新潟青陵大学大学院
臨床心理学研究　2012.vol.6　41～45

保育従事者におけるバーンアウトとコーピングに関する検討
－看護師との比較－

田中　紀衣（医療法人恵生会南浜病院）
村松公美子（新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科）
片桐　敦子（片桐医院）、村松　芳幸（新潟大学医学部保健学科）
宮岡　　等（北里大学医学部精神科）

キーワード：保育従事者、バーンアウト、コーピング

Relationship between burnout and coping ; comparison of nursery teachers and nurses

Noriko TANAKA（Minamihama Hospital）
Kumiko MURAMATSU（Graduate School of Niigata Seiryo University）
Atsuko Katagiri（Katagiri Clinic）
Yoshiyuki Muramatsu（Niigata University of Health Sciences, Faculty of Medicine）
Hitoshi Miyaoka（Kitazato University of Medicine psychiatry）

Key words：nursery teachers, burnout, coping

Ⅰ．はじめに

近年の少子高齢化や男女共同参画社会などの急激な社会状況の変化に伴い、子育て等の生活上の諸問題をヒューマン・サービスの利用に頼ろうとする傾向は日増しに強まっている。保育現場でも、共働き家庭の増加や女性の社会進出に伴う多様な利用者ニーズに対応するため、時間外保育や病児保育などのさまざまなサービス展開が求められている。また、「家庭保育の補完的役割」から「子育て支援全般に対する支援的、社会的役割」が求められるようになり保育従事者の役割自体も変化している。そのため、保育に従事する者の役割は重要であるとともに負担も大きく、同時にそのメンタルヘルスは今日的な課題と考えられている。

近年、医療や教育、福祉の領域における対人援助職に携わる者のメンタルヘルスにおいて、バーンアウト（燃え尽き症候群）が注目されている。バーンアウトとは、対人援助職に特徴的とされる職業性ストレス反応の一つである。Maslach（1981）は、「長期間にわたり人を援助する過程で、心的エネルギーがたえず過度に要求された結果、極度の心身の疲労と感情の枯渇を示す症候群」と定義した（田尾・久保、1996）。また、Pines＆Aronson（1988）は、バーンアウトを「身体的、感情的、及び精神的な疲弊」の状態と定義し、Freudenberger（1974）は、意欲的・献身的に仕事に打ち込む多くの医療従事者が、極度の情緒的疲弊、不眠、息切れ等の身体的疲弊、怒りっぽさや苛立ちやすさ等の行動変化に見舞われることとし、問題提起した。

わが国でも、バーンアウトに関して、看護従事者や介護従事者、教師を対象として多くの研究がなされ、そのバーンアウト傾向が高いことを示されてきた（稲岡、1984；田尾、1989；伴、2005、髙木・田中、2003；Katagiri・Yoshimine・Fuse・Muramatsu・Gejo、2008）。

保育従事者のバーンアウト状況について、植田（2002）は、バーンアウトの「注意域」以上の不健康状態にある保育士は、調査対象者のうち10%以上であったことを報告し、Maslachのバーンアウト尺度（MBI）の３因子のうち１つ以上が「注意域」であった保育士の割合は、35.2%（小林ら、2006）にも

のぼると報告されている。また、齋藤ら（2009）の新潟県内の保育従事者を対象に行ったバーンアウト状況の調査においては、調査対象となった保育従事者の２割以上の者（22.3%）がバーンアウトに陥っており、バーンアウト警戒徴候がみられる者は３割（30.5%）であった。また、経験年数や職位などの職場環境がバーンアウトに影響を与えることを指摘している。さらに、バーンアウトとコーピング方略の違いについて、バーンアウト傾向にある保育従事者は、「八つ当たり」「治療希求」「あきらめ」を用いる頻度が多いことを示している。

しかしながら、保育従事者におけるバーンアウト状況は他の対人援助職と比べてどの程度なのか、また、使用されるコーピング方略には特徴があるのかについては明らかになっておらず、十分に検討されているとはいい難い。

本論文では、保育従事者のメンタルヘルスのさらなる向上をめざして、バーンアウト状況およびコーピング方略について、保育従事者と同様に女性が多くを占める看護師との比較検討を行った。

Ⅱ．方法

１．調査対象と手続き

平成20年７月から10月にかけて、新潟県A市およびB市内の保育所に勤務する女性保育従事者710名を対象として、自己記入式質問票調査を行った。調査依頼は各市役所の担当課をとおして文書で行い、同意が得られた場合において、無記名で個別回答してもらい、個々に厳封したうえで郵送回収した。

A市からは229名（回収率53.1%）、B市からは259名（回収率92.8%）の計488名からの回答が得られ、そのうち回答内容に不備のないデータを分析対象とした。（平均年齢46.32±11.6歳、各分析によって分析対象者が異なる）

