

修士論文（要旨）

2017 年 1 月

医療従事者に対するストレス調査票を活用したセルフケア研修の効果の検討

指導 種市 康太郎 教授

心理学研究科
臨床心理学専攻
215J4005
木村 紫乃

Master's Thesis(Abstract)

January 2017

An Examination of the Effects of Self-care Training Using a Stress Questionnaire for
Health Care Staff

SHINO KIMURA

215J4005

Master's Program in Clinical Psychology

Graduate School of Psychology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: KOTARO TANEICHI

目 次

第 1 章	序	1
第 2 章	目的	1
第 3 章	方法	1
第 4 章	結果	2
第 5 章	考察	2

引用文献

第1章 序

職場のメンタルヘルス対策において、現在は一次予防が注目をされている。特に、一次予防を目的としたストレスチェック制度が2015年より義務化された。しかし、Kawakami & Tsutsumi(2016)によれば、ストレスチェックの結果を労働者に通知するだけでは労働者のストレスは改善しないことが示されている。そのため、職業性ストレス簡易調査票をより積極的に活用したセルフケア対策が求められている。

一方、労働者の中でも医療従事者は、メンタルヘルスでの問題を抱えている割合が多い（労働政策研究・研修機構,2012）。特に看護師は他の職種に比べると精神的疲労が高く（原谷,1998）、ストレスの高い職種の1つだと言われている。医療従事者、看護職者にストレス対策が必要である。

このように、メンタルヘルス対策の必要性が求められている中で、医療従事者や看護職者に対してメンタルヘルス対策を行うことは意義があると思われる。また、職業性ストレス簡易調査票の結果をただ配布するだけでなく、調査票を用いて、セルフケアを目的とした研修を行うことは有効だと考えられる。

第2章 目的

本研究では、医療従事者および看護職者のメンタルヘルス対策の一環として、職業性ストレス簡易調査票を活用したセルフケア研修を行い、その効果を検討することを目的とする。また、看護職者のストレスを把握することを目的とする。具体的には、仮説1. セルフケア研修の実施によって、研修後は研修前よりもストレス要因、ストレス反応が低下し、修飾要因である社会的サポート、満足度が増加する。仮説2. ストレス要因が高いほど、ストレス反応が高い傾向にある。修飾要因である社会的サポート、満足度が高いほど、ストレス要因及びストレス反応が低い傾向にある。

また、調査対象者の結果を全国平均と比較し、調査対象者の特徴を探索的に検討する。

第3章 方法

北陸地方の精神科病院に勤める主任以上の医療従事者56名を対象としてストレス調査票を活用したセルフケア研修を行った。研修は島津(2012)のガイドラインを参考とし、講義・グループワーク・ロールプレイ・実技によるものであった。研修の前後に、2回の調査を実施した。第1回ストレス調査および介入は2015年12月、第2回調査は2016年3月に行った。1回目調査は全員から回答が得られ、全員有効であった（回収率、有効回答率ともに100.0%）。第2回調査は郵送で行い、56名のうち53名から回答が得られ（回収率94.6%）、有効回答は53名（有効回答率は100.0%）であった。

質問紙の内容は、「職業性ストレス簡易調査票」（下光,2005）およびフェイスシートである。調査票はストレス要因9尺度、ストレス反応6尺度、修飾要因3尺度の合計18尺度、57項目である。

本研究は、桜美林大学の倫理委員会への審査を申請し、研究実施の承認を受けた（承認番号15023）。

分析方法は、IBM SPSS Statistics Ver.22を用いて、研修時期（研修前後）と性別を独立変数とする二要因配置分散分析（混合計画）を行った。相関係数を算出し、関連の強さを検討した。また全国平均を母集団とみなして、母平均との差の検討を男女別に行った。

