

# カウンセラー教育における セルフケアの重要性とその応用

## Importance and Applications of Self-Care in Counselor Education

田 所 撰 寿 (作新学院大学人間文化学部)

### 要 約

カウンセラーは、とてもストレスの影響を受けやすい職業である。しかしながらそのための対策について、われわれカウンセラーは、あまり重要視しない風土を持っている。本論考では、カウンセラーという職業が受けやすいストレスについて概説し、セルフケアについて、その意義と必要性について説明した。さらには、カウンセラーのセルフケアは、倫理的義務であることについても言及した。その上でカウンセラー教育の初期の段階で、セルフケアについての教育を行うことの重要性を論じた。最後に、実際に得られているエビデンスについて、複数のセルフケアプログラムを取り上げて紹介した。

**キーワード：**カウンセラーのセルフケア、バーンアウト、カウンセラー教育、マインドフルネス

**Keywords:** Self-care of counselor, Burnout, Counselor education, Mindfulness

### 1. はじめに

われわれカウンセラーも心理臨床の専門職である前に一人の人間であり、プライベートでは、身体の調子、気分の状態、私生活の問題などを抱えながら生活している。こうしたプライベートな問題に心が占領されてしまうと、たちまちカウンセリングセッションに影響が出てきてしまう。そうであるがゆえに、心理臨床家であるわれわれは、日々のストレスをコントロールし、効果的なカウンセラーであり続けるために、自分自身へのケアにもっと多くの時間を割くべきである (McDonald, 2017)。ところが心理臨床家は、特に自分自身のケアに対して多くの関心を向けず、どちらかというところ無関心である。「私自身が心理の専門家なのだから、自分のことよりも他人のケアに関心を持たなければならない」、「心理臨床家が、自分自身のストレスに悩むことなどあってはならない。もしあったとするならば、恥ずかしいことである」などと考えるはいないだろうか。このように心理臨床

家は他の職業よりも自分のストレスや苦痛に関して、無関心で重要視しない傾向がある (Cater, & Barnett, 2014; Corey, Muratori, Austin II, & Austin, 2018)。McDonald (2017) は、『私はクライアントのために、個人的に何の問題も抱えないようになりたい』とか、『クライアントのために、自分のことは犠牲にしなければならない』と考えているようでは、効果的にカウンセラーとして機能することはできない。われわれは『まず自分自身をケアしなければならない。そうすることによって、自分のクライアントにとって最適なカウンセラーになることができる』と考えるようになる必要がある』と述べている。

カウンセリングや心理療法の仕事は感情労働と呼ばれ、かなりストレスフルな仕事である (久保, 2004; Shapiro, Brown, & Biegel, 2007)。しかしこの問題は、実際には現実的で切実な問題にもかかわらず、取り上げられることがほとんどなかった。国立情報学研究所学術情報ナビゲータ (CiNii) にて「セルフケア」と「カウンセラー」、または「サイコセラピスト (心理療法士)」で検索してみると、前者は3件、後者は0件であった (2019年8月30日現在)。この数が示すように、日本では、対人援助職に関するセルフケアの研究が不足している。一方海外に目を向け、American Psychological Association (APA) の PsycINFO® データベースにおいて、“self-care” and “counselor” or “psychotherapist” で検索してみたところ、学術誌のみでも12,449件 (1926年–2019年) もの学術論文が抽出された (2019年8月30日現在)。言い換えれば、日本と比較すると、海外においてはカウンセラーのストレスマネジメントといったセルフケアの研究が、大きな関心を集めているといえる。

本論考の目的は、対人援助職であるカウンセラーのセルフケアについて、その重要性を論じることである。そして欧米を中心にセルフケアの研究がどのように展開してきているのかについて概説し、セルフケアの方法について紹介する。このプロセスにおいて、対人援助職特有の職場環境やパーソナリティ特性を扱う必要があるだろう。さらには、ストレス対処の予防と健康を目指した行動レベルの活動について扱う。本稿では、臨床活動を始めてからのセルフケアの対処法略について、われわれカウンセラーやカウンセラー教育者が実践し、なおかつカウンセリング初学者に対し教育すべき内容を考察してみたい。

