様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　６ 年　６ 月 ２３ 日現在

機関番号：１２３０１
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2019～2023
課題番号：１９Ｋ１０８２０

研究課題名（和文）看護学生および若手看護師の援助要請行動を促進する教育プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of an educational program to promote help-seeking behavior among nursing students and young nurses

研究代表者
近藤　浩子（Kondo, Hiroko）

群馬大学・大学院保健学研究科・教授

研究者番号：４０２３４９５０

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,100,000円

研究成果の概要（和文）：若手看護師のうち，早期離職を考えたことのある人は7割に及ぶという．その背景には，自分から他者に相談することが少なく，一人で問題を抱え込む最近の若者の傾向がみられる．本研究では２つの調査を行い，看護学生の援助要請行動には，援助要請スキル，自己開示，アサーティブネスが関連すること，また看護師のメンタルヘルスには，援助要請を促すといわれるセルフ・コンパッションおよびアサーティブネスが関連することが示された．つまり若手看護師におけるセルフ・コンパッション・トレーニングの有用性が示唆された．よって今後は，特に研修時間の確保が難しい看護師の勤務状況に配慮した，このプログラムの開発を課題としたい．

研究成果の学術的意義や社会的意義
本研究では，悩みごとを一人で抱え込む傾向を持つ若手看護師が，日常業務の中で困りごとを経験したときに相談できるようになること，すなわち援助要請行動を促進する要因を検討した．研究成果として，援助要請行動を促進するといわれるセルフ・コンパッションおよびアサーティブネスが，看護師のメンタルヘルスの高さにも関連することが示された．本結果は，今後，看護師のメンタルヘルス向上のためのセルフ・コンパッション・プログラムの開発に役立つとともに，看護師の早期離職の予防にも貢献すると考える．

研究成果の概要（英文）：Among young nurses, 70% have considered leaving the profession early. Behind this is the recent tendency of young people to keep their problems to themselves, as they seldom consult others. This study conducted two surveys and showed that help-seeking skills, self-disclosure and assertiveness were related to help-seeking behaviour among nursing students, and that self-compassion and assertiveness, which are said to promote help-seeking, were related to mental health among nurses. This suggests the usefulness of self-compassion training for young nurses. Therefore, we would like to develop this programme in consideration of the working conditions of nurses, especially those who find it difficult to secure training time.

研究分野：メンタルヘルス

キーワード：援助要請行動　援助要請スキル　アサーティブネス　セルフ・コンパッション　若手看護師　メンタルヘルス　仕事ストレス

※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、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１（共通）

１．研究開始当初の背景

若手看護師のうち，早期離職を考えたことのある人は 7 割に及ぶという．その背景には，自分から他者に相談することが少なく，一人で問題を抱え込む最近の若者の傾向がみられる．内閣府が行った若者の意識に関する調査(2014)によると,「自分の考えをはっきり相手に伝えられない」「人は信用できない」という若者が約５割おり，また仕事・生き方・人間関係等に悩みを持ちながら「相談相手が誰もいない」と回答した若者も約１割いた．その割合は 5 年前より増えていたという（労働政策研究・研修機構，2012).

援助要請行動つまり「他者に対して直接的に援助を要請する行動(Depaul，1983)」が苦手である若者は多い．この状況は医療の場においても同様で，特に新人看護師は，患者の急変時対応や重症者への対応が十分にできないことから,医療事故への不安,やりがいや適性への疑問を感じ,早期離職を考えるに至っているという(赤塚，2012)．本来であれば，早期離職を考える前に，上司や先輩に相談できることが望ましいが，他者に援助を求めることは，それ自体が自尊感情への脅威，周囲からの否定的評価につながる可能性があるため(永井，2013)，容易にはできないという．したがって臨床の場で困難さを感じた時，他者に相談できるようになるためには，学生時代から援助要請の力を育む必要があると考えた.

２．研究の目的

本研究の目的は，看護学生および若手看護師の援助要請行動を促進する要因を明らかにし，臨床の場において困難さを感じた時に，相談行動を行えるようにするための教育プログラムを開発することであった．なお本研究で対象とする援助要請行動とは，心理的・精神的問題を相談するための援助要請ではなく，臨床の場で生じる仕事上の些細な問題や，日常的な困りごとを相談するための行動である.

プログラムには，セルフコンパッション(自己への思いやり)を取り入れ，援助を必要とする若手が自己信頼を育み，率直に援助を求められるようになることを目指した．セルフ・コンパッションとは，仏教思想に端を発し，自己の不完全さを人としての共通性と捉え，批判せずに自分に優しくする接し方である．自己の弱みの隠ぺいを低減させるセルフ・コンパッションは，援助要請を促すことが報告されている(宮川,2017).

３．研究の方法

本研究は，当初，看護学生および若手看護師の援助要請行動を促進する要因を特定し，セルフ・コンパッションを取り入れた教育プログラムの開発を行う予定であった．しかしながら，コロナ禍と重なり，看護学生の臨地実習の自粛，および感染対策に伴う病院看護師の労働負荷により，当初計画していた研究が実施できない期間が続いた．そこで代替として，コロナ禍以前に収集した(1)看護学生の援助要請に関するデータの再分析，(2)セルフ・コンパッションの文献検討，(3)セルフ・コンパッションの有用性に関する看護師への調査の 3 つを行った.

