニター得点とボランティア得点各16項目で、0(ない)と1(ある)の2件法でチェックリスト法。

日本版Profile of Mood States 2nd Edition(POMS2) : 横山・新記(1990)の65項目で、直近1週間の気分状態を測定する。怒り・敵意、混乱・当惑、抑うつ・落込み、疲労・無気力、緊張・不安、活気・活力、友好の7尺度からなる。ネガティブな気分状態を総合的に表すTMD得点(総合的気分状態得点)をストレス指標とする。

##### 【倫理的配慮】

①本研究は、武庫川女子大学文学部心理・社会倫理委員会の審査を受け承認された(承認番号

201989)。この郵送調査のフローチャートを図2.と図3.に示した。

②研究は任意参加として無記名郵送調査で実施した。本人への同意書に、研究の背景、研究目的、主な質問内容、データ利用の範囲、回答拒否の自由の保証、研究の参加に伴うメリットとデメリット、研究責任者の連絡先について記載し、これらを協力施設の調査協力代表者が書面と口頭で説明し、同意がとれた場合にのみ協力を依頼した。の3種類であった。

③記入済みの質問紙は筆頭著者に直送され、どの職員が調査に協力したかを協力施設には特定できないよう配慮した。協力施設と個々の調査協力者との紐づけは行わなかった。

④複数の質問紙の対応をとるためと、個人情報保護のために調査協力者に名前の代わりとなるコード番号を記載してもらった。このコード番号は任意の数字とアルファベットを組み合わせることで調査協力者自身が作成するため、希望者には個人結果を返却するとともに、回答の収集期間中は集計データからの除外希望を受け付けた。この期間以降はデータからコード番号を消去した。

⑤回答を得た218名のうち110名から個人結果フィードバックの希望があったため、研究協力者が開発した個人結果フィードバックプログラムを用いて結果を出力し、直送した。

(2) 2020年度：研修・調査一体型のリアルタイム双方向型の研修会

COVID-19の影響により、2年目は対面での会合・研修会は見送らざるを得なかった。そこでZoomによる研修・調査一体型のリアルタイム双方向型研修会を実施した。

参加者に調査Iと同じ調査票セットを教材として事前に記入・自己採点を行ってもらい、Zoomの画面共有機能を用いて様々なストレス対処やストレス情報のとらえ方をシュミレーションしながら「どんな条件下でそのような結果が出るのか」について解説した。参加者は自身の結果と解説画面を比較しながら自身のストレス対処の特徴や、今の自分に有効かつ実施可能なメンタルヘルス対策を個々に考えてもらう、という内容であった。自己採点結果(図1)を手元に残してもらい、任意で無記名の記入済み質問紙を直送してもらった。

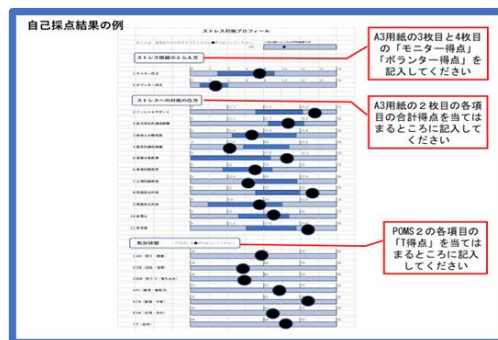


図1. 配布した自己採点結果転記用紙の記入例

(3) 2021年度～2022年度：郵送法による質問紙調査(調査II)

【調査対象者と調査時期】

質問紙調査を下記の2通りの方法で実施した。

①九州地方の知的障害者支援施設30施設に在職する200名を対象に無記名郵送調査を行った。調査期間は2020年10月から同年11月であった。45名から回答を得(回収率22.5%)、このうちデータ除外希望者2名を除いた43名を分析の対象とした。

②近畿地方の知的障害者支援施設に在職する47名、同地方の社会福祉協議会に在職する30名に対して、前者はオンライン、後者は対面で、郵送調査と同じ質問紙を教材として用いたメンタルヘルス研修を実施した。質問紙は無記名で記入するよう事前に案内した。個人結果の見方を研修会の場で説明し、結果は参加者が持ち帰り、記入済み質問紙だけを任意で回収した。前者から17名(回収率36.2%)、後方から14名(回収率46.7%)からの回収が得られた。上記の合計74名を分析の対象とした。欠損値があった6名を除いた、男性35名(41.7歳、標準偏差11.2歳)、女性33名(平均40.1歳、標準偏差9.2歳)をであった。

【用いた質問紙】

調査Iと同じ3つの質問紙。

4. 研究成果

「科学研究費研究課題実施報告書」を作成し、調査協力施設・協力者に配布した。仕様はA4判27ページ。概要は次のとおりである。

(1) 2019年度：郵送法による質問紙調査(調査I)

