

Health Psychologist

日本健康心理学会

2023/11

No. 92 Ψ

JAIHP

ヘルス・サイコロジスト

ムーブメント

日本健康心理学会のさらなる プレゼンスの向上を目指して

早稲田大学人間科学学術院・第8期理事長 嶋田洋徳



2023年度（第8期）から本学会の理事長を拝命いたしました。もとより私自身は歴代の理事長の先生方のお力には遠く及びませんが、山蔦圭輔副理事長をはじめ、10名の健康心理学のエキスパートの理事の先生方、そして監事、代議員の先生方のお力を借りながら、主な学会運営を担わせていただくことになりました。

ここ数年間は誰もが予期できなかった長期間のコロナ禍に曝され、これほど社会が健康に関心をもったことはなかったのではないのでしょうか。本学会は、これまでも相応の社会貢献を行ってきましたが、従前の生活様式に戻りつつある現在、新型コロナに限らず、あらためて人間の健康の維持・増進を中心にして、さまざまな課題に取り組んでいくことが必要であると考えております。そして、公認心理師という心理学関連国家資格が仕組みとして整った現在、健康心理学が実践でどのように役に立つのか、社会にどのように貢献できるのかのプレゼンスを高めていく必要もあるように思います。

健康心理学とは、健康の維持と増進、疾病の予防と治療などについての原因と対処の心理学的な究明、及び健康教育やヘルスケアシステム、健康政策の構築などに対する心理学からの貢献をめざす学問であることは言うまでもありません。本学会では、

2019年末に、私が編集委員長を務め「健康心理学事典」を出版しました（丸善出版）。その編集の際に、各領域のエキスパートの先生方と共に、現在の健康心理学の枠組みやタームを議論、整理し、13のカテゴリを設けて、それに対応づけた章を構成しました（健康心理学の基礎、生理学的メカニズム、パーソナリティ、ストレス、健康教育・ヘルスプロモーション、アセスメント、適応（疾患、問題行動）、対人・集団・社会、ヘルスケアシステム、カウンセリング、健康心理学的支援法・災害後支援、性・ジェンダー、研究法・倫理）。これをみても、今もなお健康心理学が多様な要素や側面を含んでいることがあらためてわかりいただけるかと思えます。逆に言えば、健康心理学がさらに発展していくためには、健康心理学に携わる研究者、実践者の相互協力が不可欠であるということになります。

今期は、これらの目的を達成するために、本学会内の会員交流はもとより、関連学会、関連団体等との連携や相互交流を図ることに積極的に取り組んでいこうと考えております。そして、会員の皆様の声を聴きながら、共に健康心理学のなご一層の発展と普及に取り組んでいきたいと考えておりますので、今後とも、ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

福祉従事者の コンパッションについて考える



神奈川県厚木児童相談所／桜美林大学 石川 智

1. 背景

我が国は先進国の中でも急激に少子高齢化社会が進んでいる。少子高齢化社会に進展することは、様々な経済的・社会的な影響を及ぼすとされている。少子高齢化は、生産年齢人口や労働力人口の減少によって経済成長率などに影響を与え、社会福祉の視点から見れば、地域コミュニティを希薄化させ、高齢者の社会的孤立、単独世帯やひとり親家庭の増大などその影響は多岐にわたる（厚生労働省, 2004）。このような社会状況においては、高齢福祉分野では要支援・要介護認定者の増加等による介護サービスの充足が求められ、児童福祉分野では育児家庭への支援が求められる。今後も少子高齢化社会が進展することを踏まえると、福祉サービスの利用者は増加することが予想される。

厚生労働省（2022）によれば、隣接領域である医療分野も含め、医療・福祉分野における就業者数は過去約20年間で410万人増加していることを報告している。また、労働政策研究・研修機構（2019）は、2040年における医療・福祉領域の就業者数は現在よりも100万人以上増加することを予想している。我が国における社会構造の変化と福祉従事者の需要の高さを踏まえると、福祉従事者が継続的に働くことや新規人材の確保、質の高い福祉サービスを提供することは喫緊の課題である。

2. 福祉従事者の働き方

福祉従事者は多くの職種に分類され、その業務も多岐に渡る。福祉従事者の共通する業務特性に、日常生活を送る上で何らかの支障をきたし、苦痛や困難を抱える個人やその家族（被援助者）が、社会や地域生活の中でより良く暮らせるよう援助することがある。その援助過程には、福祉従事者は受容的・共感的態度を基盤としながらも、被援助者が抱える