第4章 結果

分散分析により研修の効果を検討した結果、研修時期の主効果が認められたのは、「活気」「上司からのサポート」「家族・友人からのサポート」「サポート合計」であり、研修後は研修前よりも得点が有意に低かった。また、交互作用が認められたのは、「自覚的な身体的負担度」であった。性別に研修前後の単純主効果の検定を行ったところ、女性における研修の差は有意であり、研修後は研修前より点数が低いことが示された。また、研修時期ごとに性別の単純主効果を検定したところ、研修前における性別の単純主効果が有意であり、女性は男性よりも「自覚的な身体的負担度」の点数が高いことが示された。

次に、全国平均との比較を行った結果、女性は健康リスクは低く、全国平均と比べて仕事の負担は高いが、仕事の資源があり、ストレス反応は低かった。男性の健康リスクは第1回調査では低かったが、第2回調査では平均以上であった。全国平均との差は、「家族・友人からのサポート」が第2回調査で低かったことを除いて、有意差はみられなかった。

ストレス要因、ストレス反応、修飾要因の関連の強さを検討した結果、ストレス要因とストレス反応に有意な正の相関が認められた。修飾要因である社会的サポートおよび満足度と、ストレス要因およびストレス反応の一部との間に有意な負の相関が認められた。

第5章. 考察

研修効果の比較から、仮説1.「セルフケア研修の実施によって、研修後は研修前よりもストレス要因、ストレス反応が低下し、修飾要因である社会的サポート、満足度が増加する。」は女性の「身体的負担度」は仮説を支持した。また、仮説を支持しない結果も得られた。

研修の「実施回数」が1回であったこと、研修内容を積極的に活用するようなホームワークを設けなかったこと、振り返りの「フォローアップセッション」を設けなかったことなどの研修内容や形式の問題、その他、研修を行った状況、対象者の状況が影響していると考えられた。特に、今回対象とした医療従事者にはシフト勤務の者が多く、複数回の研修が難しく、ガイドラインをすべて網羅することは難しかった。今後、現実的な範囲で改善できる方法を考える必要があるだろう。

次に、全国平均との比較では、女性職員の健康リスクは全国平均よりも低かった。全国平均よりも仕事の負担は高いが、職場の資源や周囲からのサポートがあり、ストレス反応が低かった。女性職員には、特徴的な傾向がみられた。一方、男性職員の健康リスクは第1回調査が全国平均よりも低く、第2回は全国平均を少し上回る結果であった。男性の健康リスクの上昇については、特に、研修内容や形式について再検討する必要があると考えられる。

最後に、相関係数の検討の結果、仮説2.「ストレス要因が高いほど、ストレス反応が高い傾向にある。修飾要因である社会的サポート、満足度が高いほど、ストレス要因及びストレス反応が低い傾向にある。」はおおむね支持された。相関係数の強さから、「仕事の適性度」「働きがい」など、仕事内容の受け止め方とストレス反応との間に関連があることが推測された。

今後は、特徴の異なる複数の病院で研修を実施したり、医療従事者の特徴に合わせた研修内容を作成したりすることによって、医療従事者のセルフケア能力の向上につながるような研修を作成し、効果を検証する必要があると考えられた。

引用文献

原谷隆史(1998). 看護婦のストレス, ストレス科学, **12**, 160-164.

Kawakami, N., & Tsutsumi, A. (2016). The Stress Check Program: a new national policy for monitoring and screening psychosocial stress in the workplace in Japan, *Journal of Occupational Health*, **58**, 1-6.

労働政策研究・研修機構(2012). 職場におけるメンタルヘルス対策に関する調査, JILP 調査シリーズ, 100.

下光輝一(2005). 厚生労働科学研究費補助金 労働安全衛生総合研究事業 職場環境等の改善等によるメンタルヘルス対策に関する研究, 平成 14~16 年度総括研究報告書, pp.93-128.
http://www.tmu-ph.ac/pdf/090716_03.pdf (2017 年 1 月 8 日取得)

島津明人(2012). EBM ガイドラインに基づくセルフケアマニュアルの作成: 個人向けストレス対策の普及・浸透. 川上憲人(主任研究者). 労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究(H21-労働-一般-001), pp. 59-210.
<https://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/NBJSQ/労働安全衛生総合研究一次予防班 H23 総括分担研究報告書.pdf> (2017 年 1 月 2 日取得)