また、片桐ら（2008）の、新潟県内の看護師を対象としたバーンアウトとコーピングについての研究における女性看護師に関するデータ（有効回答数1895名、平均年齢39.76±14.91歳）を比較対照群として使用した。

２．調査内容

(1)　基本属性：

年齢、婚姻状況、住居、同居者、通勤時間について回答を求めた。

(2)　勤務状況：

勤務している保育所の規模や職員数、職位、勤務形態、勤務年数、経験年数、平均休日数について回答を求めた。

(3)　バーンアウト尺度：

Pines（1981）の作成したBurnout Indexの邦訳版（稲岡、1988）の21項目を用いた。下位尺度は、「身体的疲弊（疲れやすい等）」「感情的疲弊（気がめいる等）」「精神的疲弊（自分がいやになる等）」の３つであり、これらの項目について経験の頻度を７件法で評定を求めた（１＝まったくない～７＝いつもある）。稲岡（1988）によると、得点が2.0-2.9点の場合は心身ともに健全である、3.0-3.9点の場合はバーンアウトの警戒徴候がみられる、4.0-4.9点の場合はバーンアウトに陥っている群、5.0点以上が臨床的にうつ状態である病理群とされている。なお、バーンアウトを測定する尺度としては、Maslach Burnout Inventry邦訳版（MBI：久保・田尾、1992）がもっともよく使用されているが、因子の安定性や得点による燃え尽き度の把握ができない等の問題が指摘されているため（増田、1999）、本研究ではPinesのバーンアウト尺度を用いることとした。

(4)　コーピング方略尺度：

昭和大学式対処行動様式質問票（宮岡1991；Miyaoka H・Muramatsu K、1999）の35項目を用いた。下位尺度としては、「挑戦」「援助希求」「あきらめ」「気晴らし」「八つ当たり」「治療希求」の６つが挙げられている。これらの項目についてどの程度その方法を用いるかを５件法で評定を求めた（０＝そうすることはない～４＝いつもそうする）。

Lazarusのストレス理論の問題中心コーピングが「挑戦」「援助希求」「治療希求」尺度項目に、情動中心コーピングが「あきらめ」「八つ当たり」「気晴らし」尺度項目に相当すると考えられる。（表１）

表１　昭和大識対処行動様式質問票の各方略の分類

	方略	項目数	質問番号
問題中心コーピング	挑戦	9	1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 14
	援助希求	4	2, 8, 10, 15
	治療希求	4	18, 19, 31, 32
情動中心コーピング	諦め	4	11, 12, 16, 17
	八当り	5	27, 28, 29, 33, 35
	気晴らし	9	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 30, 34

3．分析

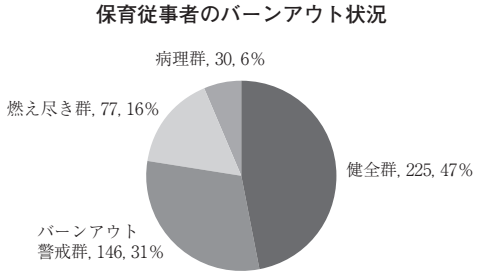
統計分析には、SPSS for Windows ver.14.0を用いた。

Ⅲ．結果

1．女性保育従事者のバーンアウト状況

女性保育従事者479名中、稲岡（1983）のバーンアウトスコアにおいて、健全群が225名、（47.0%）、バーンアウト警戒群が146名（30.5%）、燃え尽き群が77名（16.1%）、病理群は30名（6.3%）であった。（図１）

図１　女性保育従事者のバーンアウト状況



2．看護師との比較検討

(1)　バーンアウト状況

バーンアウト状況について、保育従事者と看護師との間に有意差があるか否かを検討した。得られた回答と、比較対照群として片桐ら（2008）の女性看護師を対象とした研究を使用した。バーンアウトスコアを職種で分け、Mann-Whitney検定を用いて分析した。その結果、職種間に有意差がみられた（表２）。すなわち、看護師の方が保育従事者よりもバーンアウトスコアは有意に高いという結果が得られた（図２）。

表２　バーンアウトスコアの職種間の差

	保育従事者（n＝479）	看護師（n＝1895）	z	p
	平均±SD	平均±SD		
バーンアウトスコア	3.2±1.01	3.3±1.20	−2.624	.009**
				Mann-Whitney検定

