

2022 年度博士論文（要旨）

看護師のポジティブな心理的機能を高めるための  
ストレスマネジメントコーチングに関する研究

桜美林大学大学院 国際学研究科 国際人文社会科学専攻

武田 清香

# 目次

第I部	本研究の背景	1
序章	本研究の背景	1
第1章	本研究の目的と意義・新規性・用語の定義	1
第II部	文献研究	5
第2章	本研究の目的と意義・新規性	5
第3章	【研究1】看護師のストレスマネジメント介入研究の動向と課題	5
第4章	【研究2】看護師の Proactive Coping 研究の動向と課題	6
第5章	【研究3】看護師のコーチング研究に関する動向と課題	6
第III部	実証研究	7
第6章	本研究の目的・意義	7
第7章	【研究4】看護師の Proactive Coping を高める要因に関する研究	7
第8章	【研究5】看護師の Proactive Coping とストレスコーピング能力に関する 因果関係—交差遅延効果モデルの分析—	8
第9章	【研究6】看護師のストレスマネジメントのための Proactive Coping に基づいたコーチング支援	8
第IV部	結語	9
第10章	本研究の総合考察	9
第11章	本研究の限界と今後の課題	10
第12章	本研究の意義と新規性	10
第13章	結語	10
文献		i

## 第I部 本研究の背景

### 序章 本研究の背景

日本における看護職者は、保健師助産師看護師法の第2条第1項により、国家資格を得て、国内の医療施設や福祉施設などで勤務している。看護師は医療の現場において、医療の高度化や専門化に伴い、常に最新の知識と技術を維持および向上することが求められる。また、専門看護師や認定看護師といったキャリアアップを目指す看護師も増加し、その活躍が期待されている。しかし一方、厚生労働省（2020）の令和2年度における「精神障害に関する事案の労災補償状況」では、精神障害の労災保険給付の支給決定件数の多い職種における第2位は保健師・助産師・看護師であり、心身の支障をきたす看護職者はかなりの数が存在し、軽視できないのが現状である。

一方、近年ストレスコーピングに関しては、Seligman & Csikszentmihalyi（2000）によるポジティブ心理学の影響を受け、従来の事後対応的なコーピングの視点から（Lazarus & Folkman, 1984 本明他 訳 1991）、将来的にストレスが発生する可能性を見据えた予防的対処を行う Proactive Coping の視点へと変化しつつある。

これらのことから、従来の事後的なストレスコーピングから、将来志向型のポジティブな心理的機能に着眼した研究へと拡張され始めていることが窺える。多くのストレス要因を抱えながら業務を遂行している看護師の状況や、看護師のストレスサーに関する数々の先行研究を概観しても、看護職のストレスマネジメント支援は急務であることが明らかである。

### 第1章 本研究の目的と意義・新規性・用語の定義

我が国における医療職の精神障害補償状況は上昇傾向にある（厚生労働省，2020）。また、看護師におけるストレスサーは、人間の生死にかかわるという職務上の緊張感や、医療従事者間といったチーム医療における人間関係、不規則な勤務状況による心身の疲労などが指摘されている（荒木，2013；一瀬他，2007）。

そこで、国内、国外における看護師のストレスマネジメント介入研究の動向と課題を検討することは、必要性が高いと考える。

本研究の目的は、ポジティブな心理的機能に着眼し、看護師のストレスマネジメント

支援のあり方の検討や実証を行い、結果を検証し、看護師への支援の示唆を得ることである。

## 第 1 節 用語の定義

### 1.1 Proactive Coping

Schwarzer & Taubert (2002) により、「挑戦的な目標や個人的成長を促進するための資源の構築に関する努力」と定義されている。

### 1.2 Proactive Coping のステージモデル

Aspinwall & Taylor (1997) による Proactive Coping の 5 つのステージモデルは、将来起こるかもしれないストレスを予測し、ストレスコーピングに必要な「資源やスキルの構築」 / (Resource accumulation) することから開始される。そして、潜在的ストレスが接近しているという「注意の認識」 / (Attention recognition) をし、察知したストレスに対して「予備的評価」 / (Initial appraisal) が行われる。その後、評価されたストレスに対して、積極的な「予備的コーピング」 / (Preliminary coping) を行い、ストレスに対して進捗状況を評価し、新たなコーピングが必要であるか「フィードバック」 / (Elicit and use feedback) を行う 5 つの段階である。

### 1.3 ポジティブ心理学

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) が提唱した、人間の持つポジティブ機能に注目した心理学である。ポジティブ心理学における Well-being 理論は、「Positive Emotion : ポジティブ感情」、「Engagement : エンゲージメント」、「Relationships : 人間関係」、「Meaning : 意味・意義」、「Achievement : 達成」であり、それぞれの頭文字をとり「PERMA」が構成要素である。持続的な幸福は PERMA を高めていくことで達成される可能性があるといわれている。

### 1.4 Coaching/コーチング

既存の心理学的な理論（アンドラゴジー）や心理学的手法を用いて、クライアント個人の生活や仕事領域における、目標達成や Well-being、パフォーマンスを高めることを

目指した支援である (Grant & Palmer, 2002)。

### 1.5 GROW モデルコーチング

ゴール設定やゴールマネジメントがイメージしやすいといった特徴があるため、比較的活用しやすい手法である。「Goal: 目標・目指す結果」, 「Reality Check: 現状の確認」, 「Options: 選択肢を持つ」, 「Will: 意志を持つ」であり、それぞれの頭文字をとり「GROW」が構成要素である。(Jenkins, Passmore, Palmer, & Short, 2012)。

### 1.6 セルフコーチング

Grant (2001) は、クライアント自身がコーチングを行う介入研究において、「Yourself Coaching」と評し、セルフコーチングを取り入れた研究を実施している。

本研究では、クライアント自らが目標設定をして、メールやパンフレットを参考にして自己の進捗状況を確認し、自己承認するなどのコーチングスキルを用いて行うコーチングをセルフコーチングとする。

### 1.7 事後対応的なコーピング

ある特定のストレスフルな出来事や問題に直面した時、人はその出来事を解決するために苦痛を緩和したり、低減するためにコーピングを行う (Lazarus & Folkman, 1984 本明他 訳 1991)。

### 1.8 ストレス対処/ストレスコーピング

ストレス状況にさらされると、その状況を何とかしよう、抑うつ、イライラなその不快な反応を緩和しようと様々な努力がなされる。このストレス状況にうまく対応しようとする認知的、行動努力をストレス対処/ストレスコーピングという (石川, 2017)。本論文中の記述では「ストレスコーピング」を採用するが、文献や理論からの引用に関しては既存の用語を使用する。

### 1.9 Proactive Coping Inventory (PCI)

PCI は 7 因子からなる Proactive Coping を測定する尺度である。これは、Schwarzer の定義を用いて作成され、下位尺度として Proactive Coping subscale と Aspinwall (1997)

の定義を捉えた Preventive Coping subscale が含まれる (Greenglass et al., 1999)

### 1.10 Proactive Coping Competence Scale (PCC-J)

PCC-J は, Proactive Coping の 5 つのステージモデル (Aspinwall & Taylor, 1997) をもとに作成されており, 「現実的な目標設定」, 「フィードバックの活用」, 「将来の評価」, 「リソースの活用」といった Proactive Coping の行動を測定する 4 因子 21 項目の尺度である。

### 1.11 SOC (Sense of Coherence/首尾一貫感覚)

SOC は Antonovsky (1987 山崎・吉井訳 2011) が提唱した理論として, 健康生成に基づいた中核概念であり, 「ストレス対処能力」や「健康保持能力」ともいわれ, 健康に影響を与える要因の 1 つである。また, ストレスにさらされながらも健康へのダメージは受けず, むしろ, 時には成長の糧にさえするという対処能力であり, SOC は生涯を通して形成されるといわれている (山崎・戸々里・坂野, 2019, p3-24)。SOC は健康保持機能をはかる尺度として開発されたものであり, 「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」といった 3 つの要素で構成される。

