

医療・福祉領域の対人援助職者における精神的回復力、リカバリー経験およびストレス反応に関する探索的検討

○神庭直子（公益財団法人大原記念労働科学研究所）

キーワード：対人援助職，精神的回復力，レジリエンス，リカバリー経験，ストレス反応

目的

勤労者における仕事以外の要因でストレス低減に寄与する要因として、リカバリー経験（仕事後の余暇時間におけるストレスからの回復に導く要因）がある（Sonnentag & Fritz, 2007）。対人援助職者を対象とした検討ではリカバリー経験はストレス反応や仕事満足度・家庭満足等と一定の関連がみられ、対人援助職者の well-being に寄与する要因のひとつと考えられる（神庭、2015；神庭、2016）。一方、医療や福祉に携わる専門職者の well-being を維持・増進する要因として注目されるもののひとつに、レジリエンスがある。レジリエンスとは「困難で脅威的な状態にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している状態」を指す概念であり、レジリエンスの状態を導く心理的特性が精神的回復力である（小塩他、2002）。レジリエンスとリカバリーはストレスの影響を受けた状態から元の状態への回復という点で共通する。しかし、レジリエンスは回復のみならず積極的な成長とも関連し、比較的安定的な個人特性として捉えられる一方、リカバリーは職業領域に限られ時間的にも退勤後の余暇に限定される概念であるという相違点もある。

本研究では、ストレスフルな業務に従事していると考えられる医療・福祉領域の対人援助職者の精神的回復力、リカバリー経験、およびストレス反応の関連について、探索的に検討を行う。

方法

調査対象と調査手続き：医療・福祉領域で働く 20 歳代～60 歳代の対人援助職者を対象とし、全国に約 420 万人のアクティブパネルを保有するインターネット調査会社に調査を依頼した。分析対象者は 209 名（男性 101 名（48.3%）、女性 108 名（51.7%）；医療領域 109 名（52.2%）、福祉領域 100 名（47.8%）、平均年齢 46.76 歳（SD=10.67, range=21-68）。

調査時期：2018 年 3 月下旬であった。

調査内容：(1) 基本属性 (2) 新職業性ストレス簡易調査票（川上他、2012）より心理的ストレス反応と身体愁訴の下位尺度、4 件法 (3) 精神的回復力尺度（小塩他、2002）：新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向の 3 下位尺度、5 件法 (4) 日本語版リカバリー経験尺度（Shimazu et al., 2012）：心理的距離、リラクセス、熟達、コントロールの 4 下位尺度、5 件法。

倫理的配慮：調査は無記名であり、調査協力に同意する場合のみ回答画面に入ることが可能となる形式をとった。回答データの記録されたファイルは研究者のみが閲覧できる状態で管理した。

結果

1. 各変数の平均値の性差の検討

各下位尺度得点の平均値について t 検定を行ったところ、感情調整（男>女、 $p<.10$ ）、熟達（男>女、 $p<.01$ ）、心理的ストレス反応（男<女、 $p<.05$ ）、身体愁訴（男<女、 $p<.001$ ）において性差が有意または有意傾向であった。

2. 変数間の相関の検討

各下位尺度間の相関係数を男女別に算出した。全体的にリカバリー経験よりも精神的回復力の各変数の方が、ストレス反応を表す 2 変数と有意な相関がみられる傾向にあった。精神的回復力とリカバリー経験の各変数間の相関係数は、男性で $r=.027$ (*n.s.*) から $r=.603$ ($p<.001$)、女性で $r=.033$ (*n.s.*) から $r=.490$ ($p<.001$) であった。

3. ストレス反応への影響の検討

男女別に、精神的回復力とリカバリー経験を説明変数とし心理的ストレス反応を目的変数とした重回帰分析（ステップワイズ法）を行った。その結果、男女ともに感情調整が高いほど心理的ストレス反応と身体愁訴が低いという関連がみられた。加えて、男性では肯定的な未来志向が心理的ストレス反応を低減し、女性ではリラクセスが身体愁訴を低減することが示された（表 1）。

考察

医療・福祉領域の対人援助職者のストレス反応には精神的回復力の「感情調整」が有意な影響を及ぼしていた。精神的回復力はストレスを多く経験するなど個人が危機に陥った状況において特に重要な役割を担うとされることから（小塩他、2002）、感情面で負担の大きい対人援助を職業とする者において、感情調整の高い者がストレス反応を低く抑えられるということには整合性があると考えられる。

Table 1 精神的回復力とリカバリー経験がストレス反応に及ぼす影響

	心理的ストレス反応		身体愁訴	
	男性	女性	男性	女性
R^2	.351 ***	.287 ***	.130 ***	.203 ***
精神的回復力				
新奇性追求				
感情調整	-.428 ***	-.535 ***	-.361 ***	-.301 **
肯定的な未来志向	-.233 *			
リカバリー経験				
心理的距離				
リラクセス				-.262 **
熟達				
コントロール				

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

*利益相反開示：発表に関連し、利益相反関係ある企業などはありません。
(KAMBA Naoko)