

セラピストの共感疲労についての研究

—スーパーヴィジョンの効果を中心に—

Study of therapists' compassion fatigue
—the effects of supervision—

竹下 亜美
Ami Takeshita

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード : 共感疲労, スーパーヴィジョン, 対人プロセス想起法
Key words : Compassion fatigue, Supervision, Interpersonal Process Recall

1. 研究目的

1-1. はじめに

近年, 対人援助職はあらゆる領域において活躍している. そのような社会では, 特に心の問題やその援助に注目が向いている. 公認心理士として国家資格化がなされた今, 社会からの臨床家の需要はさらに大きくなることが考えられ, それに伴い, 援助する側を目指す者もさらに増加するだろう. そのような背景を受けて, 援助者の責任とその専門性もより一層重要視されると思われる. そのため, 援助者は訓練を受け, 知識習得と実践力の獲得に鍛錬を積む必要があることが強調されていくだろう.

すなわち, 臨床家の教育の充実が重要であり, また臨床心理実習におけるスーパーヴィジョンが臨床心理士養成の中核であるといえる. しかし, その実態はスーパーヴァイザー不足やスーパーヴィジョンに必要な評価が行われていないという問題が多く存在している(金沢, 2011). このように, 本邦におけるスーパーヴィジョンは具体的な方法や効果などが定型化されていないことが指摘できるだろう. また, スーパーヴィジョンについて臨床心理士の資格取得後は義務化されていないことも指摘出来るだろう.

1-2. 共感疲労

では, なぜスーパーヴィジョンが臨床心理士養成の中核であり, 必須といえるのだろうか.

その問題に対する重要なヒントの一つが共感疲労であると考えられる. 共感疲労とは「支援者が

トラウマ体験をした人に対して共感的に関わり続けることによって身体的・情緒的に疲労した状態」(Figley,1995)と定義される. 共感疲労はセラピストにとって予防し難く, 避けることのできないものであるという指摘や新人セラピストあるいはトラウマ受傷経験を持つセラピストは, 特に共感疲労を感じやすい, あるいは経験しやすいという傾向があるという指摘がある(Munroe 1991;小西・金田 2003). その危険について, 訓練過程において学生や実習生に教えることやスーパーヴィジョンで説明することを Figley(1995)は提唱している.

1-3. スーパーヴィジョン

スーパーヴィジョン(以下, SV)とは, セラピストが, 自分が持つ事例の理解の為に受ける個別臨床指導のことである. 鑪(2001)は, SVを「現実的な技術レベルで一般論から特定例への橋渡しができるかどうかをチェックし, 吟味する役割をとる」と述べており, またSVなしに臨床活動を行うことは, 一般的な理論と特定例間の溝を無視しており, その結果大きな危険をおかし, クライエントに不利益を与えることになると述べている. その上で, SVは「受けねばならない必須の学習」であり, またさらに初心者セラピストのSVにおいては技術よりも情緒的な支えが大事になると論じている.

スーパーヴァイザーの発達段階に即したスーパーヴィジョンの重要性は多くの研究者が強調しており(例えば, 金沢(1998), 近藤・長屋(2016), 平木(2009)), 平木(2015)は特に初心者カウンセラーの訓

練では、いつ、どのようなスキルをどのような方法で伝えるかは、専門家の一生を左右するといっても過言ではないほど重要なテーマであることを論じている。

1-4. スーパーヴィジョンに関する先行研究

黒川(2017)は、初学者が SV においてどのように専門性を身につけていくのかということ、対象者の主観的な体験についてインタビュー調査によって明らかにしている。スーパーヴァイザー(以下、SVor)との出会いを含めた SV 開始前から SV 終了後までの一連のプロセスには、初学者が心理的葛藤を抱えつつも、SV で指導やサポートを受ける中で自己を受け入れられる体験をし、それにより SVor との関係が深まることを実感していくということが体験されると示唆されている。

一方、樽澤(2016)はセラピストの共感不全経験についての研究において、共感不全経験で生じた不全感などに対して、SV では「元気づけ」されることで共感経験が得られるよう変化していく場合があることや「SVor に振り回される」ことによって共感経験も共感不全経験へと変化してしまう場合もありうることを示唆している。

