

福祉従事者のセルフ・コンパッションに関する 研究の現状と今後の課題

石川 智・松田チャップマン 与理子

要旨

日本では少子高齢化や児童虐待といった社会問題に伴い、福祉サービスを必要とする対象者が増加する中、その業務を担う福祉従事者のメンタルヘルスの悪化が危惧されている。福祉従事者のメンタルヘルスについて検討した先行研究では、クライアントの支援の基盤となる受容的・共感的態度によって生じるバーンアウトの問題や、福祉従事者の業務特性から生じるストレスによるメンタルヘルスの悪化が報告されている。そのため、福祉従事者のメンタルヘルス悪化を防ぐ予防的視点からも福祉従事者自身が行うセルフ・ケアが求められている。そこで本稿では、セルフ・ケアにつながる心理的要因の一つとしてセルフ・コンパッションに着目した。セルフ・コンパッションに関する知見は、これまでも様々な心理的指標や対象者にに基づき報告されているが、メンタルヘルスの悪化が危惧されている福祉従事者を対象とした研究は少ない。本稿で取り上げた福祉従事者のセルフ・コンパッションに関する研究は主に海外で行われたものが多く、今後は日本における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の蓄積が求められる。

キーワード：セルフ・コンパッション、福祉従事者、セルフ・ケア

はじめに

日本では少子高齢化や児童虐待といった社会問題に伴い、福祉サービスを必要とする対象者が増加する中、その業務を担う福祉従事者¹⁾のメンタルヘルスの悪化が危惧されている。厚生労働省(2019)によると、平成30年度の精神障害の業種別請求・決定件数において、医療・福祉が最も多く、その中でも社会保険・社会福祉・介護事業の請求件数が最多である。福祉従事者は多くの職種に分類され、その業務として疾患や障害、発達などが原因となって日常生活に困難を抱えるクライアント・利用者(以下、クライアントに統一)を対象に、それぞれの専門性を発揮している。福祉従事者の支援は、クライアントとの良好な関係性と信頼性を築くための受容的・共感的な態度を基盤としている(太田・小畑, 2017; 島井・長田・小玉, 2009)。また、それぞれの専門性を保ちながらも、他機関・

他職種と連携し、一つの多職種チームとして業務を遂行する。福祉従事者は、受容的・共感的態度を基盤として、クライアント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。そのため、感じていない感情を表出しなければならない、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）。また、利用者やクライアントに合わせて業務を遂行することが多く、ストレスを感じることや困難な場面に直面することが多いとされる（Lloyd et al., 2002）。今後日本において、少子高齢化の進展や児童虐待の増加などが見込まれた場合に、福祉従事者に対する需要はさらに高まることが予想される。そのため、福祉従事者のメンタルヘルス悪化の予防、健康の維持や増進は喫緊の課題であると考えられる。そこで本稿では、近年心理学領域で注目されており、精神的健康との関連性が示されているセルフ・コンパッションに着目し、福祉従事者のセルフ・コンパッションに関する研究の現状と今後の課題について言及することを目的とする。

福祉従事者のメンタルヘルスの現状

これまでも福祉従事者のメンタルヘルスを対象とした研究は多数報告されており、さまざまな知見が得られている。福祉従事者の職種は幅広く、職種間の職場ストレスが異なることが報告されているが（例えば、中島，2006）、本稿では、社会福祉事業に従事する者全般を対象とした研究について概観する。

神庭（2015）は、福祉従事者を対象に調査を行い、新職業性ストレス簡易調査票を用いて先行研究から得られた一般勤労者のデータと比較している。その結果、福祉従事者の心理的ストレス反応や仕事の負担度は、一般的な勤務者よりも高いことが示されている。その背景には、福祉従事者特有の職場ストレスが存在していると考えられる。森本（2006）は、先行研究をもとに対人援助職の職場ストレスについてまとめている。森本（2006）によると、「職務量の多さ、職の質的困難さ」「クライアントとの関係」「職場の人間関係」「その他の職場ストレス（職務役割の不明瞭さ、不規則な勤務体制等）」が職場ストレスとなって、福祉従事者のメンタルヘルスに影響を与えている。この場合の「職務量の多さ、職務の質的内容の困難さ」とは、夜間時間を含む事務作業などの基本的業務の多さや問題や障害を抱えるクライアントに対する直接的な支援のことである。職務量の多さについて、望月・小澤・村松・飯島（2010）は、介護療養型医療施設に勤務している看護師と医療ソーシャルワーカーを対象に調査を行っており、335人中265人が業務量の多さについて「非常に思う」「やや思う」と答えている。介護老人保健施設に勤務している介護福祉士と看護師を対象とした研究では、介護福祉士における介護業務の過重がバーンアウトの下位因子である情緒的消耗感に影響を与えていた（義本・富岡，2006）。職の質的困難さは、業務を遂行するうえで、高い水準での専門性が求められることから生じるものである。三徳他（2008）は、高齢者施設に勤務している2720人の従事者を対象に調査を行っており、全国労働者の調査と高齢者ケア従事者の高ストレスカテ

