様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２８ 年　 ９ 月 １５ 日現在

機関番号：１２１０２
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2013～2015
課題番号：２５４６３５３９

研究課題名（和文）精神科看護師の認知行動療法の早期導入のための短期研修プログラムの作成と効果

研究課題名（英文）Effects of Short Term Training Program for the Early Stage Introduction of Cognitive-Behavioral Therapy for Psychiatric Nurses

研究代表者
岡田　佳詠（OKADA, YOSHIE）

筑波大学・医学医療系・准教授

研究者番号：６０２７６２０１

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,600,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は精神科看護師の認知行動療法（以下、CBT）の早期導入のための短期研修プログラムの効果検証を目的とした。グループスーパービジョンを導入した研修プログラムを43名の看護師に実施し、分析した結果、研修プログラムのなかの特にグループスーパービジョンがCBTの知識・スキルの向上に有効であることが示唆された。また国内の141名の精神科看護師のCBTの活用と研修受講状況との関係を調査した結果、CBT を活用していた看護師は活用していない看護師に比べて過去の研修受講時間が長く、研修受講内容にも有意差があった。今後、結果を踏まえた研修プログラムの修正と、対照群を設けた効果研究を行う必要がある。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study is to verify the results of short term training program for the early stage introduction of cognitive-behavioral therapy (CBT) for psychiatric nurses. 43 psychiatric nurses participated in a study program which introduced group supervision. From the analysis results, group supervision within the study program was suggested to be especially effective for the improvement of knowledge and skills in CBT. Furthermore, 141 psychiatric nurses in Japan were surveyed regarding their use of CBT and its correlation with receiving training. From the results, compared to psychiatric nurses who did not use CBT, psychiatric nurses who used CBT participated in a considerably longer time in past training, and there was a significant difference in contents of the training. In the future, revision of the training program in consideration of these results, and a study on the effectiveness using a control group, are needed.

研究分野：精神看護学

キーワード：認知行動療法　精神科看護師　教育研修　スーパービジョン

１．研究開始当初の背景

昨今、精神療法の一つである認知行動療法（以下、CBT）は、欧米を中心にうつ病等の精神疾患患者、身体疾患患者への効果検証が行われてきた。また国内では平成 22 年度診療報酬改定により、うつ病等に対する CBT の評価が新設された。しかし、算定要件が医師のみに限定されていることなどから、精神科診療所における CBT の実施率が低く、適用のある患者に提供できていない現状があった。そこで、チーム医療が推進される現在、専門家間では医師だけでなく他職種による CBT の実施の必要性が重視され、特に患者の最も身近で生活援助を行う看護師が CBT を実施できる体制を早急に整えることが不可欠と考えられてきた（大野、2011；岡田ら、2011）。

看護師の CBT の実践と効果は、欧米では 1980 年代頃から、日本以外のアジア圏でも 2006 年頃から研究報告がみられ、ランダム化比較試験による効果検証も実施されてきた。国内では、2003 年頃から看護師のうつ病患者への CBT の事例報告が散見され、ランダム化比較試験により看護師のうつ病患者への CBT の効果検証も試みられた（Okada et al.、2013）。

その一方、国内で看護師が CBT を実施できる体制は十分に整っていない現状にあった。国内における看護師の CBT に関する研修参加率は 15～32%、また患者への実施率は 14～18%と報告されており（白石ら，2011；岡田ら，2011）、研修参加率、実施率ともに十分とは言えなかった。研修については、厚労省の認知行動療法研修事業、CBT 関連学会等の研修に看護師も参加するようになったが、研修内容の大半が、医師や臨床心理士の知識ベースや臨床現場を想定したもので、看護師が研修後、すぐにその内容を臨床現場で活用するのは困難な状況にあった。また、どの職種においても、研修を受講したのみでは実践できず、専門家のスーパーバイズを受けながら実践を重ねることが重要であるが、看護師の臨床を考慮したスーパーバイズ体制は国内では皆無であった。このような看護師に対する教育体制の乏しさが看護師の実施率の低さにも反映していると考えられた。そこで、CBT の質が担保され、かつ看護の臨床への CBT の早期導入を可能とする、CBT の短期研修プログラムの開発が早急に求められ、岡田ら（2015）が作成を試みた。しかし、ごく少数の対象者でのみ実施されたにすぎなかった。

