

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 18 日現在

機関番号：13101

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2012～2014

課題番号：24659944

研究課題名(和文) 看護職専門の外部EAP機関設立を目指した看護職のメンタルヘルスケアプログラム開発

研究課題名(英文) Development of a mental health care program for nurses to establish an external EAP organization dedicated to nursing care professionals

研究代表者

渡邊 岸子(Watanabe, Kishiko)

新潟大学・医歯学系・准教授

研究者番号：10201170

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)：看護職のメンタルヘルスケアには、特有な支援が必要であると考え、基礎的研究では、共感疲労、感情労働、レジリエンス等の視点から看護職の体験過程を示した。実践的研究では、ホリスティックケアの考えのもとに、身体的・精神的・社会的・スピリチュアルな側面のつながりとバランスの回復を目指した支援を実践した。身体的ケアには骨盤ケア・動作法・リラクゼーション法等を、スピリチュアルケアにはダイグニティセラピーを導入した。報告会では、基礎的・実践的研究成果とセンター化による相談システムの構築に多くの関心が示された。

研究成果の概要(英文)：Since mental health care for nurses is considered to require specific support, basic research was conducted to examine the processes of their experiences from the viewpoints of compassion fatigue, emotional burden, and resilience. A practical study was also implemented, in which support for nurses was provided to restore the integration of physical, psychiatric, social, and spiritual aspects of subjects and balance among them, based on the idea of holistic care. Pelvic care, action, and relaxation methods were conducted as physical care, and dignity therapy was adopted as spiritual care. Participants in the debriefing session were interested in the results of the basic and practical studies and development of a consultation system, including the establishment of a center.

研究分野：基礎看護学

キーワード：看護職専門 外部EAP機関 メンタルヘルスケア ホリスティックケア 身体的ケア 精神的ケア 社会的ケア スピリチュアルケア

## 1. 研究開始当初の背景

(1)看護職には他の職種に比べ、特有のストレスが存在することが明らかである。ところが、これまで看護職専門のメンタルヘルスケアプログラムを備えた看護職専門の外部 EAP(Employee Assistance Program)機関が存在しないことから、プログラム開発と専門相談機関の設立が必要である。

(2)これまでの看護職のメンタルヘルス対策は、言語面接によるカウンセリングが中心であった。しかし、忙しさ、疲労感、さらには燃えつき状態に陥ろうとしている時には、言語面接では対応できないことが多い。そこで、多様な側面からアプローチできるメンタルヘルスケアの開発が必要である。

(3)筆者<sup>1)</sup>は、燃えつき状態にある看護師を対象に動作法を実施したところ、燃えつき状態の改善と、身体的・精神的・社会的、さらには、自身の存在を認めるようになる変化を明らかにしたことから、ホリスティックケア<sup>2)</sup>の考えを看護職のメンタルヘルスケアに活用できると考え、身体的、精神的、社会的、スピリチュアルな側面からのケアプログラムの開発が必要であると考えた。

(4)看護職のメンタルヘルスに関する基礎的研究には、看護職の体験の語りから、共感疲労、感情労働、自律性、職業適応過程、レジリエンス、スピリチュアルペイン等を研究したものが少ないことから、これらの体験過程を検討する必要がある。

(5)看護職のメンタルヘルスケアの実践的研究は少ない。なかでも、身体的ケアとスピリチュアルケアの実践的研究が少ないことから、ケア開発が必要である。

(6)看護職のメンタルヘルスケアプログラムの活用については、事業場内外資源によるケアが必要であることから、外部 EAP 機関の設立の必要性とその利用方法についての検討が必要である。

## 2. 研究の目的

看護職専門の外部 EAP 機関設立を目指して、看護職のメンタルヘルスケアプログラムを開発する。

(1)基礎的研究として、看護職のストレスとメンタルヘルスの特徴を把握するために、共感疲労、感情労働、スピリチュアルペイン、自律性、職業適応過程、レジリエンスの視点から、看護職の内的な体験過程を検討する。

(2)実践的研究として、ホリスティックケアの視点から、身体的・精神的・社会的・スピリチュアルな側面からプログラムを作成し、実施・評価する。

(3)基礎的・実践的研究成果をもとに、センター化による相談システムと活用法を提案する。

## 3. 研究の方法

(1)基礎的研究については、看護職に半構造化面接を行い、語りの内容から逐語録を作成し、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチにより分析した。

