

対人援助職者のリカバリー経験のタイプとその関連要因の検討¹⁾

神庭直子

I. 問題と目的

看護師や介護士といった対人援助職者はストレスが高いことが指摘されている。例えば、職業性ストレス研究の枠組みから医療福祉分野における対人援助職者²⁾の精神的健康の現状に関する論文をレビューした森本(2006)は、精神的健康度、抑うつ、心理的ストレス反応、燃え尽き症状といった変数を用いた実証研究のレビューから、対人援助職者の精神的健康度は極めて低い状態にあり、何らかの維持方策を施す必要があると述べている。また、ストレッサーに関しては、対人援助職者は「職務量の多さ」、「職務の質的困難さ」、「クライアントとの関係」、「職場の人間関係」といった職務特徴や職場環境を職場ストレッサーとして体験していると述べている。神庭(2015a)では、勤労者一般との比較により対人援助職者の職業性ストレスや心身の健康に関する特徴を明らかにするために職業性ストレス簡易調査票(下光・原谷・中村・川上・林・廣・荒井・宮崎・古木・大谷・小田切, 2000)および新職業性ストレス簡易調査票(川上・下光・原谷・堤・島津・吉川・小田切・井上, 2012)からストレッサーに関する変数、ストレス反応や満足度などのアウトカム変数、仕事のコントロール、仕事の意義、ソーシャル・サポートといった仕事の資源となる変数を用いて調査を行った。その結果、対人援助職者は勤労者一般よりも職業性ストレッサーが高い一方、仕事の意義などの仕事の資源も多いことが示された。また、勤労者一般との比較においてストレス反応が高い一方、ワーク・エンゲイジメントなどは良好な状態にあった。加えて、ワーク・セルフ・バランスという、仕事が個人の生活に及ぼす影響の認識については、勤労者一般よりも対人援助職者のほうが、ネガティブな側面とポジティブな側面のいずれにおいても高いことが示された。すなわち、対人援助という職業は負担も高いがやりがいや意義も高いことや、仕事が自分の生活に及ぼす影響力が大きい可能性が考えられる。したがって、対人援助職者のストレスや精神的健康について検討する際に

は、これらの特徴を踏まえて、ネガティブ・ポジティブのいずれかに偏らず多面的にアプローチすることが重要であると考えられる。

また、近年、勤労者のストレス対策にとってより包括的で有効な示唆を得るために、仕事外の要因も含めて検討することが重要であるとの指摘がある(島津, 2007)。仕事外の要因の一つに「余暇」があり、一日の仕事後の余暇時間におけるストレスからの回復に導く経験と定義される「リカバリー経験」という概念が提唱されている(Sonnentag & Fritz, 2007)。つまり、リカバリー経験は、仕事外の要因で、仕事の資源となるポジティブな要因であるといえる。

そこで筆者は、対人援助職という多忙でストレスが高いと言われる職業であるからこそ、日々の余暇の質を高めストレスから回復することが心身の健康の維持・増進にとって重要であるのではないかという問題意識から、対人援助職者を対象として、日本語版リカバリー経験尺度(Shimazu, Sonnentag, Kubota & Kawakami, 2012)を用い検討を行った(神庭, 2015a)。その結果、リカバリー経験の各下位尺度は、職業性ストレス簡易調査票(下光他, 2000)および新職業性ストレス簡易調査票(川上他, 2012)で測定される心理的ストレス反応や身体愁訴、ワーク・エンゲイジメント、仕事のパフォーマンス、仕事や家庭の満足度といったwell-beingに関する変数との関連がみられ、リカバリー経験の下位尺度によって影響を及ぼすアウトカム変数が異なることが示された。また、神庭(2015b)は、リカバリー経験の各下位尺度得点に基づき、対人援助職者のリカバリー経験のタイプを探索的に検討し、6タイプを見出した上で、リカバリー経験のタイプと心身の健康、ワーク・ライフ・バランス、仕事および家庭満足度との関連について検討を行った。その結果、概して高リカバリー型や平準型の状態が良好であり、低リカバリー型の状態が不良であった。自己研鑽型は、仕事の負担が個人生活に好ましくない影響を及ぼしているという認識と仕事から得たものが個人生活を豊かにしているという認識のいず

