2022 年度博士論文（要旨）

福祉従事者のセルフ・コンパッションに関する研究

桜美林大学大学院　国際学研究科　国際人文社会科学専攻

石川　智

目次

第１章　福祉従事者を対象とした知見の整理 1

第１節　福祉従事者の業務的役割と社会的意義 1

第２節　福祉従事者の職場ストレッサーと精神的健康 4

第３節　福祉従事者のポジティブな心理的要因に着目する必要性 8

第４節　福祉従事者のポジティブな心理的要因に着目した研究の概観 19

第２章　セルフ・コンパッション研究の理論的背景と実証研究の概観 23

第１節　セルフ・コンパッションとは 23

第２節　セルフ・コンパッションに関する知見 25

第３節　福祉従事者を対象としたセルフ・コンパッションに関する知見 28

第４節　福祉従事者のセルフ・コンパッションに着目することの意義 31

第３章　本研究の目的と構成 37

第１節　本研究の目的と意義 37

第２節　本研究の構成 39

第４章　【研究 1】福祉従事者を対象とした JD-R モデルの検討 41

第１節　目的 41

第２節　方法 44

第３節　結果 48

第４節　考察 64

第５章　【研究 2】福祉従事者用コンパッション実践尺度の開発 および妥当性・信頼性の検証 70

第１節　目的 70

第２節　方法 71

第３節　結果 79

第 4 節　考察 86

第 6 章　【研究 3】被援助者に対する福祉従事者のコンパッションに関する研究 ——職業性 well-being に着目して—— 93

第 1 節　目的 93

第 2 節　方法 96

第 3 節　結果 98

第 4 節　考察 106

第 7 章　福祉従事者のセルフ・コンパッション向上を目的とした 介入案作成の試み 111

第 1 節　目的 111

第 2 節　介入プログラムの概要 115

第 3 節　介入対象者 118

第 4 節　本プログラムの実施意義と今後の展望 120

第 8 章　総合考察 122

第 1 節　本研究の目的と実証的研究の結果のまとめ 122

第 2 節　本研究の示唆 127

第 3 節　本研究における限界と今後の展望 132

第 4 節　総括 135

引用文献 136

資料 153

謝辞 174

第 1 章　福祉従事者を対象とした知見の整理

近年の日本では社会福祉に関する多くの課題があり，その課題解決や福祉サービスを利用する者（以降，本研究では被援助者と統一する）への援助が求められる。人々が安寧に社会生活を送るためには充実した福祉サービスの提供が求められるが，それと同時に福祉サービス提供の根幹である福祉従事者の存在が重要となってくる。福祉従事者は，疾患や障害，発達などが原因となって日常生活に困難を抱える被援助者，社会変動や地域コミュニティの脆弱化などの影響を受け，普段通りの生活ができなくなった被援助者，家庭内で問題が発生し，福祉施設等で生活を送ることとなる被援助者などを対象に，それぞれの専門性を発揮し，被援助者が社会の中で暮らしやすくなるよう援助している。福祉従事者の援助には，被援助者との良好な関係性と信頼性を築くための受容的・共感的な態度が基盤となっているが（太田・小畑，2017； 島井・長田・小玉，2009），被援助者に対する効果的な援助の達成のために，自己の感情を制御する必要がある。また，自己が感じていない感情をも表出しなければならなく，こうした態度はバーンアウトや，不安，不眠に影響を及ぼす可能性が示唆されている（荻野・瀧ヶ崎・稲木，2004； 関谷・湯川，2009）。他にも森本（2006）によれば，福祉従事者の職場ストレッサーには，「職務量の多さ，職の質的困難さ」「クライエント（被援助者）との関係」「職場の人間関係」「その他の職場ストレッサー（職務役割の不明瞭さ，不規則な勤務体制等）」があることを述べており，これらの要因が福祉従事者の精神的健康に影響を与えているという。福祉従事者の心身の健康を考えるうえでは，従来行われてきた，健康を阻害する要因を追求する研究や，福祉従事者によく見られるバーンアウトの予防に関する研究では不十分である。福祉従事者が心身の健康を維持・増進していき，活き活きとした状態で働くためには，職場ストレッサーの低減やバーンアウトの予防だけでなく，福祉従事者のポジティブ要因にも着目し，それらを促進していくことが重要である。しかし，福祉従事者のポジティブ要因に着目した研究は日本においては限定的であり，知見を蓄積していく必要がある。

