

令和 5 年 6 月 12 日現在

機関番号：23903

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2017～2022

課題番号：17K12128

研究課題名(和文) 看護学生のキャリア教育につながるマインドフルネスを活用したストレス対処力育成

研究課題名(英文) Development of stress coping skills based on mindfulness for career education of nursing students

研究代表者

安東 由佳子 (Ando, Yukako)

名古屋市立大学・大学院看護学研究科・教授

研究者番号：50314745

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)：本研究は、看護学生のストレスマネジメント教育に対する示唆を得ることを目的に、看護学生を対象として、マインドフルネスを活用したストレス対処力育成の効果を明らかにした。介入前後で、GHQ得点が有意に減少し($p<0.01$)、マインドフルネスを活用したストレス対処力育成の研修は、看護学生の精神的健康を改善する可能性が示された。また、マインドフルネスとストレス反応の間には首尾一貫感(Sense of coherence : SOC)が媒介している可能性が示された。マインドフルネスを活用したストレスマネジメント教育は、看護学生のストレスマネジメント教育として有用である可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究成果を活用することによって、看護学生を対象とした効果的なストレスマネジメント教育の確立に寄与することが可能となる。看護学生は、実習に関するストレス反応が高いことが知られているが、看護学生のストレスマネジメント教育を確立できれば、学生時代のメンタルヘルスの悪化や、それを契機とする休学・退学の減少が期待できる。さらに、学生時代に効果的なストレス対処方略を身に付けることは、就業後のメンタルヘルス悪化防止にも繋がる可能性がある。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to clarify the effect of a mindfulness-based stress management program in nursing students. The program had significantly intervention effects on GHQ Score ($p<0.01$). And the mediating role of Sense of coherence on mindfulness and stress response was validated. Stress management education with mindfulness may improve mental health in nursing students.

研究分野：看護教育

キーワード：看護学生 ストレス マインドフルネス SOC

1. 研究開始当初の背景

看護学生は、他の学生集団よりもメンタルヘルスが不良であることが報告されており (Goff, 2011), 特に、臨地実習によるメンタルヘルスの悪化が指摘されている (Jimenez et al, 2009). 海外では、10 年程前より、看護学生を対象としたストレスマネジメント教育が積極的に導入されているが、わが国では未だ十分検討されていない。近年、新しいストレスマネジメント法としてマインドフルネスが注目されている。マインドフルネスは、「今、ここでの経験に評価や判断を加えることなく能動的な注意を向けること」と定義されている (Kabat-Zinn, 1994). マインドフルネス特性の高さは心理的不適応の指標と負の関連があり (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006), マインドフルネスストレス低減法 (Mindfulness Based Stress Reduction : MBSR) 等、マインドフルネスを基盤とした介入は、抑うつや倦怠感・不安の軽減が報告されている (Zeidan, Johnson, Diamond, David, & Goolkasian, 2010). これまでに、わが国の看護学生を対象とした、マインドフルネスを活用したストレスマネジメント教育の研究は少なく、看護学生への効果的なストレスマネジメント教育を確立するためにも、早急に教育効果を検証する必要がある

2. 研究の目的

本研究は、看護学生のストレスマネジメント教育に対する示唆を得ることを目的に、看護学生を対象としてマインドフルネスによるストレス対処力育成の効果を明らかにすることを目的とする。

3. 研究の方法

(1) ストレス対処力育成プログラムの作成

文献検討および研究チームでの議論により、プログラムの構成を検討した。なお、マインドフルネスに関する講義・グループワークは、専任講師が実施することとした。

(2) マインドフルネスを活用したストレス対処力育成の効果検証

看護学生 20 名を対象にマインドフルネスを活用したストレス対処力育成プログラムを用いた介入を実施し、介入前後の精神的健康を調査した。また、介入後の質的データを分析した。

(3) マインドフルネスとストレス反応に対する SOC の媒介的役割

看護系大学に在籍する 2 年生 174 名を対象に匿名の自記式質問紙調査を実施した。調査期間は 2019 年 4 月～5 月までであった。対象者ら全員が、既に 1 年次の基礎的な看護学実習を修了していた。

< 質問紙の構成 >

対象者の背景として、性別、年齢、同居形態を設定した。また、学生のストレスマネジメント教育検討の基礎資料とするため、ストレス感受性 (自分がストレスを感じやすい方だと思いますか)、実習への不安 (今後の実習に不安を感じますか) を調査した。マインドフルネス、SOC、ストレス反応は、以下の尺度を用いて測定した。

マインドフルネス

藤野・梶村・野村 (2015) によって日本語版に翻訳された Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) 日本語版を使用した。1 因子 15 項目で質問項目の体験頻度を問う 6 段階評価である。藤野他 (2015) の論文と同様に、質問段階では「1: ほとんど全くない」～「6: ほとんど常にある」としたが、結果および考察では数値を逆転させて「1: ほとんど常にある」～「6: ほとんど全くない」とした。すなわち、得点が高いほどマインドフルネス特性が強いことを示す。得点範囲は 15 点～90 点であり、尺度の使用にあたっては、開発者の許可を得た。

SOC (Sense of coherence)

