

令和 2 年 6 月 22 日現在

機関番号：32620

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2016～2019

課題番号：16K12274

研究課題名（和文）うつ病患者の回復を支援するマインドフルネスを用いた看護方法の開発

研究課題名（英文）Development of nursing method using mindfulness to support recovery of depressed patients

研究代表者

立石 彩美（TSTEISHI, AYAMI）

順天堂大学・医療看護学部・准教授

研究者番号：00514861

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,400,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、精神科に勤務する看護職を対象に、マインドフルネス研修を実施し、マインドフルネスを日常で実践してもらうことで、うつ病患者への看護や、看護職自身にどのような変化があるかをインタビュー調査し分析した。インタビューの分析の結果、6名の対象者は研修参加後も、全員がマインドフルネスを自身の心を落ち着けるために活用しており、実践し自身が心の余裕を持つことで、仕事に役立っている状況があった。

また、うつ病患者だけでなく、様々な精神疾患の患者の看護に、マインドフルネスが活用できる可能性があり、患者と看護師が一緒に行うことでより効果的に実施でき、スタッフにとっても良い影響があることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では、うつ病患者だけでなく、様々な精神疾患の患者の回復過程を支援するために、マインドフルネスがどのように活用できるか、その手掛かりとなる知見を明らかにすることができた。うつ病患者や精神疾患患者が増加し、医療現場では慢性的な人手不足にある中で、今後今回の知見を応用し、マインドフルネスを看護の様々な場面で活用することができれば、医療費の削減や、薬物療法だけに頼らない、患者の回復を促進する医療の発展につながると考えられる。

研究成果の概要（英文）：In the current study, we conducted mindfulness training for nursing staff working in psychiatry, and asked them to practice mindfulness on a daily basis. We conducted an interview survey and analyzed whether there were any changes. The analysis of interview results indicated that all six subjects used mindfulness to calm their own minds, even after the training had finished. Additionally, participants reported that practicing and noticing their own internal condition was useful for their work. Mindfulness may be applicable not only for patients with depression but also for patients with various mental illnesses. This approach appears to be more effective if the nurse and the patient practice mindfulness together, suggesting that there is a positive effect on both.

研究分野：精神看護学

キーワード：マインドフルネス 看護 うつ病

## 1. 研究開始当初の背景

厚生労働省の患者調査によると、わが国のうつ病の総患者数は年々増加傾向にあり、自殺者数にも影響を与えている。うつ病による医療費の増大や休職者の増加は、経済に与える影響も大きく、予防、早期発見、効果的な治療（在院日数の短縮）、再発予防への早急な対応が必要とされている。近年、うつ病の再発予防におけるマインドフルネスの効果に関心が高まってきている。マインドフルネスは、今という瞬間に注意を向け、現実をあるがままに知覚する気づきであり、瞑想である。多くの RCT によって慢性疼痛、不安の軽減、うつ病の再発予防などへの効果が示されている<sup>1-4)</sup>。

研究代表者は、マインドフルネスの人間関係におけるストレスを減らし、関係を改善する効果に着目し、わが国の病院に勤務する看護職を対象に、ストレス低減のためのマインドフルネスプログラムを作成、実施してきた<sup>5,6)</sup>。精神科病棟の看護職は患者と日々コミュニケーションを取り、相互作用の中で、患者が回復していく過程を支援する。看護職がより落ち着いた状態で患者に接すると、患者の精神状態もより落ち着き、患者自身の気づきも高まることもある。また、看護職がより客観的に物事を捉えられるようになると、患者への固定した見方に捉われず、患者の強みに気づきやすくなり、効果的な働きかけができる可能性がある。

精神科医療において看護職は治療環境の一部であり、患者と接する時間も長い。看護職がマインドフルネスを実践し、看護を通してうつ病患者に働きかけることは、うつ病患者の回復過程を促進する可能性が考えられる。わが国でのマインドフルネスの看護への活用は、精神科看護領域ではまだほとんど行われていない。うつ病患者への看護に活かす一つのモデルを開発することは、臨床上意義が大きいと考える。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、精神科病棟の看護職を対象に、マインドフルネス研修を実施し、マインドフルネスを日常で実践してもらうことで、入院中のうつ病患者への看護や、看護職自身にどのような変化があるかをインタビュー調査し、うつ病患者の回復を支援するマインドフルネスを用いた看護の方法を開発することを目的とする。

