

2020年10月16日  
北海学園大学

## 子育て中の親の燃えつき(Parental Burnout)を測定する尺度の日本語版(PBA-J)を作成

### 【本件のポイント】

1. 親の燃えつき(バーンアウト)は、4つの要素に分かれる(親役割についての情緒的消耗感、親である過去の自分との対比、親役割に対するうんざり感、子どもとの感情的距離)。
2. 親の燃えつきは、抑うつ、神経質傾向、家庭内の混乱状況、ミスを避けようとする完全主義傾向と関連がある。
3. 父親よりも母親のほうが燃えつき状態が深刻である。

### 【概要】

このたび北海学園大学経営学部の古谷嘉一郎准教授、中部大学の川本大史講師(2019年2月逝去)、Tilburg大学のMaryam Alimardani助教、広島大学の中島健一郎准教授は、子育て中の親の燃えつきを測定する尺度の日本語版を作成し、それらの妥当性と信頼性を検討しました。

本尺度は、UCLouvain大学のIsabelle Roskam教授とMoira Mikolajczak教授が率いるInternational Investigation of Parental Burnoutの研究チームが開発した、子育て中の親の燃えつきを測定するParental Burnout Assessment(PBA)を邦訳したものです。

本研究結果は学術雑誌New directions for child and adolescent developmentへの掲載に先立ち、同誌Webサイトにてオンライン速報版が2020年10月8日から公開されています。

### 【背景】

そもそも燃えつきとは、仕事に打ち込んでいた人が燃え尽きてしまったのように仕事への情熱や意欲を失う現象です。また、看護師や保育士といった、人にかかわるサービスの職種で多く見られる現象でした。こういった職種では目に見える形での成果を得られない場合もあります。その結果、際限なく努力し続けてしまい、心身に多大な負担がかかり、燃えつきてしまうことがあるのです。

ところで、子育ての大変さに伴う心身の反応である、子育ての燃えつきはかなり昔から指摘されていましたが、測定する尺度は存在しませんでした。とはいえ、類似した尺度として、抑うつやストレス反応などが存在しました。しかし、子育ては、子どもからの様々な要求に対して親が応答していくものでもあります。また目に見える成果を得られないこともあり

ます。こういった点から考えると、子育てにおいても心身の消耗状態である燃えつきがおこることは十分に考えられます。

2017年、UCLouvain大学のIsabelle Roskam教授率いる研究チームが燃えつきの尺度であるParental Burnout Inventory(PBI)を開発したことを皮切りに、子育て中の養育者が燃え尽きる原因や、燃えつきた結果何が起こるかについての研究が増えてきました。さらに、2018年に、PBIの欠点を克服したParental Burnout Assessment(PBA)が開発されました(Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018)。この尺度は英語圏、フランス語圏で用いられる尺度でした。また、現在中国語やフィンランド語を始めとする様々な言語での翻訳がなされています。

そして、Isabelle Roskam教授の研究チームに所属している著者らは、このPBAを日本語に翻訳し、日本においても用いることが可能であることを確認することにしました。

## 【方法】

1500名の子育て中の親(20~59歳)を対象に、楽天インサイトに調査を依頼し、日本全国においてオンラインアンケート調査を行いました。年齢層(20代、30代、40代、50代)、性別(男性、女性)で、均等に人数を割り当てました。

## 測定項目

社会人口統計学的変数(Roskam et al., 2018, Kawamoto, Furutani, & Alimardani, 2018)

性別、年齢、子どもの数、子どもの年齢、結婚形態、教育レベル、収入、仕事の形態、労働時間を尋ねました。

## 日本語版子育てバーンアウト尺度(PBA-J) 23項目7件法

Roskam教授に許可を得たのち、外国語の翻訳、校正を行う会社であるクリムゾンインタラクティブ・ジャパンにPBAの翻訳とバックトランスレーションを依頼しました。さらに我々の研究チームによって語句や内容の確認を行い、十分な内容であることを判断したうえで、調査に活用しました。

