

平成 30 年 6 月 18 日現在

機関番号：34524

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2017

課題番号：26861975

研究課題名(和文) 看護師のバーンアウトと離職低減に向けたCBTによるスタッフトレーニングの効果

研究課題名(英文) The Effect of Staff Training by CBT for The Reduction of Nurse Burnout and Turnover

研究代表者

大植 崇 (OHUE, Takashi)

兵庫大学・看護学部・講師

研究者番号：80607789

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、看護師の離職率を低減すべく、バーンアウトに焦点を当て、認知行動療法に基づくスタッフトレーニングプログラムを開発しその有効性を確認することである。＜研究1＞として、認知行動療法に関する知識習熟度レベルを測定するチェックリストを作成し信頼性・妥当性を検証した。＜研究2＞として、臨床経験10年以上の看護師を対象に認知行動療法に基づくスタッフトレーニングを実施し有効性を確認した。

研究成果の概要(英文)：This study aims to develop and understand the effectiveness of staff training program based on cognitive behavioral treatment, with the focus on burnout syndrome. The ultimate objective is to reduce the turnover rate in nursing. Firstly, "Study 1" created a checklist that measures the level of proficiency gained, regarding cognitive behavioral treatment, and analyzed its reliability and validity. In "Study 2", we conducted a staff training on cognitive behavioral treatment. The training targeted nurses with over 10 years' clinical experience. The training measured areas such as their communication skills, and the data was used to determine the effectiveness of the program. The results showed that the satisfaction level of the organizers themselves was high, and that they could facilitate the treatment well. The results also suggested that the nurses in their first to third year of clinical experience, who attended the sessions.

研究分野：メンタルヘルス

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 スタッフトレーニング

1. 研究開始当初の背景

我が国における看護師の離職は、通算臨床経験1-3年の者で12.8%であり、通算臨床経験4-5年の者で12.6%である。実に臨床経験年数5年以下の看護師の離職率では、25.4%以上である。今後、超高齢社会に進む我が国の社会情勢から鑑みても、この看護師の離職問題は、現代社会における大きな問題である。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と関連している。看護職の離職率が高くなることは、人件費や新卒看護師のトレーニングに係る財政に影響するだけでなく、患者ケアの質にまで影響を及ぼすため、国においても、病院施設においても重大な問題として位置づけられている。研究代表者は、看護師の離職には、バーンアウトが関連しており、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、平成23年～25年にかけて科学研究費(若手研究(B))の採択を受け、バーンアウトのリスクが最も高い、臨床経験3年目の看護師を対象に、「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」を実施し、看護師のバーンアウトや離職の意思が集団認知行動療法により軽減するという結果を得た。しかしながら、この研究結果のみでは、看護師の離職率低下には結びつかない。したがって、研究代表者が作成した集団認知行動療法プログラムを普及させることにより、更なる、バーンアウトの予防や離職の低減につながる可能性が考えられる。つまり、臨床経験3年目の看護師を教育する臨床経験10年以上の看護師に対するスタッフトレーニングプログラムを開発する必要があると考えた。看護師の離職の低減を目指すべく、バーンアウト低減に向けて、認知行動療法の理論や技法を、臨床経験3年目の看護師の指導に直接関わる、臨床経験10年以上の看護師に、どのように指導していくかについては、これまでわが国ではほとんど実践的な研究が行われていない。

そこで、バーンアウトに焦点をあてた認知行動療法に基づくスタッフトレーニングプログラムを開発し、それをまず、臨床経験年数10年以上の看護師を対象にトレーニングを実施し、認知行動療法の基礎知識を問うチェックリストや評価表に基づき、有効性を明らかにする。次に、トレーニングを受けた臨床経験10年以上の看護師により、集団認知行動療法を臨床経験3年目の看護師に対し実施し効果を検討する。

