

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 6 年 6 月 28 日現在

機関番号：32511

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2023

課題番号：19K10937

研究課題名(和文) 精神科看護師の共感疲労・共感満足への支援プログラムの作成と評価

研究課題名(英文) Development and evaluation of a support program for compassion fatigue and compassion satisfaction in psychiatric nurses

研究代表者

岸本 久美子 (Kumiko, Kishimoto)

帝京平成大学・ヒューマンケア学部・助教

研究者番号：50624045

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、精神科看護師の共感疲労を低め、共感満足を高めるための支援プログラムを作成し、その有効性を検討することであった。まず、共感疲労・共感満足に影響を及ぼす要因を検討し、個人要因としてセルフコンパッションならびに愛着スタイルを特定した。支援プログラムはセルフコンパッションを高めるための心理療法を基に作成した。結果、共感満足は高まる傾向にあったが、共感疲労の低下は有意ではなかった。また、共感疲労と共感満足とのバランスを保ち、精神的健康状態を維持するためには、愛着スタイルの傾向を踏まえた検討や個別ケースへのフォローも必要であることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

これまで看護師のメンタルヘルス対策では、バーンアウトの低減などネガティブな側面へのアプローチが主流となっていた。近年は対人援助に伴う喜びや充実感に該当する共感満足というポジティブな側面へのアプローチの必要性が示唆されている。本研究では、セルフコンパッションという新たなポジティブ要因を促進させることで、共感満足が高まることを示唆した。よって、共感疲労を感じながらも共感満足を高め、精神的健康状態を維持させるアプローチへの一助となったと考えられる。

研究成果の概要(英文)：This study aimed to create a support program to reduce compassion fatigue and increase compassion satisfaction in psychiatric nurses, and to examine its effectiveness. First, we examined the factors that influence compassion fatigue and compassion satisfaction, and identified self-compassion and attachment style as personal factors. The support program was created based on psychotherapy to increase self-compassion. As a result, there was a tendency for compassion satisfaction to increase, but there was no significant decrease in compassion fatigue. Furthermore, it was suggested that in order to maintain a balance between compassion fatigue and compassion satisfaction and maintain mental health, it is necessary to consider the tendencies of attachment style and follow up on individual cases.

研究分野：メンタルヘルス、ポジティブ心理学

キーワード：共感疲労 共感満足 コンパッション メンタルヘルス

様式 C - 19, F - 19 - 1, Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

医療技術の進歩に伴い、患者の高齢化や重症化により看護師には質の高い援助が求められている。従来から看護教育では「人の痛みを自分のごとく感じなさい」と「共感性」が求められてきたが、時に患者の苦悩に巻き込まれ、バーンアウトし、離職へと追い込まれてしまう傾向にあることが指摘されている[武井,2011]。これまで看護師のメンタルヘルス対策では、「共感性」の代償にあたるバーンアウトの低減を目指し、その要因とされる職場環境の改善が進められてきた。しかし、一般労働者全体に比して、看護師はメンタルヘルス上の理由による長期休業者の割合が高く、離職率も横ばい状況で留まっている[鈴木,2014]。従って、看護師のメンタルヘルス対策において、バーンアウトの低減だけでなく未然に予防できる新たな対策が必要であると考える。

このような中、「共感性」の新たな概念として共感疲労と共感満足という用語が提示されている。共感疲労とはトラウマを抱え苦しんでいる他者を助けることによる二次的外傷性ストレスであり、蓄積するとバーンアウトへと至る。一方、共感満足とは対人援助に伴う喜びや充実感である。共感疲労は、職業的要因が深く関与するバーンアウトに対して、他者との個人的な関係性に関与することが指摘されている[福森,2017]。また、共感疲労を感じていても共感満足が高い場合は、バーンアウトに至らず予防できることが示唆されている。更に、共感疲労の概念を確立した Figley の最新の知見では、援助者支援の要点として、資源(援助技術や協働ネットワーク)、自己援助(自分への気づき・内省)、表出感情(特に肯定的感情)の3点を増大させることが重要であることが説明されている[藤岡,2012]。従って、今後、「共感性」の代償だけでなく、肯定的な報酬にあたる共感満足を高める自己援助への支援を検討することは、新たな看護師のメンタルヘルス対策として期待できる。

