

平成 26 年 5 月 27 日

医療関係者の燃え尽き症候群の兆候を 相手の気持ちを感じる時の脳の活動レベルで予測

-感情的に燃えつきないためには、まずしっかり自分の感情を表現・自覚する事が大切-

概要

高橋英彦 医学研究科准教授、カール ベッカー こころの未来研究センター教授、鄭志誠 医学研究科研究員らのグループは、機能的 MRI を用いて、医療関係者の燃え尽き症候群の兆候を共感に関する脳活動の強さで予測できる事を明らかにしました。

ストレスに対処する能力が十分に獲得されていない経験の浅い医療関係者は、仕事をしているうちに感情的に疲れて燃え尽き、抑うつ的になりやすい事が知られています。また今後「超」少子高齢化社会を向かえる日本では、医療・介護従事者の人材確保は最重要懸案の一つとなっています。このため、燃え尽きの症状を予防する事は非常に重要です。

これまでの心理検査による医療・介護関係者の燃え尽き症候群の研究では、相手の気持ちを感じとる「共感性」が高すぎると感情的に巻き込まれて、疲れてしまうという仮説がありました。また、逆に優等生的に医療者は共感的でなければといわば「営業スマイル」的なことを強いられて疲れてしまうという反対の仮説もありました。しかしこれらの研究では、被験者である医療者が自分自身の性格傾向や燃え尽きのレベルを申告する形式であるため、詳しく検討するには限界がありました。この制約を打開するため、本研究では、機能的 MRI により現役の看護師達の共感に関わる脳活動を測定し、これらの仮説を検証しました。この結果、燃え尽き症状の兆候が強い人ほど、共感に関わる脳活動が弱く、自分の感情をしっかりと自覚して表現する能力が低下しており、営業スマイル的なことを強いられて疲れて燃え尽きになりやすい事が支持されました。

この成果は、脳活動を調べる事で、従来の被験者自身が答える形の心理検査に加え、より正確に燃え尽き症候群の兆候を予測しうる事を示しています。今後、燃えつき症候群に関わる脳神経基盤のメカニズムの解明を進め、病態の理解を深めていく事で、経験の浅い医療関係者の燃え尽き症候群の予防に関わる教育に寄与するものと考えられます。さらに燃え尽き症状の改善に対し、脳活動を用いた介入アプローチの開発でも貢献できるものと期待されます。

本研究は、Translational Psychiatry 6月3日 23時（日本時間）に掲載予定です。

本研究成果のポイント

- 燃え尽き症候群の兆候が強いほど、感情の認識や表現をする事が困難で、日常的に実際に感じる気持ちと表現した態度にギャップを感じる。同時に共感的な性格傾向も強い。
- 共感に関わる脳の活動が弱いほど、燃え尽き症候群の兆候が強く、さらに感情の認識・表現能力がより低い。
- 本研究の成果は、経験の浅い医療関係者における燃え尽き症候群の予防や対処スキルの教育、さらに症状改善を目標とする脳活動に介入する様なアプローチの開発に貢献。

1. 背景

職務経験が浅い医療関係者は、感情的に疲れて燃え尽き、抑うつ的になりやすいといわれています。これらの症状は、医療ミスに加え、医療従事者の薬物乱用や自殺にもつながると考えられており、大きな社会問題となっています。さらに世界でも類をみない日本の「超」少子高齢化は、今後さらに深刻化し、10年後には3人に1人が65歳以上になるとみられ、医療・介護従事者の人材確保は厚生労働省の最重要懸案の一つとなっています。

経験が浅い医療関係者が、職務において患者や同僚とのやりとりの中で感情的に疲れて燃え尽きていく事は、これまで質問紙を使った研究で多く報告されており、中には調査した医療関係者の7割以上に燃え尽きの兆候があったという報告もあります。このため、職務経験が浅い医療関係者の燃え尽きを予防する事は急務となっています。しかし、これまで感情的に疲れて燃え尽き症状に対し、予防につながる様な、脳科学的なメカニズムの研究は行われていませんでした。

相手の気持ちを共有して、相手の心境や立場を理解する「共感」という態度は、人間関係を築いて社会で生活するのに不可欠です。さらにこの態度は仕事の上でもとても大切な場合があります。例えば、福祉・教育・サービス業に従事する「感情労働」と呼ばれる職種の人々にとっては、患者やその家族、生徒、顧客の気持ちを察して、彼らに接する態度は職務を果たす上で、なくてはならない資質ではないでしょうか。

しかし、この様な共感的な態度は、「燃えつき」とも深く関わっているといわれています。例えば、もらい泣きの様な共感的な反応ばかりおこっていたら疲れ果ててしまいます。さらに「感情労働」の職種の中でも経験の浅い医療従事者は、より複雑な感情コントロールが求められます。例えば、患者やその家族の立場にたって、彼らの気持ちを感じとり、多くの場面で温かい態度で接する事が必要となります。さらに、嫌悪感をもよおす様な状況でも、冷静な態度、あるいは「営業スマイル」の様に実際にはそう感じていなくても、理解のある落ち着いた態度や、やさしく微笑んだりする事も必要となります。

