

消防士の実施する仕事中のストレス・リカバリー方略

Sawhney, G., Jennings, K. S., Britt, T. W. and Sliter, M. T. (2018) "Occupational Stress and Mental Health Symptoms: Examining the Moderating Effect of Work Recovery Strategies in Firefighters," *Journal of Occupational Health Psychology*, 23 (3), pp. 443-456.

神戸大学大学院博士課程 堀尾 桓人

不規則なスケジュールかつ緊急の呼び出しがある状況で、どのように自分を回復させるか。今回紹介する論文は、そのような状況下で働く消防士を対象にストレスの調査を行なったものである。本論文の内容に入る前に、まずストレス研究の大枠を整理する。

従来のストレス研究においては、ラザルスとフォークマンの提唱したコーピングを用いることが多い(Lazarus and Folkman 1984)。ストレス研究が始まった当初には、ストレッサー(刺激)とストレイン(反応)との関連性についての単純な相互関係モデルが用いられ、その後一次的評定と二次的評定としてのコーピング(対処行動)という概念が提唱された。コーピングの議論では、対処行動の想定と一緒にストレスの評定がされると考える。

最近では、リカバリー(回復)という概念が着目されるようになった(Sonnentag 2001)。コーピングは、ストレスの原因を取り除くまたはストレス反応に伴う情動をコントロールすることを意図した概念である。一方でリカバリーは、仕事上の要求や職場でのストレスフルな出来事により引き起こされた身体的・心理的な緊張症状を軽減するプロセスを指した概念である。

本論文では、ストレスとリカバリーに関するものとして、2つの理論が紹介されている。1つは、努力-回復(Effort-Recovery:ER)モデルである。ERモデルでは、課業達成のために努力を費やすことで生まれる急性負荷反応が長引くことによって、心理的・身体的なストレスのリスクが高まるとする。

もう1つは、資源保存(Conservation of Resource: COR)理論である。COR理論は、自身が価値を見出す資源を獲得し維持することによって、ストレス反応を減らすというものである。COR理論に基づいて、本論文でのリカバリー方略は導出されている。リカバリー方略とは、資源の損失を補充すること、および損

失への脅威を減らすことを意味する。十分な資源が担保されることで、不規則なスケジュールなどの要因によるストレスを脅威として感じなくなることが想定されている。

本論文の主要な問いは、「消防士の経験する職業性ストレスと精神衛生の症状との関係において、仕事上のリカバリー方略がどのような効果をもつか」である。これまでのリカバリー方略の研究の多くは、仕事と仕事以外の時間を明確に区別し、仕事後の時間でどれほど回復しているかに焦点を当ててきた。本論文では、不規則なスケジュールをこなす消防士の仕事でのリカバリー方略を議論している。

先行研究では、職業性ストレス要因は、主観的な評定に基づき、身体的・精神的な資源を消耗させることで幸福度の低下に繋がるものとされてきた。そのため、以下の仮説が導出される。

仮説1: 時点1での職業性ストレスは、時点2での精神衛生の症状と正の相関がある。

仮説1を検証した上で、消防士のリカバリー方略を検討する。既にリカバリー経験は概念化され、心理的な離脱、リラクゼーション、熟達、自己統制の4つに分類される。ただし、これらはいくまで仕事以外の時間を前提に認識されてきたものである。仕事でのリカバリーに関する近年の研究では、仕事での注意力を高め疲労を減らし、一定の職務範囲で事故のリスクを減らすことが発見されている。消防士のリカバリー方略がどのような効果をもたらすかという点で、以下の仮説2、仮説3を検討する。