れもが高く、仕事満足度も高かった。気分転換型は自己研鑽型と逆の傾向を示し、仕事満足度や、仕事が個人生活に及ぼすネガティブ・ポジティブな影響のいずれもが低いという特徴がみられた。低コントロール型はあまり目立った特徴はみられなかったが、高リカバリー型に比べて、家庭満足度が低かった。

このように、対人援助職者のリカバリー経験はwell-beingに影響を及ぼしており、リカバリー経験の重要性は確認されたものの、リカバリー経験の個人差を規定する要因については、職業性ストレスと退勤後に職務内容の反すうをやる程度の影響の検討が行われたのみであり(神庭, 2015a), 十分な検討がされていない。

そこで、本研究では神庭(2015b)で確認された対人援助職者のリカバリー経験のタイプとデモグラフィック属性との関連を検討することを目的とする。このことは、各タイプについての理解を深め、今後、より望ましいタイプへの変容へ向けた介入にも有益であると考えられる。

II. 研究方法

1. 調査対象者と調査手続き

20歳代～60歳代の対人援助職者を対象に、全国に173万人のアンケートモニターを保有するインターネット調査会社に調査を依頼した。本研究では上野・山本(2011)を参考に、対人援助職を「人を援助したり、ケアしたり、サービスを提供したりする、人間関係を基盤にして成り立つ仕事」と定義した。対象者の職種は本学健康科学部で養成される職業を中心に選択した。具体的には、看護師、保健師、助産師(以下、医療分野①と称する)、言語聴覚士(以下、医療分野②と称する)、社会福祉士、精神保健福祉士(以下、福祉分野①と称する)、介護福祉士(以下、福祉分野②と称する)、カウンセラー・心理士(以下、心理職と称する)、栄養士、管理栄養士(以下、健康支援分野①と称する)、スポーツインストラクター(健康支援分野②と称する)を調査対象とした。目標回収数を全体で400名とし、これらの職種に該当するアンケートモニターから無作為に10,000名を上限に調査依頼メールが配信された。回答の得られた614名のうち、回答時間が5分未満の者を除く432名を分析の対象と

した。

2. 調査時期

調査は2015年2月上旬に実施した。

3. 調査内容

(1) 属性：年齢、性別、職種、勤務形態、1週間あたりの平均労働時間、家族構成を尋ねた。

(2) 日本語版リカバリー経験尺度(Shimazu et al., 2012)：退勤後の余暇に仕事の事柄や問題を考えない状態である「心理的距離」(4項目)、心身の活動量を意図的に低減させている状態である「リラックス」(4項目)、余暇時間に自己啓発に取り組む「熟達」(4項目)、余暇の時間に何をどのように行うかを自分で決められる程度を意味する「コントロール」(4項目)の4下位尺度、合計16項目を用いた。回答方法は「1=全く当てはまらない」から「5=よく当てはまる」の5件法であった。

なお、この他にも職業性ストレス簡易調査票(下光他, 2000)および新職業性ストレス簡易調査票(川上他, 2012)の77項目と、退勤後の職務内容の反すうに関する3項目への回答も求めたが、その結果については本稿では報告しない。

4. 倫理的配慮

調査は無記名であり、調査協力に同意する場合のみ回答画面に入ることが可能となる形式をとった。回答データの記録されたファイルは研究者のみが閲覧できる状況で管理した。

5. 解析方法

リカバリー経験のタイプによる群分けをするために、各下位尺度得点を標準化し、z得点を用いてクラスター分析を行った。リカバリー経験のタイプと属性との関連については、分析に用いる変数の尺度水準に応じて、クロス集計もしくは平均値と標準偏差の算出を行った。クロス集計を行った場合には原則としてカイ2乗検定を行うこととしたが、クロス集計の結果、期待度数が5未満のセルの割合が20%を超えたり最小期待度数が1を下回るなどカイ2乗検定の適用が不適切である場合には、Fisherの正確確率検定を行った。また、リカバリー経験のタイプと量的変数との関

連を検討する際には原則として分散分析を行うこととしたが、分布の歪みや外れ値が存在した場合には Kruskal-Wallis 検定を用いた。なお、これらの分析には IBM SPSS Statistics 23 および R-3.3.1 for Windows を使用した。