第 2 章　セルフ･コンパッション研究の理論的背景と実証研究の概観

第 2 章では，第 1 章を踏まえ，福祉従事者の健康状態を維持・増進させる要因や，活き活きとした状態で働くことを促進させる要因として，近年の心理学領域において注目が集まっているセルフ・コンパッションに着目した。Neff（2003a, 2003b）による一連の研究でセルフ・コンパッションを測定する尺度が開発され，セルフ・コンパッションは多種多様

な対象者や研究領域で知見が蓄積されている。しかし，本研究の対象者である福祉従事者を対象とした知見は諸外国含め十分でなく，福祉従事者のセルフ・コンパッションに関する知見を蓄積していく必要がある。また，福祉従事者のセルフ・コンパッションに着目する意義として，セルフ・コンパッションは心身の健康を向上する知見が報告されていることや（MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003b; Neff, Rude, & Kirkpatric, 2007; Sirois, Kitner, & Hirsch, 2015），対人援助職のセルフ・コンパッションを高めることは，被援助者に対するコンパッションも高める可能性が報告されている（Neff, Knox, Long, & Gregory, 2020）

福祉従事者のセルフ・コンパッションと被援助者へのコンパッションに着目した研究はあまり見られないが，セルフ・コンパッションを高めていくことには大きな意義があると考えられる。しかし，他者へのコンパッションを測定する尺度にバラツキがあり，セルフ・コンパッションと他者へのコンパッションとの関連において一貫した結果が得られにくい。加え，福祉従事者が業務上出会う被援助者に対するコンパッションを測定する尺度も見当たらないことが示された。

第 3 章　本研究の目的と構成

第 3 章では，第 1 章と第 2 章を踏まえ，日本の福祉従事者のセルフ・コンパッションに関する知見を蓄積していくことに意義があるとし，福祉従事者のセルフ・コンパッションと，それに関連する要因について検討していく。具体的には，本研究では以下に示す 4 点を目的とする。

まず，①福祉従事者を対象に，JD-R モデルの枠組みを用いて，ポジティブな個人資源としてセルフ・コンパッションを位置付け，モデルに含まれる他の概念との関連を検討し，②被援助者に対する福祉従事者のコンパッションに基づく実践尺度を開発し，③福祉従事者のセルフ・コンパッションと被援助者に対するコンパッションとの関連を検討し，被援助者に対して向けられるコンパッションが福祉従事者にとってどのような影響を与えるのか明らかにする。さらに，④福祉従事者のセルフ・コンパッションの向上を目的とした介入プログラムの開発を試みる。

第 4 章（研究 1）　福祉従事者を対象とした JD-R モデルの検討

第 4 章（研究 1）では，JD-R モデル内の個人資源としてセルフ・コンパッションに着目し，セルフ・コンパッションとモデル内の他の要因との関連を検討した。また，その際に

は，日本における福祉従事者の職業性ストレスやセルフ・コンパッションの程度を把握するために，先行研究で報告されている他の勤労者と比較した。まず，職業性ストレス簡易調査票を用いて，本研究における福祉従事者のストレスの程度と先行研究によって報告されている一般的な勤労者のストレスの程度を比較した。その結果，本研究における福祉従事者の方が一般的な勤労者よりも，職業性ストレス簡易調査票の多くの項目でストレス得点が高いことが示された。また，本研究における福祉従事者のセルフ・コンパッションと，日本の一般的な勤労者，医療従事者，英国のソーシャルワーカー，米国の児童福祉領域で勤務するワーカーのセルフ・コンパッションと比較した。その結果，本研究における福祉従事者のセルフ・コンパッションの方が有意に低いことが示された。その後，仮説モデルの検討のために，セルフ・コンパッションを JD-R モデル内の個人資源として位置付け，構造方程式モデリングによるモデル検討を行った。その結果，セルフ・コンパッションを個人資源として位置付けたモデルの適合度は十分な値を示した。また，仕事の要求度を独立変数，バーンアウトを従属変数，セルフ・コンパッションを媒介変数とした媒介分析を行った。その結果，仕事の要求度とバーンアウトの関連をセルフ・コンパッションが媒介していることが示された。最後に，セルフ・コンパッションの高群と低群に分けて多母集団同時分析によるモデル検討を行った。その結果，セルフ・コンパッションの高い者は，ワーク・エンゲイジメントの向上，バーンアウトの低減につながり，セルフ・コンパッションの低い者は，仕事の資源によってワーク・エンゲイジメントを高める可能性が示唆された。これらの知見から，日本における福祉従事者は他の勤労者と比べると，職業性ストレスが高く，セルフ・コンパッションが低いことが示され，そのことが精神的健康の悪化につながっている可能性を示唆したものであった。また，理論的背景や実証研究も踏まえながら，JD-R モデルの新たな個人資源の一つにセルフ・コンパッションを提案した。セルフ・コンパッションの高い福祉従事者と低い福祉従事者では，ワーク・エンゲイジメントを高めるプロセスが異なっていることが明らかになった。

