

金沢大学2009年度公開講座「心・理・学」
2009.5.23 16:00~17:00



臨床心理学

—燃え尽き症候群と学習性無力感について—

金沢大学人文学類
荒木 友希子

カウンセリング

◆人の話を聞くこと？

- アートネイチャーのお姉さんのカウンセリング
- 化粧品販売のお姉さんのカウンセリング
- 臨床心理士のカウンセリング

どう違う？

自己紹介

- ◆金沢大学 人間社会学域人文学類心理学
コース 准教授
- ◆金沢大学 子どものこころの発達研究セ
ンター 兼任
- ◆博士（文学）
- ◆臨床心理士

臨床心理士のカウンセリング

重要なのは、よくきくこと

- ① 聞く
ただ音として耳に入ってくる
- ② 聴く
積極的に相手に耳を傾ける（傾聴）
- ③ 訊く
相手が話しやすいようにたずねる

臨床心理学とは

- ◆カウンセリング？
- ◆人生相談？
- ◆人の悩みを聞くこと？



聴く（傾聴）とは

- ◆視線・表情に気を配る
自分はあなたに注目しているということを伝える
- ◆姿勢に気を配る
リラックスし、相手に対してわずかに状態を傾ける
- ◆声の調子に気を配る
声の大きさや話すスピードをごく自然にする
- ◆相手の話題に関心を向ける
こちらから話題をむやみに変えたり、妨げないようにする

ロールプレイ

◆実際に体験してみましょう

1. まず、ふたりペアになってください
2. 役割を決めて下さい
 - 悩みを話す人（クライアント役）
 - 話を聞く人（カウンセラー役）

7

ロールプレイ

では、始めましょう

- ◆クライアント役の人は、3分程度、悩みを話してください（作り話で構わない）
- ◆カウンセラー役の人は、相づちをうちながら傾聴してください。

10

聴く（傾聴）のロールプレイ

- ◆相づちをうちながら、相手の話に耳を傾けていることを態度（姿勢・表情・視線・声）で示す
- ◆相づち
 - ◆「ふむふむ」「なるほど」「ええ」「それで」「それから」「うんうん」「はい」など
 - ◆相手の話した文章の最後のことを繰り返す
 - ◆キーワードとなる短い語句を繰り返す

8

ロールプレイを終えて

- ◆クライアント役の人は、どのように感じましたか？
- ◆カウンセラー役の人は、どのように感じましたか？

11

ことばを繰り返す相づち

ある男性クライアントの話

「私は妻のことで悩んでいます。彼女は仕事に就かねばという気持ちを持っています。しかし、私の収入は十分あるので、外に出て働いてほしくないんです。それで昨夜はひどい口論になってしまいました。」

- ◆たとえば
「口論に？」 「昨夜？」 「奥さんのことで？」

9

カウンセリング

- ◆どう違う？
 - アートネイチャーのお姉さんのカウンセリング
 - 化粧品販売のお姉さんのカウンセリング
 - 臨床心理士のカウンセリング

↓
目的が違う

12

臨床心理士のカウンセリング

- ◆面接場面では、50分間、全神経を集中してクライアントの話を聴く
- ◆クライアントは、混乱していることが多い
- ◆カウンセラーが相手の話を丁寧に聴いていくことによって、クライアントの問題が何であるのか整理されていく
- ◆カウンセラーはクライアントを映し出す鏡の役割

13

臨床心理学の前提

- ◆心理学のさまざまな領域、心理学に関連する諸科学（精神医学や脳科学など）についての幅広い知識を備えている
- ◆客観的証拠に基づいた科学研究から得られた知見や方法、技術

臨床心理士の
カウンセリング



占い師の
人生相談

16

臨床心理士は人を助ける？

- ◆人の悩みを解決し、救ってくれる???
- ◆答えは、×
- ◆クライアントと一緒に問題を考え、クライアントが解決に至る過程を援助する
- ◆論理的思考が必要

