

## 研究プロジェクト

# 新人看護師のストレス予防とSOC改善調査

カール・ベッカー（こころの未来研究センター教授）

## ■背景・目的

看護師という職業には「白衣の天使」といったように患者からすればあたたかなイメージが付与されがちである一方で、現場では沈着冷静な行動が求められるというギャップがある。このようなギャップや、医療や看護に求められる内容と質の刻々とした変化などにより、看護師はバーンアウトが起りやすいと言われている。バーンアウトはストレスに由来する現象であるが、受け手によってストレスの性質を感じる程度は異なる。

看護師のストレスの予防や軽減のために、これまで様々な教育や介入が試みられてきたが、功を奏しているとは言い難い。そこで、個人のストレス対処能力としてアントノフスキーのSOC=Sense of Coherenceが注目されている。

SOCは3つの感覚にわけられる。第1は、把握可能感=自分の置かれている状況を理解・把握できるという感覚。第2は、処理可能感=起こっていることを処理できる、何とかやっていけるという感覚。そして、第3は、有意味感=日々の営みにやりがいや意味を感じられる感覚である(山崎、2008)。こうした感覚をバランスよく持つ者は、ストレスが強くなる状況下にあっても、うまく対処できると言える。これまでに、SOCが高い看護師ほどバーンアウトをおこしにくいことが報告されている(Baker, 1997; Tselebis, 2001; 岩谷・渡邊・國方, 2008)。

特に新卒の看護師の場合、学生から社会人への移行と、今までにない経験をすることからリアリティショックが生じ、バーンアウトに陥る傾向がある。看護師のSOC形成(通常、20代で形成されると言われている)においても重要である1年目に着目し、SOCがバー

ンアウトに直接的に影響を与えるのではないかという仮説のもと、(1)SOCとストレス、(2)SOCとバーンアウト、(3)ストレスとバーンアウトの関係を明らかにしようとした。

## ■方法

近畿2府4県の全病院に調査協力の依頼を行い、承諾を得られた病院に質問紙を郵送し、病院の各担当者を通じて、研修の場を利用し新人看護師に配布・回収を行った。同一内容の質問紙調査を年4回行い、経時変化を捉える。質問紙の内容は以下の通りである。

- 1)フェイスシート:年齢、性別、結婚歴、学歴、採用資格、勤務場所、通勤時間・方法、住環境、相談相手、治療中の疾病、ストレス解消手段、食生活、勤務形態等
- 2)SOC尺度:13項目{把握可能感、処理可能感、有意味感} (東京大学大学院医学系研究科健康社会学・アントノフスキー研究会作成)
- 3)職業性ストレス尺度:仕事のストレス17項目、身体的ストレス11項目(旧労働省委託研究班「職業性ストレス簡易調査票」)
- 4)バーンアウト尺度:Maslach Burnout Inventory 22項目{情緒的疲弊、離人化、自己成就}

4回の調査時期は以下の通りである。

第1回:平成22年4月(卒後・就職直後のオリエンテーション)

第2回:平成22年6月(配属後・3カ月研修)

第3回:平成22年9月(夜勤開始・6カ月研修)

第4回:平成23年3月(卒後1年・1年研修)

現在、第4回目の調査結果が分析されているところであり、結果は第1・2回までのものが詳細に検討されてい

る。

## ■調査結果

近畿2府4県の全病院1,187件に依頼をしたところ、125の病院から承諾を得ることができた。第1回目・第2回目を通して回答した病院は114件、1,330であった。協力者の内訳は、男性9.2%、女性90.6%、平均年齢は24.1歳である。

最尤法・Promax回転による因子分析を行った結果、既存研究とは異なる因子構成を抽出した。

分析はまだ途中であるが、SOCとバーンアウト、ストレスの関係について報告する。

SOCの自己処理感が高い=自分の置かれている状況をよく理解・把握し、今後の見通しを立てることができる人ほど、仕事による精神的な疲労を感じることが少ない。また、SOCの有意味感の高い=自分の日々の生活や行動に価値を見出し、意義を感じている人ほど、自分の能力が仕事に反映され、達成感を感じ、患者に感情移入をした看護を行っているということが分かった。先行研究と同様、ストレス自体がバーンアウトに影響を与えてはいるが、SOCの方がより強く影響を与えていることが示唆された。

## ■今後の展開

本調査は現在継続中である。今後は、1年を通じたSOC、ストレス、バーンアウトの変化と関係、またそれぞれの変化の要因について詳細に検討していきたい。さらに23年度の終了時に再度調査を行い、22年度の新人看護師が3年目を迎えるにあたってどのような心理的变化を生じているかを明らかにしていく予定である。