2. 研究の目的

<研究1> 認知行動療法チェックリスト(Knowledge of cognitive-behavioral therapy:KCBT)作成と信頼性・妥当性の検討
看護師を対象に認知行動療法に基づいた研修を実施する際に効果指標となり得る、認知行動療法チェックリストを作成し、その信頼

性と妥当性について検討することを目的とする。

<研究2> 看護師のバーンアウトと離職低減に向けたCBTによるスタッフトレーニングの効果

看護師の離職率を低減するべく、離職の背景要因と考えられるバーンアウトに焦点を当て、バーンアウトや離職の意思を低減させる効果のある認知行動療法(Cognitive behavior therapy :CBT)に基づくスタッフトレーニングプログラムを開発し有効性を確認する。

3. 研究の方法

<研究1>

1) 対象

看護系大学の大学生300名を対象とする。そのうち、ランダムに抽出した100名を対象に4週間後に再検査を行う。看護系大学生とした根拠は、認知行動療法の知識を持ち合わせていないナイーブな対象者として適していると考えられるためである。また、臨床的妥当性の検討のため、病院で勤務する看護師、50名を対象とし得点を比較する。

2) データ収集方法

(1) リクルート方法

対象となる看護系大学の大学生は、関西圏内に位置する看護系大学の大学生を対象に、講義終了後の休み時間を利用し、研究協力の依頼を行う。

また、対象となる病院の看護師において、関西圏内に位置する看護師が多く集まる急性期病院から無作為に抽出し、研究協力の依頼を行う。そこで、同意が得られた病院にて、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5年目以上の中堅看護師に研究参加の依頼を行う。対象病院主催の看護師を対象とした研修会に赴き、その場で研究参加の依頼を行う。

(2) 調査手続き

対象となる看護系大学の大学生に対しては、講義終了後の休み時間を利用し、研究協力の依頼を行う。認知行動療法に関する知識をはかるものであることを説明し、記入を求める。また、4週間後に再検査を実施するため、IDを使用して、マッチングを行う。また、病院に勤務する看護師においては、1週間に1回、合計3回の認知行動療法によるグループセッションを行い、介入前、介入後、介入後3ヶ月の3ポイントで評価を行い、認知行動療法に関する知識が向上するか否かを検討する。IDを使用して、マッチングを行う。

(3) 評価指標

個人属性：ID、年齢、性別、調査日
KCBT(Knowledge of cognitive-behavioral therapy) 暫定版：KCBTは研究代表者が作成した。KCBTの項目を認知行動療法に関する要点を

まとめ 16 項目収集し、対人援助の場面で考えられる人間関係場面や認知に関する設問を設定し、各設問には1つの正答を含む4つの選択肢があり、自分自身の考えにより近いものを1つ選ぶよう教示する。

KBPAC (Knowledge of Behavioral Principle as Applied to Children): KBPAC は O' Dell et al (1979) によって考案されたが、本研究では邦訳短縮版 (志賀, 1983) を用いる。原版は 50 設問から成るが、短縮版は 25 設問となっている。各設問には1つの正答を含む4つの選択肢があり、自分自身の考えにより近いものを1つ選ぶよう教示されている。

精神的健康: 精神的健康度を評価するものであり、Goldberg and Hillier (1979) が開発し、中川、大坊ら (1985) によって日本語版に標準化された GHQ-60 の短縮版である。高い信頼性と妥当性を有していること (新納ら, 2001)、ストレス指標としての妥当性を有していること (三島ら, 1995) が確認されている。項目内容は、ここ 1 カ月間の健康状態についての 12 項目の質問で構成され、回答は 4 件法で求められる。得点が高いほど精神的健康度が低いことを示す。

に関しては、再検査信頼性の検討のため、大学生を対象に、調査日と調査後 4 週間後に再調査を行う。また、臨床的妥当性の検討のため、病院の看護師を対象に、認知行動療法の介入前、介入後、介入後 3 ヶ月の 3 ポイントで評価を行う。