## 2. セルフケアの重要性

教師・看護師・ソーシャルワーカーなどの対人援助職ではストレスを抱えることが多く、さまざまな職種においてストレスマネジメントが大きな課題となっている (Hawkins & Klas, 1997)。プロフェッショナルな対人援助職を目指すならば、その準備としてセルフケアを学んでおくことはとても重要なことである。Corey et al. (2018) は、その重要性を飛行機のクルーに例え、「航空機の乗員が、まず最初に自らの酸素を確保しなければ乗客

を助けることができないのと同じように、我々は自身のケアをすることができなければ他者をケアすることができない」と述べている。

われわれは専門家を目指す時点では、将来の職業に対してポジティブな側面ばかりに焦点を当てがちである。「将来はこんなふう活躍して、人々の役に立つ専門家になりたい」と希望を持つことは当然なことだろう。そのため、心理臨床家としての建設的な側面に関する知識を得ようと必死になる。カウンセラーにおいてそれは、心理療法の理論であったり、技法であったり、クライアントの精神症状に関する知識であったりするだろう。結果として、専門職に就くことによってもたらされるネガティブな側面（例えば、情緒的消耗感・脱人格化・個人的達成感の低下）に対処する戦略を学ぶことに意識がまわらず、セルフケアに関する教育やトレーニングに重きは置いてこれなかった（Christopher & Maris, 2010; Coban & Hamamci, 2009; Cobie-Nuss, Eittrheim, Meany-Walen, Teeling, Wilson, & Xander, 2018; Goncher, Sherman, Barnett, & Haskins, 2013; Lee, Bardhoshi, Yoon, Sandersfeld, Rush, & Priest, 2018; Morse, Salyers, Rollins, Monroe- DeVita, & Pfahler, 2012; Myers, Sweeney, Popick, Wesley, Bordfeld, & Fingerhut, 2012）。

しかしながら、実際の心理臨床家にとってセルフケアの問題は、決して無関心ではられないテーマである。プレイセラピスト230名に対して調査を行った Cobie-Nuss et al. (2018) によると、96%がセルフケア活動を行っており、職業的関係以外でサポート関係を持つことが必要であると半数以上（57%）が答えていた。「積極的かつ継続的なセルフケアは、問題の予防を超えて、機能とウェルネスを向上させ、結果としてより最適なレベルで専門的に機能することに役立つ」（Zahniser, Rupert, & Dorociak, 2017）とも述べられている。さらに日本に追っても福島（2017）は、クライアントとの関係の中で起きる問題や、カウンセラー自身の課題に対処するためには、セルフケアと自己点検が必要だとしている。

Lenz & Sangganjanavanich (2015) は、プロフェッショナルなカウンセラーにとってのウェルネス（wellness）とセルフケアはとても密接に関係しており、ウェルネスの不可分自己モデル（The indivisible self-model of wellness）として、5つの自己領域を示している（pp.223-224）。①対処自己（コーピングセルフ）：現実信念、ストレスマネジメント、自己価値、余暇といったわれわれを手助けしてくれる要素。②創造的自己：環境の理解や相互作用を、自分独自の性質に融合させる。これには考え、感情、コントロール、仕事や肯定的ユーモアが含まれる。③本質自己：世の中の意味を見出してくれる要素によって構成されている。これにはスピリチュアリティ、性同一性、文化的同一性、セルフケアが含まれる。④身体的自己：運動や栄養を含む発達や、機能に関係する生物学的生理学的要因によって構成されている。⑤社会的自己：サポートしてくれたり意義を見出してくれたりする、他者との意味ある関係の要因により構成される。これには友情が含まれる。これら自己についての5領域がウェルネスには大きく関係しており、各個人はこれらを利用しな

がらストレスマネジメントとセルフケアを行っている。

一方、カウンセラーという職業は非常にストレスが多く、バーンアウトする可能性が大きい。そのため自己省察とセルフモニタリングは、プロフェッショナルなカウンセラーになるために非常に重要な課題であるとされる。プロフェッショナルなカウンセラーは、自身の個人的な健康や専門職としての活動を客観的に観察するだけでなく、クライアントに対して質の保証されたサービスを提供する必要がある。そのためには、カウンセラーへの道を歩みはじめた者は、プロとしての自身の機能が低下するサインやバーンアウトの兆候を見逃さないよう絶えず努力することが大切である（田所, 2018）。

