

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 10 日現在

機関番号：13701

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24593281

研究課題名(和文) 看護学生の二次的ストレスに伴う共感疲労のストレスマネジメント教育プログラムの開発

研究課題名(英文) A Devwlop of Stress Management Education Program for Compassion Fatigue of Student Nurses's Secondary Stress

研究代表者

竹下 美恵子 (TAKESHITA, Mieko)

岐阜大学・医学部・准教授

研究者番号：00399239

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 700,000円

研究成果の概要(和文)：看護学生を対象とした共感疲労に関するストレスマネジメント教育プログラムを開発し、その効果を検討することを目的とする。看護学生に対しプログラムの研修会を実施し、前後に質問紙調査を実施した。同じ対象に半年後にフォローアップ研修会を実施し学習内容を振り返る機会とした。看護学生は実習でストレスを感じており、共感疲労も高い傾向であった。ストレスマネジメント教育プログラム内容では、仲間同士の支え合いが効果が期待されることが示唆された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study is to develop a stress management education program for compassion fatigue of student nurses's Secondary strss and evaluate its effects. We held a training session for student nurses who participated in this program and asked them to fill out a questionnaire before and after the program. After half a year, we held a follow-up training session for the same student nurses as an opportunity for them to look back what they learned from the program. Student nurses were found to feel stress from the hands-on training and their compassion fatigue appeared to be high. The stress management education program found that students' mutual support was effective in reducing their compassion fatigue.

研究分野：看護学

キーワード：ストレスマネジメント 看護学生 共感疲労 二次的ストレス

1. 研究開始当初の背景

本研究の出発点は、看護職の精神的健康に影響を及ぼす要因として、対人援助職における二次的ストレスとしての共感疲労の問題にある。看護の現場においては、慢性的な人手不足に加え、入院患者の重症化・高齢化など職場の環境は厳しい。看護職の仕事は労働負荷量が大きく、仕事のコントロールが低いことが報告されており(原谷・川上・荒記, 1996)ストレスの高い仕事だといえる。看護職を含む対人援助職の職務の特徴として、米国の社会学者Hochschild(1983)の感情労働という点があげられる。つまり、自分の感情を抑えて相手の心に寄り添い、相手の満足感、感謝や安心、信頼といったプラスの感情を引き出すとともに、恐怖やあきらめ、怒りなどのマイナスの感情を起ささないようにすることが求められている。相手にどんな無理難題を突き付けられても、自分の感情を抑えて穏やかに対応しなければならない。相手の心に共感することが求められるが、共感するのは良い感情だけではない。感情労働にともなうストレス反応は共感疲労(Figley, 1995)といわれ、バーンアウトや精神疾患の原因とされる。共感疲労は二次的ストレスとも説明され、他者が経験した外傷性出来事について知ることにより、苦しんでいる人を援助することや援助したいと思うことから生じる。

さらにFigley(1999)は、実務にあたる専門職は学生や実習生にこういった危険性に対する心の準備を促す特殊な責務を負っていると指摘している。まずは基礎教育過程でストレス、バーンアウト、共感疲労について教えることを提言している。特に看護教育では、臨地での実習時間が多く、実践を通して学ぶことが多い。また、1人の受持ち患者に深く関わるが多く、生活体験の乏しい看護学生は、患者の心に共感し、

二次的ストレスである共感疲労を生じやすい。学生時代から共感疲労を生じる過程を学び、メンタルヘルスのためセルフケアの知識やスキルを教育していく必要がある。一方、Stamm(2002)の一連の調査の中で、ある人が共感疲労を経験するリスクが高いのに、同時に高い共感満足を経験していることが示唆され、自分の活動が援助対象者の利益になっていると信じられれば、共感疲労やバーンアウトに陥る危険度が高くても、共感満足を高く維持できるとしている。警察官における調査では、二次的ストレスを強く経験した者ほど、被害者に対応することで生きがい感や成長感といった前向きな感情を強く感じていたとの報告がある(上田, 2006)。共感疲労や二次的ストレスの問題が、ただ単に援助者の負担を減らせばいいというものではなく、共感的な関わりの結果として、支援者は共感満足と同時に共感疲労を経験する(福島, 2010)。こうした報告から看護の対象に関わる場面で共感疲労と共感満足が共存していると考えられ、視点を変えることが有効といえる。

本研究代表者は、これまで、看護職のストレスについての研究に取り組み、キャリア発達とストレスコーピング方略の関連で職業認識を高めることのコーピング能力の向上、バーンアウトに関わる緩衝要因としてハーディネスという心理特性のストレスサーへの効果、グリーフ・ストレス(看護職の悲嘆・喪失感に伴うストレス)が共感疲労を生じる過程において、体験への意味づけが緩行効果を生じることを明らかにした。その結果、ストレスマネジメントのためのセルフケアのスキルを強化することが重要であるということにたどり着いた。それには、看護職として働きだしてから開始するのではなく、看護基礎教育機関でトレーニングすることで、リアリティショックによる早期離職をも防止できるのではないかと

考える。渡辺・中村・馬場・眞野(2007)は、我が国の看護職を対象とした体系化されたストレスマネジメントに関する研究の文献研究を実施し、ストレスマネジメントに取り入れる要素として8つの要素を抽出している。まず、「集団で行う」であり、個人的に行うより小グループの集団で継続的に行うことの効果を報告している。また、「サポートメンバーを作る」ということの有効性も示しており、集団研修のグループがサポートグループとなる可能性もある。また、ピアサポートの体制が重要であることが示唆される。アプローチ技法としては「認知行動療法的手法の活用」としている。本研究のキとなる意味の付与についても、自分の中に生じたネガティブな認知を再検討し変えていくためには有効と考えられる。