グリー割合を比較している。その結果、心理的な仕事の質的負担の程度が全国平均値の約2倍であることが示された。森本(2006)は、これら職務量の多さと職務の質的困難さが職場ストレスとなる原因について、福祉従事者の業務の対象が多種多様な問題や障害を抱えたクライアントであるからだとして述べている。クライアントを対象とした業務には、クライアントの状態や適応能力の違いに合わせた支援、クライアントの予定に合わせた相談業務などが含まれており、福祉従事者とクライアントとの関係性が重要となってくる。また、高齢者や障害者・児を支援するうえでは食事や入浴の介助など福祉従事者自身の身体を使用した物理的な支援も必要とされる。そのうえで、福祉従事者がクライアントを支援する際に、福祉従事者自身の感情を調整し、クライアントに対して思いやりを持ち、かつ冷静な判断が求められるため、そのことが福祉従事者にとってストレスになる可能性が考えられる。

その他の福祉従事者のメンタルヘルスに影響を与える要因として、職場での人間関係がある。福祉従事者は問題や障害を抱えたクライアントを対象として支援するが、支援する際には専門性の高さだけでなく、クライアントをより理解するために他職種と連携する必要がある。その際に他職種と対立する場面や葛藤場面に遭遇することがある。藤野(2001)は、福祉従事者の職場ストレスとして、「利用者の家族とのかかわり」「組織の中での自分の役割・立場」「他職種との関係」を挙げており、これらがバーンアウトに影響していると報告している。福祉従事者は組織に所属しており、業務を遂行するなかで、クライアントからの要求と上司からの指示が矛盾する場合がある。そういった際にどちらの要求に応えればよいかがわからなくなることがあり、それが福祉従事者のストレスとなる可能性を示唆している。また、クライアントの状態をより理解するために、福祉領域だけでなく、医療や看護、教育といった領域とも連携する必要がある。その際に生じる意見の食い違いや価値観の違いがストレスとなりうると述べている。

以上のように、福祉従事者の職場ストレスは様々であり、それらが福祉従事者のメンタルヘルスに影響を与えていることが読み取れる。福祉従事者の健康の維持・増進や病気・疾病の予防は、福祉従事者の健康に影響を与えるだけでなく、提供する福祉サービスの質にも影響を与えるために重要であるとされ(Olson & Kemper, 2014)、福祉従事者自身で行えるセルフ・ケアが求められる(Miller et al., 2019; 竹田・太田・松尾・大塚, 2015; 植戸, 2010)。

セルフ・コンパッションに関する知見

セルフ・コンパッションは、Neff(2003a)が仏教思想に基づいて概念化しており、日本語では自己への思いやりや自分へのやさしさ、慈しみなどと訳されている(有光, 2014; 石村他, 2014)。セルフ・コンパッションの定義として、苦痛を感じる時や失敗場面など困難を感じる状況において、その経験は人としての共通的な経験として捉え、自己批判せずに自己に対して慈しみ思いやることとされる(Neff, 2003a)。セルフ・コンパッ