## 3. 研究の方法

### (1) 研究期間とデータ収集期間

研究期間：2017年10月1日～2021年3月31日

データ収集期間 2018年2月1日～2018年10月1日

### (2) 研究の種類

介入研究・インタビュー調査による質的分析(グラウンデッドセオリーアプローチを用いた継続比較分析法)

### (3) プログラムの作成

海外・国内の文献や研修会への参加等から情報収集し、うつ病の看護に活かすマインドフルネスプログラムを作成した。プログラムの内容は、以前の看護職を対象とした研究で作成したマインドフルネスプログラムの要素(マインドフルネスとは何か、食べる瞑想、呼吸瞑想、ボディスキャン、ヨガ瞑想、歩く瞑想などの実践、実践をしてみるのシェアリング)を基に、うつ病の看護で感じていること、どのようにマインドフルネスが活かそうかについて、参加者で話し合う要素を加えた(表1)。各回でテーマを設定し、マインドフルネスの瞑想の実践、シェアリングを多く行う計9回のプログラムとなった。

### (4) 対象施設

研究協力が得られた、うつ病患者が多く入院する精神科病棟のある関東の1精神科病院。

### (5) 対象者

対象施設に勤務する看護師の方で、精神科での看護師としての経験年数が3年目以上で、本研究への参加の同意が得られた者。

### (6) プログラム実施方法

研究代表者が、対象者に研修を2週間に1回1時間×8回と、その3か月後にフォローアップを1回実施した。(2017年10月～2018年3月に実施)場所は対象施設の作業療法室で行った。対象者にはプログラムの間、ボディスキャン、ヨガ、自宅や仕事のちょっとした合間にできる呼吸瞑想法、歩く瞑想など、日常生活でできる簡単なホームワークを実施してもらった。

### (7) 調査方法

8回の研修終了後(終了後10ヶ月の間に実施予定)研修参加者の都合の良い日時に、個別インタビュー(1時間程度)を行い、研修に参加したことによる職場や家庭での自分自身の変化、うつ病患者に対する看護の変化、について半構造化面接を行い、逐語録を作成した。インタビュー調査の進め方、分析方法は、グラウンデッド・セオリー・アプローチ法を用いた。

看護職が、うつ病の看護に活かすマインドフルネス研修を受け、日常でマインドフルネスを実践することによる、看護職自身の変化、うつ病患者の看護の変化、その時のうつ病患者の変化(変化があるとは限らないので、変化を前提とせず分析する)に焦点を当て、現象ごとに分析し、カテゴリー関連図等にまとめた。対象者へのインタビューのデータ分析を行い、結果をまとめた。

#### 4. 研究成果

##### (1) 研修内容

今回、対象者に実施した看護職のためのマインドフルネス研修の概要を、以下の表1に示す。1回～7回までの研修は2017年10月5日～2017年1月25日まで、隔週で各1時間ずつ、夕方の日勤終了後の時間（17:30～18:30）に実施した。7回の研修後、勤務の都合で欠席した参加者のために補講を1回実施した（2018年3月8日）。フォローアップ研修は、7回の研修終了2カ月後（2018年3月22日）に実施した。

