

令和 2 年 6 月 29 日現在

機関番号：23903

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K09065

研究課題名(和文) 身体心理学的アプローチを取り入れた看護師のストレスケアプログラムの開発と効果検証

研究課題名(英文) Development and effectiveness verification of stress care program for nurses using somatic psychology

研究代表者

中口 智博(Nakaguchi, Tomohiro)

名古屋市立大学・医薬学総合研究院(医学)・助教

研究者番号：30571690

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：先行研究は、看護師の職業性ストレスが他職種よりも大きく、適切なケアがなされないと精神医学的な問題やバーンアウト症候群に繋がるおそれがあることを指摘している。しかし看護師のストレスケアに関する介入研究は我が国において非常に少ない。本研究では、身体心理学の技法を取り入れて看護師が単独で行うことのできるストレスケアプログラムの開発を行い、2か所の総合病院で看護師を対象に単群の前後比較研究を実施した。現在、データ解析中である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

看護師のストレスは、看護師自身のQOLを低下させると同時に離職率の上昇とも関連し、提供するケアの質や患者の満足度にも負の影響を与えるため社会的にも重要なテーマである。本研究では、身体心理学の技法を取り入れて看護師が単独で行えるストレスケアプログラムを開発し、無作為化比較試験の前段階として前後比較試験を実施した。現在データ解析中であるが、実施可能性と看護師のストレスケアに関して予備的有用性を示すことができれば無作為化比較試験による効果検証に進み、将来的に様々な職業性ストレスのマネジメントに応用できる可能性がある。

研究成果の概要(英文)：Previous studies have pointed out that the stress of nurses is greater than that of other occupations, and lack of proper care may lead to mental problems and burnout syndrome. However, there are few studies of intervention for nurses' stress in Japan. We developed a stress self-care program for nurses that incorporated techniques of somatic psychology, and also conducted a before-after study for nurses at two general hospitals. We are currently analyzing the data.

研究分野：臨床精神医学 心身医学

キーワード：産業精神衛生 メンタルセルフケア 援助者の共感疲労 ト라우マティックストレス 身体心理学

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

看護師の職業性ストレスは他職種に比べて大きく、適切な対応がなされないと精神医学・心身医学的症候やバーンアウト症候群等に至る危険性が高いことを先行研究は示してきた。この問題は看護師の離職率の上昇とも関連し、提供するケアの質や患者の満足度にも負の影響を与えるため、社会的にも重要なテーマである。

看護職のストレスサーには、患者の死への遭遇、人命に関わる緊張感、感染の危険、他の医療従事者との役割葛藤など職務に特有なものが存在し、直接的、二次的にトラウマティックストレスを受けやすいことが指摘されているにもかかわらず、日常的に「感情労働」を強いられるという職務の特徴が、そのストレス反応を複雑なものにする傾向がある。

職業性ストレス対策において、個人のストレス対処能力は、NIOSH モデルの緩衝要因の一つとして欠かせない要素であり、厚労省の「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(2006)でも「セルフケア」をメンタルヘルスケアにおける二次予防の柱の一つに位置付けていることから、看護師のストレス対策における「ストレスの自己管理能力の育成」は重要な課題と考えられる。

しかし、看護師のストレスケアとして従来とりあげられてきたプログラムは、共感疲労やトラウマティックストレス反応など、感情・情動面のストレスに対する有用性は限定的で、習得や実施に要する時間が長い、職場内での実施が困難、施術者を要する等、実施可能性の点で多忙な看護師のニーズを満たしきれない傾向があった。

2. 研究の目的

本研究では、上記のような従来の介入方法の不足を補い、看護師の感情・情動面のストレス軽減に効果が期待できること、一人で実施でき、道具不要で施行場所を問わず、習得に多大な時間を要さない等、実施可能性を高めることを念頭において、身体心理学の技法を取り入れた新たな看護師ストレスケアプログラムの開発を行うことを目的とした。そのために、前後比較試験を経て最終的には無作為化比較試験を実施し、効果検証を行う。本目的が達成されれば、看護師のストレスケアの一助となり、他のストレス負荷の強い職種の職業性ストレスの緩和にも役立つ知見となる。

