バーンアウト：20年間における概念変遷と研究動向，そして今後の展望

<table>
<thead>
<tr>
<th>著者</th>
<th>北岡 東口 和代</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>雑誌名</td>
<td>北陸公衆衛生学会誌</td>
</tr>
<tr>
<td>巻</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>号</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>ページ</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>発行年</td>
<td>2007年</td>
</tr>
<tr>
<td>URL</td>
<td><a href="http://hdl.handle.net/2297/37231">http://hdl.handle.net/2297/37231</a></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Burnout: An Overview of 25 years of Concept and Research

Kazuyo KITAOKA-HIGASHIGUCHI¹ and Wilmar B. SCHAUFELI²

¹School of Nursing, Kanazawa Medical University
²Utrecht University, The Netherlands

More than 25 years after its introduction, burnout developed into a prospering research area in occupational health and health psychology. The concept which was initially recognized as a social problem has successfully penetrated from practice into the realm of academic area and from there back to practice again. Some major achievements have been made in the past quarter of a century. Most importantly, a consensual agreement has developed on an operational definition of burnout, which is exemplified by the almost universal use of the Maslach Burnout Inventory (MBI). In addition, much progress has been made on the empirical as well as on the conceptual level. However, much work remains to be done. There is still a great need for research that is theory-drive, longitudinal and includes other than self-report measures. Moreover, valid tools for individual assessment have to be developed as well as specific organization-based interventions. In the years ahead researchers have to take up the challenge to further expand burnout research outside North America as well as beyond the human services. A final challenge originates from the recent expansion of the burnout construct into the direction of its positive pole, job engagement. These and other new questions are on the research agenda for the years to come.

I. はじめに

バーンアウトは1970年代においては、対人サービス職者に見られる自己とサービスの対象者（患者や生徒）との関係の中で生じるクライシスとされていました。しかし1990年代に入るとバーンアウトの概念は対人サービス職以外にも拡大され、バーンアウトは自己と仕事との関係の中で生じるクライシスとみなされるようになった。そのため、最初に開発されたMaslach Burnout Inventory (MBI)11以外に、職業人全体を対象としたバーンアウト測定尺度MBI-General Survey (MBI-GS)12が新たに開発された。この間、バーンアウト研究はさまざまな拡大し、発展を遂げている。それらの研究成果から、Leiter & Maslach13は近年バーンアウトを予防する実践プログラムを提示している。

昨年（2006年）はバーンアウトを測定する代表的な尺度であるMBIが開発（1981年）されて25年、またMBIが改訂され新たにMBI-GSが発表（1996年）されて10年という節目の年であった。これを機に、本稿では今一度バーンアウトの概念に立ち戻り、その他の概念拡大について述べたい。また、この25年間の海外におけるバーンアウト研究の動向を振り返り、今後の展望について述べたい。すでにSchaufeli11が“Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing (バーンアウト: 25年間における研究と理論の概要)”と題して、これまでのバーンアウトの概念と定義、研究の動向、等についてまとめている。ここでは、それを大いに参考にしながら、責任を果たしたいと思う。

II. “バーンアウト（burnout）”の発見

バーンアウトは、人が精神的に疲弊した状態あるいはその過程を描くために用いられる表現である。燃えるようなそこの灯が消えていく（burned out）のに似た状態を指していいる。Bradley14が1969年に発表した論文で“staff burnout”という言葉を最初に使っているが、一般にはFeuenderberger41が1974年に論文“staff burn-out”を発表したことから、バーンアウトの概念が形成されている。
バーンアウト概念の発現の父と考えられている。Freudenbergは、東海岸ニューヨークに在る麻薬中毒患者のための無料クリニックの無給の精神科医であった。スタッフの多くは若きボランティアたちであり、麻薬中毒患者を個別に依頼していた。彼らはそこで多くのスタッフが徐々にエネルギーを枯渇させ、やる気を失っていく姿を見た。たいていはボランティアの仕事を開始して約1年以内に、このような疲弊状態に陥っていた。バーンアウトは、この状態を個別に依頼していた友人、マスマラシュが1976年に“burn-out”を発表していた。マスマラシュは精神科の弁護士たち、徐々に疲弊して自宅に夜徹せず、依頼をやめていた姿を見た。研究者であるマスマラシュの二人がそれぞれに“burn-out”を発現させることによって、バーンアウトはその後、実践的な研究者や社会的な研究者と2つの方向を歩むことになった。Freudenbergは、医師の役割として研究者、倫理に興味を示し、バーンアウトは主に研究者と倫理に関心を示した。草分けの時期には、バーンアウトのアプローチが普及し、次に各実証的な時間に入ると科学的なアプローチに重点が移っていった。

