

看護師の共感疲労に関する過去5年間の研究の動向

乾 美由紀^{1) 2)}・宮林 郁子³⁾

要旨

本研究の目的は、最近5年間の看護師の共感疲労に関する研究の動向から、今後の研究の方向性について示唆を得ることである。2018～2022年の医学中央雑誌 Web 版、Web、Pub Med、CINAHL から、「共感疲労」「看護師」「compassion fatigue」「compassion fatigue in nursing」のキーワードで目的に合致する23本の論文を抽出し、対象とした。共感疲労の測定と関連要因の探索、共感疲労を軽減するための介入の比較検証、共感疲労の体験と意味の追究などの研究があった。測定結果にはばらつきがあり、関連する要因としては、バーンアウトや二次的外傷性ストレスが挙げられた。介入策としては、マインドフルネスやマイクロブレイクなどがあり、いずれも共感性疲労を軽減するものであった。共感疲労の経験からは、1) 時間や資源の不足によりケアの精神的負担と戦っている、2) 共感疲労に対処しようとしていることが示唆された。

キーワード：看護師，共感疲労，思いやり

Trends in research on compassion fatigue among nurses over the past five years

Inui Miyuki, Miyabayashi Ikuko

I. はじめに

思いやり (Compassionate) は看護の中核をなす要素の一つである (Pérez-García, et al, 2021)。そのため、他の医療従事者と比較して共感疲労を経験するリスクが高い (Xie, et al, 2021) と言われている。共感疲労 (compassion fatigue) は看護師の健康や患者へのケア、看護師自身の QOL に影響を与えると認識されている (Cavanagh, et al, 2020)。

共感疲労とは、医療従事者が患者の苦痛に繰り返しさらされ、患者の心的外傷体験を知った結果、ケア能力が低下すること (Huggard, P., & Unit, G., 2013) とされている。共感疲労は、代償的トラウマ (vicarious trauma) や二次的外傷性ストレス (secondary traumatic stress: STS) とい

う概念と密接な関係があり、どちらもトラウマそのものというよりも、患者が経験したトラウマにさらされることによって生じる (Rossi, A., Cetrano, et al, 2012) とされている。共感疲労は進行性の身体的・感情的疲労として現れるため、疲労症状に注意を払う必要がある。

先行研究の多くは、尺度を用いた横断的調査やインタビュー調査により、思いやりの満足度、共感疲労、バーンアウトと人口統計学的要因、促進要因との関係を探ろうとしている。しかし、国内における看護師を対象とした共感疲労に関する研究数は数少ない。国内においても研究を蓄積することによって、看護の質の向上、患者の安全・安楽に資することが必要であると考える。

この研究は、先行研究の結果を整理し、共感疲

1) 聖マリア学院大学

2) 清泉女学院大学大学院研究生

3) 清泉女学院大学看護学部

労の軽減、蓄積の予防のためのサポート方法を構築することで、看護師の意欲低下・バーンアウトによる離職を抑制するための介入研究の方向性について示唆を得ることが目的である。

II. 目的

本研究の目的は、看護師の共感疲労について最近5年間の研究の動向から、今後の研究の方向性について示唆を得ることである。

III. 方法

1. 文献の抽出

国内文献は医学中央雑誌 Web 版で、海外文献は Pub Med, CINAHL を用いて、2018 年から 2022 年までの論文を検索した。検索キーワードは、医学中央雑誌 Web 版では「共感疲労」「看護師」、Pub Med および CINAHL では“compassion fatigue” “compassion fatigue in nursing” とした（検索日：2022 年 8 月）。英語または日本語で書かれていること、原著論文であること、研究対象が看護師であることを条件として論文を抽出した。

2. 分析方法

対象文献を精読し、文献ごとに論文タイトル、発表年、研究が行われた国と対象、調査項目、研究方法とデータ収集方法、研究結果を抽出した。

IV. 結果

国内外3つのデータベースを使用して、医学中央雑誌 Web 版では「共感疲労」「看護師」、Pub Med および CINAHL では“compassion fatigue” “compassion fatigue in nursing”をキーワードとして検索した結果、全部で162本の論文の論文を抽出した。その中から、英語または日本語で書かれていること、原著論文であること、研究対象が看護師であるという条件に合致した23本の論文を対象とした。