２．研究の目的

本研究は、岡田ら（2015）の作成した、精神科看護師が CBT を早期に臨床に導入するための短期研修プログラムを実施し効果を検討することを目的とした。

本研究では、岡田ら（2014）の CBT の基礎から実践をまなぶ 4 日間のグループスーパービジョンを導入した短期研修プログラムを実施し、量的・質的データから効果検討を行い（研究１）、さらに本プログラムを精錬する上での基礎資料を得るために、国内の CBT の研修受講経験のある精神科看護師を対象に、臨床での CBT の活用と効果、研修受講状況との関係を明らかにすることを目的に調査を実施した（研究２）。以下、それぞれの研究の方法と研究成果を述べる。

３．研究の方法

（１）＜研究１＞について

①期間

2013 年 10 月～2015 年 12 月

②対象

臨床経験が 3 年以上あり、CBT を臨床に活かすという動機があること、すべての研修プログラムに参加可能であること、研究への同意が得られることを参加条件とし、ホームページ上で募集した。

③看護師の短期研修プログラム

岡田ら（2011）の CBT プロトコルをベース

に、厚労省 CBT 研修事業、看護師対象の CBT 研修経験、国外の CBT のスーパービジョンに関する文献等を参考に、岡田ら（2014）が短期研修プログラムを作成した。1 クールは 4 日間、約 2 ヶ月で構成され、計 4 クールを行った。第 1 日目は CBT の概要と技法に関する講義と個人演習、第 2 日目は各技法の説明とデモロールプレイング、グループ演習を行った。第 3・4 日目は各自が CBT 実践例を持ち寄りグループスーパービジョン（以下、GSV）を行った。スーパーバイザーは、CBT の実践・研究に数年携わり、CBT および精神看護関連の学会等での研修経験を持つ、修士以上の学位を有する看護師で、事前に研修を実施した。

④データ収集方法

量的データは、実践者としての知識・スキルの習得度を認知療法認識尺度（以下、CTAS）により、第 2 日目、第 4 日目終了後の 2 時点で測定した。また第 4 日目の GSV 内にスーパーバイザーが日本語版・認知療法尺度（以下、CTS）を用いて CBT の進め方や技法の習得度を測定した。

質的データは、第 2 日目、第 4 日目終了後に、フォーカスグループインタビューを実施した。第 2 日目終了後には CBT の実践に関する対象者の課題・目標、実践に関する不安、GSV への期待等、また第 4 日目終了後には目標の達成状況、実践状況、今後の課題、GSV の有用性や要望等について尋ねた。

⑤データ分析方法

量的データ分析では、記述統計と CTAS の時点間では t 検定等を行った。質的データ分析では、逐語録を作成し、コード化・カテゴリー化し、類似するカテゴリーと対極するカテゴリーとの比較分析をしながら、カテゴリーを精練した。

⑥倫理的配慮

本研究は、筑波大学「医の倫理委員会」（第 799 号）の承認を得て実施した。対象者に、開始前に研究の目的と方法、研究への協力は自由意思であること、個人情報保護を徹底すること、学会等での発表時、個人が特定できない処理をすること等を、文書を用いて説明し、文書で同意を得た。

（2）＜研究２＞について

①調査期間

2015 年 4 月～2016 年 3 月 31 日

②対象

国内の精神科看護の職能団体が主催した CBT の研修に参加経験のある精神科看護師、約 500 名

③データ収集方法

一般社団法人日本精神科看護協会からの承諾を文書で得た後、日本精神科看護協会が主催する CBT の研修に参加経験のある精神科看護師を日本精神科看護協会の担当者が抽出し、本研究の依頼文を表紙とした調査用紙と返信用封筒を封入して送付した。各対象者は無記名で回答し、調査用紙を返信用封筒に自身で封入して投函するよう依頼した。調査への協力は、調査用紙の返信を持って得られたと判断した。

④質問紙の内容

CBT の研修の受講状況、今後のトレーニングや研修の受講希望、CBT の臨床での活用状況と患者への効果、また活用による看護実践の変化、さらに活用しなかった場合にはその理由について、「あり」「なし」の 2 件法、あるいは「全くなかった」から「いつもあった」などの 4 件法で回答を求めた。

