

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 25 年 6 月 6 日現在

機関番号：24506

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2010～2012

課題番号：22592607

研究課題名（和文） 看護系大学を拠点とした「ストレスマネジメント教室」実践教育モデルの開発

研究課題名（英文） Development of a Model for Practical Training in “Stress Management Groups” by educators in the field of psychiatric mental health nursing

研究代表者

近澤 範子（CHIKAZAWA NORIKO）

兵庫県立大学・看護学部・教授

研究者番号：40118055

### 研究成果の概要（和文）：

地域住民を対象とした小集団による「ストレスマネジメント教室」のプログラムと手引き書を作成した。8回実施し、計30名の参加者よりリラクゼーション効果と高評価の調査結果が得られた。これをもとに、ファシリテーターならびに大学院（精神看護専門看護師教育課程）におけるリラクゼーション技法の教育訓練に役立つ実用的な教材DVDを作成した。教員への面接調査と質問紙調査の結果、DVDの有用性ならびにプログラム活用の可能性が示唆された。

### 研究成果の概要（英文）：

As educators in the field of psychiatric mental health nursing we developed a model for establishing group programs in relaxation and psycho-education of stress-coping. The experimental program was conducted eight times with accompanying evaluations which showed both positive material evidence of relaxation and satisfaction among thirty participants. We produced a DVD, concerning the procedure of the program and the relaxation technique to the facilitators of the program and graduate students of the CNS curriculum in the field of psychiatric mental health nursing. Response to interviews and questionnaires of educators in nursing colleges and graduate CNS curriculum were generally favorable, and showed an inclination to adopt the program.

### 交付決定額

（金額単位：円）

|        | 直接経費      | 間接経費    | 合計        |
|--------|-----------|---------|-----------|
| 2010年度 | 700,000   | 210,000 | 910,000   |
| 2011年度 | 1,500,000 | 450,000 | 1,950,000 |
| 2012年度 | 1,000,000 | 300,000 | 1,300,000 |
| 総計     | 3,200,000 | 960,000 | 4,160,000 |

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：看護学 地域・老年看護学

キーワード：ストレスマネジメント、リラクゼーション法、実践教育モデル

### 1. 研究開始当初の背景

わが国では近年、うつ病による受療者数・

自殺者数の増加、ひきこもり、いじめ、幼児や高齢者の虐待など、ライフサイクル全般に渡って心の健康障害が注目され、国の施策としてもメンタルヘルス相談体制の充実が重視されるようになった。文献によると、医療機関における看護相談や保健師による相談活動は、身体的な病気や生活面の相談が主である。また、看護系大学ならびに大学院（専門看護師教育課程）は近年急速に増加しているが、精神看護学担当教員による地域住民へのメンタルヘルス支援活動の実践報告は極めて乏しいのが現状である。

我々精神看護学担当教員は《まちの保健室：看護職が専門性を活かしてボランティアに社会貢献を図る地域活動》の趣旨に基づき、地域住民を対象とした「こころの健康相談」を平成15年度に立ち上げた。心理療法の教育訓練を受けた担当者による50分間の個別面接（定員4名予約制）の形で、毎月1回継続実施しつつ、活動実績を踏まえて平成17・18年度には、質問紙・面接調査および相談記録の分析により、相談面接による来談者の主観的な成果、アプローチの要素と技法、地域の精神保健医療機関における多職種からの役割期待と連携上の課題を抽出した。

この研究成果を踏まえて平成19・20年度には、個別の相談面接と平行して、呼吸法によるリラクゼーション法を取り入れた小集団の「ストレスマネジメント教室」の開催に取り組むとともに、大学院の専門看護師教育課程との連動を図り、教育訓練プログラムを検討した。研究成果より、精神看護学担当教員が大学キャンパスにおいて展開する小集団の「ストレスマネジメント教室」は、地域住民へのメンタルヘルス支援活動として有意義であると同時に、専門看護師教育課程におけるリラクゼーション技法の教育訓練に役立つ可能性が示唆された。そこで、平成21年度には「ストレスマネジメント教室」の参加者の研究協力を得て、効果的プログラムの内容と展開方法についてさらに探究した。

以上の研究成果を統合し、地域住民のメンタルヘルス支援ならびに専門看護師教育課程におけるリラクゼーション技法の教育訓練に活用し得る「ストレスマネジメント教室」の効果的プログラムと展開方法に関する教材を作成し、有用性を検討するとともに、活用の可能性を検討することが今後の課題である。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は次の3点である。