(2)実践的研究については、公開講座を実施し、アンケートにより参加者の反応や意見を収集し、評価した。

(3)プログラム全体の評価と今後の活用については、公開交流セッションを行い、参加者のアンケート結果から評価を行った。

## 4. 研究成果

(1)基礎的研究について

### 共感疲労<sup>3)</sup>

看護職の聞き取り調査から、共感疲労に陥る 6 つの過程を見出した。「患者との多様な出会い」「患者と家族にとって悔いのないことを願う行動化」「患者と家族の思いを成し遂げられない悔いの体験」「出口が見えない状態・自責の念・過緊張と拒絶の体験」「ケアされたいが求められない状態」「感情・感覚の麻痺と離脱願望」である。また、共感疲労に陥りそうになりながらも回復するルートと、共感疲労に陥らないルートを見出した。

これらのことから、共感疲労の予防や早期対処の仕方を検討することが可能となり、看護職のメンタルヘルス対策に活用できることが明らかとなった。

### 自律性<sup>4)</sup>

看護師の聞き取り調査から、看護師の自立性の行動の展開過程は、患者・家族の思いを調整することや、その患者の思いに添ったケアを提供するという患者擁護の目的のために、同僚と協働することによって、看護独自の役割を明確にしていく過程である、ことを見出した。この結果から、看護職の支援の方向性が示唆された。

### スピリチュアルペイン<sup>5)</sup>

看護師に、ディグニティセラピーを実施して、看護師の体験するスピリチュアルペインの変化の過程を検討した。看護師は、患者・家族のケアを通して様々なスピリチュアルペインを体験しているため、その体験を語った後に、ディグニティセラピーを実施した。その後聞き取り調査を行った結果、3 回の語りの体験の中で、スピリチュアルペインの語りの内容が変化し、避けてきた自分の課題を直視して、今後の自身の向かう方向を語った。

この結果から、看護師のスピリチュアルペインは、語る機会が必要であることと、ディグニティセラピーを活用できる可能性が示唆された。

#### 職業適応過程とレジリエンス

新卒看護師を対象に、「新卒看護師がたどる職業適応過程とレジリエンス発揮過程」を検討した。この成果は、平成 27 年 6 月 28 日に日本精神保健看護学会第 25 回学術集会において公表する予定である。困難な体験とその時に発揮されるレジリエンスの関係を明らかにし、今後の看護職支援に活用できるものといえる。

#### (2)実践的研究について

##### 現段階での主なプログラム<sup>6)</sup>

###### 身体的ケア:

骨盤ケア、アロマセラピー、マッサージ、笑いヨガ、動作法、等

###### 精神的ケア:

カウンセリング、コーチング、リラクゼーション法、夢地図づくり、等

###### 社会的ケア:

コンサルテーション、ワーク・ライフ・バランス支援、子育て・介護・家族の相談、メッセージナーズの活動支援、等

###### スピリチュアルケア:

ディグニティセラピーを用いた支援、市民と語る死生観の講座、等

#### 骨盤ケア<sup>7)</sup>

看護師に骨盤ケアを実施したところ、姿勢やバランス感覚、身体をつかい方、肩こり・腰痛等が改善した。また、リラクゼーション効果と日頃気づかない身体症状を自覚する機会になっていた。このことから、骨盤ケアは、看護師自身の身体的ケアとして活用できることが示唆された。

#### 夢地図づくりとワーク・ライフバランス<sup>8)</sup>

コラージュを用いた夢地図づくりを看護師のワーク・ライフ・バランスの研修会に用いた。夢地図作りを用いることで、普段自覚していない自身の思いや夢を自覚して、語る機会になり、自身の将来像を描き、今後の仕事への取り組み方を見出す機会になっていた。

#### 笑いヨガ<sup>9)</sup>

看護職の集団に行くことで、様々な身体的・精神的効果が見られた。また、高齢者に個人ラフターヨガを実施したところ、感情の表出が増加し、自分や家族のことを語る機会が増えた。また、身体の動きの増大や身体の暖かさを自覚したりすることから、今後は看護職のメンタルヘルスケアにも活用できると考える。