1. 草分けの時期

Freudenberg⑦とマスマラシュ⑧および彼女の同僚であったPines⑨によって紹介されたバーンアウト概念は、注目を集め、大きな話題となった。誰もが気を使いたい、“それを”の確かなネーミングが示されたのである。最初は教師、ソーシャルワーカー、看護師、刑務官、警察官などの職業人を対象としている雑誌や定期刊行物に登場した。このバーンアウトという概念をマスメディアが取り上げたところ、世界的な関心を一気に引き、突然のような話題となった。1976年から1980年代初めのことである。同時に、あらこちらでワークショップが開催され、トレーニング・ブレスまで売り出されることがになった。

主に現場の人々や一般の人々がバーンアウトに興味を持ったため、概念としての発展は学問的な関心というより、実用主義的なもののかな影響を受けた。その結果、バーンアウトの意味は不明確であるため、個々のパーソナリティが Magnum styleと共に研究を進めるという動きは、さらに、バーンアウトの新たな解釈が生じた。文献検索により、48ある論文のうちわずか5つに実証的なデータが含まれているのに対して、他は議論あるいは個人的な事例であった3)。これら物語の事例報告は、バーンアウトとする人間はコミットメントを必要とする、理論主義者である、実用主義者である、このような個人の要因を強調するものであった。

"バーンアウト"はジャーナリストや現場の人たちによって好んで用いられる流行語であるというイメージがついてしまった。バーンアウト現象を科学的に研究し、解明しようとする道は新たな発表された。バーンアウトを測定する際に最も広く使用され、最も妥当性のある尺度でされているはMBSを紹介したマスマラシュ⑩の論文は、実はある学術雑誌の編集者によりリファクテストされていたという話が残る例である。編集者により"because we do not publish 'pop' psychology"というメッセージが付けられて、一説もすぐに返されたのである1)。

2. 実証主義的な時期

以上述べたように、当初バーンアウトは学術的な意味のある研究課題として捉えられなかった。それにも拘わらず、1980年代初頭からのこの現象に関する実証主義的な研究が取り組まれるようになった。1975−1980年の間、バーンアウトに関する研究論文の発表は年間5本から200本となった。1980年代後半は、バーンアウトに関する研究論文は6000本を超えている。これは、ひとえにバーンアウトを測定する自己記入式の質問紙が登場したことが大きく寄与している。特に、1981年発表されたMBS⑪が大変な役割を果たしている。さらに、マスマラシュ、Pines⑫、Cerminas⑬、Golembiewski⑭ら研究者による学術著作の出版も社会心理学者の、組織的な学内からバーンアウトの理解を深めることとなり、学問としての関心を高めた。