- (1) 「ストレスマネジメント教室」の効果的プログラムの手引き書を作成する。
- (2) (1)の成果をもとに、ファシリテーターならびに大学院博士前期課程（専門看護師教育課程）におけるリラクゼーション技法の教育訓練に役立つ教材DVDを作成する。
- (3) プログラムと教材DVDの有用性ならびに看護系大学におけるプログラム活用の可能性について検討する。

## 3. 研究の方法

- (1) 「ストレスマネジメント教室」の効果的プログラムの手引き書（試案）を作成し、これをもとに実践して、参加者の効果測定・主観的評価の調査結果を踏まえて修正する。  
効果測定に関しては、①リラクゼーション法実施前後の唾液アミラーゼ測定値の変化、②POMS簡易版による主観的反応の変化、③プログラム開始時と終了時におけるストレスコーピングに関する認識の変化を指標として分析する。併せて、プログラム評価に関する質問紙調査を行う。  
なお、兵庫県立大学看護学部研究倫理委員会の承認を得た上で実施する。
- (2) (1)の手引き書をもとに、展開場面の映像ならびに要点に関する文字と図表を組み合わせる教材DVDを作成する。リラクゼーション技法の指導部分にはモデルによる実演を取り入れる。
- (3) 研究目的に即して、次の2つの調査を行う。
  - ① プログラムと教材DVDの有用性に関する調査：精神看護専門看護師教育課程の実績を有する大学院の担当教員に文書で研究協力を依頼し、同意の得られた対象者に教材DVDと小冊子を郵送して視聴の協力を得た上で、インタビューガイドを用いて半構成の面接調査を行う。質問内容は、ストレスマネジメント（ストレスコーピングに関する心理教育・呼吸法・漸進的筋弛緩法）の技法／指導技法の習得に関する教材としての有用性、ファシリテーター育成の教材としての有用性、「ストレスマネジメント教室」の教育的活用に関する意見等である。
  - ② 看護系大学におけるメンタルヘルス支援活動の実態とプログラム活用の可能性に関する調査：全国の看護系大学の精神看護学担当教員に研究協力依頼書と無記名自記式の質問紙を郵送し、同意の得られた対象者には回答を同封の返信用封筒にて返送してもらう。質問内容は、地域住民のメンタルヘルス支援活動の実際（目的・対象者・活動内容・形態・頻度・場所・課題）、実践していない場合の理由、大学キャンパス内の部屋を利用した小集団の「ストレスマネジ

メント教室」の実践に関する意向等である。  
なお、調査に先立ちいずれも兵庫県立大学看護学部研究倫理委員会の承認を得る。

#### 4. 研究成果

##### (1) 「ストレスマネジメント教室」の効果的プログラムの手引き書の作成

先行研究を踏まえて、リラクゼーション法（呼吸法・漸進的筋弛緩法簡易版）、ストレスコーピングに関する心理教育を用いた小集団による実践プログラム（90分間）を作成した。大学院生6名の研究協力を得て実践・評価を重ねて効果的な展開方法と手順を検討し、手引き書の試案を作成した。

試案の内容については①プログラム、②部屋と物品の準備、③シナリオ、④資料の項目で構成し、各々に小項目を掲げて、要点をわかりやすく具体的に記述した。シナリオに関しては話し言葉で記述し、併せて働きかけの要点を備考欄に記載した。また、適宜イラストを挿入した。

次に、同大学院生の協力により「ストレスマネジメント教室」への参加とリラクゼーション効果測定ならびにプログラム評価等の一連の調査を実施し、その過程および結果を踏まえて調査実施方法の検討と準備を行った。研究倫理委員会の承認を得た上でチラシを作成し、近隣の地域住民への配布と学内外の掲示板への貼付、地域のがん患者会の会報誌への投稿により広報活動を行い、平成22・23年度に計8回開催した。

参加者は計30名（男性12名、女性18名；20歳代3名、30歳代15名、40歳代7名、50歳代2名、60歳代3名）であった。リラクゼーション法実施後の唾液アミラーゼ測定値ならびにPOMSの「緊張」「抑うつ」「怒り」「疲労」「混乱」の各尺度に関してはいずれも有意に減少し（ $p < 0.05$ ）、効果が認められた。また、呼吸法、漸進的筋弛緩法とも、生活に取り入れて実践したいという回答が大半（96%、93%）であり、対処行動のレパートリーを意識的に増やそうとする変化が見られた。さらに、プログラムの内容・運営・実技指導等については概ね高い評価が得られた。