(2)　使用するコーピング方略

コーピング方略に関しても、保育従事者と看護師に有意差があるか否かを検討した。得られた回答と、比較対照群として片桐ら（2008）の女性看護師を対象とした研究を使用した。昭和大式対処行動様式質問票におけるコーピング方略合計点を職種で分け、Mann-Whitney検定を用いて分析した。その結果、「挑戦（U=265852, z=-13.943, p＜.0001）」「援助希求（U=382496, z=-5.254, p＜.0001）」「あきらめ（U=161834, z=-21.814, p＜.0001）」「気晴らし（U=195123, z=-19.236, p＜.0001）」「八つ当たり（U=68595, z=-28.759, p＜.0001）」「治療希求（U=30366, z=-33.194, p＜.0001）」のすべてのコーピング方略において、職種間差がみられた（表３）。すなわち、看護師の方が保育従事者よりもすべてのコーピング方略において、その使用頻度は高いという結果が得られた。

表３　コーピング方略の職種間の差

	保育従事者（n＝479）	看護師（n＝1895）	z	p
	平均±SD	平均±SD		
コーピング方略				
挑戦	25.0±6.04	29.1±5.10	−13.943	＜.0001**
援助希求	10.1±2.50	9.50±2.05	−5.254	＜.0001**
治療希求	4.9±1.60	17.1±5.03	−33.194	＜.0001**
諦め	11.6±2.95	15.3±2.87	−21.814	＜.0001**
気晴らし	23.4±5.59	29.4±5.65	−19.236	＜.0001**
八当り	8.3±2.47	19.1±5.20	−28.759	＜.0001**
				Mann-Whitney検定

Ⅳ．考察

本稿では、第一に保育従事者におけるバーンアウト状況を報告し、第二に、バーンアウトスコアとコーピング方略における看護師との比較検討についての考察を述べる。

1．バーンアウト状況

調査対象となった保育従事者の半数近くは健康な状態であることが示唆された。しかし、２割以上の者（22.3%）がバーンアウトに陥っているといえ、バーンアウト警戒兆候がみられる者は３割（30.5%）であった。この結果は、植田（2002）、小林（2006）の報告と同様の結果を示している。新潟県の看護・医学領域において、本研究と同一のバーンアウト尺度を用いた片桐ら（2008）の研究では、バーンアウトに陥っている看護師は28.0%、医師は20.7%であると報告している。この結果と比較すると、保育従事者は看護師と比較してバーンアウトに陥っている割合は低いものの、医師よりもその割合は高く、そのバーンアウト状況は、他の対人援助職とともに憂慮すべき問題であると示唆された。

2．看護師との比較検討

次に、片桐ら（2008）による看護師を対象とした研究と比較検討を行った結果、看護師のほうが保育従事者よりもバーンアウトスコアが高いという結果が得られた（p=.009）。

さらに、コーピング方略において、「挑戦」「援助希求」「あきらめ」「気晴らし」「八つ当たり」「治療希求」のすべてにおいて有意差がみられた（p<.0001）。

つまり、看護師はコーピング方略を使用する頻度は保育従事者に比べて高いが、バーンアウトスコアも高いことが明らかになった。このことから、職種によりバーンアウトスコア、コーピング方略の使用頻度に相違があることが示唆された。

以上の結果から、保育従事者は看護師と比べ、積極的に問題に立ち向かっていったり、周囲に援助や治療を求めたりするなどの問題中心コーピングを使用する頻度は低いことが示唆される。また、あきらめにくい傾向も示唆され、周囲にサポートや助力を求めるよりも、自身で問題をかかえこみやすい傾向があり、かかえている問題について周囲に理解されにくい可能性も考えられる。そして、問題解決に関して看護師と比較して積極的でないことから、持続したストレス状況に陥る危険性が示唆される。

さらに、看護師と比べて、気晴らしになるようなポジティブな情動中心コーピングの使用頻度は低いが、周囲の人や物にあたるという八つ当たり的な行動をとるといった、ネガティブな情動中心コーピングの使用頻度も低いことが示唆された。この点においても、看護師と比較し、積極的なストレス解消や発散という方法をとる頻度は少ないことが示された。

齋藤ら（2009）は、経験を積み重ね、知識や技術を身につけることが、保育従事者としての自信や効力感を高め、そのメンタルヘルスに寄与するとし、さらに、経験年数の短い若い保育従事者ほどバーンアウトに陥る可能性が高いという報告している。このことからも、経験の浅い保育従事者に対して、コーピング方略の有効活用や、そのレパートリーの充実を図るための心理教育的なかかわりが要請されると考えられる。また、周囲に協力や助力を得やすい職場環境づくりも重要となるだろう。

加えて、看護領域については前述のとおり、バーンアウトやストレスコーピングについて数多くの研究されており、看護現場においても活用されてきている。しかしながら、保育従事者に関するバーンアウト状況は未だ明らかでなく、さらに研究を進めていく必要がある。今回の研究では、看護師、保育従事者のそれぞれに要請される職責の相違についての検討は行っていない。今後、青年が職業選択を行うにあたって、職種によるメンタルヘルス状況について、十分に識ることは、早期離職を防ぐための有用な情報になる可能性がある。

