

令和 2 年 7 月 3 日現在

機関番号：15101

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2017～2019

課題番号：17K04417

研究課題名（和文）介護職員へのストレスマネジメントプログラムの開発と評価

研究課題名（英文）Development and evaluation of a stress management program for nursing care staff

研究代表者

竹田 伸也（TAKEDA, Shinya）

鳥取大学・医学（系）研究科（研究院）・准教授

研究者番号：00441569

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、介護職を対象としたストレスマネジメントに関する研究を行った。まず、主観的幸福感と職場での快行動、勤務年数、夜勤の有無との関連について検討した。その結果、主観的幸福感が低い介護職員よりも高い職員の快行動が有意に多かった。また、夜勤がない介護職員よりも夜勤がある職員の快行動が有意に少なかった。次に、主観的幸福感と夜勤の組合せによって、職場内快行動にどのような質的違いがあるかを検討した。その結果、夜勤の有無に関わらず主観的幸福感が高い介護職員に共通していた快行動は、「リフレッシュする」であった。以上の研究結果を踏まえて、介護職員のためのタブレットアプリによるストレスマネジメントを開発した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では、主観的幸福感の高い介護職員の特徴について、職場内快行動に注目して検討した。職場内での行動に着目したのは、介護職員は多忙なため、職場内行動というアクセスしやすい要因を明らかにすることで、多くの介護職員にとってのメンタルヘルス行動の実行可能性を高めたいからであった。本研究によって、介護職員のメンタルヘルス向上に向けて、職場での快行動のレパートリーを広げることの重要性が示唆された。本研究により得た知見は、マンパワー不足等様々な事情により現場で多忙を極める介護職員が、メンタルヘルスを志向した行動を維持するために、負荷を伴わず実践できる現実的で忍容性を備えた方法論を提供するものである。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to investigate the correlations between nursing care staff's mental health, number of years worked, night shifts performed, and pleasant activities at the workplace. One hundred forty-three subjects who had no missing data were analyzed. Questions consisted of basic attributes, subjective happiness scale (SHS), and pleasant activities conducted at the workplace. Denouements of SHS indicated a significant trend for the main effect, with more pleasant activities in the high SHS group than the low SHS group. The interaction was significant, with fewer pleasant activities in participants in the low SHS group who worked the night shift compared with those who worked the night shift regardless of work experience. The outcomes of this study suggest that it is essential to expand the repertoire of pleasant activities at the workplace to increase the subjective happiness of nursing care staff for older individuals.

研究分野：臨床心理学

キーワード：ストレスマネジメント 介護職 主観的幸福感 職場内快行動 タブレットアプリ リフレッシュ

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

近年、休職や離職に陥る介護職員が増えており、休職や離職の原因の一つとして心の病、特にうつ病の罹患者の増加が問題となっている。要介護高齢者が年々増加する一方、介護福祉施設における人手不足は深刻であり、介護職員の休職や離職は残された介護職員の負担を増大させ、結果として利用者への介護サービスの質に影響を及ぼすことが懸念されている。また、介護職はストレスを抱えやすく、職業性ストレスはうつ病による長期休職のリスクを増加させることが示されている。したがって、介護職員のストレスマネジメントについて検討することは、うつ病及びそれによる休職や離職を防ぎ、利用者への介護サービスの質を高めるうえでも重要な課題である。

我々は、これまでに介護職を対象にメンタルヘルスに関連する行動に対する動機づけと、介護職員の精神的健康との関連について検討した。その結果、介護施設で働く介護職員は精神的健康度の低い人が多いこと、精神的健康度の低い介護職員は自発的に職場外においてメンタルヘルス行動を行わない傾向にあり、離職意思が高いことが示された。このことから、介護職員が職場外において自発的に行うストレスマネジメントプログラムには限界があることが明らかとなった。そこで、認知行動療法を応用したストレスマネジメントを、働いている現場で学び日常生活で実践するプログラムを開発し、特別養護老人ホームに勤務する介護職員を対象にその有効性を検討した。その結果、プログラムを実施した期間の介護職員のストレス軽減効果を認めたものの、その効果はプログラムを終了した3カ月後のフォローアップ評価では消失していた。ストレス軽減効果が持続しなかった理由として、習得したコーピング(ストレス対処)を日常で継続できなかったことが考えられた。

