

ここにあなたの所属機関名を挿入

あなたの ProQOL 得点について： 専門職の QOL スクリーニング

より詳細な ProQOL に関する情報は、<http://www.isu.edu/~bhstamm> (本文英語のみ) をご参照ください。

あなたがお答えになった結果、得点は以下のとおりになりました。もし気がかりな点があれば、医師、及び精神保健の専門家と話し合うことをお勧めいたします。

共感性満足 _____

共感性満足は、あなたの仕事がうまくいくことから得られる喜びのことです。たとえば、仕事を通じて他人を援助することに喜びを感じるといったことなどです。もしかしたら同僚のことを肯定的に捉えたり、自分が職場に貢献できると感じたり、さらには社会のためによいことをしていると感じたりすることもあるでしょう。この下位尺度が高得点の場合は、仕事の面で効果的な援助を提供できる能力に関する満足感がより大きいことをあらわしています。

共感性満足尺度の平均値は 37 点です (標準偏差 = 7.0、下位尺度の信頼性 $\alpha = .87$)。上位約 25% の人が 42 点以上、また、下位約 25% は 33 点以下の得点になります。もし、あなたの得点が上位に位置するなら、あなたの現在の仕事によっておそらくかなりの職業的満足感を得られていると考えられるでしょう。もし、得点が 33 点以下に位置するなら、現在の仕事に問題を抱えているか、もしくは、仕事以外の活動から満足感を得ているなど、ほかに理由がある場合もあります。

バーンアウト _____

ほとんどの人は直感的にバーンアウトが何であるかわかるでしょう。研究の視点から見ると、バーンアウトは無力感、仕事を遂行することや仕事を手際よくすることの困難さと関連しています。これらの悲観的な感情は、たいてい徐々に始まってくることが多いようです。あなたの努力は何の変化をもたらしていない、といった気持ちを反映していたり、過労気味であることや、あまり協力的ではない職場環境と関連していることもあ

ります。この尺度で高得点の場合、バーンアウトを起こすリスクが高いと考えられます。

バーンアウト尺度の平均値は 22 点です(標準偏差 =6.0、下位尺度の信頼性 $\alpha = .72$)。上位約 25%の人が 27 点以上、また、下位 25%の人が 18 点以下の得点になります。もし、あなたの得点が 18 点以下なら、これは、おそらくあなた自身の業務遂行能力に関して肯定的な気持ちを持っていることを反映していることを意味するでしょう。もし、得点が 27 点以上の場合、効果的に自分の役割を果たせないのは仕事のどのような部分であるかについて省みたくなるかもしれません。あなたの得点は、現在の心の状態を反映しています。たまたまひどい一日を過ごしただけなのかもしれませんし、しばらく休暇が必要な場合もあるでしょう。もし、高得点が続いていたり、何か他の心配事が影響している場合、それは懸念を引き起こすかもしれません。

共感性疲労/二次的トラウマ _____

共感性疲労 (Compassion Fatigue, CF)、または、二次的トラウマ(Secondary trauma, ST)とも呼ばれるこの概念は、代理受傷(Vicarious Trauma, VT)に関連しています。これは、極度にストレスフルな出来事に間接的にさらされるといったようなもので、あなたの仕事に関連したものです。たとえば、他人に起こった衝撃的な出来事のあらすじを繰り返し聞くという、いわゆる代理受傷などです。もしあなたが、警察官や人道援助に関わる仕事など、直接的に危険な場で仕事に従事しているならば、それは二次的トラウマにはならず、直接トラウマを経験したことになります。しかしながら、緊急治療室や児童保護関係の職務などにおいて、仕事を通じて他人のトラウマ体験に接した場合は、二次的トラウマ受傷となります。共感性疲労や二次的トラウマの症状は通常、急にあらわれ、特定の出来事に関係しています。恐怖感、入眠困難、突然動揺するようなイメージが頭に浮かぶ、または、その出来事を思い起こすようなものを避ける、といったものが挙げられます。

この下位尺度の平均値は 13 点です(標準偏差 6.0、下位尺度の信頼性 $\alpha = .80$)。上位約 25%の人が 8 点以下、また、上位 25%の人が 17 点以上の得点になります。もし、あなたの得点が 17 点以上の場合、または、何か他の理由で得点が高くなっているのなら、仕事のどのような部分があなたに恐怖感を与えるのかについて、じっ

くり考る時間を持つこともいいかもしれません。高得点が、必ずしもあなたに問題があることを意味するわけではありませんが、あなた自身、今の仕事や職場環境についてどう感じているのかを考察してみるほうがいいのではないか、ということを示唆しています。このことについて、職場の上司（スーパーバイザー）、同僚、または医療の専門家と話し合うといいかもしれません。

*上記の点数は英語版による。日本語版における各下位尺度のカットオフ得点に関しては、今後検討を要する。

（原著者） © B. Hudnall Stamm, 1997-2005. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV. (ProQOL)*. <http://www.isu.edu/~bhstamm>.