本研究では、以上の報告を参考にし、看護学生にメンタルヘルスに関する知識についてのプレテストを実施後、看護学生向けの教育研修プログラムを実践する。まず二次的ストレスである共感疲労のメカニズムについての知識を提供する。検討する材料となるのは Hocschild(1983)が述べている感情労働における自分と自分の仕事が一体化されてしまう問題、働きかける相手と気持ちがそぐわないという問題、自分の本当の気持ちを抑えて演技を行うという問題がある。常に感情を意図的にコントロールしていると自分自身の本当の感情が見えにくくなる。そのため、感情を開放するトレーニングを選択する。また、共感疲労は共感満足と共存すると考えられることから、行動に対する視点を転換し、意味付けすることが有効と考えられる。研究代表者の研究の結果では、他者に話すことが緩行要因として機能していた。さらに、参考となるのは認知行動療法的なアプローチがある。また、二次的ストレスのストレスサーに晒された直後は、リラクセーションの技法を実

施出来ると有効と考える。

2. 研究の目的

看護職として勤務する前の看護学生の頃に二次的ストレスとしての共感疲労の存在に気づき、ストレスマネジメントのスキルを身につける教育研修プログラムの開発・検討を本研究の目的とする。

3. 研究の方法

1) ストレスマネジメント教育研修プログラム案1の作成

共感疲労とストレスのメカニズムについての講義

感情を開放するワーク

認知行動療法をもとにした自己分析

ピアサポートについて

リラクセーションワーク

以上5つの内容をもとにストレスマネジメント教育研修プログラム案を作成した。

2) ストレスマネジメント教育研修プログラム案1の実施

研究協力に同意を得られた2校の看護学生の77名に対しプログラムを実施した。対象校の責任者と相談し60分から90分に内容を組み立てることになり上記を除く内容でプレゼンテーションを作成し、演習を含めながら実施した。実施後半年後にフォローアップ研修を60分程度で実施した。

3) ストレスマネジメント教育研修プログラム案1実施前後とフォローアップ研修後の調査

実施前のプレテスト

- ・看護場面におけるストレス状況および共感疲労の程度を測定する。
- ・日頃のストレス対処法について確認する。

実施後の調査

- ・研修内容の理解度を確認する。
 - ・セルフケアに活用できそうかを確認する。
- フォローアップ研修後
- ・研修内容の知識の定着度を確認する。
 - ・セルフケアへの活用を確認する。

4. 研究成果

実施前のプレテストによると看護学生らは臨地実習における看護場面でストレスを多く感じていた。共感疲労についても中以上感じている者が多かった。

ストレスマネジメント教育プログラム案では、ピア・サポートである仲間同士の支援の必要性について理解度が高くまたセルフケアにも活用できるとする者が多かった。現在、調査結果の分析と共にストレスマネジメント教育研修プログラム案1について評価・修正を実施している

<引用文献>

- Figley,C.R.(Ed.).(1995)Compassion
fatigue:Coping with secondary traumatic
stress and disorder in those who treat the
traumatized.New York:Brunner/Mazel
psychological stress series,No23.
- Hochschild,A.R.(1983)The Managed
Heart:Commercialisation of Human Feeling
(Berkeley:University of Nurses).
- 原谷隆史・川上憲人・荒記俊一(1996)．職業
性ストレスの職種差，日本語版NIOSH職
業性ストレス調査票を用いた3調査の
解析．産業学雑誌，38，267．
- Stamm,B.H.(2002).Measuring Compassion
Satisfaction as well as Fatigue
Developmental History of the
Commpation Satisfaction and Fatibue Test:
In: Treating Commpation Fatigue
(ed.Figley,C.R.),107-119,Taylor &
Francis,London.
- 伊藤絵美(2006)認知療法・認知行動療法カウ
ンセリング初級ワークショップ,星和書
店
- 柏葉英美,清水理香子,玉川美和,横濱幸恵
(2011)学生の成長を促すピア・エディケ
ーション教育 ピア・カウンセリングに
よる「思春期のところとからだ相談室」,
看護教育 52(6),468-473.
- Lazarus,R.Folkman,S.(1984)
Stress,appraisal,andcoping.New
York:Springer.(本明寛・青木豊・織田正

美訳 ストレスの心理学 認知的評価
と対処の研究 実務教育出版 1991)

松井豊,畑中美佐(2003)災害救済者の惨事ス
トレスに対するデブリーフィングの有
効性に関する研究展望 ,筑波大学心理
学研究(25),95-103.

俞 善英・松井 豊・立脇 洋介(2010)「消防職員
の惨事ストレス初級研修」のフォローア
ップ研究 効果の持続性及び実践現況
の視点から ,筑波大学心理学研究 (39),
65-72.

上田哲 (2006)警察官における二次受傷とそ
の要因に関する研究, 心理臨床学研究,
23(6), 649-659 .

渡辺尚子・中村博文・馬場薫・眞野喜洋
(2007)日本の看護師に対するストレス
マネジメントに関する文献研究, 千葉
県立衛生短期大学紀要 ,26(1) ,157-162 .

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 0 件)

〔学会発表〕(計 0 件)

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕
出願状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

取得状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

竹下 美恵子 (TAKESHITA, Mieko)
岐阜大学・医学部・准教授
研究者番号：00399239

(2) 研究分担者

()

研究者番号：

(3) 連携研究者

()

研究者番号：