⑤データ分析方法

SPSS Statistics ver.22 を用いて各質問項目について記述統計、χ^2 検定、t 検定を実施した。

４．研究成果

（1）＜研究１＞における成果

43 名の看護師に実施し、量的・質的データを

収集・分析し、総合して効果検討を行った。その結果、CTAS は第 2 日目・第 4 日目間での有意差はなかったが、すでに第 2 日目終了時点で CBT の基礎的知識は得られた可能性があった。CTS は、第 4 日目の時点で 30 点以上が半数以上で、うち 40 点以上は 20%弱と、研修プログラムがスキルの向上に寄与した可能性が示唆された。また 2 日目終了時点の GSV に入る前に＜知識・スキルの蓄積＞＜安全性＞に関する課題、CBT≪実践への不安≫がみられたが、4 日目の GSV 終了後には、GSV 内での＜グループの作用＞＜スーパーバイザーの効果的な関わり＞などの≪GSV の効果≫、≪CBT 実践の効果≫の実感と≪CBT 実践の課題≫の明確化、また≪研修への満足感≫がみられ、≪研修全体の効果≫が示唆された。総合的に研修プログラムは、看護師の CBT の知識・スキルの向上に役立つこと、特に GSV が有効であることが示唆された。

（２）＜研究２＞における成果

対象者は 141 名（回収率 32%）で、看護経験年数は平均 17.6 年（SD＝9.6）、精神科看護経験年数は平均 11.9 年（SD＝7）、職位はスタッフが 99 名（70%）であった。個人スーパービジョンを受けた経験のある者は 4 名（3%）、グループスーパービジョンについては 23 名（16%）であった。

研修受講後に CBT を活用していた看護師は 70 名（50%）で、活用回数は平均 15 回（SD＝22.6）、活用場面は「関係づくり」「対人関係への援助」「症状管理」「セルフケア援助」など、活用した CBT の内容は「認知の歪み」「動機づけ」「アセスメント」などであった。CBT の活用効果は「関係改善」68 名（48%）、「症状改善」63 名（45%）、「症状理解と管理」「自主性の向上」が各々60 名（43%）、さらに「再燃・再発の予防」48 名（34%）、「地域生活の支えや生活範囲の拡大」47 名（33%）等であった。CBT の活用理由は、「事前に知識やスキルを身につけられた」「看護師の CBT 実施に意義を感じた」が各々67 名（48%）であった。

CBT を活用していた看護師の看護実践に関する変化については、「患者の認知の傾向に気づき、アプローチできた」ことが「いつも」または「しばしばあった」と回答した者が 56 名(78.9%)と最も高く、それ以外に「全体像・課題の把握」「関係性の構築」「目標の設定」「認知・気分・行動・身体反応へのアプローチ」「対人関係への介入」についても 50%以上の看護師が変化があったと回答した。看護師自身の変化についても、「看護することの喜びを感じた」が 41 名(58.6%)、「自分の看護に自信が持てた」が 37 名(52.1%)と半数以上が変化があったと回答していた。

CBT を活用していた看護師の過去の研修受講時間は平均 23 時間（SD=14.6）、活用していない看護師は平均 12 時間（SD=6）で、CBT 活用の有無と研修受講時間には有意差がみられた（t=5.5、p<.01）。受講した CBT の研修内容は CBT の概要や認知・行動のスキル等で、講義がメインであるが演習を含むものもあった。

また CBT の活用の有無と研修受講内容について、「アセスメント」「事例定式化」「認知の歪み」「認知再構成法」「心理教育」「ノーマライジング」「構造化」「協同関係」「問題解決技法」「行動活性化」（χ^2=6、p<.05；χ^2=15.3、p<.01；χ^2=6.8、p<.01；χ^2=9.6、p<.01；χ^2=11.8、p<.01；χ^2=4.5、p<.05；χ^2=8.5、p<.01；χ^2=7.1、p<.01；χ^2=10.9、p<.01；χ^2=5.7、p<.05）は有意差があり、CBT を活用している看護師は活用していない看護師に比べてこれらのスキルを研修で学んでいる傾向にあった。

一方、CBT を活用しなかった看護師は 69 名（49%）で、最も多かった理由は「自信がない」49 名（45%）、次いで「サポートや指導が得られなかった」60 名（42%）、「知識・