対象文献はすべて英文文献であった。研究目的、研究方法、調査内容の類似性によって以下の3つ

に分類した。

- ①共感疲労の程度の測定と関連因子を探索したもの（12件）
- ②共感疲労を軽減する介入の比較試験（6件）
- ③共感疲労の経験・意味を追求したもの（5件）

1. 共感疲労の程度の測定と関連因子

共感疲労の程度の測定と関連因子に関する文献を表1に示す。共感疲労の測定に使用された尺度で最も多いのは Pro QOL であり、12 文献中 6 件であった (Li, et al., 2022; Kaya, et al., 2022; Babaei, et al., 2020; Shahar, et al., 2019; Merk, 2018; Jakimowicz, et al., 2018)。関連因子を測定するために数種類の尺度が併用して使用されていた。関連因子として調査されているものは、バーンアウト、二次的外傷性ストレス、ワークエンゲージメント、レジリエンス、コーピングスタイル、共感による満足度であった。測定結果は、研究によりばらつきが見られた。

経験年数や専門性など、ほとんどの人口統計学的変数との関係は、統計学的に有意でないか、不明確であった。Engelbrecht, et. al. (2020) は副業看護師、Bouchard, et. al. (2021) は博士課程に在籍中の看護師が対象であり、副業看護師は思いやり満足度が高くバーンアウトのリスクが低く、博士課程在籍中の看護師は共感疲労、プレゼンテーションのスコアが高いという結果を示した。資格の高い看護師は思いやり満足度が高く、年齢の高い看護師は共感疲労のスコアが低い (Shahar, et. al., 2019)，若い看護師は40歳以上の看護師と比べてバーンアウト、共感疲労が高く思いやり満足度が低い (Merk, et. al., 2018)，大学院卒の看護師、看護師経験の長い看護師、ICU 勤務の看護師は思いやり満足度が高く、バーンアウト、二次的外傷性ストレスは低い (Jakimowicz, et. al., 2018) という報告がある一方で、緩和ケア看護師はバーンアウト、二次的外傷性ストレス、共感疲労のスコアは他の部署の

看護師よりも高い (Li, et. al., 2022), 共感疲労が思いやり満足度を上回る (Kaya, et. al., 2022), バーンアウトと二次的外傷性ストレスが高く, 思いやり満足度も高く共感疲労は中等度であった (Babae, et. al., 2020) という報告があった。

共感疲労の関連因子として, Li, et. al. (2022) は社会支援, レジリエンス, ポジティブコーピング, 家族の理解, 収入は共感疲労の抑制要因であったと報告し, Xiaoyi, et. al. (2021) はレジリエンス, ワークエンゲージメントの高さは共感疲労を軽減すること, Chu, et. al. (2021) は共感疲労はワークエンゲージメントに負の影響を及ぼすことを報告した。Cao, et. al. (2021) はワークエンゲージメントと共感疲労は離職意思に直接的に有意な影響を与え, 高いレジリエンスが共感疲労を軽減することを介して離職意向を低下させると報告した。さらに, Sano, et. al. (2018) は医療従事者間の関係性が良い場合には共感疲労, 二次的外傷ストレス, バーンアウトは低く, 関係性が良くない場合はこのような結果は得られなかったと報告した。

2. 共感疲労を軽減する介入の比較試験

共感疲労を軽減する介入の比較試験研究は6本であった (表 2)。そのうち介入前後に共感疲労スコアを比較したものが3件 (Pérez, et. al., 2022; Goktas, et. al., 2022; Esposito, et. al., 2021), 介入群と非介入群の共感疲労の程度を比較したものが3件 (Wang, et. al., 2021; Yilmazer, et. al., 2020; Grabbe, et. al., 2020) のであった。程度の調査は, 尺度を用いたものが5件 (Pérez, et. al., 2022; Goktas, et. al., 2022; Esposito, et. al., 2021; Wang, et. al., 2021; Grabbe, et. al., 2020), インタビューを行ったものが1件 (Yilmazer, et. al., 2020) であった。

