

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 17 日現在

機関番号：34524

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2012～2013

課題番号：24792602

研究課題名(和文) 看護師のバーンアウトと離職の意思に対する集団認知行動療法の有効性に関する研究

研究課題名(英文) The effect of the group cognitive behavior therapy in a nurse's burnout and intention to resign

研究代表者

大植 崇 (Ohue, Takashi)

兵庫大学・健康科学部・講師

研究者番号：80607789

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,600,000円、(間接経費) 780,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、臨床経験年数3年目の看護師を対象とし、看護師の不合理な信念や自動思考への介入に焦点を当てた、集団認知行動療法のプログラムを開発しその有効性を確認することである。臨床経験年数3年目の看護師110名を対象に認知行動療法プログラムを実施したところ、不合理な信念の「無力感」、コーピングの「回避・逃避型コーピング」に有意差が確認できた。つまり、認知行動療法により、これらの認知要因が低減した。また、バーンアウトの「情緒的消耗感」と「看護師を辞めたい」という離職の意思は、ベースラインと介入後3カ月で有意差が確認された。つまり、看護師のバーンアウトや離職の意思の低減に有効であることが示された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this research is to reduce a burnout and intention of resigning by developing the program of group cognitive behavior therapy which focused on the intervention in a belief and automatic thoughts with an nurse's irrational belief for the clinical years-of-experience 3 year nurse, and performing group cognitive behavior therapy. According to the results, the significant difference was checked by a "helplessness" of an irrational belief, and "evasion / escape type coping" of coping. That is, these cognitive factors decreased by cognitive behavior therapy. Moreover, it was suggested that cognitive behavioral approach appears to be effective for reducing nurse's burnout or intention of resigning from the job in nurses with 3 year of clinical experience.

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：地域・老年看護学

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

1. 研究開始当初の背景

- (1) 我が国における看護師の離職は、2009年度で11.9%であり、2008年度より0.7%減少しているものの、いまだ11%以上である（日本看護協会調査研究、2010）。平成18年に7対1看護配置体制が導入された。しかしながら、2009年病院における看護職員需給状況調査では、7対1の離職率は12.1%、10対1の離職率は11.8%、13対1の離職率は12.6%、15対1の離職率は13.3%であり、看護師の人員増が必ずしも看護師の離職を低減させていないことが示された（日本看護協会、2009）。
- (2) 看護師の離職には、業務量の過剰に加え、バーンアウトが長期欠勤や離職率の高さに関連しているとの指摘もある（Leiter et al.、2009; Ohue et al.、2011）。したがって、バーンアウトを軽減することで、看護師の離職の低減につながる可能性があると考えた。

2. 研究の目的

- (1) バーンアウトの危険因子としての「不合理な信念」があることを実験的に明らかにする。
- (2) それぞれの群に対して、認知行動療法を基にした看護師のバーンアウト予防的プログラムを実施し、ストレスやバーンアウトの低減することについて検討をする。
- (3) その介入効果により、離職の意思が低減するか否かを検討する。