４．研究成果

(1)臨地実習における看護学生の援助要請行動に関する研究

【目的】本調査は，臨地実習における看護学生の援助要請行動の特徴を明らかにすることを目的とした.

【方法】看護系大学 2～4 年生を対象に，無記名質問紙調査を行った．調査内容は，①臨地実習における困りごと，およびその相談の有無であり，これを「看護実践」,「患者との関係」,「教員・実習指導者との関係」の 3 つの状況についてそれぞれ尋ねた．また②援助要請スキル（本田ら，2010），③開示状況質問紙（遠藤，1989），④アサーティブネス：RAS（鈴木ら訳，2004），⑤他者支援尺度（中原，2010）の 4 尺度について評定を求めた．これらの得点を，相談群と非相談群で比較した．本調査は，大学倫理審査委員会の承認を得た.

【結果】有効回答は 190 件（81.5%）であった．臨地実習において困りごとが生じた状況は，多い順に「看護実践」,「患者との関係」,「教員・指導者との関係」であった．うち「教員・実習指導者との関係」に関する困りごとに関しては，約 4 割の学生が誰にも相談していなかった．一方，相談群と非相談群の比較では，援助要請スキル，自己開示，アサーティブネスの下位尺度得点の一部で 2 群間に有意差があり，相談群が非相談群より望ましい得点を示していた．また，これらの得点を学年間で比較すると，アサーティブネスは若干ではあるが，高学年の得点が低学年に比べて望ましい得点を示していた．しかし援助要請スキル，自己開示については，必ずしも高学年が望ましい得点を示してはいなかった.

【考察】以上より，援助要請スキル，自己開示，アサーティブネスは，看護学生の援助要請行動を促進する要因である可能性が示された．ただ学年間の得点差から，これらが臨地実習の経験を積み重ねることで,学年進行とともに向上するとは言えなかった.したがって，これらを育むための教育内容を看護基礎教育の中に取り入れていく必要性が示唆された.

(2)看護師のためのセルフ・コンパッション・トレーニングに関する文献検討

【目的】本研究は，看護師のためのセルフ・コンパッション・トレーニングを開発するために，国内外の介入研究を整理し，看護師に有用なセルフ・コンパッション・プログラムについて示唆を得ることを目的とした．

【方法】CINAHL，MEDLINE をデータベースとし，self-compassion と nurse を Abstract に含む海外の介入研究を抽出した．また医中誌，Google をデータベースとし，セルフ・コンパッションを Abstract に含む国内の介入研究を抽出した．

【結果】海外文献 5 件，国内文献 8 件が抽出された．海外文献のうち 3 件は Self-Compassion for Healthcare Communities（SCHC）という瞑想を含まないセルフ・コンパッション・プログラムの研究であった．研修時間の短い SCHC は，看護師の参加率が高かった．また学びを定着するためにホームワークを課さず，仕事で困難に遭遇した時にワークを実践する，研修者同士でリフレクションする，研修後フォローアップを行うという方法で，長時間プログラムと同様のセルフ・コンパッションの改善効果を得ていた．一方，国内文献では，セルフ・コンパッション・プログラムの明確なプロトコルが示されていない文献が多く，研修効果の記載も少なく，またプログラムの多くに眠くなりやすい瞑想が用いられていた．

【考察】以上の結果から，研修時間の確保が難しい看護者にとっては，短時間プログラムが実用的であり，また眠くなりやすい瞑想を除いてプログラムを構成することが有用であることが示唆された．さらに今後の課題として，臨床の場面で看護師が遭遇しやすい困難状況には共通性があると推測されるため，その状況を調査し，その状況に対応したセルフ・コンパッションのワークをプログラムに取り入れることが，臨床の場でワークを実施しやすくする工夫として考えられる．この他，国内には，セルフ・コンパッション・トレーニングの実施者として，十分な経験を備えている者が少なく，このことがプログラムの研修効果に影響している可能性がある．よってプログラム開発に加えて，プログラムの実施者自身が研鑽を積んでいくことも必要であることが示された．

(3)セルフ・コンパッションおよびアサーティブネスが看護師のメンタルヘルスにもたらす影響に関する研究

【目的】本研究は，セルフ・コンパッションおよびアサーティブネスが，看護師のメンタルヘルスを維持するために有用であるかどうかを明らかにすることを目的とした．

【方法】北関東エリアにある急性期医療を担う総合病院 5 か所で，病棟看護師約 1000 名を対象に，無記名質問紙調査を行った．調査内容は，①基本属性(年齢，性別，居住形態，看護師経験年数，勤務形態，最終学歴)，②仕事ストレッサー：臨床看護職者の仕事ストレッサー尺度（東口，1998)，③セルフ・コンパッション：日本語版セルフコンパッション反応尺度(宮川，2016)，④アサーティブネス：アサーティブネス行動尺度(鈴木，2004)，⑤精神的健康度：WHO-5 精神的健康状態表であった．データ分析は，WHO-5 精神的健康状態表のカットオフ値で対象を健康群・不健康群の 2 群に分け，まず属性について，2 群間をχ二乗検定で比較した．次に，仕事ストレッサー，セルフ・コンパッション，アサーティブネスを説明変数とし，精神的健康度を目的変数とした二項ロジスティック回帰分析を行った．なお経験年数によりデータの傾向が異なっていたため，経験年数の 5 年目以下と 6 年目以上は，データを分けて分析した．本調査は，大学倫理審査委員会の承認を経て実施した．