## 先行研究をもとにした妥当性検証用の尺度

PBI-J Roskam教授らが最初に作成した子育てバーンアウト尺度PBI(Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017)の日本語版です。22項目7件法で測定しました。(Kawamoto et al., 2018)。

JBI(久保, 2007) 仕事バーンアウト尺度(仕事の燃えつきを測定する)で、20項目7件法で測定しました。

THI-D(青木, 鈴木, & 柳井, 1974) 抑うつ傾向を測定する尺度で、10項目3件法で測定しました。

TIPI-Jの神経症項目(小塩, 阿部, & カトロニー, 2012) 神経症傾向を測定する尺度で、2項目7件法で測定しました。

夫婦間の育児についての意見不一致 日本語版コペアレンティング尺度(武石, 中村, 川尻, 跡上, & 吉沢, 2017)より、育児の意見の一致項目を用いました(例: 夫(妻)も私も、育児の方針は同じである、など)。先行研究に倣い、得点が高いほど意見が不一致となるようにしました。4項目7件法で測定しました。

CHAOS尺度日本語版(松本, 2012) 家庭環境、いわゆるしつちやかめっちゃかな雰囲気測定するものです(例: うちには本当にごちゃごちゃしていて騒々しい、など)。15項目5件法で測定しました。

子育て/仕事についての親の完全主義(Kawamoto & Furutani, 2018) 子育てと仕事について、自己に求める(自己志向的)完全主義(桜井・大谷, 1997)の中から、高目標設定とミスを過度に気にする傾向の2因子を選び、作成したものです。先行研究(Stoeber & Gaudreau, 2017)より、これらの2つの概念は、前者が「完全になろうとする努力である完全主義的努力」、後者が「完全になれないことへの懸念である完全主義的懸念」として捉えられて用いられています(例: 子育てに関して、少しでもミスがあれば、完全に失敗したのも同然である、仕事に関して、いつも周りの人より高い目標を持つと思う、など)。各9項目6件法で測定しました。

## 【結果】

### 日本語版子育てバーンアウト尺度(PBA-J)の構造

まず、日本語版子育てバーンアウト尺度(PBA-J)の構造を確認的因子分析という手法で確認しました。その結果、以下の4つの因子(概念的なまとまり)によって説明されることが認められました。加えて信頼性についても十分な値を示していました(信頼性係数 $\alpha$ は.84以上)