### 1.12 SHS (Subjective Happiness Scale/日本語版主観的幸福感尺度)

SHS は, 主観的幸福感尺度とも訳され, Lyubomirsky & Lepper (1999) が開発した尺度を島井他 (2004) が日本語版として翻訳した。主観的な幸福感に関する評価を行うものであり, 尺度の構成は 1 因子 4 項目である。

### 1.13 資源

本論文では, 内的資源と外的資源を合わせて資源とする。

内的資源とは, 気質や体質, 性格, セルフエステームやセルフエフィカシーのようなその人の内側にある資源。外的資源とは, 親しい人や, 信頼の置ける人などを含むソーシャルサポートネットワークに代表される, その人の外側にある資源 (山崎他, 2019, P 17)

## 第II部 文献研究

### 第2章 本研究の目的と意義・新規性

文献研究では、看護師のポジティブな心理的機能を高めるストレスマネジメントに関する、研究の動向と課題を明らかにするため、以下の3つの視点で文献研究を実施する。

目的1において、先行研究では、国内の看護師の多くがストレス体験をしながら、業務に従事していることが明らかとなっている。そのため、看護師のストレスマネジメント介入研究の動向と課題を明らかにすることは、看護師へのストレスマネジメント支援の方向性について検討が可能であると考えられ、ここに【研究1】の意義と新規性がある。

目的2では、近年、ストレスをポジティブな視点でとらえた、ストレスコーピング方略である Proactive Coping を用いた研究が拡張されている (Aspinwall & Taylor, 1997)。そのため、医療分野における Proactive Coping 研究に関する動向と課題を明らかにすることで、看護師への将来志向型である積極的なストレスコーピングへの支援へのあり方を検討することができる。ここに【研究2】の意義と新規性がある。

目的3では、看護師を対象としたコーチング研究の動向と課題を検討することで、看護師のポジティブな心理的機能を高める方法や、有用性および支援のあり方について検討することができる。ここに【研究3】の意義と新規性がある。

### 第3章 【研究1】看護師のストレスマネジメント介入研究の動向と課題

本研究では、看護師のストレスマネジメント介入研究について考察する。

【研究1】の検討により、どの領域に勤務する看護師にとっても、ストレスマネジメントが必要であることが明らかとなった。また、Stress Management Program を効果的に実施するためには、いくつかの理論を用いて、プログラム内容が生活の一部として活用できるような実施可能な手軽さも考慮し、プログラムに対して価値を見出せる内容を構築する必要があると考えられた。そして、看護師のストレスマネジメント支援におけるプログラムに関しては、介入後も効果が継続していた結果も考慮すると、継続性のある内容へと充実させる必要があると考えられる。

## 第4章 【研究2】看護師の Proactive Coping 研究の動向と課題

本研究では、ポジティブな心理的機能に着眼し、看護師の Proactive Coping 研究の動向と課題について考察する。

患者や高齢者、家族を対象とした Proactive Coping 研究では、調査・介入研究が実施されていた。また、看護師を含む医療従事者を対象とした研究は、調査研究が多くあり、介入研究は見当たらなかった。調査方法は、一時点調査が多くあった。また、時系列データの調査は Proactive Coping と職場での攻撃性との関連についての調査研究が1件と非常に少なかった。

医療従事者を対象とした研究結果では、Proactive Coping により、バーンアウトや抑うつ状態の重症化などの予防的効果、Proactive Coping の一種であるサポート希求の高い看護師ほど Proactive Coping が高いことが示唆されていた。これらのことから、看護師職を含む医療従事者のストレスコーピングに対し、ポジティブ心理学の視点における Proactive Coping の実施は、医療従事者の心身などへの健康の保持に有効であると考えられた。

## 第5章 【研究3】看護師のコーチング研究に関する動向と課題

【研究2】では、看護師のポジティブな心理的機能を高める Proactive Coping の有効性および必要性が示唆された。ポジティブな心理的機能を高める手法としては、一般的にコーチングを用いた介入が効果的であるといわれている（西垣，2015）。そこで本研究では、ポジティブな心理的機能を高める手法であるコーチングを用いた研究に着眼し、動向と課題を検討する。

文献研究の結果、看護師へのコーチング実施では、コーチング能力とコミュニケーション能力の向上、メンタルヘルスの改善効果、職務満足度の向上などの効果がみられたことが明らかになった。これらのことから、看護の現場においても、コーチングを用いた目標志向型思考による看護実践を行うことは患者および看護師の双方にとっても有効であると考えられる。看護領域における効果的なコーチングの活用方法については、患者やその家族の属性に配慮した適切な方法を用い、また、患者・家族や看護職における個人や集団、看護師が所属する組織を対象にした実証的な介入研究を積み重ねることが必要であると考えられる。

## 第Ⅲ部 実証研究

### 第6章 本研究の目的・意義

第Ⅱ部の文献研究である【研究1】、【研究2】、【研究3】から、看護師のストレスマネジメント支援において、ポジティブな心理的機能を高めるための Proactive Coping の効果が明らかになった。そして、その手法としては、GROW モデルコーチングが有用であることが示唆された。

以上のことから、本研究では、以下の3つを目的として、看護師のポジティブな心理的機能を高めるストレスマネジメント介入案の作成およびストレスマネジメント支援の実施を行う。

目的1では、看護師の Proactive Coping を高める要因を明らかにする。それにより、看護師へのストレスマネジメント支援の在り方を検討することができると考えられ、ここに本研究の意義や新規性がある。

目的2では、先行研究における医療従事者を対象とした Proactive Coping に関する調査では、ほぼ1時点で実施されていた。このことから、時系列調査を行い、時間的なストレス対処と変化について明らかにすることで、看護師への将来志向型思考のストレスコーピングに関する支援への示唆が検討できるのではないかと考えられる。ここに本研究の意義や新規性がある。

目的3では、目的1, 2の結果から、看護師のストレスマネジメントのための Proactive Coping に基づいたコーチング支援を行うために、Proactive Coping の5つのステージモデルをベースとした介入案を作成し、有効性と効果を検討する。このことにより、これまでの事後対処的なストレスコーピングから、Proactive Coping を獲得する支援ができると考えられ、ここに本研究の意義や新規性がある。

### 第7章 【研究4】看護師の Proactive Coping を高める要因に関する研究

第Ⅱ部文献研究において、看護師へのストレスマネジメント介入研究、看護師への Proactive Coping 研究、看護師へのコーチング研究の動向と課題を分析した。本研究では、看護師の Proactive Coping を高めることの意義やその支援の方向性について検討を

実施する。分析の結果、Proactive Coping を高める要因は、『ストレス体験』から、『体験の意味づけ』を行い、出来事をポジティブかつ客観的に捉え、ストレス体験を肯定的視点で捉えることで、『視点と発想の転換』や『目的と目標の転換』を行うことが明らかとなった。また、看護師個人が、⑧「予備的コーピング」、⑨「フィードバック」を繰り返し行うことは、Lazarus & Folkman (1984) のストレスコーピング理論と、Aspinwall & Taylor (1997) における Proactive Coping のステージ理論のストレスコーピングを循環させることにつながると考えられた。

## 第8章 【研究5】看護師の Proactive Coping とストレスコーピング能力に関する因果関係—交差遅延効果モデルの分析—

本研究では、仮説1、Proactive Coping の信念である PCI は SOC に影響を与え、Proactive Coping の行動である PCC-J に有意な影響を与える、また、仮説2、Proactive Coping の信念である PCI は、Proactive Coping の行動である PCC-J に影響を与え、SHS に有意な影響を与える、という、2つの仮説を検証することを目的とした。実証研究の結果、日々の Proactive Coping の信念や行動といった、ストレスコーピングの蓄積が SOC を高め、看護師自身のセルフマネジメントにつながる可能性がある。Proactive Coping における信念や行動が、看護師の満足感や幸福感を導くには、ストレス体験を意味づける「内的動機づけ」が関係している可能性があることが示唆された。