この結果を踏まえて試案に若干の修正を加え「『ストレスマネジメント教室』実践の手引き」（カラー印刷22ページ）を完成した。その概要を以下に示す。

#### 「『ストレスマネジメント教室』実践の手引き」 （概要）

##### 1) プログラム

構成および時間配分を記載した。

①プログラムの導入（3分）、②生活上のストレスと対処方法の振り返り（20分）、③呼吸法の演習（20分）、④漸進的筋弛緩法（簡易版）の演習（30分）、⑤今後の生活に向けて（17分）

なお、②と⑤に関してはワークシートを用いて振り返りと言語化・共有を図るよう記述した。

##### 2) 部屋と物品の準備

静かな部屋の確保、ファシリテーターと補助者、参加者用の椅子とマット、ホワイトボード（視覚教材を貼付）の配置、ワークシートと配布用資料を閉じたクリップボードと筆記用具について記載した。また、実践場面の写真を挿入した。

##### 3) シナリオ

プログラムの導入および各セッションについて展開方法に沿った小見出しを挙げ、具体的な発言内容を話し言葉で記述した。また、適宜わかりやすいイラストを挿入するとともに、動作や働きかけの要点を備考欄に記載した。項目および小見出しを以下に示す。

#### ◇プログラムの導入

##### ◇Ⅰ：生活上のストレスと振り返り

①ワークシート記入、②気づきの言語化と共有、③ストレスと対処方法、④ストレスマネジメントの意義、⑤ストレスマネジメントの技法、ストレスと自律神経の関係、⑦リラクゼーション法、⑧リラクゼーションの前に

##### ◇Ⅱ：呼吸法の演習

①呼吸法の原理、②呼吸法のポイント、③呼吸法の練習、④呼吸法の実施、⑤感覚の言語化と共有、⑥（解除動作）、⑦実践への動機づけ

##### ◇Ⅲ：漸進的筋弛緩法（簡易版）の演習

①漸進的筋弛緩法の原理、②漸進的筋弛緩法のポイント、③漸進的筋弛緩法（簡易版）の練習、④漸進的筋弛緩法（簡易版）の実施、⑤感覚の言語化と共有、⑥解除動作

##### ◇今後の生活に向けて

①ワークシート記入、②体験の言語化と共有、③ストレスマネジメント実践への動機づけ

##### 4) 資料

物品配置図、掲示用資料（プログラムのねらい、プログラムの構成と時間配分、ストレスと対処方法、ストレスと自律神経、リラクゼーション法：わかりやすく記載したもの）、ワークシート（①セッションの前に：最近の生活の中で感じるストレス、ストレスが強いときの心身の変化、対処方法、②終了時に：呼吸法・漸進的筋弛緩法を生活に取り入れてみたいか、今後の生活上のストレスへの対処方法：記載欄を設けた用紙）、配布用資料

(リラクゼーションの準備、呼吸法・漸進的筋弛緩法：ポイントをイラスト付きで記載したもの)を添付した。

## (2)教材DVDの作成

前述の手引き書をもとに、映像とイラスト、文章を組み合わせて構成と編集を行い、教材DVD「『ストレスマネジメント教室』の実践技法」(60分)を作成した。呼吸法の演習と漸進的筋弛緩法(簡易版)の演習に関しては、導入部分に生理学的な原理を図式化して挿入した。また、実技の指導場面ではモデルによる実演の映像を取り入れ、実践技法ならびに指導技法の習熟に活用できるよう工夫するとともに、各リラクゼーション法に関して部分的にメニュー画面で選択できるよう工夫した。

さらに、DVDの内容を概観できるように、小冊子(8ページ)を作成してケースに同封した。小冊子には、DVDの構成に即して項目ごとに要点もしくは小見出しを記載し、適宜写真やDVDの抜粋画面をカラーで掲載した。その概要を次に示す。

### 「『ストレスマネジメント教室』の実践技法」(概要)

#### ◇「ストレスマネジメント教室」の目的

目的を2つ、わかりやすく記述した。

#### ◇展開方法

要点を記述し展開場面の写真を掲載した。

#### ◇物品と部屋の配置

要点を記述し、ワークシートと配布資料、クリップボードの写真を掲載した。

#### ◇プログラムの構成と時間配分

項目と時間配分の目安を記載して全体構成を提示し、メニュー画面で選択できること、リラクゼーション法の実践技法の習得のために活用できることを記述した。

◇セッションⅠ～Ⅳに関しては、各々手引き書に準じて小見出しを記載し、DVDの抜粋画面を2枚ずつ掲載した。

## (3)プログラムと教材DVDの有用性ならびにプログラム活用の可能性に関する検討

### ①プログラムと教材DVDの有用性に関する調査結果：

看護系大学大学院において精神看護専門看護師教育課程の実績を有する担当教員に文書にて研究協力を依頼し、同意の得られた4名に対して教材DVDと小冊子を送付した上で面接調査を行った。研究協力者は教授1名、准教授1名、講師2名であり、大学院の設置主体は公立2校、私立2校であった。