先行研究及び我々のこれまでの研究を踏まえると、介護職を対象としたストレスマネジメントプログラムの開発にあたっては、どのような介護職員にもアクセスしやすく、続けて実践しやすい内容を考慮する必要があるといえよう。そのためには、次の2点を検討することが求められる。第1に、精神的健康を維持しながら長期間勤務できている介護職員の特徴についての検討である。第2に、現場で働く多忙な介護職員が継続して実践できるストレスマネジメントプログラムの開発である。これまで、精神的健康度の低い介護職員の特徴について調査した研究はあるが、精神的健康度の高い介護職員の特徴について検討した研究は見当たらない。ストレスフルな現場で精神的健康を維持しながら長期間勤務できた「サバイバー」としての介護職員の特徴を明らかにすることで、そうした変容可能な要因を考慮した介護職員に特異的なストレスマネジメントプログラムの開発が期待できる。

2. 研究の目的

本研究では、〔1〕主観的幸福感の程度に応じて、介護職員が職場において実践している快行動や対処行動の特徴について検討する、〔2〕明らかになった特徴を考慮したストレスマネジメントプログラムを、タブレットアプリを用いて開発する、の2点を目的とした。

3. 研究の方法

まず、介護職員の職場内快行動および対処行動の特徴を明らかにするために、以下の方法で研究を行った。鳥取県および山口県の高齢者介護事業所に務めている介護職員214人に質問紙を配布し、本研究に同意した151人から回答を得た(回収率70.6%)。同意を得た151名のうち、欠損値のあるデータを除いた143人を解析の対象とした。

本調査では、介護職の経験年数(以下、経験年数)、夜勤の有無、職場で楽しく働くために実践していること(快行動)、職場で嫌なことがあった時にしている対処(対処行動)、日本版主観的幸福感尺度(SHS; 島井ら, 2004)について尋ねた。このうち、快行動と対処行動は自由回答により挙げた個数を、SHSは合計点を指標とした。SHSは、どのような状況下にあっても幸福であり続ける人々がどのような特徴を持っているかという研究で用いられる。本研究では、介護現場というストレスフルな職場環境において主観的幸福感を保ち続ける人の特徴を把握することを目的としているため、SHSを用いることが妥当だろうと考えた。

次に、タブレットアプリによるストレスマネジメントプログラムの開発を行った。開発にあたって、先の調査によって明らかになった主観的幸福感が高い介護職員が職場内で実践している快行動へのアクセスを可能にするプログラムを考慮した。

4. 研究成果

SHS得点をパーセンタイルに応じてSHS低群・中群・高群の3群に、勤務年数を10年未満と10年以上の2群に分けた。SHS低群は53人(37.0%)、SHS中群は55人(38.5%)、SHS高群は35人(24.5%)であった。一方、勤務年数が10年未満の者は70人(49%)、10年以上の者は73人(51%)であった。夜勤ありの者は72人(50.3%)、夜勤なしの者は71人(49.7%)であった。SHS、勤務年数、夜勤の有無を独立変数、快行動の数を従属変数として、3要因分散分析を行った。その結果、SHSの主効果が有意傾向であり、SHS低群よりもSHS高群の快行動が多かった。夜勤の有無の主効果が有意であり、夜勤がない群よりもある群の快行動が少なかった。交互作用が有意であり、SHS低群でいずれの勤務年数群においても夜勤がない群よりも夜勤がある群の快行動が少なかった。一方、対処行動ではSHSの主効果が有意傾向であり、SHS低群よりもSHS高群の対処行動が多かった。以上の結果より、職場での快行動が多いほど介護職員の主観的幸福

感が高まることが示唆された。

統計解析により、主観的幸福感の程度と夜勤の有無によって、快行動の個数に違いを認めた。そこで、【主観的幸福感高群・夜勤あり】【主観的幸福感高群・夜勤なし】【主観的幸福感低群・夜勤あり】【主観的幸福感低群・夜勤なし】の4群に分類し、主観的幸福感の高低と夜勤の有無の組合せによって、介護職員が行っている快行動にどのような質的違いがあるかを検討した。質的データの分類は、KJ法によるグループ化の手法を用いて行った。KJ法の実施にあたっては、介護職のストレスマネジメントを専門にする大学教員1名と、経験年数が10年以上の介護職2名の計3名で実施した。