## 第9章 【研究6】看護師のストレスマネジメントのための Proactive Coping に基づいたコーチング支援

本研究は、看護師のストレスマネジメントのための Proactive Coping に基づいたコーチング支援を行うために、Proactive Coping のステージモデルをベースとした介入案を作成し、有効性と効果を検討した。介入の結果、Proactive Coping を高めるコーチングの介入は有効であった。ストレスマネジメント支援においては、看護師自身が人生の目的や目標を意味のあるものと感じ、自己の強みに気づくことができるようなコーチングが必要であることが示唆された。また、研究の限界と課題としては、介入の人数が合計6名と非常に少ない状況であった。

## 第IV部 結語

### 第10章 本研究の総合考察

#### 第1節 文献研究の検討

【研究1】、【研究2】、【研究3】の結果により、看護師のポジティブな心理的機能を高めるストレスマネジメント介入案の作成およびストレスマネジメント支援の実施を行う必要性が示唆された。よって、これらのことから実証研究を検討した。

#### 第2節 実証研究—仮説の検証

本研究における文献的検討や、【研究4】、【研究5】の考察から、看護師の Proactive Coping を高める要因や有効性、および支援への示唆を得た。これらの研究を踏まえながら、【研究6】では看護師のストレスマネジメントのための Proactive Coping に基づいたコーチング支援を行うために、Proactive Coping のステージモデルをベースとした介入案を作成し、有効性と効果を検討した。

#### 第3節 実証研究—介入研究の検討

##### 3.1 Proactive Coping を高めるためのステージモデルをベースとした

###### GROW モデルコーチングの介入における有用性や効果

【研究6】の介入において、コーチング群は、Proactive Coping の信念と行動、主観的幸福感のすべてにおいて、得点の上昇がみられたことから、コーチング群では SMI 案の有効性が示された。また【研究4】および【研究5】の示唆から、看護師の Proactive Coping を高め、主観的幸福感に導くためには、自己のストレス体験における意義への「内的動機づけ」が重要な要因であることが検討された。このことから、コーチングによりストレス体験の意義の「意味づけ」が促進され、それにより Proactive Coping が高まり、主体的幸福感につながったのではないかと推測された。

以上のことから、看護師におけるストレスマネジメント支援は重要であり、本研究でも用いた積極的なストレスコーピングである Proactive Coping のステージモデルベースとした、GROW モデルコーチングを用いた支援は、【研究6】の結果からも有効的であると考えられる。

##### 3.2 看護師への支援における今後の展望

看護師らのメンタルヘルス対策が適切に行われるためにも、看護師個々へのストレス

マネジメントの支援とともに、管理職の教育や組織に対しても、ストレスマネジメントの方法や、認識の調査およびポジティブ心理学をベースとした学習の機会を作り、組織としてスタッフのメンタルヘルスケアに取り組めるよう、方策を検討する必要があると考える。

## 第 1 1 章 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界は、【研究 6】は、本研究は介入研究であり、介入の人数が合計 6 名と非常に少ない状況であったため、回収した調査データの分析には限界があると考えられる。

今後は研究対象者の人数を増やし SMI 案の改善や、Proactive Coping を高めるコーチングの支援のあり方を追求していくことが課題であると考えられる。また、セルフコーチングのメリットも考慮し、個々の看護師の状況に合わせた方法の検討や、看護師自身がコーチングとセルフコーチングのどちらを選択しても、Proactive Coping を高められる SMI プログラムを検討および作成していくことが必要であると考えられる。

## 第 1 2 章 本研究の意義と新規性

本研究の結果から、看護師の Proactive Coping を高める支援として、ポジティブ心理学をベースとした Proactive Coping のステージモデルをベースとした介入は、看護師のポジティブな心理的機能である Proactive Coping を高めることができ、それにより、Well-being の維持および促進されることが示唆された。これらの効果は、患者や家族らへの質の高いケアの提供や、良好なチーム医療体制への構築などに寄与できるのではないかと考える。これは、本研究の意義や新規性であると考えられる。

## 第 1 3 章 結語

第I部の文献研究の検討や、第II部の実証研究、【研究 4】、【研究 5】の考察から、看護師の Proactive Coping を高める要因や有効性および支援の示唆を得た。これらの研究を踏まえながら、【研究 6】では看護師のストレスマネジメントのための Proactive Coping に基づいたコーチング支援を行うために、Proactive Coping のステージモデルをベースとした GROW モデルコーチングの介入案を作成し、有効性と効果が示唆された。

## 引用文献

- 阿部 望・石川 信一 (2016). ポジティブ心理学におけるつよみ研究についての課題と展望. *心理臨床科学* 6 (1), 17-28.
- 足立 はるゑ・井上 眞人・井奈波 良一 (2005). 看護職のストレスマネジメントに関する研究——ストレス・ストレスコーピング尺度 (SSCQ) の看護職への適用—— *産業衛生学雑誌*, 47, 1-10.
- 秋山 美紀 (2021). 看護のためのポジティブ心理学 第1版——ポジティブ感情はどのように看護に活かせるか—— 島井哲志・前野隆司・秋山美紀 (編) (pp. 8) 医学書院.
- 秋山 美紀・菅原 大地・大森 礼織・岸野 信代・筒井 千春・廣島 麻揚…前野 隆司 (2020). 新人看護師のレジリエンスを高めるためのポジティブ心理学を応用した介入プログラムに関する研究 *東京医療保健大学紀要*, 1, 1-7.
- 安藤 満代・谷多 江子・八谷 美絵 (2014). 精神科看護師の 職業的アイデンティティ——首尾一貫感覚および感情 労働との関連—— *キャリアと看護研究*, 4 (1), 17-23.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- (Antonovsky, A. 山崎 喜比古・吉井 清子 (監訳) (2001). 健康の謎を解く : ストレス対処と健康保持のメカニズム 有信堂高文社)
- 青木 巧美・大倉 万紀子・左川 千尋・島田 莉子・吉岡 達也・中木 里実 (2021). 新人看護師のストレス要因の検討についての実態調査と対処方法についての検討 *日本看護学会論文集 看護管理・看護教育*, 51, 199-202.
- 荒井 春生・植田 麻実・園田 和子・小畑 匡子・連記 成史 (2017). 被災地で働く単科精神科病院の看護師を対象にしたアロマセラピー——トリートメント実施後における気分変化の検討—— *アロマセラピー学雑誌*, 18 (2), 8-16.
- 荒木 登茂子 (2013). 看護師の職場ストレス *福岡医学雑誌*, 104 (2), 27-33.
- Aspinwall, L. G. (2011). Future-oriented thinking, proactive coping, and the management of potential threats to health and well-being. In S. Folkman (Ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 334–365). Oxford University Press.

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological bulletin*, 121(3), 417-436.
- Bagheri, T., Fatemi, M. J., Payandan, H., Skandari, A., & Momeni, M. (2019). The effects of stress-coping strategies and group cognitive-behavioral therapy on nurse burnout. *Annals of burns and fire disasters*, 32(3), 184–189.
- Bakitas, M. A., Dionne-Odom, J. N., Ejem, D. B., Wells, R., Azuero, A., Stockdill, M. L., Pamboukian, S. V. (2020). Effect of an early palliative care telehealth intervention vs usual care on patients with heart failure: the ENABLE CHF-PC randomized clinical trial. *JAMA internal medicine*, 180(9), 1203–1213.
- Baltes PB, Baltes MM (1990) Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In: Baltes PB, Baltes MM (eds) Successful aging: perspectives from the behavioral sciences. *Cambridge University Press*, New York, pp 1–34
- Becker, A., Angerer, P., Weber, J., & Müller, A. (2020). The prevention of musculoskeletal complaints: long-term effect of a work-related psychosocial coaching intervention compared to physiotherapy alone-a randomized controlled trial. *International archives of occupational and environmental health*, 93(7), 877–889.
- Benner, P. (2001). *From novice to expert excellence and power in clinical nursing practice*. (Benner, P. 井部俊子 (監訳) (2005). ベナー看護論新訳版：初心者から達人へ 医学書院)
- Berger-Höger, B., Liethmann, K., Mühlhauser, I., Haastert, B., & Steckelberg, A. (2019). Nurse-led coaching of shared decision-making for women with ductal carcinoma in situ in breast care centers: A cluster randomized controlled trial. *International journal of nursing studies*, 93, 141–152.
- Blackberry, I. D., Furler, J. S., Best, J. D., Chondros, P., Vale, M., Walker, C., ...Young, D. (2013). Effectiveness of general practice based, practice nurse led telephone coaching on glycaemic control of type 2 diabetes: the Patient Engagement and Coaching for Health (PEACH) pragmatic cluster randomised controlled trial. *BMJ Clinical research ed*, 347, f5272.

