

抑うつとバーンアウトの背景要因の検討

—完全主義と問題焦点型対処方略に着目して—

18004PCM 木村 優里

I. 問題・目的

近年、「労働者のメンタルヘルス不調を未然に防ぐことが重要な課題」となっている。背景として、本邦における自殺者数の推移が減少しているものの、うつ病による自殺者が「無職者」約6割、「労働者」約3割を占めており、労働力の大きな損失に繋がっているためである。社会環境に適応する際、自身の感情や考えを抑えてしまう人々は内的適応のバランスが崩れることによって次第に環境の変化に適応できなくなり、心身ともに不調に至るリスクを伴う。中でも性格特性のひとつである完全主義は抑うつやバーンアウト(燃え尽き症候群)に陥りやすいことが指摘されている(久保・田尾, 1996)。また、ストレス対処のうちの問題焦点型対処方略に着目すると、思考を巡らすことから抜け出せなくなるために不適応に陥ることが指摘されている(杉浦, 2003)。しかし、目標を掲げても現実状況とのズレが大きくない状態であればより高い目標を設定するほうが適応的であることが示されている(山口・阿部・森本, 2013)。従って、現実的に実現可能かどうかを見極め、自身の身の丈にあった目標を設定する必要があるとされ、問題焦点型対処方略を用いることが適応的な対処行動となるか否かは、完全主義の適応的側面と不適応的側面によって左右されることが示されている。しかし、いずれも20代前半までの若年層が対象となっており、内因性うつ病の好発年齢とされる40代、50代を含めた労働者を対象とした研究が少ないため、年代によって問題焦点型対処方略の用いられ方に違いがみられるかを検討し、抑うつとバーンアウトの背景要因として問題焦点型対処方略がどのように関連しているかにまで言及する必要がある。

そこで、本研究では、Ferencziの現実感の発達

の諸段階やFreudのいう万能感を用い、自分の思

い通りになり、失敗することなく傷つきを経験することもなく、「思考の全能」が生じている状態を万能感と定義した上で、抑うつとバーンアウトの背景要因として、完全主義と問題焦点型対処方略がどのように関連しているかを、万能感を視野に入れて検討することを目的とした。

II. 方法

2018年10月、医療法人A病院の職員345名を対象に質問紙調査を実施し、調査結果は後日、封筒を密封した状態で、総務を通して職員ひとりひとりへフィードバックを行った。

質問紙は、フェイスシート、自己志向的完全主義尺度(桜井・大谷, 1997)、バーンアウト尺度(久保・田尾, 1992)、問題焦点型対処方略(杉浦, 2001)で構成された。

分析は、研究承諾を得られ、且つ欠損値のなかった者、10名未満の年代(60代、70代)を除外した242名を対象とし、自由記述で得られた回答は、KJ法にて「未記入者」、「職場の対人関係の問題」、「職務上の問題」の3つに分類した。

統計的処理はIBM SPSS statistics23を使用した。

III. 結果

ストレスを抱える出来事として、どのような問題を抱えているかについて自由記述を求め、KJ法にて分類したところ、「未記入者」が48名、「職場の対人関係の問題」が55名、「職務上の問題」が139名であった。

「高目標設定」と「失敗過敏」の2つの下位尺度を質の異なる下位尺度とみなし、それぞれ中央値を基準に低群・高群に分け、2下位尺度4分類による一元配置分散分析を行った。4群は、万能感の高い「理想達成群」、万能感が傷つきはじめる「理想葛藤群」、現実を目を向け始める「失敗懸念群」、万能感は保持しつつも、現実を受け入

