

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 2 年 7 月 13 日現在

機関番号：32809

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K12011

研究課題名(和文) 看護師のストレス反応を低減させる職場環境改善プログラムの確立

研究課題名(英文) Establishment of the work environment improvement program which makes nurse's stress reaction reduce

研究代表者

吉田 えり (YOSHIDA, Eri)

東京医療保健大学・看護学部・准教授

研究者番号：30623798

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：看護師のストレス反応を低減させる職場環境改善プログラムの確立を目指し、友好性を高め、ストレス反応を低減し、個人要因である健康保持要因のSOCを高め、相互に感謝や承認の気持ちを伝え合う「いいね！」シールの導入を試みた。

研究同意の得られた看護職員165名に、2016年12月～2018年2月の期間に実施した。介入に伴うストレス反応の変化に関連する要因には、SOC-13総得点、主観的健康(身体・心)、心的負担(質)、働きがい、シール使用枚数が採択された。

心理的ストレス反応の変化には、健康保持要因のSOC、「いいね！」シールの使用枚数が関連し、本研究の目的を支持する結果を得た。

研究成果の学術的意義や社会的意義

看護職員の職場の友好性を高め、ストレス反応を低減し、個人要因である健康保持要因のSOCを高め得る職場環境改善プログラムとして、相互に感謝や承認の気持ちを伝え合う「いいね！」シールの導入を試みた。看護職員のストレス反応を低減させ、健康保持要因のSOCを高める方策の一助となったことから、一般的な職場においても活用することで、職場環境改善を期待できる可能性がある。

研究成果の概要(英文)：Friendship is raised aiming at establishment of the work environment improvement program which makes nurse's stress reaction reduce, and a stress reaction is reduced, and SOC of the healthy maintenance factor which is a personal factor is raised, and I tell feeling's feelings of thanks and approval each other mutually "Like!" Introduction of a seal was tried.

It was put into effect a period in December, 2016-February, 2018 for 165 nursing staff who could get study consent. There were SOC-13, subjective health (physical and psychological), a mental burden (the quality) and a work in a factor related to a change in a stress reaction with intervention, and the sticker use number was adopted.

That a change in a psychological stress reaction is SOC of a healthy maintenance factor "Like!" The use number of the seal was related. A result supported the purpose of this research.

研究分野：基礎看護学

キーワード：ストレス反応 Sense of Coherence : SOC 職場環境 看護師 「いいね！」シール 感謝 承認 重回帰分析

1. 研究開始当初の背景

看護師は、人々の生命・健康に関わる専門性の高い対人支援サービス提供者であり、数ある職業のなかでもストレス反応が多くなりやすい。ストレス反応は、ストレスの持続や個人の適応力との均衡が崩れたときに生じるが、ストレスの認知に基づくストレス対処で軽減できる。

研究代表者は、A 大学病院の看護師を対象に、2012 年 2 月と 2013 年 2 月の 2 年間、SOC とストレス反応、ストレス要因、影響因子、コーピング特性のデータを追跡し、変化量に着目して関連性を検討した¹⁾。その結果、看護師で SOC の高くなった者は、生活や仕事の満足度が増加し、抑うつ感、身体愁訴は減少したことから、高くなったストレス対処能力で、仕事や家庭の満足度は増加するとともに、抑うつ感や身体愁訴は低下することがうかがえた。