3. 研究方法

- (1) 研究対象：対象は、急性期病院に勤務する、臨床経験年数3年目の看護師110名に依頼した。
- (2) リクルート方法：対象病院主催の看護師

を対象とした研修会に赴き、その場で臨床経験年数3年目の看護師に研究参加の依頼を行った。

- (3) 実施手順：上記、プログラムの内容を、臨床での勤務体制の中で実施しやすいように3回に分割し、1週間に1回、合計3回のグループセッションを、研究者が作成したワークブックを用いて実施した。1グループは、話し合いが行いやすい約5名程度で構成し、研究者1名が講師及びファシリテーターとなって実施した。調査票の記入は、介入開始とセッション終了時点とセッション終了後3ヶ月の合計3回依頼した。
- (4) 実施時期：2010年6月から2013年3月
- (5) プログラムの構造：Ohue et al.(2011)の調査研究の結果を踏まえると、プログラムを作成するうえで考慮すべき内容は、ストレスとバーンアウトに関する情報提供、認知変容によりバーンアウトを低減させる訓練、バーンアウトに効果があると考えられるコーピング(問題解決技能訓練)の訓練である。また、認知行動療法では、般化のためにホームワークを出題する。以上より、本プログラムの構造は、「心理教育的介入+グループワーク+ホームワーク」のプログラムパッケージとし、内容を提供する形態は、講義形式で知識を提供する心理教育と、学んだ内容を応用するためのグループワーク、そして、新しい認知を定着させるためのホームワークの組み合わせ(プログラムパッケージ)を1週間に1回、1回約90分、合計3回実施する。
- (6) 評価指標
バーンアウト：「Maslach Burnout

Inventory」(MBI)尺度を使用した(久保ら, 1992)。

離職の意思：土江ら(1993)のカテゴリーに基づいて、離職意思の有無「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」を「いつもある」から「ない」の5件法にて測定した。

看護師の不合理な信念：Ohue et al.(2010)の尺度を用いる。なお、Ohue et al.(2011)の研究結果からバーンアウトに影響している「回避」「無力感」「依存」の項目のみ抜粋して使用する。

自動思考：ATQ-R 短縮版(Automatic Thoughts Questionnaire-Revised)を用いた(大植ら, 2012)。

コーピング：コーピングの測定には、尾関(1993)の「コーピング尺度」を用いる。

それぞれの評価票を介入前、介入後、3か月後で測定した。

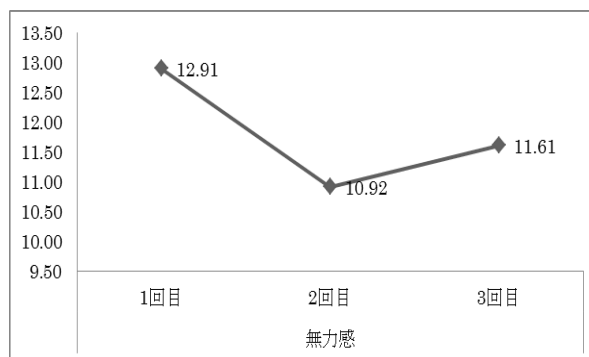
- (7) 倫理的配慮：本研究は、兵庫大学倫理審査委員会の承認を得ている。また、目的、方法、匿名性の保持について説明し同意を得た。

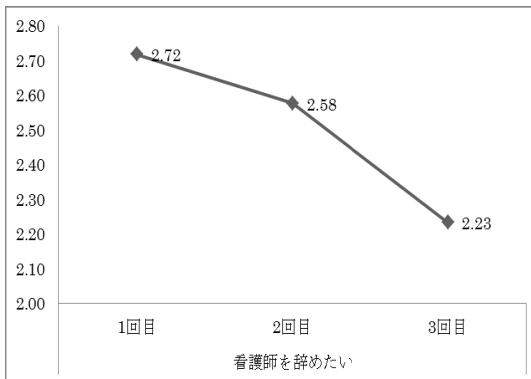
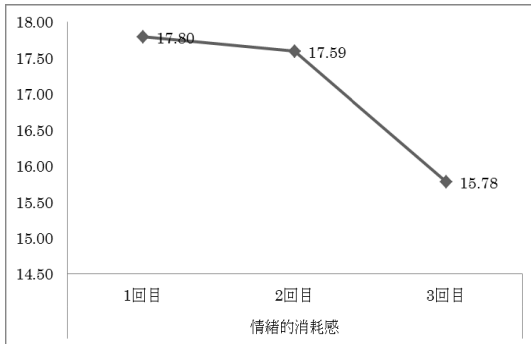
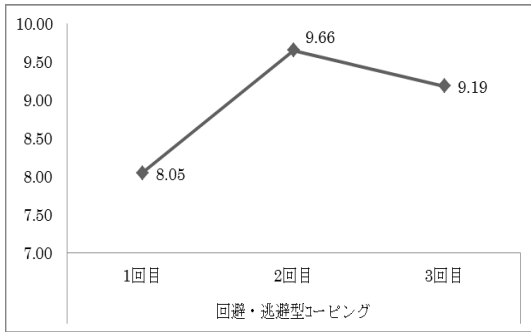
4. 研究成果