その結果、【主観的幸福感高群・夜勤あり】は、「挨拶する」₁「気晴らしをする」₂「笑顔で過ごす」₃「リフレッシュする」₄「段取りよく動く」₅「会話する」₆「相手の良いところを見つける」₇「相手に応じて接する」₈の8つのカテゴリーを抽出した。【主観的幸福感高群・夜勤なし】は、「挨拶する」₁「気晴らしをする」₂「笑顔で過ごす」₃「リフレッシュする」₄「段取りよく動く」₅「会話をする」₆「相手の良いところを見つける」₇「職員同士で和を保とうとする」₈の8つのカテゴリーを抽出した。【主観的幸福感低群・夜勤あり】は、「挨拶する」₁「気晴らしをする」₂「段取りよく動く」₃「職員同士で和を保とうとする」₄「目標を立てる」₅「笑顔で過ごす」₆「相手の良いところを見つける」₇「会話をする」₈の8つのカテゴリーを抽出した。【主観的幸福感低群・夜勤なし】は、「目標を立てる」₁「笑顔で過ごす」₂「挨拶をする」₃「相手に応じて接する」₄「職員を気遣う」₅「気晴らしをする」₆「段取りよく動く」₇「相手の良いところを見つける」₈「会話をする」₉の9つのカテゴリーを抽出した。

夜勤の有無に関わらず主観的幸福感が高い介護職員に共通していた快行動のカテゴリーは、「リフレッシュする」であった。リフレッシュとしてカテゴライズされた各行動は、どれも視点を改めて別の見方から物事を捉え直すという営みを表わしていた。

そこで、以上の研究結果を踏まえて、介護職員が利用できるタブレットアプリによるストレスマネジメントの開発を進めた。アプリは、「メンタルストレッチ」と名づけ、リフレッシュのしやすさを考慮し、不快な気分気づくためのワーク、不快な気分陥る前に頭に浮かんだ思考に気づくためのワーク、その思考を合理的に変容するためのワークといったモジュールにより構成した。また、職場内での快行動が主観的幸福感と関連したことから、快行動を生み出しやすくするため価値にかなった行動を拡げるモジュールも加えた。具体的には、「準備運動」₁「ステップ1：嫌な気分気づくストレッチ」₂「ステップ2：その時頭に浮かんでいた考えに気づくストレッチ」₃「ステップ3：考えの幅を広げて思考を柔軟にするストレッチ」₄「ステップ4：明日の流れを変えるストレッチ」の5段階のモジュールから構成された。

準備運動では、初めての利用者や久しぶりの利用者には出来事に見合った感情の分類に関するワークを、昨日まで使っていた利用者にはメンタルストレッチで実践する行動のモニタリングを求めた。ワークで分類する感情は9種類あり、出来事と感情のマッチング課題がランダムに3課題ほど提示された後に、ステップ1へと進むように構造化した。

「ステップ1：嫌な気分気づくストレッチ」では、今日一日をふり返り最も強く感じた不快な気分のモニタリングを求めた。ここでは、先の9種類に「その他の感情」を加えた10種類の感情から、その日自分が強く感じた感情をモニタリングした。

「ステップ2：その時頭に浮かんでいた考えに気づくストレッチ」では、不快な感情を体験していた時に頭に浮かんでいた認知(思考やイメージ)のモニタリングを求めた。不快な感情をもたらした認知に気づきやすくするために、各感情に応じて頭に浮かびやすい認知のヒントを提示した。

「ステップ3：考えの幅を広げて思考を柔軟にするストレッチ」では、ステップ2で見つけた考えを別の視点からとらえ直して新たな考えを見つけてもらった。ここでも、各感情に応じて頭に浮かんだ考えの妥当性を検討しやすくするヒントを提示した。

「ステップ4：明日の流れを変えるストレッチ」では、明日の流れを変えるために、明日してみたいことを考えてもらった。行動を考える基準として、「それは、する前からやる気を失うような『たいそうなこと』ではなく、無理せずできそうな『簡単なこと』です」₁「それは、何をしてもよいかかわからないようなぼんやりしたことではなく、何をすればよいかハッキリわかる具体的なことです」₂「それは、『すべき』というつまらない動機ではなく、『したい』というあなたの願望です」₃「そして、それはあなたが大切にしたい価値(例えば、自分をいたわりたい・誰かの役に立ちたい)にそった行動です」という4つを設けた。