Antonovsky が開発し、山崎らによって日本語版に翻訳された 13 項目 5 件法の短縮版 SOC スケールを使用した (Antonovsky, 1987 山崎・吉井監訳 1998)。尺度は、有意味感 (日々の出来事や直面したことに意味を見出せる能力、質問例: あなたは、日々の生活で行っていることに、ほとんど意味がない、と感じることがありますか)、把握可能感 (自分の置かれている状況を予測可能なものとして理解できる能力、質問例: あなたは不慣れな状況のなかにいると感じ、どうすればよいかわからない、と感じることがありますか)、処理可能感 (困難な状況を何とかやってのけられると感じられる能力、質問例: あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか) の 3 因子から構成されている。「1: とてもよくある」～「5: まったくない」の 5 段階で評価し、逆転項目は数値を反転させ、全項目を合計して得点を算出した。得点範囲は 13～65 点であり、得点が高いほど、SOC (首尾一貫感覚) が高い (山崎他, 2019) ことを示す。

ストレス反応

鷲見(2006)によって日本語版に翻訳された Perceived Stress Scale (PSS) 14 項目版を使用した。「全くなかった」～「いつもあった」までの5段階評価で、逆転項目は数値を反転させ、全項目を合計して得点を算出した。得点範囲は0点～56点であり、得点が高いほど、ストレス反応が強いことを示す。尺度の使用にあたっては、開発者の許可を得た。

<分析方法>

ストレス反応を従属変数、マインドフルネスを独立変数、SOCを媒介変数として媒介分析を実施した。SOCを介したマインドフルネスからストレス反応への間接効果についてはバイアス修正ブートストラップ法により、間接効果の信頼区間を算出した。

4. 研究成果

(1) ストレス対処力育成プログラム

プログラムの構成は以下のとおりである。

<ストレス対処力育成研修プログラム>

第1回研修会(90分) 看護師になる前に知っておきたいストレスの話

第2回研修会(90分) マインドフルネスの講義

第3回研修会(120分) マインドフルネス瞑想の演習

第4回研修会(120分) マインドフルネスの講義とグループワーク

第5回研修会(120分) マインドフルネスの講義とグループワーク

*マインドフルネスに関する講義・グループワークは、専任講師によって実施された。

(2) マインドフルネスを活用したストレス対処力育成の効果検証

対象者20名中、日程調整が難しく研修に参加できなかった者6名を除外し、最終的に14名を分析対象とした。対象者にマインドフルネスを活用したストレス対処力育成プログラムを用いた介入を実施し、その効果を量的・質的データの解析により検証した。「看護師になる前に知っておきたいストレスの話」に「マインドフルネス」を組み入れた約半日の研修を計5回実施した。研修の前後で、GHQ得点が有意に減少し($p < 0.01$)、マインドフルネスを活用したストレス対処力育成プログラムは精神的健康を改善する可能性が示された。また、研修の感想については「とても役に立った」が62%、「少し役に立った」が38%であり、対象者全員が役に立つ研修だったと捉えていた。質的データの分析では、<学生時代からのストレス対処力を身に付けることの重要性> <自分の性格傾向や特徴を理解することの重要性> <コミュニケーションスキルを身につけることの重要性> <マインドワンダリングの存在への気付き> <マインドワンダリングの存在に気付くことによって得られるもの> <マインドフルネス瞑想によって得られるもの>の6カテゴリーが研修による学びとして抽出された(*マインドワンダリング:過去や未来のことへ心や意識がさまようことである)。以上より、看護学生を対象としたマインドフルネスを活用したストレス対処力育成プログラムは、ある一定の短期的効果が得られることが示唆された。

(3) マインドフルネスとストレス反応に対する首尾一貫感覚(SOC)の媒介的役割

質問紙配布数174部、回収数150部(回収率97.3%)であり、マインドフルネス、SOC、ストレス反応の項目に未記入がある回答20部を除外したため、有効回答数は130部(有効回答率74.7%)であった。マインドフルネスとストレス反応の2変数間では、マインドフルネスからストレス反応への直接効果は有意であった($r = -.40, p < .001$)、媒介変数としてSOCを組み込むとマインドフルネスからストレス反応への直接効果($r = -.02, p = .75$)は有意でなくなった。マインドフルネスからストレス反応への、SOCを介した間接効果についてブートストラップ法を用いて95%信頼区間(CI)を算出した結果、間接効果は有意である($r = -.38, 95\%CI: -.47 \sim -.29, p = .01$)ことが示された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件）

1. 発表者名 Yukako Ando, Ryoko Ohara, Kanako Yamauchi, Toshio Kobayashi
2. 発表標題 Effect of Mindfulness Intervention as a Stress Management Technique for Nursing Students
3. 学会等名 The Barcelona Conference on education (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Yukako Ando, Kanako Yamauchi, Ryoko Ohara, Yuki Ito, Shiho Hasegawa, Shunsuke Aoki, Toshio Kobayashi
2. 発表標題 Relationship between Mindfulness and Stress Response
3. 学会等名 The 5th IAFOR International Conference on education (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 山内加奈子, 安東由佳子, 小林敏生
2. 発表標題 マインドフルネスと自己の「強み」の認識の関連について
3. 学会等名 第66回日本学校保健学会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔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	小林 敏生 (KOBAYASHI TOSHIO) (20251069)	広島文化学園大学・看護学部・教授 (35412)	

6. 研究組織（つづき）

	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	山内 加奈子 (YAMAUCHI KANAKO) (20510283)	福山市立大学・教育学部・講師 (25407)	
研究分担者	大原 良子 (RYOKO OHARA) (40325163)	愛知県立大学・看護学部・教授 (23901)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関