

令和 5 年 5 月 10 日現在

機関番号：31302

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2022

課題番号：18K13271

研究課題名（和文）典型的バーンアウトの発生メカニズムに関する多角的検討

研究課題名（英文）The mechanism of typical burnout from diversified perspectives

研究代表者

井川 純一（Igawa, Junichi）

東北学院大学・教養学部・准教授

研究者番号：90748401

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では典型的バーンアウトの発生メカニズムについて検討することを目的とした。学生を対象とした実験においては、支援がうまく行かなかった場合の精神的消耗度の蓄積や情熱特性によるストレス場面への接近が認められた一方、専門職を対象とした実験ではそれらのパターンが認められなかった。典型的バーンアウトに至る人々の割合が非常に少ないというインタビュー調査、情熱水準が全体的に低下しているというパネル調査の結果からも、多くの対人援助職は情熱の強度を調整することで精神的消耗度の蓄積を抑えていることが示唆される。典型的バーンアウトは、一部の対人援助職のみに出現する特殊な状態像であることが浮き彫りとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

「仕事への情熱」というポジティブな特性が逆にメンタルヘルスに悪影響を及ぼす典型的バーンアウトに着目した本研究では、実験、調査、インタビュー等の多角的アプローチによってその独特のプロセス（ストレスイベントへの意識的接近など）で生じることを明らかにすることができた。典型的バーンアウトに至る人々は、もともと仕事に対するエネルギーに溢れた貴重な人材であり、その人材に介入することで、周囲のモチベーションや職場風土等にもポジティブな影響をもたらすことができる。今後、本研究で作成した典型的バーンアウト尺度を活用し、それらの人々に効果的な介入方法を明らかとするために継続研究を行う予定である。

研究成果の概要（英文）：The aim of this study was to investigate the occurrence of typical burnout caused by enthusiasm for work among human service professions. The research employed a combination of experiments, interviews, and panel surveys to examine the phenomenon. The results from the experiments involving students demonstrated that exhaustion and stress accumulation resulting from enthusiasm was evident when support was unsuccessful. However, these patterns were not observed among human service professionals.

The findings from the interview surveys indicated that only a tiny percentage of the participants experienced typical burnout. In contrast, the panel survey revealed a general decrease in the enthusiasm level of the subjects. These findings suggest that human service professionals manage emotional exhaustion by regulating their enthusiasm intensity.

Overall, the study concludes that typical burnout is a unique condition that is not experienced by all individuals in human service professions.

研究分野：社会心理学

キーワード：典型的バーンアウト 実験室実験 パネル調査 情熱

### 1. 研究開始当初の背景

バーンアウトは、“長期にわたり人を援助する過程で、心的エネルギーが絶えず過度に要求された結果、極度の身体疲労と感情の枯渇を示す症候群 (Maslach & Jackson, 1984)”と定義される。Freudenberger (1974) が、元々活発であった対人援助職が心身ともに疲弊し、仕事に対する意欲や関心を失ってしまった状態を薬物依存症患者の虚脱状態を示すスラングから“burnout”と命名して以来、これまで様々な職種を対象としてバーンアウト研究が活発に行われ、ソーシャルサポート、役割葛藤、職務に対する満足度など様々な観点からの要因分析が行われてきた (e.g., Constable & Russel, 1986; Fimian & Blanton, 1987; Wolpin, 1991)。医療福祉等のサービスを必要とする人々が増える一方で、対人援助職の独特なストレス反応を検討するためには、バーンアウトは非常に有効な概念であったと言えるだろう。

