

令和元年6月21日現在

機関番号：34517

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K04161

研究課題名(和文) 対人援助職者としての看護師のストレス制御特徴とそれに適合する対処技法の開発

研究課題名(英文) Stress Regulation System of nurses as Human Service Professionals and Development of Stress coping strategies matched the model

研究代表者

佐藤 安子 (SATO, Yasuko)

武庫川女子大学・文学部・教授

研究者番号：60388212

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：ヒューマンサービスに従事する対人援助職者の中でもストレスが高いとされている看護職のストレス制御の特徴を質問紙調査で明らかにし、それに適合するストレスマネジメント技法の開発への示唆を得ることを目的とした。看護師は一般企業就労者と比較してストレスに巻き込まれやすく、セルフエンパワメントしにくい状態であること、ストレスを気晴らし行動によって対処する傾向があること、競争の中で就労していることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

看護師にはその就労姿勢自体にバーンアウトのリスクがあることは解明されてきているが、その就労姿勢の仕組み、すなわち看護師自身のストレス制御の仕組みは十分明確になっていないのが現状であった。その仕組みを看護師に特異的であることを説明するために対人援助職者でない社会人集団との比較を行った。その結果、看護師は職業的な自己実現の探求そのものにバーンアウトのリスクがあることが示唆された。本研究で看護師に特有のバーンアウトの仕方をモデル化したことに学術的意義がある。看護師にバーンアウトの防止と職業的成熟を両立させる心の仕組み(レジリエンス状態)が必要であることを示唆したことに社会的意義がある。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to compare the characteristics of stress regulation system (relationship between the levels of psychological resources needed for adaption and these resources themselves) between nurses and company workers. The study subjects were 205 nurses and 105 company workers. As results, the nurses perceived higher stress, had lower ability to regulate stress, and more focused threatening information than company workers. And further, only vulnerability and competitive achievement motive predicted stress level regardless sense of capability and existential feeling in the nurses. It was suggested that the mental and physical vulnerability of nurses as human service professionals may burnout if they lack a purpose in their lives.

研究分野：健康心理学

キーワード：対人援助職者 看護師 レジリエンス ストレスマネジメント

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

看護師、保育士、介護福祉士、教師などヒューマンサービスに従事する対人援助職者には、感情労働 (Hochschild,1983) という他の職種にない側面を要求される。これは自分の感情を管理して、その場にふさわしい感情を喚起させるよう自己管理することである。これは全人的な労働といえ、感情管理に失敗するとこれが強いストレス負荷となってバーンアウトに陥ることが少なからずある。このような状態を予防するキー概念が「ストレスに強い心理的特性とその仕組み」である。これについては以下のように研究が進んできている。まずストレス対処を促進する人格特性を抽出するという研究である。コヒアレンス感 (Sense of Coherence: Antonovsky,1993)、ハーディネス (Hardiness: Kobasa,1979)、レジリエンス (Resilience: Rutter,1985; Wagnild & Young, 1993; Hiew,1998)などがそれであり、いずれも適応を促すための人格特性と定義されている。これらは能力という側面をもつ人格特性であると思われる。また、統制の位置 (Rotter,1966) 注意の位置 (モニター型ボランティア型; Miller,1987) とは、この能力が発揮できるように、情報を調節する認知型を人格特性として抽出したものと考えられる。これらの考え方は類型論に基づくものが多く、本研究のように、人間のストレス制御をプロセスで捉えた研究は発展途上といえる。上記の問題を受けて研究代表者 (佐藤安子) 等は平成 23 年度から科学研究費補助金を受けて「対人援助職者の心理的特性とそれに適合するストレス対処技法の開発」において調査とストレスマネジメント技法の枠組みの開発・実施を行ってきた。その結果以下のことが明らかになった。

対人援助職者は、ストレス課題から距離をおいてストレス対処の資源を有効活用して低ストレスを維持している点では大学生に比べてストレス対処資源が高いといえるが、これは生き甲斐が低下すると一気に心身の脆弱性が顕在化する内部環境の上に成り立っていると考えられた (佐藤・河合, 2010)。ストレス研究の位置づけとしては、このモデルは (Miller,1987) の発展型といえる。

