

令和 6 年 6 月 17 日現在

機関番号：34524

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2019～2023

課題番号：19K10729

研究課題名（和文）看護師のバーンアウトと離職低減のための認知行動療法によるメンター制度の構築

研究課題名（英文）Construction of mentor system with cognitive-behavioral therapy for The Reduction of Nurse Burnout and Turnover

研究代表者

大植 崇 (OHUE, TAKASHI)

兵庫大学・看護学部・准教授

研究者番号：80607789

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,500,000円

研究成果の概要（和文）：研究1は、メンターを対象に認知行動療法に関するスタッフトレーニングの効果を調査した。看護師向けの認知行動療法チェックリストやバーンアウト指標を用い、介入前後と3か月後を比較。結果、認知行動療法の知識とコミュニケーション能力が向上し、バーンアウトが低下した。研究2では、メンターがメンティーに認知行動療法を提供するプログラムの効果を検証。メンティーを対象に、介入前後及び3か月後のストレス、燃え尽き症候群、離職意欲を評価。その結果、介入により看護師のストレスや燃え尽き症候群が減少し、離職率も低下した。以上より、看護師のメンタルヘルスには、認知行動療法に基づくメンター制度が有効である可能性が示唆される。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では、看護師のメンタルヘルス支援の新たな可能性を示すものである。看護師のメンタルヘルスの問題は社会的問題であり、その支援の可能性を示すことができ、地域社会の患者、家族への看護の質向上に貢献できる可能性が考えられる。

研究成果の概要（英文）：Study 1 investigated the effectiveness of staff training on cognitive behavioral therapy targeting mentors. Using cognitive behavioral therapy checklists for nurses and burnout indicators, pre- and post-intervention periods along with a 3-month follow-up were compared. The results showed improvements in cognitive behavioral therapy knowledge and communication skills, along with a decrease in burnout. Study 2 examined the effects of a program where mentors provided cognitive behavioral therapy to mentees. Stress, burnout, and turnover intention were evaluated among mentees before and after intervention, as well as 3 months later. The findings indicated a reduction in stress and burnout among nurses, along with a decreasing trend in turnover rates. Thus, suggesting the effectiveness of mentorship programs based on cognitive behavioral therapy for enhancing the mental health of nurses.

研究分野：メンタルヘルス

キーワード：看護師 バーンアウト 離職の意思 認知行動療法 メンター制度

1. 研究開始当初の背景

2015年度の常勤看護職員離職率は10.9%で、前年度比0.1ポイント増である。2010年度に11.0%を記録して以降、ほぼ横ばいの状況が続いている。今後、2025年問題を抱えるわが国にとって、この看護師の離職問題は、現代社会における大きな問題である。看護師の離職には、業務量の過剰に加え、バーンアウトが関連している。厚生労働省が発表している「脳・心臓疾患と精神障害の労災補償状況」(平成26年度結果)によると、看護職を含む医療・福祉は、精神障害の労災請求件数の多い職種と報告されている。特に、20代の若い看護師にメンタルヘルスの不調が多く、若い世代のサポート体制が重要と考えられる。わが国では、労働時間を問題視し、看護職のワーク・ライフ・バランスの実現を目指してきた。しかし、メンタルヘルス不調者は減少しておらず、新しいシステムが必要でないかと考えられる。プリセプター制度は、1980年代後半に日本に紹介され、新卒看護師のリアリティショックの緩和やプリセプター自身の成長、新卒看護師の指導の一貫性を図ること、実践力の強化、新卒看護師の思考力や判断力の強化と技術力の統合を図ることなどが導入目的とされている。2000年度には、全国で3286施設中1763施設(53.6%)がプリセプター制度を導入しているという報告がある。しかし、プリセプター制度では、プリセプターと新卒看護師双方の期待と価値観にずれがあることや、就職後まもなくの時期に、新卒看護師は必ずしもプリセプターをリアリティショック軽減のためのサポーターとして十分に活用しているとは限らないなどの問題が生じている。そこで、新たなサポートシステムとして、メンター制度が必要と考えられる。メンター制度とは、豊富な知識と職業経験を有した病院内の先輩看護師(メンター)が、後輩看護師(メンティ)に対して行う個別支援活動のことである。今回、Ohue et al (2011)のバーンアウトの認知モデルに基づいた認知行動療法プログラムを元にトレーニングプログラムを開発した(Ohue et al, 2015)。それをまず、臨床経験年数5年以上の中堅看護師(メンター)を対象にスタッフトレーニングを実施し、中堅看護師を対象に看護師のバーンアウトと離職の意思低減に向けた認知行動療法によるスタッフトレーニングプログラムの効果が検証し、バーンアウトの低減とコミュニケーション能力の向上に効果があることが示唆された(大植・免田, 2018)。

2. 研究の目的

本研究では、日本の病院内で看護師のメンタルサポート制度を構築するため、看護師のバーンアウトと離職の意思低減のため認知行動療法を用いたメンター制度を構築することが目的である。