この 2 年間の調査結果をもとに、平成 2014 年に 8 週間、A 大学病院に勤務する看護師 362 名へ「いいね！」シールを用いた介入を行った²⁾。介入前後のデータ連結に同意が得られたものは 156 名 (43.1%) で、解析対象者は 151 名 (有効回答率 41.7%) であった。対照者は、2012・2013 年の縦断調査に加え、2013 年と 2014 年、同病院で今回と同じ調査項目に回答した者のうち、連続した 2 年間のデータを連結できた 105 名とした。介入前後に属性、職業性ストレス、SOC 等を測定し、「いいね！」シールの使用枚数も尋ね、介入効果の検証を行った。「いいね！」シールは、看護師 1 人当たり 19.4 枚使用され、感謝や承認の言葉が書かれており、心理的ストレス反応は低下し、SOC の処理可能感は上昇した。心理的ストレス反応の変化量には、処理可能感の変化量と「いいね！」シールの使用枚数が正の関連を示した。相互に感謝や承認の気持ちを伝え合う「いいね！」シールの導入は、看護師のストレス反応を低減させる方策として用いることができる可能性が示唆されたことから、看護師のストレス反応を低減させ、SOC の発達を促す友好的な職場環境の改善を目指すためには、複数の病院・看護師に対しても同様の調査・介入を進め、効果の検証を行い、介入プログラムとして確立する必要がある。

2. 研究の目的

メンタルヘルスの不調に係る一次予防対策として、職場環境の改善が有効である。職場においてはストレスの原因を完全に除去することが困難であるため、ストレスの原因を低減させるとともに、ストレス対処特性などの個人要因を同時に高めることも必要で、一般企業はもとより、ストレス反応の多い看護師の職場環境の改善は、離職予防ともあわせて求められている。

本研究は、ソーシャル・ネットワーク・サービス (SNS) などで普及している、プッシュボタンにヒントを得て、感謝や承認の気持ちを伝えるサンクスカード、OK カードを改良した「いいね！」シールを導入し、職場の友好性を高め、ストレス反応を低減し、個人要因である健康保持要因の SOC を高め得る職場環境改善プログラムの確立を図ることとした。

3. 研究の方法

1) 研究デザイン：介入研究(クロスオーバーデザイン)

2) 研究方法

(1) 研究対象者

協力病院・対象者は A 自治体二次医療圏のがん拠点病院に勤務する看護職員 278 名、精神単科病院に勤務する看護師 135 名、合計 413 名であった。看護部長へ研究の趣旨・方法を文書、口頭で説明し、病棟への研究参加の呼びかけを依頼した。参加は病棟単位であること、参加に同意しない病棟看護師には、そのことが周囲から分からないようにプレートの装着を依頼して欲しいことを口頭で説明した。研究の趣旨・方法に同意の得られた 17 名の病棟師長へ研究者が直接文書と口頭で趣旨・方法を説明し、その意思を再確認後、「いいね！」シールとプレートを手渡した。病棟看護師 413 名には文書で参加を呼びかけ、同時に「いいね！」シールとプレートを手渡した。「いいね！」シールを使用した者 343 名を参加者とした (参加率 83.1%)。

(2) 介入プログラム

介入プログラムではいつでも簡単に気持ちが伝えられる手段として「いいね！」シールを採用した。「いいね！」シールは、25mm 四方の大きさで、シール中央部に「いいね！」とプリントされた上下にメッセージの書ける余白が設けられている。このシールは、サンクスカード・OK カードと、SNS などで広く普及している Like button を発案源としており、好意的な反応を定量的に示す手段として用いられている。このシールは、携行しやすく、すぐにメッセージの受け渡しができるという特徴をもっている。

心に残った出来事に関わった看護師、気持ちを伝えたい看護師のプレートに「いいね！」シールを貼ってもらった。「いいね！」シールは、いつでも、どこでも、思った時に貼ってもらうように依頼した。伝えたいひと言を書くと、思いがより伝わりやすくなることも説明した。記名は求めなかった。

「いいね！」シールを貼り付けるプレートは、ウエストポーチや勤務中に使う PC キャリーなどへ装着してもらった。

(3) 介入プログラム実施期間

ベースライン測定を2016年12月～2017年1月と2017年8月に行った後、2017年5～9月内の8週間、2017年10月～2018年2月内の8週間に実施した。