#### メッセージナーズの活動支援<sup>10)</sup>

看護職の患者・家族と医療者をつなぐ役割を明確にして、さらに実践力を高めようとする考え方のもとに、メッセージナーズの資格制度が動き出している。患者・家族の支援とともに、苦悩する看護職を支援することを目指して活動をはじめている。看護職のメンタルヘルスケアの一つのプログラムに組み込むことで、現場に密着した看護職支援が可能になると考える。

#### (3)プログラム全体と活用について

看護職のためのメンタルヘルスケアプログラムの全体を示し、今後の組織的な活動についての方向性を広く看護職に伝えるために、平成 27 年 2 月 7 日に公開交流セッションを開催した。定員 80 人のところに、70 人を超える看護職の参加を得、関心の高さを知ることが出来た。アンケートの結果から、看護職の支援全体とケアプログラムの内容に関心が高いことがわかった。具体的には、認知行動療法、共感疲労、レジリエンス、ディグニティセラピー等への関心が示された。

基礎的研究の必要性と、ケアプログラムを多様に準備し、個々に応じて、またその時の状態に応じて、選択可能なプログラムを準備していく必要がある。

また、相談体制の整備の要望があり、様々な相談機関とつながりを持ちつつ、看護職専門の相談機関の設置の必要性が明らかとなった。

#### (4) 本活動の課題

これまでの実績をまとめて冊子を作成して、看護職専門のメンタルヘルスケアプログラムを紹介し、広く活用できるようにする必要がある。

また、外部 EAP 機関の必要性は明らかであるが、各施設、看護協会、県の看護職支援対策と協働して、今後の設置のあり方を検討する必要がある。

#### (5)看護職のメンタルヘルスケアの課題

メンタルヘルスケアは、個人の問題ととられることが多いが、今後は、広い視点でとらえることが必要であり、ワーク・ライフ・バランスと併せて対応する等が必要である。さらには、様々な社会的資源を理解して、活用できることが必要といえる。労働安全衛生、労働時間管理、夜勤・交替性勤務、医療安全・リスクマネジメント、人事制度、教育・研修制度、福利厚生、各種の休暇制度、復職支援、子育て支援、介護支援、等々をつなぐことがメンタルヘルスケアのあり方である。

#### (6)看護職専門の外部 EAP 機関の構想

看護職支援センターの設立を提案したい。各施設内での対応に留まらずに、県内に一つに統合した外部 EAP 機関を設置する。県内の看護職の所属する機関が共有して利用でき

る機関とする。

<引用文献>

- 1) 渡邊岸子: 動作法による看護婦の燃えつき状態の低減効果の検討, 心理臨床学研究, 13(2), 133 ~ 144, 1995
- 2) 渡邊岸子他: ホリスティックケアを実現するための看護の課題, 新大医保紀要, 7(4), 525 ~ 532, 2002
- 3) 白野絹子・渡邊岸子: 緩和ケア病棟における看護師の共感疲労の体験過程の検討, 第 45 回日本看護学会-看護教育-学術集会抄録集, 284, 2014
- 4) 山本淳子・渡邊岸子: 看護師の専門職としての自律性の行動の展開過程野検討, 第 45 回日本看護学会-看護教育-学術集会抄録集, 158, 2014
- 5) 志田久美子・渡邊岸子・田口玲子: 看護師へのスピリチュアルケアとしてのディグニティセラピー導入方法の検討, 新潟看護ケア研究学会誌, 1 巻, 2014, 34 ~ 41
- 6) 田口玲子・渡邊岸子・小田直美・佐藤和泉他: 身体と心と社会的繋がりの回復を目指した看護職のための支援講座の実践報告, 新潟看護ケア研究学会第 4 回学術集会講演集, 40, 2012
- 7) 松山由美子・渡邊岸子・田口玲子・佐藤和泉・小田直美他: 看護職自身の身体的ケアとしての「骨盤ケア」の効果の検討, 新潟看護ケア研究学会第 5 回学術集会講演集, 39, 2013
- 8) 小田直美: 「夢地図づくり」を活用したワーク・ライフバランス研修の実践報告, 新潟看護ケア研究学会第 4 回学術集会講演集, 42, 2012
- 9) 今井雄二・渡邊岸子: 個人ラフターヨガの看護ケアとしての位置づけと方法の検討, 新潟看護ケア研究学会誌, 1 巻, 2014, 53 ~ 63
- 10) 渡邊岸子: 対人援助専門職としての観点からみたメッセンジャーナースの役割, コミュニティケア, 16(7), 2014, 60 ~ 63

