

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 23 日現在

機関番号：34309

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2011～2014

課題番号：23659997

研究課題名(和文)医療者自身のホリスティックヘルスを促す養生法の効果

研究課題名(英文)effectiveness of regimens in increasing holistic health of working nurses

研究代表者

小板橋 喜久代 (KOITABASHI, Kikuyo)

京都橘大学・看護学部・教授

研究者番号：80100600

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,700,000円

研究成果の概要(和文)：看護師の資質は臨床看護におけるケアの質に反映される。本研究の目的は看護師に2種類の養生法を行って、ストレスを軽減させ心身の健康感を高めるという効果を測定することであった。期間は18か月間であった。養生法の1つは保健気功でありこれには30名が参加し57回の練功を行った。保健気功の後で血圧・脈拍が有意に低下し、リラククス尺度の得点が上昇した。もう1つはホリスティックアロマセラピーで18名が参加した。実施後の報告では「楽しかった」「癒された」などの記述が見られた。2種類の養生法ともにストレスを軽減させ心身の健康感の増大に有効であることが期待される。

研究成果の概要(英文)：Nurses' talents are reflected in quality care of clinical nursing. The purpose of this study was to examine the effectiveness of two types of regimens in reducing stress and increasing physical and mental healthiness in working nurses. The study duration was 18 months. One regimen was qigong. The subjects were 30 nurses and 57 times of qigong training were repeated. Blood pressure and heart rate after the regimen decreased significantly and the level of relaxation increased. The other regimen was holistic aroma therapy. The 18 nurses participated in this regimen. They reported that they had fun getting the therapy and that they were healed, and so on. The findings of the present study suggest that two types of regimens might be effective to increase health conditions of the working nurses.

研究分野：基礎看護学

キーワード：健康生成 看護師の資質 養生法(保健気功) アロマセラピー 福利厚生事業

1. 研究開始当初の背景

高度医療を担う医療職自身の健康問題が、世界的にもクローズアップされるようになってきている。自らの健康に関しても専門的な対応が取れると期待されているにも関わらず、医療職自身が抱える身体的な不調や精神的ストレスからくる健康破綻が増加してきているからである。そのことが不適切な職務行動、リスク発生などを招きかねないことに加えて、さらには、職務の遂行が難しくなり離職に繋がれば、当人の生活困難を引き起こすだけでなく、その専門職の育成に投資した社会資源のロスを生むことになることと危惧されている。

中でも看護職自身が、十分な心身のコントロール力を備えているということは、格別に重要な意義がある。マーサ・ロジャース¹⁾が「看護師の資質は、患者の(療養)環境に多大な影響力を持つ」と指摘する通り、その人の持っている総合的な資質が、患者の心身の状態に直接影響を及ぼすだけでなく、看護の質そのものを左右する可能性がある。看護職が自らの健康感を自覚し、落ち着いたこころの状態看護に臨むことは、安全とリスク管理、仕事の継続、良い職場環境、ひいてはよい患者の療養環境を作り出す上からも必要なことである。つまり、患者にとって、最も長い時間を最も身近に存在する看護師の能力が患者の well being の促進を目指した回復支援に反映されるということである。健康感の高い看護師は、創造的な視点を持ち、状況対応力、実践力を保有している可能性がある。そのような観点から、普段からの疲労への適切な対処と行き届いた健康管理、ストレスコントロールを通して、看護師自身のこころとからだにゆとり(予備力)を蓄えておくような取り組みが必要になってくる。以下、医療職の中でも、看護職に焦点を当てて検討した。

2. 研究の目的

看護職自身の健康生成力を高めるために、自らが養生法に取り組むことによる精神的な影響について検証することを目的とする。

本研究によって、看護職自身が自らに対する健康生成の支援者であることの意義を自覚し、セルフケアの優れた実践者として健康生成力を高めるための体験的な学び直しをすることにより、看護師自身の心身の健康感が高まると期待できる。