スキルが身につけられなかった」59 名(42%)であった。

このように、研修受講経験のある約半数の看護師が CBT を活用できたことは、研修等で CBT を活かす意義を感じ、それを知識やスキルの学習につなげられたからではないかと推察される。しかし、活用できなかった看護師も半数存在し、自信がない、サポートや指導がないといった要因も示されたことから、これらを考慮した教育研修の工夫が今後必要であろう。看護師の活用の効果として、入院中の患者との「関係改善」や患者の「症状改善」等に加えて、「再燃・再発の予防」「地域生活の支えや生活範囲の拡大」など、地域生活支援としての効果も示唆されたため、今後検証を試みる必要がある。

また国内の精神科看護師が CBT を実施するには、20 時間以上の研修受講時間は確保する必要があること、また受講する研修内容が「アセスメント」や「心理教育」、「認知再構成法」など、臨床で活用しやすいものを取り入れると CBT の実施につながりやすいことも示唆された。今後、精神科看護師が CBT のスキルを身につけ、自信を高めるためのスーパービジョンの体制整備が不可欠と考える。

（1）（2）の結果を踏まえ、今後、GSV を導入した研修プログラムをより洗練されたものに修正し、対照群を設けた効果検証を実施することが必要である。

引用文献

a.岡田佳詠、看護師のうつ病患者への認知行動療法の効果、日本精神保健看護学会誌、20(1)、2011、62-65.

b.岡田佳詠、白石裕子、東サトエ、外山沙弥佳：精神科看護師の認知行動療法導入の準備と実践状況（第二報）-東京地区における調査-、第 31 回日本看護科学学会学術集会講演抄録集、2011、524.

c.Okada Y., Nakano M., Fujisawa D.、Verifying the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy for Depressed Patients carried out by Nurse in Japan, 7th World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies(in Lima, Peru), July 24th, 2013.

d.岡田佳詠、白石裕子、國方弘子、北野進、矢内里英、中野真樹子、山本沙織、看護師の認知行動療法実践者の養成のための教育プログラムの開発、公益財団法人三菱財団　事業・研究報告書 2014、2015.

e.大野裕、認知行動療法の保険点数化と今後の課題、認知療法研究、2011、1-7.

f.白石裕子、東サトエ、外山沙弥佳、岡田佳詠、精神科看護師の認知行動療法導入の準備と実践状況（第一報）-九州地区における調査-、第 31 回日本看護科学学会学術集会講演抄録集、2011、524.

５．主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計　0　件）

〔学会発表〕（計　4　件）

①Yoshie Okada、The Correlation between CBT by Psychiatric Nurses and Lecture Attendance Conditions in Japan、8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies (WCBCT)、22-25 June 2016、Melbourne Convention and Exhibition Centre（Melbourne、Australia）

②岡田佳詠、國方弘子、北野進、矢内里英、中野真樹子、白石裕子、研修受講経験のある精神科看護師の認知行動療法の活用と効果第 35 回日本看護科学学会学術集会、平成 27 年 12 月 6 日、広島国際会議場（広島県・広島市）

③Chisato Yamazaki, Yoshie Okada, Changes in Nursing Practice by Using Cognitive Behavioral Therapy, Tsukuba Global Science Week 2015、平成 27 年 9 月 30 日、つくば国際会議場（茨城県・つくば市）

④岡田佳詠、北野進、中野真樹子、矢内里英、白石裕子、國方弘子、認知行動療法プロトコールに基づく看護師に対する教育研修プログラムの評価―知識・スキルの習得状況の分析結果から―、日本精神保健看護学会第 25 回学術集会・総会、平成 27 年 6 月 27 日、つくば国際会議場（茨城県・つくば市）

〔図書〕（計 0　件）

〔産業財産権〕

○出願状況（計　0　件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況（計　0　件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

６．研究組織

(1)研究代表者

岡田佳詠　（OKADA Yoshie）
筑波大学・医学医療系・准教授
研究者番号：60276201

(2)連携研究者

白石裕子（SHIRAISHI Yuko）
国際医療福祉大学・福岡看護学部・教授
研究者番号：50321253

國方弘子（KUNIKATA Hiroko）
香川県立保健医療大学・保健医療学部・教授
研究者番号：60336906