仮説2: 時点1のリカバリー方略の実施回数の増加と、時点2の精神衛生の症状の減少には正

の相関がある。

仮説3：時点1のリカバリー方略の実施回数が増加すると、時点1の職業性ストレスと時点2の精神衛生の症状との間の正の相関が緩和される。

仮説検証に入る前に、本論文では、予備調査として消防士への半構造化インタビューを実施している。そもそも、深夜勤務が課され緊急の呼び出しも発生するという特徴から、消防士にとってのストレスは独特のものである。そこで、ストレスとして何があるのかを収集した上で、それに合わせてどのようなリカバリー方略をとっているかを考察する必要がある。そのため、20名の消防士に30分間の半構造化インタビューを電話経由で実施している。主題分析法を通じてインタビュー記録を分析した結果、7つのリカバリー方略が浮かび上がった。それらは、仕事に関する話、ストレスに関する話、同僚や上司と過ごす時間、運動、レクリエーション活動、リラクゼーション、技能の熟達経験である。

仮説検証のために筆者らは質問票調査を実施した。オンライン調査のURLを対象となる消防士に送信し(時点1)、その時点から1カ月後(時点2)で再び質問票調査を送信したところ、最終的な回答者は268名となった。測定対象は、職業性ストレス、職業上のリカバリー方略、精神衛生症状の3つである。各対象の尺度は、先行研究と予備調査より導出され、すべてリッカート尺度の5段階で評価された。

分析結果より、仮説1、仮説2が支持され、仮説3が部分的に支持された。職業性ストレスと精神衛生の症状との正の相関が見られ、すべてのリカバリー方略と精神衛生の症状との負の相関が見られた。ただし、交互作用を考慮し相対的重み付け分析を行った結果、7つの方略のうち4つの方略との負の相関が有意であること、つまり精神衛生の発症を抑制していることが明らかとなった。その4つとは、仕事に関する話、ストレスに関する話、レクリエーション活動、リラクゼーションであった。

この点は仮説検証以上の発見事実であり、消防士の職業環境に関連づけて考察されている。消防士は、近接したメンバーとの結束したチームで過ごす時間が長く、精神状態を悪化させかねない事態に直面する。そ

のため、消防士にとってはリカバリー活動そのものが身体的、精神的努力を要求しない方が望ましいといえる。彼らにとって運動や技能の熟達経験は身体的および認知的な負荷が大きく時間を要するため、あまり効果的ではなかった。また、職業性ストレスと精神衛生の症状に対するリカバリー活動の調整効果については、ストレスに関する話とリラクゼーション以外の5項目で支持される結果となった。そのため、仮説3が部分的に支持された。

本論文は、工作中的のリカバリー活動に焦点を当て、従来の消防士のストレス研究で対象となっていた外傷性ストレス反応ではない職業性ストレスを取り扱ったものである。そのため、消防士と同じように、不規則で緊急性の高いスケジュールを過ごす職業についても一般化しうる可能性を持っている。さらには、たとえ組織が直接的にストレスを取り除くことができない場合にも、組織から本人たちの行うリカバリー活動を支援する実践的な可能性も示唆される。例えば、十分にリラックスできる空間を用意すること、リカバリー方略を取りやすいような組織文化を醸成することなどが挙げられている。

以上の本論文の内容を踏まえると、リカバリーという概念の想定する範囲を広げたという点で学術的貢献があると言える。GTAの中で議論されるような領域密着理論とフォーマル理論を考慮すると、本論文は消防士という職業に密着した研究である。本論文の密着度合いは限定的であり、フォーマル理論に向けた比較分析もまだ十分ではない。その点については本論文の中でも示されている。しかし、新たな領域でのリカバリーの調査を行ったことにより、これまでとは異なる観点で概念を考察することを可能にし、職業性ストレスの議論の幅を広げたとと言えるだろう。

参考文献

- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
Sonnentag, S. (2001) "Work, Recovery Activities, and Individual Well-being: A Diary Study," *Journal of Occupational Health Psychology*, 35 (3-4), pp. 196-210.

ほりお・まさと 神戸大学大学院経営学研究科博士後期課程。最近の論文に「社内起業を促進する失敗という語の使用法」『日本ベンチャー学会誌』No.35, pp. 55-59, 2020年など。経営学専攻。