Pérez, et al. (2022) は, 認知症高齢者施設に勤務する看護師を対象に, オンラインで1回60分間のマインドフルネトレーニングを6回実

施し, 介入前, 6週間後, 終了後3ヶ月目に介入群と非介入群に Pro QOL を実施した。共感疲労とバーンアウトについて両群間に有意差が認められ, 介入後3か月も維持されていたと報告した。

Goktas, et al. (2022) は, 救急看護師に21日間携帯電話のショートメッセージに毎日モチベーションを高めるメッセージを送信し, 介入群と非介入群に3種類の尺度を用いて職業満足度, 共感疲労, コミュニケーションスキルについて測定を行った。介入前には両群間に有意差はなかったが, 介入後は職業満足度, コミュニケーションスキルは上昇し, 共感疲労は低下したと報告した。Wang, et al. (2021) は, 看護師がマイクロブレイク活動を行うことによって, ストレスによるワークエンゲージメントへの悪影響が消失したことを示した。Esposito, et al. (2021) は, ヨガやストレッチなどの運動を看護師の日課に4週間取り入れ, セルフケア運動の利用がメンタルヘルス改善に寄与した可能性を示唆した。Yilmazer, et al. (2020) は, ダンスムーブメントセラピーを8回実施し, 思いやり満足度は上昇し, バーンアウト, 共感疲労が減少したことを報告した。Grabbe, et. al. (2020) は, 感覚認識技術のセットである3時間のコミュニティ・レジリエンシー・モデル®でウェルビーイング, レジリエンス, 二次的外傷性ストレスに効果が示されたと報告した。すべての介入で共感疲労やバーンアウトを軽減することが示唆されていた。

3. 共感疲労の経験・意味の追求

共感疲労の経験・意味の追求についての研究は5件 (Pérez-García, et. al., 2021; Arcadi, et. al., 2021; Steinheiser, et. al., 2020; Marks, et. al., 2018; Grech, et. al., 2018) あり, その全てが質的デザインで行われていた (表 3)。そのうち, Steinheiser, et al. (2020, 2018), Grech, A., et al. (2018) Arcadi, P., et al. (2021) は共感疲労の意味について研究し, Pérez-García, E., et al. (2021), Merk, T., et. al. (2018) は, 誘因の共

通性について研究していた。

高齢者施設に勤務する看護師の共感疲労の意味付けは、「ケアにより対象者に変化をもたらしたい」という願望を基に【葛藤が共感疲労を引き起こす】【共感疲労から身体的・感情的な症状を呈している】【共感疲労は生活のあらゆる面に影響している】【共感疲労に対処しようとしている】というものであり、期待する変化がもたらされないうちに共感疲労の症状が発生していた (Steinheiser, M. M., et al. 2020; 2018)。

急性期病院で終末医療に携わる看護師は共感疲労について【医療の無力さとの戦い】【ケアの精神的負担との戦い】と意味付けしていた (Grech, A., et al. 2018)。

COVID-19患者の看護にあたっている看護師は共感疲労を【不安と恐怖】【時間と空間の認識の変化】【ケアすることの意味の変化】【役割関係の変化】と意味付けていた (Arcadi, P., et al. 2021)。

看護師の視点から共感疲労の原因とその影響についての理解を試みた研究では、発生原因として看護師が認識していることは、看護を提供するための時間と資源の不足であった。共感疲労によって、業務遂行が困難となり、私生活へ影響を及ぼし、不安やストレスを感じ、離職を願望するといった影響が確認された (Pérez-García, E., et al. 2021)。

新人看護師を対象とした共感疲労の誘因とその影響を調査した研究では、新人看護師は、組織的なサポート不足、管理・保護されていた看護学生から看護師としての自立への急速な移行、専門的な知識不足、勤務時間外での学習を原因とした疲労と燃え尽きがあることを自覚していた (Merk, T. 2018)。