14

臨床心理士

1988年3月 発足

財団法人日本臨床心理士資格認定協会

- 病院（精神科・心療内科）
- 学校（スクールカウンセラー）
- 矯正（少年鑑別所・家庭裁判所）
- 行政（児童相談所・心の健康センター）



17

臨床心理学とは

- ◆田中（1998）
心理的に不健康な面すなわち問題行動をもつクライアントをより健康な方向に導くために**心理学並びに関連諸科学の知見と方法を用いて**専門的援助を行う応用心理学の一分野

15

臨床心理士の仕事

- ①査定
- ②面接・治療的介入
- ③地域援助
- ④研究



18

査定

- ◆ クライアントを援助していく上で必要な人格・行動情報を系統的に収集する
- ◆ 知能検査や人格検査などの心理検査を用いておこなう



19

研究

- ◆ 心理学の他の領域の研究とは異なっている固有の研究領域がある
- ◆ より有効な臨床的介入を検証する実証研究
- ◆ 心理検査の臨床的妥当性を検討する調査研究
- ◆ クライアントの変化の過程について報告する事例研究

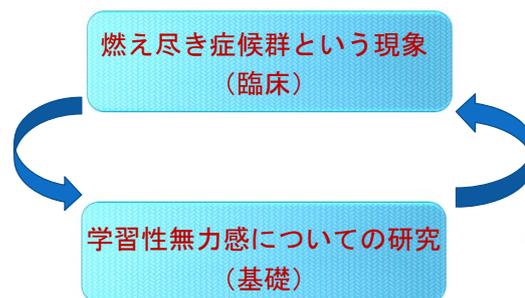
22

面接・治療的介入

- ◆ クライアントの問題行動をより健康な方向に導くための積極的な働きかけ
- ◆ 心理療法
 - (例) 精神分析療法
 - 来談者中心療法
 - 行動療法

20

基礎と臨床をつなぐ心理学研究



23

地域援助

- ◆ 他の専門職や職業組織、地域集団に対して知識の提供や助言をおこなう
- ◆ 例：スクールカウンセラー
 - 生徒の問題で困っている教師（教育の専門家）に対して助言。当該学校だけで解決できない場合は医療機関や児童相談所といった地域のネットワークとの連携を図ったりする。

21

燃え尽き症候群

- ◆ 教師や医療従事者がメンタルヘルスの問題で休職・退職したり、自殺したりする傾向が強い
- ◆ 対人援助職（教師や看護師、介護福祉士など）の人は、責任感を強く感じ仕事にのめり込みすぎて疲れ果て、次第に燃え尽きていく**燃え尽き症候群**に陥りやすい



24

なぜ燃え尽きやすいのか

- ◆ 相手が人間だから
- ◆ そして、あなたも人間だから
- ◆ 人間は感情と言語を持っている
 - ◆ 感謝や評価をしてくれる → うれしい
 - ◆ 怒りをぶつけられる → 苦しい
 - ◆ 厳しい批判を受ける → つらい
- ◆ 援助職は「感情労働」の割合が大きい

25

使命感や責任感を強く持ち、高い理想を掲げて、一生懸命働けば働くほど、無力感を感じてしまう

↓

なぜ無力感を感じるのだろうか？

学習性無力感理論

Learned Helplessness Theory

- ◆ 無力感や抑うつメカニズムについて説明
- ◆ 米国のSeligman (1975) が提示
- ◆ 始まりは学習心理学の動物実験 (イヌ)

26

- ◆ **肉体労働**
主として身体を使う
◆ 重いものを運んだり、動かしたりする
- ◆ **頭脳労働**
主として頭を使う
◆ 企画を作成したり、研究に取り組んだりする
- ◆ **感情労働**
相手の感情に寄り添って仕事をする
◆ 自分の感情をコントロールし、常に適切な感情を保って接しなければならない
→ 感情的に疲労したらどうする？

26

<勉強すれば成績は上がる>

勉強しない	悪い成績 (罰)
勉強する	良い成績 (報酬)