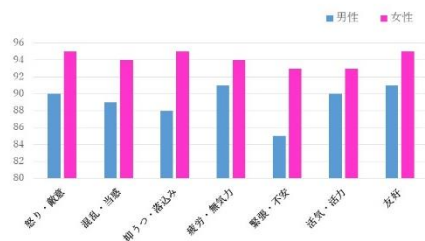


図2. 性別POMS2の下部尺度の素点の比較

【自覚的ストレス】自覚的ストレス度を示すPOMS2の得点を性別で比較した。その結果、性差は認められなかった(図2.)。T得点でなく粗点を比較したため、グラフ上は性差があるようにみえるが、統計的には差がなかった。

【ストレス対処資源量】

ストレス対処資源(=心理資源)量には性差が認められた。女性は男性と比較してソーシャルサポートと情動対処が高値であったが、ストレスが身体に表れやすい。男性は女性と比較して身体能力への有能感が高値であった。以上のことから、ストレス対処資源の量

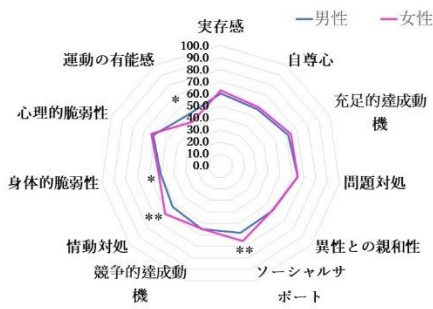
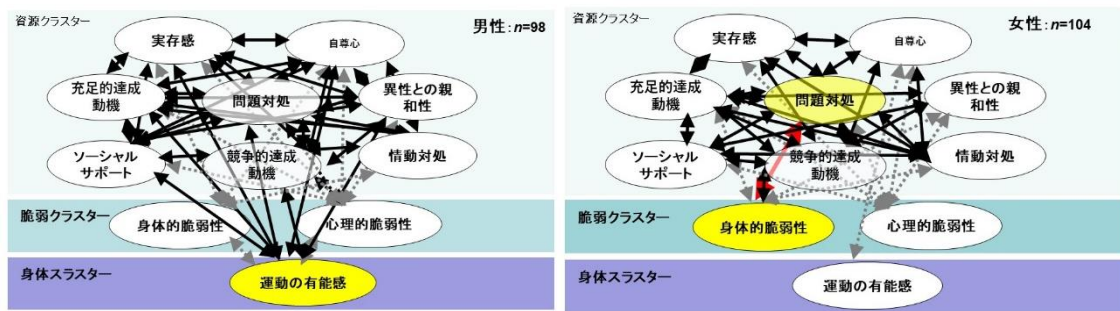


図3. SSIの得点率の性別比較

には性差があり、ストレス状況に対して男性は体力で乗り切るといった側面が、女性は人的ネットワークとカタルシスで乗り切る、という側面があると考えられた(図3)。

【心理資源間の関係】  
本研究で用いた心理資源を測定する質問紙(ストレス自己調整評定尺度(Stress Self-regulation Inventory: SSI))には11の因子からなっている。そこで、分析に先立って因子の次元を圧縮するためにクラスター分析を行った。その結果、11の因子は「資源クラスター」「脆弱クラスター」「運動クラスター」の3つに圧縮された。1つのクラスターに属する心理資源どおしは測定する内容が近い関係にあるため、1クラスターは「似た心理資源の集まり」である。ある心理資源にどの心理資源が関連しているか、またクラスターをまたいで統計的に有意な相関がある心理資源は何か、に着目すると、どの心理資源がストレスを制御する鍵となり得るのか読み取ることができる。



佐藤・松端・原井・高松, 2020

佐藤・松端・原井・高松, 2019

図4. 性別心理資源間の相関関係

図4に示すように、男性福祉職は「体力には自信がある」など身体能力が保たれていると感じている場合は、必要に応じて人に頼ったり、目の前の課題に直接対処したり、気晴らしをしたりといった様々なストレス対処を柔軟に使うことができる。また逆に、このように様々なストレス対処を柔軟に使うことができること自体が身体能力の高さを自覚するための支えにもなっていると考えられる。他方、女性は男性福祉職とは異なり、身体能力への自信は、柔軟なストレス対処ではなく、「このようなことができる自分を尊重している」という自尊心の高低と関係がある。そして「すぐに体調を崩す」など身体的に問題を感じると、むしろ活力が高まって仕事を抱え込みがちになり、前向きで仕事熱心であるほど体調を壊しやすくなる。男性と異なり、「すぐに落ち込んでしまう」というメンタルヘルス不全の状態になってもならなくても、「人よりも勝っていたい」という活力は維持される。