第 5 章（研究 2） 福祉従事者用コンパッション実践尺度の開発および妥当性・信頼性の検討

第 5 章（研究 2）では，隣接領域における対人援助職者のセルフ・コンパッションが被援助者に対するコンパッションにつながるという知見が報告されているが，被援助者に対する福祉従事者のコンパッションに基づく実践を測定する尺度が開発されていないことに

注目した。そこで，福祉従事者の業務遂行の中核をなす被援助者に対するコンパッションに基づく実践を測定する尺度（The Compassion Practice scale for Welfare Professionals; CPWP）を開発し，その妥当性および信頼性を検証した。探索的因子分析ならびに確証的因子分析の結果，「無条件の優しさ」「感受性」「個別的支援」「苦痛軽減への動機づけ」「受容」の 5 因子計 16 項目から構成され，高次 1 因子モデルが採択された。内的整合性を検証するために，Cronbach's α 係数を算出したところ，CPWP 総合得点で，$\alpha = .96$ を示した。また，再検査法による相関分析の結果，1 回目と 2 回目の調査間に，$r = .67$ と中程度の相関関係が示された。以上のことから，CPWP は十分な信頼性を有する尺度であると考えられる。構成概念妥当性の検証のために，CPWP と関連する尺度と相関分析を実施した結果，セルフ・コンパッションを除いた尺度と中程度から強程度の相関関係が見られ，一定の構成概念妥当性を有している尺度であると示された。本研究で作成された CPWP は，福祉従事者に特化しており，さらに福祉従事者の業務遂行に関する諸理論を基盤にしている。また，CPWP を構成する 5 つの因子は，福祉従事者の専門性を考慮するうえで必要不可欠な要素であり，各因子や CPWP を高めていくことが福祉従事者の専門性向上につながると考えられる。

第 6 章（研究 3） 被援助者に対する福祉従事者のコンパッションに関する研究――職業性 well-being に着目して――

第 6 章（研究 3）では，前章の研究 2 で作成された CPWP と関連する要因について検討することを目的とした。また，その際には，福祉以外の領域で働く対人援助職者のセルフ・コンパッションが高いと被援助者へのコンパッションにつながるという知見を踏まえ，福祉従事者のセルフ・コンパッションと CPWP との関連を検討した。さらに，福祉従事者のポジティブ要因に関する知見が少ないことを踏まえ，職業性 well-being や仕事のパフォーマンスに着目し，変数同士の関連を検討した。その結果，セルフ・コンパションは，CPWP に対して正の有意な影響を示しつつも，その関連は弱かった。そのため，セルフ・コンパッションの向上が CPWP の向上につながるかどうかは今後も再検討していく必要がある。また，セルフ・コンパッションは，職業性 well-being には正の影響を与えており，心理的苦痛や心身の不調から構成される二次症状には負の影響を与えていた。セルフ・コンパッションを高めることは，職業性 well-being の向上や二次症状を低下させるなど，健康状態の改善に寄与する可能性が示された。次に，CPWP は，職業性 well-being と

仕事のパフォーマンスに正の有意な影響を与えており，福祉職に求められる専門的な支援行為が高い水準にある者は，職業性 well-being を高めることや自己評価による仕事のパフォーマンス，つまり仕事上の自信を高める可能性が考えられる。最後に，職業性 well-being は，離職意図に負の影響を与えており，職業性 well-being を高めることが福祉従事者の離職意図の低下に寄与するかもしれない。モデル内における間接効果を検証するために，ブートストラップ法を用いた媒介分析を行ったところ，セルフ・コンパッション，職業性 well-being，離職意図に対する間接効果が最も高い値を示していた。そのため，福祉従事者の離職意図の低下には，セルフ・コンパッションを高めることで職業性 well-being の向上につながり，結果として離職意図の低下につながる可能性が考えられるため，福祉従事者のセルフ・コンパッションを高めていく必要がある。