### 3. 心理臨床家の義務としてのセルフケア

アメリカカウンセリング学会（American Counseling Association: ACA）の倫理綱領においてセルフケアは、「カウンセラーは、専門職としての責任性に鑑み、自らの感情的、身体的・心理的・精神的健康を維持し促進するためのセルフケアの活動に取り組むこと」（American Counseling Association, 2014, Section C）と明記されている。また、アメリカスクールカウンセリング学会（American School Counselor Association: ASCA）における教員の倫理基準（Ethics Standards for School Counselor Education Faculty）においても、「スクールカウンセラーは、健康とセルフケアを重要視すること」と述べられている（American School Counselor Association, 2018, F-8.）。さらに、カウンセラー教育の代表的な認定機関である「カウンセリングおよび関連する教育プログラム認定協議会」（Council for Accreditation in Counseling and Related Programs: CACREP）では、教育内容の中核領域の「専門家としての志向と倫理的訓練」（professional orientation and ethical practice）において、学習内容として「カウンセラーとしての役割を十分に果たすためのセルフケア戦略」と定めている（Council for Accreditation in Counseling and Related Programs, 2015, F.1.1.）。これらのプロフェッショナルなライセンス認定機関またはカリキュラム認定機関によって、プロフェッショナルなカウンセラーにとってセルフケアとは義務であると定められている。この義務とは、理想追求倫理であるばかりでなく、命令倫理でもあると考えられる。だからこそ、各機関の倫理綱領または倫理基準に明記されているのであろう。

同様に研究者からもセルフケアは、「贅沢なものではなく倫理的な義務であり、自分自身を進んで守る努力をしなければならない」（Corey et al., 2018）、「われわれは自分自身をうまく機能させるように、維持し、観察し、そしてもし必要ならば治療する責任がある」（Cater & Barnett, 2014）、「バーンアウトやネガティブな結果を防ぐために、適切なセルフケアによって自分自身を維持することは倫理的義務である」（Santana & Fouad, 2017）といった文言が並んでいる。われわれはプロフェッショナルであり、専門的サービスを提供

するクライアントがいる。心理専門職として最低限クライアントを傷つけるような行動は避けなければならないし、そのためのプロフェッショナルな自己としての点検と研鑽が必要である。したがってセルフケアは自己努力の範疇ではなく、行わなければならない専門家としての義務であるといえるだろう (Wise, Hersh, & Gibson, 2012)。

#### 4. 対人援助職が抱えやすいストレスとは

カウンセラーといった対人援助職は特に職業的なストレスの蓄積に弱く、のちにバーンアウトする可能性がある (Schure, Christopher, & Christophe, 2008; Sowa, May, & Niles, 1994)。カウンセラーの印象としてカウンセリングを学ぶ学生から「他人の悩みばかりを聞いていて、よく自分を保つことができるんですね」とか、「人の悩みばかり聞いていたら、自分が病んでしまうことはないんですか?」といった質問が多く寄せられる。クライアントの相談を受ける仕事という意味では、相談内容では、ネガティブな感情や考えそして対処困難であろう状況について扱われる。従って他の仕事に比して、ストレスを抱えやすい職業であることは容易に想像がつくところである。

そのストレスの要因は、さまざまな職場において個人に求められる役割や、専門家としてのカウンセラーの本質的な倫理的ジレンマ (Sowa et al., 1994)、さまざまな職務内容による役割混乱 (Coban & Hamamci, 2009)、パーソナリティ特性としての完全主義 (Fye, Gnilka, & McLaulin, 2018)、自分自身のニーズの無視 (Bradley, Whisenhunt, Adamson, & Kress, 2013)、自己不信と無能感 (Thériault & Gazzola, 2006) などさまざまな研究がある。カウンセラーの職務内容に起因するものもあれば、カウンセラーのパーソナリティ特性に起因するものもある。いずれもが、カウンセラーという独特な職務内容である個人により引き起こされる、ストレス反応であるといえる。