また、竹下(2016)は初心者セラピストの軽度で日常的な共感疲労について明らかにするため、インタビュー調査を行った。その調査の一端である、SV による疲労の変動について、SV があるからこそ整理がついて前向きな思考になれ、疲労が軽減されるという Th がいた。一方で、ある Th は「SV を受けると全部それで頭がいっぱいになる事が多くて、だからあえて SV を受けないようにした」と語った。このことから、SV の内容によっては、SVee はカウンセリングがうまくいかに感じるといったカウンセリングへの負の影響をもたらす場合もあるということも明らかにしている。

これらの研究から、セラピストの SV 体験はより前向きな良い効果がある一方で、その実施の仕方に関しては課題もあるといえる。

そこで、本研究では、実際の SV 場面で何が起っているのかということ、SVor と SVee のノンバーバルでのやりとりを含め、そのやりとりをより実際に SVor と SVee それぞれの主観に沿って明らかにしていくことを目的とする。さらにその SV 場面を客観的に評定し、当事者の主観的体験と照らし合わせることで SV の実態を明らかにしていく。

本研究の意義として、セラピスト、特に初心者セラピストにとって影響力の大きい SV について、より実際にその実態を明らかにすることで、初心者特有の不安や緊張といった疲労や、気づきにくい共感疲労にどのように影響するかを含め、どのような効果があるのかということ、を明確化でき、セラピスト教育に役立つことが期待できる。さらには、SV を SVor と SVee 両者にとってより良く活用できるものにし、より良いセラピーを実践することで、クライアントにより利益をもたらすことも期待できる。

1-5. 調査方法

本研究は、SV の効果について明らかにすることを目的とする。そのために、SV 場面での SVor と SVee の関係性や、両者の間にどのようなやりとりがあり、そしてそれぞれがどのような情動を体験しているのか明らかにする。

SV の中でどのようなやりとりがあり、SVor と SVee がどのような情緒体験をしているかということ、を具体的に明らかにするため、対人プロセス想起法(Interpersonal Process Recall : IPR)を採用して、インタビュー調査を実施する。対人プロセス想起法(Kagan, 1980)は、カウンセラーの訓練法であり、面接の録音あるいは録画データを視聴しながら、その時の感じや考えを振り返り、対人プロセスに対する気づきを高めることを目的としているものである。この方法を援用して調査することで、より具体的できめ細やかなデータが得られる。

具体的には、対象者に対して、過去に行った SV の録画面面を使用し、一連の SV の中で特に際立ったいくつかの場面での発言や行動の意味や意図、その時の情動についてインタビューする。さらにクライアントや事例そのものへの影響がどのようなものであったのか、自身の感じている疲労感がどのようなものか、その疲労感はどう変動していくかなど、可能な限り、報告してもらうようなインタビュー調査を行う。そして、得られたデータを逐語化し、質的に分析する。

また、これらの質的分析の妥当性確認のためのトライアングレーションとして、SV 場面の SVor の共感性と肯定的姿勢について SV を受けた経験のある複数の臨床家や大学院生で客観的に他者評定する。評定には、井上ら(2016)の共感・肯定尺度を使用する。これにより鑓(2001)のいう SV の情緒的支えの有無とその必要性が明らかになることが

期待できる。この共感性と肯定的姿勢の評定は、インタビューガイドとしても利用する。つまり、SVor と SVec それぞれが共感・肯定尺度(井上ら, 2016)を使用して SV を評定し、それと録画データからわかる実際の様子とを照らし合わせてインタビューを実施する。

さらに、藤岡(2011)の日本語版共感疲労尺度を利用し、SVec の疲労度を測定する。その結果と SV の働きがどう関連し、影響しているかということについても、主観的な体験をインタビューによって明らかにする。

1-6. 調査対象者

本研究では、インタビュー調査の調査対象者として、協力可能な臨床経験のある修士課程の訓練生や修了生とその SVor、計 12 名を対象とする (SVor4 名と SVec8 名の 8 組)。

なお、本研究で使用する録画データの SV は、実際に行われたのは 2015 年度である。その間に SVor と SVec は全ての対象者がすでに終了した SV 関係である。また 2016 年度以降、SVor は異なる SVec と SV を体験しており、ほとんどの SVec も、他の SVor による SV を体験している。これらのことから、SVor と SVec はそれぞれ客観的に自由な発言ができるといえ、本研究に適した対象者であると考えられる。

