

令和 5 年 6 月 10 日現在

機関番号：32680  
研究種目：若手研究  
研究期間：2019～2022  
課題番号：19K19523  
研究課題名（和文）認知行動モデルによる、看護師のための新規コミュニケーション教育プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of a new communication education program for nurses using the cognitive-behavioral model.

研究代表者  
牧野 みゆき（Makino, Miyuki）  
武蔵野大学・認知行動療法研究所・客員研究員

研究者番号：70838078  
交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,800,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は看護職のための認知行動モデルを活用したコミュニケーション教育プログラムを開発し、その有効性を検証することである。「共感」「傾聴」が看護師として当然の姿勢と教育されるが、系統的に訓練される機会は限定的であり、看護師個々の素質や性格に委ねられている。コミュニケーショントレーニングが看護の質の発展やメンタルヘルスの向上に役立つことが米国等で示されているという知見から、認知行動モデルを活用したコミュニケーション教育プログラムを開発しその有効性を検証した。認知行動療法に熟練した臨床家である精神科医、心理士により開発された教育プログラムを看護職等38名に対し1日研修を実施した。

#### 研究成果の学術的意義や社会的意義

近年の研究においてコミュニケーションスキル訓練の効果が期待されている中で、申請者は教育プログラムの開発及び有効性を検証した。コミュニケーションスキルの向上だけでなく看護職のストレス軽減につながるという先行研究があることから、本研究において看護職のための認知行動モデルを活用したコミュニケーション教育プログラムを開発した意義は大きい。今後、有効性の検証及び普及させることは日本の看護の質の発展と看護職の精神健康の向上に寄与することが期待される。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to develop a communication education program utilizing the cognitive-behavioral model for nurses and to verify its effectiveness. Although "empathy" and "listening" are taught as natural attitudes for nurses, opportunities for systematic training are limited, and it is left to individual nurses' qualities and personalities. Based on the knowledge that communication training has been shown to be useful for developing nursing quality and improving mental health in the United States and other countries, we developed a communication education program utilizing the cognitive-behavioral model and verified its effectiveness. The educational program developed by psychiatrists and psychologists, who are skilled clinicians in cognitive-behavioral therapy, was implemented for 38 nurses and other staff members for one day.

研究分野：精神科看護

キーワード：精神科看護 認知行動療法 コミュニケーションスキル

## 1. 研究開始当初の背景

看護師は、患者(妊産婦を含む)と生死に関わる危機的で重要な時間を長く、かつ昼夜共に多く過ごす。我が国では2000年頃より「感情労働(Hochschild, 2000)」の典型例として看護師の業務は理解され始め、看護師のメンタルヘルスの重要性がより注目されるようになった。しかし、職場環境や健康、人間関係の問題などを理由に退職する看護師の離職率の高さ(10.9%, 日本看護協会)は長年の問題として指摘されている。精神健康の問題については、米国の看護師のうつ病の有病率が18%(Calnan et al., 2011)と報告されている。日本の看護師については、病棟看護師の54%が抑うつ症状を呈しているという報告もある(金子, 2014)。看護師の精神健康は、看護師個人だけの問題にとどまらず、看護ケアを受ける患者(妊産婦含む)やその家族以外にも、より広くは日本の看護の質や社会経済的損失など(Letvak et al., 2012, Melnyk, 2018)、様々な側面に影響を及ぼす(図1)。

これらの背景から、米国などでは看護師や看護学生の精神健康を向上させる取り組みのひとつに、認知行動モデルに基づくコミュニケーションやアサーションに関するスキルトレーニングがあり、看護師養成機関においては対話やコミュニケーションスキルを学ぶことが体制化されている(堀越ら, 2012)。一方、国内でも一般的な看護師に対するコミュニケーションスキルに関する研究は進みながらも最高水準のエビデンスは報告されていない。コミュニケーションスキルに関する原著論文においては、2000年以前は0件であったが、それ以降は33件発表されている(小山, 2017)。そのうち、研修の成果に関するものは16件である。それらの研究は、前後比較研究であることやそれぞれの研究で評価尺度が異なることからエビデンスの強さには限界がある。一方、オンコロジー領域(Kubota, 2018)の専門性に特化した研修については、ランダム化比較試験(Randomized Controlled Trial; RCT)により、がん患者に関わる看護師や専門看護師に対しサイコオンコロジー訓練プログラムによる効果(Kubota, 2015)の報告がある。また、医療従事者ではない労働者に対する認知行動療法に基づくコミュニケーションスキル研修の効果(Sasaki, 2017)も報告されている。このように、近年の研究ではコミュニケーションスキル訓練の効果が期待されるが、その対象領域は限定されており、あらゆる診療科での看護師全般に適用できる基礎的なコミュニケーション訓練研修についての厳格な研究の報告はない。