一般的に対人援助職であるカウンセラーが抱えやすいストレスとしては、代償的トラウマ (vicarious trauma)、思いやり疲労 (compassion fatigue)、バーンアウト (burnout) の3種類があり (Beaumont, Durkin, Hollins Martin, & Carson, 2016; Maranzan, Kowatch, Mascioli, McGeown, Popowich, & Spiroiu, 2018; Merriman, 2015)、これらは段階的なストレスの次元を構成している。まず「代償的トラウマ」とは、通常回復への対処行動によって和らげることができる、一過性のストレスである。虐待、暴力、ネグレクト、戦争または暴行や死を目撃したといったクライアントを担当するとき、カウンセラーは無防備である。クライアントに対しケアを提供し続けている間、カウンセラー自身が情緒的な不安定さに晒される。代償的トラウマの影響は小さいが、感情の切り替えが必要である。次に「思いやり疲労」とは、クライアントを援助することに関係する、有害な情緒的、スピリチュアル的、認知的、身体的な反応と概念化される。カウンセラーはクライアントの問題に対峙

した時、彼らの悩みを多く見ているうちに同情心が薄れ（麻痺し）ていく。バーンアウトとは違い、まだ立ち直ることができる苦痛として経験する。典型的には、対処行動やサポートなしに容赦のない痛ましい出来事に晒される時、同情心の減退が起こってくる。そしてこれらのストレスを適切に対処しないと「バーンアウト」に至ってしまうことになる（田所, 2018）。

バーンアウトについて、久保はフロイデンバーガーを引用しながら「辞書的な意味で言えば、バーンアウトという言葉は、エネルギー、力、あるいは資源を使い果たした結果、衰え、疲れはて、消耗してしまったことを意味する。・・・中略・・・実際のところ、バーンアウトは、人によりその症状も程度も異なる」と定義している（久保, 2004）。バーンアウトは次の三つの症状から説明される。①情緒的消耗感（emotional exhaustion）：「仕事を通じて、情緒的に力を出し尽くし、消耗してしまった状態」と定義される。バーンアウトの主症状として、単なる消耗感ではなく、「情緒的」という限定がついているのは、バーンアウトの結果生じる身体的、精神的消耗感の主たる源が「情緒的な資源の枯渇」にあるからである。三つのうちこれがバーンアウトの主症状であると考えるのが研究者の一致した見解である。つまりバーンアウトとは、仕事のうえで日々過大な情緒的資源を要求された結果として生じる情緒的消耗感であり、他の二つの症状は、この「枯渇状態」の副次的な結果であるとされている。②脱人格化（depersonalization）：「サービスの受け手に対する無情で、非人間的な対応」と定義される。③個人的達成感（personal accomplishment）の低下：個人的達成感「ヒューマンサービスの職務に係る有能感、達成感」と定義されている。バーンアウトに至る人は、それ以前まで高いレベルのサービスを提供し続けてきた人だけに、サービスの質の低下は明白である。成果の急激な落ち込みと、それに伴うヒューマンサービス従事者としての自己評価の低下は、個人的達成感の低下と名付けられている。これらの三つの症状が段階的、または同時に出現してくることがバーンアウトの特徴とされている（久保, 2004）。

## 5. 大学院生または訓練段階でのストレス

大学院時代においてストレスを抱えることは一般的であり、それは経済的・学問的・個人的・社会的問題などがある（Abel, Abel, & Smith, 2012; Lee et al., 2018; Zahniser et al., 2017）。そして大学院やカウンセラー養成プログラムにおいて、健康に留意しセルフケアの方法を教えることはとても重要なことである（Meany-Walen, Davis-Gage, & Lindo, 2016）。El-Ghoroury, Galper, Sawaqdeh, & Bufka, (2012) による大学院生（心理学 :387名、その他の領域 :51名）への調査によると、70%以上が機能を妨げるレベルのストレスがある」と報告し、これらのストレスに対処する方略として、友人、家族、クラスメートに

よるサポート、定期的な運動や趣味といったものが挙げられた。また心理専門職の大学院生は他の領域の学生よりも、心理療法を利用していることが明らかになった。

セルフケアは、学生にとって貴重な二つの役割を果たす。一つは、学生が現在のストレスに効果的に対処するのを助け、もう一つは、将来のキャリアを追い求める際にうまく対処するための健康的な習慣を促す。したがって、セルフケアは専門家にとって倫理のような必須事項であるように、効果的なセルフケア習慣を開発し続けることは、挑戦的な教育の道を進み、有能かつ倫理的である心理専門職への準備をしている大学院生にとって、不可欠な目標とみなされるだろう (Zahniser et al., 2017)。