Ⅲ. 結果

1. 分析対象者の属性

本研究の分析対象者は 22 歳から 69 歳の対人援助職者 432 名であり（男性 179 名（41.4%）、女性 253 名（58.6%））、平均年齢は 43.21 歳（ $SD=9.96$ ）であった。男女別に職種や婚姻状況等の属性を Table1 に示した。

2. リカバリー経験の 6 タイプとその特徴について

リカバリー経験の 4 下位尺度得点を標準化し、z 得点を用いてクラスター分析（平方ユークリッド距離、Ward 法）を行った。その結果、6 クラスターに分類された。すべてのリカバリー経験の高い第 1 クラスター（CL1）、すべてのリカバリー経験が低い第 2 クラスター（CL2）、すべてのリカバリー経験が平均的な第 3 クラスター（CL3）は、それぞれ「高リカバリー型」、「低リカバリー型」、「平準型」と命名した。第 4 クラスター（CL4）はコンロールの得点が低かったため、「低コントロール型」と命名した。第 5 クラスター（CL5）と第 6 クラスター（CL6）は、熟達（余暇時間における自己啓発）の得点の特徴が対照的であった。第 5 クラスターは熟達が低く、他のリカバリー経験は平均的であった。余暇時間にはやりがいのあることに

Table 1 分析対象者の属性

	全体	(%)	男性	(%)	女性	(%)
分析対象者数	432	(100.0)	179	(41.4)	253	(58.6)
平均年齢±SD	43.21 ± 9.96		45.6 ± 9.51		41.50 ± 9.93	
職種						
看護師	96	(22.2)	39	(21.8)	57	(22.5)
保健師	4	(0.9)	1	(0.6)	3	(1.2)
助産師	4	(0.9)	0	(0.0)	4	(1.6)
言語聴覚士	44	(10.2)	18	(10.1)	26	(10.3)
社会福祉士	28	(6.5)	12	(6.7)	16	(6.3)
精神保健福祉士	18	(4.2)	8	(4.5)	10	(4.0)
介護福祉士	56	(13.0)	23	(12.8)	33	(13.0)
カウンセラー・心理士	84	(19.4)	38	(21.2)	46	(18.2)
栄養士	14	(3.2)	4	(2.2)	10	(4.0)
管理栄養士	42	(9.7)	8	(4.5)	34	(13.4)
スポーツインストラクター	42	(9.7)	28	(15.6)	14	(5.5)
勤務形態						
フルタイム	370	(85.6)	162	(90.5)	208	(82.2)
パートタイム	62	(14.4)	17	(9.5)	45	(17.8)
1 週間あたりの平均労働時間±SD	33.05 ± 17.74		34.74 ± 18.51		31.86 ± 17.28	
婚姻状況						
既婚	264	(61.1)	132	(73.7)	132	(52.2)
未婚	168	(38.9)	47	(26.3)	121	(47.8)

挑戦するというよりは、仕事のことを忘れ、自分が無理なく楽しめることに自分の好きなように取り組むグループであると解釈し、「気分転換型」と命名した。一方、第6クラスターは熟達が高く、心理的距離が低く、リラックスがやや低いという特徴がみられた。退勤後の余暇時間に仕事のことも考え、リラックスにはあまり時間を使わず自己啓発に取り組むグループと解釈し、「自己研鑽型」と命名した (Figure 1)。

3. リカバリー経験のタイプに関連要因について

(1) リカバリー経験のタイプと基本属性との関連

性別とリカバリー経験のタイプとの関連を検討する

ためにクロス表を作成し、カイ2乗検定を行った。その結果、性別とリカバリー経験のタイプには有意な関連がみられた ($\chi^2=18.273, df=5, p<.01$)。残差分析の結果、男性より女性の方が「低コントロール型」が有意に少なく ($p<.01$)、「気分転換型」が有意に多かった ($p<.01$) (Table 2)。

リカバリー経験のタイプの割合に性差が見られたため、以降の分析は性別ごとに行うこととした。

年齢とリカバリー経験のタイプとの関連を検討するために、リカバリー経験のタイプごとに年齢の記述統計量を算出した。リカバリー経験のタイプを独立変数とし、年齢を従属変数とした一要因分散分析を行った