第 7 章（研究 4） 福祉従事者のセルフ･コンパッション向上を目的とした介入案の作成

第 7 章では，第 4 章（研究 1）から第 6 章（研究 3）までの実証的研究から得られた知見をもとに，セルフ・コンパッションの向上を目的とした介入プログラムを作成した。プログラムの対象者は，精神的健康の悪化等により離職率が高い勤続歴が 5 年未満の若手福祉従事者とした。介入プログラムの作成背景には，若手福祉従事者の離職率が高いだけでなく，8 割近い若手福祉従事者は生涯，福祉の仕事を続けていきたいと思っているにも関わらず，業務の量的・質的な負荷や慢性的な人材不足，高い水準で求められる専門性といった要因で離職せざるを得ない状況に陥っていることも挙げられる。研究 1 から研究 3 の知見に基づけば，セルフ・コンパッションを高めることで，ワーク・エンゲイジメントや職業性 well-being の向上，バーンアウト，二次症状や離職意図の低減につながることが示されている。そのため，若手福祉従事者のセルフ・コンパッションを高めていくことに十分な意義があると考えられる。介入プログラムの開発過程では，先行研究で報告されているセルフ・コンパッションに関する介入方法を基盤としている。若手福祉従事者の多忙さを鑑み，1 回あたり 90 分，計 6 セッションからなるプログラムを構成した。プログラムの内容には，福祉従事者が直面しやすい困難な場面や職業性ストレス，セルフ・コンパッションに関する理論や知見の概観といった心理教育，慈悲の瞑想をはじめとする実践的学習，セッションの中で学んだことを日常生活においても活用できるようホームワークとしての補完的学習といった 3 つの軸からなる内容を構成した。

第 8 章　総合考察

本研究では，①福祉従事者を対象に，JD-R モデルの枠組みを用いて，ポジティブな個人資源としてセルフ・コンパッションを位置付け，モデルに含まれる他の概念との関連を検討した。その結果，セルフ・コンパッションの高い者は，ワーク・エンゲイジメントの向上やバーンアウトの低減につながることが示され，セルフ・コンパッションを高める必要性が示された。②被援助者に対する福祉従事者のコンパッションに基づく実践を測定する尺度を開発した。その結果，福祉従事者の対人援助に関する諸理論やコンパッションの概念を反映した信頼性および妥当性のある尺度は開発され，その尺度と関連する要因について検討していく必要性が示された。③福祉従事者のセルフ・コンパッションと被援助者に対するコンパッションとの関連を検討し，被援助者に対して向けられるコンパッションが福祉従事者にとってどのような影響を与えるのか検討した。その結果，セルフ・コンパッションが被援助者に対するコンパッションにはつながりにくい結果が示された一方で，セルフ・コンパッションや被援助者に対するコンパッションは，福祉従事者の職業性 well-being および仕事のパフォーマンスの向上，離職意図の低下につながることが示された。福祉従事者のセルフ・コンパッションを高めることの重要性が改めて示されたと同時に，被援助者に対するコンパッションを高める要因についても検討していく必要性が示された。最後に，④福祉従事者のセルフ・コンパッションの向上を目的とした介入プログラムの開発を試み，その際には離職率の高い若手福祉従事者を対象とした。その結果，先行研究における介入研究を参考に，6 セッションからなるプログラムが開発され，そのプログラムを実施していく必要性が示された。

以上の目的と結果を踏まえ，本研究には，①福祉従事者のポジティブな要因に着目し，知見が得られたこと，②福祉従事者のセルフ・コンパッションに関する知見が得られたこと，③福祉従事者のセルフ・コンパッションは，被援助者に対するコンパッションに基づく実践を高める可能性があること，④離職率の高い若手福祉従事者のセルフ・コンパッション向上を目的とした介入プログラム案を提示したこと，といった 4 つの点で大きな意義があると考えられる。

主要引用文献

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. Clinical psychology review, *32*(6), 545-552.

森本 寛訓（2006）．医療福祉分野における対人援助サービス従事者の精神的健康の現状と，その維持方策について ――職業性ストレス研究の枠組みから―― 川崎医療福祉学会誌，*16*(1), 31-40.

Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity, *2*, 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. Self and Identity, *2*, 223-250.

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. Journal of Clinical Psychology, *76*(9), 1543-1562.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatric, L. K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. Journal of Research in Personality, *41*, 908-916.

荻野 佳代子・瀧ヶ崎 隆司・稲木 康一郎（2004）．対人携鋤職における感情労働がバーンアウトおよびストレスに与える影響 心理学研究, *75*, 371-377.

太田 信夫・小畑 文也（2017）．シリーズ心理学と仕事 14――福祉心理学―― 北大路書房

関谷 大輝・湯川 進太郎（2009）．対人援助職者の感情労働における感情的不協和経験の筆記開示 心理学研究, *80*, 295-303.

島井 哲志・長田 久雄・小玉 正博（2009）．健康心理学・入門――健康なこころ・身体・社会づくり―― 有斐閣アルマ

Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. Health Psychology, *34*(6), 661.