- (1) 募集期間中に 83 名の参加同意を得た。介入期間中に勤務の都合によりさらに 5 名が同意を取り消し、さらに、追跡期間中に 4 名が脱落し、全てのセッションに参加ができた 64 名(男性 3 名・女性 61 名)を分析対象とした。
- (2) ベースラインと介入後、介入後 3 ヶ月の時点で、分散分析を行ったところ、ベースラインと介入直後の間で、不合理な信念の「無力感」 $F[2, 189] = 6.48$ ($p < 0.01$) コーピングの「回避・逃避型コーピング」 $F[2, 189] = 3.64$ ($p < 0.05$)に有意差が確

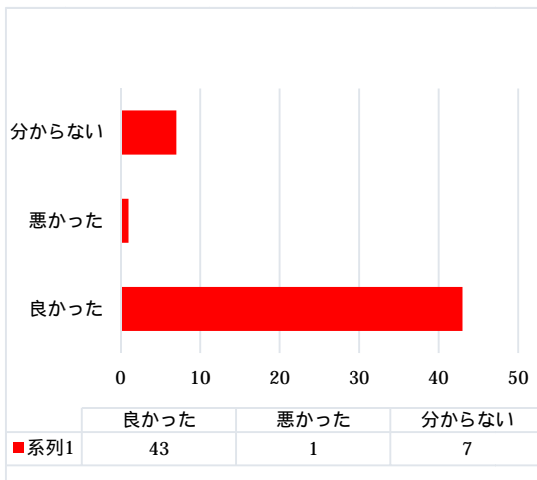
認でき、つまり、認知行動療法により、これらの認知要因が低減した。また、バーンアウトの「情緒的消耗感」 $F[2, 189] = 4.84$ ($p < 0.01$)と「看護師を辞めたい」 $F[2, 189] = 2.55$ ($p < 0.10$)という離職の意思は、ベースラインと介入後 3 カ月で有意差が確認された。

- (3) 集団認知行動療法プログラムの感想は、殆どの参加者が良かったと答えた。その理由として、「自分の考え方を知ることができた」など、認知の歪みを意識付けることが効果的であった。
- (4) 集団認知行動療法は、看護師のバーンアウトや離職の意思の低減に有効であることが示された、更に、その効果は、不合理な信念の「無力感」の変容や、コーピングの「回避・逃避型コーピング」によりもたらされた可能性が考えられる。この結果は、Ohue et al. (2011)の「ストレスサー」「不合理な信念」「自動思考」「バーンアウト」の認知モデルを裏付ける結果となった。また、「回避・逃避コーピング」の向上は、対人関係場面では、回避型コーピングによりストレスが軽減するという、森田(2008)の報告と一致する。つまり、本プログラムは、バーンアウト軽減に有効であると言える。





集団認知行動療法の感想



無意識でやっていることを、意識的にすることで、自分でコントロールできるようになった。
自分の知らないストレスへの解決法を知ることができた。
気持ちや考え方が分かったことは大変良かった。
分析してみると、今までに無かった考え方が浮かんでくることが分かった。これからも、これを参考にしていきたいと思った。
問題解決行動に対する考えかたを学んだ。業務の中で、ストレスを感じたことがあれば、今回の内容を振り返ることができると思った。
どうして悩んでいるかを、具体的にすることで、実際にストレスが軽減した。
ストレスを感じたことを取り出してみたら、よりよい対処法があることを知った。
あまり、実践として行えていないので、分からない。
今後、自分の感情をコントロールできる自信ができました。
皆と話をすることで、ストレス解消につながった気がする。
ストレスの発散になりました。聞いてもらいたいことを話せてよかった。
自分の考えを知ることができた。
毎週、同期とストレスの内容を話せてストレスが落ちついた。
難しい内容であったが、チームで話し合うことで、徐々に分かってくるようになった。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文] (計5件)

大植 崇(2013): 看護師のネガティブとポジティブな自動思考がバーンアウトに及ぼす影響. 兵庫大学論集.

