

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 6 月 13 日現在

機関番号：34507

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380968

研究課題名(和文) 遺族支援における共感性疲労の予防プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a program to prevent compassion fatigue in support for bereaved families

研究代表者

瀬藤 乃理子 (Setou, Noriko)

甲南女子大学・看護リハビリテーション学部・准教授

研究者番号：70273795

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、死や死別の支援を行う援助職の共感性疲労を予防するためのプログラム開発を行った。欧米や韓国のマインドフルネス瞑想を用いたストレス低減プログラムを参考に、講義と実技の両方が含まれた2つのプログラムを考案した。支援後の「セルフケア」、支援時の「対人援助スキル」を扱う2つのプログラムは、3年間でのべ1160名が参加し、参加者からは非常に高い評価を得た。参加者の意見や、援助職のストレス調査の結果を取り入れ、プログラムの洗練化をはかった。

研究成果の概要(英文)：In this study, a program was developed to prevent compassion fatigue among care professionals engaged in support for the dying and the bereaved. Using the western Mindfulness-Based Stress Reduction Program and Korean meditation program for reference, two programs including lectures and practical training were designed. The two programs, dealing with “self-care” following support and “interpersonal care skills” at the time of support were run with a total of 1160 participants over three years, and were very highly evaluated by participants. The programs were then further refined, incorporating opinions from participants and results from a survey on stress conducted with care professionals.

研究分野：心理学・臨床心理学

キーワード：共感性疲労 ストレスケア 支援者・援助職 遺族支援

## 1. 研究開始当初の背景

(1) 死別後の遺族の中には、悲嘆の苦痛が長期に継続する複雑性悲嘆と呼ばれる状態になることがあり、子どもを亡くした遺族、災害、自死などの遺族に多いといわれる。一方、このような遺族を支援する支援者には心理的負担がかかり、支援者を疲弊させることが知られている。これは「共感性疲労」と呼ばれる現象であり、支援者が遺族支援によって2次的なストレス状態に陥ることを意味している<sup>1)</sup>。

(2) 研究代表者である瀬藤は、「日本における複雑性悲嘆のケア・治療システム構築化における課題の検証」(平成22-24日本学術振興会科学研究費補助金基盤C研究)において、子どもを亡くした遺族に対する小児科医の遺族支援の実態と意識調査を行った。その結果、半数以上の医師が、遺族の支援によって疲労感が増大し、特に「対処方法をもたない」医師ほど、負担感が強いことが示された<sup>2)</sup>。また、現在の遺族支援の研修では、遺族の介入方法のヒントは得ても、それだけでは支援者自身のストレスは軽減されず、支援者に対して一定のストレスケアの知識や技術の啓蒙が必要であることが示唆された<sup>3)</sup>。

(3) 日本において、臨床現場では支援者の支援の必要性の声は多く聞かれるものの、支援者の共感性疲労を扱った研究は、藤岡らが福祉援助職に対して行った研究<sup>4)</sup>のみで、深刻な外傷体験の支援を行う支援者の共感性疲労の実態は把握されていない。また、支援者のストレス対策は個々人に任されており、組織としても個人としてもその取り組みは遅れている。

(4) 一方、海外では「マインドフルネス認知療法」がさまざまなメンタルヘルスの問題への対処に効果的であるという実証研究が次々と発表され、Google社をはじめとした大手企業も、それを社員対象の研修プログラムとして導入し、成果をあげている<sup>5)</sup>。そこで本研究では、「マインドフルネス認知療法」の手法をもとに、支援者の共感性疲労を予防するためのプログラムを開発し、段階的にその効果を検証したいという着想に至った。

### <引用・参考文献>

- Figley CR ed., Treating Compassion Fatigue, Brunner Routledge, 2002.  
Setou Noriko et al, Associated factors of psychological distress among Japanese pediatricians in supporting the bereaved family who has lost a child, J Sci Kobe, 52, 2013, 397-422.  
Setou Noriko et al, Effectiveness of professional training for bereavement care ~, Pediatric International, 57, 2016, 699-705.

藤岡孝志：福祉援助職のバーンアウト、共感性疲労、共感性満足に関する研究、日本社会事業大学研究紀要 53, 2006, 27-52.  
サンガ編集部：Google社のマインドフルネス革命、サンガ、2015.