4) 分析方法

信頼性の検討: 係数 (統計量, kappa coefficient) と調査日と調査後 4 週間後に再調査を行い、相関係数を算出する。

妥当性の検討: 構成概念妥当性として、KCBT と KBPAC との相関係数を算出し、基準連関妥当性の検討のために、KCBT と精神的健康の GHQ の相関係数を算出する。また、臨床的妥当性の検証のために、病院の看護師を対象に、認知行動療法の介入前、介入後、介入後 3 ヶ月の 3 ポイントを Friedman 検定を用いて有意差を確認する。

<研究 2>

1) 対象

研究対象は、急性期病院に勤務する 5 年目から 15 年目の中堅看護師 50 名を対象とした。また、コントロール群に看護学生 80 名を対象とした。

2) リクルート方法

対象となる病院の看護師において、関西圏内に位置する看護師が多く集まる急性期病

院から無作為に抽出し、研究協力の依頼を行った。そこで、同意が得られた病院にて、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 5 年目以上の中堅看護師に研究参加の依頼を行った。また、看護系大学の大学生は、関西に位置する看護系大学の大学生を対象に、講義終了後の休み時間を利用し、研究協力の依頼を行った。

3) プログラムの概要

1 回目: 看護師のストレスとバーンアウトの理解・カウンセリングマインドとカウンセリングの諸技法

2 回目: 認知行動療法に関する基礎知識の習得・認知再構成法に基づく介入

3 回目: 問題解決技法に基づく介入 まとめ

心理教育 15 分、グループワーク 45 分、まとめと課題 10 分で構成。

本研究の協力を同意していただいた被験者 (臨床経験年数 5 年目以上 約 50 名) を臨床での勤務体制を考慮して、5~6 名を 1 グループで構成した。1 班に対し、研究代表者が講師及びファシリテータとなって、講義とグループワークを実施した。

4) 評価指標

個人属性: ID, 年齢, 性別

KCBT (Knowledge of cognitive-behavioral therapy): KCBT は大植・免田 (2015) が作成した。KCBT の項目を認知行動療法に関する要点をまとめ 16 項目収集し、対人援助の場面で考えられる人間関係場面や認知に関する設問を設定し、各設問には1つの正答を含む4つの選択肢があり、自分自身の考えにより近いものを1つ選ぶよう教示した。

ALAS 質問紙調査票 20 項目短縮版 (「傾聴の態度」「聞き方」)

コミュニケーション・スキル尺度 (「自己統制」「解読力」「他者受容」「関係調整」)

多次元共感性尺度 (「被影響性」「視点取得」「自己指向的反応」「他者指向的反応」)

Maslach Burnout Inventory (MBI) (「情緒的消耗感」「脱人格化」「個人的達成感」)

セッションごとに、各セッションの目的を設定し、その目的が達成できたかどうかのアンケートを 5 件法で問うた。

5) 分析方法

効果の検証のために、病院の看護師を対象に、認知行動療法を実施する介入群と介入を実施しないコントロール群 (看護学生) に分類し、2 要因の分散分析を算出する。また、介入前と介入後で 2 値を算出した。

以上の (1) ~ (5) の評価指標を介入前と介入

後で比較をし、スタッフトレーニングの効果
を評価する。介入前と介入後、介入後3か月
分散分析にて効果の測定を行う。

4. 研究成果

<研究1>

<結果>

看護系大学の大学生300名を対象にアンケ
ートを配布したところ、260名から回収を得
た(回収率:86.7%)。また4週間後に100
名を対象にアンケートを配布したところ、88
名より回収を得た(回収率:88.0%)。前後
でマッチングができた76名を分析対象とし
た。さらに、病院で勤務する看護師50名を
依頼したところ30名より認知行動療法の研
修の同意を得た。