データ分析の結果、ストレスマネジメント

技法の教材として、「構成・映像・説明とも非常にわかりやすい」と全員から高い評価が得られた。また、「学生の自己学習に活用できる」「DVDの映像を見せながら指導する活用法もある」「実際に教材として使用できる」との評価を得た。ファシリテーター育成の教材としては「初段階の教材としてDVDは非常に有用」「テキスト・シナリオと一緒に活用できればさらにわかりやすい」との意見が得られた。「ストレスマネジメント教室」の専門看護師教育課程への教育的活用に関しては、全員が「非常に有益」高い評価であり、具体的な活用方法への提案も語られた。

以上の結果より、対象者数の限界はあるものの、我々の開発した「ストレスマネジメント教室」のプログラムと展開方法に基づく教材DVDは、専門看護師教育課程におけるストレスマネジメント・リラクゼーション技法/指導技法の教材として有用性が高く、今後の活用の可能性が高いことが示唆された。

また、この結果を踏まえて、「『ストレスマネジメント教室』実践の手引き」にカバーをつけて内ポケットにDVDを収納する形に統合し、最終的な成果物とした。

### ②看護系大学におけるメンタルヘルス支援活動の実態とプログラム活用の可能性に関する調査結果：

全国の看護系大学209校の精神看護学担当教員(講師以上)に郵送法にて無記名の質問紙調査を依頼し、同意の得られた87名(回答率42%)のデータ分析を行った。対象者の特徴は、教授54%、50歳以上55%、精神看護の臨床経験は平均9.3年であったが、所属大学での教育経験年数は平均5.9年、5年未満が45%と大半が所属年数の浅い教員であった。設置主体は国立と公立がそれぞれ21%、私立51%であった。地域住民のメンタルヘルス支援活動については28%が実施しているが、その内、定期的な活動は29%、キャンパスを拠点とした活動は38%に留まっていた。実施していない回答者は全体の69%を占め、その理由は「時間がない」67%、「マンパワー不足」63%であった。また、「実施予定あり」は全体の2%に過ぎず、「関心はあるが実施する予定はない」44%であったが、「関心がない」は6%と少なく、「具体的なプログラムや展開方法の手引きがあれば開催してみたい」は45%であった。

以上の分析結果より、大学キャンパスを拠点とした地域住民のメンタルヘルス支援活動を実施している教員はごく少数であり、時間的制約・マンパワー不足等により実施できないとの回答が約7割に及ぶという実態が明らか

かになった。この背景には、新設大学が多いため、地域住民との繋がりが浅いことや広報不足等の影響も考えられる。しかしながら、プログラムや展開方法の手引きがあれば開催してみたいという関心の高さが回答の5割弱に認められたことから、我々の開発したプログラムと手引き書、教材DVDの今後の活用の可能性に対する示唆が得られた。

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計3件)

- ① 近澤範子、川田美和、児玉豊彦、久保田寛子、「こころの健康相談」と「ストレスマネジメント教室」の活動報告、兵庫県立大学地域ケア開発研究所研究活動報告集、査読無、Vol. 6、2012年、29-31
- ② 近澤範子、立垣祐子、児玉豊彦、「ストレスマネジメント教室」の効果的プログラムの検討、兵庫県立大学看護学部・地域ケア開発研究所紀要、査読有、第18巻、2011、135-144.
- ③ 近澤範子、立垣祐子、児玉豊彦、「ストレスマネジメント教室」の効果的プログラムの検討、兵庫県立大学地域ケア開発研究所研究活動報告集、査読無、Vol. 4、2010、43-44.

[学会発表] (計1件)

- ① 近澤範子、立垣祐子、児玉豊彦、「ストレスマネジメント教室」の効果的プログラムの開発、平成22年度兵庫県立大学特別研究発表会、2010年12月22日、兵庫県立大学明石キャンパス(兵庫県).

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

近澤 範子 (CHIKAZAWA NORIKO)  
兵庫県立大学看護学部・教授  
研究者番号：40118055

(2) 研究分担者

川田美和 (KAWADA MIWA)  
兵庫県立大学看護学部・講師  
研究者番号：70364049

児玉豊彦 (KODAMA TOYOHICO)  
兵庫県立大学看護学部・助教  
研究者番号：10549166

久保田寛子 (KUBOTA HIROKO)  
兵庫県立大学看護学部・助教  
研究者番号：30582960