3. 研究の方法

(1)健康生成力を高めるための介入として、養生法の体験を得るための講座を企画し参加者の反応を検討した。

(2)本研究の取り組みは、教育機関である保健学科と病院の看護部との連携事業として養生法講座を開催することとした。よって看護部の立場からは、福利厚生事業の一つ

と位置付けられた。

(3)研究の対象者は、高度医療機関の指定を受けている A 大学病院に勤務する看護師(年齢・性別は問わない)である。当該の看護部を通して参加者を募集した。自ら参加の意思を示して養生法に参加したもののうち、研究目的および研究への参加の方法、養生法の内容について説明し、同意を得た者を、本研究の対象者とした。なお、自己申告により、何らかの病気のために治療中の者、内服中の者は除外した。

(4)本研究の成果は、体験前後の比較により評価した。毎回の練功の前後で、生理的な反応(血圧・脈拍)、およびリラクスのレベルを見るための RE 尺度の測定とともに、内省報告を記述してもらった。さらに、中期的な精神健康度の変化を見るために、4 回の参加を 1 か月の経過とみなし、精神健康度検査(MHP-1)を測定した。なお、量的な測定値は、Wilcoxon 検定により、体験前後の比較を行った。その他のデータは、逐語録をコード化し、同じ意味内容のものをカテゴリー化して質的に検討した。

(5)本研究は、当該施設の臨床疫学倫理審査委員会の承認(12-10)を得て実施した。

4. 研究の成果

(1)養生法の体験講座の概要

看護職が健康生成力を高める取り組み(介入)として取り上げた課題は、次の 2 つである。一つは、保健気功であり、もう一つはホリスティックアロマセラピーの体験である。

保健気功には、中国の伝統的な 4 大気功の一つとされる「八段錦」と、指導者的役割の者が身に着けるとよいとされる「智能功」を体験する講座を開催した。この気功は、ゆっくりとした動作を伴った練功法であり、大自然との深い繋がり感を強め、安定させ、心身の調和と解放を促すものである。気功法の基本は、「調心・調息・調身」といわれるとおり、心を静めること、息を調えること、そして身体(の動き)を調えること、この 3 要素を満たすことを目指している。ゆっくりとした呼吸のリズムを保ち、調えながら、さらにゆっくりとした動作をとることによって、動作をとり続けているにもかかわらず、生体は、副交感神経の活動性を高め、リラックスした内臓のリズムを取り戻すことができる²⁾。この練功を通して、大自然に満ちている生命の根源物質といわれる「気」を取り入れ、体内に気を巡らすことを意識して行う。指や掌の感覚、身体全体の表面の感覚を研ぎ澄ますようにして、外界の「気」を感じ取ろうとする。その時の身体感覚に気持ちを集中させ、巡らすようにする結果、認知的・情緒的な反応が安定してくる。せわしくあれこれ考えることから、解放されていく。

ここでは、「気」といわれるものの実態や、

非科学性にこだわらず、一般に気功法の特徴といわれている「気」(自然に沸き起こり、流動し続けるものの総称³⁾)を取り入れるという気持ちを持ち、呼吸と動作に集中するという説明のもとに取り組んだ。

ホリスティックアロマセラピーの体験は、当初の企画では、全身あるいは部分的なアロママッサージを受ける体験を得るというものであったが、無料のサービスであるにもかかわらず、希望者が数名しか得られなかった。再度の広報を行っても、わずかの人数しかいなかった。当初の企画に参加者が得られなかった理由として、1)帰宅のために忙しい、2)受けるにはそれなりの準備も必要である、アロママッサージは受けたいが、3)院内で顔見知りのセラピストにサービスを受けるのは、気が引ける、などが挙げられた。今日では、医療の中でアロマセラピーを取り入れたケアを行う事への関心が高まっていることから、まずは、精油への関心を高めてもらうことと、自分で楽しんでもらうことを目的に計画を見直した結果、「精油に親しむ」体験とした。月に1回90分の講座を12か月開催した。自分の好きな精油を選択する、見直した講座の内容は、精油の安全な取り扱い、セルフアロママッサージの体験、アロマ石鹸を作る、である。精油の持つ癒しの効果を期待して、自らが精油に親しみ、心身のリラクセスを促すためにセルフケアに取り入れることとした。