バーンアウトの症状はその代表的尺度である Maslach Burnout Inventory (MBI: Maslach & Jackson, 1981) において以下の3つに特徴づけられる。情緒的消耗感 (Emotional Exhaustion) は、精神的疲労が蓄積し、疲れ果てている状態である。脱人格化 (Depersonalization) はクライアントや同僚に対して、配慮や思いやりがなくなった状態を示す。個人的達成感 (Personal Accomplishment) の低下は、職務の重要性を感じることができず、職務の重要性を低く見積もっている状態である。これまでのバーンアウト研究の多くは、MBI (日本においては JBS) を用いた質問紙調査によって行われ、MBI (JBS) のスコアがバーンアウトの程度を示すことが自明なこととして扱われてきた (井川・中西, 2019)。一方、バーンアウトはその概念の提唱以来、「新しいボトルに入った古いワイン」、つまり他の概念のラベルの張替えに過ぎないという批判を浴びてきた (Maslach, & Leiter, 2016)。これらの課題は、バーンアウト研究が数多く蓄積していく過程においても解決されてこなかった (Cox, Tisserand, & Taris, 2005)。

バーンアウトと最も類似した精神医学的概念として比較対象となるのがうつである。Bianchiを中心とした研究グループは、様々な職業や国を対象にしてうつとバーンアウトの差異について検討している。その結果、横断的・縦断的質問紙調査においても、アイトラッカーを用いた実験的手法においても両者の高い類似性が示されている (e.g., Bianchi, Schonfeld, & Laurent, 2019)。彼らはバーンアウトとうつの関係性について、ジャングルの誤謬 (jungle fallacies: Kelley, 1927: 実際は同じものなのに、違う名前が付いているために異なるものであると錯覚してしまう) という用語を用い、バーンアウト概念の存在意義について疑問を投げかけている。MBI はあくまでバーンアウトの「症状」を測定するものであり、そもそも、自己評価式質問紙の得点をバーンアウトの程度としてみなすことには方法論的限界があるのかもしれない。

本研究では、MBI によって測定されるバーンアウトの症状ではなく、その状態に至るまでのプロセスに着目した典型的バーンアウトの発生メカニズムを明らかにすることを目的とした。図1に典型的バーンアウトと他の医学的概念と差異についてのモデルを示す。バーンアウトは、『大辞林』(松村, 2006) に定義されている様に“がんばりすぎて心身が消耗しつくす”という前提を内包した概念である。この「がんばりすぎ」というプロセスは、他の精神医学的概念と異なるバーンアウトのオリジナリティである。しかし、現在の質問紙法 (MBI) によるバーンアウト測定はあくまで現在の状態像を測定するものであり、その状態に至るまでのプロセスについて検討することができない。このことが他の概念との“ラベルの張り替え”という批判の一因になっている可能性がある。

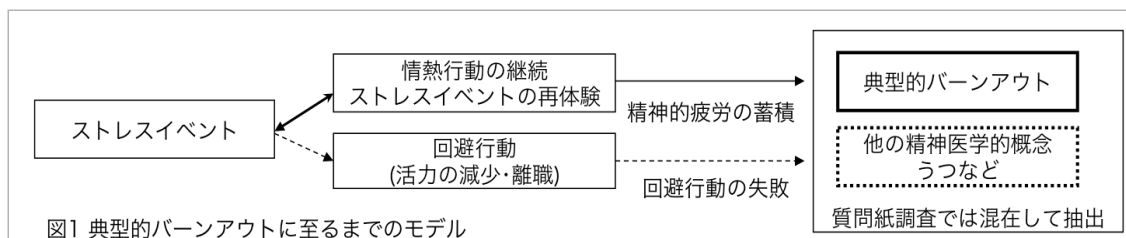


図1 典型的バーンアウトに至るまでのモデル

## 2. 研究の目的

本研究では、典型的バーンアウトを操作的に定義し、その発生メカニズムについて検討するため、従来の横断的質問紙法に加え、実験室実験、後向きコーホート調査、前向きパネル調査などを用いた多角的検討によって典型的バーンアウトを操作的に定義し、その発生メカニズムについて検討することを目的とした (図 2)。

