ProQOL-R-5
専門職のQOL
共感満足と共感疲労尺度-第5版

いろいろな人を[*援助*] するときに、その人々の人生に直接関わりを持つことになります。すでにご存知かもしれませんが、あなたが [*援助した*] 人々への共感するということは良くも悪くもあなたに影響を与えるのです。この質問紙には、あなたの [*援助職*] としての良い経験と悪い経験の両方についての質問項目があります。あなた自身とあなたの現在おかれている状況について考え、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。

1＝まったくない　2＝ほとんどない　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. 私は [*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りギョッとしたりする。
____ 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いために、仕事に精が出ない。
____ 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. 私が[*援助*]する人々のトラウマとなる経験のせいで、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. 私には、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。
____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、疲れ果てています。
____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ない 仕事の [*業務件数 ／量*] に終わりが見えないようで、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. 仕事の規則や制度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. トラウ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. 私はとても思いやりのある人間だ。
____30. この仕事を選んでよかった。

（原著者） © B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue 5 (ProQOL).* http://www.proqol.org/ProQol_Test.html
（日本語訳 publication credit） © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2011, *専門職のQOL： 共感性満足と共感性疲労尺度, (ProQOL-R-5J).* 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.

著作権について

(原著者)©B. Hudnall Stamm, 2009. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). www.isu.edu/~bhstamm もしくは www.proqol.org
(日本語訳publication credit) ©後藤豊実 (Toyomi Goto), 2011, 専門職のQOL: 共感性満足と共感性疲労尺度, (ProQOL-R-5-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。

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るべきである。

(原著者) © B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue 5 (ProQOL).* http://www.proqol.org/ProQol_Test.html
(日本語訳 publication credit) © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2011, *専門職のQOL: 共感性満足と共感性疲労尺度, (ProQOL-R-5J).* 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.

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*www.proqol.org (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50点です（標準偏差＝10、下位尺度の信頼性 α ＝.88）。上位約25%の人が57点以上、また、下位約25%は43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40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、バーンアウトは共感性疲労(Compassion fatigue, CF)の一要素です。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50点です（標準偏差＝10、下位尺度の信頼性 α ＝.75）。上位約25%の人が57点以上、また、下位25%の人が43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57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ういった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。

二次的トラウマ_____

共感性疲労(Compassion fatigue, CF)のもう一つの要素は二次的トラウマ・ストレス(Secondary traumatic stress, STS)です。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(Vicarious trauma)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

（原著者） © B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue 5 (ProQOL).* http://www.proqol.org/ProQol_Test.html
（日本語訳 publication credit） © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2011, *専門職のQOL： 共感性満足と共感性疲労尺度, (ProQOL-R-5J).* 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.

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。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50点です（標準偏差　10、下位尺度の信頼性 $\alpha = .81$）。上位約25%の人が43点以下、また、上位25%の人が57点以上の得点になります。もし、あなたの得点が57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、仕事のどういう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。

自己採点方法

あなたの得点は以下の基準にしたがって解釈することができます。
質問項目の得点の合計を算出し、各テーブルで自分のスコアがどの位置にあるのかを確認してください。

共感性満足:

3. _____
6. _____
12. _____
16. _____
18. _____
20. _____
22. _____
24. _____
27. _____
30. _____
合計: _____

私の共感性満足感の得点	私の標準化スコア	私の共感性のレベル
22 未満	43 未満	低い

（原著者） © B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue 5 (ProQOL).* http://www.progol.org/ProQol Test.html
（日本語訳　publication credit） © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2011, *専門職のQOL：　共感性満足と共感性疲労尺度, (ProQOL-R-5J).*　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.

23 ～ 41	50のあたり	平均的
42 以上	57 以上	高い

バーンアウト:

*1. _____ = _____
*4. _____ = _____
8. _____
10. _____
*15. _____ = _____
*17. _____ = _____
19. _____
21. _____
26. _____
*29. _____ = _____
合計 : _____

アスタリスクのついた項目は反転項目ですので以下の得点を用いてください。
0=0, 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1

私のバーンアウト得点	私の標準化スコア	私のバーンアウトのレベル
22 未満	43 未満	低い
23 ～ 41	50のあたり	平均的
42 以上	57 以上	高い

二次的トラウマ:

2. _____
5. _____
7. _____
9. _____
11. _____
13. _____
14. _____
23. _____
25. _____
28. _____
合計 : _____

私の二次的トラウマ得点	私の標準化スコア	私の二次的トラウマのレベル
22 未満	43 未満	低い
23 ～ 41	50のあたり	平均的
42 以上	57 以上	高い

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。

（原著者） © B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue 5 (ProQOL).* http://www.progol.org/ProQol Test.html
（日本語訳 publication credit） © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2011, *専門職のQOL： 共感性満足と共感性疲労尺度, (ProQOL-R-5J).* 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.

（原著者） © B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue 5 (ProQOL).* *www.isu.edu/~bhstamm もしくは www.progol.org*
（日本語訳 publication credit） © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2011, *専門職のQOL： 共感性満足と共感性疲労尺度*, (*ProQOL-R-5J).* 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.

（原著者） © B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue 5 (ProQOL).* http://www.progol.org/ProQol Test.html
（日本語訳 publication credit） © 後藤豊実 (Toyomi Goto), 2011, *専門職のQOL： 共感性満足と共感性疲労尺度, (ProQOL-R-5J).* 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.