看護分野における共感疲労と共感満足に関する国外の先行研究では、救急や小児科看護師の共感疲労の軽減を目的とした、心理教育的介入や瞑想に基づく自己援助的介入法による有効性が数件報告されている。しかし、個人的な心理的要因との関連や共感満足を高める支援に関する検討は不足している。特に精神科では、トラウマを抱える患者が多く、精神症状は客観的指標による改善の評価が難しいため、看護師の共感疲労は高まりやすく、一方で共感満足は高まりにくい特徴があると考える。また、国外に比較して、日本の精神科病院における入院在院日数は長期化しているため、「共感性」に関わる看護師の認識に特徴があることが想定される。しかし先行研究では、国内外ともに、精神科看護師の共感疲労と共感満足に関する定量的データの蓄積は浅い。

2. 研究の目的

本研究は以下の3点を目的とした。

- (1) 精神科看護師の共感疲労・共感満足の実態と、心理的要因との関連を明らかにする。
- (2) (1)を踏まえ、Compassion Focused Therapy: CFT(以下CFTとする)を参考に、精神科看護師の共感満足に焦点化した支援プログラムを作成する。
- (3) 支援プログラムによる精神科看護師の共感疲労と共感満足への効果を評価する。

3. 研究の方法

実態調査、支援プログラムの作成、介入調査への準備を行う

看護師の共感疲労・共感満足と self-compassion の関連について、国内外の心理・福祉分野における文献検討を行い、他分野における実態を把握する。

研究1: 共感疲労・共感満足に影響を及ぼす心理的要因に関する探索的検討

新型コロナウイルス感染の影響により、当初予定していた病院への郵送法による質問紙調査が困難となり、業者への web 調査を依頼することとした。調査内容は、基本属性、援助者のための共感満足/共感疲労を測定する尺度、self-compassion を測定する尺度、愛着スタイルを測定する尺度で構成した。定量的データは統計解析

ソフト SPSS Statistics25 を用いて、基本属性は記述統計により算出し、変数間の関連性に関しては相関分析、回帰分析を実装して検討した。

研究 2:精神科看護師の共感疲労・共感満足に影響を及ぼす心理的要因に関する実態調査

業者への web 調査を依頼した。調査内容は、基本属性、援助者のための共感満足/共感疲労を測定する尺度、共感性を測定する尺度、self-compassion を測定する尺度で構成した。分析は統計解析ソフト SPSS Statistics25 を用いて、基本属性は記述統計により算出し、変数間の関連性に関しては相関分析、回帰分析を実装して検討した。

研究 3:精神科看護師への共感疲労と共感満足への支援プログラムの作成と効果を評価する

研究 1 - 2 を踏まえ、コロナウイルスパンデミックの影響により当初予定していた対面式支援プログラムから ICT を活用したオンライン支援プログラムに変更し、作成した。

対象は精神科で働く看護師 10 名程度とし、支援プログラム介入前・介入直後・3ヶ月後の 3 時点において質問紙調査を行う。質問紙調査は、共感疲労と共感満足、self-compassion、個人要因として対人関係に影響を及ぼすとされる愛着スタイルを測定する尺度、基本属性、自由記述で構成し、定量的データは統計解析ソフト SPSS Statistics25 を用いて解析し、介入前後の変化を検討した。定性的データはまとまりのある項目に分類し、ドロップアウト率、プログラムへの積極性、看護援助と日常生活への般化度を検討した。

