消防職員のストレス免疫能力開発に関する基礎研究(2)¹

セルフ・コンパッションを指標としたトレーニング効果の検討

○吉澤英里¹・菅沼憲治²・矢島新³

(¹環太平洋大学次世代教育学部・²聖徳大学心理・福祉学部・³聖徳大学心理教育相談所)

キーワード: 惨事ストレス、セルフ・コンパッション、ロールプレイ

Basic research on development of stress immune capacity for firefighters (2)

Eri Yoshizawa¹, Kenji Suganuma², and Arata Yajima³

(¹International Pacific Univ., ^{2,3}Seitoku Univ.)

Key Words: Critical Incident Stress, self-compassion, role-play

目 的

近年、災害救助に当たる消防官の惨事ストレス (Critical Incident Stress) へのケアに対する要請が増す中、東京消防庁では PTSD の発症を予防する目的でディブリーフィング (災害救助活動等で辛い経験をした消防官に対して、そこでのネガティブな経験や感情を語らせるケア) が行われている。しかし、主に集団を対象としたディブリーフィングのみでは PTSD を悪化させる可能性も指摘されており、活動前後の支援を含めた包括的な対策が強く求められている。

強いストレスに立ち向かう、個人の内的能力の一つにセルフ・コンパッション (苦痛に満ちた考えや感情をバランスがとれた状態にしておくこと) がある。出動前の事前教育でセルフ・コンパッションを高めるトレーニングを行うことで、惨事ストレスへの耐性を消防官が高められるのではないかと考え、トレーニングのプログラム開発を試みている。その第一段階として、既に研修のプログラムとして取り入れられているロールプレイによって、セルフ・コンパッションがどのように変化するかを検討する。

方 法

参加者 東京消防庁の支援デブリーファ研修に参加した消防官 40 名 (男性 36 名、女性 2 名)。このうちの 2 名は実施前のデータが収集できなかったため、38 名 (男性 35 名、女性 3 名) のデータを分析対象とした。平均勤続年数は 19.87 (SD 7.38) であった。

質問紙 セルフ・コンパッション尺度 (有光, 2014) を用いた。各質問項目に対して 5 件法による回答を求めた。

手続き 金魚鉢方式のロールプレイが実施された。参加者の自由意思に基づき、ロールプレイの参加者 (主役・相手役)、観察者 (参加者を取り囲むように座り、ロールプレイを観察し、フィードバックをする役)、およびファシリテーターの役割をそれぞれが担うようにした。一連のトレーニング・プログラムの実施前後でセルフ・コンパッション尺度への記入を求めた。

結 果

調査時期 (実施前・実施後) × 役割 (参加者・観察者・ファシリテーター) の 2 要因分散分析の結果、自分への優しさ、過剰同一視およびセルフ・コンパッションにおいて、調査時期の主効果が有意であった ($F(1, 30) = 5.692 - 8.688, ps < .05$)。多重比較の結果、自分への優しさとセルフ・コンパッションはトレーニング実施後に得点が上昇し、過剰同一視は得点が低下した。また、共通の人間性では役割の主効果が有意であり ($F(2, 30) = 3.910, ps < .05$)、観察者の得点がファシリテーターよりも高かった。すべての下位尺度で交互作用は認められなかった (Table 1)。

Table 1 トレーニング実施前後のセルフ・コンパッション尺度得点

質問項目	役割	実施前		実施後	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
自分への優しさ	P	3.00	0.82	3.21	0.72
	F	2.49	1.09	2.54	1.06
	O	3.08	0.83	3.35	0.62
共通の人間性	P	2.90	0.82	3.21	0.80
	F	2.39	0.70	2.57	0.77
	O	3.50	0.74	3.59	0.72
マインドフルネス	P	3.58	0.61	3.57	0.58
	F	2.64	0.96	3.11	0.97
	O	3.53	0.73	3.31	0.79
自己批判	P	2.66	0.57	2.61	0.62
	F	2.91	1.12	3.00	1.10
	O	3.03	0.63	3.05	0.65
孤立感	P	2.21	0.75	2.13	0.67
	F	2.64	1.35	2.32	1.09
	O	2.31	1.00	2.41	1.03
過剰同一化	P	3.13	0.71	2.92	0.75
	F	3.79	1.10	3.25	1.14
	O	3.34	0.76	3.38	0.98
セルフ・コンパッション	P	19.50	2.21	20.34	2.18
	F	16.18	3.31	17.65	3.92
	O	19.43	3.67	19.43	3.75

P: 参加者 (18 名)、F: ファシリテーター (7 名)、O: 観察者 (8 名)

考 察

本研究で用いた金魚鉢方式のロールプレイによってセルフ・コンパッションが高まることが示唆された。下位尺度では、ポジティブな側面である自分への優しさとネガティブな側面である過剰同一視にトレーニング効果がそれぞれ認められたものの、残りの 4 側面には変化が認められなかった。交互作用が有意ではなかったことから、役割によるトレーニング効果の違いは認められなかったと言えるだろう。ただし、実施前後に関わらず、役割 (参加者・観察者・ファシリテーター) によって共通の人間性の高低が異なっていた。

以上の結果から、金魚鉢方式のロールプレイは、セルフ・コンパッションを高めるものの、具体的な側面に対しては限定的な効果しか示さなかった。そこで、今後はトレーニング内容を工夫することで、多様な側面に対してアプローチができるプログラムの開発が求められるだろう。

引用文献

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(1), 50-59.

¹ 本研究は学術研究助成基金助成金 (挑戦的萌芽研究, 課題番号: 16K13491) の補助を受けた。