（日本語訳 publication credit） © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2005-2006. *専門職のQOL：共感性満足と共感性疲労下位尺度, (ProQOL-R-IV-J)*. この尺度および得点の手引きは、次に述べる3条件を遵守する限り自由に複製を使用することが出来る：(a) 著者及び訳者を明記する。(b) 変更を加えない。(c) 販売しない。日本語版は原著者からの依頼により科学的に妥当な手順によって作成。この情報は、教育のみの目的で提示されている。この尺度は、医師による診察や訓練の代用とはならない。また、専門知識のある医療や精神保健の専門家に相談することなしに、健康問題の診断や治療のためにこの情報を用いてはならない。気がかりな点があれば、主治医、メンタルヘルスの専門家、または地域の保健所等に相談するべきである。協力者(敬称略)：Margaret Fitzgerald, Matthew Holtz, Chikako Kabeta, Madhur Kulkarni, and Satoko Yoshida.

ProQOL-R-IV-J

専門職の QOL

共感満足と共感疲労下位尺度-第 4 版

[援助職] として働くことは他人の人生に直接関わりを持つことです。おそらく、すでに経験済みかもしれませんが、あなたが [援助した] 人々への共感の良い面と悪い面があります。この質問紙は、あなたの [援助職] としての経験で、良い面と悪い面の両面について質問します。あなた自身とあなたの現在おかれている状況についての以下の各質問を考えてみてください。各文章が過去 30 日間において、どの程度の頻度で当てはまるかを正直に数値で表してください。

0 = まったくない 1 = めったにない 2 = たまにある 3 = ときどきある 4 = よくある
5 = とてもよくある

- _____ 1. 私は幸せである。
- _____ 2. 私が [援助する] 何人かの相手のことに心を奪われている。
- _____ 3. 人々を [援助できる] ことに満足している。
- _____ 4. 他の人々と心がつながっている気がする。
- _____ 5. 予期しない物音に飛び上がったたりギョツとしたりする。
- _____ 6. [援助して] いる相手と関わった後はもっと元気になる。
- _____ 7. 私生活と [援助者] としての生活を切り離すのが難しい。
- _____ 8. [援助して] いる相手のトラウマとなる経験のせいで眠れなくなる。
- _____ 9. [援助して] いる人々のトラウマとなるストレスに“悪い影響”を受けていることがあるかもしれないと思う。
- _____ 10. [援助者] としての仕事に行き詰まりを感じている。
- _____ 11. [援助] の仕事のせいで、さまざまなことにイライラする。
- _____ 12. [援助者] としての自分の仕事が好きです。
- _____ 13. [援助者] として仕事をするせいで憂うつになる。
- _____ 14. 私が [援助した] 人のトラウマを、まるで実際に経験しているかのように感じる。
- _____ 15. 私を支える信念がある。
- _____ 16. [援助] のスキルや手順をきちんと遂行することが出来てうれしい。

(原著者) © B. Hudnall Stamm, 1997-2005. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV. (ProQOL)*.
<http://www.isu.edu/~bhstamm>.

(日本語訳 publication credit) © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2005-2006, 専門職の QOL : 共感性満足と共感性疲労下位尺度, (ProQOL-R-IV-J). この尺度および得点の手引きは、次に述べる 3 条件を遵守する限り自由に複製を使用することが出来る: (a) 著者及び訳者を明記する。 (b) 変更を加えない。 (c) 販売しない。

日本語版は原著者からの依頼により科学的に妥当な手順によって作成。協力者 (敬称略): Margaret Fitzgerald, Matthew Holtz, Chikako Kabeta, Madhur Kulkarni, and Satoko Yoshida.

- _____ 17. 現在の自分は自分がいつもそうありたいと望んでいた姿である。
- _____ 18. 自分の仕事は満足感を与えてくれる。
- _____ 19. [援助者] としての仕事のせいで、へとへとに疲れています。
- _____ 20. [援助している] 相手のことや、どのように援助できるかということについて、前向きな良い考えや印象を抱いている。
- _____ 21. 対処しなければならぬ 仕事の量や取り扱う [業務件数] に圧倒されるように感じる。
- _____ 22. 仕事を通じて何か良い方向へ決定的変化をもたらすことができると思っている。
- _____ 23. [援助した] 人の恐ろしい経験を思い起こすので、特定の活動や状況を避けている。
- _____ 24. [援助] の仕事ができることを誇りに思っている。
- _____ 25. [援助] の仕事のせいで、突然恐ろしい考えが襲ってくる。
- _____ 26. 仕事でシステムの泥沼にはまり込んでいるように感じる。
- _____ 27. [援助者] として成功している。
- _____ 28. ト라우マ被害者との仕事に関して、大事な部分を記憶にとどめられない。
- _____ 29. 私は人の言動がとても気になり、影響を感じやすい。
- _____ 30. この仕事を選んでよかった。

著作権について

(原著者) ©B. Hudnall Stamm, 1997-2005. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV (ProQOL). <http://www.isu.edu/~bhstamm>.