ションの構成要素には、セルフ・コンパッションの充足を表す3つのポジティブな側面である、自己への優しさ (self-kindness)、共通の人間性 (common humanity)、マインドフルネス (mindfulness) がある。また、それぞれの対極にありセルフ・コンパッションの欠如を表す3つのネガティブな側面である、自己批判 (self-judgement)、孤独感 (isolation)、過剰同一化 (over-identification) がある。具体的に、自己への優しさとは、困難な状況に直面した際に、批判的に自己に接するのではなく、自己に対して思いやりを持って優しく接することとされる。自己批判とは、そうした状況において、自己に対して厳しく批判的に接することとされる。共通の人間性とは、人が生きていくうえで経験する辛い出来事などは、誰しも皆が経験するものだと巨視的な視点からその経験を捉えることとされる。孤独感とは、そうした経験は自分だけが経験するものだと、周囲から切り離されたように孤独を感じることをとされる。マインドフルネスとは、ネガティブな思考が生じた際にそれにとらわれることなく、バランスよく物事を捉えることとされる。過剰同一化とは、ネガティブな思考にとらわれてしまい、それを過度に強調してしまうこととされる (Neff, 2003a)。有光 (2014) によれば、セルフ・コンパッションの3つのポジティブな側面に従って行動することは、ネガティブ感情が緩和し、ポジティブ感情の増加や自己の新しい行動の喚起につながるとされる。Neff (2003b) がセルフ・コンパッションを測定する尺度を開発してから、様々な対象者や変数との関連性が報告されている。青年や成人を対象としたメタ分析の結果によると、セルフ・コンパッションは、well-being、抑うつ、不安、ストレスとの間にそれぞれ中～大程度の効果量が示されている (MacBeth & Gumley, 2012; Marsh et al., 2018; Zessin et al., 2015)。その他にもセルフ・コンパッションは、幸福感、楽観主義や好奇心との関連性 (Neff et al., 2007) や、レジリエンス (Bluth et al., 2018)、高齢者における人生満足感や睡眠障害との関連性が認められている (Kim & Ko, 2018)。また、セルフ・コンパッションと身体的健康、食行動やエクササイズなどの健康行動との関連性を検討している研究をメタ分析した結果では、セルフ・コンパッションは身体的健康および健康行動との間に小程度の効果量を示していた (Phillips & Hine, 2019; Sirois et al., 2015)。セルフ・コンパッションが様々な要因と関連づけて検討されていくなかで、その対象者の幅も広がってきている。例えば、うつ病患者 (Krieger et al., 2013)、社交不安障害患者 (Werner et al., 2012)、アルコール依存者 (Brooks et al., 2012)、腰、首または脚の筋骨格系に痛みをもつ患者 (Wren et al., 2012)、1型・2型糖尿病患者 (Friis et al., 2016)、HIV 患者 (Brion et al., 2014) などが挙げられる。その他にも、青年期、成人期や高齢期を対象とした研究や (Allen et al., 2012; Bluth & Blanton, 2014; Neff & McGehee, 2010; Neff & Pommier, 2013; Perez-Blasco et al., 2016)、ブリスケールに勤務している教師 (Jennings, 2015)、瞑想実践者 (Neff & Pommier, 2013)、戦争によりトラウマを抱えている退役軍人 (Dahm et al., 2015) などがあり、セルフ・コンパッションは心理的要因との関連性だけでなく身体症状との関連性も検討されている。そのため、セルフ・コンパッションを高めるための介入方法も開発されている。例えば、菅原・杉江 (2017) は、セルフ・コンパッ

ションを高めるための一つの方法として、Loving-kindness meditation (慈しみの瞑想や慈悲の瞑想と訳される；以下、LKMとする)を紹介している。LKMの実践は、自己に対して慈しみの気持ちを向けた後に、その対象を広げ、自分と距離の近い他者や自分の知らない人、さらには動物や植物に対して慈しみの気持ちを向けることによって、ポジティブ感情を生起させ、セルフ・コンパッションの向上につながるとされる。この知見は先行研究によって支持されている (Engel et al., 2019; Kearney et al., 2013)。Neff and Germer (2013)は、Mindful Self-Compassion (MSC) と呼ばれる8週間にわたって実施する介入研究を開発している。MSCでは、マインドフルネスやLKMが含まれているガイド付きの瞑想や、苦しい瞬間に自分の胸の上に手を置く、自己を思いやるようなフレーズを復唱することがその実践内容として含まれている。その他には、3週間や4週間で行う brief intervention も存在している (Albertson et al., 2015; Smeets et al., 2014)。27のランダム化比較試験を実施している研究を対象にメタ分析した Ferrari et al. (2019)の研究では、セルフ・コンパッションに基づいた介入を実施することで、食行動 ($g=1.76$)、反芻 ($g=1.37$)、セルフ・コンパッション ($g=.75$)、ストレス ($g=.67$)、不安 ($g=.66$)、マインドフルネス ($g=.62$)、自己批判 ($g=.56$)、不安 ($g=.57$) との間にそれぞれの効果量が示されることを報告している。

以上の知見をまとめると、セルフ・コンパッションが高い場合には、ストレスを感じるような状況において、不安などのネガティブな感情にとらわれることなく、冷静さを保ち現実に意識を向けることができる。またそうした状況において自己批判せずに自己に対して思いやりを持って接することにより、ポジティブ感情の生起にもつながる。セルフ・コンパッションに関する知見は増加しており、人々に様々な恩恵をもたらすことが明らかになってきている。セルフ・コンパッションを高めるための介入方法も開発されてきており、今後もセルフ・コンパッションに関する知見を蓄積することには意義があると考えられる。しかし、近年深刻化している児童虐待の問題などを扱う福祉領域、とくにメンタルヘルスの悪化が危惧されている福祉従事者を対象とした研究は緒についたばかりである。次章では、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研究について概観する。