4 . 研究成果

研究 1-2 の研究成果

Web 調査会社(アイブリッジ株式会社)より研究の趣旨、倫理的配慮、該当アンケートの設問数、付与されるポイント数を読み、送信をもって研究同意とすることを確認してもらい、自由意思によって参加した看護師を研究参加者とした。

研究 1 では 400 名の参加者が回答した(男性 10%,女性 90%,平均年齢 38.92 歳, $SD=10.18$)。相関分析の結果、共感疲労とバーンアウト($r=.51$)には正の相関関係が示されたが、共感疲労と共感満足に有意な相関関係は示されなかった。また、共感満足とバーンアウト($r=-.57$)には負の相関関係が示された。共感疲労のリスク要因は愛着スタイルの不安であり、共感満足は self-compassion によって高められ、バーンアウトのリスク要因は共感疲労であり共感満足を高めることで予防できることが示唆された。

研究 2 では 672 名の参加者が回答し、男性 105 名(15.63%),女性 567 名(84.38%),平均年齢は 40.00 歳($SD=10.00$)であった。看護師経験年数は 3-5 年:14%,5-10 年:25%,10 年以上:61%で、診療科は内科 279 名、外科 176 名、救急 60 名、婦人科 30 名、精神科 58 名、療養 69 名であった。まず、共感疲労、共感満足、バーンアウトの平均値を年齢、臨床経験年数、診療科別に一元配置の分散分析を実装して比較した。結果、年代別では「共感疲労」が有意であり($F(3,668)=6.07, p<.001$)、Turey 法を用いた多重比較によれば 20-30 代と 40 代以上との間に有意差が示され、年代が低いほど共感疲労をため込みやすいことが示された。診療科別では、「共感満足」が有意であり($F(3,666)=2.80, p<.05$)、Turey 法を用いた多重比較によれば産科・婦人科と他科との間に有意差が示され、産科・婦人科の看護師は共感満足を感じやすい傾向にあることが示された。経験年数では「共感疲労」($F(2,669)=7.70, p<.001$)で有意であった。Turey 法を用いた多重比較によれば、「共感疲労」では経験年数 3-5 年と 5 年以上で有意差が示され、経験年数が低いほど共感疲労をため込みやすいことが示された。次に、精神科における共感疲労、共感満足、バーンアウトの心理的要因を探索するため、相関分析と重回帰分析を実装した。結果、共感疲労はバーンアウト($r = .46, p<.001$)、共感性の自己指向的情動・認知である個人的苦痛($r = .34, p<.001$)と想像性($r = .40, p<.001$)と正の相関関係が示された。共感満足はバーンアウト($r = -.53, p<.001$)と負の相関関係、共感性の他者指向的情動・認知である共感的関心($r = .37, p<.001$)ならびに視点取得($r = .33, p<.05$)と正の相関関係が示された。また、バーンアウトはセルフコンパッションによって低減されることが示

された(寄与率 40%)。以上より、精神科における特徴として、セルフコンパッションを高めることでバーンアウトが低減されることが示唆される。また、バーンアウトの低減、および共感性のうち自己指向的情動・認知を低め、他者指向的情動・認知を高めることで共感疲労と共感満足が高まる関係にあることが示唆される。