2016年12月～2018年2月

研究参加に同意が得られ、ベースライン測定、介入プログラム前後の測定の連結に同意が得られた165名(同意率:40.0%)を対象とした。

(4) 介入効果の測定

ベースライン測定、介入の実施前後に記名式自記式質問紙調査を実施した介入前の調査票の回収数は220(53.3%)、介入後の調査票の回収数は170(41.2%)であった。

介入効果を判断するために、ストレス反応と、それに関連する要因について質問紙調査を行った。すなわち、職業性ストレス簡易調査票に加え、首尾一貫感覚(SOC)、ストレス対処特性(BSCP)、生活習慣(HPI)、主観的健康(身体・心)、属性(性別、年齢、配偶者の有無、子どもの有無、臨床経験年数、役職の有無、勤務部署)、「いいね!」シールの使用枚数を尋ねた。

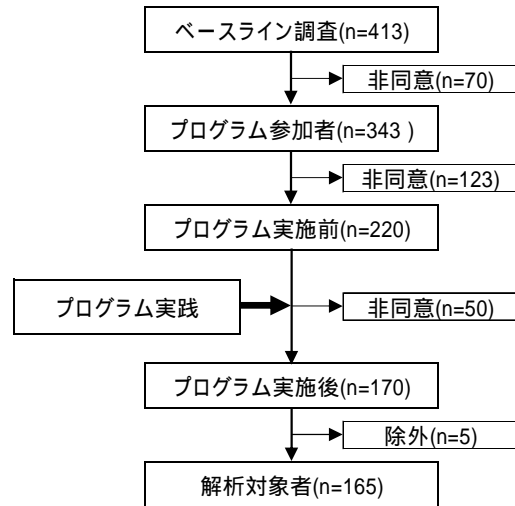


図1 プログラム実践過程

(5) 分析方法

介入プログラム実施における解析対象者は、臨床経験年数の記載のないもの、1下位尺度あたり過半数を超える欠損値のあるものなどの5名を除外した165名(有効回答率:40.0%)であった。介入プログラムの対照は、ベースライン測定から介入プログラム実施前の2値を充てた。以後、介入群・対照群ともに、前値をTime 1(T1)、後値をTime 2(T2)とする。

介入効果の検証には、心理的ストレス反応などのT1・T2について、介入実施の有無(群)とその前後(時間)を要因とする、反復測定による二元配置分散分析を行った。分散分析において交互作用が有意であった場合、paired t-testによる単純主効果の検定を行った。

介入に伴う心理的ストレス反応の変化に関連する要因の検討には、T1・T2の差分を用い、重回帰分析(stepwise変数選択法)を行った。目的変数には心理的ストレス反応におけるT1・T2の差分を用い、説明変数には他の変数の差分と、病棟別看護師1人当たりの「いいね!」シールの使用枚数を用いた。

統計解析ソフトには、SPSS Statistics 26.0(SPSS Japan)を用い、統計学的有意確率は、5%未満とした。

(6) 倫理的配慮

介入を行う勤務時間は、看護師本来の業務が優先されることから、プレートの装着、「いいね!」シールの受け渡しなど、参加者に極力負担の少ない方法で実施した。

研究参加者には、研究の趣旨、目的・方法として、同意しない場合であっても不利益を受けないこと、本調査への参加は自発的意思で行われること、参加していなくても周りの者には分からないことなどを文書・口頭で説明し、質問紙の返送をもって同意を得たものとした。

本研究は、森ノ宮医療大学倫理委員会の承認後行った(承認番号2016-061)。

4. 研究成果

平均年齢は41.7(標準偏差±12.2)歳、女性89.1%、配偶者がある者は42.4%、子どもがある者は52.1%であった。平均臨床経験年数15.6±11.1年で、役職のある者は15.8%であった。「いいね!」シールの使用枚数は、6687枚であった。病棟別シールの使用枚数は、10.0枚から30.0枚で、全体として看護師1人あたりのシールの使用枚数は16.2枚であった。シールには感謝や承認の言葉が書かれたものが見られ、患者からの感謝の言葉が書かれたものもあった。介入群と対象群でT1とT2の間で差を認めたものは、ストレス要因の技能の活用度であった(t-test)。二元配置分散分析において、交互作用を有したものはストレス要因の技能の活用度、影響因子の上司からの支援度であったが、明確な変化はみられなかった。一方、介入に伴うストレス反応の変化に関連する要因には、SOC-13総得点、主観的健康(心・身体)