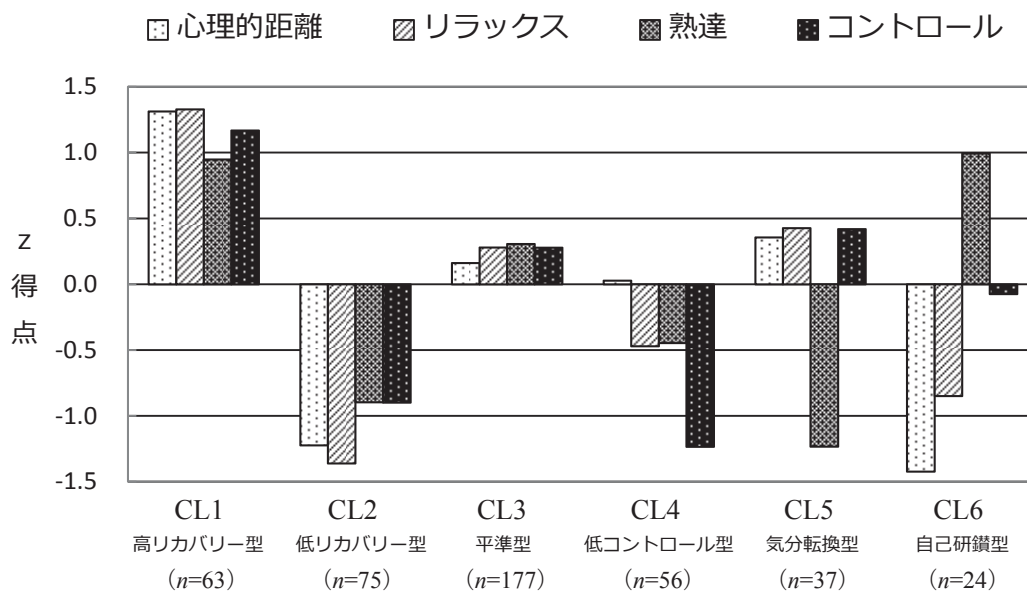


Figure 1 各クラスターのリカバリー経験の特徴

Table 2 性別とリカバリー経験のタイプのクロス表

性別		リカバリー経験のタイプ					合計	
		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型		自己研鑽型
男性	度数	23	29	81	32	6	8	179
	行 %	(12.8%)	(16.2%)	(45.3%)	(17.9%)	(3.4%)	(4.5%)	(100.0%)
	調整済み残差	-0.859	-0.535	1.521	2.558**	-3.257**	-0.829	
女性	度数	40	46	96	24	31	16	253
	行 %	(15.8%)	(18.2%)	(37.9%)	(9.5%)	(12.3%)	(6.3%)	(100.0%)
	調整済み残差	0.859	0.535	-1.521	-2.558**	3.257**	0.829	
合計	度数	63	75	177	56	37	24	432
	行 %	(14.6%)	(17.4%)	(41.0%)	(13.0%)	(8.6%)	(5.6%)	(100.0%)

** $p<.01$

結果、男性においても女性においてもリカバリー経験の主効果は有意ではなかった（男性： $F(5,173) = 0.801, n.s.$ 、女性： $F(5,247) = 1.619, n.s.$ ）（Table 3）。

(2) リカバリー経験のタイプと職業に関する変数との関連

職種、勤務形態、労働時間とリカバリー経験のタイプとの関連について検討した。

職種とリカバリー経験のタイプとの関連を検討するためにクロス表を作成した。男性において Fisher の正確確率検定を行った結果、確率は $p = .897$ であり有意ではなかった（Table 4）。女性においてはカイ 2 乗検定を行った結果、有意な関連はみられなかった（ $\chi^2 = 16.458, df = 15, n.s.$ ）（Table 5）。

勤務形態とリカバリー経験のタイプとの関連を検討するために、クロス表を作成した。男性において Fisher の正確確率検定を行った結果、確率は $p = .987$

であり有意ではなかった（Table 6）。女性においてはカイ 2 乗検定を行った結果、有意な関連はみられなかった（ $\chi^2 = 4.361, df = 5, n.s.$ ）（Table 7）。