| テーマ                             | 内容   | ホームワーク   |
|---------------------------------|--|--|
| 1回目研修<br>マインドフルネスとは             | <ul style="list-style-type: none"> <li>マインドフルネスとは</li> <li>食べる瞑想（レーズン）</li> <li>呼吸瞑想（呼吸や体に意識を集中し、その後、全体に意識を広げる瞑想）</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>毎日、呼吸に意識を向ける時間を作る</li> <li>毎日計20分 呼吸瞑想をする（10分ずつ2回でもよい）</li> <li>食べる瞑想を試みる</li> </ul>                          |
| 2回目研修<br>身体への気づき                | <ul style="list-style-type: none"> <li>ホームワークの感想</li> <li>ボディスキャン（マットを敷き、楽な姿勢で横になり、呼吸の動きや身体感覚に意識を向ける。）</li> <li>座る瞑想（呼吸瞑想）</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>毎日計30分 ボディスキャン（10分ずつ3回でもよい）</li> <li>生活の中での嬉しいこと・嫌なことの記録（各1週間ずつ）</li> <li>毎日、呼吸に意識を向ける時間を持つ</li> </ul>        |
| 3回目研修<br>ヨガ瞑想と音の瞑想              | <ul style="list-style-type: none"> <li>座る瞑想 ・ホームワークの感想</li> <li>体の声に耳を傾け、症状が自分に何を語りかけているのかを聴く。</li> <li>ヨガ瞑想法・音に意識を向ける瞑想</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>毎日計30分 ヨガ瞑想をする</li> <li>毎日、どこかで呼吸に注意を向ける時間を作る</li> <li>音に意識を向ける瞑想</li> </ul>                                  |
| 4回目研修<br>歩く瞑想と香りの瞑想             | <ul style="list-style-type: none"> <li>座る瞑想 ・ホームワークの感想</li> <li>歩く瞑想</li> <li>香りに関する瞑想</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>毎日計30分 ボディスキャンかヨガ瞑想をする</li> <li>歩く瞑想を毎日、できるときに行う</li> <li>香りに関する瞑想</li> </ul>                                 |
| 5回目研修<br>うつ病の特徴とマインドフルネスの効果     | <ul style="list-style-type: none"> <li>座る瞑想 ・ホームワークの感想</li> <li>うつ病の特徴とマインドフルネスの効果（先行研究などの紹介）</li> <li>マインドフルリスニング</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>患者さんに接するときに、自分の呼吸や体に意識を向けてみる</li> <li>マインドフルネスリスニング</li> <li>自分なりのマインドフルネスの実践</li> </ul>                      |
| 6回目研修<br>視覚の瞑想とうつ病患者の看護で感じていること | <ul style="list-style-type: none"> <li>座る瞑想 ・ホームワークの感想</li> <li>視覚の瞑想</li> <li>うつ病患者への看護で感じていること</li> <li>マインドフルネスは役立ちそうか</li> <li>自分の脳と相手の脳の同調について</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>対人関係の中で、自分の呼吸、感情、思考に意識を向けてみる</li> <li>自分なりのマインドフルネスの実践</li> <li>患者さんとのコミュニケーションで、マインドフルネスが活かせるか試みる</li> </ul> |
| 7回目研修<br>慈悲の瞑想                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>座る瞑想 ・ホームワークの感想</li> <li>慈悲の瞑想/コンパッションについて</li> <li>日本の文化とマインドフルネス</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>楽しく継続するために、自分なりの実践プランを立て、やってみる</li> <li>慈悲の瞑想を試みる</li> <li>看護技術をマインドフルに実践する</li> </ul>                        |
| 8回目研修<br>補講                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>今までの研修で、欠席した内容、もう一度やりたい内容について実施</li> <li>ボディスキャン ・歩く瞑想</li> <li>慈悲の瞑想（トンレン）</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>慈悲の瞑想を試みる</li> <li>継続するために、自分なりの実践プランを立てる</li> </ul>  |
| 9回目研修                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボディ、スペース&amp;アウェアネス</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分なりの実践プランを継続する</li> </ul>  |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| フォローアップ研修 | ・歩く瞑想      ・トンレン<br>・マインドフルネスをする上で難しかったこと、継続するのに役立ったことのシェア |  |
|-----------|--|--|

## (2) インタビュー調査の結果

6名の対象者(うつ病患者の看護に活かすマインドフルネスの研修に参加し、研究への協力が得られた精神科病院の看護師)の平均年齢は、43.5(±6.1)歳、平均看護師経験年数は18.2(±7.6)年、平均精神科勤務年数は、14.8(±7.7)年、平均研修参加回数は、5.7(±1.8)回であった。インタビュー時の対象者の勤務部署は、精神科病棟2名、内科外来1名(研修時は精神科病棟勤務)、デイケア2名、看護部1名であった。管理職は3名(師長2名、主任1名)役職無しは3名であった。参加者は、勤務の都合で研修を欠席する時もあったが、毎回熱心に参加していた。

インタビューの分析の結果、研修参加後も、全員がマインドフルネスを自身の心を落ち着けるために活用しており、実践し自身が心の余裕を持つことで、仕事に役立っている状況であった。また、患者や利用者のケアに直接マインドフルネスを用いていた場合と、自分自身がマインドフルネスを実践することで、患者との対人関係に間接的に活かしている場合があり、以下、にそれらの現象について、分析結果のカテゴリー名を で、ラベル名を で表しながら示す。