ることができる「現実受容群」の4群に分類された。どの群にどの程度の年代層が分布されるか検討したところ、20代と40代 ($p<.05$)、20代と50代 ($p<.01$)との間で有意差がみられ ($F(3,238)=4.254, p<.01$)、20代、30代を40代未満の若年層、40代、50代を40代以上の中高年層とした2つの年代層で比較したところ、若年層は理想葛藤群に多く、中高年層は現実受容群に多いことが示された ($\chi^2(3)=9.238, p<.05$)。「個人的達成感」は、若年層では失敗懸念群で他群より有意に高いことが示されたが、中高年層では有意差が見られなかった。また、問題焦点型対処方略は、若年層、中高年層共に理想達成群、理想葛藤群で多く用いられていることがわかったが、若年層よりも、中高年層のほうが理想達成群でより用いていることが示唆された。しかし、中高年層では失敗懸念群でも問題焦点型対処方略のうちの「目標についての思考」を用いることが明らかとなったことから、若年層では抑うつやバーンアウトが高いと回避的になり、問題を直視しない傾向が見られる一方、中高年層では抑うつやバーンアウトが高くてもしっかりと思考を巡らす対処行動を持続してとることで、問題と向き合い、解決しようと努める傾向が示された。

IV. 考察

自由記述の結果から、本研究における調査対象者は「組織のための個人」に傾いていると考えられた。超自我的な環境である組織に適応するということは、労働者の本能衝動が満たされることが少なく、自我は常に行動機制を強いられるだろう (Freud, A., 1982)。完全主義の「高目標設定」と「失敗過敏」による4群に関しては、20代は40代と50代よりも有意に理想葛藤群に多く分布し、40代と50代は現実受容群に多く分布していることが明らかとなった。北山(2007)は、人は幼い頃から同じことを大人になっても繰り返すと述べており、万能感が満たされた状態(錯覚)から少しずつ、外的存在を知り、錯覚から目覚めることで現実検討能力が発達する(小此木, 1985)と言われるように、20代が万能感から現実感の移行過程にあり、40代や50代が現実感を獲得して

いる年代であることが示されたと考えられる。

「個人的達成感」が若年層の失敗懸念群で有意に低かったのは、万能感の高い理想達成群で用いられていた問題焦点型対処方略の破綻と言えよう。Freud, A (1986)は、「思考の全能」というべき万能感が高い状態から現実感を得る過程で“回避”はよく採用されると指摘しており、馬場(2008)も、万能感の高さは期待通りにできなかったときに「自分は無能だ」などと感じやすく、抑うつに陥りやすいと述べている。また、問題焦点型対処方略を用いる者が「高目標設定」の高い群である理想達成群と理想葛藤群に多いことに関しては、万能感の高い年代は、Ferencziの現実感の発達の諸段階より、エネルギーが満ち溢れた若年層の方が多いと考えられ、それに伴い問題焦点型対処方略も若年層の理想達成群で多く用いられると思われた。しかし、本研究結果から、年代は関係なく問題焦点型対処方略が用いられることが示されたため、知性化による防衛機制の影響で「思考の全能」が生じている(馬場, 2008)と考えられる。特に若年層よりも中高年層のほうが理想達成群で問題焦点型対処方略を用いられていたのは、知性化により、これまでに得た知識を十分に仕事に活かせたらという期待感の高さから、エネルギーの余すところ、問題焦点型対処方略を用いることで問題と向き合うことにエネルギーを使い、万能的になっていると考えられる。

他方、中高年層では失敗懸念群でも問題焦点型対処方略を用いていた。メランコリー親和型うつ病の好発年齢はおおよそ40代以上と言われており、失敗をするかもしれない恐れがあったとしても、問題に直面したら回避する部下の分まで仕事をし、これまでの経験があるからこそ、現実的に真面目に問題と向き合っていることがその現れではないかと考えられ、適応できているようにみえても、内因性うつ病の者が潜在している可能性がある。従って、早期介入のための働きかけを、職場、労働者個人へ働きかけつづけることが、今後、心理職が期待される役割であると思われる。

なお、本研究は愛知淑徳大学大学院心理医療科学研究科倫理委員会での承認を得て行われた。