一連のワークをアプリ上で体験したら、最後に自分に対する労わりのメッセージが表示されて終了となった。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計7件（うち査読付論文 6件 / うち国際共著 2件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 Uddin MS, Mamun AA, Takeda S, Sarwar MS, Begum MM	4. 巻 19
2. 論文標題 Analyzing the chance of developing dementia among geriatric people: a cross sectional pilot study in Bangladesh	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Psychogeriatrics	6. 最初と最後の頁 97-94
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1111/psyg.12368	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 該当する
1. 著者名 太田真貴・竹田伸也	4. 巻 25
2. 論文標題 介護職の職場主導型ストレスマネジメントプログラムの効果検討	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 産業ストレス研究	6. 最初と最後の頁 421-433
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	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 竹田伸也	4. 巻 197
2. 論文標題 頑張りすぎてしまう教師のための上手に頑張るスキルの話	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 こころの科学	6. 最初と最後の頁 83-87
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
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 竹田伸也, 前田久美子, 岡本ちひろ, 井上明美, 田治米佳世, 永岡元博	4. 巻 7
2. 論文標題 地域での寄合で実践できる認知症予防検診プログラムの有用性	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 日本認知症予防学会誌	6. 最初と最後の頁 8-12
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	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 西出まり, 竹田伸也, 井上雅彦	4. 巻 11
2. 論文標題 対人援助職者の認知の歪みが一般性セルフ・エフィカシーとバーンアウトに与える影響の検討	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 認知療法研究	6. 最初と最後の頁 102-107
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	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 Takeda S, Nakayama S, Uddin MS, Hiramoto A, Inoue M	4. 巻 56
2. 論文標題 Correlation Between Subjective Happiness and Pleasant Activities at Workplace in Nursing Staff for Older Individuals in Japan	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Community Mental Health Journal	6. 最初と最後の頁 776-783
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1007/s10597-019-00539-w	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 該当する

1. 著者名 Takeda S, Fukushima H, Okamoto C, Kitawaki Y, Nakayama S	4. 巻 Early View
2. 論文標題 Effects of a lifestyle development program designed to reduce the risk factors for cognitive decline on the mental health of elderly individuals	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Psychogeriatrics	6. 最初と最後の頁 Early View
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1111/psyg.12538	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7件(うち招待講演 2件/うち国際学会 1件)

1. 発表者名 竹田伸也・中山繁生
2. 発表標題 高齢者介護職員の主観的幸福感および勤務年数と職場内行動の関連
3. 学会等名 第33回日本老年精神医学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 竹田伸也
2. 発表標題 臨床心理士が読み解く神経心理検査の実際
3. 学会等名 第67回日本医学検査学会（招待講演）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 竹田伸也
2. 発表標題 支援の幅を広げる認知行動療法の特長
3. 学会等名 第35回日本受精着床学会総会（招待講演）
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 竹田伸也、前田久美子、岡本ちひろ、井上明美、田治米佳世、永岡元博
2. 発表標題 地域での包括的認知症検診プログラムの開発
3. 学会等名 第7回日本認知症予防学会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 今北哲平、竹田伸也、井上雅彦
2. 発表標題 高齢者介護に従事する介護職者の快出来事の抽出と分類
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第43回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Takeda S, Nakayama S
2. 発表標題 Correlation between Subjective Happiness and Pleasant Activities in the Workplace in Nursing Staff for Older Individuals
3. 学会等名 9th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 今北哲平, 竹田伸也, 井上雅彦
2. 発表標題 抑うつ行動理論は、介護職のバーンアウト症状に適用可能か？ - 構造方程式モデリングによる検討 -
3. 学会等名 第19回日本認知療法・認知行動療法学会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計2件

1. 著者名 竹田伸也	4. 発行年 2018年
2. 出版社 中央法規	5. 総ページ数 194
3. 書名 対人援助の作法 誰かの力になりたいあなたに必要なコミュニケーションスキル	

1. 著者名 竹田伸也 (日本認知・行動療法学会編)	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 798
3. 書名 認知行動療法事典 (担当項目: 認知症の心理的アセスメント)	

〔産業財産権〕

〔その他〕