1980年代半ばに始まったこの実証主義的な時期においては、7つの特徴的な傾向が見られる。1つめ、バーンアウトを測定する尺度として、MBSがほとんど例外なく使用されているということである。事実、実証主義的研究論文の90%以上でMBSが使用されている1)。2つめは、研究に関心を持つ国の流れである。バーンアウト研究は、1990年代に始まったがその後イギリスやカナダでのマスメディアの国の国において注目されるようになり、またヨーロッパ大陸（ドイツ、フランス、スウェーデン、フィンランド、ノルウェー、スウェーデン、ポーランド、オーストリア、オランダ、などが）へと広まった。さらに、アジア諸国（イスラエル、ヨルダン、中国、台湾、日本、など）へと移っていった。Golembiewski⑭はこの動きを称して"世界的な流行病"という表現をしている。3つめは、対象である。最初の研究のほとんどは、人を相手に仕事をする人々、すなわち対人サービス職者が対象としていた。研究者のEnzmann⑮にすると、1996年以前に発表された研究論文の34%が医療職者を対象にしていた。その他の27%が教師、7%がソーシャルワーカー、4%が教師、3%が弁護士も対象であった（残りの25%はその他の対人サービス職者）。しかし、1996年以降は医療職者を対象としたバーンアウト測定尺度MBS-GSをSchaufeliら⑯によって発表され、それがヒットを刻み上げる研究が可能性を示した。その結果、これまでの研究対象を超えた研究が増えるようになった。4つめは、実証主義的研究の関心が個人の要因から、職場や組織的要因へと移ったことである。5つめは、研究デザインの厳密さである。例えば、横断デザインから横断デザインを用いたバーンアウト・プロセスの研究がなされるようになってきた。6つめは、理論化である。それまでではバーンアウト研究のほとんどがむしろ非論理的なものであった。
た。しかし、概念的な枠組みを構築し、主流となっている心理社会論とリンクする試みがなされている。7-9に、近年のバーンアウト概念である。バーンアウト概念がエンゲージメント（engagement）というポジティブな概念からのアンチテーマによって鈍化され、拡大化されていることである。これは労働者のウェルビーイングがネガティブ（burnout）からポジティブ（engagement）状態というスペクトルの中で研究されるようになったことを示している。10

III. バーンアウトの定義
最初の頃は、Freudenberger11に見られるように、バーンアウトの定義は精神を円滑に転じるものであった。このようなリスとは明らかに意図的に選定されたものであり、問題である。

症候を伴うだけでは症状のダミナックな側面を無視することになるからである。これらの問題を解決するためには、バーンアウトの最も特徴的なコア症状のすべてを伴うべき症状定義とするか、バーンアウトをプロセスとして捉え定義とするかである。これら2つの方法は互いに相容れないものではない。

考えよっては、症状定義はバーンアウト・プロセスの最終の状態を描いているため、これら2つは補完的であると言える。

1. バーンアウトの状態定義
バーンアウトの定義で最もしばしば引用されるのはMaslach & Jackson12である。「Burnout is a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that occur among individuals who do “people-work” of some kind. (人を相手に仕事をする人々に起こる心身疲労、非人間化、個人的達成の低下という症状群である)（日本語訳は東口22による）。」この定義に人気が集まるのは、最も広く使用されているMBIを構成している3つの下位概念が含まれているからである。

心身の疲労様とは、人を相手に働き、この過程においてさまざまな要因で消耗し、心的エネルギーが枯渇した状態である。非人間化（depersonalization）とは、サービス提供の相手に対する否定的で冷淡で距離を置いた態度を指す。Depersonalizationという用語は、精神科領域においては離人症（自分自身と世界を現実感をもって捉えることができず、客観的である状態）という非常に異なる意味で用いられているため、混乱を招くかもしれない。

Maslach & Jackson12による定義では、depersonalizationはサービス提供の相手に対する人間味のない態度、すなわち非人間的な態度をいう。個人的達成の不足とは自己の仕事ぶりに否定的評価を下す傾向を意味する。バーンアウトした人は職業上の目的が達成されていないため、幸福感を伴い、職務効率が感じられないと考えられている。Maslach & Jackson12は、バーンアウトは直接人（患者、生徒、など）に相手する職業人に起こるとして主張した。そのため、バーンアウトは対人サービス職においてのみと限られた。しかし、MBIテストの第3版11発行では、バーンアウトの概念が拡大された。バーンアウトは自己と仕事との関係の中で生じるクライマックスとみなし、対人サービス職という制限が外され、職業人全般に適用できる概念となった。そのため、バーンアウトの下位概念が再定義され、