労働時間とリカバリー経験のタイプとの関連を検討するために、1 週間あたりの平均労働時間の記述統計量を算出した。性別ごとの平均値は Table 1 に示した通り、男性で 34.74 時間（ $SD = 18.51$ ）、女性で 31.86 時間（ $SD = 17.28$ ）であったが、中央値は男性で 40.00 時間、女性も 40.00 時間であり、平均値と中央値に乖離がみられた。また、リカバリー経験のタイプごとに平均値を算出した結果、男女ともに平均値 $\pm 3SD$ の範囲外の外れ値とみなせる値が存在した（Table 8）。そこで、分析には Kruskal-Wallis 検定を用いた。その結果、男性においては有意な差がみられた（ $\chi^2 = 23.784, df = 5, p < .001$ ）。Dunn の方法による下位検定を行ったところ、「高リカバリー型」と「低リカバリー型」に有意差がみられ、低リカバリー型のほ

Table 3 リカバリー経験のタイプごとの年齢の記述統計量と分散分析結果

		リカバリー経験のタイプ							
		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型	自己研鑽型	<i>F</i>	
男性	<i>n</i>	23	29	81	32	6	8	0.801	<i>n.s.</i>
	<i>M</i>	44.70	45.59	45.46	45.47	44.00	52.00		
	(<i>SD</i>)	(10.68)	(9.31)	(9.51)	(9.62)	(6.13)	(8.40)		
女性	<i>n</i>	40	46	96	24	31	16	1.619	<i>n.s.</i>
	<i>M</i>	41.05	40.85	43.55	38.33	39.84	40.13		
	(<i>SD</i>)	(9.52)	(8.85)	(10.70)	(7.23)	(10.10)	(11.10)		

Table 4 職種とリカバリー経験のタイプのクロス表（男性）

		リカバリー経験のタイプ							
職種		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型	自己研鑽型	合計	
医療分野 ① + ②	度数	8	9	24	11	4	2	58	
	行 %	(13.8%)	(15.5%)	(41.4%)	(19.0%)	(6.9%)	(3.4%)	(100.0%)	
福祉分野 ① + ②	度数	6	7	16	9	2	3	43	
	行 %	(14.0%)	(16.3%)	(37.2%)	(20.9%)	(4.7%)	(7.0%)	(100.0%)	
心理職	度数	4	8	20	5	0	1	38	
	行 %	(10.5%)	(21.1%)	(52.6%)	(13.2%)	(0.0%)	(2.6%)	(100.0%)	
健康支援 分野	度数	5	5	21	7	0	2	40	
	行 %	(12.5%)	(12.5%)	(52.5%)	(17.5%)	(0.0%)	(5.0%)	(100.0%)	
合計	度数	23	29	81	32	6	8	179	
	行 %	(12.8%)	(16.2%)	(45.3%)	(17.9%)	(3.4%)	(4.5%)	(100.0%)	

Table 5 職種とリカバリー経験のタイプのクロス表 (女性)

職種		リカバリー経験のタイプ					合計	
		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型		自己研鑽型
医療分野 ①+②	度数	13	12	35	10	16	4	90
	行%	(14.4%)	(13.3%)	(38.9%)	(11.1%)	(17.8%)	(4.4%)	(100.0%)
福祉分野 ①+②	度数	8	15	20	5	6	5	59
	行%	(13.6%)	(25.4%)	(33.9%)	(8.5%)	(10.2%)	(8.5%)	(100.0%)
心理職	度数	8	7	20	3	2	6	46
	行%	(17.4%)	(15.2%)	(43.5%)	(6.5%)	(4.3%)	(13.0%)	(100.0%)
健康支援 分野	度数	11	12	21	6	7	1	58
	行%	(19.0%)	(20.7%)	(36.2%)	(10.3%)	(12.1%)	(1.7%)	(100.0%)
合計	度数	40	46	96	24	31	16	253
	行%	(15.8%)	(18.2%)	(37.9%)	(9.5%)	(12.3%)	(6.3%)	(100.0%)

Table 6 勤務形態とリカバリー経験のタイプのクロス表 (男性)

勤務形態		リカバリー経験のタイプ					合計	
		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型		自己研鑽型
フルタイム	度数	21	27	72	29	6	7	162
	行%	(13.0%)	(16.7%)	(44.4%)	(17.9%)	(3.7%)	(4.3%)	(100.0%)
パートタイム	度数	2	2	9	3	0	1	17
	行%	(11.8%)	(11.8%)	(52.9%)	(17.6%)	(0.0%)	(5.9%)	(100.0%)
合計	度数	23	29	81	32	6	8	179
	行%	(12.8%)	(16.2%)	(45.3%)	(17.9%)	(3.4%)	(4.5%)	(100.0%)