V. 考察

共感疲労の程度は多様だが、どの看護領域、どの国で測定した結果も、公共病院勤務の看護師は

共感疲労が思いやり満足度を上回る (Kaya, et al., 2022)、ICU勤務の看護師は思いやり満足度が高く、バーンアウト、二次的外傷性ストレスは低い (Jakimowicz, et al., 2018)、緩和ケア看護師はバーンアウト、二次的外傷性ストレス、共感疲労は高い (Li, et al., 2022)、循環器看護師はバーンアウトと二次的外傷性ストレスが高く、思いやり満足度も高く共感疲労は中等度であった (Babaei, 2020)、博士課程在籍中の看護師は共感疲労、プレゼンティーズムのスコアが高い (Bouchard, et al., 2021) という報告のように、おおむね高かったといえる。年齢や学歴、看護師としての経験年数などの個人的変数との関係性について見てみると、高い資格を持つ看護師は思いやり満足度が高く、年齢の高い看護師は共感疲労のスコアが低い (Shahar, et al., 2019)、大学院卒の看護師と看護師経験の長い看護師は思いやり満足度が高く、バーンアウト、二次的外傷性ストレスは低く (Jakimowicz, et al., 2018)、他方、若い看護師は40歳以上の看護師と比べてバーンアウト、共感疲労が高く思いやり満足度が低い (Merk, 2018) という結果が示され、年齢や学歴、看護師としての経験年数が高いほどネガティブな要因は低くポジティブな要因は低いことが示唆された。一方で、副業看護師では思いやり満足度が高くバーンアウトのリスクが低い (Engelbrecht, et al., 2020)、博士課程在籍中の看護師は共感疲労、プレゼンティーズムのスコアが高い (Bouchard, et al., 2021) という結果を示しており、学歴や経験年数、専門性による一貫性は示されなかった。その理由として考えられることは、共感疲労は主観的なものであり、状況やコンディションによって変化しうることである。

共感疲労と関連するネガティブな要因として、バーンアウト、二次的外傷性ストレス、共感満足度が特定され (Chu, et al., 2021; Cao, et al., 2021; Merk, 2018)、抑制する要因としてレジリエンス、ワークエンゲージメントが特定されていた (Li,

et al., 2022; Xiaoyi, et al., 2021; Chu, et al., 2021; Cao, et al., 2021). そのほかコーピング様式, 家族の理解度, 収入の満足度 (Li, et al., 2022), 職場の人間関係 (Sano, et al., 2018) も共感疲労の抑制要因となることも示されていた. レジリエンス, ワークエンゲージメントを強化することが, 共感疲労を軽減し, バーンアウト, 二次的外傷ストレスを緩和し満足度を上昇させることになることが示唆されていた (Li, et al., 2022; Xiaoyi, et al., 2021; Chu, et al., 2021; Cao, et al., 2021; Merk, 2018; Jakimowicz, et al., 2018).

共感疲労を軽減するための介入研究では, マインドフルネートレーニングを行う, マイクロブレイクをとる, ダンスセラピーを実施する, 動機付けメッセージを送ることであった (Pérez, et al., 2022; Goktas, et al., 2022; Wang, et al., 2021; Esposito, et al., 2021; Yilmazer, et al., 2020; Grabbe, et al., 2020). 介入の効果について, すべての介入で共感疲労やバーンアウトを軽減することが示唆されていた.

マインドフルネスは, 過去や現在の出来事, 将来の計画などの思考に囚われることなく, 今この瞬間の思考, 感情, 感覚に集中し, 評価することなくありのままに受け入れ気づきを得る心の動きをいう (Marlatt & Kristeller, 1999). これをトレーニングに取り入れることで, 雑多な思考を整理し, 緊張状態の緩和や不安の軽減につながり, リラックス効果を生み, 共感疲労を軽減することになったと思われる. ダンスやマイクロブレイクも一時的に思考を中断することで同様の効果が得られ共感疲労が軽減したと考えられる. Coetzee and Klopper (2010) によると, 共感疲労は進行性かつ累積的であるとされており, それぞれの介入が思考の連続性を断ち, 疲労の蓄積を緩和したと考えられる. しかし, 共感満足度を向上させ, 共感疲労を軽減するための介入の有効性を検討した研究はまだ多いとは言えず, 今後も研究を積み重ね, マインドフルネスやダンス, マイクロブレ

イクの有効性を検証していく必要がある.

