

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 30 日現在

機関番号：34320

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23530932

研究課題名(和文) 対人援助職者の心理的特性の解明とそれに適合するストレスマネジメント技法の開発

研究課題名(英文) The Cognition about Stress of Helping profession and Stress manegiment

研究代表者

佐藤 安子 (Sato, Yasuko)

京都文教大学・公私立大学の部局等・教授

研究者番号：60388212

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円、(間接経費) 930,000円

研究成果の概要(和文)：対人援助職者のストレス認知の特徴およびストレス制御に用いることができる心理的資源のあり方を解明し、それに適合したストレスマネジメント技法を開発した。その結果、対人援助職者は健康な大学生と比べてストレス情報に注目する度合いが低いこと、ストレス対処の資源を多く有していること、しかし生き甲斐感が低下すると心理的安定感が一気にくずれるという特徴を有していることがわかった。これを克服する方略のひとつとして、ストレスとなっている利用者のポジティブなところを発見し「困った利用者」にもポジティブなところがあることを発見するリフレーミングとこれを利用した新たな関わりを実行してみることが有効であった

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to compare the characteristics of stress awareness and resilience (relationship between the levels of psychological resources needed for adaption and these resources themselves) between human service professionals and university students. In conclusion, human service professionals have high-level resilience, in that they maintain stress at a low level by keeping a certain distance from stressful stimuli, and take advantage of resources to cope with stress. On the other hand, it was suggested that the mental and physical vulnerability of such professionals may manifest if they lack a purpose in their lives.

研究分野：臨床心理学

科研費の分科・細目：心理的介入

キーワード：対人援助職者 ストレス レジリエンス

1. 研究開始当初の背景

(1) ヒューマンサービスに従事する対人援助職者のストレスには独特の就労姿勢が求められる。この特徴が「感情労働」である。これはいわゆるストレスと異なる面がある。それは対人援助職者自身が利用者に心の底から利用者の気持ちに共感し、寄り添い、あたかも利用者自身の気持ちになりきって援助をするのである。このような就労姿勢を求められているということは、対人援助職は全人就業だといえると考えられる。

(2) これまでストレス対処の方法としてストレスについての講義やリラクゼーション技法の組み合わせというトップダウン式ものが一般的であったが、これだけでは「リラクゼーションの紹介」にしかないということが指摘されてきた。そこで対人援助職者の側からのニーズをくみとった上での心理的介入、すなわちボトムアップ式の介入も必要になってきていた。

2. 研究の目的

(1) そこで上記の背景を踏まえ、援助職者ストレス対処の仕組みにおける心理的特性を解明することが本研究の目的の1つである。

(2) この目的を遂行すべく、対人援助職者の心理的特性に適合したバーンアウトを防止する実用性・汎用性の高いストレスマネジメント技法を開発することが第2の目的である。

本研究は調査・実践一体型の研究方法をとっている。そこで具体的な全体の構想は、ストレス反応の自己統制能力を測定する心理尺度の標準化、この尺度を用いた対人援助職者に特有のストレス対処の仕組みの解明、それに適合しかつ対人援助職者のニーズに応じたストレスマネジメントの技法の開発、である。助専門職のエンパワーへの貢

3. 研究の方法

(1) 上記の目的の1については調査研究を行った。

すでに開発している「ストレス反応の自己統制能力を測定する心理尺度」を標準化した。標準化は新たにデータを加えて行った。この尺度はストレスを自己統制する要素をどの程度有しているか測定する尺度である。標準化のための調査は以下の通り実施した。

まず標準値として大学生を対象に調査を行った。1回調査(2009年6月)京都府内の大学生、兵庫県内の大学院生47名、第2回調査(2009年7月)京都府内と大阪府内の大学生115名、第3回調査(2009年12月)京都府内の大学生113名、第4回調査(2010年7月)京都府内と兵庫県内の大学生169名である。

また、2010年12月に第5回調査にて大学生200名を対象に標準化用SSI原版と精神的回復力尺度(小塩・中谷・金子・長峰, 2002)を実施した。これらは研究分担者(河合優年)のデータ収集方法の助言の下で研究代表者(佐藤安子)が収集した。以上の準備状況を基に、平成23年度に研究代表者(佐藤安子)は第1回調査から第4回調査までのデータを用いてSSIの因子構造の確認を行って項目を整理した上で、折半法を用いて信頼性の検討を行った。また第5回調査の結果を用いて妥当性の検討を行い標準化作業が終了したとみなした。しかし標本数はもっと大である必要性が課題として残った。

次に、平成24年度以降の準備として、収集したストレス反応を自己制御する仕組みについて相関分析と共分散構造分析を用いてモデル化を行い、対人援助職者の比較対照群としての大学生におけるストレス対処の仕組みを解明した。