症候感（exhaustion）、シニシズム（cynicism）、職務効力感（professional efficacy）となった（日本語訳は北岡13による）。症候感は単なる疲労を意味する。シニシズムはサービスの相手に対してではなく、仕事に対する無関心あるいは距離を置いた態度を指す。職務効力感では、仕事の達成という面が強調されている。

Pines & Aronson14による定義はより広い。定義には身体的症候が含まれている。さらに、バーンアウトは対人サービス職の人に見られるというMaslach et al.15の当初の考え方は異なる。職業の制限を知らない。彼らはバーンアウトを“長期に渡って心理的な負担がかかる状況に置かれた結果起こる身体的（physical）、梢動的（emotional）、精神的（mental）な疲労状態である”と定義した。さらにその後、Pines16は過度の心理的な負担はいずれの状況においても起こりうるとして述べ、職業人のみならず、恋人や夫婦関係、さらに政治活動を行う人々の中にも起こりうるとした。

Brill17によるバーンアウトの定義はさほど知られていない。しかし、彼らはより正確な定義をしている。「あつつの職業人に生じる不快気分であり、機能していない状態である。精神領域のものではなく、あつつの個人に生じる。と呼ぶもののか、かつて同じ職場環境下において健康に機械を生産する労働をしていた人に起こり、環境的な変化や専門家による援助などでは回復することはない」。

以上述べたように、バーンアウトの状態定義にはさまざまな見解がある。これらを整理すると、バーンアウトの状態定義としてコンセンサスを得ている要素が以下の通りである：(a) 不快気分の症状群であり、主には情緒的な疲労を有する。(b) 付随して、精神的・行動的な症状が見られる。身体的な症状は典型的なバーンアウトには通常見られない。(c) 職業性である。 「あつつ」の人を指す。 (a) 常に持続的な困難や行動の結果、職場において自己効力感が低下し、生産性の低下が起こる。

2. バーンアウトのプロセス定義
バーンアウトをプロセスとして定義しようと最初に提唱したのはCherniss18である。「バーンアウトは職場ストレスによる態度や行動の変化であり、プロセスとして捉えることができる」と述べる。「ステージ1では、職場からのマンド（ストレッサー）と個人が持つリソースの間にアラインメントが生じる。ステージ2では、急性で一過性の情緒的な緊張や疲労が起こる。すなわち、ストレス反応が起こる。ステージ3では、いくつかの態度や行動の変化が起こり、クライマックスへの距離を置いた冷淡で無関心な態度が見られるようになる。これは防御的コーディングの結果起こる現象と考えられる」。Chernissはバーンアウトの根本にある原因は、仕事上の過度の負担であり、それへの自己防衛的なコーディングの結果、生じる現象であると捉えた。

Edelwich & Brodsky19は、バーンアウトをゆっくりと進行するプロセスであるとしている。彼らは、バーンアウトは“他人の助けてほしい、役に立ちたいという理想、エネルギー、目的が現実の世界で徐々に打ち砕かれた結果徐々に起こってくる”ものであるとしている。

Etzioniは、バーンアウトは何も警告もなく徐々に進行し、
ある時点に達するまではとんでも気づかれないと述べている。ある日突然、予想もしない疲労感を抱き、その原因となるものが思いつかない。４ほどなくすることはない自分と職場環境との不適合が長く続くことにより、ゆっくり見えない心理的な侵食が進んできた結果であり、どんな対処もあまり効果がない」としている。

以上をまとめると、バーンアウトをプロモートとして捉えた定義では、その人の期待や理想と職場で日々起こる現実との間の乖離の結果生じるストレス反応がこの始まりとなる。このストレスを個体が気づいている場合もあるが、長期間がつかない場合もある。徐々に、その人は心理的エネルギーが吸い取られ、結果としてバーンアウトし、仕事やサービス提供する人に対する態度を変化させていく。個人がストレス状況下にあって、いかなるコーピング手段を取るかがバーンアウトする・しないに重大な影響をおよぼすと考えている。