Ⅴ．おわりに

本研究は、保育従事者のメンタルヘルスのさらなる向上をめざし、バーンアウト状況と使用するコーピング方略について、看護師との比較検討を行った。今回の結果を概括すると、保育従事者は看護師と比較してバーンアウトの度合いは低いという結果であったが、コーピング方略の使用頻度も低く、保育従事者を対象としたメンタルヘルス研修や職場内外のサポート体制の構築は重要な課題であることが示唆された。

保育従事者のメンタルヘルスの向上は、より質の高い保育サービスの提供につながるとともに、子どもたちのすこやかな発達や保護者らのメンタルヘルスの向上にも寄与するものであり、今後の方策を期待したい。

文献

Atsuko Katagiri, Fumitoshi Yoshimine, Katsuya Fuse, Yoshiyuki Muramatsu, Fumitake Gejo（2008）：Burnout of Nurses and Doctors in Niigata Prefecture, Japan（in press）.

稲岡文昭（1988）：Burnout現象とBurnoutスケールについて、『看護研究』21（2）、27-35.

植田智（2002）：保育士におけるバーンアウト―他のヒューマン・サービスと比較しての探索的研究―、『鳥取短期大学研究紀要』45、39-47.

久保真人（2004）：『バーンアウトの心理学―燃え尽き症候群とは―』サイエンス社.

厚生省児童家庭局（1999）：『平成11年10月保育所保育指針』チャイルド社、20-24.

小林幸平、箱田琢磨、小山智典、小山明日香、栗田広（2006）：保育士におけるバーンアウトとその関連要因の検討、『臨床精神医学』35（5）563-569.

宮岡等（1991）：身体に関する症状を有する神経症の精神

療法に関する研究（3）～重症心気症の精神病理と治療について～、『財団法人・メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集』291-293.

リチャード・S・ラザルス、スーザン・フォルクマン（1991）：『ストレスの心理学―認知的評価と対処の研究―』実務教育出版、143-181.

Maslach,C.＆Jackson,S.E.（1981）：Maslach Burnout Inventry, Palo Alto,CA『Consulting Psychologist Press』.

Maslach,C.＆Jackson,S.E.（1981）：The Measurement of Experienced Burnout.『Journal of Occupational Behaviour』2、99-113.

稲岡文昭（1984）：看護職にみられるBurnoutとその要因に関する研究、『看護臨時増刊号』81-104.

神村栄一（1996）：『ストレス対処の個人差に関する臨床心理学的研究』、風間書房.

近藤範子（1988）：看護師のBurnoutに関する要因分析―ストレス認知，コーピングおよびBurnoutの関係―、『看護研究』21（2）、37-52.

ジェロルド S. グリーンバーグ、服部洋子・山田冨美雄監修（2006）：『包括的ストレスマネジメント』医学書院.

重田博正（2007）：『保育士のメンタルヘルス―生きいきした保育をしたい！』かもがわ出版.

田尾雅夫（1989）：バーンアウト：ヒューマン・サービス従事者における組織ストレス（〈特集〉「ストレスの社会心理学」）『社会心理学研究』4（2）、91-97.

田尾雅夫・久保真人（1996）：『バーンアウトの理論と実際：心理学的アプローチ』誠信書房.

髙木亮・田中宏二（2003）：教師の職業ストレッサーに関する研究―教師の職業ストレッサーとバーンアウトの関係を中心に―『教育心理学研究』51、165-174.

伴英美子（2005）：介護施設職員のストレッサーとバーンアウトの時系列的変化に関する事例研究―認知症対応型共同生活介護（グループホーム）の事例―『Keio SFC journal』4、4-29.

増田真也（1999）：バーンアウト研究の現状と課題―Maslach Burnout Ineventryの尺度としての問題点『コミュニティ心理学研究』3、21-32.

齋藤恵美、田中紀衣、村松公美子、橘玲子、宮岡等（2009）：保育従事者のバーンアウトとストレス・コーピングについて、『新潟青陵大学大学院臨床心理学研究』5、頁.

謝辞

多大なご協力をいただきました、三条市および新潟市の保育従事者の皆さまに厚く御礼申し上げます。本研究は、文部科学省「子育て支援にかかわる保育士への臨床心理学的研究．平成20（2008）年科学研究費補助金基盤研究（C）．代表者　橘玲子」として助成をうけ、分担研究の一部として実施されたものを再構成・分析し報告した。また、本研究要旨は、第３回新潟青陵学会（平成22年10月）において発表した。