#### 1. 親役割についての情緒的消耗感

##### 項目例

- ・親としての自分の役割にすっかり疲れ果てている
- ・自分の子供の世話をするエネルギーが全くない

#### 2. (親である)過去の自分との対比

##### 項目例

- ・以前のような良い父親または母親ではなくなっていると思う
- ・父親または母親としての、自分の方向性を見失っているように感じる

#### 3. (親役割に対する)うんざり感

#### 項目例

- ・父親または母親としての自分の役割には、もう耐えられない
- ・もうこれ以上、親であることに耐えられない

#### 4. (子どもとの)感情的距離

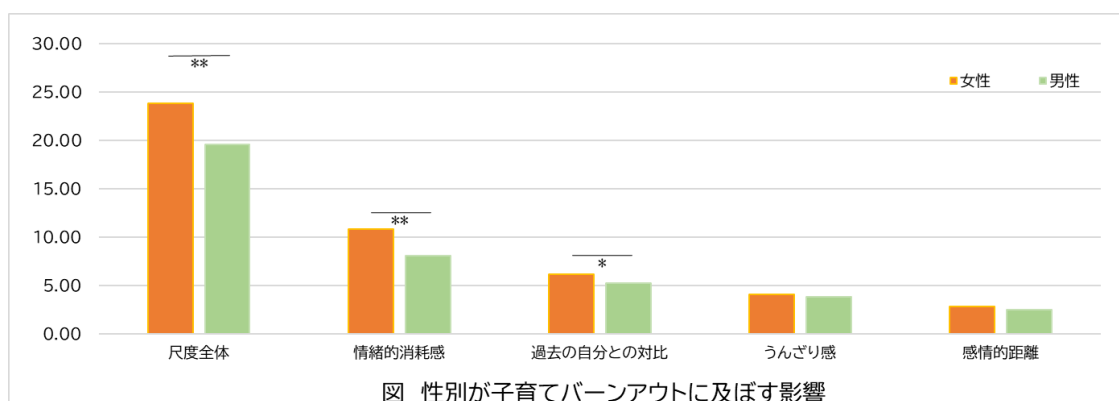
##### 項目例

- ・親として子供にしなければいけないことはしているが、それ以上のことはしない
- ・毎日の決まった仕事(車で送る、寝かしつけ、食事)以外に、もはや子供のために努力することができない

#### 尺度の男女比較

尺度全体の得点を見ると、最高 132 点、最低 0 点である中で平均 21.7 点でした。今回のサンプル全体を見ると比較的、子育てバーンアウトをしていない傾向にあります(ただし、得点分布を確認すると、最大で 135 点という高得点を出している人もいます)。

日本語版子育てバーンアウト尺度 (PBA-J) は、尺度全体で男性よりも女性のほうで得点が高いことがわかりました。そこで、下位尺度について男女差を確認したところ、情緒的消耗感、過去の自分との対比において、男性よりも女性のほうで高いことがわかりました(図)。



注1

尺度全体23項目:最高138点、最低0点、情緒的消耗感:最高54点、最低点0点、過去の自分との対比:最高36点、最低0点、うんざり感:最高38点、最低0点、感情的距離:最高18点、最低0点。

注2

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ であり、本図においては、尺度全体の得点、情緒的消耗感、過去の自分との対比で男女差がある(男性よりも女性のほうで子育てバーンアウト得点、情緒的消耗感得点、過去の自分との対比得点が高い)。

#### 妥当性の検証

一部を除き、PBA-J と PBI の相関は比較的高いことがわかりました ( $r=.63$  以上)。このことから先行されている尺度を基準にすると、子育てバーンアウトという概念を測定できている可能性が示されました。また、PBA-J と JBI は弱・中程度の相関でした ( $r=.26-.42$ )。これらのことから、PBA-J と JBI は同じ「燃えつき」という概念を測定しているものの、子育てと仕事という文脈の違いが示されている可能性が示唆されました。また、PBA-J と

うつの傾向を測定する THI には弱から中程度の相関が示されました ( $r = .35-.44$ )。

また、社会人口統計学的変数と PBA-J は関連がほぼありませんでした。つまり、今回の調査結果からは、子育てバーンアウトは何らかの社会的属性に起因するものではないということになります。

一方で、神経質傾向や完全主義、特にミスを気にする傾向と PBA-J には関連が認められました。具体的には、神経質、ミスを気にしやすい人ほど、子育てに燃えつきているといえます。また、夫婦間の育児についての意見不一致や CHAOS 日本語版とは正の関連が認められました。つまり、夫婦間で育児について意見が不一致なほど、家庭環境がしつちやかめつちやかなほど、燃えつきている傾向にあると言えます。

これらの結果は一連の先行研究 (Roskam et al., 2018, Kawamoto, Furutani, & Alimardani, 2018) の結果を支持するものでした。

## 【考察】

### 日本語版子育てバーンアウト尺度(PBA-J)の構造

日本語版子育てバーンアウト尺度は 4 つの構造で考えることができました。これはオリジナルの尺度 (Roskam et al., 2018) と同様の結果であり、尺度の通文化性の可能性を示唆すると言えます。加えて相関分析の結果より、PBA-J 自体は一定の妥当性と信頼性を備えている尺度であると言えます。そのため、男女問わず子育ての燃えつきを測定し、その程度を確認するために有益な尺度と言えます。しかしながら、ヨーロッパ圏の尺度を翻訳したものであるため、文化的背景が異なることから、今後は、日本文化独自の子育てに対する燃えつき症状を考慮した項目群の検討が必要になるでしょう。