- Bode, C., de Ridder, D. T., & Bensing, J. M. (2006). Preparing for aging: development, feasibility and preliminary results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient education and counseling*, 61(2), 272-278.
- Bode, C., de Ridder, D. T. D., Kuijter, R. G., & Bensing, J. M. (2007). Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *The Gerontologist*, 47(1), 42-51.
- Bode, C., Thoolen, B., & de Ridder, D. T. D. (2008). Measuring proactive coping. Psychometric characteristics of the Utrecht Proactive Coping Competence scale (UPCC). *Psychologie & Gezondheid*, 36(2), 81-91.
- Brinkert, R. (2006). Conflict coaching: Advancing the conflict resolution field by developing an individual disputant process. *Conflict Resolution Quarterly*, 23(4), 517-528.
- Brinkert R. (2011). Conflict coaching training for nurse managers: a case study of a two-hospital health system. *Journal of nursing management*, 19(1), 80–91.
- Chang, E. M., Daly, J., Hancock, K. M., Bidewell, J. W., Johnson, A., Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (2006). The relationships among workplace stressors, coping methods, demographic characteristics, and health in Australian nurses. *Journal of professional nursing: official journal of the American Association of Colleges of Nursing*, 22(1), 30–38.
- Chang, Y., & Chan, H. J. (2015). Optimism and Proactive coping in relation to burnout among nurses. *Journal of nursing management*, 23(3), 401–408.
- Cody, S.L., Fazeli, P.L., D Moneyham, L., & Vance, D.E. (2016). The Influence of Neurocognitive Functioning on Proactive Coping Behaviors in Adults With HIV. *The Journal of neuroscience nursing: journal of the American Association of Neuroscience Nurses*, 48(5), 285–294.
- Cruz, J. P., Cabrera, D., Hufana, O. D., Alquwez, N., & Almazan, J. (2018). Optimism, proactive coping and quality of life among nurses: A cross-sectional study. *Journal of clinical nursing*, 27(9-10), 2098–2108.
- de Wijn, A. N., Fokkema, M., & van der Doef, M. P. (2022). The prevalence of stress-related outcomes and occupational well-being among emergency nurses in the Netherlands and the role of job factors: A regression tree analysis. *Journal of nursing management*, 30(1), 187–

197. <https://doi.org/10.1111/jonm.13457>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). *The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology, 13, 39-80.* New York: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality, 19(2), 109-134.*
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self - determination theory perspective. *Journal of personality, 62(1), 119-142.*
- Deible, S., Fioravanti, M., Tarantino, B., & Cohen, S. (2015). Implementation of an integrative coping and resiliency program for nurses. *Global advances in health and medicine, 4(1), 28-33.* <https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.057>
- 出野 和子 (2016). ビジネスにおけるコーチングの役割——類似手法との比較によるコーチングの明確化—— 経営戦略研究, 10, 31-42.
- Douglas, S. L., Mazanec, P., Lipson, A. R., Day, K., Blackstone, E., Bajor, D. L., ... Krishnamurthi, S. (2021). Videoconference intervention for distance caregivers of patients with cancer: A randomized controlled trial. *JCO oncology practice, 17(1), e26-e35.*
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2017). Proactive coping, time perspective and life satisfaction: A study on emerging adulthood. *Journal of Health Management, 19(2), 264-274.* <https://doi.org/10.1177%2F0972063417699689>
- Edwards, D., Burnard, P., Bennett, K., & Hebden, U. (2010). A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse education today, 30(1), 78-84.*
- Feinberg, M. E., Brown, L. D., & Kan, M. L. (2012). A multi-domain self-report *measure of coparenting. Parenting, 12(1), 1-21.* <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.638870>
- Finkel, S. E. (1995). *Causal analysis with panel data.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Foster, K., Cuzzillo, C., & Furness, T. (2018). Strengthening mental health nurses' resilience through a workplace resilience programme: *A qualitative inquiry. Journal of psychiatric and mental health nursing, 25(5-6), 338-348.* <https://doi.org/10.1111/jpm.12467>

- Frosch, D. L., Uy, V., Ochoa, S., & Mangione, C. M. (2011). Evaluation of a behavior support intervention for patients with poorly controlled diabetes. *Archives of internal medicine*, 171(22), 2011-2017.
- Fujimoto, T., & Okamura, H. (2021). The influence of coping types on post-traumatic growth in patients with primary breast cancer. *Japanese journal of clinical oncology*, 51(1), 85-91.
- 藤里 紘子 (2015). Sense of Coherence の 3 要素はあらゆる状況で適応的に働くのか? ——Sense of Coherence への介入研究に向けて—— 応用心理学研究, 41 (2), 147-155.
- 藤原 由泰・岡村 仁 (2020). 笑い声を聞くことでの精神科看護師に対するストレス軽減効果に関する検討 日本職業災害医学会会誌, 68 (3), 188-193.
- Gillespie, G. L., & Gates, D. M. (2013). Using Proactive coping to manage the stress of trauma patient care. *Journal of trauma nursing : the official journal of the Society of Trauma Nurses*, 20(1), 44-50.
- Goodman-Williams, R., & Ullman, S. E. (2020). Posttraumatic stress disorder and measurement invariance in a sample of sexual assault survivors: Are symptom clusters stable over time? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 389-396. <https://doi.org/10.1037/tra0000509>
- Grant, A. M.(2001). Coaching for enhanced performance: Comparing cognitive and behavioral approaches to coaching. 3rd International Spearman Seminar: Extending Intelligence: Enhancement and New Constructs, Sydney.
- Grant, A. M. & Palmer, S. (2002). Coaching psychology workshop. Annual Conference of the Division of Counseling Psychology, British Psychological Society, Torquay, UK. 18th May.
- Greenglass, E. R., Marques, S., de Ridder, M., & Behl, S. (2005). Positive coping and mastery in a rehabilitation setting. *International journal of rehabilitation research*, 28(4), 331-339. <https://doi.org/10.1097/00004356-200512000-00005>
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. *In 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)*.
- グレッグ 美鈴 (2005). 臨床看護師の組織コミットメントを促す経験 岐阜県立看護大

- 学, 6 (1), 11-19.
- グレッグ 美鈴 (2016). IV 主な質的研究と研究手法. グレッグ美鈴, 麻原きよみ, 横山美江 (編), よくわかる質的研究の進め方・まとめ方——看護研究のエキスパートをめざして—— (pp. 64-83) 医歯薬出版株式会社
- 原口 佳典 (2014). コーチングの研究における質的研究の可能性——看護研究から学ぶ—— 支援対話研究, 2, 84-100.
- 原澤 奈美 (2020). クライアント視点からみたクライアントとセラピストの関係性における被受容感と受容についての探索的検討 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, 26, 29-47.
- 橋本 みどり・石村 珠美 (2018). A 病院における看護師長へのコーチングスキル研修の効果の検討——コンピテンシー評価表を活用した自己評価より—— 日本看護学会論 文集, 48, 205-208.
- 畑山 めぐみ・青木 麻樹・波多野 純子・管原 河・斗澤 華織・宮島 直子 (2018). 一般病棟で働く看護師のストレスへの介入——集団認知行動療法介入前後のストレス得点の比較—— ヘルスサイエンス研究, 22 (1), 23-27.
- Hersch, R. K., Cook, R. F., Deitz, D. K., Kaplan, S., Hughes, D., Friesen, M. A., & Vezina, M. (2016). Reducing nurses' stress: A randomized controlled trial of a web-based stress management program for nurses. *Applied nursing research: ANR*, 32, 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2016.04.003>
- 平野 亜純・國方 由紀子 (2020). 異動看護師が経験する看取りのストレスの現状. 旭中央病院医報, 42, 81-85.
- 平岡 紀代美他 (2017). 看護師の職務満足と職務継続意思に影響する探索的因子分析 姫路医療センター紀要, 15, 41-44.
- 廣瀬 春次・大橋 若奈・木原 典子・柏木 千裕・富永 拓 (2017). 花粉症を持つ看護師の職場におけるストレス体験——混合研究法を用いて—— 山口県立大学学術情報, 10, 61-70.
- 堀口 久子, 粕谷 恵美子 (2019). 休日・夜間における救急外来に勤務する病棟看護師のストレス調査 日本看護学会論文集 看護管理, 49, 3-6.
- Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to

underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424–453.