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研究

セルフ・コンパッションに関する知見が蓄積されているなか、福祉従事者を対象とした知見は少なく、研究の拡大が望まれる。以下、主に諸外国で報告されている先行研究を概観する。

まず、Shapiro et al. (2005)は、内科医、看護師、福祉従事者、理学療法士、心理士などからなる計38人の対象者を介入群と統制群に無作為に振り分け、8週間の mindfulness-based stress reduction (MBSR) を実施している。その結果、介入後にストレスが低減し、セルフ・コンパッションが増加していた。Kemper et al. (2015)は、医師や看護師、管理

栄養士や社会福祉士を対象に調査を行なっている。その結果、睡眠障害がストレスや健康状態の悪化に最も強い関連を示したが、マインドフルネスやセルフ・コンパッションの低下にもつながることを報告している。Rao and Kemper (2017) は、オンラインモジュールによる3種類の瞑想 (Gratitude-focused Meditation, Positive or sacred word-focused meditation, Loving-kindness/compassion-focused meditation) を、福祉従事者、看護師、心理士などに実施しており、Loving-kindness/compassion-focused meditation を実施した群は、セルフ・コンパッションと他者への思いやりのあるケアの実践に関する自信が有意に増加したことを報告している。Kinman and Grant (2017) は、子どもと家庭を支援対象とするソーシャルワーカーの資格を取得してから1年目のソーシャルワーカー56人に介入を実施している。本研究では、2ヶ月の間に計3日間のトレーニングを実施し、その内容として、自己効力感やセルフ・コンパッションなどの情緒的な回復を支持する心理的要因に焦点をあてている。具体的には、ピアサポートとコーチング、認知行動学的テクニック、マインドフルネスとリラクゼーションといった内容が含まれている。その結果として、セルフ・コンパッションの増加やストレスの低減が見られている。Jay Miller et al. (2019) は、1011人の福祉従事者を対象に調査を行なっている。その結果、健康状態、資格の有無、婚姻状況はセルフ・コンパッションの予測因子となっている。健康状態では、自分は健康であると思っただけで、資格の有無では、資格を有していない人よりも有している人の方が、婚姻状況では、一度も結婚していない人よりも既婚者の方が、セルフ・コンパッションが高いことが示されている。Kinman and Grant (2020) は、306人の福祉従事者を対象に調査を行なっている。その結果、共感満足ならびにセルフ・コンパッションが高い者は、より良いメンタルヘルスの程度を示したが、共感疲労は well-being を阻害する危険因子になりうることを報告している。ここで言う共感満足とは、Figley and Stamm (1996) による定義を趙 (2014) が訳した「人を助ける喜びであり、同僚に対する好意と自分が人を助けられるということから生じる喜びの感情」を指す。それに対して共感疲労とは、「クライアントに対して共感的であることやクライアントの苦しみに耐えることへの能力や関心の低下であり、人が経験したトラウマとなる出来事を知ることによって生じる自然的な行動や感情」と定義されている (Boscarino et al., 2004)。共感疲労は、福祉従事者がクライアントを支援するなかで、特に虐待経験などトラウマ経験のある者への支援をする際に、その経験を共感的・受容的に聞くことによって引き起こされるものと考えられる。しかし、Kinman and Grant (2020) の知見に基づくと、支援過程で福祉従事者の負担感や疲弊感が強くても、その支援に満足感や喜びを感じることができるとした場合や、セルフ・コンパッションが高い場合にはメンタルヘルスの悪化を防げる可能性を示唆している。その他にも、セルフ・コンパッションが高い場合には、共感満足が高く、バーンアウトや二次的外傷性ストレス (Secondary Traumatic Stress) が低いといった報告がなされている (Buceta et al., 2019; Kwong, 2018)。

以上のことから、福祉従事者を対象とした場合においても、セルフ・コンパッションを

高めることは、ストレスの低減、バーンアウトや共感疲労の予防に有効であると考えられる。日本に視点を置くと、福祉従事者を対象としセルフ・コンパッションを用いた研究はまだ極めて少ない。今北・仲嶺・佐藤 (2018) による介護福祉士を対象とした研究や、Kotera et al. (2020) による社会福祉士を含む医療従事者を対象とした研究がある。その他にも、看護師を対象とした研究として Satake and Arao (2020) や Tamura et al. (2020) がある。