３．バーンアウトの定義（まとめ）

Schaufeli & Enzmann13）は状態定義とプロセス定義の両者の特徴を含めて考えたバーンアウトの定義を提唱している。

バーンアウトは理想と現実との乖離を原因として、‘つうつ’の職業人起こる非持続的で否定的な心理的反応である。疲労感が高まる。次に、さまざまなストレス反応が起こる。自己労働感が低下する。自労に見失う。職場で行われている態度や行動が見ないという状態を迎える。この状態は徐々に進行するため、個人は長期間がつかない。また自己防衛的な不適切なコーピングを用いるため、バーンアウト状態は長く続く。

すなわち、疲労がバーンアウトのコア（core）となる指標であり、その他の4つの症状が伴って起こる：（a）ストレス反応（情動的、認知的、身体的、行動的）、（b）自己労働感の低下、（c）自労の低下、（d）職場での不適切な態度や行動である。自己防衛的なコーピングの使用が、バーンアウトに至る条件となる。バーンアウトは職業性であり、精神病理学的な疾病を抱えた者ではなく“つうつう”の人になる。

４．バーンアウトと職業性ストレス、うつ、慢性疲労

バーンアウトはいわゆる職業性ストレス、うつ、慢性疲労とは異なる現象である。それらの単なる言葉換えではないことは明らかである。バーンアウトは2つとは違っている。次元の現象として捉えられている。しかも、職業性的ものである。

バーンアウトは職業性ストレスとも異なる。バーンアウトは職業性ストレスが長期にわたって結果起こる適応を含む。次元の症状によって特徴がつけられる。特異的な態度が取られ、原因においても特異があり、強く自覚されて職に就いた結果と考えられる。

慢性疲労も異なる。バーンアウトは次元であり、職業性であり、主に精神的が見られる。他方、慢性疲労は職業性ではなく、一般的に見られる。精神的というより、説明できず疲労感と身体的な症状が付随する。

IV. バーンアウト測定

職業性のバーンアウトを測定する尺度は多くのある。それらの尺度の多くが自己記入式質問紙であり、特に対人サービス業者のバーンアウトを測定するために開発されている。すべての尺度が多少かしかバーンアウトのコアと考えられている情動的疲労感に焦点を置いていっている。しかし、バーンアウトの他に、不適応として挙げるべき数や内容については依然として論議されている。

1. Maslach Burnout Inventory (MBI)

尺度の多さが多く、最も多く使用されているのは次の2つの尺度である。最も人気のある尺度は、1996年にConsulting Psychologists Press (CPP) から発行されたテストMBI13)である。ここでは、3つのMBIが紹介されている。対人サービス業者の尺度はHuman Services Survey (HSS)、教育者用のEducators Survey (ES)、職業人全体を対象としたGeneral Survey (GS)である。MBI-HSSとMBI-ESは同じ質問項目であり、HSSでは“患者”、ESでは“生徒”となっている点のみが異なる。両者とMGBSの下位尺度：情動的疲労感、非人間性、個人的適応感となっている。MBI-GSでは、次元での概念ではあるが、より拡張した尺度：情動的疲労感、シナジズム、職務効果感となっている。

心理測定学的な検討を行ったまずまずの研究により、3つの尺度の内部的整合性や因子構造が確認されている33）。これらの結果は、MBIの翻訳版であるフランス語版35）、ドイツ語版36）、オランダ語版37）、スウェーデン語版38）においても得られている。フランス語、オランダ語、アイルランド語における同様の妥当性も検討されている39）。MBI-GSに関してはフィンランド、スウェーデン、オランダでのサンプルにより検討されている40）。

日本においてもMBI-HSSは日本語に翻訳されている32）、41）であるが、日本語版の検討を行い、MBIとして評価されることを求める。さらに心理測定学的な検討を行ったものは極めて少ない42）。著者らは日本版と同様22項目を忠実に訳し、回答方法の変更を日本版MBをを作成し、因子構造を調査した43）、44）。しかし、日本版とは異なる因子構造が認められた。最終的にそれまでのすべてのデータを集めた再検討においても同様の結果を得ている45）。野野谷の報告も同様である。

