

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 29 年 5 月 28 日現在

機関番号：10101

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2013～2016

課題番号：25670903

研究課題名（和文）バーチャルコミュニティで展開する対人スキル小集団訓練プログラムの開発と試行評価

研究課題名（英文）Development and Result Evaluation of Interpersonal Skill Small Group Training Program Executed in Virtual Community

研究代表者

宮島 直子（Miyajima, Naoko）

北海道大学・保健科学研究所・准教授

研究者番号：60229854

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,200,000円

研究成果の概要（和文）：看護職者は、社会及び医療の大きな変化に対応するために、今後、より高いストレスマネジメント能力が求められる。そのような中、わが国の看護職者は高いストレス状況にあり、特に対人的ストレスが大きいことが報告されている。

そこで本研究は、看護職者の対人的ストレスのマネジメントを促進する支援方法として、看護職者に特化したインターネット上で展開する対人スキル小集団訓練プログラムを開発した。また、17例の試行から、プログラムの評価と今後の課題を明確にした。今回、開発したプログラムは、不規則な勤務形態に対応できるとともに看護職者の肯定的な特徴が活かされており、有効で実用可能性が高いといえた。

研究成果の概要（英文）：Nurses are expected to have higher stress management abilities to tackle major social and medical changes in the future. It is reported, however, that nurses in our country are under high stress conditions, especially interpersonal stress.

In this study, we developed an interpersonal skill small group training program as the support method to promote interpersonal stress management among nurses. The program is specialized for nurses and is executed via the Internet. We clarified the evaluation and future challenges of the program through 17 trial results. Being responsive to irregular working styles and taking advantage of the positive characteristics of nurses, the program is proven to be effective and to have high potential.

研究分野：精神看護学

キーワード：対人スキル バーチャルコミュニティ 小集団訓練 看護職者

### 1. 研究開始当初の背景

わが国における超高齢社会の到来、高い自殺率、疾病構造の複雑化、医療の高度化、在院日数の短縮と地域への継続看護など、様々な要請に対応していくために、看護職者には高いストレスマネジメント能力が求められている。看護職者を対象としたストレス実態調査では、看護職者は高いストレス状態にあり、特に対人ストレスが大きいという報告がなされている。また、新人看護職者を対象とした性格とストレス認知の評価に関する調査<sup>1)2)</sup>では、対人ストレス状況はどの性格特性においても、他のストレス状況と比較して有意に脅威得点が高く、コントロール得点が高いという特徴を認めた。それに対して課題達成ストレスは、脅威得点が低く、コントロール得点が高いため、対人ストレスを「対人スキルを高める」という課題達成ストレスへシフトすることで、対人ストレスを低減できると考えられた<sup>1)2)</sup>。但し、対人スキル訓練は一般的な原理・原則を理解するだけでは成果があらわず、実践に即して多くの人々の経験則や暗黙知を学びながら体験的に学びを積み重ねることが重要となる。

よって、看護職者のストレス対策として対人スキルに焦点を当てること、対人ストレスを課題達成ストレスにシフトするような認知行動療法的援助技法と人々の経験則や暗黙知を活用できる集団プログラムが有効であると考えられる。しかし、そのような看護職者に特化した訓練プログラムの開発や成果の報告はなされていない。

### 2. 研究の目的

対人スキル訓練において、SST (Social Skills Training ; 生活技能訓練) に代表される、小集団での認知行動療法的援助技法は、優れた技法であり、その効果が実証されている。しかし、看護職者を対象とする場合には、次の2つの理由により実施が困難である。①決められた時間に決められた場所へ出向かなければならないため、不規則勤務が多い看護職者が参加し続けることは物理的に難しい。②具体的場面の再現が必要となり、個人情報が高く関与する場合には、参加に対する心理的規制が働く。

そこで本研究は、それらの問題解決が可能となる、匿名性を保ちながらバーチャルコミュニティ (電子ネットワーク上の仮想的な擬似的共有空間) で展開が可能な、小集団で認知行動療法的援助技法を応用した、対人スキル訓練プログラムを開発することを目的とする。また、そのプログラムを試行評価し、今後の課題を明確にする。

### 3. 研究の方法

看護職者に特化した対人訓練プログラムを開発しホームページ上にアップした。開発した訓練プログラムに対して 17 例を試行し、その実施経過と質問紙調査から訓練プロ

ラムの評価と今後の課題を明確にした。

#### 1) 訓練プログラムの開発

##### (1) 訓練プログラム原案の作成

既存の対人スキル訓練プログラムの中で、小集団を対象とし、認知行動療法的援助技法を用いているものを基に、看護職者の特徴を活かし、バーチャルコミュニティで展開可能な対人スキルプログラムの原案を研究者間で検討し作成した。

プログラムの大枠は、SST の基礎訓練モデルのステップ (①ウォーミングアップ、②状況を再現する、③正のフィードバックをする。④更に良くする点をあげる。⑤相談者が自分のできそうな方法を選択する。⑥モデルを示す、⑦相談者が練習する) を採用し、下記にあげたプログラムに活かす看護職者の特徴を基にプログラムの構成と内容を検討した。

<プログラムに活かす看護職者の特徴>

- ①勤務時間帯が不規則な場合が多い。
- ②相談者ならびに相談内容における匿名性の確保が必要である。
- ③相談は現実には即した実践的内容が予想され、助言には看護の専門性が求められる。
- ④状況や考えを文章化することに慣れている。
- ⑤対人スキルに関する基礎的知識があり、実践経験が豊富である。
- ⑥問題解決志向により、相談者自身が現実的で具体的な対策を考えることが可能である。