関係あり

自分の行動 → 自分の行動によって
もたらされる結果

自分の行動と良い結果には関係がある
⇒ 「良い成績」という結果を得るためには「勉強する」という行動を行えばよい

29

- ◆ 自分の精神的・情緒的な疲労感に対処するのはなかなか難しい
- ◆ それでも「待たなし」の生身の人間に関わらなければならない

↓

自分のこころや身体の疲労を無視し、援助する相手のことだけを考慮して仕事をする

↓

燃え尽きてしまう



27

<どんなに勉強しても、成績が上がらない>

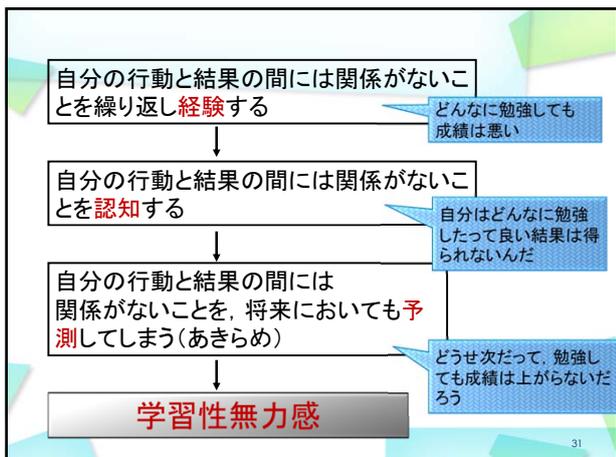
勉強しない	悪い成績	良い成績
勉強する	悪い成績	

関係なし

自分の行動 → 自分の行動によって
もたらされる結果

自分の行動と得られた結果の間には関係がない
どうせ勉強しても成績は良くならない
⇒ なにをやってもだめなんだ ⇒ 無力感へ

30



【前処理課題】
 非随伴群と随伴群は物理的に同じ量の電気ショックを受けた

【テスト課題】
 簡単に柵を飛び越えて逃げられる課題にもかかわらず、非随伴群のイヌは逃げなかった

↓

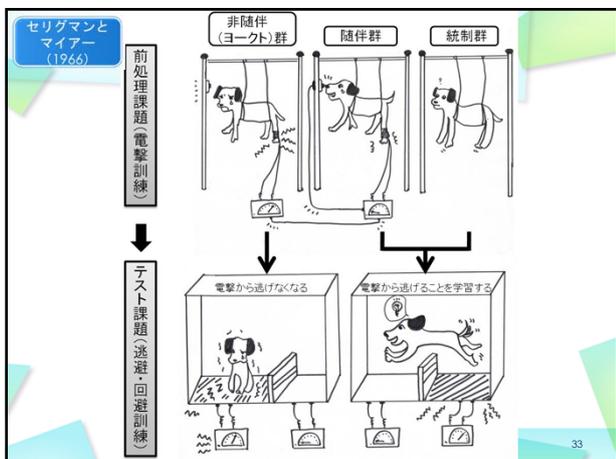
無気力で受動的な状態に

- ◆ 電気ショックという外傷経験のせいではない
- ◆ ボタンをどれだけ押ししても電気ショックを停止できなかったため

- ### 学習性無力感の症状
- ① 動機づけの低下：やる気がなくなる
 - ② 情緒障害：落ち込みが続く
 - ③ 認知障害：次もまたうまくいかないだろうと思ってしまう（簡単なことでも自分にはできないと思ってしまう）

理論による 燃え尽き症候群の解釈

- ◆ 学習性無力感理論（研究）
 一生懸命努力して頑張る人が無力感に陥りやすい
- ◆ 燃え尽き症候群（臨床）
 対人援助職の人は、一生懸命やればやるほど、自分の行動に結果が伴わない経験を繰り返してしまう → その結果、無力感に
 (例) 自分がどれだけ一生懸命ケアしても、患者さんは亡くなっていく



燃え尽きないようにするには

「自分の行動によって良い結果がもたらされる」ことをうまく認識する

↓

- ◆ 自分自身による主観的な評価では難しい
- ◆ 他者からのポジティブ・フィードバックが効果的である
- ◆ すなわち褒めてもらうことが重要となる

自己効力感

チームミーティングの場で、**ポジティブ・フィードバック**の機会を意図的に増やす

↓
自分の行動によって**良い結果**が
もたらされることを自覚できる



↓
「やればできる」

↓
「自分はうまくできる」

無力感の予防には**自己効力感**が有効

37