また、子育てバーンアウトの原因要素として、神経質傾向、完全主義（特にミスを気にする傾向）、夫婦間で子育ての意見が一致しないこと、家庭環境の乱れの可能性が指摘できました。しかしながら、本研究では因果関係を考慮した研究デザインで検討をしていないため、今後因果関係を考慮した検討を行う必要があります。

今後は、子育てバーンアウトの原因の影響をいかにして弱めるか、また子育てバーンアウトが深刻になった場合、どういった事が起こるのかについて検討を行う必要があります。

## 【引用文献】

Kawamoto, T., & Furutani, K. (2018). The mediating role of intolerance of uncertainty on the relationships between perfectionism dimensions and psychological adjustment/maladjustment among mothers. *Personality and Individual Differences, 122*, 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.008>

Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology, 9*(970). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>

- Roskam, I., Brianda, M., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology, 9*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology, 8*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences, 104*, 379–386. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.039>
- 久保真人. (2007). バーンアウト (燃え尽き症候群) ヒューマンサービス職のストレス. *日本労働研究雑誌, 49*, 54–64.
- 小塩真司, 阿部晋吾, & カトローニピノ. (2012). 日本語版Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み. *パーソナリティ研究, 21*, 40–52. <https://doi.org/10.2132/personality.21.40>
- 松本聡子. (2012). 環境心理学から見た子育て環境のクオリティ 菅原ますみ(編) *子ども期の養育環境とQOL* (pp. 81–99). 金子書房.
- 桜井茂男, & 大谷佳子. (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係. *心理学研究, 68*(3), 179–186. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.68.179>
- 武石陽子, 中村康香, 川尻舞衣子, 跡上富美, & 吉沢豊予子. (2017). 日本語版コペアレネティン グ関係尺度(CRS-J)の信頼性・妥当性の検証. *日本母性看護学会誌*17, 11–20.
- 青木繁伸, 鈴木庄亮, & 柳井晴夫. (1974). 新しい質問紙健康調査票(THPI)作成のころみ. *行動計量学, 2*, 41–53. <https://doi.org/10.2333/jbhmk.2.41>

### 【用語解説】

**バックトランスレーション**：一度翻訳した文書を元の言語に翻訳しなおす作業です。今回であれば、PBAを日本語に翻訳したものを、再度英語に翻訳しなおす作業を指します。PBAを日本語に翻訳したものが、元のPBAの意味をきちんととらえて翻訳されているかどうかを確認するために行います。

**確認的因子分析**：測定した項目が、研究者が想定したような因子（概念的なまとまり）にあてはまっているかどうかを確認する分析です。例えば「恋愛」という因子を考えて確認的因子分析を行う場合、手をつなぐ、映画に行く、一緒にご飯を食べる、ハグをする、旅行に行くといったような項目が「恋愛」としてあてはまると想定します。そして、実際にデータを測定して、その想定と測定したデータがどの程度あてはまっているかを確認します。本研究では、4つの因子とそれぞれの因子に対応する項目を先行研究から確認しました。そして、因子と項目について、先行研究と同様の関係を想定しました。そして、データを測定し

てその想定があてはまっているかを確認しました。

#### 【財源情報】

本研究は JSPS 科研費 JP19H01656（乳幼児養育者の疲弊を緩和する Web ツールについての基礎・応用的研究とその社会実装：代表古谷嘉一郎）の助成を受けたものです。

#### 【利益相反】

著者には開示すべき利益相反はありません。

#### 【問い合わせ先】

北海学園大学経営学部経営情報学科

准教授 古谷嘉一郎

E-mail: kaichiro○ba.hokkai-s-u.ac.jp※○を@に変えてください

論文掲載 URL:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cad.20371>

尺度掲載 URL(PDF ファイル):

[https://onlinelibrary.wiley.com/action/downloadSupplement?doi=10.1002%2Fcad.20371  
&file=cad20371-sup-0001-Appendix.pdf](https://onlinelibrary.wiley.com/action/downloadSupplement?doi=10.1002%2Fcad.20371&file=cad20371-sup-0001-Appendix.pdf)

International Investigation of Parental Burnout:

<https://www.burnoutparental.com/international-consortium>