<https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>

Hu, L.-t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis:

Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55.

<https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

一瀬 久美子・堀江 令子・牟田 典子・松山 育枝・佐藤 逸子・浅田 まつえ・中尾 優子  
(2007). 看護師が抱える職場ストレスとその対応 保健学研究, 20 (1), 67-74.

五十嵐 竜太・宮澤 舞子・津田 典子・横野 知江 (2018). パートナー制を導入している  
集中治療部における業務リーダー看護師が抱くストレス調査 本看護学会論文集  
急性期看護, 48, 171-174.

池田 智 (2022). 特定機能病院に勤務する新卒看護師のストレス対処力 SOC, 職業性ス  
トレス, 組織風土, アイデンティティおよび精神健康度の関連 日本看護研究学会  
雑誌, 45 (4) 4855-4868.

井村 亘・石田 実知子・渡邊 真紀・中島 洋一 (2018). 看護職者の心身のストレス反応  
に対する職場の看護職者によるサポートと精神科ケアストレス認知との関連 日  
本社会医学会機関誌, 35 (2), 21-30.

井奈波 良一 (2018). 女性看護師の主観的幸福度と勤務状況——日常生活習慣および職  
業ストレスの関係—— 日本健康医学会雑誌, 27 (4), 294-302.

井奈波 良一 (2021). 女性病院看護師のバーンアウトと職業性ストレスの関係 日本健康  
医学会雑誌, 30 (2), 170-178.

井奈波 良一・井上 真人 (2020). 女性病院看護師の防衛的悲観主義と職業性ストレス  
の関係 日本健康医学会雑誌, 29 (2), 199-207.

井奈波 良一・日置 敦巳 (2018). 女性病院看護師のバーンアウトおよび職業性ストレ  
スと仕事での身体活動量の関係 日本職業・災害医学会会誌, 66 (4), 253-258.

International Society for Coaching Psychology Retrieved from URL:

<https://www.isfcp.info/what-is-coaching-psychology/> (2022年11月10日)

石川 美智子・板倉 朋世 (2012). 看護におけるコーチングの活用とその効果——国内  
の文献レビューを通しての分析—— 獨協医科大学看護学部紀要, 5 (2), 1-11.

石川 利江 (2017). ライフコースの心理学 第1版-第4章 健康とストレス— 森 和

- 代 (監)・石川利江・松田与理子 (編) (pp. 46) 晃洋出版.
- 石川 利江・松田 与理子・神庭 直子・石川 智・永峰 大輝 (2021). セルフコーチング  
方略に関する検討 日本心理学会第 86 回大会発表論文集 公益社団法人日本心理  
学会.
- 伊藤 まゆみ・金子 多喜子・大場 良子・藤塚 未奈子 (2016). 終末期ケアに携わる看護  
師のストレスに起因したポジティブな変化がバーンアウトに及ぼす影響 共立女  
子大学看護学雑誌, 3, 1-10.
- Jenkins, L., Passmore, J., Palmer, S. & Short, E. (2012). The nature and focus of coaching in the  
UK today: A UK survey report. *Coaching. An International Journal of Theory, Practice &  
Research*. 5(2), 132-150.
- 神宮寺 陽子・岩永 誠 (2021). 看護師の職場組織における対人関係上の問題に関する  
質的研究 杏林大学研究報告, 38, 31-42.
- 神澤 尚利・中本 和典・水野 恵理子 (2016). 認知行動療法の基本モデルを用いた精神  
科看護師のストレスと精神健康状態に対する介入効果 山梨大学看護学会誌, 15  
(1), 35-41.
- 柏葉 英美・小野寺 正子・大山 一志・藤井 博英 (2020). 東日本大震災で被災した看護  
師のストレス反応とストレスコーピング 岩手県立大学社会福祉学部紀要, 22, 13-  
22.
- 加藤 栄子・尾崎 フサ子 (2011). 中高年看護職者の職務継続意思と職務満足に関連する  
要因の検討 日本看護科学会誌, 31 (3), 12-20.
- 加藤 恵子・鈴木 由希子 (2019). 医療センター式ペアナーシングが配置転換者のスト  
レス要因に与える影響 日本看護学会論文集 看護管理, 49, 79-82.
- 川島 一晃 (2007). 成長へ結びつけるコーピング研究の理論的検討-新しいコーピング  
理論としての Proactive Coping Theory 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要  
心理発達科学, 54, 93-101.
- 木村 恵子・榎本 敬子・三上 章允 (2019). 心の健康問題で休職した看護師の現場復帰  
支援の現状と課題 厚生指針, 66 (12), 29-36.
- 本村 良美, 八代 利香 (2010). 看護師のバーンアウトに関連する要因 日本職業・災害  
医学会会誌, 58 (3), 120-127.

- 北川 公子 (2010). 特集 生活機能・目標志向からみた老年看護——目標志向型思考で探索する高齢者の“もてる力”—— 医学書院 看護教育, 51 (10), 856-861.
- 北島 裕子・鈴木 英子・佐々木 晴子 (2022). 首都圏の大学病院に勤務する看護師のバーンアウトの関連要因 日本健康医学会雑誌, 29 (1), 17-26.
- 小林 裕美, 乗越 千枝 (2005). 訪問看護師のストレスに関する研究——訪問看護に伴う負担と精神健康状態 (GHQ) および首尾一貫感覚 (SOC) との関連について—— 日本赤十字九州国際看護大学 4, 128-140.
- 近江 玲, 坂元 章, 安藤 玲子, 秋山 久美子, 木村 文香, 樫淵 めぐみ, 坂元 昂 (2005). インターネット使用と情報活用の実践力の因果関係——中学生に対する 3 波パネル研究—— 日本教育工学会論文誌, 29 (1), 11-21.
- 厚生労働省 (2010). 「仕事と生活の調和」 厚生労働省 Retrieved [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/shigoto/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/shigoto/index.html), (2021 年 12 月 8 日)
- 厚生労働省 (2016). 平成 28 年度 別添資料 2 精神障害に関する事案の労災補償状況 厚生労働省 Retrieved from. [https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11402000-Roudoukijunkyokuroudouhoshoubu-Hoshouka/28\\_seishin.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11402000-Roudoukijunkyokuroudouhoshoubu-Hoshouka/28_seishin.pdf) (2022 年 2 月 11 日)
- 厚生労働省 (2017). 平成 29 年度 別添資料 2 精神障害に関する事案の労災補償状況 厚生労働省 Retrieved from. [https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/H29\\_no2.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/H29_no2.pdf) (2022 年 2 月 11 日)
- 厚生労働省 (2018a). 平成 30 年度 別添資料 2 精神障害に関する事案の労災補償状況 厚生労働省 Retrieved from. <https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/000644251.pdf> (2022 年 2 月 11 日)
- 厚生労働省 (2018b). 第 13 次労働災害防止計画 厚生労働省 Retrieved from. <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyoku/0000197927.pdf> (2022 年 9 月 1 日)
- 厚生労働省 (2019a). 令和元年度 別添資料 2 精神障害に関する事案の労災補償状況 厚生労働省 Retrieved from. <https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/000521999.pdf> (2021 年 5 月 20 日)