### 患者や利用者のケアに直接マインドフルネスを用いる

インタビュー参加者の中で、仕事で患者や利用者実際にマインドフルネスを用いていたのは、精神科デイケアのスタッフと精神科開放病棟のスタッフ2名であった。デイケアでは、幅広い特徴のメンバー がデイケアに通っている状況の中で、週1回の体操のプログラムでの実施 がされていた。マインドフルネスやりますと言うと反応するメンバー もおり、マインドフルネスという言葉を敢えて使わず、リラックスしましょうという声かけ でポディースキャンなどを行ってみると、一生懸命集中してやってくれるメンバー の姿があり、スタッフが想像していたよりも、参加者から 意外だったプラスの評価 が得られていた。参加したメンバーの疾患は、「うつ病」に限らず、「統合失調症」や「認知症」の方など、様々な疾患の方が参加されている状況であった。

精神科開放病棟のスタッフは、うつ病の入院患者で、イライラしたり、落ち着かなかった時に、頓服を飲んだり、ガムを噛んだりという対処行動をしている方に、食べる瞑想を試みていた。状況としては、イライラしている時にガムをかむ患者さんが、イライラしてきた際に ガムをかむ動作に意識を向けてみましようという説明 をし、説明した看護師とその病棟で参加できる看護師何人かで一緒にガムを噛んで、食べる瞑想をやってもらったところ、体験後、患者から すごくよかったという反応 があり、その後も継続してくれていたようだと言われていた。

どちらのスタッフも、業務の中で実施するタイミングや、時間や場所がなかなかとれず、対象者にマインドフルネスを継続して実施することの難しさが語られていたが、マインドフルネスを実施すると効果がありそうな患者や、どのような場面なら実施しやすいかを検討し、仕事の中でうまく工夫し、患者や利用者を実施してもらうことができていた。

### 自分自身がマインドフルネスを実践することで、患者との対人関係に間接的に活かす

インタビューの中で、看護師は研修に参加し、無意識に何かに追われている日常 に気づき、日常生活の中でマインドフルネスが 自然にふっとできるようになった変化 が語られていた。また、呼吸を落ち着かせると、落ち着いてくる など、普段気づかなかった自分への気づきがあったり、仕事の中で患者や利用者に対しては、なかなかマインドフルネスを実施できなかったというスタッフも、インタビューで話を聞いていくうちに、研修に参加してから、感情が高ぶるような場面で、まず相手を受け止めてからルールを伝える など、患者や利用者との対人関係に変化が見られ、マインドフルネスが相手との対人関係に良い影響を与えていることが明らかになった。

## (3) 考察・研究の限界・今後の展望

インタビュー結果より、うつ病患者だけでなく、様々な精神疾患の患者との対人関係や、患者の症状への対処などに、マインドフルネスが活用できる可能性があり、患者と看護師と一緒にやることでより実施しやすく、効果的に行える可能性があり、その時間はスタッフにとっても良い影響があると考えられた。今後、これらの方法は精神科看護において、応用できるものと考えられる。また、看護師自身のマインドフルネスの体験が、自分自身を通して相手を捉え、関係性の中で支援していく精神科看護に活用されていることが示唆された。

患者や利用者にマインドフルネスを実施していたスタッフは、ほとんど全ての研修に参加し、自身も日常生活の中で熱心にマインドフルネスに取り組み、それが患者や利用者への支援に役立っている印象があった。患者や利用者の看護にマインドフルネスを活用できるようになるには、ある程度の継続した自分自身のマインドフルネスの実践が必須と考えられる。

8回の研修内容を一通り参加しただけでは、なかなかその後、1人で実践し続けることは難しく、もう一回同じ研修を受けると理解が深まるのではないかという参加者の声もあり、研修が終わった後も、継続して実践できる場が必要と考えられた。マインドフルネスを続けていくには、瞑想と指導経験が豊富な指導者に助言をもらうことも必要であり<sup>7)</sup>、今後、医療の場でさらに取り入れられていくにあたり、医療従事者がトレーニングする場や実践する上での疑問などを解決する場は必要である。看護の仕事に活かしていくには、まず自分自身がマインドフルネスを実践し、同じ専門分野あるいは異なる専門分野の看護職が集まれる場を作り、マインドフルネスの活用方法について検討していくことが望まれる。

今回は、対象者の看護師が、うつ病患者だけでなく、様々な疾患の患者や利用者を相手に仕事をしているため、うつ病患者の看護に限った分析内容にはならなかった。インタビューの参加者から、マインドフルネスはうつ病患者にだけに活用できるものではなく、すべての精神科の患者に活用できるものではないか、という意見もあり、今後、マインドフルネスを精神科看護に活用していくにあたり、うつ病などに限定して活用方法を開発していくのか、それとも様々な精神疾患の患者を対象とした活用方法を開発していくのか、検討していく必要がある。看護師がマインドフルネスを活用することを通して、疾患ではなく、患者という人に働きかけていくのなら、様々な疾患の患者を対象とした、ある程度共通する看護の方法として、開発していくのがよいと考えられる。