研究3の研究成果

まず、看護師の共感疲労と共感満足への ICT を活用した支援プログラムを作成した。支援プログラムの内容は、全 8 回のうち、Part1 と 2 では、共感疲労と共感満足ならびにコンパッションの定義、またコンパッション・フォーカストセラピーの重要なコンセプトである、感情調節の 3 つのサークルモデル・新しい脳と古い脳・コンパッションの流れに関する解説を組み込んだ。Part3 から 6 では、感情に関する心理教育、コンパッション・フォーカストセラピーの中心的なワークである多面的自己・ケースフォーミュレーション・自己批判の解説とワークの実施とした。Part7 では、コンパッションイメージを活用した行動目標の設定と実践、Part8 では自分へ向けたコンパッションの手紙を書くワークとした。また、エクササイズ構成は、Part1-3 では、呼吸や身体感覚に注意を向けるマインドフルネスなどのエクササイズを中心とし、Part3 より段階的に、誰かにコンパッションを向けられた記憶、理想のコンパッショネイトな他者、などのコンパッションのイメージを想起するエクササイズを設定した。以上の内容は心理学専門家 2 名ならびに看護学専門家 1 名と協議をしながら作成した (Table1)。支援プログラムの内容は、コンパッション・フォーカストセラピーを個人で行えるワークブックとしてまとめられたクリスら(2021)の書籍を参考に原案を作成し、さらに本研究代表者は、このワークブックの著者の一人であるクリス・アイロン氏の workshop に参加し、プログラム内容を精緻化した。また、看護師の共感疲労と共感満足に関する先行研究に基づいて、心理教育の内容を追加した。支援プログラムの目的は「自分にとって適度な共感疲労と共感満足のバランスを整えること。」とし、期待される成果を「自分の感情・思考・身体感覚の傾向を知る方法を学ぶこと、コンパッショネイトな思考や行動を日常生活で活用し、共感満足をより高めること。」とした。支援プログラムは週 1 回、全 8 回、1 時間程度/回とし、設定した日時で配信し、プログラム内容が書かれた冊子を参照しながらオンデマンド動画を視聴する個人プログラムの形式とした。支援プログラムの構成は、共感疲労と共感満足、コンパッションに関する心理教育とエクササイズとし、毎回のセッションでホームワークを提示した。

支援プログラムの効果を検討するため、研究参加者 8 名に対して、支援プログラム介入直前・介入直後・終了 8 週間後の 3 時点において、アイブリッジ株式会社が提供する web サイトによりアンケート調査を行い、指定した日時に提出を求めた。Web アンケート調査の内容は、共感疲労と共感満、self-compassion、精神的健康状態とした。また、支援プログラム介入前には、基本属性ならびに compassion の阻害要因との関連が示されている愛着スタイルを測定する尺度を加えた。これらの量的データは SPSS Statistics Ver27 を用いて分析を行った。

結果、共感満足、self-compassion の pre・post・8week after の 3 群の間に有意差($p<0.05$)が認められた。しかし、共感疲労は有意な差は認められなかった。自由記述データは、自己受容、過去の体験と今の自分の繋がりへの気づき、仕事や日常生活への活用にまとめられた。

支援プログラムの日常生活と仕事への般化に関しては、本支援プログラムを通じて自分らしさを表現していこうとする姿勢がうかがえた。特に自己へのコンパッションという側面では、自己受容や自己一致を向き合いたい課題とする対象者が多かった。実際に、ある対象者は職場での自己一致を実践することで、成果を感じていたことが述べられていたことから、支援プログラムで学び、体験したことを仕事への活用出来ていたと考えられる。また、支援プログラムの序盤で設定していた呼吸を整えるエクササイズは、実際に辛いときや緊張した場面で活用していると述べていた対象者が多かったため、支援プログラムのチェックインとして毎回行うことで、さらに日常生活への般化が促されると考えられる。

ドロップアウトの要因に関して検討したところ、本研究においては、全員が最後まで参加されていたが、対象者

の面接調査の内容にもあるように,交代勤務をしている看護師に実施する場合は,実施する日時や運営の在り方を工夫する必要があると考えられる。対象者の語りからは,日々の業務の忙しさによってはプログラム参加への没入感が異なるという意見もあり,忙しいなかでもエクササイズやホームワークを実践することでメリットを感じられるような動機づけを高める仕掛けも重要である。