(2) 2020年度：研修・調査一体型のリアルタイム双方向型の研修会

事前準備として受講希望者に2019年の調査Iで使用した3つの質問紙と自己採点結果転記用紙(図1)、を郵送し、研修会前に自己採点まで済ませておくよう依頼した。実施要領は下記のとおりであった。

(1) 実施時期：2021年3月19日(10:00~15:00)
(2) 参加者：48名(兵庫県知的障害者施設協会に所属する神戸、阪丹但、播淡地区の施設職員)
(3) 方法：Zoomによるオンライン研修
(4) 講師：佐藤安子(研究代表者)・松端克文(研究分担者)
(5) 時間割：下記の通り
10:00~10:30: オリエンテーション・結果の例示とその見方の解説
10:30~11:15: このアンケートのもとになった理論①「ストレスマネジメントの考え方」
11:15~12:00: このアンケートのもとになった理論②「新しいストレス対処の考え方」
13:00~14:15: 去年の調査結果の概要の解説
14:15~14:30: 自分の採点結果の振り返り(個人ワーク)
14:30~15:00: まとめ

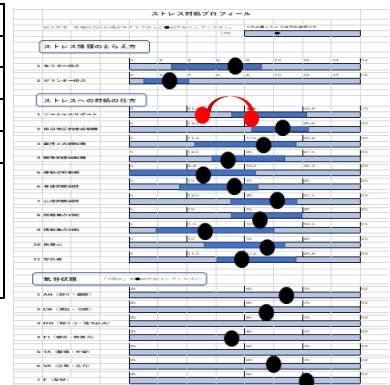


図5. 用いた仮想プロフィール

方法は、上述の「3. 研究の方法」に記載した通りである。下記に、用いた共有画面で提示した仮想プロフィールと説明の一部を示した。図5は「ソーシャルサポートが平均範囲より低い人の場合」のプロフィールである。次の説明をした。

「ソーシャルサポートが低いことがよくないわけではありません。一人で完結する仕事をしたい、他者と関わるのは好きではない、といった気持ちがあり、自分の意志でソーシャルサポートを遠ざけているなら、それは尊重するのがいいと思います。しかし、もしこのような人が『ス



トレスを独力で解決しなくてはならない』と考えていつのまにか高ストレスで困る状況になると次のようなことが起こり得ます。」

研修会中は、参加者との質疑応答もでき、教材スライドへの補足説明もできたことから、どこからでも参加できる、という利点を生かしてコロナ禍後もこうしたオンライン研修の枠組みは利用することができると考えられた。

(3) 2021年度～2022年度：郵送法による質問紙調査（調査Ⅱ）

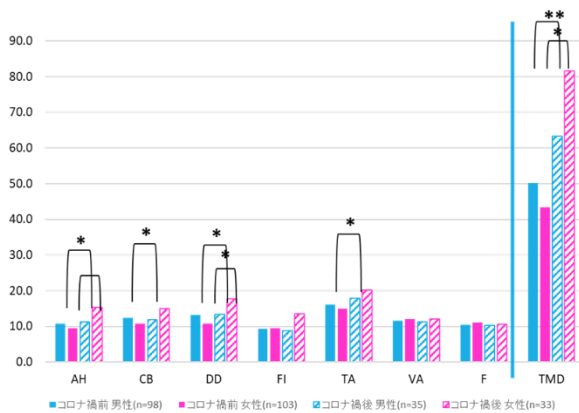


図6. 性別とコロナ禍前後の自覚的ストレス

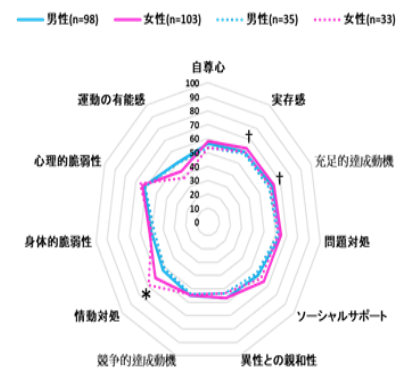


図7. 性別とコロナ禍前後のストレス対処資源

【自覚的ストレス】コロナ禍後は全体としてネガティブ気分が上昇した。しかし、その上昇は女性のネガティブ気分の上昇の影響に依存している。

【ストレス対処資源量】コロナ禍後に男女とも「自己充足的達成動機」「自尊心」が低下した。また、「情動対処」（気晴らし，カタルシス）は，高かった女性でコロナ禍後にさらに上昇した。