表1 介入に伴うストレス反応の変化に関連する要因
重回帰分析(Stepwise法)

	n=330	
	心理的ストレス反応	
	p	
SOC-13総得点	0.378	0.000
主観的健康(心)	0.231	0.000
主観的健康(身体)	0.172	0.000
心理的な仕事の負担(質)	0.114	0.006
働きがい	0.105	0.010
シール使用枚数	0.083	0.033
調整済み R ²	0.534	

様 式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

心的負担(質)、働きがい、シール使用枚数が採択された。

心理的ストレス反応の変化には、健康保持要因のSOC、「いいね!」シールの使用枚数が関連し、本研究の目的を支持する結果を得た。

【文献】

- 1) 吉田えり, 小谷典子, 岡本恭子, 森岡郁晴: A 大学附属病院に勤務する看護職員における首尾一貫感覚と, 職業性ストレス・ストレス対処特性との関連(第2報) - 追跡データの変化量に着目して -, 和歌山県立医科大学保健看護学会, プログラム・抄録集, 5, 13, 2013.
- 2) 吉田えり, 山田和子, 森岡郁晴: 看護師のストレス反応に対する「いいね!」シール導入の効果, 産業衛生学雑誌 . 58 (1), 2016 .

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 吉田えり、山田和子、森岡郁晴	4. 巻 26
2. 論文標題 精神および療養病床上勤務する看護師の首尾一貫感覚とストレス反応との関連	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 日本医学看護学教育学会誌	6. 最初と最後の頁 1-8
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計6件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 吉田えり、森岡郁晴
2. 発表標題 A自治体二次医療圏にある病院で勤務する看護師の首尾一貫感覚（SOC）とストレス反応との関連
3. 学会等名 第58回近畿産業衛生学会 in和歌山
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 吉田えり、森岡郁晴
2. 発表標題 地域医療支援病院の一般病床上勤務する看護師のSOCとストレス反応との関連
3. 学会等名 第91回日本産業衛生学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 吉田えり、蓮池光人、山田和子、森岡郁晴
2. 発表標題 地域中核病院の精神単科病床上勤務する看護師の首尾一貫感覚（SOC）とストレス反応との関連
3. 学会等名 第44回日本看護研究学会 第44回学術集会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 吉田えり、山田和子、森岡郁晴
2. 発表標題 縦断調査にみる精神科病院に勤務する看護師の首尾一貫感覚（SOC）とストレス反応との関連
3. 学会等名 日本看護研究学会 第43回学術集会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 吉田えり、森岡郁晴
2. 発表標題 看護師のストレス反応に対する「いいね！」シールの導入の効果
3. 学会等名 第89回 日本産業衛生学会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 吉田えり、山田和子、森岡郁晴
2. 発表標題 精神科病院に復職した看護師のSOCとストレス反応との関連
3. 学会等名 日本看護研究学会 第42回 学術集会
4. 発表年 2016年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 和田 耕治、津野 香奈美 編著	4. 発行年 2018年
2. 出版社 メディカ出版	5. 総ページ数 176のうち、第3章-3 p.114-117を担当
3. 書名 産業保健の複雑データを集めて まとめて 伝える ワザ	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分 担 者	蓮池 光人 (HASUIKE Mitsuto) (30760657)	森ノ宮医療大学・保健医療学部・准教授 (34448)	
連 携 研 究 者	森岡 郁晴 (MORIOKA Ikuharu) (70264877)	和歌山県立医科大学・公私立大学の部局等・教授 (24701)	