申請者の施設において、看護師を対象に認知行動モデルに基づく対話スキルの訓練プログラムを試験的に実施したところ、看護師のストレス軽減やスキル向上の効果が認められた(堀越, 2015)。また平成28年の診療報酬の改訂により、看護師が認知行動療法を実施することが保険診療点数の算定になり、認知行動モデルに基づくコミュニケーションスキルを習得することが求められている。これらの背景を踏まえ、「看護師に対し、認知行動モデルを基盤にしたコミュニケーション教育プログラムを開発し普及させることが、看護師の精神健康だけでなく日本の看護の質の向上につながるのではないか」という本研究の基幹となる問いを立てた。

## 2. 研究の目的

本研究は看護師のための認知行動モデルに基づいたコミュニケーション教育プログラムを開発し、その有効性を検証することを目的とする。

## 3. 研究の方法

### 1) 認知行動モデルに基づくコミュニケーションスキル教育プログラムの開発

目的: 看護師に向けたコミュニケーション教育プログラムのプロトコルやマテリアルを作成し、前後比較試験のための介入プロトコルを確立する。

内容: 1日8時間の教育プログラムであり、講義やワークで構成されている。有効性が認められている研修(Bragard, 2010)や認知行動療法の知識・技能をもとにした「コミュニケーションスキルの必要性」「自身の感情・思考・行動」「関係を始めるための共感」「質問による問題解決」「看護場面における認知再構成」「セルフケアのための行動活性化」などのプログラムマテリアルとする。申請者の施設にて勤務する看護師数十名に対し教育プログラムのテストランを行い、そのフィードバックコメントや認知行動療法に熟練している研究員の助言をもとにプロトコルやマテリアルの修正を行う。

### 2) 看護師・助産師対象の教育プログラムの前後比較試験

目的: 認知行動モデルによるコミュニケーション教育プログラムの実施可能性、有効性について検証するため、対照群を設けない単群の前後比較試験を行う。

対象: 参加同意が得られた看護師を対象とする。対象数は12症例以上であり、アウトカムの推定値95%信頼区間が安定する(Julious, 2005)ことを根拠としている。

実施場所: 国立精神・神経医療研究センターおよび協力施設

介入: 開発したプログラムについて、申請者および補助者1名の計2名で行う。

アウトカム指標：評価項目は「対話の自己効力感」である。

#### 4. 研究成果

##### 1) 認知行動モデルに基づくコミュニケーションスキル教育プログラムの開発

認知行動療法に熟練した臨床家である精神科医、心理士によりコミュニケーションスキル教育プログラムを開発した(図1)。研修内容は、患者や家族との日常の看護業務ですぐに実践できる知識やスキルトレーニングである。さらに、コミュニケーション及び精神疾患に関する基礎知識や、認知行動療法を活用した問題整理や目標設定、演習を含んでいる。最低4時間を要する研修内容である。



図1. 教育プログラム実施の際の資料一部

##### 2) 看護師・助産師対象の教育プログラムの前後比較試験

###### (1) 対話に対する自己効力感の尺度の開発

プログラムにおける到達目標はコミュニケーションスキルについて理解すること及び専門的スキルを使う事の動悸付けを高めることであるため、動機付け面接のDARN (Desire-Ability-Reasons-Need)を参考に、対話に対する自己効力感の尺度を精神科医及び心理士、助産師、看護師で検討し尺度を開発した(図2)。