3. 研究の方法

認知行動療法によるスタッフトレーニングを受けた看護師(メンター)に対し、オリジナルで作成した認知行動療法マニュアルを提示し、マニュアルの使い方、認知行動療法の実施方法、注意点について講義を行った。

1. 研究協力者：急性期病院に勤務する1年から3年目の看護師34名(メンティ)を対象とした。メンティ5名程度のグループを作る。そこに、2名のメンターが認知行動療法の実施者としてマニュアルをもとに介入した。

2. プログラム1回目：ストレスとバーンアウトに関する情報提供 2回目：認知変容によりバーンアウトを低減させる訓練(認知再構成法) 3回目：バーンアウトに効果があると考えられる問題解決技能訓練

3. 評価指標(1) Maslach Burnout Inventory (MBI) (「情緒的消耗感」「脱人格化」「個人的達成感」)(2) 離職の意思(「看護師を続けたい」「病院部署を変えたい」「看護師を辞めたい」)(3) 看護師の不合理な信念(「問題回避」「無力感」「依存」)(4) 自動思考(「ATQ短縮版」:「将来否定」「自己否定」「肯定的思考」)(5) ストレッサー: Nursing Job Stressor Scale (NJSS) 尺度(東口ら, 1998): (「同僚関係」「役割葛藤」「質的負担」「量的負担」「患者関係」)(6) コーピング尺度(回避・逃避型、問題解決型、情動焦点型)(7) 自由記述各下位尺度は、Ohue et al (2011)を参考にバーンアウトに影響のあるもののみを使用した。(1)~(6)は、介入前、介入後、3か月後で測定する。分析は、1要因の分散分析で効果の検証を行った。4. サポート体制: 研究代表者が連絡先等を明記し、メンターに対するサポート、指導を実施しながらプログラムを進めた。5. 倫理的配慮: 本研究は、兵庫大学研究倫理委員会の承認を得たのちに実施した。また、目的、方法、匿名性の保持について説明し同意を得た。

4. 研究成果

スタッフトレーニングを受けた35名をメンターとし、1から3年目の看護師34名をメンティとして認知行動療法プログラムを実施した。その結果、ストレスの「総ストレイン」($F(2,91) = 3.78, P < 0.05$)「同僚関係」($F(2,91) = 2.43, P < 0.05$)「役割葛藤」「質的負担」($F(2,91) = 2.41, P < 0.05$)「量的負担」($F(2,91) = 2.59, P < 0.05$)「患者関係」($F(2,91) = 3.92, P < 0.05$)、不合理な信念の「問題回避」($F(2,91) = 3.78, P < 0.05$)、コーピングの

「回避・逃避型」($F(2,91) = 3.35, P < 0.05$)、バーンアウトの「情緒的消耗感」($F(2,91) = 3.73, P < 0.05$)、離職の意思の「病院・部署を変えたい」($F(2,91) = 3.57, P < 0.05$)で有意な低下が確認された。つまり、メンターが認知行動療法を実施した結果、メンティのストレスやバーンアウト、離職の軽減に有意である可能性が考えられる。

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 2件）

1. 著者名 Takashi Ohue, Eiichi Togo, Yuka Ohue and Kazuko Mitoku	4. 巻 9
2. 論文標題 Relationships Between Psychosocial Factors and Mental Health Among Nurses Working With COVID-19 Patients in Japan	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 SAGE Open Nursing	6. 最初と最後の頁 1-11
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1177/23779608231160919	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 -

1. 著者名 Ohue, T., Menta, M.	4. 巻 8
2. 論文標題 Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Nurse Mentors Using a Mentoring System for Reducing their Burnout.	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 International Journal of Psychology & Behavior Analysis	6. 最初と最後の頁 1-7
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計6件（うち招待講演 0件/うち国際学会 2件）

1. 発表者名 大植 崇 免田 賢
2. 発表標題 看護師のバーンアウトと離職低減のための認知行動療法を用いたメンターシップの効果
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会 第46回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 大植 崇
2. 発表標題 看護師のバーンアウトと離職低減のためのメンター制度を取り入れた認知行動療法の効果 メンターと公認心理師との比較
3. 学会等名 第40回日本看護科学学会学術集会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Takashi ohue
2. 発表標題 Staff training based on CBT that incorporates a mentor system to reduce burnout among nurses
3. 学会等名 ICN Congress 2019 in Singapore (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Takashi ohue
2. 発表標題 An International Comparison of Factors Related to Nurse Burnout and Turnover (Canada, Malaysia and Japan)
3. 学会等名 the 6th International Nursing, Research Conference of World Academy of Nursing Science (The 6th WANS) (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 大植崇, 免田賢
2. 発表標題 看護師のバーンアウトと離職の意思低減のための認知行動療法を用いたメンターシップの効果 メンターとメンティの評価
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会 第45回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 大植崇
2. 発表標題 看護師のバーンアウトと離職低減のためのメンター制度を取り入れた認知行動療法の効果 メンティへの介入効果
3. 学会等名 第39回日本看護科学学会学術集会
4. 発表年 2019年

〔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
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------