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、以下の4点である。

- (1) 共感性疲労に関するこれまでの文献から、現在の研究動向を調査する。また、実際に遺族支援に関わる支援者に対し、共感性疲労の実態調査を行い、その関連要因を明らかにする。
- (2) アメリカの「マインドフルネス認知療法」に基づくストレス低減プログラム、韓国のストレス低減瞑想プログラムを参考に、共感性疲労の予防プログラムを開発する。
- (3) 遺族支援に関わる支援者に対し、実際に(2)を実施し、支援者の感想・アンケートを反映させ、プログラム内容を修正し、改良を加える。また、(1)の支援者の実態調査の結果や、視察した海外でのプログラムを参考に、開発したプログラムの洗練化をはかる。

## 3. 研究の方法

### (1) 共感性疲労の研究動向と実態調査

共感性疲労などの職業性ストレスに関する文献収集とレビューを行った。海外での研究を参考に日本で実態調査を行う際の方法や尺度を検討し、共感性疲労尺度(Pro-QOL)、K6、簡易悲嘆尺度(BGQ)などを用い、被災地支援者143名に対し、アンケートによる予備調査を行った。その調査をもとに調査用紙に若干の修正を加え、その後、ホスピス緩和ケアの従事者(看護師など)や、共感性疲労予防プログラムの参加者に対し、合わせて165名に本調査を行い、共感性疲労の実態とその関連要因を分析した。また、遺族の支援経験のある精神科病院勤務の精神保健福祉士5名に対し、患者が亡くなった後の遺族対応について、面接調査を行った。

### (2) 共感性疲労予防プログラムの開発

プログラムの講義部分の重要な柱となる共感性疲労に関して、Figleyらの共感性疲労に関する意見(共感性疲労とは何か、その症状、共感性疲労が発症する際の機序モデル等)を著書や文献をもとに整理した。また、海外のマインドフルネス認知行動療法の本や、実際の海外プログラムの視察により、マインドフルネスの考え方や手法の理解を深める講義部分の内容と、どのような実践方法を組み入れるかについて、検討を行った。

それらをもとに、共感性疲労予防プログラムの素案を作成し、実際に遺族支援を行う支援者に対し、プログラムを試行しながら

ら改良を重ねた。

### (3) 開発したプログラムの洗練化

アメリカ・韓国のストレス低減プログラムを視察し、それらを参考にプログラムの洗練化をはかった。また、(1)で得られた共感性疲労の実態調査の内容や、(2)のプログラムの受講者アンケートの結果を、できるだけプログラムに反映させた。

## 4. 研究成果

### (1) 共感性疲労の研究動向と実態調査

対人支援による職業性ストレスに関する文献レビューにおいては、共感性疲労に関する先行研究は少なく、Maslach Burnout Inventory (MBI) や GHQ (General Health Questionnaire) を用いた研究が多くを占めていた。

海外の先行研究では、悲嘆やトラウマの支援については、支援者自身の過去の悲嘆・トラウマ経験が、支援やメンタルヘルスに影響を及ぼしやすい点から、本研究における実態調査においては、悲嘆尺度を加えることとし、調査項目としては、共感性疲労 (Pro-QOL)、MBI (バーンアウト)、K6 (全般性ストレス)、GBQ (簡易悲嘆尺度)、自己効力感尺度を用いた。

1 回目調査は、東日本大震災の被災地支援者 143 名に対し行い、その結果、強い疲労感を訴えた人は全体の 57% に上った。災害支援者の疲労は、共感性疲労よりも、自分自身の震災による喪失体験や、人への信頼感の低下、睡眠の問題などのほうが大きく影響していた。共感性疲労と MBI の 2 次的トラウマは相関しており、災害支援者の場合、トラウマの影響を大きいことが示唆された。

2 回目調査では、プログラムに参加された遺族支援を行う支援者 (ホスピス緩和ケアのスタッフの看護師など) に対し、任意で同様の調査を行った。Pro-QOL の「バーンアウト」「2 次的トラウマ」「共感性満足」のいずれも、MBI の情緒的消耗感と脱人格化、精神健康度 (K6 や GHQ12)、支援者としての自己効力感と高い相関があった。一方、個人の死別体験をきく BGQ と相関のあったものは「バーンアウト」のみであった。また、強い疲労感を訴えている人は全体の 44% にのぼったが、「仕事を続けていく自信がない」といった深刻な状況の人は全体の 16% で、その人たちは「バーンアウト」「2 次的トラウマ」「共感性満足の低下」のいずれの危険性も高いことが示唆された。