共感疲労の経験の意味を追求する研究から, 看護師は, 時間と資源の不足によって【医療の無力さとの戦い】【ケアの精神的負担との戦い】という思考が生じ, 【葛藤が共感疲労を引き起こす】と認識し, 【共感疲労に対処しようとしている】ものの, 共感疲労が蓄積するに従い【共感疲労から身体的・感情的な症状を呈している】【共感疲労は生活のあらゆる面に影響している】ことを自覚し, 共感疲労によって不安やストレスが蓄積して業務遂行が困難となり離職を考えるようになることが示唆された. 新人看護師の場合は, さらにサポート不足, 急速な自立からくる不安, 知識不足を補うための学習による疲労が加わり, 燃え尽きてしまうことが示唆されている.

VI. 結論

共感疲労を軽減するには, 共感疲労によってもたらされる看護師自身の身体的・心理的影響, 患者へのケアに与える影響を理解すること, ストレスを蓄積させないためのセルフケアの必要性を認識すること, ワークライフバランスを整えること, マイクロブレイクなどの共感疲労軽減プログラムの組織的導入の努力が必要であり, そのためには, 共感疲労軽減プログラムの開発とその効果についてのさらなる研究が必要であることが示唆された.

VII. 引用文献

- Arcadi, P., Simonetti, V., Ambrosca, R., et al. (2021). Nursing during the COVID - 19 outbreak: A phenomenological study. *Journal of Nursing Management* (John Wiley & Sons, Inc.), 29 (5), 1111-1119.
- Bouchard, L., & Rainbow, J. (2021). Compassion fatigue, presenteeism, Adverse Childhood Experiences (ACES), and resiliency levels of Doctor of Nursing Practice (DNP) students. *Nurse education today*,

- 100, 104852.
- Cao, X., & Chen, L. (2021). The impact of resilience on turnover intention in dialysis nurses: The mediating effects of work engagement and compassion fatigue. *Japan journal of nursing science : JJNS*, e12414.
- Cao, X., Wang, L., Wei, S., et al. (2021). Prevalence and predictors for compassion fatigue and compassion satisfaction in nursing students during clinical placement. *Nurse education in practice*, 51, 102999.
- Cavanagh, N., Cockett, G., Heinrich, C., et al. (2020). Compassion fatigue in healthcare providers: A systematic review and meta-analysis. *Nurs Ethics*, 27 (3), 639-665.
- Christianson, J., Johnson, N., Nelson, A., et al. (2022). Work-Related Burnout, Compassion Fatigue, and Nurse Intention to Leave the Profession During COVID-19. *Nurse leader*.
- Chu, L.-C. (2021). The Influence of Compassion Fatigue on Job Performance and Organizational Citizenship Behaviors: The Moderating Effect of Person-Job Fit. *Journal of nursing scholarship : an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*, 53 (4), 500-510.
- Coetzee, S. K., & Klopper, H. C. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: a concept analysis. *Nurs Health Sci*, 12 (2), 235-243.
- Esposito, C. L., Sollazzo, L. C., DeGaray, C. S. (2021). Nurses Unions Can Help Reduce Stress, Burnout, Depression, and Compassion Fatigue, Part 4: Promoting Quality Nursing Care Through Better Self-Care Pilot Study Results. *Journal of the New York State Nurses Association*, 48 (2), 13-35.
- Goktas, S., Gezginici, E., Kartal, H. (2022). The Effects of Motivational Messages Sent to Emergency Nurses During the COVID-19 Pandemic on Job Satisfaction, Compassion Fatigue, and Communication Skills: A Randomized Controlled Trial. *J Emerg Nurs*, 48 (5), 547-558.
- Huggard, P., & Unit, G. (2013). A systematic review of the measurement of compassion fatigue, vicarious trauma, and secondary traumatic stress in physicians. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 1, 2013-2011.
- Kaya, Ş. D., Mehmet, N., Şafak, K. (2022). Professional Commitment, Satisfaction and Quality of Life of Nurses During the COVID-19 Pandemic in Konya, Turkey. *Ethiopian journal of health sciences*, 32 (2), 393-404.
- Li, J., Wang, Q., Guan, C., et al. (2022). Compassion fatigue and compassion satisfaction among Chinese palliative care nurses: A province-wide cross-sectional survey. *Journal of nursing management*.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners*. (pp. 67-84). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Missouridou, E., Mangoulia, P., Pavlou, V., et al. (2021). Wounded healers during the COVID-19 syndemic: Compassion fatigue and compassion satisfaction among nursing care providers in Greece. *Perspectives in psychiatric care*.
- Missouridou, E., Karavasopoulou, A., Psycharakis, A., et al. (2021). Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction Among Addiction Nursing Care Providers in Greece:

- A Mixed Method Study Design. *Journal of Addictions Nursing*, 32 (4) , 225-234.
- Pérez-García, E., Ortega-Galán, Á. M., Ibáñez-Masero, O., et al. (2021) . Qualitative study on the causes and consequences of compassion fatigue from the perspective of nurses. *International journal of mental health nursing*, 30 (2) , 469-478.
- Pérez, V., Menéndez-Crispín, E. J., Sarabia-Cobo, C. (2022) . Mindfulness-Based Intervention for the Reduction of Compassion Fatigue and Burnout in Nurse Caregivers of Institutionalized Older Persons with Dementia: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*, 19 (18) .
- Rossi, A., Cetrano, G., Pertile, R., et al. (2012) . Burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction among staff in community-based mental health services. *Psychiatry Res*, 200 (2-3) , 933-938.
- Xiaoyi, C., & Lin, C. (2021) . The impact of resilience on turnover intention in dialysis nurses: The mediating effects of work engagement and compassion fatigue. *Japan Journal of Nursing Science*, 18 (3) , 1-11.
- Xie, W., Wang, J., Zhang, Y., et al. (2021) . The levels, prevalence and related factors of compassion fatigue among oncology nurses: a systematic review and meta-analysis. *J Clin Nurs*, 30 (5-6) , 615-632.
- Yilmazer, Y. Ç., Buldukoglu, K., Tuna, T., et al. (2020) . Dance and Movement Therapy Methods for Compassion Satisfaction, Burnout, and Compassion Fatigue in Nurses: A Pilot Study. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 58 (4) , 43-51.
- Wang, H., Xu, G., Liang, C., et al. (2021) . Coping with job stress for hospital nurses during the COVID-19 crisis: The joint roles of micro-breaks and psychological detachment. *Journal of nursing management*.