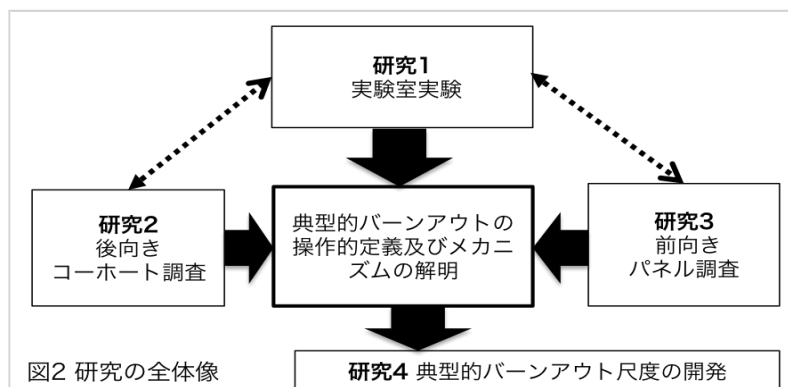


図2 研究の全体像

## 3. 研究の方法

本研究では、典型的バーンアウトを操作的に定義し、その発生メカニズムについて検討するため、実験室実験 (研究 1)、後ろ向きコーホート調査 (研究 2)、前向きパネル調査 (研究 3) をそれぞれリンクさせながら進行させ、最終年にそれらの結果を典型的バーンアウト尺度の作成 (研究 4) に落とし込むことを目的とした。以下にそれぞれの研究の具体的な方法を示す。

### 研究 1 (実験室実験)

研究 1 では、これまで行ってきた実験室実験のパラダイム (PC 上で仮想的なクライアントとのロールレタリングセッションを行い、情熱の強度と精神的消耗度の変化を測定する) を用いた。研究開始までに行った実験では、繰り返しのセッションの上限が 2 回と定められていたため、セッションを継続するか否かという個人の主体的判断や長期的なスパンでの情熱と精神的消耗の変化の測定が困難であるという課題が認められた。そのため、研究期間中に、無制限繰り返し実験及び行動変容実験の 2 種類の実験を追加した。無制限繰り返し実験では、参加者の主体的判断によって何度でもタスクに参加できるようにプログラムを改変し、理想使命感など個人の持つ特性によって、情熱の強度と精神的消耗度の変化や主体的行動の有無について検討を加えた。行動変容実験では、報酬が得られない (ポジティブなフィードバックが得られない) セッションに限定し、報酬が得られない経験をした後に参加者の行動がどのように変動するかを検討した。

### 研究 2 (後ろ向きコーホート調査)

4 年目に行う典型的バーンアウト尺度の開発に向けて、対人援助業務に従事している専門職に対する質問紙インタビュー調査を 2 回行い、典型的バーンアウトに至るまでのナラティブなエピソードを収集した。

### 研究 3 (前向きパネル調査)

研究開始前に予め初回調査 (介護福祉士 1,000 名) を終えているパネルデータの縦断調査を継続して行った。初回調査では、対人援助職に対する理想・使命感、情熱 (親和的・強迫)、ワークエンゲージメントなどの既存の心理尺度を使用して、仕事に関連する情熱の度合いを測定しており、これらのパネル調査参加者を対象に、バーンアウト傾向や情熱指標の経年経過を確認することで、「がんばること」と精神的健康の関係について検討し、典型的バーンアウトの出現頻度を明らかとすることを目的とした。

### 研究 4 (典型的バーンアウト尺度の開発)

最終年には、研究 2 で収集した典型的バーンアウトに至るまでのナラティブなエピソードを元に典型的バーンアウト尺度 (Typical Burnout Scale) の開発をおこなった。研究 2 で収集したエピソードは専門職 5 名によるフォーカスグループインタビューによって典型的

バーンアウト原案としてまとめられ、その原案の妥当性を検討するために Web 調査を行った。

#### 4. 研究成果

COVID-19 感染流行の影響で一部の実験の中止や、インタビューの時期の延長を余儀なくされ、当初の予定よりも 1 年間研究機関を延長したものの、最終年には典型的バーンアウト尺度原案の作成まで至ることができた。以下に、それぞれの研究結果の概要と成果について記述する。