- 厚生労働省 (2019b). 令和元年度 労働経済の分析—人手不足の下での「働き方」をめぐる課題について— 厚生労働省 Retrieved from.  
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/roudou/19/dl/19-1.pdf>
- 厚生労働省 (2020). 令和2年度 別添資料2 精神障害に関する事案の労災補償状況 厚生労働省 Retrieved from. <https://www.mhlw.go.jp/content/11402000/000796022.pdf>  
(2022年2月11日)
- 香月 富士日・杉松 智美・児屋野 仁美・高岡 光江 (2013). 精神科看護師のストレスマネジメント・エンパワメントプログラムの効果に関する研究——無作為割り付け比較試験を用いた研究—— 日本精神保健看護学会誌, 22 (2), 1-10.
- 小薮 智子・井上 かおり・上野 瑞子・竹田 恵子・森永 裕美子・實 金栄 (2020). 訪問看護師の倫理的問題に関連するストレス認知尺度の妥当性と信頼性 岡山県立大学保健福祉学部紀要, 26, 31-38.
- 久保山 明梨, 吉岡 和子 (2015). 自己アピールの苦手意識に対するアサーション・トレーニングの効果「自分のこだわり」を語るワークを取り入れて 福岡県立大学心理臨床研究福岡県立大学心理教育相談室紀要, 7, 21-30.
- Lary, A., Borimnejad, L., & Mardani-Hamooleh, M. (2019). The Impact of a Stress Management Program on the Stress Response of Nurses in Neonatal Intensive Care Units: A Quasi-Experimental Study. *The Journal of perinatal & neonatal nursing*, 33(2), 189–195.  
<https://doi.org/10.1097/JPN.0000000000000396>
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs?. *Psychological inquiry*, 14(2), 93-109.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.  
(Lazarus, R., & Folkman, S. 本明 寛・春木 豊・織田 正美 (監訳) (1991). 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)
- Leenen, L., Wijnen, B., van Haastregt, J., de Kinderen, R., Evers, S., Majoie, M., & van Heugten, C. M. (2017). Process evaluation of a multi-component self-management intervention for adults with epilepsy (ZMILE study). *Epilepsy & behavior: E&B*, 73, 64–70.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., Rasmussen, H. N., & Cole, B. P. (2019). Striking a vital balance: Developing a complementary focus on human weakness and strength. In M. W. Gallagher,

- & S. J. Lopez (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (2nd ed., pp. 11–28). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lyubomirsky S, Lepper HS. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Soc Indic Res*, 46(2): 137-155.
- Magtibay, D. L., Chesak, S. S., Coughlin, K., & Sood, A. (2017). Decreasing Stress and Burnout in Nurses: Efficacy of Blended Learning With Stress Management and Resilience Training Program. *The Journal of nursing administration*, 47(7-8), 391–395. <https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000000501>
- Mahon, M. A., Mee, L., Brett, D., & Dowling, M. (2017). Nurses' perceived stress and compassion following a mindfulness meditation and self compassion training. *Journal of Research in Nursing*, 22(8), 572–583.
- 丸林 美代子・山勢 博彰・田戸 朝美 (2019). 脳死下臓器提供プロセスにかかわる看護師の心理的ストレスと影響要因 日本救急看護学会雑誌, 21, 39-50.
- 松村 明 (2021). 国語辞書デジタル大辞泉  
Retrieved from. <https://dictionary.goo.ne.jp/jn/> (2021年11月10日)
- 松下 年子・河口 朝子・原田 美智・神坂 登世子・米山 和子・小林 一裕・渡邊 裕見子 (2020). 新人看護師の SOC と看護専門職における自律性 気分とそれらの関連 新人看護師の離職防止を意図した「首尾一貫感覚向上プログラム」の試みにおける 第 1 弾——入職時の自記式質問紙調査の結果より—— アディクション看護, 17 (2), 2-17.
- 松下 博宣・市川 香織 (2021). 多職種連携の実態と主観的幸福感の関係——幸福な専門職はチーム医療に「協力」する—— 東京情報大学研究論集, 24 (2), 1-12.
- Marsh, H. W., & Yeung, A. S. (1998). Top-down, bottom-up, and horizontal models: the direction of causality in multidimensional, hierarchical self-concept models. *Journal of personality and social psychology*, 75(2), 509–527. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.75.2.509>
- 宮本 有紀 (2021). 看護のためのポジティブ心理学 第1版—ポジティブ心理学を患者ケアに活かす— 島井哲志・前野隆司・秋山美紀 (編) (pp. 285) 医学書院
- Moeini, B., Hazavehei, S. M., Hosseini, Z., Aghamolaei, T., & Moghimbeigi, A. (2011). The Impact of Cognitive-Behavioral Stress Management Training Program on Job Stress in

- Hospital Nurses: Applying PRECEDE Model. *Journal of research in health sciences*, 11(2), 114–120. Published 2011 Nov 4.
- Moore, B.M., & Schellinger, K. (2018). An Examination of the Moderating Effect of Proactive Coping in NICU Nurses. *The Journal of perinatal & neonatal nursing*, 32(3), 275–285.
- 宗像 恒次 (2006). SAT 療法 金子書房
- 室橋 弘人 (2007). 適合度指標 豊田 秀樹 (編) 共分散構造分析[Amos 編] (pp.236-254) 東京図書
- 室岡 由美子・池田 優子・高橋 裕子・金子 真弓・高橋 敏美・源内 和子 (2013). A 病院におけるプリセプターへのコーチング教育プログラムの効果の検討 日本看護学会論文集, 43, 231-234.
- 永峰 大輝・石川 利江 (2022). Proactive coping 研究の展望 ストレス科, 36 (3).
- 永峰 大輝・武田 清香・石川 利江 (2021). 日本語版 Proactive Coping Competence Scale の作成および因子構造の検討 日本健康心理学会第 34 回大会.
- 永田 加奈子・松下 年子 (2022). 中堅看護師の離職が残る同僚看護師のメンタリティに及ぼす影響——新たな離職を防止するための支援の検討—— 横浜看護学雑誌, 15 (1), 10-19.
- 永田 幸子・植村 久・河野 靖子・林 建宏・赤井 由紀子 (2019). 夜勤を行う看護師のストレスに関する実態調査 日本看護学会論文集 慢性期看護, 49, 354-357.
- Nightingale, F. (1860). Notes on Nursing: What it is and what it is not. New edition, revised and enlarged. London: Harrioso, 59, Pall Mall, Bookseller to the Queen. (Nightingale, F. 湯 榎ます (監訳) (2001). 看護覚え書 第 6 版 (p.227) 現代社)
- 日本看護協会 (2014). 「看護職の夜勤・交代勤務ガイドライン」の普及等に関する実態調査 日本看護協会 Retrieved from. <https://www.nurse.or.jp/nursing/shuroanzen/yakinkotai/chosa/index.html#01> (2021 年 12 月 7 日)
- 日本看護協会 (2016). 看護職のワーク・ライフ・バランス推進ガイドブック 日本看護協会 Retrieved from. <https://www.nurse.or.jp/wlb/about/summary/support.php> (2022 年 8 月 20 日)
- 日本看護協会 (2018). 「看護師のクリニカルラダー (日本看護協会版)」活用のための

- 手引き 日本看護協会 Retrieved from.  
<https://www.nurse.or.jp/home/publication/pdf/fukyukeihatsu/guidance04.pdf>
- 日本看護協会 (2021). 看護職のメンタルヘルスケア 日本看護協会 Retrieved from.  
[https://www.nurse.or.jp/nursing/practice/covid\\_19/case/mtl\\_health.html](https://www.nurse.or.jp/nursing/practice/covid_19/case/mtl_health.html) (2022年8月30日)
- 西垣 悦代 (2013). ヘルスコーチングの展望-コーチングの歴史と課題を基に—— 対話支援研究, 1, 7-22.
- 西垣 悦代 (2015). コーチングおよびコーチング心理学とは何か 西垣 悦代・堀 正・原口 佳典 (編) コーチング心理学概論 (pp. 3-29) ナカニシヤ出版.
- 西垣 悦代 (2022). コーチング心理学のモデル 西垣 悦代・原口 佳典・木内 圭太 (編) コーチング心理学概論 (pp. 39-55) ナカニシヤ出版
- 西井 晶子・山田 道代 (2017). 看護師の職務満足度と参加動機づけ要因の調査 性別による比較検討 横浜市立市民病院看護部看護研究集録 28, 26-30.
- O' Connor, J. & Lages, A. (2007). *How Coaching Works—The essential guide to the history and practice of effective coaching*. London: A&C Black Business Information and Development.
- (O' Connor, J. & Lages, A. 杉崎要一郎 (監訳) (2012). コーチングの全て:その成り立ち・流派・理論から実践のすべて——栄治出版)
- 小原 弘子・大川 宣容・森下 幸子・井上 正隆・森下 安子 (2016). シミュレーション教育を取り入れた「在宅療養者への急変時の対応」研修の評価 高知県立大学紀要 看護学部編, 65, 41-48.
- 奥田 弘美 (2012). ナビトレ スマ子・まめ子とマンガで学ぶ 新人・後輩指導コーチングスキル超入門 (p. 15) メディカ出版
- 奥浦 和代・中岡 京子・榊井 三記子 (2019). 外来における電話相談の内容と看護師のストレスとの関係 日本看護学会論文集 精神看護, 49, 130-133.
- 奥山 美奈 (2019). 第1章 医療者にとって本当に必要な「コーチング」とは ふじいまさこ (編) 医療者のための共育コーチング-心を動かしチームを動かす (pp. 10-37) 日本看護協会出版会
- Pahlavanzadeh, S., Asgari, Z., & Alimohammadi, N. (2016). Effects of stress management program on the quality of nursing care and intensive care unit nurses. *Iranian journal of*