なお、2つの養生法は、それぞれに指導者として認定された有資格者が担当し、指導した。保健気功の指導には、一部、外部の専門家を依頼した。

(2)保健気功講座の評価

講座の開催期間

継続して18か月間、述べ57回開催された。参加者は30名(述べ57回)であった。

年齢

50~60歳までの者が9割を占めており、40歳代が、0.5割、20~30歳代の若年・中年者は0.5割と少なかった。

参加回数

最多が51回、最少が1回であった(表1)。参加回数が増えて積み重なっていくほど、気功にも親しむことができることから、継続して参加するように促したが、勤務その他の事情で、参加回数を増やすことが難しいという意見も聞かれた。

表1 参加状況

参加回数	人数
15回以上	4名※
5回	3名
4回	3名
3回	5名
2回	3名
1回	12名

※ 15回、23回、32回、51回 各1名

保健気功の所作の習得について

八段錦は、「8つの動きを覚えるのが大変だった」「なかなか動きを覚えられず、一人で実践することが難しい」との意見が聞かれたが、気功の練習では、「焦らず、おごらず、綿々と練功に励む」といわれる通り、繰り返して体験することそのものでなじんでくるとい面があり、「少しの時間でも、体験してもらえればよい」との姿勢で臨むように支援した。受講生からは、「時間の調節が大変だったが、辛いこと、苦しいことはなかった」「一人では継続できないが、仲間がいることで継続して練習に励むことができた」との意見が聞かれた

実施前後の身体・心理的反応の比較

実施前後の比較において、血圧・脈拍が有意に低下した($p < 0.001$)(図1・図2)。このことから、保健気功は、ゆっくりとした動作ではあるが、約40分間に及び動作をとり続けているにもかかわらず、生理的に見て、自律神経活動が安定しており、副交感神経活動が高まったものと推測した。

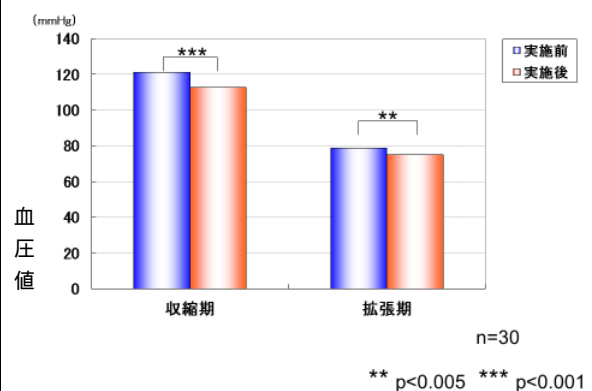


図1 血圧の変化

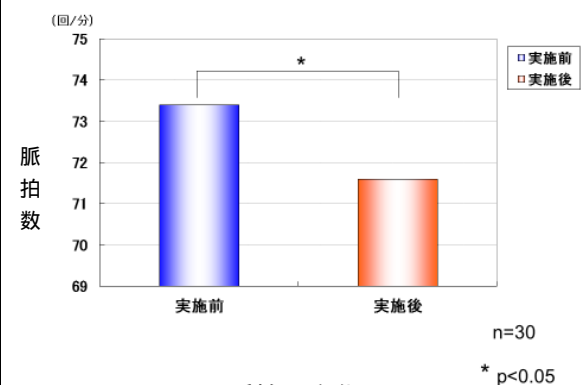


図2 脈拍の変化

また、リラクセス度を表すRE尺度得点の変化を見ると、実施後は「のんびりした気分」「力が抜けている」「安心している」「開放的な気分」の4項目の得点が有意に上昇した($p < 0.001$)(図3)。リラクセス感が高まったと評価できる。

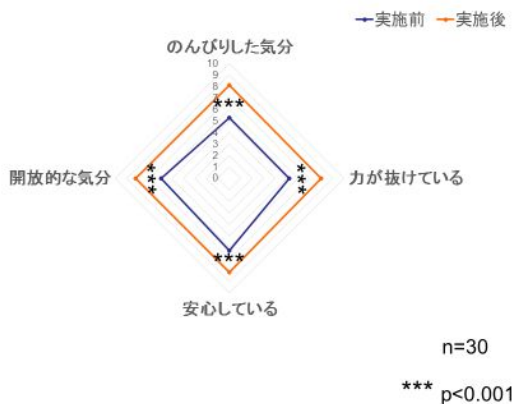


図3 .リラックス尺度(RE 尺度)の変化

精神健康度を見る MHP-1 の評価

「ストレス度」が低下したと同時に、「生きがい度」も低下したが、実施前後に有意差は見られなかった(図4)。ストレスの受け止め方が減ってきたことは評価できるが、仕事あるいは私生活の中では、さまざまな要因が働いていると思われることから、「生きがい度」が上昇するという傾向は見られなかった。