対話に関する自己効力感 周産期のメンタルヘルスの問題を持つ方と対話をすプログラム受講による到達目標は コミュニケーションスキルについて理解することと専門的スキルを使う事の動悸付け を高めることであるため今のあなたについて、当てはまる箇所に○をつけてください。	全くでき ない	あまりで きない	まあまあ できる	よくでき る
1 対話を始める際にうまく言葉をかけることができる	0	1	2	3
2 話す順番に気を使うことができる	0	1	2	3
3 相手の感情や考えを把握することができる	0	1	2	3
4 相手に共感していることを示すことができる	0	1	2	3
5 相手の「考え」を変化させるための質問を使うことができる	0	1	2	3
6 相手の「行動」を変化させるための行動計画を話し合うことができる	0	1	2	3
7 相手にとって具体的な問題となる出来事を「きっかけ」「考え」「感情」「体」「行動」に分けて整理することができる	0	1	2	3
8 相手が理解しているか、確認する言葉かけができる	0	1	2	3
9 今後取り組む内容について相手と話し合うことができる	0	1	2	3
10 対話の時間を効率よく使うことができる	0	1	2	3
11 自分の言動が相手にどのように影響するかを考えることができる	0	1	2	3
12 相手から強い感情を向けられても落ち着いて対話をするができる	0	1	2	3
13 対話をしているときに感じる自分の感情・考えを把握することができる	0	1	2	3
14 自分の感情・考えを同僚や上司に表現することができる	0	1	2	3
15 自分がネガティブな感情を体験した時、自分をケアすることができる	0	1	2	3

図2. 対話に対する自己効力感

###### (2) 看護師・助産師対象の教育プログラムの前後比較試験

受講者のうち分析対象は38名であり、そのうち看護職の割合は81.58%であった。対象者の平均年齢は43.24±10.2歳、経験年数は17±9.65年であった。「対話の自己効力感」総合得点について、研修前は24.94±5.06点、研修後は25.83±5.09点であり有意な差はみられなかった。各項目のうち「相手にとって問題となる出来事を「きっかけ」「考え」「感情」「体」「行動」に分けて考えることができる」(t(34)=2.88, p=.007)、「対話の時間を効率よく使うことができる」(t(34)=2.23, p=.032)について有意な差がみられた。よって、認知行動療法を活用した対話スキルを看護職が学ぶことは、患者や妊産婦が抱えている問題となる出来事を「きっかけ」「考え」「感情」「体」「行動」に分けて考えることや、対話の時間を効率よく使えることの自己効力感に有効である可能性が示された。ただし、本研究には限界があり、対象者は臨床経験がある集団であり、もともと対話スキルに関する自己効力感が高かった可能性があること、本自記式質問紙は標準化されていないため評価とするには不十分であることがあげられる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 0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 牧野みゆき	4. 巻 13-2
2. 論文標題 周産期の認知行動療法 周産期看護に活かす認知行動療法の可能性	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 認知療法研究	6. 最初と最後の頁 132-133
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 無
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 -

1. 著者名 蟹江絢子, 牧野みゆき, 岡津愛子, 横山知加, 堀越勝	4. 巻 13-2
2. 論文標題 周産期の認知行動療法	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 認知療法研究	6. 最初と最後の頁 2020年8月発刊予定
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 無
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4件（うち招待講演 1件／うち国際学会 0件）

1. 発表者名 牧野みゆき
2. 発表標題 コロナ禍における女性医療従事者のメンタルヘルスの課題
3. 学会等名 港区男女平等参画センター リーブラ主催講座（招待講演）
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 牧野みゆき
2. 発表標題 「妊娠・出産・育児」ライフステージにそったメンタルケアを考える産科領域の要配慮状態とメンタルケア
3. 学会等名 日本臨床心理士会 臨床心理講座
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 牧野みゆき, 岡津愛子, 青山さやか
2. 発表標題 周産期領域における認知行動療法を活用した対話スキルトレーニングの有効性
3. 学会等名 第40回日本看護科学学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 牧野みゆき
2. 発表標題 周産期看護に活かす認知行動療法の可能性
3. 学会等名 第19回日本認知療法・認知行動療法学会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

周産期メンタルヘルスの認知行動療法研修-認知行動療法に学ぶ対話スキルと周産期メンタルヘルス ライン研修, 2020年11月	国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターオン
周産期メンタルヘルスの認知行動療法研修-認知行動療法に学ぶ対話スキルと周産期メンタルヘルス ライン研修, 2021年11月	国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターオン
Knowell Family 心理や精神の専門家が発信する周産期情報プロジェクト <a href="https://www.ncnp.go.jp/cbt/knowell/">https://www.ncnp.go.jp/cbt/knowell/</a>	

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

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
---------	---------