今後の課題

本稿では、近年メンタルヘルスの悪化が危惧されている福祉従事者を対象とし、また、その際にセルフ・ケアの一つとしてセルフ・コンパッションに着目しこれまでの研究の動向を概観した。福祉従事者はその業務特性からストレスを感じることや困難な状況に直面しやすいとされ、バーンアウトや共感疲労などの問題を抱えやすいことが明らかとなった。また、福祉従事者のメンタルヘルスが悪化した場合には、利用者に対する福祉サービスの質の低下や、いじめや虐待、欠勤や勤務態度の悪化が続くことにより退職に至る可能性もあることが指摘されている (藤野, 2001)。そのため、今後も日本における福祉従事者の需要が増大することを鑑みたとき、福祉従事者自身で行えるセルフ・ケアは重要であると考えられる。これまでの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研究を概観すると、その知見のほとんどは諸外国によるものであり、日本においてはわずかであることが本稿によって示された。以下、今後の課題として、福祉従事者自身の健康とセルフ・コンパッション、福祉従事者がクライアントを支援するうえで実践するソーシャルワークとセルフ・コンパッション、という2点について論じる。

まず、福祉従事者自身の健康とセルフ・コンパッションについてである。福祉従事者はクライアントを支援するうえで、共感的・受容的態度を基盤とするとともに、自己の感情を制御して思いやりを持って支援することや身体を使用した物理的な支援を行う。業務上、困難を感じる状況において、セルフ・コンパッションが高い場合には、批判的にならず物事を巨視的な視点から捉え、自己に対して慈しみ思いやることで自らの健康を保つことができるだろう。セルフ・コンパッションの向上は、健康的な食行動や運動習慣、睡眠習慣などの健康行動とも関連性があるため (石川・松田・河野, 2019; Kemper et al., 2015; Phillips & Hine, 2019; Sirois et al., 2015)、福祉従事者を対象とした場合でも同様の結果が得られるかどうか検討する必要がある。腰や首などの筋骨格系に痛みを感じる患者のなかでも、セルフ・コンパッションが高い場合には、ネガティブ感情が低く、その一方でポジティブ感情が高いとされている (Wren et al., 2012)。このことは、持続的な疼痛状態を持つ患者において、ポジティブ感情はネガティブ感情と関連した健康問題の緩和効果として機能する可能性を示唆している。そのため、福祉従事者のなかでも特に身体を使って支援する介護福祉士や障害者・児支援施設で勤務する者、バーンアウトに見られる身体愁訴に対しても、セルフ・コンパッションを用いたアプローチが有用となる可能性があるだろう。これまでの研究では、バーンアウトや共感疲労、ストレスなどの人のネガティブな

側面に焦点を当てた研究が多く、今後は人の可能性や強みを活かすことのできるようなポジティブな側面に着目した研究も望まれる。福祉従事者を対象としたセルフ・コンパッション研究は緒についたばかりであり、海外を含め十分な知見があるとは言い切れない。今後は福祉従事者が抱える問題を軽減できるようなセルフ・コンパッションの視点をもった研究が求められる。前述のとおり、福祉従事者は一般労働者よりも、ストレスを感じる場面が多く、心理的ストレス反応や仕事の負担度が高いことが先行研究によって示されている(神庭, 2015; Lloyd et al., 2002)。一方、福祉従事者とその他の業種とのセルフ・コンパッションを比較した研究は筆者が知る限りでは見当たらないため、職種や業種による違いを検討する必要がある。

次に、福祉従事者がクライアントを支援するうえで実践するソーシャルワークとセルフ・コンパッションである。ソーシャルワークの定義は、2014年7月にメルボルンで開催された国際ソーシャルワーカー連盟(International Federation of Social Workers: IFSW)と国際ソーシャルワーク学校連盟(International Association of Schools of Social Work: IASSW)の総会において「ソーシャルワーク専門職のグローバル定義」として採択されたものがある。その定義の後半には、「ソーシャルワークの理論、社会科学、人文学、および地域・民族固有の知を基盤として、ソーシャルワークは、生活課題に取り組みウェルビーイングを高めるよう、人々やさまざまな構造に働きかける」と記されており(IFSW, 2014)、ソーシャルワークの目的の一つには、well-beingを高めることにある。福祉従事者はソーシャルワークを実践していくうえで、生活上苦しんでいたり何か問題を抱えたりしているクライアントと接する機会が増える。また、虐待経験などによって、心的外傷後ストレス障害(Post Traumatic Stress Disorder, 以下PTSDとする)を抱えるクライアントと接する機会も少なくないであろう。そうしたクライアントは、援助場面では、過去の外傷体験をめぐる怒りや悲しみなどの強い感情を表出することが多いとされている(池埜, 1997)。福祉従事者はクライアントを支援する上で、相手の福祉やwell-beingの向上を願って支援をすることとなるが、クライアントと接触すること自体が難しい場合や支援者の意見を聞き入れない場合もあり、必ずしも全てが上手くいくとは限らない。そうした状況において、セルフ・コンパッションはどう役立つのであろうか。これまで述べてきたとおり、セルフ・コンパッションを高めることには様々な利点がある。セルフ・コンパッションの対象は自己に対する思いやりであり、その機能は適応的に働くことが先行研究によって示されているが、ソーシャルワークの対象は他者であるため、双方向の関係性を考慮しなければならない。ソーシャルワークを実践する福祉従事者を対象とした研究に関して現時点では十分な知見は得られていないが、医療サービスに従事する臨床医を対象に調査を行った研究によると、セルフ・コンパッションは、穏やかで思いやりのあるケアの提供に関する自信と強い相関($r=0.91; p<.01$)があることを報告している(Olson & Kemper, 2014)。Gustin and Wagner (2013)は4名の臨床看護の教員を対象に、セルフ・コンパッションをどのように教え、学ぶのかについて焦点をあてたteach-learning projectを行って