セルフケアの重要性については学生自身が気づくことは難しく、むしろ教員や大学院カリキュラムの中に組み込むことが重要である。Zahniser et al. (2017) の調査によると、大学院研修プログラム内のセルフケア文化の評価が高いほど、学生側のセルフケアへの関与が大きくなることが示された。Colman, Echon, Lemay, McDonald, Smith, Spencer, & Swift, (2016) による心理専門職の大学院生に対するセルフケア研究のメタ分析では、全体として、セルフケアを行うことが有益であるという大きな効果が見つかった。セルフケアの効果は、利益(例: 自己への思いやりの増加)が最も大きく、続いて心理的苦痛が減少し、人生の満足度が増加していた。そしてわずかではあるが、セルフケアに従事した学生は、より高い学年でストレスが少ない分野でも利益を示した。結果は、セルフケアタイプ、トレーニングプログラム、および参加者の特性全体で一貫していた。これらの研究が示すように、セルフケアは大学院生自身のみが努力する問題ではなく、大学院プログラムや教員も大学院生に対し、セルフケア活動を行うよう推奨し、セルフケアを行えるような環境を作っていくことが重要である (Goncher et al., 2013)。

## 6. セルフケアの方法

McDonald (2017) は、次の7つの視点からのセルフケアプランが必要だとしている。すなわち、①食生活、②運動、③睡眠、④情緒、⑤スピリチュアル、⑥レクリエーション、⑦ソーシャルサポートである。適宜各要因について、セルフケアプランを作っておくことが重要である。Corey et al. (2018) はセルフケアの例として、①仕事とプライベートに境界を作ること、②自分自身の予定を立てること、③荷物を下ろすこと、④元気を回復すること(自分はどのようにしてこの職業を目指したのか、何を学んだのか、何を希望しているのかについて問い直す)⑤フィードバックを得る(同僚に正直なフィードバックを求める、スーパービジョンを受ける)、⑥セルフケアとマインドフルネス、を挙げている。Kottler (2012) は、バーンアウトを防ぐ手段として、例えば「職場環境に積極的な変化を起こして、より人間的な環境を作る」、「臨床実践の設定を変更する」、「必要な制限を設定することで、毎

Table 1 カウンセラーに対するセルフケアプログラムの内容とその主な結果

指標	研究	プログラムの内容	実施期間	実施対象	主な結果
知識と実践	Abel et al., (2012)	(1) ストレス理論とストレスマネジメントスキルの学習。(2) 自宅でできるリラクゼーションスキルの実習。(3) クラス内でのリラクゼーションスキルの実践。(4) セルフマネージメント。(5) クラス内でのデスカッション。	14週間 (2～3h/ 週)	大学院生 101名	ストレスに関する知識を得ること、不安のレベル、ストレスラーについて効果的な変化を起こすことが明らかとなった。介入群はストレスを抱えたときに、それに対処しストレスラーを減らすことができるようになり、日々のストレスに対処することができるようになった。
カウンセリング	Coban & Hamamci (2009)	介入としては教育群：認知行動的ストレスマネジメントプログラム。カウンセリング群：パーソンセンタードアプローチ、サイコドラマ(ロールプレイ)、ゲシュタルト療法(エンペティチエア)。	10週間 (1.5～2h/ 週)	スクール カウンセラー 34名	教育群とカウンセリング群は、両方ともストレスが非援助的コーピングスキルが減少し、楽天的コーピングストラテジーが増加していた。この両群においては、有意な差は見られなかった。教育群ではフォローアップでスキルが持続していることが示された。
マインドフルネス	Shapiro, Brown, & Biegel, (2007)	マインドフルネスストレス軽減法(MBSR)の実践。座位瞑想、ボディスキャン、ヨガ、慈悲の瞑想、日常生活での瞑想。	8週間 (3h/週)	大学院生 54名	MBSRが、心理カウンセリングの大学院生のメンタルヘルスの改善に関連していることが明らかになった。またMBSRはストレスと苦痛を低下させるだけでなく、感情状態を調節する能力を高める可能性があることを示唆していた。
	Boellinghaus, Jones, & Hutton, (2013)	慈愛の瞑想を行い(30分間)、マインドフルネス認知療法についての議論。毎日各自で25分間の瞑想を行うことが奨励された。	8週間 (6h/週)	大学院生 12名	自分自身、自分の考えや感情、他者との関わり方のパターンをより意識するようになった。この認識には、臨床場面の作業によって引き起こされる困難な感情など、自分のニーズや脆弱性に対するより深い洞察も含まれていた。このような自己認識の高まりにより、参加者はより受け入れられ、思いやりがあり、自分自身を気遣うことができるようになった。
	Sultan, (2018)	マインドフルネス指向の書面による自己開示タスク(ストレスを感じたものの中で、誰にも公開したくない、または最小限しか公開していない、実際のイベントについて紙に書き連ねる)。	20分	(実施方法)	マインドフルネスと書面による自己開示を統合したエクササイズは、カウンセラー教育者、免許を有する専門家、およびカウンセラーが、身代わりのトラウマ、思いやりの疲労、燃え尽き症候群の影響を緩和するためのセルフケア予防方法として使用することができる。