3. 研究の方法

本研究は、(1) 身体心理学の技法を取り入れた看護師のためのストレスケアプログラムの開発、(2) 上記プログラムを用いた臨床試験の実施という2部から構成される。

(1) 身体心理学の技法を取り入れた看護師のためのストレスケアプログラムの開発

我々は、看護師のストレスケアに資するプログラムの開発にあたり、既に、不安障害圏の疾患やトラウマティックストレス反応、健常者のストレス反応等を対象に複数の無作為化比較試験が行われて有意な介入効果が示されつつある Energy Psychology(以下 EP)の技法を看護師のストレスケアに応用することを着想した。看護師の様々な職務で想定されるストレス場面に対し、EPを用いて適切にセルフケアを行えるよう心理教育も織り込んだ教材を作成し、6時間のワークショップで教授できるプログラムとして完成する。

(2) 臨床試験の実施

上記のストレスケアプログラムの効果を予備的に検証するため、無作為化比較試験まで進むことを念頭に、前後比較試験を実施した。

・対象：総合病院に常勤正看護師として勤務する者で、協力を得た総合病院で全看護師にパンフレットを配布して研究参加を募った。ただし、3か月の評価期間中に休職や退職が予定されている者、精神科や心療内科等で医学的治療やカウンセリングを受けている者、既に、EPに類似した介入を受けている者は対象外であることを、あらかじめパンフレットに明記した。

・介入方法：上記のプログラム教材を使用して、6時間のワークショップを病院の会議室で実施し、以後は日常生活において、セルフケアとして活用していただくことを促した。

・主要評価項目：Profile of Mood States (POMS) 短縮版

・二次的評価項目：Maslach Burnout Inventory 日本語版、臨床看護職者の仕事ストレス尺度、NIOSH 職業性ストレス調査票より「セルフエフィカシー」「仕事の満足感」

・実施可能性の評価項目：ワークショップの理解度テスト、プログラムの有用性に対する期待度(0 - 10のNumeric rating Scale)、プログラムの有用度に関する評価(0 - 10のNumeric rating Scale)、プログラムの実施頻度表(カレンダー形式)

・評価方法：上記の評価項目について、ワークショップ実施前、ワークショップ参加1か月後、同3か月後に質問紙で回答していただいた。

・目標症例数の算出：不安障害圏にEPで介入した海外の先行研究での効果量を参考したが、本試験では概ね健康な職業人が対象で、介入自体は専門家によるものではなくセルフケアであることを考慮して効果量は控えめに見積もり、34人と算出した。脱落や追跡不能例を2割程度と想定した結果、目標数は40人となった。

4. 研究成果

(1) 身体心理学の技法を取り入れた看護師のためのストレスケアプログラムの開発

上記のプログラム教材は研究代表者が初版を作成し、研究分担者、連携研究者の意見を取り入れ

て改訂を繰り返し、最終版を完成した。6時間のワークショップは、教材を用いたスライド学習と実践を交互に行いながら進行し、最後に質疑応答を行って終了した。以後は評価終了までの3か月間、日常的にワークショップで学んだことをセルフケアとして実施することを要請した。

(2) 臨床試験の実施

2つの総合病院で別々にワークショップを実施し、両病院合わせて目標症例数に達することができた。現在、データ解析中である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 Kubota Y, Okuyama T, Uchida M, Umezawa S, Nakaguchi T, Sugano K, Ito Y, Katsuki F, Nakano Y, Nishiyama T, Katayama Y, Akechi T.	4. 巻 Jun;25(6)
2. 論文標題 1.Effectiveness of a psycho-oncology training program for oncology nurses: a randomized controlled trial.	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 Psychooncology.	6. 最初と最後の頁 712-8
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1002/pon.4000.	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Sakamoto N, Takiguchi S, Komatsu H, Okuyama T, Nakaguchi T, Kubota Y, Ito Y, Sugano K, Wada M, Akechi T.	4. 巻 Dec 1;47(12)
2. 論文標題 Supportive care needs and psychological distress and/or quality of life in ambulatory advanced colorectal cancer patients receiving chemotherapy: a cross-sectional study.	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 Jpn J Clin Oncol.	6. 最初と最後の頁 1157-1161
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1093/jjco/hyx152.	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	明智 龍男 (AKECHI Tatsuo) (80281682)	名古屋市立大学・医薬学総合研究院(医学)・教授 (23903)	
研究分担者	奥山 徹 (OKUYAMA Toru) (80349349)	名古屋市立大学・医薬学総合研究院(医学)・講師 (23903)	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分担者	中野 有美 (NAKANO Yumi) (60423860)	南山大学・人文学部・教授 (33917)	
連携 研究者	香月 富士日 (Katsuki Fujika) (30361893)	名古屋市立大学・看護学部・教授 (23903)	