いる。この知見によると、思いやりのあるケアとは、支援者だけが行うものではなく、他者との関わり方や感情に還元されるものでもないとし、両者が相互的な関係を築き、支援者が自己と他者の弱さと尊厳の両方に思いやりをもって認めることとされる。つまり、支援者とクライアントとの関係性において、支援者は自己とクライアントが持つ弱さや不完全さを認めるとともに、個人を尊重し、思いやりを持って接することが双方に良い影響をもたらすのではないだろうか。また、Gustin and Wagner (2013) は、自己の欠点や不十分な点を受け入れることは、クライアントに対して思いやりのあるケアを提供する際の前提条件であると述べている。その理由として、自己に対して思いやりを持ってない支援者は、クライアントの欠点に気付いたときに困難に直面する可能性があるからである。このことは、自己の欠点や不十分な点を批判するのではなく、支援者もクライアントも同じように人間としての不十分さを持っていると認識する必要がある、その上でクライアントと関わるのが円滑な支援につながると言えるであろう。

福祉従事者自身で行うセルフ・コンパッションに基づいたセルフ・ケアは、ソーシャルワークの実践に対してどのような影響を与えるかについては今後検討すべき課題の一つであると言える。また、福祉従事者とクライアントとの双方向的な関係性において、セルフ・コンパッションがどのような働きをするのかについて、実践的な介入が求められる。

最後に

近年日本で見られる少子高齢化や児童虐待、所得格差の拡大など、人々の福祉にまつわる問題が生じている中、その対応に追われる福祉従事者は日々の業務に追われている。そうした状況が続いた場合には、福祉従事者のメンタルヘルスはより一層悪化することが考えられ、福祉従事者のセルフ・ケアに関する知見の蓄積には意義があるだろう。本稿では、セルフ・ケアの一つとして、セルフ・コンパッションに着目した。本稿で取り上げた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研究の多くは海外で行われたものであるため、今後は日本における知見の拡大が福祉従事者の健康に貢献できると考えられる。加えて、福祉従事者を目指す学生を対象とした予防的視点からなるセルフ・コンパッション研究も重要であり、そうした研究もいくつか報告されている (Ying, 2009; Ying & Han, 2009; Kotera et al., 2018; Kotera et al., 2019)。福祉従事者になったうえで、セルフ・コンパッションを用いてセルフ・ケアを実践することができれば、メンタルヘルスの悪化の予防につながるであろう。

業務を遂行する上で直面する困難な状況において、自己を思いやることは福祉従事者自身の健康につながり、また、高いセルフ・コンパッションを維持しながらソーシャルワークを実践することで、クライアントの well-being 向上に寄与できれば、より良い社会の形成につながるのではないだろうか。

注

- 1) 本稿で、「福祉従事者」と表記する場合はその対象を次の通りとする。福祉従事者とは、社会福祉法第89条によって定められている「社会福祉事業が適正に行われることを確保するため、社会福祉事業に従事する者」ならびに、特定非営利活動促進法（NPO法）や一般社団法人及び一般財団法人に関する法律に基づいて設立された社会福祉事業で勤務する者、高齢者を対象とし介護等に携わる介護福祉士（法的根拠は社会福祉士及び介護福祉法）のことを指す。