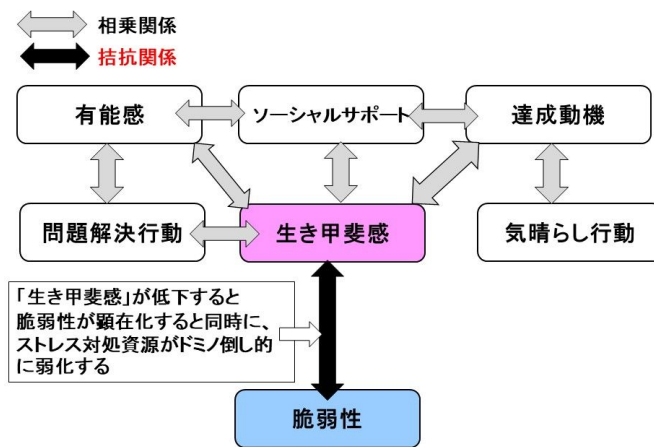


図 1. 対人援助職者におけるストレス対処資源の使われ方の構造

(佐藤・河合・原井・高松, 2014 を改編)

2. 研究の目的

ヒューマンサービスに従事する対人援助職者には看護師、精神保健福祉士、教師など様々な職種があるが、今回は対象を絞り、対人援助職者の中でもストレスが高いとされている看護職のストレス制御の特徴を明らかにし、それに適合する実用性・汎用性の高いストレスマネジメント技法を開発・実施することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 調査対象者と手続き

以下のように質問紙調査を行った。

【看護師】総合病院に勤務する看護師を対象に、無記名留置式で実施した。調査期間は 2015 年 7 月から同年 8 月であった。310 名

から同意を得、このうち「将来の研究に自身のデータを用いてよい」と回答し、かつ欠損値のない 205 名を分析の対象とした。

【一般企業就労者】関東地方の 3 企業、近畿地方の 1 企業および北陸地方の 1 企業に在職する 182 名を対象に無記名郵送調査を行った。調査フィールドの意向で業種・職種情報は収集しなかった。調査期間は 2016 年 7 月から同年 11 月であった。115 名から回答を得 (回収率 63.2%)、このうち欠損値のない 105 名を分析の対象とした。分析対象者は男性 70 名 (平均 44.0 歳、標準偏差 11.8 歳) 女性 35 名 (平均 43.2 歳、標準偏差 11.8 歳) であった。

(2) 用いた質問紙

適応のための資源を測定するストレス自己統制評定尺度 (「レジリエンス状態」を測定する尺度)、気分状態を測定する日本版 Profile of Mood States (POMS)、ストレス情報への注目度と回避度を測定する Miller Behavioral Style Scale (MBSS) の 3 尺度であった。

4. 研究成果

(1) ストレスの高低の特徴について

今回はストレス反応を POMS で測定した不快気分と定義し、同じ社会人であるが職種の異なる対人援助職者である看護師とそうでない一般企業就労者で比較し、その結果、看護師の方がストレスを高く感じているだけでなく、活気が低い状態であった。就労の経験値が同じ社会人であっても、対人援助職者である看護師は一般企業就労者よりも高ストレスであったことから、先行研究で論じられた看護師の高ストレス状態が確認されたといえる。

一般企業就労者については、デモグラフィック情報をもとに詳細な分析を行った。女性はソーシャルサポートを利用して自己実現を目指している傾向にあるが、男性にはそのような特徴は認められないこと、気分状態に関しては男性は抑うつ、疲労といった非覚醒型で表面化しにくい不快気分が認められたが、女性ではそうした特徴が認められなかったこと、である。経験的によく言われていることが実証されたともいえよう。そして115名の調査協力者のうちの希望者65名に一般企業の全体結果を作成した結果プロファイリングを添付して詳細な説明を加えた冊子を作成・郵送した。

(2) ストレスの制御特徴について

ストレス対処力のうち、生産的なストレス対処行動につながると思われる項目では、看護職の方が情動焦点対処得点が高く、一般企業就労者の方が、充足的達成動機、運動の有能感、問題焦点対処、自尊心および実存感が高かった。しかし、そして過剰適応を抑制する行動につながると思われる脆弱性は、看護職の方が高かった。そして、ストレス反応は、看護職の方が、ネガティブ気分が高かった。すなわち、看護職者は一般企業就労者と比較して、ストレス刺激に注目する程度が高く、生産的なストレス対処行動の力が低く、高いストレスを自覚していることが示唆された。