##### 研究 1 (実験室実験)

無制限繰り返し実験及び行動選択実験の結果については、国内学会での複数の発表に加えて「典型的バーンアウトのプロセスに関する実験的検討—無制限繰り返し実験及び行動選択実験の試み—」として大分大学経済論集において公表している。当該論文においては、典型的バーンアウトのプロセスを明らかにするため、大学生を対象とした 2 つの実験室実験の結果を報告している。参加者は、悩みを抱えるクライアントからの手紙にカウンセラーとして返信するロールレタリングセッションに参加し、実験中の精神的消耗度や行動を測定された。無制限繰り返し実験 (実験 1:  $N=41$ ) では、理想・使命感の高い参加者ほど、より多くのセッションに参加する傾向が認められた。1 回目のセッション終了後にネガティブな報酬をフィードバックした行動選択実験 (実験 2:  $N=54$ ) では、理想・使命感や報酬の有無が参加者の行動を予測できると想定したが、参加者の行動選択は予測できなかった。実験的手法を用いた当該研究の結果から、理想・使命感がストレス状況へのアプローチを促し、その結果典型的バーンアウトにつながる可能性が明らかとなったが、実験室実験のみで典型的バーンアウトのプロセスを実証することの限界も示された。

また、対人援助職を対象とした実験結果については「情熱は典型的バーンアウトのリスク要因か?—対人援助職を対象とした場面想定法実験及び実験室実験—」として人間情報学研究に発表した。当該論文では、典型的なバーンアウトの要因として仕事への熱意に着目し、場面想定法実験と実験室実験を行った結果を報告している。介護福祉士を対象とし、シナリオの中で仮想の人物の感情を推測することを求めた場面想定法実験 ( $N=112$ ) では、仕事に対する熱意があれば精神的疲労が上昇しないと同時に、報酬の不足が精神的疲労の蓄積を招き、仕事への満足度を低下させることを明らかとした。一方、対人援助職を対象とした実験室実験 ( $N=25$ ) においては、大学生を対象とした先行研究と比較して、精神的疲労が蓄積されにくいこと、ポジティブなフィードバックが得られない場合でも、精神的疲労が変化しないことが明らかとなった。この結果は、多くの専門職が、報酬を受け取らない場合においても、情熱の強度を下げたり、ストレスの多い状況を回避することで精神的疲労の増加をコントロールしていることを示唆している。

##### 研究 2 (後ろ向きコーホート調査)

看護師を対象とした質問紙インタビュー調査の結果は、「典型的バーンアウトのエピソードに関する探索的検討—KH Coder を用いた質的調査—」として、パーソナリティ心理学会第 28 回大会において発表している。本調査は、精神科病院に勤務するキャリア 10 年以上の看護師を対象に質問紙法 ( $N=38$ ) を用いて行ない、これまでのキャリアの中で典型的バーンアウトとなって離職した同僚の数、その状態となった際の同僚のエピソード (性格、原因、行動の変化) 及び自らが最も典型的バーンアウト状態に近づいた際のバーンアウト傾向、その際のエピソード (原因、行動の変化) について自由記述で収集している。その結果、典型的バーンアウトの定義に当てはまる状態に至る人々の数が少ないこと、典型的バーンアウトの原因として、真面目、理想などの性格的な要因及び上司や職場環境要因の影響が示唆された。

また、複数の専門職を対象とした同様の調査結果についても、「典型的バーンアウトのプロセスに関する探索的検討—多職種から収集したエピソードを用いて—」として九州心理学会第 82 回大会において発表している。この調査は、医療福祉分野で就労する看護師、作業療法士、理学療法士、介護福祉士、精神保健福祉士、社会福祉士それぞれ 6 名 (合計 36 名) を対象に質問紙法 (郵送法) を用いて行なった。調査参加者の知人の中で、典型的バー