Table1 支援プログラムの内容

| Part | 内容 | エクササイズ | ホームワーク |
|------------------------|---|--|------------------------------|
| Part 1 :なぜコンパッションか? | ・共感疲労と共感満足 ・コンパッションとは? ・古い脳と新しい脳 | コンパッションの記憶 スージング・リズム・ブリージング(SRB) | ①コンパッションの3つの流れ ②わたしの思考ループ |
| Part 2 :コンパッションの阻害要因 | ・感情の3つのサークルモデル ・愛着理論 ・コンパッションを難しくする要因 | スポットライト 音のマインドfulness 安全な場所 スージング・カラー | ③感情の3つのシステム機能 |
| Part 3:コンパッションマインドの育成① | ・感情に気づく | SRB 速度を落とす ボディスキャン 誰かにコンパッションを向けた時の記憶 | ④感情がどんなふうにも身体にあらわれるか 気づく |
| Part 4:コンパッションマインドの育成② | ・感情を区別する ・多面的な自己 | マインドフル・ラバリング 理想のコンパッションネイトな他者 | ⑤多面的な自己 |
| Part 5:コンパッションマインドの育成③ | ・感情を理解し認める ・抜いづらい感情へのフォーミュレーション | コンパッションを受け取るに満ちた理想の他者からコンパッションを受け取る 辛い感情へのコンパッション | ⑥フォーミュレーション |
| Part 6:コンパッションマインドの育成④ | ・恥感情から自己批判へ ・コンパッションマインドを使って自己批判を和らげる | セルフ・コンパッション コンパッションマインドを使って自己批判に対処する | ⑦自己批判 |
| Part 7:コンパッションを活用する | ・感情を表現できるようにする ・コンパッションネイトな行動目標 | コンパッションを外に向ける コンパッションの自分を使って感情を表現できるようにする イメージを使って恐怖に少しずつ立ち向かう | ⑧向き合いたい課題や状況のリストの行動 |
| Part 8:コンパッションを表現する | ・コンパッションの手紙を書く ・未来に向けて・コンパッションマインドを持ち続ける | コンパッションネイトなコーチを発達させる | ⑨コンパッションレター |

引用参考文献

藤岡孝志(2012),「共感疲労の最適化水準モデル」とファンクショニング概念の構築に関する研究,日本社会事業大学研究紀要,58,p171-220.

福森崇貴(2017),医療従事者の共感疲労とその特徴,ストレス科学,31(3),p217-225.

鋤柄のぞみ,他(2015),自己への思いやりを育成・強化するコンパッション・フォーカスト・セラピー・プログラムの試行,日本医科大学基礎科学紀要,44,p61-77.

鈴木安名(2014),なぜ“メンタルサポート”が必要なのか,看護,Vol.63(3),p68-71.

武井麻子(2011),【東日本大震災で揺れた私たち】共感疲労という二次災害から看護師を守る,精神科看護,14(3),p18-22.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 4件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

| | |
|--|-----------------------|
| 1. 著者名 Kishimoto Kumiko, Asano Kenichi, Colman Rory, Kameo Yoshiko, Aledeh Muhammad, Barnes Kristian, Kotera Yasuhiro | 4. 巻 4 Aug 2023 |
| 2. 論文標題 The development of the Japanese version of the Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale (J-FSCRS): implications for cross-cultural research on self-criticism and self-reassurance | 5. 発行年 2024年 |
| 3. 雑誌名 Mental Health, Religion & Culture | 6. 最初と最後の頁 1~14 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1080/13674676.2024.2313462 | 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 Kotera Yasuhiro, Asano Kenichi, Jones Jonathan, Colman Rory, Taylor Elaina, Aledeh Muhammad, Barnes Kristian, Golbourn Lucie-May, Kishimoto Kumiko | 4. 巻 13 Jan 2023 |
| 2. 論文標題 The development of the Japanese version of the full and short form of Attitudes Towards Mental Health Problems Scale (J-(S) ATMHPS) | 5. 発行年 2023年 |
| 3. 雑誌名 Mental Health, Religion & Culture | 6. 最初と最後の頁 1~13 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1080/13674676.2023.2230908 | 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 岸本久美子、大野美千代、西村昭徳 | 4. 巻 - |
| 2. 論文標題 「看護の慈悲」の構成要素 - 看護の慈悲尺度作成に向けた面接調査 - | 5. 発行年 2022年 |
| 3. 雑誌名 東京成徳大学臨床心理学研究21号 | 6. 最初と最後の頁 - |
| 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 オープンアクセスとしている（また、その予定である） | 国際共著 - |
| 1. 著者名 岸本久美子、西村昭徳、大野美千代 | 4. 巻 22 |
| 2. 論文標題 看護師の慈悲心尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 | 5. 発行年 2022年 |
| 3. 雑誌名 ヒューマン・ケア研究 | 6. 最初と最後の頁 113-124 |
| 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8件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 3件）