日のストレスを軽減させる」、「新しい友達を作る」、「毎日の行動の一部として、ある種の瞑想的、内省的な活動に従事する」などを挙げている。セルフケアの実践は、身体的および感情的な幸福を維持および促進する行動への関与として定義され、睡眠、運動、ソーシャルサポートの使用、感情調節戦略、マインドフルネスの実践などを挙げている。

実際にセルフケアプログラムを実践した研究もいくつかみられる。これらのプログラムの概要について Table 1に示した。

オーソドックスなプログラムとしては、Abel et al. (2012) による101名の大学院生を対

象としたプログラムである。これは知識と実践を目的として (1) ストレス理論とストレスマネジメントスキルの学習。(2) 自宅でできるリラクゼーションスキルの実習。(3) クラス内でのリラクゼーションスキルの実践。(4) セルフマネジメント。(5) クラス内でのデスカッション。プログラムの結果として、ストレスに関する知識を得ること、不安のレベル、ストレスラーについて効果的な変化を起こすことが明らかとなった。介入群はストレスを抱えたときに、それに対処しストレスラーを減らすことができるようになり、日々のストレスに対処することができるようになった。

セルフケアの手段として、実際のカウンセリングや心理療法を活用したものが、Coban & Hamamci (2009) によるスクールカウンセラー34名を対象としたプログラムである。セルフケアとして教育の他に、カウンセリングを受けるなどの内容も含まれている。結果としては、教育群とカウンセリング群の両群ともに、非援助的のコーピングスキルが減少し、楽天的のコーピングストラテジーが増加していた。しかし、この両群においては有意な差は見られなかった。一方で、教育群ではフォローアップでスキルが持続していることが示された。

今回検索した文献の中で多く用いられていたプログラムは、マインドフルネスを取り入れたプログラムである。Sultan (2018) は、マインドフルネス指向の書面による自己開示タスク (ストレスを感じたものの中で、誰にも公開したことのない、または最小限しか公開していない、実際のイベントについて紙に書き連ねる) を取り入れたプログラムを報告している。そして、マインドフルネスと書面による自己開示を統合したエクササイズは、カウンセラー教育者およびカウンセラーが、代償的トラウマ、思いやりの疲労、バーンアウトの影響を緩和するためのセルフケア予防方法として、使用できるとしている。Shapiro, Brown, & Biegel (2007) は、大学院生54名を対象とし、マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) によるプログラムを実施した。結果としては、MBSR が、カウンセリング専攻の大学院生のメンタルヘルスの改善に関連していることが明らかになった。また MBSR はストレスと苦痛を低下させるだけでなく、感情状態を調節する能力を高める可能性があることを示唆していた。さらに Boellinghaus, Jones, & Hutton (2013) は、マインドフルネスの中の慈愛の瞑想を中心とした瞑想を行うプログラムを、大学院生12名を対象に行った。結果として、自分自身、自分の考えや感情、他者との関わり方のパターンをより意識するようになった。この認識には、臨床場面の作業によって引き起こされる困難な感情など、自分のニーズや脆弱性に対するより深い洞察も含まれていた。このような自己認識の高まりにより、参加者はより受け入れられ、思いやりがあり、自分自身を気遣うことができるようになった。