【結果】有効回答は 644 名であった．基本属性のうち，年齢，性別，看護師経験年数は，精神的健康群・不健康群の 2 群間に有意差があった．年齢は，20～24 歳が精神的健康であり（$p<.05$)，また 50～54 歳が精神的不健康であった（$p<.05$)．性別は，女性が精神的不健康であり（$p<.001$)，看護師経験年数は，1～5 年目が精神的健康であった（$p<.05$)．

二項ロジスティック回帰分析の結果，経験年数 5 年目以下の看護師においては，セルフ・コンパッションの低さ(OR=0.84,p=.002),アサーティブネスの下位尺度「人前での対決回避」の高さ(OR=1.58,p=0.044),「自発性」の低さ(OR=0.60,p=0.037),「自発的な会話の流暢さ」の低さ(OR=0.56,p=.005)の 4 変数が，精神的不健康に影響していた．一方，経験年数 6 年目以上の看護師においては,セルフ･コンパッションの低さ(OR=0.89,p<.001)，アサーティブネスの下位尺度「自発性」の低さ(OR=0.79,p=.048）の 2 変数が精神的不健康に関連していた．

【考察】セルフ・コンパッションの低さとアサーティブネスの低さが精神的不健康に影響していたことから，これらを高めることが看護師のメンタルヘルスを保つために必要であることが示唆された．一方，看護師の経験年数により，メンタルヘルスに影響するストレッサーは若干異なっていた.よって今後は,経験年数ごとのストレッサーについて吟味し，それぞれの年齢層のストレスを軽減するために有用な，セルコ・ンパッション，およびアサーティブネスを高める教育プログラムを開発することによって，看護師のメンタルヘルスの向上に貢献したいと考える．

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計2件（うち査読付論文　2件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　2件）

１．著者名 近藤浩子，柿畑雅之，中村美香，近藤由香	４．巻 73
２．論文標題 臨地実習における看護学生の援助要請行動に関する研究	５．発行年 2023年
３．雑誌名 The KITAKANTO Medical Journal	６．最初と最後の頁 61-68
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.2974/kmj.73.61	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 －

１．著者名 澤邊理緒，近藤浩子	４．巻 73
２．論文標題 看護師のためのセルフ・コンパッション・トレーニングに関する文献検討	５．発行年 2023年
３．雑誌名 The KITAKANTO Medical Journal	６．最初と最後の頁 －
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.2974/kmj.73.163	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	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　1件）

１．発表者名 澤邊理緒，近藤浩子
２．発表標題 看護師のためのセルフ・コンパッション・トレーニングに関する文献検討
３．学会等名 北関東医学会
４．発表年 2022年

１．発表者名 近藤浩子
２．発表標題 看護学生のセルフコンパッションに関する文献検討
３．学会等名 日本看護科学学会
４．発表年 2021年

１．発表者名 近藤浩子，島田早季子，中村美香，近藤由香
２．発表標題 臨地実習における看護学生の援助要請行動に関する研究（その１）援助要請行動の学年別比較
３．学会等名 日本看護研究学会
４．発表年 2019年

１．発表者名 島田早季子，近藤浩子，中村美香，近藤由香
２．発表標題 臨地実習における看護学生の援助要請行動に関する研究（その２）援助要請行動に関連する要因
３．学会等名 日本看護研究学会
４．発表年 2019年

１．発表者名 八木原 ひなた，近藤 浩子，中村 美香
２．発表標題 セルフコンパッションおよびアサーティブネスが看護師のメンタルヘルスにもたらす影響に関する研究
３．学会等名 日本看護科学学会
４．発表年 2023年

１．発表者名 Hinata Yagihara, Hiroko Kondo, Mika Nakamura
２．発表標題 A Study of Factors Related to Self-Compassion of Nurses Working in Acute Care Hospitals
３．学会等名 EFONCE 2024（国際学会）
４．発表年 2024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	近藤　由香 (Kondo Yuka) (00369357)	群馬大学・大学院保健学研究科・准教授 (12301)	
研究分担者	中村　美香 (Nakamura Mika) (10644560)	群馬大学・大学院保健学研究科・助教 (12301)	
研究分担者	辻村　弘美 (Tujimura Hiromi) (70375541)	群馬大学・大学院保健学研究科・講師 (12301)	
研究分担者	吉田　亨 (Yoshida Toru) (80174936)	十文字学園女子大学・人間生活学部・教授 (32415)	
研究分担者	秋山　美紀 (Akiyama Miki) (10434432)	東京医療保健大学・医療保健学部・准教授 (32809)	

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