- nursing and midwifery research*, 21(3), 213–218. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.180376>
- Pahlevani, M., Ebrahimi, M., Radmehr, S., Amini, F., Bahraminasab, M., & Yazdani, M. (2015). Effectiveness of stress management training on the psychological well-being of the nurses. *Journal of medicine and life*, 8(4), 313–318.
- Palmer, S., Tubbs, I., & Whybrow, A. (2003). Health coaching to facilitate the promotion of healthy behaviour and achievement of health-related goals. *International Journal of Health Promotion & Education*, 41(3), 91-93.
- Pariwatcharakul, P., Ratta-Apha, W., Sumalrot, T., Wankaew, J., & Sitdhiraksa, N. (2020). Depression, quality of life and coping style among Thai doctors before their first year of residency training. *Postgraduate medical journal*, 96(1136), 321–324.
- Robert • Biswas-Dinner.(2010). *Practicing Positive Psychology Coaching. Assessment, Activities and Strategies for Success*. John Wiley & sons Inc.
- (Robert • Biswas-Dinner. 宇野かおり (監訳)・高橋百合子 (訳) (2016). ポジティブ・コーチングの教科書：成長するツールとストラテジー 草思社)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self - determination, and will?. *Journal of personality*, 74(6), 1557-1586.
- 齋藤 恵・加世 亜矢子・富田 真佐子 (2007) 臨床現場における看護師のポジティブ感情とその出現要因の構造化 看護科学雑誌, 71 (10), 9-12.
- 坂口 幸弘・瀬藤 乃里子 (2020). 精神科病院に勤務する看護師における患者の自殺に直面した経験とストレス反応、対処方略、複雑性悲嘆との関連 産業ストレス研究, 27 (2), 241-250.
- 坂井 侑由・尾田 早希・篠原 妃羽・藪内 直美・清原 直美・福田 ひろみ (2019). 急性期病院の看護師が急変過程で抱くストレスに関する個人要因 徳島赤十字病院医学雑誌, 24 (1), 26-32.
- Sasaki, N., Imamura, K., Tran, T., Nguyen, H. T., Kuribayashi, K., Sakuraya, A., Bui, T. M.,

- Nguyen, Q. T., Nguyen, N. T., Nguyen, G., Zhang, M. W., Minas, H., Sekiya, Y., Watanabe, K., Tsutsumi, A., Shimazu, A., & Kawakami, N. (2021). Effects of Smartphone-Based Stress Management on Improving Work Engagement Among Nurses in Vietnam: Secondary Analysis of a Three-Arm Randomized Controlled Trial. *Journal of medical Internet research*, 23(2), e20445.
- 佐藤 みほ・朝倉 京子・渡邊 生恵・下條 祐也 (2015). 日本語版職業コミットメント尺度の信頼性・妥当性の検討 日本看護科学会誌, 35, 63-71.  
<https://doi.org/10.5630/jans.35.63>
- 佐藤 みのり・原田 悠子 (2018). ストレスケア病棟における看護スタッフのストレスをめぐる体験 精神科看護, 45 (9), 050-058.
- 佐藤 元喜・幅上 優子 (2020). 精神科病棟勤務の看護師のストレス及び職務満足——精神科病棟機能別における比較—— 日本看護学会論文集 精神看護, 50, 134-137.
- Schreurs, K.M., Colland, V.T., Kuijer, R.G., de Ridder, D.T., & van Elderen, T. (2003). Development, content, and process evaluation of a short self-management intervention in patients with chronic diseases requiring self-care behaviours. *Patient education and counseling*, 51(2), 133–141.
- Schwarzer, R. (1999). *Proactive Coping Theory*. Paper presented at the 20th International Conference of Stress and Anxiety Research Society (STAR) Cracow.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: proactive coping. In E. E. Frydenberg (Ed.), *Beyond Coping: meeting goals, visions, and challenges* (pp. 19–35). Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 159-163.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331.
- Shawn Achor (2010). *The Happiness Advantage The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work*.

- (Shawn Achor. 高橋 由紀子 (訳) (2011). 幸福優位：7つの法則 徳間書店)
- 柴麻 由子・吉川 洋子 (2011). 看護師のストレスマネジメントに関する文献検討 島根県立大学短期大学部出雲キャンパス研究紀要, 5, 259-273.
- 鹿内 裕恵・佐藤 稔子・城戸口 親史・北里 美和・杉田 隆太, 岩満 優美 (2020). 関節リウマチ患者における不安と抑うつとその関連要因の検討 こころの健康 35 (1) 72-78.
- 島井 哲志・大竹 恵子・宇津木 成介・池見 陽・Lyubomirsky, S. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 51 (10), 845-853. [https://doi.org/10.11236/jph.51.10\\_845](https://doi.org/10.11236/jph.51.10_845)
- 下平 きみ子・池田 優子・高橋 裕子・室岡 由美子・金子 真弓・小板橋 めぐみ・源内 和子 (2013). プリセプター教育プログラムの効果に関する研究 高崎健康福祉大学紀要, 2, 73-80.
- 白戸 信行・下司 映一・安部 聡子・榎田めぐみ・福地本 晴美・椿美 智博・藤後 秀輔・長嶋 耕平・田中 伸大 (2021). 大学病院に勤務する看護職員における部署異動の経験と首尾一貫感覚および職業ストレスの関連性 昭和学会雑誌, 81 (1), 30-39.
- Sohl, S. J., & Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior: Proactive coping. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 139-144.
- Stanojević, D., Krstić, M., Jaredić, B., & Dimitrijević, B(2014). Proactive coping as a mediator between resources and outcomes: A structural equations modeling analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 9(4), 871-885.
- 鱸 伸子・柳澤 厚生 (2010). ナースのためのセルフコーチング 医学書院
- 田口 理恵・渡辺 美香・田高 悦子・河原 智江・臺 有桂・糸井 和佳・今松 友紀 (2012). 訪問看護師の職業性ストレスとストレスラーの検討. 横浜看護学雑誌, 5, 39-46.
- 高比良 美詠子・安藤 玲子・坂本 章 (2006). 縦断調査による因果関係の推定——インターネット仕様と攻撃性の関係—— パーソナリティ研究, 15, 87-102. <https://doi.org/10.2132/personality.15.87>
- 高植 幸子・林 智世 (2014). 切迫性尿失禁をもつ外来患者のためのコーチングを用いた自己管理指導プログラムの短期的評価 日本看護技術学会誌, 12 (3), 40-49.