大植 崇、森山美知子、中谷隆(2012): 看護師を対象とした ATQ-R(Automatic Thoughts Questionnaire - Revised) 短縮版作成と信頼性・妥当性の検討、広島大学保健学ジャーナル、11(1)、20-28.

大植 崇、斉藤智江、瀧本茂子、明石智子(2013): 看護大学生の高齢者イメージと

共感的理解に対する参加型学習プログラムの効果、兵庫大学論集、18、31-39 .

大植 崇・森山美知子・中谷 隆 (2010). 病棟に勤務する看護師において性差とジェンダー・タイプのどちらがストレスとバーンアウトの知覚に影響するか. 広島大学保健学ジャーナル、9(1)、7-14.

Ohue, T., Moriyama, M., & Nakaya, T. (2011). Examination of a cognitive model of stress, burnout, and intention to resign for Japanese nurses. *Japan Journal of Nursing Science*, 8, 76-86.

[学会発表] (計9件)

Takashi Ohue, Michiko Moriyama & Takashi Nakaya (2013): The cognitive process which influences a Japanese nurse's burnout. Honor Society of Nursing, Sigma Theta Tau International 24rd International Nursing Research Congress. Czech Republic, Praha. (査読あり)

大植 崇・森山美知子・中谷 隆(2013). 看護師のバーンアウトと離職の意思に対する集団認知行動療法の効果. 日本行動療法学会第39回大会,東京.(査読あり)

Takashi Ohue, Michiko Moriyama & Takashi Nakaya (2013):The effect of the group cognitive behavior therapy in a nurse's burnout and intention to resign -Examination which focuses on nurse's irrational beliefs belief and automatic thoughts -.4th Asian Cognitive Behavior Therapy (CBT) Conference, Tokyo, Japan. (査読あり)

大植 崇 (2013): 看護師におけるバーンアウトの認知モデルの検証～看護師特有の認知測定尺度を用いて～. 日本心理臨床学会第32回秋季大会,東京. Takashi

Ohue, Michiko Moriyama & Takashi Nakaya (2012).Development of the Shorter Version of Japanese Version ATQ-R (Automatic Thoughts Questionnaire-Revised): Examination of Reliability and Validity.9th International Conference of the Global Network of WHO, Kobe. (査読あり)

Takashi Ohue, Michiko Moriyama & Takashi Nakaya (2012). A Cognitive and Behavioral Intervention for Burnout in Japanese Nurses of the 3 Years Nursing Clinical Experience. Honor Society of Nursing, Sigma Theta Tau International 23rd International Nursing Research Congress. Brisbane, Australia. (査読あり)

大植 崇 (2012).看護師に対する認知行動療法プログラムによるバーンアウト低減効果の検討 .第31回日本心理臨床学会秋期大会, 愛知. (査読あり)

大植 崇・森山美知子・中谷隆(2012). 看護師を対象とした ATQ-R(Automatic Thoughts Questionnaire - Revised) 短縮版作成と信頼性・妥当性の検討 .第38回日本行動療法学会, 京都. (査読あり)

[シンポジウム] (計1件)

医療現場のメンタルヘルスを考える その2 技法と工夫について/心理職自身のメンタルヘルス(シンポジウム)日本心理臨床学会第32回秋季大会

6. 研究組織

研究代表者

大植 崇 (OHUE Takashi)

兵庫大学健康科学部看護学科・講師

研究者番号：80607789