この様な背景で、燃え尽き症候群と共感性の関係では、共感性が高すぎると感情的に巻き込まれて、疲れてしまうという仮説（compassion fatigue:同情疲労説）と、逆に優等生的に医療者は共

感的でなければと、「営業スマイル」的なことを強いられて疲れてしまうという反対の仮説 (Emotional dissonance: 感情不一致説) があります。これまでの研究では、被験者自身が自分の性格傾向や燃え尽きの程度を質問紙に数字で申告するという手法が使われてきました。しかしこの手法では、客観的に正確な実態を調べるのに限界があります。例えば、被験者が「医療者たる者はこういう性格であるべきだ」と考え、実態とは異なる報告をすることがあります。このため共感的な態度が、どの様に燃えつき症候群に関係するかは、あまり明らかになっていませんでした。

本研究では、このような限界を打開し、質問紙による心理検査に加え、機能的 MRI を使って共感に関わる脳活動の強さを測り、共感に関わる性格傾向や燃え尽きレベルの関係を調べました。そして同情疲労説と感情不一致説のどちらの仮説がより燃えつきをよりよく予測 (説明) できるかを検討しました。

2. 研究手法・成果

経験の浅い現役の看護師 25 名に以下の実験を実施しました。

実験では、まず機能的 MRI を使って共感に関わる脳活動の強さを調べました。機能的 MRI の撮影中、看護師には、他人の手がカッターやアイスピックで傷つけられている映像をみてもらいました。そして自然に他人の感情を共有し、その痛みがあたかも自分の経験している痛みの様に感じるという共感の状態を起こしてもらいました。さらに撮影後、看護師達の燃え尽き症候群の兆候、共感的な性格傾向、感情の不一致の感じやすさ、アレキシサイミア (自身の感情を自覚したり、表現することが不得意な傾向) のレベルを質問紙による検査で得点化しました。

この結果、まず質問紙の得点どうしの関係では、共感的な性格傾向の一部が高い人は燃え尽き症候群の兆候が強いという一見、同情疲労説を支持するような結果が得られましたが、同時にこのような人は自身の感情を自覚したり、表現することが不得意な傾向にあり、その結果の日常的な様々な場面で感情が内面と表現で不一致が生じやすい傾向である事が明らかになりました。

次に、これらの心理質問紙の得点と機能的 MRI で得られた共感に関わる脳活動の強さとの関係を調べました。共感に関わる脳活動として、前部島皮質 (anterior insula)、前帯状皮質 (anterior cingulate cortex)、側頭頭頂接合部 (temporoparietal junction) という脳内の領域に着目して解析を行ったところ、前部島皮質や側頭頭頂接合部の活動が弱い人ほど、逆に燃え尽き症候群の兆候が強い事が明らかになりました (図 1)。ここでは共感に関わる脳活動が弱い人ほど、感情の自覚・表現が不得意で、感情の内面と表現との間に不一致の感じやすい傾向にあり、燃え尽き症候群の兆候が強い事がわかりました。前部島皮質と側頭頭頂接合部は、共に自分自身の感情をきちんと認識・自覚する機能に関わる事がこれまでの研究で報告されています。

以上の結果により、同情疲労説 (感情的に巻き込まれて、疲れてしまう) よりも、むしろ感情不一致説 (表現する感情と実際に感じる気持ちにギャップを感じて、本当の自分の気持ちをうまく

く感じる事ができずに疲れてしまう)の方が、燃えつき症状の兆候をよりよく予測・説明できる事が明らかになりました。

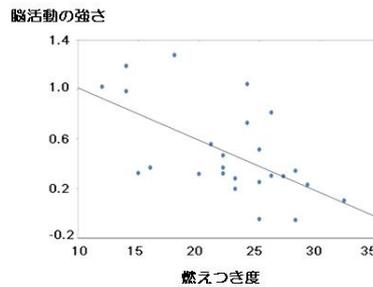
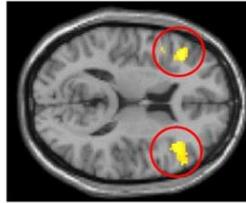


図 1

3. 研究の意義と今後の予定

今後この成果は、経験の浅い医療関係者の燃え尽き症候群の予測や予防に貢献し、医療関係者の精神衛生の向上に寄与できるものと期待されます。また、燃え尽き症候群の脳科学的なメカニズムの解明を進め、医療や介護にたずさわる職員に対する燃え尽き症状改善プログラムの開発も目指します。例えば、燃えつき症候群に対処できるスキル獲得の教育の際に、この訓練方法や達成度の客観的な評価方法として脳活動を用いる事が考えられます。

<用語解説>

機能的 MRI

被験者の脳内の血流変化を画像化して脳の機能を調べる検査の事（機能的磁気共鳴映像装置とも呼ばれている）。強い磁場を使うが、X線を使用しないため、放射線被ばくはしない

共感

他人の感情を感じとり、共有すること（例：もらい泣き）。

アレキシサイミア

自身の感情を自覚したり、表現することが不得意な傾向

感情不一致

表情や態度に示した感情と実際の気持ちが一致しない事（例：営業スマイル）。

感情労働

抑制や鈍麻、緊張など、複雑な感情のコントロールが求められる労働。