- 武井 麻子 (2021). 系統看護学講座 専門分野 精神看護の展開 精神看護学 2 第 6 版-第 16 章 看護における感情労働と看護師のメンタルヘルス 武井 麻子・末安 民生・小宮 敬子・鷹野 朋実・森 真喜子・寶田 穂・江波 戸和子・堀井 湖浪・白 柿 綾・月江 ゆかり・青戸 由理子・西村 友希・藤井 達也・仲野 栄・中井 有里・ 矢田 朱美・中村 富美・ 森田 牧子・野田 智子・大塚 耕太郎・古城門 靖子・赤 沢 雪路・曾根原 純子 (編) (pp. 397) 医学書院
- 竹中 晃二 (2018). ポジティブ心理学によるストレスマネジメントの可能性——メンタ ルヘルス・プロモーションその普及啓発—— ストレス科学, 32 (4), 313-322.
- Takeuchi, N., & Greenglass, E. (2004). 能動的コーピングに関する質問紙表 The Proactive Coping Inventory: 日本語版. Esther Greenglass, York University Retrieved from URL: <https://estherg.info.yorku.ca/greenglass-pci/> (December 12, 2019)
- 瀧澤 いずみ・中村 悦子 (2018). 看護師長の職務ストレス要因とレジリエンスの関連 日本看護学会論文集 看護管理, 48, 173-176.
- 田中 聡美, 布施 純子 (2022). 病院に勤務する看護師の職務に対する幸福感の認識 日 本看護研究学会雑誌, 45 (1), 105-120.
- 谷口 清弥 (2012). 看護師のメンタルヘルスとレジリエンスに関する集団介入支援 ヘ ルスカウンセリング学会年報, 18, 19-26.
- 谷口 清弥 (2013a). 看護師へのイメージ法を用いた自己イメージ再構築によるメンタ ルヘルスの中期効果 日本保健医療行動科学会雑誌, 28 (1), 71-81.
- 谷口 清弥 (2013b). SAT 法によるグループ介入研究——看護師のメンタルヘルスとレ ジリエンスに関する集団介入支援—— 日本保健医療行動科学会雑誌, 28 (1), 71- 81.
- Thoolen, B., de Ridder, D., Bensing, J., Gorter, K., & Rutten, G. (2008). Beyond Good Intentions: the development and evaluation of a proactive self-management course for patients recently diagnosed with type 2 diabetes. *Health education research*, 23(1), 53–61.
- Thoolen, B., De Ridder, D., Bensing, J., Maas, C., Griffin, S., Gorter, K., & Rutten, G. (2007). Effectiveness of a self-management intervention in patients with screen-detected type 2 diabetes. *Diabetes care*, 30(11), 2832–2837.
- Tielemans, N.S., Visser-Meily, J.M., Schepers, V.P., Post, M.W., Wade, D.T., & van Heugten,

- C.M. (2014). Study protocol of the Restore4Stroke self-management study: a multicenter randomized controlled trial in stroke patients and their partners. *International journal of stroke: official journal of the International Stroke Society*, 9(6), 818–823.
- 戸ヶ里 泰典 (2022). 看護実践における健康生成論とストレス対処力概念 SOC (sense of coherence) の応用 聖路加看護学会誌, 25 (2), 46-50.
- 戸ヶ里 泰典・山崎 喜比古・中山 和弘・横山 由香里・米倉 佑貴・竹内 朋子 (2015). 13 項目 7 件法 sense of coherence スケール日本語版の基準値の算出 日本公衆衛生雑誌, 62 (5), 232-237. [https://doi.org/10.11236/jph.62.5\\_232](https://doi.org/10.11236/jph.62.5_232)
- 豊田 秀樹 (2007). 共分散構造分析 [Amos 編] —構造方程式モデリング—. 東京図書
- 津田 彰・岡村 尚昌・堀内 聡・田中 芳幸・津田 茂子 (2008). 医療における心理学の意義と役割——健康心理学的視点—— ストレス科学, 22 (4), 205-215.
- Uchiyama, A., Odagiri, Y., Ohya, Y., Takamiya, T., Inoue, S., & Shimomitsu, T. (2013). Effect on mental health of a participatory intervention to improve psychosocial work environment: a cluster randomized controlled trial among nurses. *Journal of occupational health*, 55(3), 173–183. <https://doi.org/10.1539/joh.12-0228-oa> 2013:55(3):173-183.
- 歌島 なほ子・土居 未怜 (2012). 手術室看護師における職務満足度の現状——1 対 1 コーチングを実施し、職務満足度を比較した結果の考察—— 尾道市立市民病院医学雑誌, 27 (2), 45-50.
- Valeberg, B. T., Dihle, A., Småstuen, M. C., Endresen, A. O., & Rustøen, T. (2021). The effects of a psycho-educational intervention to improve pain management after day surgery: A randomised clinical trial. *Journal of clinical nursing*, 30(7-8), 1132–1143
- Vos, R.C., Eikelenboom, N.W., Klomp, M., Stellato, R.K., & Rutten, G.E. (2016). Diabetes self-management education after pre-selection of patients: design of a randomised controlled trial. *Diabetology & metabolic syndrome*, 8, 82.
- 渡部 節子・大釜 恵・塚越 みどり (2021). 医療従事者のつなぎ式感染防護服のヒートストレス改善に関する研究——体幹部局所冷却が人体に及ぼす影響—— 日本環境感染学会誌, 36 (1), 35-43.
- 渡邊 智之・笹川 智子・小池 眞規子・奈良 雅之・田中 勝博 (2018). 新規採用看護師の職業性ストレスの経時的変化に関する研究——新卒者と既卒者の比較—— 目

- 白大学健康科学研究, 11, 69-75.
- 渡邊 里香・伊藤 友美・深尾 亜由美 (2020). コーチング教育を受けた新人担当看護師の新人指導に関する意識の変化と行動の変化 日本看護学会論文集, 50, 59-62.
- 八木 こずえ (2020). 対応困難なうつ病患者に関わる精神科看護師のストレス低減の取り組み——ストレス状況の解明に焦点を当てたアクションリサーチ—— 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 27, 51-60.
- 山本 加奈子・木村 恵美子・柴田 麻由子 (2016). 看護師のストレスに対するリラクゼーション技法を用いたセルフケアマネジメント 青森県立保健大学雑誌, 16, 1-11.
- 山本 嘉一郎・小野寺 孝義 (2000). 共分散構造分析とその適用 山本 嘉一郎・小野寺 孝義 (編) Amos による共分散構造分析と解析事例 (pp. 1-22) ナカニシヤ出版
- 山本 司, 皆川 敦子, 三吉 友美子 (2021). 新人看護師の時間管理がストレス反応に与える影響 日本看護学会論文集 看護管理・看護教育, 51, 95-198.
- 山崎 喜比古・戸ヶ里 泰典・坂野 純子 (2019). ストレス対処能力 SOC——健康を生成し健康に生きる力とその応用—— 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 (編) (pp. 234-235) 有信堂
- 山崎 喜比古 (1999). 健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC Quality Nursing, (5) ,825-832.
- 柳澤 厚生・日野原 万記・井原 恵津子・清野 健太郎・磯 さやか (2003). ナースのためのコーチング活用法 医学書院
- 安酸 史子 (2010). 糖尿病患者のセルフマネジメント教育 エンパワメントと自己効力 改訂第2版 メディカ出版
- 米山 雅子・吉田 浩子・鍵谷 方子 (2019). 職業性ストレスと組織に対する認識の関連——病棟勤務看護師を対象とした質問紙調査から—— 心身健康科学, 15 (2), 71-81.
- 吉田 えり・山田 和子・森岡 郁晴 (2016). 看護師のストレス反応に対する「いいね!」シール導入の効果 産業衛生学雑誌, 58 (1), 1-10.
- Young, H. M., Miyamoto, S., Dharmar, M., & Tang-Feldman, Y. (2020). Nurse coaching and mobile health compared with usual care to improve diabetes self-efficacy for persons with type 2 diabetes: randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3), e16665.

Young, H., Miyamoto, S., Ward, D., Dharmar, M., Tang-Feldman, Y., & Berglund, L. (2014). Sustained effects of a nurse coaching intervention via telehealth to improve health behavior change in diabetes. *Telemedicine journal and e-health: the official journal of the American Telemedicine Association*, 20(9), 828–834.

Zhou, Z., Yang, L., & Spector, P.E. (2015). Political skill: A proactive inhibitor of workplace aggression exposure and an active buffer of the aggression-strain relationship. *Journal of occupational health psychology*, 20(4), 405–419.