信頼性を確認するために、マッチングのでき
た看護系大学生のKCBTの前後のデータで、
級内相関係数 intraclass correlation
coefficient (ICC) を算出したところ、 $r = 0.65$ ($p < 0.01$)で、まずまずの信頼性を得
ることができた。

また、KCBTとKBPAの相関係数を算出し
たところ、 $r = 0.05$ (n.s.)で相関が見られ
なかった。つまり、認知療法の知識と学習理
論の知識は異なるものを測定している可能
性があり、弁別的妥当性が確認された。また、
GHQの低群・高群とKCBTで2値を算出した
ところ、「スキーマ」($2[1] = 2.22, p < 0.10$)
「認知再構成法」($2[1] = 4.02, p < 0.05$)
「部分的焦点づけ」($2[1] = 3.80, p < 0.05$)
に高群に高い傾向があった。つまり、精神的
不健康な人は、認知行動療法に関する知識に
触れる機会があるため、正解数が高くなると
考えられ、基準関連妥当性が確認されたと考
えられる。

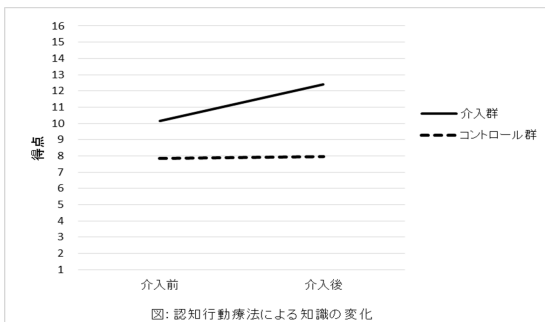
臨床的妥当性の検証のために、病院の看護
師を対象に、認知行動療法を実施する介入群
(看護師 $N=30$)と介入を実施しないコントロ
ール群(看護学生 $N=76$)に分類し、2要因の分
散分析を算出した。その結果、介入の時期と
群の間で交互作用が有意であった($F[1, 210] = 9.29, p < 0.01$)。単純主効果を検討したと
ころ、「介入群」において介入前と介入後の
間に有意な差が確認された($F[1, 210] = 14.53, p < 0.01$)。具体的には、「部分的焦点
づけ」($2[1] = 3.75, p < 0.05$)「過大評価・
過小評価」($2[1] = 15.56, p < 0.01$)「極端
な一般化」($2[1] = 6.67, p < 0.10$)「傾聴」
($2[1] = 5.19, p < 0.05$)「ブレインストー
ミング」($2[1] = 8.52, p < 0.05$)で有意な
向上が確認された。

<結論>

KCBTは、認知行動療法に関する知識につ
いて測定するチェックリストとして有効であ
り、認知行動療法に関する研修会の効果指標
として用いることが可能であることが示さ
れた。

表1: 選出された項目内容

番号	項目内容
1	認知
2	自動思考
3	スキーマ
4	認知再構成法
5	根拠のない決めつけ
6	白黒思考
7	部分的焦点づけ
8	過大評価・過小評価
9	べき思考
10	極端な一般化
11	自己関連づけ
12	情緒的な理由づけ
13	自分で実現してしまう予言
14	傾聴
15	問題解決技法
16	ブレインストーミング