Table 7 勤務形態とリカバリー経験のタイプのクロス表 (女性)

勤務形態		リカバリー経験のタイプ					合計	
		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型		自己研鑽型
フルタイム	度数	30	41	76	21	26	14	208
	行%	(14.4%)	(19.7%)	(36.5%)	(10.1%)	(12.5%)	(6.7%)	(100.0%)
パートタイム	度数	10	5	20	3	5	2	45
	行%	(22.2%)	(11.1%)	(44.4%)	(6.7%)	(11.1%)	(4.4%)	(100.0%)
合計	度数	40	46	96	24	31	16	253
	行%	(15.8%)	(18.2%)	(37.9%)	(9.5%)	(12.3%)	(6.3%)	(100.0%)

うが有意に労働時間が長かった ($p < .001$)。また「平準型」と「低リカバリー型」との間に有意差がみられ、「低リカバリー型」のほうが有意に労働時間が長かった ($p < .05$)。「低コントロール型」と「低リカバリー型」との間にも有意差がみられ、「低リカバリー型」のほうが有意に労働時間が長かった ($p < .01$)。女性においては、リカバリー経験のタイプによる有意な差はみられなかった ($\chi^2 = 6.473$, $df = 5$, $n.s.$)。

(3) リカバリー経験のタイプと家族構成との関連

婚姻状況および小学生以下の子供の有無とリカバリー経験のタイプとの関連について検討した。

婚姻状況とリカバリー経験のタイプとの関連を検討するために、クロス表を作成した。男性において Fisher の正確確率検定を行った結果、確率は $p = .641$ であり有意ではなかった (Table 9)。女性においてはカイ 2 乗検定を行った結果、有意な関連はみられな

Table 8 リカバリー経験のタイプごとの労働時間（1週間あたりの平均）の記述統計量

		リカバリー経験のタイプ					
		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型	自己研鑽型
男性	<i>n</i>	23	29	81	32	6	8
	<i>M</i>	26.30	44.24	34.17	31.13	36.67	43.25
	(<i>SD</i>)	(17.62)	(16.54)	(17.87)	(19.70)	(15.68)	(11.16)
	<i>min</i>	8	8	2	5	8	20
	<i>max</i>	60	72	100	100	56	56
女性	<i>n</i>	40	46	96	24	31	16
	<i>M</i>	33.63	31.78	29.16	36.92	32.77	34.56
	(<i>SD</i>)	(14.73)	(19.27)	(17.12)	(17.50)	(17.26)	(17.67)
	<i>min</i>	1	8	1	8	4	8
	<i>max</i>	60	72	95	80	70	60

Table 9 婚姻状況とリカバリー経験のタイプのクロス表（男性）

		リカバリー経験のタイプ						合計
婚姻状況		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型	自己研鑽型	
未婚	度数	4	7	20	12	2	2	47
	行 %	(8.5%)	(14.9%)	(42.6%)	(25.5%)	(4.3%)	(4.3%)	(100.0%)
既婚	度数	19	22	61	20	4	6	132
	行 %	(14.4%)	(16.7%)	(46.2%)	(15.2%)	(3.0%)	(4.5%)	(100.0%)
合計	度数	23	29	81	32	6	8	179
	行 %	(12.8%)	(16.2%)	(45.3%)	(17.9%)	(3.4%)	(4.5%)	(100.0%)

Table 10 婚姻状況とリカバリー経験のタイプのクロス表（女性）

		リカバリー経験のタイプ						合計
婚姻状況		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型	自己研鑽型	
未婚	度数	22	26	39	8	19	7	121
	行 %	(18.2%)	(21.5%)	(32.2%)	(6.6%)	(15.7%)	(5.8%)	(100.0%)
既婚	度数	18	20	57	16	12	9	132
	行 %	(13.6%)	(15.2%)	(43.2%)	(12.1%)	(9.1%)	(6.8%)	(100.0%)
合計	度数	40	46	96	24	31	16	253
	行 %	(15.8%)	(18.2%)	(37.9%)	(9.5%)	(12.3%)	(6.3%)	(100.0%)