ンアウト状態にあてはまる同僚や部下 (A さん) を想起させ、A さんが最も仕事に対して情熱を持って取り組んでいた頃やその後の変化について項目ごとに箇条書きにし、その際の印象的エピソードについても記載してもらった。その結果、A さんが典型的バーンアウトに至る前には、クライアントに対して熱心に関わり、勤務態度が熱心であり、同僚や上司・後輩に対しても日常的にポジティブなアプローチを行い、プライベートの生活においても活発であったことが明らかとなった。

### 研究 3 (前向きパネル調査)

パネル調査は、2017-2019 までの 3 回行い、その結果は “Does Enthusiasm for Work Lead to Typical Burnout? A Three-wave Panel Study with Caregivers” として Japanese Psychological Research において公刊されている。当該論文においては、介護福祉士を対象とした 3 波のパネル調査を用いて、仕事への情熱が後のバーンアウト傾向を予測するか否かについて検討した結果を報告している。交差遅延モデルや同時効果モデルを用いた縦断的な因果関係を検討した結果、典型的バーンアウトの仮定とは異なり、すべての情熱指標がバーンアウト傾向を抑制していることが明らかとなった。また、潜在ランク分析を用いて、熱意指標とバーンアウト傾向を分類し、クロス集計を行ったところ、熱意が高い人はバーンアウト傾向が低く、その逆もまた同様であった。以上の結果からはそもそも典型的バーンアウトにまで至る人は非常に少ないこと、典型的バーンアウトを現在の質問紙調査法では選択的に抽出できないことを示唆している。

### 研究 4 (典型的バーンアウト尺度の開発)

最終年には、研究 1 で明らかとした典型的バーンアウトの想起メカニズム、研究 2 で収集した典型的バーンアウトに至るまでのナラティブなエピソード、研究 3 で検討した典型的バーンアウトの出現頻度を元に典型的バーンアウト尺度 (Typical Burnout Scale) の開発を行った。まず、研究 2 において収集したエピソードを分類し、専門職 5 名によるフォーカスグループインタビューによって典型的バーンアウト原案を作成した。その後、作成した原案を元に看護師、及び介護福祉士を対象とした Web 調査 (N=985) を行った。現在この調査で得られたデータを分析中であり、本年度中に国内外の学会や学術論文として発表する予定である。

なお、付加的に行った調査等についての詳細は割愛するが、以上に記述した以外にも関連して国内外の学会発表及び論文発表も行っている。

### まとめ

典型的バーンアウトに至る人々は、もともと仕事に対するエネルギーに溢れた貴重な人材であり、その人材に介入することで、周囲のモチベーションや職場風土等にもポジティブな影響をもたらすことができる。この「仕事への情熱」というポジティブな特性が逆にメンタルヘルスに悪影響を及ぼす典型的バーンアウトに着目した本研究では、実験、調査、インタビュー等の多角的アプローチによってその独特のプロセスを明らかにすることができた。一方、学生を対象とした実験においては、支援がうまく行かなかった場合の精神的消耗度の蓄積や情熱特性によるストレス場面への接近が認められたものの、専門職を対象とした実験ではそれらのパタンが認められなかった。典型的バーンアウトに至る人々の割合が非常に少ないというインタビュー調査、情熱水準が全体的に低下しているというパネル調査の結果からも、多くの対人援助職はある程度情熱の強度を調整することで精神的消耗度の蓄積を抑えていることが示唆され、典型的バーンアウトは、一部の対人援助職のみに出現する特殊な状態像であると言える。今後、本研究で作成した典型的バーンアウト尺度を活用し、特殊な状態像を選択的に測定し、それらの人々に効果的な介入方法を明らかにするために継続研究を行う予定である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計7件（うち査読付論文 7件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 7件）