1-7. 倫理的配慮

本研究では SV の録画場面を検討し、それに基づいて SVor・SVec それぞれへインタビュー調査を実施する。また、SVor の関わり方に対する客観的な他者評定も行う。その際、身体的・精神的負担が生じるような質問は避けるためそのリスクは低いといえる。もしも生じた場合はすぐに調査を中止する。ただし、調査協力者の SVor が他者に客観的に評定されることで不快な感情を抱く可能性も考えられる。その対策としては、他者評定に関する同意書に「評定されることを拒否する」「評定されることに同意する」という項目を選択できるように、選択項目欄を記載しておく。

なお、本研究は平成 28 年度の大妻女子大学生命科学研究の倫理審査委員会の承認を得て行われる。

2. 研究実施内容

本研究において注目する概念について文献学習を深めてきた。具体的には、共感疲労について、

藤岡(2011)の「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」や小西・金田(2007)が翻訳した「二次的外傷性ストレス——臨床家、研究者、教育者のためのセルフケアの問題」などから知見を深めた。また、スーパーヴィジョンについては、平木(2012)の「心理臨床スーパーヴィジョン」や金沢(1998)の「カウンセラー 専門家としての条件」から知見を深め、先行研究として樽澤(2016)や黒川(2017)を読み、本研究の目的や方法を検討した。そして、平成 28 年 9 月に、日本心理学会の第 35 回秋季大会に参加し、スーパーヴィジョンに関する発表にて新たな知見を得た。

上記のように、知見を深める作業と並行して、本研究で使用される SV の録画データの視聴をし、インタビュー項目の検討を進めた。

また、平成 29 年 3 月に専攻内において本研究の構想の中間発表を実施した。

3. まとめと今後の課題

本研究は、セラピスト教育に貢献し得る研究であり、スーパーヴィジョンに関する研究領域において、新たな知見となることのできることも期待できるだろう。

今後は、インタビュー内容をさらに具体的に吟味し、調査実施に取り組んでいく予定である。

4. 引用文献

- B.Hudnall Stamm(1999).SECONDARY TRAUMATIC STRESS: Self-Care Issues for Clinicians, Researchers,& Educators, Baltimore: The Sidran Press. B.ハドノール.スタム 小西 聖子・金田 ユリ子(訳)(2007). 二次的外傷性ストレス—臨床家、研究者、教育者のためのセルフケアの問題. 誠信書房.
- 藤岡孝志(2011). 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.
- 平木典子(2012). 心理臨床スーパーヴィジョン: 学派を超えた統合モデル. 金剛出版.
- 井上恵理・細谷祐未果・川崎直樹・青木みのり・足立英彦・森美和子・沢宮容子(2016). 介入としての肯定に関するプロセス研究(1)—共感との比較による肯定概念の明確化と測定—, 日本心理臨床学会第 35 回大会論文集, 159.
- 金沢吉展(1998). カウンセラー 専門家としての条件, 誠信書房.

- 武井麻子(2011). 人相手の仕事はなぜ疲れるのか—
—感情労働の時代, 大和書房.
- 竹下亜美(2017). 初心者セラピストの共感疲労につ
いての研究—初心者セラピスト 6 名へのインタ
ビューから—. 日本心理臨床学会第 36 回大会発
表論文
- 樽澤百合(2016). カウンセラーの共感不全経験につ
いての検討, 大妻女子大学人間生活文化研究所
(26), 308-309.
- 黒川こころ(2017). 初学者のスーパーヴィジョンブ
ロセスについて, 大妻女子大学人間文化研究所
平成 28 年度修士論文(未刊行).
- 鑪幹八郎・滝口俊子(2001). スーパーヴィジョンを
考える, 誠信書房.

付記

本研究は, 大妻女子大学人間生活文化研究所平
成 28 年度大学院生研究助成(B)(DB2824)より研究
助成を受け行った.

なお, 本研究は以下の研究の一部として着手さ
れて, 筆者が主におこなうものである. 科研費基
盤研究 (C) 課題番号 26380951 「初心者および中
級者への継続的スーパーヴィジョンの効果とプロ
セスに関する実証的研究」平成 26 年度~28 年度
研究代表者: 福島哲夫