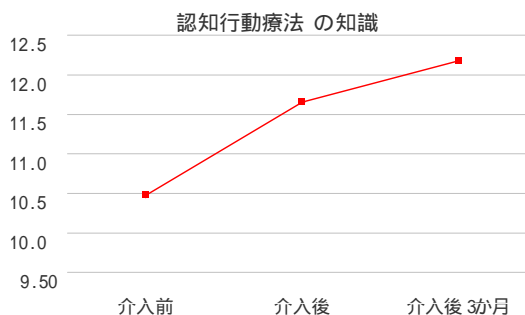
<研究2>

<結果>

介入前と介入後、介入後3か月のすべてに
回答があった44名を分析対象とした。介入
前と介入後、介入後3か月でFriedman検定
を算出したところ、認知行動療法の知識が有
意に向上した($2 = 8.89, p < 0.01$)。また、
バーンアウトの「情緒的消耗感」($2 = 8.58, p < 0.01$)
「脱人格化」($2 = 6.75, p < 0.01$)
「個人的達成感の低下」($2 = 10.55, p < 0.01$)
が低下した。さらに、「読解力」($2 = 8.53, p < 0.01$)
「表現力」($2 = 10.63, p < 0.01$)といったコミュニケーション能
力が向上した。そのほか「共感的理解」
「積極的傾聴」「コミュニケーション」にお
いても、平均値の向上が確認された。また、
認知行動療法の理解度・満足度ともに4以上
の得点であった。

<結論>

中堅看護師を対象に看護師のバーンアウト
と離職の意思低減に向けた認知行動療法
によるスタッフトレーニングプログラムの
効果が検証された。また、スタッフトレー
ニングは、バーンアウトの低減とコミュニケ
ーション能力の向上に効果がある。



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6件)

大植 崇 (2017) 看護師のホスピタリティー行動変容のための行動分析的アプローチの効果, Nursing Care Research, 15(3),145-151.

大植 崇 (2016) : 看護師のバーンアウトに影響する認知モデルの検討, インターナショナルNursing Care Research, 15(1), 75-84.

Ohue, T., Moriyama, M. and Nakaya, T. (2015) The Effect of the Group Cognitive Behavior Therapy in a Nurse's Burnout and Intention to Resign. Health, 7, 1243-1254.

Ohue, T., Moriyama, M. and Nakaya, T. (2015) Development of the Irrational Belief Test for Nurses (IBTN): Examination of Reliability and Validity. Health, 7, 316-327.

大植 崇 (2015) : 看護師におけるバーンアウト離職の意思との関連性 . 兵庫大学論集 . 20 , 11-18.

大植 崇 (2014) : 看護師のポジティブとネガ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 , (19), 23-30 .

[学会発表](計8件)

Takashi Ohue, Laura Bourdeanu, Amorn Suwannimitr, Arlene Pericak, Supapron Aryamuang, Jean N. Church(2017) : An International Comparison of Factors Related to Nurse Burnout and Turnover (USA, Thailand and Japan), International Council of Nurses (ICN) 2017.

大植 崇 (2017) : 看護師のバーンアウト低減のためのメンター制度を取り入れた認知行動療法によるスタッフトレーニングの効果, 第 37 回日本看護科学学会学術集会

大植 崇 (2017) : 看護師のための認知行

動療法によるスタッフトレーニングの効果 看護師のバーンアウトと離職の意思低減に向けたアプローチ , 日本心理臨床学会 第 36 回大会.

大植 崇 (2017) : SDG 実現のために看護師のメンタルヘルスを考える - 認知行動療法は世界を変えられるか - , 第 37 回日本看護科学学会学術集会.

大植 崇・免田賢 (2016) : 認知行動療法チェックリスト (Knowledge of cognitive-behavioral therapy : KCBT) 作成と信頼性・妥当性の検討, 日本認知・行動療法学会第 42 回大会.

Takashi ohue (2015): The replication of the group cognitive behavior therapy in a nurse's burnout and intention to resign. The 5th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference. 2015.5. 16-17. Nanjing, China.

Takashi ohue (2015): Relationship between burnout and intention to resign in Japanese nurses. International Council of Nurses Conference 2015. 2015.6.19-24. Seoul, Korea.

Takashi Ohue, Michiko Moriyama & Takashi Nakaya (2014): The Effect of the Burnout on the Negative and Positive Automatic Thought in a Japanese Nurse . Honor Society of Nursing, Sigma Theta Tau International 25rd International Nursing Research Congress. Hong Kong.

[図書](計0件)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

大植 崇 (OHUE, Takashi)
兵庫大学・看護学部・講師
研究者番号 : 80607789