MBI-GSはMBI-HSSに比べて日本ではその存在がはほど知られていなかったが、横山33）と著者34）が作成した2つの日本語翻訳版がある。残念ながら、横山は得点が原版とは異なっている。著者らが作成した日本版研究用MBI-GSはHSSとは対照的に、全く異なる集団において原版と同様の因子構造が確認されており、内部的一致性も高い46）、47）。しかし、MBIのコーピールートはCPPにあり、研究用に作成された翻訳版の他者使用は難しい。テストMBI日本版の発行が待たれる。

2. Burnout Measure

MBIの次に広く使用されているのは、Pinesら48）、49）によるBurnout Measure (BM) である。それは言語を問わず、全体のバーンアウト研究の5％とは極めて低い数値での使用である50）。BMを開発した著者たちは身体的、感情的、精神の疲労という3つの次元での概念構造としてバーンアウトを定義しているが、彼らが実際開発した尺度BMは単次元尺度であるという大
きな矛盾を抱えている。BMは信頼性があり、一般的な症状を測定する尺度は妥当性がある。ただ、この妥当は必ずしも仕事に由来するかゆるバーンアウトではないことに注意しなければならない。BMの日本語翻訳版は福岡らによって作成されている。

3. 結論
バーンアウトは信頼性和妥当性がほぼ検証されているMBIによって測定することができる。臨床的にも妥当と考えられるバーンアウトのcut-offポイントを設定することが可能であれば、MBIは個人のバーンアウトをアセスメントする尺度としても使用できると考える。

V. 今後の研究の展望
バーンアウトが紛れされて25年以上が過ぎた。この間、バーンアウト研究は産業保健や健康心理学領域において発展を遂げている。当該社会問題として注目を集めたバーンアウト概念は、現場から学問領域に取り入れ、研究的な関心が向けられるようになった。勿論、研究の科学的成果を現場に還元するためである。こうして研究がなされ、研究の蓄積が安定された。このような研究の発展に最も寄与した要因がある。それはバーンアウトの概念を超えて定義することにコンセンサスが得られていたことであり、世界的規模でMBIが使用された研究が行われたことである。その結果、実証主義的な研究において多くの発展を遂げた。そう言うものの、多くの研究課題が残されている。理論に基づいた観察研究の必要性であり、自己記入式間質問紙以外での測定である。さらには、個人のバーンアウトをアセスメントするツールの開発であり、組織介入研究である。

北アメリカ以外の国々でも研究が行われるようになり、対人サービス職員以外を対象とした研究も増大している。しかし、ここで述べてきた多くの研究成果は主に北アメリカの対人サービス職員を対象としたものである。これらの研究者は北アメリカという枠を超えて、対人サービス職員という枠を超えた研究に挑戦してもらいたい。あなたが言うならば、バーンアウトという概念の対応にあるエンゲイジメントにも関心を持ち、問題の解決に挑戦してもらいたい。

VI. さいごに
日本においてもバーンアウト研究がなされ増大しているものの、さまざまな理由からその知見の積み重ねが妨げられており、十分に有益な成果を得るに至っていない。本節において、バーンアウト概念の定義について述べ、この25年間の海外におけるバーンアウト研究の動向を振り返り、今後の課題を提示した。日本における未来への方向性の確認となれば幸いである。

文 献
19) Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., Maslach, C., Jackson, S.E.: The MBI-General Survey. In C. Maslach, S.E.
43) 増田真也: バーンアウト研究の現状と課題; Maslach Burnout Inventoryの尺度としての問題点, コミュニティ心理学研究, 3, 21–32 (1999).
50) Kitaoka-Higashiguchi, K., Nakagawa, H., Morikawa, Y., Ishizaki, M., et al.: Construct validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey, Stress and Health,
51）福岡文昭：Burnout 現象とBurnoutスケールについて，著者への通信先：北岡和代，〒920-0293 石川県河北郡内灘町大学1-1 金沢医科大学看護学部

Reprint request to: Kazuyo Kitaoka, School of Nursing, Kanazawa Medical University, Daigaku-1, Uchinada, Kahoku-gun, Ishikawa, 920-0293, Japan