看護師の共感疲労に関する過去5年間の研究の動向

表1 共感疲労の程度の測定と関連因子

著者	年	国	対象	調査内容(使用尺度)	結果
Engelbrecht, M.	2020	南アフリカ	私立病院で副業を行う看護師	一般的健康、精神的健康、共感疲労、個人的達成感、同情的満足、同情的疲労	私立病院で副業を行う看護師は、燃え尽き症候群のリスクが低く、思いやりの満足度と仕事への取り組みが高い。離職を考えたことのある看護師は、感情疲労と共感疲労の得点が有意に高かった。
Bouchard, L.	2021	米国	博士課程に在籍中の看護師	共感疲労、プレゼンティーズム、ACEs、レジリエンス	博士課程に在籍中の看護師は、共感疲労、プレゼンティーズムのスコアが高く、レジリエンスは中程度であった。
Shahar, I.	2019	イスラエル	長期療養施設に勤務する看護師	Professional Quality of Life Scale	共感疲労、バーンアウト、同情満足中程度以上のスコアを示した。資格の高い看護師は思いやり満足度が高い。年齢の高い看護師は共感疲労が低い。
Merk, T.	2018	米国	小児科の看護師	Professional Quality of Life Scale	共感疲労とバーンアウトは全体的に低レベルから平均レベルであり、思いやり満足度は全体的に平均から高レベルであった。40歳以上の看護師と比較して、若い看護師はバーンアウト、共感疲労が高く、共感満足度が有意に低かった。
Jakimowicz, S.	2018	豪国	クリティカルケア看護師	Professional Quality of Life Scale	大学院卒の看護師は、思いやり満足度スコアが有意に高く、看護師としての実践期間、ICUでの実践期間が長くなるほど思いやり満足度は有意に増加した。バーンアウト得点は、年齢、在職年数、実習年数の増加とともに有意に減少した。
Li, J., Wang	2022	中国	緩和ケア看護師	Professional Quality of Life Scale、一般的自己効力感尺度、認知社会支援尺度、簡易対処様式質問票、Connor-Davison Resilience Scale	緩和ケア看護師のバーンアウトと二次的外傷性ストレスのレベルは、他の領域の看護師よりも高かった。社会的支援、レジリエンス、ポジティブコーピング、家族の仕事への認識、収入満足度は、緩和ケア看護師における同情疲労の抑制要因である。
Kaya, S. D.	2022	トルコ	公共医療施設に勤務する看護師	専門職コミットメント尺度、満足度尺度、Professional Quality of Life Scale	ワークエンゲージメント、思いやり満足度、職業満足度の間には正の相関がある。看護師の共感疲労は、思いやり満足度の平均を上回っていた。
Babaei, S.	2020	イラン	循環器看護師	Professional Quality of Life Scale	看護師の年齢、教育レベル、勤務経験、労働時間と、思いやり満足度、バーンアウト、二次的外傷性ストレス、共感疲労の間に有意な関係を示さなかった。勤務経験は二次的外傷性ストレスと関連していた。しかし、思いやり満足度やバーンアウトとは有意な関係がなかった。循環器看護師において、思いやり満足度は高く、バーンアウトと二次的外傷性ストレス、共感疲労は中程度であった。
Xiaoyi, C.	2021	中国	透析看護師	ワークエンゲージメント、レジリエンス、共感疲労	透析看護師における離職意思は高値であった。レジリエンスの高さは、ワークエンゲージメントを高め、共感疲労を軽減することを介して、離職意思を低くすることにつながる。
Chu, L.-C.	2021	台湾	看護師	Compassion fatigue short scale 職務遂行能力尺度	共感疲労は職務遂行能力・行動に有意な負の影響を及ぼし、ワークエンゲージメントは共感疲労と職務遂行能力・行動との負の関係を緩和する。
Cao, X.	2021	中国	透析看護師	Connor-Davison Resilience Scale, Utrecht work engagement scale, 離職意思尺度(TIS)	レジリエンスは、ワークエンゲージメント・共感疲労に有意かつ直接的に寄与していた。レジリエンスは離職意図に直接的かつ有意な影響を与えなかった。ワークエンゲージメントと共感疲労は離職意図に直接的かつ有意な影響を与えた。
Sano, R.	2018	米国	NICU看護師	慈愛疲労、二次的外傷性ストレス、バーンアウト	自己慈愛は、看護師-医師-同僚関係が高い場合にのみ、看護師-乳児/家族関係の強さと負の結果の間の関係を媒介した。