苦痛や困難さを同定し、それらが軽減するよう援助することが含まれている。福祉従事者は被援助者を支援する上で、自己が感じていない感情を表出することを必要とされることが多い。本来の感情とは異なる感情を表出することはバーンアウトや不安、不眠等に影響を及ぼすことが示唆されている（e.g., 関谷・湯川, 2009）。加えて、被援助者の特性や都合に合わせた関わりが求められるため、福祉従事者はストレスを感じやすいとされる（Lloyd et al., 2002）。福祉従事者を対象とした先行研究は、福祉従事者のストレスやバーンアウトに着目し、ネガティブな状況を改善するための方法やストレスマネジメントに関する研究が多くなされてきた。一方、健康心理学の視点に基づけば、それだけではなく福祉従事者がより良く働くための方法を検討していく必要がある。筆者は健康心理学における視点に立ち、福祉従事者にとっても活用しやすいコンパッションに着目し、その可能性について検討することとした。

3. 福祉従事者におけるコンパッションとは

近年の心理学領域ではコンパッション（compassion）と呼ばれる心理的概念に注目が集まっている。コンパッションのルーツは仏教思想にあるとされ、多くの研究者によってコンパッションの定義づけがされている。Stauss et al. (2016) は、これまでに開発されてきたコンパッションに関する心理尺度、仏教思想や進化心理学等を含む幅広い学問を概観し、コンパッションには次に示す要素が含まれると述べている。それは苦しみへの認識、その普遍性の理解、苦しみを抱える者への同情・共感・関心、直面した苦しみに伴う苦痛への許容、苦しみを軽減するための行動またはその動機づけの5つの要素である。コンパッションには、自己に対して向けるコンパッション、自己から他者に向けるコン

パッション、他者から自己に向けられるコンパッションの3つの方向性がある。自己に対して向けるコンパッションは、well-being等の精神的・身体的健康に寄与することが多くの先行研究によって明らかになっている。

本稿では、自己から他者に向けるコンパッションについて紹介する。福祉従事者がコンパッションを向ける対象には、入所施設に入所しており継続的な支援を要する被援助者、アウトリーチ活動の中で出会う被援助者、生活の中で何らかの苦痛を抱え、窓口に来所した被援助者等が考えられる。福祉従事者の提供する福祉サービスは多種多様であるが、被援助者が生活を送る上でどんなことに困っていて、どのようにすればその苦しみを取り除けるか福祉従事者は考えていくことになる。被援助者によっては、言葉を介したやりとりが難しいこともあれば、言葉でのやり取りは可能であるが本心をあまり話さないこともある。福祉従事者は、目の前にいる被援助者が抱える苦痛を想像して働きかけていく必要がある。福祉従事者が行なっているこのような援助行為は、被援助者が抱える苦しみを認識するというコンパッションが持つ側面を福祉従事者の業務の中心的な役割として反映していると考えられる。

福祉従事者にとっては、自己から被援助者に対するコンパッションが重要となってくるが、被援助者に対して向けられるコンパッションは福祉従事者にとってどのような意味を持つのか、また、健康心理学の中心テーマである福祉従事者のwell-beingと関連は見られるのだろうか。

そのような問いを筆者は持ち、被援助者に向けられる福祉従事者のコンパッションと、福祉従事者のwell-beingや健康、離職意図などとの関連を検討した。その際には、福祉従事者という一つの専門職を踏まえ、Ryff (1989) が概念化した eudemonic well-being を勤労者の文脈に当てはめた職業性well-being (occupational well-being) に着目した。研究対象には、自己の感情や身体を支援ツールとして用いる頻度の高い、高齢者・障害・児童福祉領域

に勤務し、直接的な支援を行なっている福祉従事者を対象とし、質問紙調査を実施した。その結果、被援助者に向けられるコンパッションは、福祉従事者の職業性well-beingの増加につながり、またそのことによる離職意図の低下や仕事のパフォーマンスに対する自己評価の向上につながる可能性が示された。自己に対して向けられるコンパッションは、心理的苦痛と心身の不調から構成され、バーンアウトに起因する二次症状を軽減することが示された。被援助者に対して福祉従事者がコンパッションを向けることは、福祉職としての専門性を表す援助行為である。その程度が高いことで、福祉従事者自身のwell-beingを高めることが示された。