かった ($\chi^2=8.593, df=5, n.s.$) (Table 10)。

小学生以下の子供の有無とリカバリー経験のタイプとの関連を検討するために、クロス表を作成した。男性において Fisher の正確確率検定を行った結果、確率は $p=.746$ であり有意ではなかった (Table 11)。女性においてはカイ 2 乗検定を行った結果、有意な関連がみられる傾向にあった ($\chi^2=10.140, df=5, p<.10$)

(Table 12)。

IV. 考察

1. リカバリー経験の 6 タイプについて

本研究では、まず、対人援助職者のリカバリー経験の特徴について理解するため、クラスター分析により

Table 11 子ども（小学生以下）の有無とリカバリー経験のタイプのクロス表（男性）

子どもの有無		リカバリー経験のタイプ					合計	
		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型		自己研鑽型
子供なし	度数	16	24	60	22	4	7	133
	行 %	(12.0%)	(18.0%)	(45.1%)	(16.5%)	(3.0%)	(5.3%)	(100.0%)
子どもあり	度数	7	5	21	10	2	1	46
	行 %	(15.2%)	(10.9%)	(45.7%)	(21.7%)	(4.3%)	(2.2%)	(100.0%)
合計	度数	23	29	81	32	6	8	179
	行 %	(12.8%)	(16.2%)	(45.3%)	(17.9%)	(3.4%)	(4.5%)	(100.0%)

Table 12 子ども（小学生以下）の有無とリカバリー経験のタイプのクロス表（女性）

子どもの有無		リカバリー経験のタイプ					合計	
		高リカバリー型	低リカバリー型	平準型	低コントロール型	気分転換型		自己研鑽型
子供なし	度数	32	38	75	13	27	12	197
	行 %	(16.2%)	(19.3%)	(38.1%)	(6.6%)	(13.7%)	(6.1%)	(100.0%)
	調整済み残差	0.354	0.857	0.078	-2.939	1.322	-0.285	
子どもあり	度数	8	8	21	11	4	4	56
	行 %	(14.3%)	(14.3%)	(37.5%)	(19.6%)	(7.1%)	(7.1%)	(100.0%)
	調整済み残差	-0.354	-0.857	-0.078	2.939	-1.322	0.285	
合計	度数	40	46	96	24	31	16	253
	行 %	(15.8%)	(18.2%)	(37.9%)	(9.5%)	(12.3%)	(6.3%)	(100.0%)

群分けを行った。その結果、「高リカバリー型」、「低リカバリー型」、「平準型」、「低コントロール型」、「気分転換型」、「自己研鑽型」の6クラスターを見出した。「高リカバリー型」、「低リカバリー型」、「平準型」はおしなべてリカバリー経験が高い群、低い群、平均的な群であり、この3群で全体の70%程度を占めた。Sonntag & Fritz (2007) や Shimazu et al. (2012) でも、下位尺度間にはやや低めから強い有意な相関が報告されていることから、基本的にリカバリー経験の各側面には関連があると考えられ、本研究でこれらのクラスターに分かれたのも妥当であると考えられる。残りの30%程度は、コントロールの得点に特徴のある「低コントロール型」や、熟達の得点に特徴のある「気分転換型」や「自己研鑽型」に分けられた。これらの群は本研究で対象とした対人援助職者特有のものなのか、もしくは勤労者一般や社会人一般に見られるものか、という点については今後の検討が必要であるが、リカバリー経験の個人差を理解するひとつの観点として有益であると考えられる。

2. リカバリー経験のタイプの関連要因について

本研究では、リカバリー経験のタイプの関連要因について、基本属性、職業と関連する変数、家族構成の観点から検討した。

まず、性差と年齢差について検討した結果、有意な性差がみられ、男性よりも女性の方が「低コントロール型」が有意に少なく、熟達のみが低い「気分転換型」が有意に多いことが明らかになった。また、年齢との関連はみられなかった。

リカバリー経験のタイプに性差がみられたことによりその後の分析を男女別に行った結果、職業に関する変数については、男女とも職種や勤務形態との関連はみられなかった。1週間あたりの平均労働時間については、男性においてのみリカバリー経験のタイプによる差がみられ、「低リカバリー型」は、「高リカバリー型」、「平準型」、「低コントロール型」よりも有意に労働時間が長かった。すなわち、男性においては、労働時間が長いことが、リカバリー経験の少なさにつながることが示唆された。