表2 共感疲労を軽減する介入の比較試験

著者	年	国	対象	調査内容(介入方法)	結果
Pérez, V	2022	スペイン	認知高齢者施設の看護師	マインドフルネス・トレーニング 開始前、6週間後、介入完了後3ヶ月目に ProQOLを用いて調査	共感疲労とバーンアウトでは両群間に有意差が認められ (p < 0.05)、実験群では有意な改善が見られた。介入終了後3か月においても、共感疲労 (F1,28 = 18.14, p = 0.003)、バーンアウト (F1,28 = 7.25, p = 0.040) とともに維持されていた。しかし、満足度では群間差はなかった。
Goktas, S.	2022	トルコ	救急看護師	モチベーションを高めるメッセージが21日間毎日携帯電話に送る 介入前後でThe Job Satisfaction Scale, Compassion Fatigue Scale, and Communication Skills Scale を用いて調査	介入前、職務満足度 (P = 0.561)、共感疲労 (P = 0.687)、コミュニケーション能力 (P = 0.355) の得点に群間における有意差はなかった。介入後、介入群は対照群と比較して、仕事満足度 (P < .001) およびコミュニケーションスキル (P < .001) の得点が有意に高く、共感疲労の得点が有意に低かった (P < .001)。
Wang, H.	2021	中国	公立病院の看護師	マイクロブレイク	看護師が高いレベルのマイクロブレイク活動を行うことで、職務ストレスがワーク・エンゲージメントに与える悪影響が消失することが示された。さらに、マイクロブレイク活動のモデレーティングロールは、心理的無関心によって媒介された。
Esposito, C. L.	2021	米国	NY州看護師協会に所属する看護師	セルフケア運動(瞑想、ヨガ、ストレッチ、アロマセラピー等)を4週間日課にする 参加前・後でNYSNA Promoting Quality Nursing Care Through Better Self-Care Pilot Study Survey の 38 項目の自己報告式質問票で調査	介入前後でメンタルヘルスが「良くない」日数に統計的に有意な差が見られ (z = -2.38, p = .017)、セルフケア運動の利用がメンタルヘルス改善に寄与した可能性が示唆された。頭痛や体の痛み、睡眠の乱れ等の症状が改善がしたとの報告が多かった。
Yilmazer, Y. Ç.	2020	トルコ	看護師	ダンス・ムーブメントセラピー 8セッションのプログラム前後に調査	プログラム終了後、平均的な共感満足度は上昇し、バーンアウトと共感疲労のレベルは減少した。
Grabbe, L.	2020	米国	病院勤務の看護師 (救急、手術室、ICU、外来、内科病棟、外科病棟等)	コミュニティ・レジリエンス・モデル® 事前、1週間後、3ヶ月後、1年後に調査	ウェルビーイング、回復力、二次的外傷性ストレス、身体症状が改善した。

表3 共感疲労の経験・意味の追求

著者	年	国	対象	調査内容	結果
Pérez-García, E.	2021	スペイン	病院勤務の看護師	看護師の共感疲労の原因と結果 5回のフォーカス・グループ・セッションを実施。	共感疲労の発生原因として認識されているのは、看護を提供するための時間と資源の不足であった。その結果、業務遂行上の困難、家庭や私生活への影響、不安、ストレス、そして場合によっては仕事を辞めたいという願望が確認された。
Arcadi, P.	2021	イタリア	COVID-19患者の看護に従事する看護師	COVID-19患者の看護に従事するイタリア人看護師の経験 半構造化インタビュー	不安と恐怖、時間と空間の認識の変化、「ケアすること」の意味の変化、役割と関係の変化という4つのテーマが抽出された。
Steinheiser, M. M.	2020	米国	高齢者施設に勤務するRN	高齢者施設で入居者をケアするRNが共有する共感疲労の意味 解釈的現象学的研究	参加者の間で共有されている意味は、(1)葛藤を感じており、それが共感疲労を引き起こしている、(2)共感疲労の身体的・感情的な症状を感じている、(3)共感疲労は生活のあらゆる側面に浸透している、(4)共感疲労に対処しようとしている、というものであった。その根底には、入居者の生活に変化をもたらしたいという願望であった。
Marks, S. L.	2018	米国	新規認可正看護師	共感疲労の症状、誘因、転帰 解釈的現象学的研究	参加者は、組織的なサポートの欠如、管理された学生看護師から自律への急速な移行、専門知識の欠如、自宅から追加トレーニングに取り組むことへの期待による疲労と燃え尽きを報告した。
Grech, A.	2018	マルタ	急性期総合病院の血液腫瘍科に勤務する看護師	血液悪性腫瘍患者に終末期医療を提供する看護師の経験 解釈的現象学的研究	2つのテーマ「医療的無益性との戦い」と「ケアの精神的負担との戦い」が抽出された。看護師は、終末期の患者が集中治療施設に移され、特に積極的な治療とそれに伴う症状の負担が、尊厳ある死を経験することを妨げていると認識していた。その結果、看護師は無力感、苦痛、共感疲労など、さまざまな感情に悩まされていた。