1. 著者名 井川純一	4. 巻 28
2. 論文標題 情熱は典型的バーンアウトのリスク要因か;対人援助職を対象とした場面想定法実験及び実験室実験	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 人間情報学研究	6. 最初と最後の頁 21-40
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 Igawa Junichi, Fukuzaki Toshiki, Iotake Ryosuke, Nakanishi Daisuke	4. 巻 -
2. 論文標題 Does Enthusiasm for Work Lead to Typical Burnout? A Three Wave Panel Study with Caregivers	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Japanese Psychological Research	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) 10.1111/jpr.12407	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 井川純一	4. 巻 -
2. 論文標題 典型的バーンアウトのプロセスに関する実験的検討 無制限繰り返し実験及び行動選択実験の試み	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 経済論集	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 井川純一・中西大輔	4. 巻 90
2. 論文標題 日本版バーンアウト尺度とMBI-HSSの異同に関する研究	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 心理学研究	6. 最初と最後の頁 484-492
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.4992/jpsy.90.18230	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 Junichi Igawa	4. 巻 1-2
2. 論文標題 Can hard work trigger burnout? An empirical data of a laboratory experiment Short title: Can hard work trigger burnout?	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Oita University economic review.	6. 最初と最後の頁 53-77
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 井川純一・中西大輔	4. 巻 3
2. 論文標題 対人援助職のグリット (Grit) とバーンアウト傾向及び社会的地位の関係: 高グリット者はバーンアウトしにくいのか?	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 パーソナリティ心理学研究	6. 最初と最後の頁 210-220
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.2132/personality.27.3.6	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 井川純一	4. 巻 1-2
2. 論文標題 バーンアウトとうつの類似性に関する探索的研究	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 大分大学経済論集	6. 最初と最後の頁 1-26
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 -

〔学会発表〕 計12件 (うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件)

1. 発表者名 井川純一・中西 大輔
2. 発表標題 グリットは安定したパーソナリティ特性か? Big Fiveとの比較を通じた縦断的検討
3. 学会等名 日本パーソナリティ心理学会第31回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 井川純一・徳岡大・五百竹亮丞・中西 大輔
2. 発表標題 主観的報酬が退職及び離職意図に与える影響：介護福祉士を対象とした3波パネル調査
3. 学会等名 日本社会心理学会第64回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 井川純一
2. 発表標題 主観的報酬は介護福祉士の離職を防げるか？
3. 学会等名 産業・組織心理学会 第36回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 井川純一・福崎俊貴・五百竹亮丞・中西 大輔
2. 発表標題 バーンアウトするほど「燃えた」のか？：3波のパネルデータを用いた縦断調査
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 井川純一・五百竹亮丞・中西 大輔
2. 発表標題 頑張りが過ぎは離職のリスクファクターか？：パネル調査を用いた典型的バーンアウトの検討
3. 学会等名 中四国心理学会第76回大会
4. 発表年 2020年



1. 発表者名 井川純一・中西 大輔
2. 発表標題 典型的バーンアウトのエピソードに関する探索的検討: KH Coderを用いた質的調査
3. 学会等名 パーソナリティ心理学会第28回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Junichi IGAWA, Daisuke NAKANISHI, and Ryosuke IOTAKE
2. 発表標題 A comparison of stigma toward burnout versus depression
3. 学会等名 13th Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 井川純一・中西 大輔・五百竹亮丞
2. 発表標題 理想使命感はバーンアウトを引き起こすか?
3. 学会等名 中四国心理学会第75回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 井川純一・中西 大輔
2. 発表標題 典型的バーンアウトとはなにか?: 共通性回帰と分位点回帰による検討
3. 学会等名 メソドロジー研究会2018年度第2回研究会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 井川純一
2. 発表標題 典型的バーンアウトの生起メカニズムに関する実験的検討
3. 学会等名 産業組織心理学会第34回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 井川純一・中西 大輔
2. 発表標題 バーンアウト傾向の測定：日本版バーンアウト尺度とMBI-HSの異同
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Junichi Igawa, Taishi Kawamoto, Ryosuke Iotake, & Daisuke Nakanishi,
2. 発表標題 Examination of the development of “ typical burnout ” using a behavioral experiment
3. 学会等名 American Psychological Association ' s 126st Annual Convention ( 国際学会 )
4. 発表年 2018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

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
---------	---------