リカバリー経験と家族構成との関連については、男女とも、婚姻状況との関連はみられなかった。小学生以下の子どもの有無との関連においては、女性において、有意な関連が見られる傾向にあった。

以上のことを総合して検討すると、男性の場合には労働時間が、女性の場合には小学生以下の子どもの有無がリカバリー経験と関連している可能性が示された。このことは、個人および社会において、仕事や育児に関する優先度が性別によって異なることが影響している可能性も考えられる。内閣府（2009）の「少子化施策利用者意向調査の構築に向けた調査報告書」では、生活の中での「仕事」、「家庭生活（家事・育児や家族との生活）」、「個人の生活（個人的な趣味や学習、知人との交流など）」の優先度に関する「希望」と「現実」についての勤労者の回答が報告されている。希望については、「『仕事』と『家庭生活』と『個人の生活』を共に優先したい」とする回答が最も多かったが、現実には男女ともに「仕事を優先」が最も多くなっていた。また、男女別にみると、独身、既婚（子どもなし）、既婚（子どもあり）のいずれにおいても仕事を優先する男性と、仕事優先が多数派ではあるがライフスタイルの変化によってその割合が減少し、「『仕事』と『家庭生活』を共に優先」が増加していく女性、という特徴がみられた。仕事を優先する男性においては労働時間が、仕事と家庭生活を共に優先する女性においては、子どもの有無がリカバリー経験に影響を与えている可能性が考えられるため、今後、仕事や家庭、個人の生活に関する優先度やその背後にある価値観などとリカバリー経験との関連についても検討が必要であろう。

3. 今後の課題

本研究では、リカバリー経験の6タイプの関連要因としてデモグラフィック変数を取り上げ、探索的に検討を行った。その結果、男性においては労働時間、女性においては小学生以下の子どもの有無と関連のある可能性が示されたが、他の変数との関連はみられなかった。今後、リカバリー経験の下位尺度ごとの分析も含め、心理社会的な関連要因や、対人援助職に特徴的な要因についての検討を行う必要があると考えられる。リカバリー経験の関連要因を検討し、変容可能な要因を明らかにすることが、リカバリー経験を高める方略検討の一助となると考えられる。

注

- 1) 本研究は、平成26年度健康科学部学部長裁量研究費により行われた。
- 2) 森本（2006）では「対人援助サービス従事者」という語が用いられているが、本研究では「対人援助職者」という語に統一した。

引用文献

- 神庭直子（2015a）. 対人援助職者における職業性ストレスと余暇 京都光華女子大学・京都光華女子大学短期大学部 研究紀要, No. 53, 55-73.
- 神庭直子（2015b）. 余暇の質と心身の健康, ワーク・ライフ・バランス, 仕事および家庭満足度との関連——対人援助職者における退勤後の余暇の観点から—— 日本健康心理学会第28回大会発表論文集, 198.
- 川上憲人・下光輝一・原谷隆史・堤明純・島津明人・吉川徹・小田切優子・井上彰臣（2012）. 新職業性ストレス簡易調査票の完成 厚生労働省厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業 労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究 平成23年度総括・分担研究報告書 pp. 266-316.
- 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.
- 内閣府（2009）. 平成20年度 少子化施策利用者意向調査の構築に向けた調査報告書—HTML版 <http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/research/cyousa20/ikou/2_2_02.html>（2016年9月16日）
- 島津明人（2007）. 労働者の健康と仕事外の要因 ストレス科学, 22, 157-163.
- Shimazu, A., Sonnentag, S., Kubota, K. & Kawakami, N. (2012). Validation of the Japanese Version of the Recovery Experience Questionnaire. *Journal of Occupational Health*, 54, 196-205.
- 下光輝一・原谷隆史・中村賢・川上憲人・林剛司・廣尚典・荒井稔・宮崎彰吾・古木勝也・大谷由美子・

- 小田切優子 (2000). 職業性ストレス簡易調査票の信頼性の検討と基準値の設定 労働省平成11年度「作業関連疾患の予防に関する研究」労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書 pp. 126-138.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 204-221.
- 上野徳美・山本義史 (2011). 心理学・心理学専門家は対人援助職にどのような支援が可能か 大分大学高等教育開発センター紀要, 3, 47-60.