4. 実践への展開

今後も進展する少子高齢社会により、生産年齢人口や労働力人口の減少が見込まれる一方で、福祉領域の就業者は現在よりもますます必要とされ、増加することが予想される。福祉従事者が被援助者を支援する上では多くの困難な場面に直面することになる。福祉従事者は日々の忙しい業務の中、被援助者の抱える苦痛に気づき、それを取り除こうと関わろうとする。その関わりは福祉従事者にとっても苦痛を感じることであるが、そのこと自体が福祉従事者の専門職としてのwell-beingにつながる可能性があると言える。これまで自己に向けられるコンパッションの重要性は多くの研究によって報告されており、本研究の結果においてもその重要性が示された。相手の苦しみに対する気づきを深めていくという被援助者へのコンパッションは、感情労働におけるバーンアウトといったネガティブな効果だけでなく、福祉従事者に対するポジティブな効果をもたらすものであるという認識を広めていく必要があるだろう。福祉従事者は普段の業務から被援助者のwell-being促進を目指して、被援助者の苦痛を取り除き、思いやりを提供する。そうした一連の行為は被援助者だけでなく自分自身のwell-beingの向上につながることであろう。

動物型セラピーロボットとの交流 —不安・ストレス軽減効果の 要因について—



関西大学 社会学部 本間拓人

1：動物型ロボット・セラピーの導入

近年、医療や福祉現場において、ストレス軽減を目的としたセラピーロボットが導入されつつあります。セラピーロボットとの交流により得られる効果は数多く、抑うつや混乱の緩和、活気の向上効果などが確認されています。セラピーロボットを用いた研究は、高齢者や発達障害児を対象とすることが多いですが、青年期から成人期においてもストレス軽減に有効であることが示されています（林・加藤，2019）。

特にセラピーロボットの中でも動物のように見えるロボット（以下、動物型ロボット）は、ロボット自体にポジティブな印象が持たれており、柔らかい毛の感触によって心理的・生理的ストレスが緩和するとされています（林・加藤，2019）。代表的なものとして、PAROと呼ばれるアザラシ型ロボットが挙げられます。PAROは動物介在療法（Animal Assisted Therapy: 以下 AAT）をもとに開発され、触れたり話しかけたりすることによってストレスの緩和や抑うつ状態の改善などの治療効果が示されています（河嶋，2015）。

ここまで PARO との交流により得られる効果について紹介しましたが、このような効果がどのような要因によって発揮されているのかについては検討されてきていませんでした。そこで、我々は複数回に渡る PARO との交流を行わせることで、不安やストレスの軽減に関連する要因がいったい何なのかについて検討しました。

2：交流による不安・ストレス軽減に関する要因

このような背景のもと、我々はロボット・セラピーを用いることによる不安やストレスの軽減において、どのような要因が関与しているのかについて

PARO を用いた研究を行いました（本間・守谷，2022）。不安や抑うつの研究に注目してみると、これらの低減には注意機能や感情制御機能、レジリエンスが関わっていることが示されています。PARO との接触による不安やストレス軽減の効果には、注意機能の改善、感情制御機能の向上、レジリエンスの獲得といった要因が関わっている可能性があると考えました。

実験では、合計 8 回（1 週間に 1 回）に渡って PARO と交流する動物型ロボット群、ロビと呼ばれるヒト型のコミュニケーションロボットと交流するヒト型ロボット群、ロボットと交流を行わない統制群の 3 群による交流実験を行いました。また、不安やストレス軽減に関与する要因であるとされる注意機能や感情制御機能、レジリエンスについては、それぞれ「エフォートフル・コントロール尺度」「感情制御困難性尺度」「二次元レジリエンス要因尺度」を用いて、交流実験の前後で測定を行いました。

以上の方法によって交流実験を行った結果、動物型ロボット群において、感情制御能力の 1 つである感情制御方略の少なさの点数が低下しました。つまり、PARO との交流によって、自身の感情をコントロールする方略が多くなったことを示しています。