引用文献

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, *6*, 444-454.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, *11*, 428-453.
- 有光 興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, *85*, 50-59.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, *23*, 1298-1309.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, *27*, 3037-3047.
- Boscarino, J. A., Figley, C. R., & Adams, R. E. (2004). Compassion fatigue following the September 11 terrorist attacks: A study of secondary trauma among New York City social workers. *International journal of emergency mental health*, *6*, 57-66.
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of health psychology*, *19*, 218-229.
- Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J., & Childs, S. (2012). Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use. *Mindfulness*, *3*, 308-317.
- Buceta, M. I., Bermejo, J. C., & Villaceros, M. (2019). Enhancer elements of compassion satisfaction in healthcare professionals. *Annals of Psychology*, *35*, 323-331.
- 趙 正祐 (2014). 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*, 76-88.
- Dahm, K.A., Meyer, E. C., Neff, K. D., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Mindfulness, self-compassion, posttraumatic stress disorder symptoms, and functional disability in US Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress*, *28*, 460-464.
- Engel, Y., Noordijk, S., Spoelder, A., & van Gelderen, M. (2019). Self-compassion when coping with venture obstacles: loving-kindness meditation and entrepreneurial fear of failure. *Entrepreneurship Theory and Practice*, *00*, 1-27.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, *10*, 1455-1473.
- Figley, C. R., Stamm, B. H. (1996). Psychometric Review of the Compassion Fatigue Self Test, Stamm, *Measurement of Stress, Trauma and Adaptation*, 127-130.
- 藤野 好美 (2001). 社会福祉従事者のバーンアウトとストレスについての研究 社会福祉学, *42*, 137-149.
- Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., & Consedine, N. S. (2016). Kindness matters: a randomized controlled trial of a mindful self-compassion intervention improves depression, distress, and HbA1c among patients with diabetes. *Diabetes care*, *39*, 1963-1971.

- 義本 純子・富岡 和久 (2006). 介護福祉士・看護師のバーンアウト傾向とストレス要因の関係 北陸学院短期大学紀要, 38, 193-201.
- Gustin, L. W., & Wagner, L. (2013). The butterfly effect of caring—clinical nursing teachers' understanding of self-compassion as a source to compassionate care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27, 175-183.
- 池埜 聡 (1997). ソーシャルワーク実践における二次的心的外傷ストレスに関する一考察: 心的外傷後ストレス障害 (PTSD) に携わる援助者のサポートシステム構築へ向けて 社会福祉学, 38, 1-19.
- 今北 哲平・仲嶺 実甫子・佐藤 寛 (2018). 介護職におけるセルフ・コンパッション, コーピング, バーンアウトの関連 心理学研究, 89, 449-458.
- International Federation of Social Workers. (2014). Global Definition of the Social Work Profession. (国際ソーシャルワーカー連盟. 社会福祉専門職団体協議会・日本社会福祉教育学校連盟 (監訳) (2015). ソーシャルワーク専門職のグローバル定義)
- 石川 智・松田チャップマン与理子・河野 梨香 (2019). セルフ・コンパッションと望ましい食行動との関連 桜美林大学心理学研究, 9, 55-64.
- 石村 郁夫・羽鳥 健司・浅野 憲一・山口 正寛・野村 俊明・鋤柄 のぞみ・岩壁 茂 (2014). 日本語版セルフ・コンパッション尺度の作成および信頼性と妥当性の検討 東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学研究 Bulletin of clinical psychology, 14, 141-153.
- Jay Miller, J., Lee, J., Shalash, N., & Poklembova, Z. (2019). Self-compassion among social workers. *Journal of Social Work*, 20, 448-462.
- Jennings, P. A. (2015). Early childhood teachers' well-being, mindfulness, and self-compassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness*, 6, 732-743.
- 神庭 直子 (2015). 対人援助職における職業性ストレスと余暇 京都光華女子大学京都光華短期大学部紀要, 53, 55-73.
- Kearney, D. J., Malte, C. A., McManus, C., Martinez, M. E., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2013). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: A pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 26, 426-434.
- Kemper, K. J., Mo, X., & Khayat, R. (2015). Are mindfulness and self-compassion associated with sleep and resilience in health professionals?. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21, 496-503.
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39, 623-628.
- Kinman, G., & Grant, L. (2017). Building resilience in early-career social workers: Evaluating a multi-modal intervention. *British Journal of Social Work*, 47(7), 1979-1998.
- Kinman, G., & Grant, L. (2020). Emotional demands, compassion and mental health in social workers. *Occupational Medicine*, 70, 89-94.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2018). Mental health attitudes, self-criticism, compassion and role identity among UK social work students. *The British Journal of Social Work*, 49, 351-370.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2019). Roles of positive psychology for mental health in UK social work students: self-compassion as a predictor of better mental health. *The British Journal of Social Work*, 1-31.
- Kotera, Y., Ozaki, A., Miyatake, H., Tsunetoshi, C., Nishikawa, Y., & Tanimoto, T. (2020). Mental Health of Medical Workers in Japan during COVID-19: Relationships with Loneliness, Hope and Self-Compassion.
- 厚生労働省 (2019). 別途資料2 精神障害に関する事案の労災補償状況 厚生労働省 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/000644251.pdf> (2020年10月16日)

- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior therapy, 44*, 501–513.
- Kwong, K. (2018). Assessing Secondary Trauma, Compassion Satisfaction, and Burnout--Implications for Professional Education for Asian-American Social Workers. *International Journal of Higher Education, 7*, 75–85.
- Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002). Social work, stress and burnout: A review. *Journal of mental health, 11*, 255–265.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review, 32*, 545–552.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness, 9*, 1011–1027.
- Miller, J. J., Poklembova, Z., Podkowińska, M., Grise-Owens, E., Balogová, B., & Maria Pachner, T. (2019). Exploring the self-care practices of social workers in Poland. *European Journal of Social Work, 1–10*.
- 三徳 和子・森本 寛訓・矢野 香代・小河 孝則・長尾 光城・森 繁樹・箕輪 眞澄 (2008). 施設における高齢者ケア従事者の職業性ストレス要因とその特徴 川崎医療福祉学会誌, 18, 121–128.
- 望月 宗一郎・小澤 結香・村松 照美・飯島 純夫 (2010). 介護療養型医療施設の退院調整に携わる看護師・医療ソーシャルワーカーの業務に関する認識とストレス対処力 (SOC) との関連 山梨大学看護学会誌, 8, 21–29.
- 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, 31–40.
- 中島 朱美 (2006). 社会福祉従事者の職場ストレスとコーピングの職種間比較 名古屋女子大学紀要, 52, 71–78.
- 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., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology, 69*, 28–44.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity, 9*, 225–240.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12*, 160–176.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, 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.
- 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
- 荻野 佳代子・瀧ヶ崎 隆司・稲木 康一郎 (2004). 対人携働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.
- Olson, K., & Kemper, K. J. (2014). Factors associated with well-being and confidence in providing compassionate care. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine, 19*, 292–296.
- Perez-Blasco, J., Sales, A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T. (2016). The effects of mindfulness and self-compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people living in the community. *Clinical Gerontologist, 39*, 90–103.
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2019). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-

- analysis. *Health Psychology Review*, 1-27.
- Rao, N., & Kemper, K. J. (2017). Online training in specific meditation practices improves gratitude, well-being, self-compassion, and confidence in providing compassionate care among health professionals. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 22, 237-241.
- Satake, Y., & Arai, H. (2020). Self-compassion mediates the association between conflict about ability to practice end-of-life care and burnout in emergency nurses. *International Emergency Nursing*, 53, 1-6.
- 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.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International journal of stress management*, 12, 164-176.
- 島井 哲志・長田 久雄・小玉 正博 (2009). 健康心理学・入門——健康なところ・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, 661-669.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70, 794-807.
- 菅原 大地・杉江 征 (2017). Loving-kindness meditation の研究動向と今後の発展 筑波大学心理学研究, 54, 97-107.
- 竹田 伸也・太田 真貴・松尾 理沙・大塚 美菜子 (2015). 対人援助職者に対する認知療法によるストレスマネジメントプログラムの効果 ストレス科学研究, 30, 44-51.
- Tamura, N., Park, S., Sato, Y., Takita, Y., Morishita, J., Ninomiya, A., ... & Fujisawa, D. (2020). Study protocol for evaluating the efficacy of Mindfulness for Health Professionals Building Resilience and Compassion program: a randomized, waiting-list controlled trial. *Journal of Psychosocial Oncology Research and Practice*, 2, e22.
- 植戸 貴子 (2010). 福祉援助職のメンタルヘルスの現状——社会福祉士を対象としたストレスに関するアンケート調査から—— 神戸女子大学健康福祉学部紀要, 2, 1-18.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25, 543-558.
- Wren, A. A., Somers, T. J., Wright, M. A., Goetz, M. C., Leary, M. R., Fras, A. M., ... & Keefe, F. J. (2012). Self-compassion in patients with persistent musculoskeletal pain: relationship of self-compassion to adjustment to persistent pain. *Journal of pain and symptom management*, 43, 759-770.
- Ying, Y. W. (2009). Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45, 309-323.
- Ying, Y. W., & Han, M. (2009). Stress and coping with a professional challenge in entering masters of social work students: The role of self-compassion. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 28, 263-283.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 340-364.