いずれのセルフケアプログラムにおいても、カウンセラーの心身の状態が改善するという結果が得られていた。これはカウンセラーが、日々の生活においてセルフケアプログラ

ムを実践していくことが、メンタルヘルスの改善または維持のエビデンスとなっていることを示すものである。

## 7. 結論

われわれカウンセラーの職務はストレスを受けやすいが、カウンセラー自身はストレス対処について重きを置いていないという現状がある。プロフェッショナルカウンセラーとしての職務を果たすとするならば、セルフケアは倫理的な義務であるといえる。実際に多くのカウンセラーのためのセルフケアプログラムが効果を上げており、セルフケアを生活設計の中に組み込むことは必要不可欠なことである。ストレスフルな状況をうまくコントロールできていないカウンセラーは、心理臨床家の仕事としてもよい結果を得ることができない。したがって、カウンセラー教育プログラムは、ストレス対処能力を育成するように努めなければならない (Abel et al., 2012; El-Ghoroury et al., 2012; Haddock & Whitman, 2018; Maranzan et al., 2018)。El-Ghoroury et al. (2012) は大学院のプログラムが取り組むべきこととして、大学院の上級生と新入生をマッチングさせるピアメンタリングプログラムを推奨している。そして大学院の中において「セルフケアの文化」を確立していることが求められているとしている。すなわち、カウンセラー教育の初期の段階からセルフケアを教育し、またセルフケアの重要性を理解できる職業的風土をつくりあげていくことが、カウンセラー教育者には求められているのである。

### 引用文献

- Abel, H. A., & Smith, R. L. (2012). The effects of a stress management course on counselors-in-training. *Counselor Education & Supervision, 51*, 64-78.
- American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. (<https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>. 2/1/2017. 取得)
- American School Counselor Association. (2018). *Ethics Standards for School Counselor Education Faculty*. (<https://www.schoolcounselor.org/asca/media/asca/RAMP/SCEEthicalStandards.pdf>. 9/1/2019. 取得)
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2016). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research, 16*, 15-23.
- Boellinghaus, I., Jones, F. W. & Hutton, J. (2013). Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: The experience of practicing loving-kindness meditation. *Training and Education in Professional Psychology, 7*, 267-277.
- Bradley, N., Whisenhunt, J., Adamson, N., & Kress, V. E. (2013). Creative approaches for promoting counselor self-Care. *Journal of Creativity in Mental Health, 8*, 456-469.c
- Cater, L. A. & Barnett, J. E. (2014). *Self-care for clinicians in training: A guide to psychological wellness for*