##### (2) 訓練プログラム原案の修正

(1) で作成した訓練プログラムの原案に対して、対人スキル訓練に関する複数の専門家または実践者から、意見と助言を得た。主な修正点は、利便性を考慮したプログラムの簡便化と実用可能なアクセス時刻の設定についてであった。

##### (3) 最終訓練プログラムの作成

複数回の修正を加えた後、本研究における最終訓練プログラムを完成した。訓練プログラムは、インターネット上で訓練希望者である相談者の具体的相談内容に対して、スーパーバイザー (1名) が進行役を務める。複数のアドバイザー (3~4名) が相談内容を理解し、相談者へ正のフィードバックと更に良くする方法について助言した後、相談者が今後の対策を具体的に示すものである。

それぞれのコメントの内容は、文字により時系列で表示されるようにした。また、参加者のコメントにはプログラム上のキャラクターやペンネームが表示されるようにした。運営では、プログラムのスケジュール管理や個人情報の保護を目的としたコメント内容の承認作業を行う管理者を1名おいた。プログラムは、相談者その他の参加者の多様なスケジュールを考慮した時間配分とした。

プログラムの概略は下記の通りである。

構成メンバー：

①相談者（1名）、②スーパーバイザー（1名）、③アドバイザー（3～4名）、④管理者（1名）

プログラム内容

相談内容は事前に、管理者からスーパーバイザーとアドバイザーへ知らせるとともに、プログラムの画面に表示するようにした。

STEP 1: 全員でウォーミングアップをする。

STEP 2: 相談者からの主な相談内容に対してアドバイザーから質問をする。

STEP 3: 相談者がアドバイザーからの質問に回答する。

STEP 4: アドバイザーが相談者に対して正のフィードバックをする。

STEP 5: アドバイザーが相談者に対して、更に良くする方法と応援のコメントをする。

STEP 6: 相談者が今後に向けて、出来そうだったと思った方法をコメントする。

タイムスケジュール

プログラムへの参加受付は、24時間可能とした。プログラムのスタートは、15:30からとし、終了は翌日の22:00とした。

その間、相談者は2回、アドバイザーは2回プログラムにアクセスし、コメントを入力するようにした。

2) 開発した訓練プログラムに対する試行評価

訓練プログラムの試行には7名が参加し、役割を交代しながら全17例を実施した。参加者は、対人スキル訓練に対する専門職者、実施経験者などであった。

訓練プログラムの試行期間が終了した後、参加者全員に対して訓練プログラムに関する質問紙調査を実施した。主な質問の内容は、プログラムの「利便性」、「妥当性」、「有効性」と今後のプログラムの改善に向けて（自由記載）とした。

アンケート結果と、寄せられた相談内容とその対応策のデータを基にプログラムの最終的综合評価を行い、課題を明確にした。

4. 研究成果

看護職者のストレス対策方法として、インターネット上で展開する対人スキル小集団訓練プログラムを開発した。また、今回、作成した訓練プログラムに対して17事例を試行し、訓練プログラムの評価と今後の課題を明確にした。

訓練プログラムの評価として、本訓練プログラムは、参加方法が簡便で、参加者の負担はほとんどなかった。プログラムの内容については、不足の指摘がなく妥当であると見なせた。また、訓練プログラムにより相談内容に対して有益なアドバイスがなされたことより有効性もあると評価できた。更に、インターネット上での匿名性のプログラムは、対面

式訓練より対人的緊張が低減され参加しやすいという利点や同一の具体的な相談事例に対して、複数のアドバイザーが同時に関わるため、アドバイザー同士も具体的に学べる機会となるという副次的効果も認められた。今後の課題としては、アドバイザーの質の保証に向けた基準の設定と教育や相談内容に応じたアドバイザーの選定があげられる。タイムスケジュールについては、相談者の勤務時間帯の考慮に加えて、プライベートな時間も考慮し、より参加がし易いように再検討する必要がある。また、本プログラムは、コミュニケーション・チャンネルが言語に限られるという特徴があるため、コミュニケーション・ギャップによる問題発生の危険が予想され、その対策の検討が必要である。

<引用文献>

1) 中西千代美、櫻田弘美、宮島直子：新人看護職員の入職後早期におけるストレスの実態—ストレス状況別認知的評価の視点から—。看護総合科学研究会誌、13(1)、2010。

2) 中西千代美、櫻田弘美、宮島直子、塚本美奈、川畑いずみ：新人看護職のストレスの実態—入職後早期および7ヶ月後のストレス状況別認知的評価から—。第15回日本看護管理学会年次大会講演抄録集、92、2011。

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 1 件）

TSUKAMOTO, M : Stress Management Programs Intended for Nurses in Japan and Their Intervention Effect— Review of Literature over Past 10 Years, 18th East Asian Forum of Nursing Scholars, 2015, TAIPEI (TAIWAN)

〔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

「好きな時に好きな場所で一バーチャルコミュニティで展開する対人スキル小集団プログラム」

<https://mental-program.com/>

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

宮島 直子 (MIYAJIMA, Naoko)  
北海道大学・大学院保健科学研究院・准教授  
研究者番号：60229854

### (2) 研究分担者

塚本 美奈 (TSUKAMOTO, Mina)  
北海道大学・大学院保健科学研究院・助教  
研究者番号：30608500

### (3) 連携研究者

( )

研究者番号：

### (4) 研究協力者

( )