マインドフルネスから得るものは人によって違っても言われるが<sup>8)</sup>、日常生活でなおざりになっている自分の身体や心の働きに気づきを向けた「心のあり方」が、相手との関係性にも影響することを体験してもらうことが、対人援助職には役立つことが明らかになった。

本研究の限界として、本研究では研修に参加でき、インタビューを実施できた看護師の人数が少なく、今後はさらに対象者を増やし、どのような状態の患者に、どのようなトレーニングを受けた看護師が、他にどのような方法で看護に活用していけるかを検討していく必要がある。

#### <引用文献>

- 1) Clarke, K., Evan Mayo-Wilson, E., Kenny, J. et al., Can Non-Pharmacological Interventions Prevent Relapse in Adults Who Have Recovered From Depression? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Clinical Psychology Review*, 39, 58-70. 2015.
- 2) Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., et al. Mindfulness-Based Interventions for People Diagnosed with a Current Episode of an Anxiety or Depressive Disorder: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *PLoS One* 9(4): e96110, 2014.
- 3) Hilton, L., Hempel, S., Ewing, A., B., Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine* 51(2), 199-213, 2016.
- 4) Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG, et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal Consulting and Clinical Psychology* 68: 615-623, 2000.
- 5) 立石彩美．看護師のストレスを低減するマインドフルネスプログラムの作成と有効性の検討．平成 23～24 年度文部科学省科学研究費補助金若手研究（B）研究成果報告書，A4 版 4 頁，2013.
- 6) 立石彩美：看護職のストレス対策のためのマインドフルネス・アサーションプログラムの開発，平成 25～27 年度文部科学省科学研究費補助金若手研究（B），研究成果報告書，A4 版 4 頁，2016.
- 7) 立石彩美：「今・この瞬間」に気づく瞑想・マインドフルネスを活用して．*看護*，71(14)，120-127，2019.
- 8) 立石彩美：マインドフルネスで主任自身の心と体をサポートしよう！，主任看護師：管理・教育・業務，29(1)，64-70，2019.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 0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<br>立石彩美                          | 4. 巻<br>71            |
| 2. 論文標題<br>「今・この瞬間」に気づく瞑想・マインドフルネスを活用して | 5. 発行年<br>2019年       |
| 3. 雑誌名<br>看護                            | 6. 最初と最後の頁<br>120-127 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし           | 査読の有無<br>無            |
| オープンアクセス<br>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<br>-             |

|  |                     |
|--|---------------------|
| 1. 著者名<br>立石彩美                         | 4. 巻<br>29          |
| 2. 論文標題<br>マインドフルネスで主任自身の心と体をサポートしよう！  | 5. 発行年<br>2019年     |
| 3. 雑誌名<br>主任看護師：管理・教育・業務               | 6. 最初と最後の頁<br>64-70 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし          | 査読の有無<br>無          |
| オープンアクセス<br>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<br>-           |

|   |                     |
|---|---------------------|
| 1. 著者名<br>立石彩美  | 4. 巻<br>18(4)       |
| 2. 論文標題<br>心を落ち着かせ、集中力を高めるマインドフルネスの実践 今、この瞬間の自分の呼吸に意識を向けてみよう！ | 5. 発行年<br>2016年     |
| 3. 雑誌名<br>ナースマネジャー  | 6. 最初と最後の頁<br>39-44 |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし                                 | 査読の有無<br>無          |
| オープンアクセス<br>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<br>-           |

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

|  |
|--|
| 1. 発表者名<br>Ayami Tateishi, Takemi Sasaki   |
| 2. 発表標題<br>Development of a mindfulness program for psychiatric hospital nurses who work with depression patients. |
| 3. 学会等名<br>The 22nd East Asian Forum of Nursing Scholars (EAFONS), 2019, Singapore. (国際学会)                         |
| 4. 発表年<br>2019年  |

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

|  | 氏名<br>(ローマ字氏名)<br>(研究者番号) | 所属研究機関・部局・職<br>(機関番号) | 備考 |
|--|---------------------------|-----------------------|----|
|--|---------------------------|-----------------------|----|