- graduate student in psychology*. Oxford University Press.
- Christopher, J. C. & Maris, J. A. (2010) . Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10, 114-125.
- Coban, A. E. & Hamamci, Z. (2009) . The Comparison of the effects of a didactic stress management program and group counselling on the coping strategies of school counsellors. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 19, 71-87.
- Cobie-Nuss, A., Eittreim, E., Meany-Walen, K. K., Teeling, S., Wilson, S., & Xander, C. (2018) . Play therapists' perceptions of wellness and self-care practices. *International Journal of Play Therapy*, 27, 176-186.
- Colman, D. E., Echon, R., Lemay, M. S., McDonald, J., Smith, K. R., Spencer, J. & Swift, J. K. (2016) . The efficacy of self-care for graduate students in professional psychology: A meta-analysis. *Training and Education in Professional Psychology*, 10, 188-197.
- Corey, G., Muratori, M., Austin II, J. T., and Austin, J. A. (2018) . *Counselor self-care*. American Counseling Association.
- Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs. (2015) . *2016 CACREP Standards* (<http://www.cacrep.org/wp-content/uploads/2016/06/2016-Standards-with-Glossary-rev-2.2016.pdf>. 11/26/2016取得)
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A. & Bufka, L. F. (2012) . Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6, 122-134.
- 福島 哲夫 . (2017) . カウンセラーのセルフケアと自己点検をどう進めるか? 臨床心理学, 19, 87-89.
- Fye, H. G., Gnilka, P. G. & McLaulin, S. E. (2018) . Perfectionism and school counselors: Differences in stress, coping, and burnout. *Journal of Counseling & Development*, 96, 349-360.
- Goncher, I. D., Sherman, M. F., Barnett, J. E., & Haskins, D. (2013) . Programmatic perceptions of self-care emphasis and quality of life among graduate trainees in clinical psychology: The mediational role of self-care utilization. *Training and Education in Professional Psychology*, 7, 53-60.
- Haddock, L. R. & Whitman, J. S. (2018) . *Preparing the Educator in Counselor Education: A Comprehensive Guide to Building Knowledge and Developing Skills*. Routledge.
- Hawkins, F., & Klas, L. (1997) . Time management as a stressor for helping professionals: implications for employment. *Journal of Employment Counseling*, 34, 2-6.
- Kottler, J. A. (2012) . *The therapist's workbook: Self-assessment, self-care, and self-improvement exercises for mental health professionals. Second Edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- 久保 真人 . (2004) . バーンアウトの心理学 . サイエンス社 .
- Lee, I., Bardhoshi, G., Yoon, E., Sandersfeld, T., Rush, R. D., & Priest, J. B. (2018) . Attributional style and burnout of counselor-in-training. *Counselor Education & Supervision*, 57, 285-300.
- Lenz, A. & Sangganjanavanich, V. F. (2015) . Wellness and self-care for professional counselors. (Sangganjanavanich, V. F. & Reynold, C. A. *Introduction to Professional Counseling*. SAGE Publication, Inc. pp.223-224) .
- Maranzan, K. A., Kowatch, K. R., Mascioli, B. A., McGeown, L., Popowich, A. D., & Spiroiu, F. (2018) . Self-care and the Canadian code of ethics: Implications for training in professional psychology. *Canadian*

- Psychology*, 59, 361–368
- McDonald, C. (2017) . *Self-care for the counselor: A holistic guild for helping professionals*. Amazon Services International, Inc.
- Meany-Walen, K. K., Davis-Gage, D. & Lindo, N. A. (2016) . The impact of wellness-focused supervision on mental health counseling practicum students. *Journal of Counseling & Development*, 94, 464–472.
- Merriman, J. (2015) . Enhancing counselor supervision through compassion fatigue education. *Journal of counseling & development*, 93, 370–377.
- Morse, G., Salyers, M. P., Rollins, A. L., Monroe- DeVita, M., & Pfahler, C. (2012) . Burnout in mental health services: A review of the problem and its remediation. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 39, 341–352.
- Myers, S.B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A. & Fingerhut, R. (2012) . Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6, 55–66.
- Santana, M. C. & Fouad, N. A. (2017) . Development and validation of a self-care behavior inventory. *Training and Education in Professional Psychology*, 11, 140–145.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christophe, S. (2008) . Mind–body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86, 47–56.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007) . Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105–115.
- Sowa, C. J., May, K. M., Niles, S. G. (1994) . Occupational stress within the counseling profession: Implications for counselor training. *Counselor Education & Supervision*, 34, 19–29.
- Sultan, N. (2018) . Embodied self-care: Enhancing awareness and acceptance through mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13, 76–91.
- 田所 撰寿 . (2018) . 臨床実践に求められるカウンセラー教育内容の検討—倫理的意思決定・グループワーク・セルフケア—. 作新学院大学大学院心理学研究科臨床心理センター研究紀要, 11, 1–8.
- Thériault, A & Gazzola, N. (2006) . What are the sources of feelings of incompetence in experienced therapists? *Counselling Psychology Quarterly*, 19, 313–330.
- Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012) . Ethics, self-care and well-being for psychologists: Re-envisioning the stress-distress continuum. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43, 487–494.
- Zahniser, E., Rupert, P. A. & Dorociak, K. E. (2017) . Self-care in clinical psychology graduate training. *Training and Education in Professional Psychology*, 11, 283–289.

## 謝辞

本研究は JSPS 科研費 :16K04374 の助成を受けたものです。