| |
|--|
| 1. 発表者名 Kumiko Kishimoto |
| 2. 発表標題 MENTAL HEALTH OF JAPANESE NURSES: EFFECTS OF SHAME CONSCIOUSNESS, SELF-CRITICISM, AND SELF-REASSURANCE. |
| 3. 学会等名 International Council of Nurses Congress 2023 Montreal (国際学会) |
| 4. 発表年 2023年 |

| |
|--|
| 1. 発表者名 Kumiko Kishimoto, Akinori Nishimura |
| 2. 発表標題 Exploring the relationship between empathy, self-compassion, compassion fatigue, compassion satisfaction, and burnout among nurses in Japan |
| 3. 学会等名 East Asian Forum of Nursing Scholars(EFONS)21 (国際学会) |
| 4. 発表年 2021年 |

| |
|------------------------------------|
| 1. 発表者名 岸本久美子、西村昭徳 |
| 2. 発表標題 看護師の慈悲心尺度の作成と妥当性・信頼性の検討 |
| 3. 学会等名 第31回医学看護学教育学会学術学会 |
| 4. 発表年 2021年 |

| |
|--|
| 1. 発表者名 Kishimoto Kumiko, Sakanashi Yuji, Ishimura Ikuo |
| 2. 発表標題 The risk Factors for Compassion Fatigue and Promoters for Compassion Satisfaction in Japanese Nurses: A cross-sectional study |
| 3. 学会等名 International Council of Nurses Congress 21 (国際学会) |
| 4. 発表年 2021年 |

| |
|----------------------------------|
| 1. 発表者名 岸本久美子、小室葉月、石村郁夫 |
| 2. 発表標題 ワークショップ：慈しみ深くなることへの勇気 |
| 3. 学会等名 第31回日本精神保健看護学会学術集会 |
| 4. 発表年 2021年 |

| |
|--------------------------------------|
| 1. 発表者名 岸本久美子、西村昭徳 |
| 2. 発表標題 看護師の共感疲労と共感満足への支援プログラムの検討 |
| 3. 学会等名 日本マインドフルネス学会第8回大会 |
| 4. 発表年 2021年 |

| |
|---|
| 1. 発表者名 岸本久美子、大野美千代 |
| 2. 発表標題 「看護の慈悲」の構成要素と阻害要因-看護の慈悲尺度作成にむけた面接調査- |
| 3. 学会等名 第40回日本看護科学学会学術集会 |
| 4. 発表年 2020年 |

| |
|---|
| 1. 発表者名 岸本久美子、西村昭徳 |
| 2. 発表標題 「看護師の慈悲」に関する概念検討 - 看護師への面接調査から - |
| 3. 学会等名 日本医学看護学教育学会 |
| 4. 発表年 2020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 | 香月 毅史 (Katsuki Takeshi) (30418892) | 秀明大学・看護学部・教授 (32513) | |
| 研究 分担者 | 大野 美千代 (Ohno Michiyo) (90533331) | 秀明大学・看護学部・講師 (32513) | |
| 研究 分担者 | 石村 郁夫 (Ishimura Ikuo) (60551679) | 東京成徳大学・応用心理学部・准教授 (32521) | |

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 |
|---------|---------|
|---------|---------|