【心理資源間の関係】

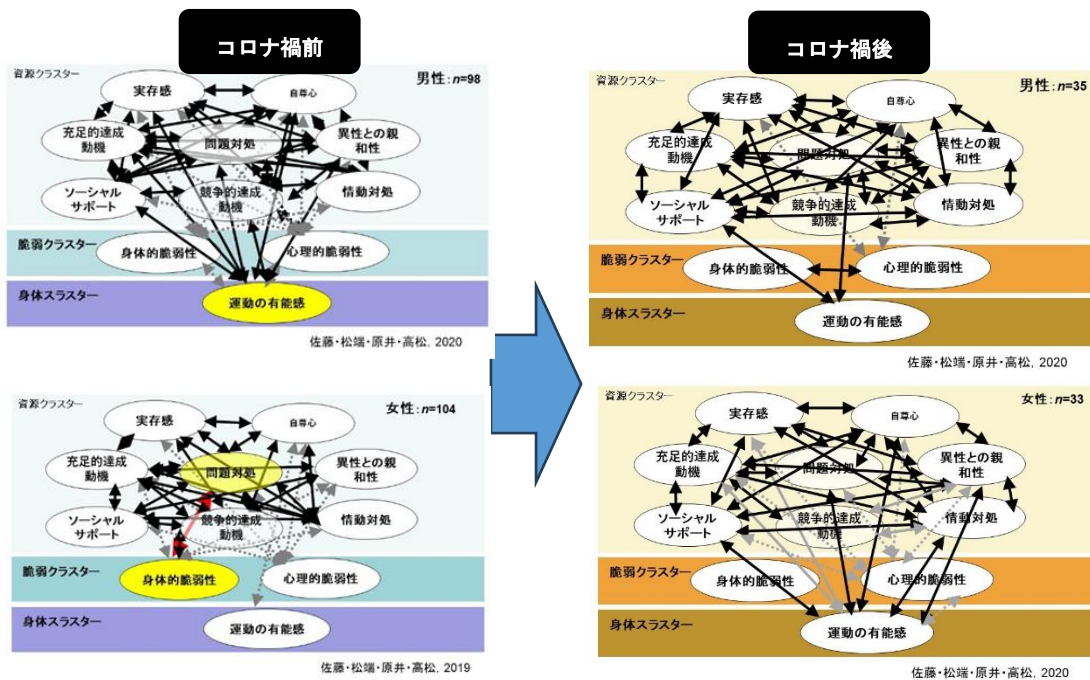


図8. 性別とコロナ禍前後の心理資源間の相関関係

コロナ禍後にストレスを制御するときの心理資源の関係がコロナ禍前とは異なっていた。男性福祉職は身体能力の有能感を支える自身のストレス対処資源の種類が大きく減少した。ストレスを体力で乗り切ることが難しくなった反面、ソーシャルサポートと自己開示・気晴らし行動が関係をもつようになったことから、他者の援助を求めることがしやすくなったと考えられる。また、女性福祉職は無理をしても仕事を抱え込む傾向がこの傾向がなくなり、コロナ禍前の男性と似た、ストレスを体力で乗り切る、といった対処をするようになった。そして自己開示・気晴らし行動は、周囲の人たちを仲間であると同時に、競争相手でもある、と意識するようになったことが考えられる。

以上のように、福祉専門職もまた、ストレス制御は心理資源の関係を変えながら変化し続けるダイナミクスが存在していた。しかし、そこには性差と社会的環境（本研究課題の場合はコロナ禍）が大きく影響していたことが示唆された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 佐藤安子・松端克文・原井登志子・三好彩	4. 巻 34
2. 論文標題 COVID-19感染症拡大下の福祉専門職のストレス反応の制御特徴 性別の観点からの検討ー	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 人間学研究	6. 最初と最後の頁 1,11
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 佐藤安子・松端克文・原井登志子・三好彩	4. 巻 33
2. 論文標題 対人援助職者としての福祉専門職におけるストレス反応の制御特徴 性別の観点からの検討	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 人間学研究	6. 最初と最後の頁 1,9
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 Yasuko SATO, Katsufumi MATSUNOHANA, Toshiko HARAI, Aya MIYOSHI
2. 発表標題 Stress recognition and resilience of Japanese social welfare workers as human service professionals
3. 学会等名 32nd International Congress of Psychology: ICP2020+ (国際学会)
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分 担 者	松端 克文  (MASTUNOHANA Kastufumi)  (90280247)	武庫川女子大学心理・社会福祉学部・社会福祉・教授        (44523)	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	原井 登志子  (HARAI Toshiiko)		
研究協力者	三好 彩  (MIYOSHI Aya)		

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関