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計 3 件)

志田久美子・渡邊岸子・田口玲子: 看護師へのスピリチュアルケアとしてのディグニティセラピー導入方法の検討, 新潟看護ケア研究学会誌, 査読有, 1 巻, 2014, 34 ~ 41

今井雄二・渡邊岸子: 個人ラフターヨガの看護ケアとしての位置づけと方法の検討, 新潟看護ケア研究学会誌, 査読有, 1 巻, 2014, 53 ~ 63

渡邊岸子: 対人援助専門職としての観点からみたメッセンジャーナースの役割, コミュニティケア, 査読無, vol. 16, 7, 2014, 60 ~ 63

[学会発表](計 11 件)

柏美智・渡邊岸子: 新卒看護師がたどる職業適応過程とレジリエンス発揮過程-就職後 2~3 年年目の看護師の語りから-, 日本精神保健看護学会第 25 回学術集会, 2015. 6. 28, つくば国際会議場(茨城県つくば市)(査読済・採択)

志田久美子・渡邊岸子・田口玲子: 看護師へのスピリチュアルケアとしてのディグニティセラピー導入の試み, 新潟看護ケア研究学会第 6 回学術集会, 2014. 10. 18, 新潟大学(新潟県新潟市)

白野絹子・渡邊岸子: 緩和ケア病棟における看護師の共感疲労の体験過程の検討, 第 45 回日本看護学会-看護教育-学術集会, 2014. 9. 18, 朱鷺メッセ(新潟県新潟市)

山本淳子・渡邊岸子: 看護師の専門職としての自律性の行動の展開過程野検討, 第 45 回日本看護学会-看護教育-学術集会, 2014. 9. 17, 朱鷺メッセ(新潟県新潟市)

松山由美子・渡邊岸子・田口玲子・佐藤和泉・小田直美他: 看護職自身の身体的ケアとしての「骨盤ケア」の効果の検討, 新潟看護ケア研究学会第 5 回学術集会, 2013. 10. 19, 新潟大学(新潟県新潟市)

今井雄二・渡邊岸子他: 介護施設に通所する高齢者への個人ラフターヨガの効果の検討, 新潟看護ケア研究学会第 5 回学術集会, 2013. 10. 19, 新潟大学(新潟県新潟市)

西山和代・渡邊岸子: 看護学生のレジリエンスとその変化に関連する要因についての文献研究, 新潟看護ケア研究学会第 5 回学術集会, 2013. 10. 19, 新潟大学(新潟県新潟市)

大山朋子・佐藤和泉他: 看護師自身の身体的・精神的ケアとしての「アロマセラピー」活用の検討-看護師対象のアロマセラピー講座の実践から-, 新潟看護ケア研究学会第 5 回学術集会, 2013. 10. 19, 新潟大学(新潟県新潟市)

田口玲子・渡邊岸子・小田直美・佐藤和泉他: 身体と心と社会的繋がりの回復を目指した看護職のための支援講座の実践報告, 新潟看護ケア研究学会第 4 回学術集会, 2012. 10. 20, 新潟大学(新潟県新潟市)

小田直美: 「夢地図づくり」を活用したワーク・ライフバランス研修の実践報告, 新潟看護ケア研究学会第 4 回学術集会, 2012. 10. 20, 新潟大学(新潟県新潟市)

渡邊岸子・長田京子・田口玲子他: シンポ

ジウム,医療・福祉分野におけるコンサル  
テーションの現状と課題-対話による相互  
性の実現のために-,日本カウンセリング  
学会第 45 回大会, 2012.10.18, 麗澤大学  
(千葉県千葉市)

## 6. 研究組織

### (1)研究代表者

渡邊 岸子(WATANABE, Kishiko)  
新潟大学・医歯学系・准教授  
研究者番号:10201170

### (4)研究協力者

田口 玲子(TAGUCHI, Reiko)  
柏 美智(KASHIWA, Michi)  
佐藤 和泉(SATOU, Izumi)  
小田 直美(ODA, Naomi)  
松山 由美子(MATSUYAMA, Yumiko)  
大山 朋子(OOYAMA, Tomoko)  
山崎 里美(YAMAZAKI, Satomi)  
笠原 悦子(KASAHARA, Etsuko)