PARO は AAT の代替として開発された経緯もあり、AAT の効果として実行注意能力と感情制御能力が得られることが示されていました（Boyer, 2014）。例えば、馬による AAT では、馬との触れ合いによって自分自身についてより深い洞察を得ることができ、ネガティブな感情のコントロールが改善されることが示されています。また、単純なペットとの物理的な触れ合いによっても、同様な効果が得られることが報告されています（Gee, Friedmann, Coglitore, Fisk, & Stendahl, 2015）。本研究で示され

た感情制御能力の向上についても、PARO との交流という感情制御方略が増えることで、不安やストレスの軽減を導いたものと考えられます。

3：今後の展望と期待

本研究の結果より、PARO との交流が新たな感情制御方略として扱われ、不安やストレスの軽減につながった可能性が示唆されました。もちろん、今回測定した注意機能や感情制御機能、レジリエンスは、不安やストレスの軽減に関連する要因の1つであるため、PARO との交流によって得られる他の要因が存在する可能性も大いにあります。また、本研究の結果として、PARO との交流自体が感情制御方略となった可能性があるため、交流が終わった後のフォローアップの有効性についても検討しなければならないでしょう。他にも様々な課題が考えられますが、少なくとも PARO との交流が感情制御方略の1つとなり、不安やストレスの軽減につながることを示すことができました。

ここまで、動物型ロボットである PARO との交流に焦点を当ててきましたが、現在は様々な種類の動物型ロボットが開発されており、容易に手に入れることが可能となっています。今回取り上げた PARO は高性能なロボットであり、AAT と同様の効果が得られることが認められていますが、その分非常に高価なロボットとなっています。経済的・技術的な要因が介護ロボットの普及率の低さに影響を与えていることが指摘されており（北島，2021）、セラピー用ロボットの普及には相当の時間がかかると考えられます。どのような要因がロボット・セラピーに重要であるのか、どのような種類のロボットがセラピーに効果的なのかについて、更なる検討が行われることが今後期待されます。

引用・参考文献

Boyer, W. (2014). Using interactions between children and companion animals to build skills

in selfregulation and emotion regulation. *Teaching Compassion: Humane Education in Early Childhood*, 8, 33–47.

Gee, N. R., Friedmann, E., Coglitore, V., Fisk, A., & Stendahl, M. (2015). Does physical contact with a dog or person affect performance of a working memory task?. *Anthrozoös*, 28, 483–500.

林 里奈・加藤 昇平 (2019). ロボット・セラピーにおける柔らかい触感の重要性 日本感性工学会論文誌, 18(1), 23-29.

本間 拓人・守谷 順 (2022). 動物型セラピーロボットとの交流による注意機能・感情制御・レジリエンスへの影響 *Journal of Health Psychology Research*, 35(1), 33-41.

河嶋 珠実 (2015). ロボットセラピー介入者の治療的意義に関する考察—KJ 法を用いたナラティブ分析— *臨床心理学部研究報告*, 7, 43-55.

北嶋 守 (2021). 日本における介護ロボットの普及課題—ビジネス・エコシステムの視点に基づいて— *産業学会研究年報*, 2021(36), 21-37.

柴田 崇徳 (2022). アザラシ型ロボット「パロ」によるバイオフィードバック・セラピー—世界の医療福祉制度への組込と社会課題解決への貢献— *バイオフィードバック研究*, 49(2), 65-72.



動物型セラピーロボット PARO の見た目

COVID-19 の感染拡大下における大学生の 精神的健康とマインドフルネスの調整効果 —生活の変化と現状に着目して—



早稲田大学文学学術院 石川遥至

本研究について

本学会雑誌に報告した研究は、早稲田大学の宮田裕光教授とそのゼミ生と共同で、科研費（課題番号：18K03187、研究代表者：宮田裕光）の助成を受けて行われたものです。COVID-19 の感染拡大時に大学生が強いられる生活の変化とそれによる精神的健康への影響、およびこの影響に対するマインドフルネス特性の調整効果を検討するため、全国の大学生を対象としたオンライン調査を実施しました。生活の変化に関する質問項目は、当事者としてコロナ禍を経験していた宮田ゼミの学生たちの意見をもとに作成されました。