以上のことから、どのような対象者であるのか (どのような立場で、どのような死別の支援を扱うか) により、共感性疲労の実態は大きく異なることが考えられた。

また、精神保健福祉士 5 名に対し遺族の対応について聞いた面接調査では、「消極的なフォロー」「労う」「接し方がわからない」「橋渡し」という 4 つのカテゴリーが抽出され、

遺族支援の方法・あり方自体に戸惑う支援者がまだ多く存在することが示唆された。

### (2) 共感性疲労予防プログラムの開発とプログラムの洗練化

欧米や韓国のマインドフルネスストレス低減プログラムを参考に、講義と実技の両方が含まれた 2 つのプログラムを考案した。支援後の「セルフケア」、支援時の「対人援助スキル」を扱う 2 つのプログラムは、3 年間でのべ 1160 名が参加し、9 割以上の受講者から非常に高い評価を得た。

「セルフケア・プログラム」では、対象者の要望に合わせて 2~3 時間のプログラムとし、いずれも共感性疲労について、マインドフルネスの考え方とその効果、実際の体験の 3 つから構成した。実際の体験を行う際には、視覚的に自分の心の状態を「セルフモニタリング」できるように工夫し、参加者自身が自分自身の心の動きや、マインドフルネスを行ったあとの自分の変化に気づきやすいように配慮した。多くの受講者から「役に立つ」「セルフケア対策に有効である」「また受講したい」という評価を得た。また、参加者の受講アンケートにあった感想などをもとに、プログラムの改良を重ねた。

最終年には、アメリカおよび韓国のマインドフルネス・プログラムを実際に視察し、「メタ認知」「セルフモニタリング」「注意の集中」といった本プログラムの鍵となる実践方法とその伝え方について学び、本プログラムに更なる変更と改良を加えた。また、実態調査の結果もプログラムの内容に入れこみ、日本の現状により合った内容になるよう工夫した。

3 年間で約 33 か所の場所で本プログラムを実施したが、特にプログラムの内容や調査による問題となる事象や相談は認められず、受講者アンケートからは一定の効果があったと考えられた。最終年には、プログラムの内容や実践の方法の一部を、書籍やウェブ (<http://gandb.net/>) で公開した。

今後は、本プログラムが支援者のストレス低減にどの程度効果があるのかを、プログラム直後だけでなく、長期的に検証する予定である。また、プログラム効果を、主観的評価だけでなく客観的な指標も併用し、検討していきたいと考えている。

## 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 7 件)

坂口幸弘、わが国のホスピス・緩和ケア病棟における遺族ケアサービスの実施状況と今後の課題、Palliative Care Research、査読有、11、2016、137 - 145 .

Setou Noriko, Sakaguchi Yukihiro, Kurokawa Kayoko, Takada Satoshi、

Effectiveness of professional training for bereavement care ~ A Survey of the Japanese Pediatricians supporting families who have lost a child ~、Pediatric International、査読有、57、2016、699-705.

瀬藤乃理子、黒川雅代子、石井千賀子、中島聡美、東日本大震災における「あいまいな喪失」への支援、トラウマティックストレス、査読有、13、2015、69-77.

瀬藤乃理子、坂口幸弘、黒川雅代子、丸山総一郎、東日本大震災における支援者のストレス~発災1年半後の状況~、産業ストレス研究、査読有、21、2014、271-277.

瀬藤乃理子、丸山総一郎、バーンアウトと共感性疲労~対人援助スキルトレーニングの必要性~、産業ストレス研究、21、2013、393-395.

Setou N, Takada S, Associated factors of psychological distress among Japanese pediatricians in supporting the bereaved family who has lost a child、Journal of medical Science of Kobe、査読有、52、2013、397-422.

坂口幸弘、宮下光令、森田達也、恒藤暁、志真泰夫、ホスピス・緩和ケア病棟で近親者を亡くした遺族の複雑性悲嘆、抑うつ、希死念慮、Palliative Care Research、査読有、8、2013、203-210.