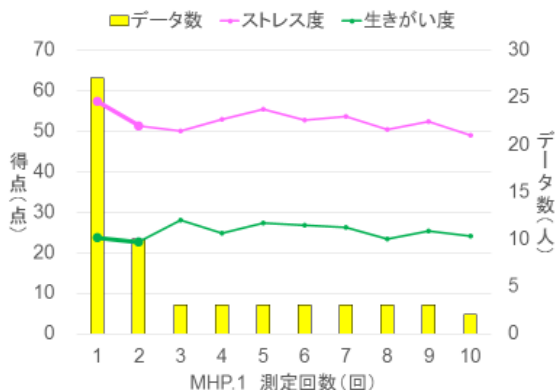


図4 . MHP-1 の推移

内省報告からの評価

体験のつど、自由記載で内省報告を記載してもらった。「体が楽になった」「のびのびした」「楽しくできた」などの記述が多く見られた。「最初の1 か月は仕事や人間関係の苦痛についての記述が見られたが、2 カ月目以降は「多少疲労感あるも、楽しく気持ち良くなってきた。身体が楽になった」「人間関係の不満を感じなくなった」との記述に変わり、仕事や人間関係の不満についての記述がみられなくなった。「始める前は、仕事のこと頭の中がいっぱいだが、練習すると体が伸びて気持ちがいい」「週に1 回の気功の練習が習慣化され、楽しみになってきた」と、変化が見られた。さらに、「自分の心身の状態に注意するようになった」「体調の変化を感じやすくなった」、また「気持ちがおおらかになった」「周囲の人の意見によるストレスを受けなくなった」などの記述が得られた。

練習を重ねることについては、以下の反応が得られた。「呼吸と動きを合わせられるようになり、気持ちと動作は繋がっていると思うようになった」「自分の身体の内側への感覚を感じるようになった」

練習により変化したと思うことについては、「血圧が安定した」「身体と心がすっきりした」「体調は毎回変化するが、精神的には穏やかになれた」などの反応があった。

今後に向けては、「仕事の合間に一つでも覚えて取り入れリフレッシュしていこうと思う」「自分のために、今後も同じように週に1 回以上続けていきたい」という継続して活用する姿勢が伺えた。

(3)ホリスティックアロマ講座の評価

ここでは、計画の見直し着に実施した「アロマに親しむ」講座について評価する。

講座の概要

講座は12 回開催し、18 名(述べ68 名)の参加者が得られた。年齢は40~50 歳代の者が8.5 割を占めており、20~30 歳代の者は

1.5 割であった。すべての参加者が女性であった。

アロマオイルの材料費として、1 回につき500 円の参加費を徴収した。取り組んだ内容としては、アロマの基礎知識、ハンドマッサージ、アロマミスト、アロマ化粧水、アロマバスボム作り、香水作り、などであった。

参加者に好まれた精油

オレンジ、ジャスミン、ローズ、グレープフルーツ、ラベンダー、ヒノキ・サンダルウッド・ペパーミント、イランイラン・ティートリーなどが、挙げられた。リラックスした気分と鎮静作用のあるもの、すっきりとした気分をもたらすものが選ばれる傾向にあった。

参加者の意見・

講座の開催日数、時間帯、内容と指導、継続についてなどの評価が得られた。以下のような意見が挙げられた。

- ・時間的にも経費も安く、参加しやすかった
- ・毎回楽しみであった。疲れていても講座に参加することで癒されて、疲れが取れた
- ・アロマの香りに触れることで、元気が出た
- ・バスボム作りは、家で子供たちと楽しんで行っている
- ・普段の付き合いとは違って、講座で楽しく会話しながらできたことで、人間関係もよくなったと感じた
- ・これからも自分にあったリラックスできる香りを楽しんでいきたい
- ・さらに興味がわいてきた
- ・さらにアロマセラピーについて知りたい

ここに得られた反応から見てくることは、実際にアロマオイルに触れてみる機会が得られたことで、精油への興味が持たただけでなく、アロマオイルに触れるだけで、自分の気分が変化し楽しくなる、アロマオイルを