そして、2つの職種における、ストレスの自己統制機序の違いであるが、次のようなことがいえると考えられる。看護職者ではストレス刺激への認知の仕方がストレス反応を予測できるが、一般企業就労者ではそのような予測はできない。そして、看護職者ではストレス対処力の中でも、心理的脆弱性、身体的脆弱性、達成動機がストレス反応を予測できるが、特に心理的脆弱性の予測ウエイトが大きい。他方一般企業就労者では、心理的脆弱性と身体的脆弱性がストレス反応を予測できるが、心理的脆弱性の予測ウエイトが大きい。

以上のことから看護職者は、一般企業就労者に比べてストレスに巻き込まれやすく、セルフエンパワメントしにくい状態であること、ストレスを気晴らし行動によって対処する傾向があること、競争の中で就労していることが示唆された。すなわち、看護師は職業的な自己実現の探求そのものにバーンアウトのリスクがあるため、看護師には、一般企業就労者とは異なる就労支援が必要であると考えられる。

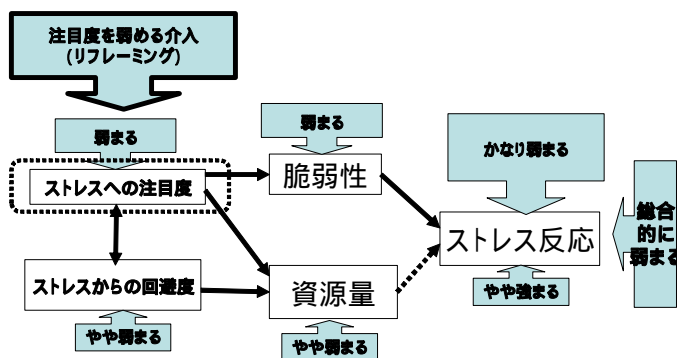


図2.注目を弱める介入(リフレーミング)を行った場合のストレスへの注目の仕方、適応のための資源量およびストレス反応の関係(佐藤・河合・山本, 2014)

例えば、対人援助職者が「問題」と感じて対応が困難になっている利用者の行動の意味を援助職者自身がリフレーミングして、別の対応方法を模範的に試みるモデリング学習技(Sato・Sato・Umebayashi, 2016)。これを裏付けるメカニズムは、ストレスへの注目度がストレス対処への資源を仲介してストレス反応を制御していることである(佐藤・河合・山本, 2014)。援助職者の「対応困難事案」のネガティブな面への注目度がリフレーミングにより低下する

と、援助職者のストレス度は低下する、と考えられる。今後の課題として、このモデルを応用したストレス対処技法を精緻化したいと考えている。

5. 主な発表論文等

佐藤安子・河合優年・原井登志子・三好彩、対人援助職者としての看護師におけるストレス反応の制御特徴—一般企業就労者との比較—、人間学研究、第31巻、2019、1-11

Sato Yasuko, Sato Takuji, Umebayashi Astuko (2016) The Effect of the psychology educational program using the reframing in the cognitive-behavioral therapy for Japanese school teachers, the 31st International Congress of Psychology, Yokohama, Japan

〔雑誌論文〕(計 1 件)

佐藤安子・河合優年・原井登志子・三好彩、対人援助職者としての看護師におけるストレス反応の制御特徴—一般企業就労者との比較—、人間学研究、第31巻、2019、1-11

DOI: なし

〔学会発表〕(計 2 件)

Sato Yasuko, Sato Takuji, Umebayashi Astuko (2016) The Effect of the psychology

educational program using the reframing in the cognitive-behavioral therapy for Japanese school teachers, the 31st International Congress of Psychology, Yokohama, Japan.

佐藤安子 (2016) 自律訓練法がストレス情報への接近・回避の認知に及ぼす効果～3ヶ月間の集団 AT 後の変化～、日本自律訓練学会第 39 回大会、筑波大学

6. 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名：河合 優年

ローマ字氏名：KAWAI, masatoshi

所属研究機関名：武庫川女子大学

部局名：教育研究所

職名：教授

研究者番号 (8 桁)：00144098

研究分担者氏名：山本 初実

ローマ字氏名：YAMAMOTO, hatsumi

所属研究機関名：

部局名：独立行政法人国立病院機構三重中央医療センター

職名：研究員

研究者番号 (8 桁)：90416199

(2) 研究協力者

研究協力者氏名：原井 登志子

ローマ字氏名：HARAI, toshiko

研究協力者氏名：三好 彩

ローマ字氏名：MIYOSHI, aya

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。