コロナ禍が大学生にもたらした影響

感染症拡大前（2019年10月～2020年3月）と拡大後（2020年4月～9月（調査時点））の授業期間では、生活形態や主観的な生活の評価に多くの変化がみられ、特に大きな変化がみられた変数のうち、自宅で過ごす時間・自宅以外の屋内で過ごす時間の増加はストレス・不安の上昇につながることを示されました。また、感染症拡大後の時点では、感染症に関するメディアの報道への接触が多いと感じる大学生ほど強い不安を感じていることが明らかになりました。さらに、これらの生活変数が精神的健康にもたらす影響に対するマインドフルネスの調整効果を検討したところ、マインドフルネス傾向が低い場合にのみ、メディア報道への接触がストレスを高めていました。

コロナ禍のメンタルヘルスと支援、保護要因としてのマインドフルネス

本研究からは、大学生の精神的健康を生活状況との関連から捉える場合、コロナ禍前からの変化に注目すべき要因とコロナ禍の最中における程度に注目すべき要因の二つがあることが示唆されました。前者は、生活の変化自体がストレスになるというホームズら（Holmes & Rahe, 1967）の指摘に合致

するものです。感染症の拡大に限らず、災害などにおいても多くの人々が従来と異なる生活を余儀なくされることが想定されます。こうした状況で、その時点の生活状況に基づいた一面的な援助に終始せず、以前の生活スタイルとのギャップをふまえた柔軟な支援を行う必要性が改めて示されたものと考えます。

後者に該当した要因はメディア報道への接触です。興味深いのは、メディア報道への接触による精神的健康の悪化が「自分も感染するかもしれない」という認知だけで説明されるものではなかった点です。つまり、自身の直接的な被害が予期されなくとも、COVID-19 に関する（多くの場合ネガティブな）情報を見聞きすること自体が心理的な負担になっていたと考えられます。そして、この悪影響がマインドフルネス特性の高さによって緩和されることが示されました。マインドフルネスは、今ここでの経験に対して評価・判断せずに能動的な注意を向けることを指し（Kabat-Zinn, 1994）、この特性が高い場合にはネガティブな刺激への情動反応が軽減されることが示されています（e. g., Himes et al., 2021）。ここから、マインドフルネス特性の高い大学生は、コロナ禍においても恐怖や不安を高める情報に感情をとらわれずに過ごせていたと考えられます。なお、同様の調整効果は社会人を対象とした調査でも確認されました（Miyata et al., 2023）。外国の戦争など、心を疲弊させるニュースが絶え間なく飛び込んでくる現代において、マインドフルネスは心の自動操縦状態から抜け出し、今この瞬間の人生を充実させる助けとなることが期待できます。ただし、マインドフルネス特性の高さが生活の変化によるストレスに及ぼす効果は認められませんでした。この点は、本研究が主に瞑想未経験者を対象とした調査であったことと関わるかもしれません。今後は介入研究や瞑想経験者を対象とした調査などによって、マインドフルネスのはたらきをさらに解明していくことが求められます。

Health Psychologist 2023.11
ヘルス・サイコロジスト NO. 92

発行 編集・発行 本部事務局	2023年11月30日 日本健康心理学会 日本健康心理学会本部事務局 〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-6-10 ユニコム人形町ビル4階 (株) プロアクティブ内
TEL	078-332-3703
FAX	078-332-2506
ホームページ 制作	https://kenkoshinri.jp/index.html (株) プロアクティブ

新入会員の募集 多くの方にお勧めください

日本健康心理学会は、現在約1,400名の会員で構成され、毎月さまざまな方から入会のお申し込みをいただいております。本学会は、専門の研究者—心理学、医学、教育学、社会福祉学、看護学、栄養学、体育学、公衆衛生学、生物学などの領域—はもちろん、健康心理学、すなわち心と体の健康問題に関係のある仕事をしている方々も入会できます。企業や小中高校の先生方も入会しておられます。

入会されますと、年次大会（年一回）、セミナー、研究集会への参加ができ、ニューズレター「ヘルス・サイコロジスト」（電子版）および学会機関誌「Journal of Health Psychology Research」（電子版）の閲覧ができます。入会金3,000円、年会費7,000円です。

入会ご希望の方には、左記ホームページへのアクセスをお勧めください。
<機関誌の原稿募集中>

「Journal of Health Psychology Research」の原稿（和文・英文）を随時募集しています。学会ホームページの電子投稿システムより、ご投稿ください。