調合してマッサージ用のオイルを作る過程そのものが、癒される過程になると言う事であった。気持ちの良い体験を仲間と共に行うことで、福利厚生としての効果も期待できる。

(4)総括と今後への期待

保健学科-看護部連携事業としての成果について、現場の看護管理の視点を交えて、企画者間で評価した。

看護職の労働環境の整備は急務の課題といわれて久しいが、増え続ける看護職のストレスへの対処問題は、組織的な取り組みや、心理相談、カウンセリングだけでは、改善されない課題がある。また福利厚生事業として、看護職のリフレッシュ支援(映画・音楽鑑賞、職場の親睦旅行、旅行用具の貸し出し、健康グッズの提供など)の取組を行ってきた。その時に、最も基本的なセルフケア、自分の健康への意識を高め、積極的に心身の健康増進に取り組むという企画は、なされたことがなかった。しかし今や医療職の心身の健康問題は増加してきている。職員の健康管理としてのみならず、看護の質を上げていくためにも、重要な課題である。

今回の成果としては、精神健康度尺度においては、ストレス度は改善していたが、生きがい度の変化は見られなかったことから、健康生成の取り組みの内容や方法あるいは、継続した指導の機会について、検討していく必要があると思われた。この企画を通して、院内で顔見知りの指導者が関わると言う事のデメリットがあることも挙げられた。外部からの専門の指導者を確保することが必要であるという意見であった。やはり、仕事以外の時間での取り組みにおいては、全く異なる立場で、自由に気ままに取り組める関係が必要かつ重要である。福利厚生事業の実施場所を確保することも課題であった。職員のためのリフレッシュコーナーなどの場所が確保されるとよいが、それなりの室内環境を整えた場所があると効果的であり、そこでセルフケアの体験やアロマセラピーなどの体験ができるなら、仕事からの気持ちの切り替えもできて、安心して、気持ちよい時間を得ることができるだろう。さらに、最も参加しやすい時間帯あるいは複数の時間帯での工夫、が必要であるとの意見が出された。

この講座を通して、医療者自身の健康生成への取り組み姿勢が重要であることが確認された。セルフケアを進め自らの健康生成に取り組むという姿勢には、心身のコントロール力を高めて自立支援を促すという患者支援につながる要素が含まれているといえる。看護職の健康生成であると同時に、看護の質を高めるための取り組みとして、さらに有効な方略を検討していく必要がある。

<参考文献>

- 1) マーサ・ロジャーズ;看護論、医学書院
- 2) 津村喬編、帯津良一監修、伝統4大功法

のすべて「理論編」、学習研究社、p84-97、2004

- 3) 鎌田正、米山寅太郎編、新漢語林(第2版)、大修館書店 2012

5. 主な発表論文等

(学会発表)(計2件)

柳奈津子、桐山勝枝、岩永喜久子、小板橋喜久代、荻原京子、塚越聖子、佐藤未和;保健学科-看護部連携による看護職のための健康生成の取り組みの効果;日本看護研究学会第40回学術集会、2014年8月22日、奈良文化会館(奈良県奈良市)

小板橋喜久代、柳奈津子、桐山勝枝、岩永喜久子、荻原京子、野本悦子、塚越聖子、佐藤未和;保健学科-看護部連携による看護職のための健康生成の取り組み(交流集会);日本看護研究学会第39回学術集会、2013年8月23日、アトリオン(秋田県秋田市)

6. 研究組織

(1)研究代表者

小板橋 喜久代(KOITABASHI, Kikuyo)
京都橘大学・看護学部・教授
研究者番号: 80100600

(2)研究分担者

柳 奈津子(YANAGI, Natsuko)
群馬大学・保健学研究科・講師
研究者番号: 00292615

岩永 喜久子(IWANAGA, Kikuko)
群馬大学・保健学研究科・教授
研究者番号: 40346937

(3)連携研究者

桐山 勝枝(KIRIYAMA, Katsue)
群馬大学・保健学研究科・助教
研究者番号: 70412989

(4)研究協力者

荻原 京子(OGIWARA, Kyoko)
野本 悦子(NOMOTO, Etsuko)
塚越 聖子(TUKAGOSHI, Seiko)
佐藤 未和(SATO, Miwa)