#### [学会発表](計12件)

黒川雅代子、瀬藤乃理子、中島聡美：あいまいな喪失への介入。第14回日本トラウマティックストレス学会。2015年6月：京都市。

瀬藤乃理子、伊藤正哉、中島聡美、他：ウェブサイトによる悲嘆・複雑性悲嘆の理解の促進。第14回日本トラウマティックストレス学会。2015年6月：京都市。

瀬藤乃理子：被災地における支援者のためのストレスケア・プログラム~マインドフルネス認知療法の実践~。第4回災害時の要援護者に対する支援セミナー。2015年2月：神戸市。

坂口幸弘、永山彩花：NICUの小児科医からみた遺族ケアのニーズと課題。第38回日本死の臨床研究会年次大会。2014年11月：別府市。

永山彩花、坂口幸弘：精神科病院での患者の自殺が精神保健福祉士に及ぼす心理的影響。第38回日本死の臨床研究会年次大会。2014年11月：別府市。

中島聡美、伊藤正哉、瀬藤乃理子、他：複雑性悲嘆の概念の変遷~DSM-5をふまえて~。第13回日本トラウマティックストレス学会。2014年5月：福島市。

坂口幸弘：悲嘆は病気が~悲嘆の医学化の功罪~。第5回複雑性悲嘆研修会。2014年3月：大阪。

瀬藤乃理子：喪失をかかえた家族への支援

~家族のレジリエンスを支える~。第3回災害時の要援護者に対する支援セミナー。2014年2月：神戸市。

瀬藤乃理子、坂口幸弘、村上典子：東日本大震災2年半後の被災地支援者の疲労に関与する要因。第55回日本心身医学会近畿地方会。2014年2月：神戸市。

瀬藤乃理子、石井千賀子：あいまいな喪失への支援~JDGSプロジェクトの支援者支援活動を通して~。第30回日本家族研究・家族療法学会。2013年5月：東京。

瀬藤乃理子、中島聡美、村上典子、黒川雅代子：被災地における支援者のストレス~現地支援者への調査結果から~。第12回日本トラウマティックストレス学会。2013年5月：東京。

瀬藤乃理子：被災地における被災者および支援者のストレス~発災1年半後の現状。第2回災害時の要援護者に対する支援セミナー。2013年2月：神戸市。

#### [招待講演]

淀川キリスト教病院子どもホスピス記念講演会「子どもの看取りに関わる援助者のストレスケア~燃え尽きないための心構えと実践~」。大阪、2015年、6月。

大阪医科大学附属病院第6回がんセンター講演会「マインドフルネス認知療法に基づく支援者のストレスケア~ストレスへの気づきと対処~」。大阪、2015年3月。

IBREA JAPAN主催 第1回グローバル・メンタルヘルスセミナー in 東京大学。「瞑想を用いたメンタルヘルスのケア・治療の最前線」。東京、2014年11月。

IBREA JAPAN主催 第1回グローバル・メンタルヘルスセミナー in 京都大学。招待講演「瞑想を用いたメンタルヘルスのケア・治療の最前線」。京都、2014年11月。

神戸親和女子大学大学院主催 特別講演会 招待講演「悲嘆やトラウマ援助者のコンパッション疲労への対処~マインドフルネス心理療法の応用~」。神戸市、2011年10月。

#### [図書](計5件)

船戸正久、鍋谷まこと、瀬藤乃理子 他、診断と治療社、新生児・小児医療に関わる人たちのための看取りの医療、2016、221(第章)

川島大輔、近藤恵、瀬藤乃理子 他、はじめの死生心理学、2016 発行確定、(第7章 印刷中)

丸山総一郎、瀬藤乃理子、他：働く女性のストレスとメンタルヘルスケア。2016 発行確定、(第5章 印刷中)

丸山総一郎、瀬藤乃理子 他、創元社、ストレス学ハンドブック、2015、537(第19章 394-404)

日本小児がん学会編、瀬藤乃理子 他、診断と治療社、小児血液腫瘍学テキスト、

[産業財産権]

出願状況 (計0件)

取得状況 (計0件)

[その他]

作成ホームページ <http://gandb.net/>

グリーンフ&ビリーブメント研究会：支援者のセルフケア

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

瀬藤乃理子 (SETOU, Noriko)

甲南女子大学看護リハビリテーション学部准教授

研究者番号：70273795

### (2) 研究分担者

坂口幸弘 (SAKAGUCHI, Yukihiro)

関西学院大学人間福祉学部教授

研究者番号：00368416

黒川雅代子 (KUROKAWA, Kayoko)

龍谷大学短期大学部社会科学部准教授

研究者番号：30321045

### (3) 連携研究者

中島聡美 (NAKAJIMA, Satomi)

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター、成人精神保健研究部室長

研究者番号：20285753

大西秀樹 (Onishi, Hideki)

埼玉医科大学国際医療センター教授

研究者番号：30275028