(日本語訳 publication credit) ©後藤豊実 (Toyomi Goto), 2005-2006, 専門職の QOL : 共感性満足と共感性疲労下位尺度, (ProQOL-R-IV-J). この尺度および得点の手引きは、次に述べる 3 条件を遵守する限り自由に複製を使用することが出来る: (a) 著者及び訳者を明記する。 (b) 変更を加えない。 (c) 販売しない。 注) 日本語版は原著者からの依頼により科学的に妥当な手順によって作成。必要に応じて[援助者] などの部分を適する役職名に代えて使用することができる。たとえば、学校の教員を対象としてこの質問票を用いるならば、[援助者] を“教員”に代えることができる。その対象となる回答者が自然に読めるように、カッコで括られている斜体の部分はどれも変更することができる。

(原著者) © B. Hudnall Stamm, 1997-2005. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV. (ProQOL)*. <http://www.isu.edu/~bhstamm>.

(日本語訳 publication credit) © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2005-2006, 専門職の QOL : 共感性満足と共感性疲労下位尺度, (ProQOL-R-IV-J). この尺度および得点の手引きは、次に述べる 3 条件を遵守する限り自由に複製を使用することが出来る: (a) 著者及び訳者を明記する。 (b) 変更を加えない。 (c) 販売しない。

日本語版は原著者からの依頼により科学的に妥当な手順によって作成。協力者(敬称略): Margaret Fitzgerald, Matthew Holtz, Chikako Kabeta, Madhur Kulkarni, and Satoko Yoshida.

免責事項

この情報は、教育のみの目的で提示されている。この尺度は、医師による診察や訓練の代用とはならない。また、専門知識のある医療や精神保健の専門家に相談することなしに、健康問題の診断や治療のためにこの情報を用いてはならない。気がかりな点があれば、主治医、メンタルヘルスの専門家、または地域の保健所等に相談すべきである。

自己採点方法

1. すべての項目に回答したことを確認する。
2. いくつかの項目は反転項目である。5つの反転項目（項目番号 1, 4, 15, 17, 29）の得点を自分の書いた得点の横に書く（例、0 = 0、1 = 5、2 = 4、3 = 3、4 = 2、5 = 1）。
注）得点“0”はその項目の方向に関わらずヌル値（null value）であるので反転されない。
3. 下位得点算出のため、以下のように印をつける。
 - a) 次の共感性満足尺度の10項目に“X”をつける： 3、6、12、16、18、20、22、24、27、30
 - b) 次のバーンアウト尺度10項目に“✓”をつける： 1、4、8、10、15、17、19、21、26、29
 - c) 次のトラウマ/共感性疲労10項目に“o”をつける： 2、5、7、9、11、13、14、23、25、28

（原著者） © B. Hudnall Stamm, 1997-2005. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV. (ProQOL)*. <http://www.isu.edu/~bhstamm>.

（日本語訳 publication credit） © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2005-2006, 専門職のQOL：共感性満足と共感性疲労下位尺度, (ProQOL-R-IV-J)。この尺度および得点の手引きは、次に述べる3条件を遵守する限り自由に複製を使用することが出来る：(a) 著者及び訳者を明記する。(b) 変更を加えない。(c) 販売しない。

日本語版は原著者からの依頼により科学的に妥当な手順によって作成。協力者(敬称略)：Margaret Fitzgerald, Matthew Holtz, Chikako Kabeta, Madhur Kulkarni, and Satoko Yoshida.

4. 3つに分類されたそれぞれの項目の小計を求め、理論上分類された点数と比較する。

(原著者) © B. Hudnall Stamm, 1997-2005. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Subscales, R-IV. (ProQOL)*.
<http://www.isu.edu/~bhstamm>.

(日本語訳 publication credit) © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2005-2006, *専門職のQOL: 共感性満足と共感性疲労下位尺度, (ProQOL-R-IV-J)*. この尺度および得点の手引きは、次に述べる3条件を遵守する限り自由に複製を使用することが出来る: (a) 著者及び訳者を明記する。 (b) 変更を加えない。 (c) 販売しない。

日本語版は原著者からの依頼により科学的に妥当な手順によって作成。協力者(敬称略): Margaret Fitzgerald, Matthew Holtz, Chikako Kabeta, Madhur Kulkarni, and Satoko Yoshida.