平成23年度に得られた結果を基にして看護、社会福祉、教育など様々な分野の対人援助職者に特有のストレス対処の仕組みの解

明に挑んだ。これまでに以下の対象 164 名に、本尺度 SSI2004 年版（佐藤・河合）、MBSS（Miller, 1987）状態不安検査、日本版 POMS を実施した。第 1 回調査（2008 年 2 月）大阪府内の介護職・福祉職 40 名、第 2 回調査（2008 年 3 月）京都府内の介護職・福祉職 85 名、第 3 回調査（2008 年 8 月）滋賀県内の看護職 24 名、第 4 回調査（2008 年 12 月）京都府内の看護職・介護職 15 名である。以上の準備状況を基に、研究代表者（佐藤安子）はこれらのデータと 2009 年 12 月に実施した 113 名の大学生データを比較して、対人援助職者のストレス対処の仕組みの特徴を分析した（佐藤，2010）。

（2）上記の目的の 2 については実践研究を行った。

対人援助職者の就労上のストレスを軽減するためには、ストレスとなる援助関係の 1 場面を取り出して、この事案のポジティブな面に目を向けて事案のもつ建設的な資源を発見する方法である「リフレーミング」が有効である。具体的には 1 回につき 25 名 1 組で「リソース探し事例検討」と「もっとうまく援助が出来るにはどうすればよいか」を実際に演じてみる SST を組み合わせた方法である（佐藤、2011，2012）。しかし、職種が違って対人援助職者のストレスの制御の仕組みに違いはないのか、今回導入した対処技法の枠組みはどの対人援助職者にも有効であるかが課題として残った。

（3）倫理的配慮

本研究は、任意参加であるため、本人への趣意書に、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、著者の連絡先について記載し、同意がとれた場合にのみ協力を依頼した。複数の質問紙の

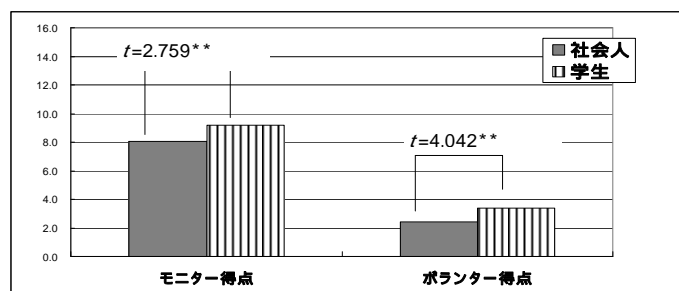
対応をとるためと、個人情報を守るためにコード番号の記載を求めた。この番号は任意の数字とアルファベットを組み合わせで調査協力者が任意で作成した。個人結果はフイードバックシートに作成し、調査実施後 1 ヶ月を目途に返却した。

4. 研究の成果

（1）対人援助職者と大学生の比較

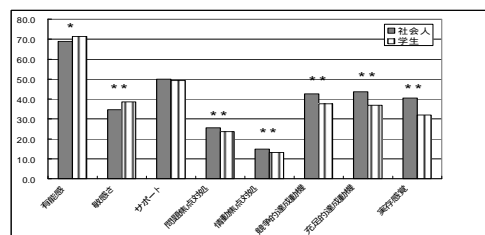
調査研究の結果、対人援助職者はストレス対処の資源を有効活用しながら、利用者との適切な距離をおいていること、しかし生き甲斐が弱まると一気に心身の弱さが刺激され、ストレスが高まることが明らかになった。

図 1. 学生と対人援助職者のストレスに注目度合いと回避する度合い



14

図 2. 学生と対人援助職者のストレス対処資源の比較



16

(2) また実践研究の結果、リフレーミングが促進され、対人援助職者のストレスが軽減されこともわかった。

(3) 個人結果のフィードバック結果が迅速にできるよう、SEである研究協力者(原井登志子)が結果出力のためのコンピュータプログラムを開発し、データの管理が非常に迅速化された。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計 4 件)

佐藤安子、事例からみたストレス反応の自己統制機序—メンタルヘルス不全からどのように回復していくのか—、2012、京都文教大学 臨床心理学部研究報告第4集(pp.29-42)

佐藤安子・吉村夕里、教師と子どものためのメンタルケア」研修の実際—教員免許状更新講習の取組から—、2012、京都文教大学 心理社会的支援研究第2集(pp.103-109)

佐藤安子・河合優年・高松彩・原井登志子、対人援助職者におけるストレス認知とレジリエンス—対人援助職者と大学生の比較、2013、臨床心理学部研究報告

佐藤安子・河合優年・山本初実、モニター度とボランティア度がレジリエンス状態とストレスに及ぼす影響、2013、臨床教育学研究

[学会発表](計 4 件)

佐藤安子、対人援助職者と大学生におけるモニター型とボランティア型のストレス対処の違い、2011、日本教育心理学会第53回、北海道

佐藤安子・河合優年・山本初実、モニター度とボランティア度がレジリエンス状態とストレスに及ぼす影響、2011、日本心理学会第75回大会、東京

佐藤安子・河合優年、MBSSを用いたストレス認知の型とレジリエンス、2013、日本心理学会第76回大会、東京

佐藤安子、対人援助職者に対するストレスマネジメント技法、2013、日本教育心理学会、東京

[図書](計 件)

国内外の別:

[その他]

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者
佐藤安子 (京都文教大学)
研究者番号: 60388212

(2) 研究分担者 河合優年 (武庫川女子大学)
研究者番号: 00144098

(3) 連携研究者
()

研究者番号: