



東京学芸大学リポジトリ

Tokyo Gakugei University Repository

教育・福祉職の子ども支援における共感とストレス
・バーンアウトに関する検討：
学校・児童福祉施設への調査から

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 東京学芸大学教育実践研究推進本部 公開日: 2024-03-14 キーワード (Ja): 子ども支援, 共感, バーンアウト, ストレスマネジメント, ETYP: 教育関連論文 キーワード (En): Supporting Children, Empathy, Burnout, Stress management 作成者: 佐藤, 翔子, 橋本, 創一, 小柳, 菜穂, 日下, 虎太郎, 田口, 禎子, 堂山, 亞希, 野元, 明日香 メールアドレス: 所属: 東京学芸大学, 東京学芸大学, 東京学芸大学, 明治学院大学, 駒沢女子短期大学, 目白大学, 志學館大学
URL	http://hdl.handle.net/2309/0002000289

教育・福祉職の子ども支援における 共感とストレス・バーンアウトに関する検討

—— 学校・児童福祉施設への調査から ——

佐藤 翔子*1・橋本 創一*2・小柳 菜穂*3・日下 虎太郎*4・
田口 禎子*5・堂山 亜希*6・野元 明日香*7

特別支援教育・教育臨床サポートセンター

(2023年9月19日受理)

1. 問題と目的

教師や保育士、児童養護施設職員など、教育や児童福祉の現場において子どもの支援・援助をおこなう職業（以下、教育・福祉職）では、質の高いサービスを提供するために従事者に求められる性格・態度がいくつかあるといわれている。その一つが「共感」である。

共感とは、「他者の情動を認知し、他者の状況に置かれている自分を想像することで、他者の情動を共有し重ね合わせていくこと（秋政ら，2009）」と定義され、他者感情の理解に重点を置いた「認知的」側面と、他者感情の代理的情動反応を強調する「情動的」側面を統合した、多面的・多次元的な構造であると言われている。性格特性としての共感性を測定する代表的な指標のひとつである「対人反応性指標（Davis, 1980; 1983）」においては、共感の認知的側面は、自発的に他者の心理的観点をとらうとする傾向である「視点取得」、架空の人物の感情や行動に自身を投影して想像する傾向である「想像性」で測られる。情動的側面については、他者に対する同情や配慮・関心など他者指向的な感情を指す「共感的配慮」、他者の苦しむ場面における不安や不快など自己指向的な感情を指す「個人的苦痛」があるとされる。

子どもを理解するためには「今、ここ」にいる子どもの気持ちに寄り添い、共感することが重要である（阿南ら，2021）¹⁾。鈴木（2008）²⁾によると、教師にはカウンセラーとしての役割が期待されており、共感性の向上が教師としての資質の向上に繋がるといふ。また、藤岡（2011）³⁾は、被虐待児との関わりにおいて「深く、傷ついた体験は、受容と共感が保証され、利用者と援助者の支援・援助に向けての特有の信頼関係（ラポール）を前提に語られる」とし、福祉領域における援助のなかでの関係性や共感の重要性を指摘している。

一方で、共感しすぎることにはリスクもある。先述したように、他者の苦痛に対する自己指向的な共感もある。その結果、共感した援助者自身が不安や苦痛を感じてしまったり、他者の圧倒的感情の影響を受け、情緒の混乱を起こしてしまったりすることも少なくない。援助者が被援助者に共感的に関わり続けることによって引き起こされる身体的・情緒的な疲弊（「共感疲労」）は、累積すると憂うつや不安、衝動的行動をもたらし、職場への影響から業務の質の低下や離職の要因になると言われている（武田・荻野，2016⁴⁾；今・中野，2010⁵⁾；趙，2014⁶⁾）。

近年、教育・福祉職におけるメンタルヘルスの問題は深刻化している。公立学校教職員の人事行政状況調

*1 東京学芸大学大学院 教育学研究科

*2 東京学芸大学 特別支援教育・教育臨床サポートセンター（184-8501 東京都小金井市貫井北町4-1-1）

*3 東京学芸大学大学院 連合学校教育学研究科

*4 明治学院大学（108-8636 東京都港区白金台1-2-3）

*5 駒澤女子短期大学（206-8511 東京都稲城市坂浜238）

*6 目白大学（161-8539 東京都新宿区中落合4-31-1）

*7 志学館大学（890-8504 鹿児島県鹿児島市紫原1-59-1）

査 (2022) によると、精神疾患により休職している教職員数は過去5年間で増加し続け、令和元年度には過去最多の5,478人となった。令和2年度には若干減少したものの、依然として高止まりの状態が続いている。また、福祉援助職を対象とした植戸 (2010) の調査では、「過去1年間に仕事の原因と思われる症状で受診したり、治療を受けたりしたことがあるか」に対して、情緒不安定によるものが40名 (42.6%) という結果が得られている。

対人援助職に起こりやすいメンタル不調の一つであるバーンアウトは、仕事に対して過度のエネルギーを費やしたことにより引き起こされる。「情緒的消耗感」「脱人格化」「個人的達成感の低下」の3つの症状があり、情緒的消耗感とは「心理的な要素が中心となっておこる疲労感や虚脱感」で、バーンアウトの主症状と考えられている。脱人格化とは「クライアントに対する無情で、非人間的な対応」を指す。個人的達成感とは「ヒューマンサービスの職務に関わる有能感、達成感」であり、その低下により離職や強い自己否定などの行動と結びつくことも少なくない。この3つの症状が生起する順序について、「(ストレス経験→) 情緒的消耗感→脱人格化→個人的達成感の低下」というモデルが提唱されている (Leiter, 1993)。

バーンアウトは、共感と関連があることが示されている。石川・岡村 (2010)⁷⁾ は、バーンアウトと共感性の関係を同僚性の視点を交えて検討し、共感性・同僚性がともに低い場合は「個人的達成感の低下」を引き起こしやすく、高い場合は「情緒的消耗感」が高くなりやすいとして、どちらの場合もバーンアウトに陥るリスクが高いと指摘している。また、和田・小林 (2005)⁸⁾ は、バーンアウトの「脱人格化」及び「個人的達成感の低下」が進むにつれて共感に「感情的な暖かさ」がなくなる傾向にあること、バーンアウト傾向の高い人は感情的に周囲の影響を受けやすいことを明らかにしている。

このように、共感子どもとの関わりに不可欠な反面、単に高めれば良いものとは言い難い。適切な共感の仕方や、共感疲労等のストレスへの対処を獲得することが必要である。本研究の目的は、共感とメンタルヘルスとの関連を含めて、教育・福祉職における「共感」の在り方を再考することである。従事者が「共感」についてどのように考え、コントロールしているのかを明らかにすることで、共感に関連するストレスへの対処方略や支援についても検討していく。

2. 方法

2. 1 調査期間

2022年7月～8月

2. 2 調査対象・方法

全国の小学校979校、特別支援学校 (小学部) 653校、療育センター50カ所、児童養護施設500カ所、保育所・幼稚園500カ所の担任教諭・保育者または児童指導員を対象に、Googleフォームを利用した質問紙調査を実施した。アンケートフォームのQRコードを印刷した調査依頼状を郵送し、調査への回答を依頼した (郵送総数3,132件)。回答者は各学校・施設で任意の1名とし、786件の回答を得た (回収率25.1%)。内訳として、小学校334件 (回収率34.1%)、特別支援学校132件 (20.2%)、療育センター93件 (18.6%)、児童養護施設162件 (32.4%)、保育所・幼稚園65件 (13.0%) であった。

2. 3 調査内容

①フェイスシート

回答者の性別、年齢、勤務年数について尋ねた。

②子どもに対する共感的関わり意識について

子どもと接する際の「共感的な関わり」について、「いつも意識している」、「時々意識する」、「特に意識していない」、「わからない」の4件法で尋ねた。

③共感疲労の経験について

共感疲労の定義を「子どもに共感したことで、心身が疲弊した (強くストレスを感じた) 経験」とし、その頻度と対処を尋ねた。頻度については、「よくある」、「たまにある」、「ない」、「わからない」の4件法で尋ねた。対処法については自由記述で回答を得た。回答欄には、「カウンセリングを受けた」「担当を変えてもらった」という文章を例示した。

④バーンアウト傾向

日本語版MBI (田尾, 1998) を使用した。回答は「全くない」「～」「いつも (常に)」の5件法で、17項目である。尚、回答者の職業に合わせて、原文の「患者」を「幼児児童生徒」に変更した。

2. 4 倫理的配慮

調査依頼状には、研究倫理を遵守し、得られたデータは統計的に処理し個人が特定されることがないことを明記し、同意の上で調査への協力を求めた。尚、本調査は東京学芸大学研究倫理委員会承認 [454] の

もとに実施した。

3. 結果

分析には, 清水 (2016)⁹⁾ のHADを使用した。

3. 1 基礎統計

3. 1. 1 フェイスシート

回答者の性別は, 男性258名 (32.82%), 女性522名 (66.41%), その他・未回答が6名 (0.76%)であった。年齢については, 20代が241名 (30.70%), 30代が241名 (30.70%), 40代が180名 (22.93%), 50代が109名 (13.89%), 60代以上が14名 (1.78%)であった。勤務年数の平均は12.21年 (SD = 9.54)で, 年数を“1年未満~5年”, “6~20年”, “21年以上”の3つに恣意的に分類したところ, “1年未満~5年”は186名 (24.54%), “6~20年”は406名 (53.56%), “21年以上”は166名 (21.90%)であった。

3. 1. 2 共感的関わりの意識

子どもに対する共感的関わりの意識について, “いつも意識している”は506人 (64.38%), “時々意識する”は257人 (32.70%), “特に意識していない”は20人 (2.54%), “わからない”は3人 (0.38%)であった。

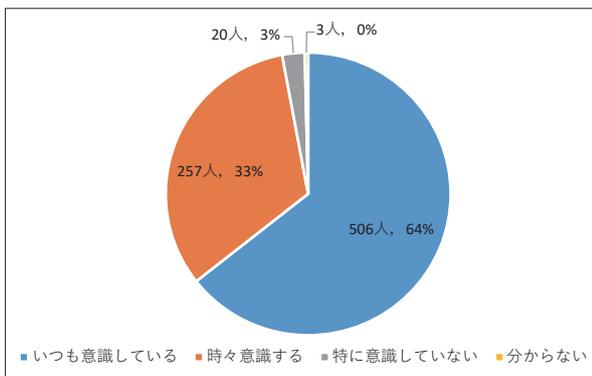


図1 共感的関わりの意識 (N=786)

3. 1. 3 共感疲労について

a. 頻度 (N=786)

共感疲労の経験は, “よくある”が90人 (11.45%), “たまにある”が293人 (37.28%), “ない”が301人 (38.30%), “わからない”が102人 (12.98%)であった。

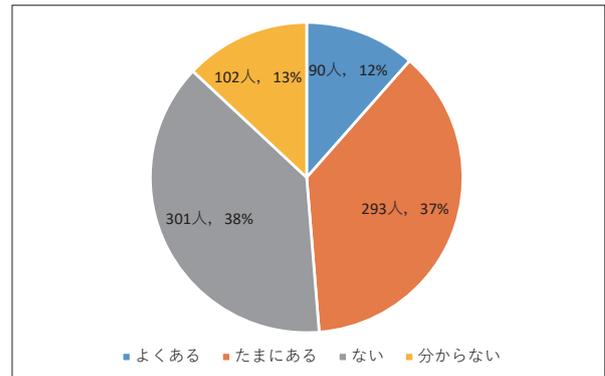


図2 共感疲労の経験 (N=786)

b. 対処法 (N=430)

得られた回答をKJ法で分類した。複数のカテゴリに当てはまる回答は, それぞれに分類した。その結果, 3つの大カテゴリ (環境資源の活用, 個人内資源の活用, なし・わからない), 6つの中カテゴリ (相談する・話す, 受診・通院, 業務の調整, プライベート, 自己調整, 消極的対処), 24個の小カテゴリに整理された。「相談する・話す」の小カテゴリは, 相談相手の属性で分類した。各カテゴリの詳細を表1に示す。

「環境資源の活用 (N=240)」で最も多かったのは「相談する・話す」で, 198件 (82.5%)だった。相談相手は「同僚・先輩」が最も多く, 83件 (41.9%)であった。次いで多いのは「記載なし (相談相手の所属等が特定されていないもの)」で, 37件 (18.7%)であった。

「個人資源の活用 (N=147)」では, 仕事以外の時間での趣味や休息など「プライベート (N=100)」が最も多かった。特に, 「睡眠・休息 (N=32)」と「気分転換 (N=30)」が多く, 心身の休養を心がける人が多いことが示唆された。

3. 1. 4 バーンアウト傾向について

“全くない”を1点, “いつも (常に)”を5点として, 「情緒的消耗感」, 「脱人格化」, 「個人的達成感の低下」それぞれの得点を算出した。結果, 「情緒的消耗感」: M=16.92, SD = 4.12, 「脱人格化」: M=12.64, SD=3.99, 「個人的達成感の低下」: M=21.34, SD=4.87であった。

3. 2 共感疲労経験の有無とMBI得点の関連

共感疲労の経験について, “よくある”・“たまにある”と回答した人を「あり群 (N=377)」, “ない”・“わからない”と回答した人を「なし群 (N=398)」とし, MBIの下位尺度得点について, 対応のないt検定を行った。

表1 共感疲労の対処 (N=430)

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	N	記述例	
環境資源の活用 (N=240)	相談する・話す (N=198)	同僚・先輩	83	・同僚に相談した。	
		管理職・上司	31	・管理職に話を聞いてもらう。	
		職場の人	18	・職場のスタッフへ話をする。	
		家族	20	・家族に愚痴を聞いてもらった。	
		友人	9	・友達に話す。	
		記載なし	37	・信頼できる人に話す。 ・誰かに話を聞いてもらう。	
	受診・通院 (N=27)	医療	7	・心療内科を受診 ・精神科通院	
		カウンセリング	20	・カウンセリングを受けた ・心理士による個別面談	
	業務の調整 (N=15)	休職・離職	2	・病休, 休職した	
		異動	6	・担当学年の変更をお願いした。 ・部署移動	
		早く帰る	5	早めに退勤する	
		その他	2	・他の職員にフォローに入ってもらい, 対象児と距離をとった。	
	個人資源の活用 (N=147)	プライベート (N=100)	趣味	22	・趣味の時間や体を動かす時間などをとる。
気分転換			30	・家でリフレッシュ ・気分転換をしたり, プライベートな時間を大事にした。	
睡眠・休息			32	・よく睡眠をとった ・自宅でゆっくり休む	
家族の時間			4	・家族との時間を大切にした。	
食べる・飲む			12	・甘いものを食べる ・家でお酒を飲む	
自己調整 (N=31)		気持ちの整理・切り替え	5	・学んできたことなどを思い出し, 自分の課題かその子の課題かを意識して気持ちや考えを整理する。	
		自己消化	10	・自分で解消できる。 ・自分が落ち着く行動をする	
		距離を置く	11	・家にいるときに子どものことは考えないようにしている。 ・仕事から離れる, 切り替える	
		楽観視	5	・楽観的に対処した。 ・嫌なことは思い返さない。	
消極的対処 (N=16)		時間の経過	6	・ただ時間が過ぎるのを待つしかできない ・時間を置く	
		我慢・忍耐	10	・我慢した ・忍耐で乗り切る	
その他 (N=43)			なし・わからない	43	・特に何もしていない ・放置

表2 共感疲労経験の有無別平均値と標準偏差および t 検定の結果

共感疲労の経験		経験あり (N=377)		経験なし (N=398)		t 値
		平均	SD	平均	SD	
バーンアウト	情緒的消耗感	16.66	3.29	14.65	3.59	8.13***
	脱人格化	13.92	3.53	11.99	3.35	7.80***
	個人的達成感	17.86	3.11	17.82	3.34	0.19

その結果、「情緒的消耗感」、「脱人格化」において有意差がみられた (情緒的消耗感: $t(772.08) = 8.13, p < .001$; 脱人格化: $t(764.52) = 7.80, p < .001$)。「情緒的消耗感」は、あり群: $M=16.66, SD=3.29$, なし群: $M=14.65, SD=3.59$

であり、「脱人格化」は、あり群: $M=13.92, SD=3.53$, なし群: $M=11.99, SD=3.35$ であった (表2)。いずれも、あり群がなし群より有意に点数が高かった。

4. 考察

回答者のほとんどが子どもへの共感的関わりを意識しており、子どもの理解や職務における“共感”の重要性が広く浸透していることが示された。特に教師については、学習指導要領においても「生徒一人一人の不安や悩みに目を向け、生徒の内面に対する共感的理解をもって生徒理解を深める」と記載されている。そのため、生徒指導・教育相談を始めとする児童生徒対応において共感的な関わりを心がけていることが示唆された。

共感疲労の経験は約半数が経験ありと回答し、対処に関しては、相談を中心とする環境資源の活用と、プライベートの充実を中心とする個人資源の活用の2つに大別された。相談相手は職場の人とそれ以外（家族、友人など）があり、職場内では同僚・先輩に相談するという回答が多かった。相談者だけでなく、子どものこともよく知る存在として、道具的・情動的サポートが得られやすいためと考えられる。また、家族、友人等に相談する人は具体的な対処というよりも、話を聞いてもらうことによる情緒的サポートを得ていると推察される。一方で、「我慢」や「放置」など消極的な対処や適切な対処法がわからないという回答も見受けられた。このような場合、バーンアウトのみならず様々なメンタル不調に繋がるリスクが高いと考えられる。援助要請や自助資源を身につけると言った個人へのアプローチのほか、相談しやすい職場環境を作るなどの包括的な支援が求められている。

共感疲労の経験の有無で尺度得点を比較した結果では、共感疲労を経験したことがある群の「情緒的消耗感」と「脱人格化」が有意に高かった。消耗感のみでなく、脱人格化も高いことから、子どもに対する否定的な関わりに繋がるリスクが高く、ストレスを感じている支援者に対する早期支援の必要性が伺える結果となった。特に、共感疲労に陥る可能性が高いといわれる児童養護施設の職員や、日々の業務の中で共感疲労になりやすいと感じている人に対しては、より重点的に支援を行うことが重要といえるだろう。

本研究の課題として、共感疲労とバーンアウトの関連についてのより詳細な検討の必要性が挙げられる。今回の調査では、情緒的な影響の受けやすさ（共感）とストレス症状には関連がある可能性があることが明らかとなったが、共感疲労以外のバーンアウトの促進要因の影響について統制できていない。バーンアウトは様々な要因が複合的に組み合わさって生じるものであり、特に、教育・福祉職というストレスフルな職務

においては別の要因が大きいことも考えられる。共感的関わりが求められる具体的な場面やそこでの困難感を想定した設問など、バーンアウトを測定する際の状況（条件）を統一することで、より精密なストレスとの関連を検討することができるだろう。

文献

- 1) 阿南寿美子・命婦恭子・篠木賢一・笠修彰・末壽 雅美：保育者養成校における保育者としての資質に関する調査～変数間の関連性の分析～, 西南女学院大学紀要 25, 113-122, 2021
- 2) 鈴木有美・木野和代：多次元共感性尺度（MES）の作成—自己指向・他者指向の弁別に焦点を当てて—, 教育心理学研究 56, 487-497, 2008
- 3) 藤岡孝志：共感疲労の観点に基づく援助者支援プログラムの構築に関する研究, 日本社会事業大学研究紀要 57, 201-237, 2011
- 4) 武田沙織・荻野美佐子：援助職における共感性と共感疲労について, 上智大学心理学年報 (40), 49-63, 2016
- 5) 今百合・中野明德：児童養護施設職員の共感疲労に関する一考察, 福島大学心理臨床研究, 5, 35-41, 2010
- 6) 趙正祐：児童養護施設の援助者支援における共感満足・疲労に関する研究—CSFの高低による子どもとの関わり方の特徴から—, 社会福祉学 55 (1), 76-88, 2014
- 7) 石川勝規・岡村寿代：小学校教師の共感性と同僚性がバーンアウトに及ぼす影響, 発達心理臨床研究 16, 51-60, 2010
- 8) 和田由紀子・小林祐子：バーンアウト（燃え尽き症候群）と対人関係—緩和ケア病棟に勤務する看護師の情動的共感性と他者意識—
- 9) 清水裕士：フリーの統計分析ソフトHAD：機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案, メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73, 2016

教育・福祉職の子ども支援における
共感とストレス・バーンアウトに関する検討

— 学校・児童福祉施設への調査から —

A Study of Empathy, Stress, and Burnout in Supporting Children in the
Educational and Welfare Professions:

From Surveys of Schools and Child Welfare Facilities

佐藤 翔子*1・橋本 創一*2・小柳 菜穂*3・日下 虎太郎*4・
田口 禎子*5・堂山 亜希*6・野元 明日香*7

SATO Shoko, HASHIMOTO Soichi, KOYANAGI Naho, KUSAKA Kotaro,
TAGUCHI Tomoko, DOYAMA Aki and NOMOTO Asuka

特別支援教育・教育臨床サポートセンター

Abstract

Professionals in education and child welfare often emphasize the importance of “empathy” in relationships with children. However, concerns arise over mental health effects like “empathy fatigue” and “burnout,” highlighting the need for appropriate empathic techniques and stress management. Our study surveyed educational and welfare professionals, including teachers and childcare workers, to explore the link between empathy and mental health and determine the most effective empathic approaches in their fields. Our findings indicate that most respondents consciously employ empathy in their interactions with children, and nearly half have experienced empathy fatigue. Participants coped with this fatigue predominantly through two methods: seeking external resources, primarily consultations, and relying on personal resources, mainly personal enrichment. The data further suggests that individuals who experience empathy fatigue are at an increased risk of burnout.

Keywords: Supporting Children, Empathy, Burnout, Stress management

Support Center for Special Needs Education and Clinical Practice on Education, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan

*1 Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University

*2 Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)

*3 The United Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University

*4 Meiji Gakuin University (1-2-3 Shirogane-dai, Minato-ku, Tokyo, 108-8636, Japan)

*5 Komazawa Women's Junior College (238 Sakahama, Inagi-shi, Tokyo 206-8511, Japan)

*6 Meiji University (4-31-1 Naka-ochiai, Shinjuku-ku, Tokyo, 161-8539, Japan)

*7 Shigakukan University (1-59-1 Murakibaru, Kagoshima-shi, Kagoshima, 890-8504, Japan)

要 旨

教育や児童福祉の現場では、子どもとの関わりにおける「共感」が重視される。一方で、共感疲労やバーンアウトなど、共感しすぎることによるメンタル不調も指摘されており、適切な共感の仕方や、ストレスへの対処を獲得することが必要である。本研究では、教師、保育士など教育・福祉職にアンケート調査を行い、共感とメンタルヘルスとの関連、および、教育・福祉職における「共感」の在り方について検討することを目的とした。その結果、ほぼすべての教員・職員が共感的関わりを意識しており、約半数は共感疲労の経験があることが明らかになった。共感疲労への対処は相談を中心とする環境資源の活用と、プライベートの充実を中心とする個人資源の活用の2つに大別された。また、共感疲労の経験がある人の方が、バーンアウト傾向が強いことが示唆された。

キーワード: 子ども支援, 共感, バーンアウト, ストレスマネジメント