

看護師のストレスマネジメントに関する 文献検討

柴 麻由子・吉川 洋子

概 要

本研究の目的は、看護師のストレスマネジメントに関する研究を概観し、今後の取り組むべき研究課題を検討することである。ストレスマネジメントの研究の内容は、尺度の開発と尺度の有用性、ストレス要因、心の健康状態と関連要因、コーピングと関連要因、ストレスマネジメントに対する研修会の検討の5つに分類できた。今後の研究課題として、①ストレスマネジメントを測定できる尺度の検討、②ストレスマネジメントの肯定的な側面に注目した研究の必要性、③ストレスマネジメント研修会の検討の3点が明らかになった。

キーワード：看護師，ストレスマネジメント，コーピング，心の健康，文献

I. はじめに

近年、社会情勢の問題とともに労働者のストレスが高まっている。そのため、厚生労働省は、2000年に「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」を策定し、対策がとられてきた。しかし、ストレスや仕事に対する不安を感じている労働者は6割を超え、メンタルヘルスの適切かつ有効な実施をさらに推進するために、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」が2006年に新たに策定され、メンタルヘルスケアの積極的な取り組みが期待されている。

精神的な負担・重圧を受けやすい看護の仕事は、ストレスが蓄積されやすく、心身の健康に様々な影響を及ぼしかねない。ストレス対処がうまくいかなければ、心身への影響だけでなく、バーンアウトや離職につながり、患者に対する看護ケアの質の低下などの組織・社会的な問題にもつながりかねない。

看護師が、日々の業務の中でストレスにうまく対処し、心の健康を高め、いきいきと働くことは自分自身の成長や喜びを感じるだけでなく、質の高い看護をする上で重要である。しか

本研究は、本学平成22年度特別研究費の助成を受けて実施した。

し、看護師自身に焦点を当てたストレスマネジメントや心の健康に関する積極的な取り組みは始まったばかりである。

本研究の目的は、看護職のストレスマネジメントに関する研究を概観し、今後の取り組むべき研究課題を検討することである。

II. 方 法

1. 分析対象とする文献の検索

ストレスマネジメントに関する国内の文献を次のように検索した。医学中央雑誌Web版Ver.4を用いてキーワードを「看護師」「ストレスマネジメント」「コーピング」「心の健康」に設定し、2000年から2010年6月までに国内で発表された文献を検索した。また、CiNii（NII論文情報ナビゲータ）で医学中央雑誌と同様の期間とキーワードの組み合わせを用いて検索した。

2. 文献の精選手順

医学中央雑誌、CiNiiから抽出した文献のうち、研究の対象者が看護師であり、ストレスマネジメントと心の健康に関する研究であること、目的・方法・結果・結論に相当する記載があるものを対象文献として選んだ。

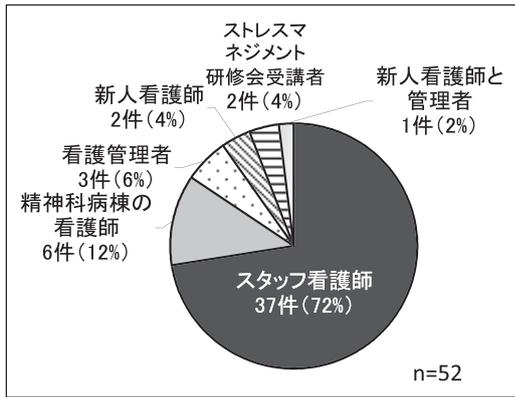


図1 研究対象

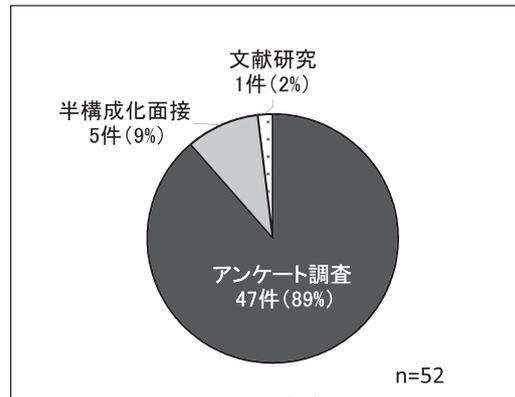


図3 調査方法

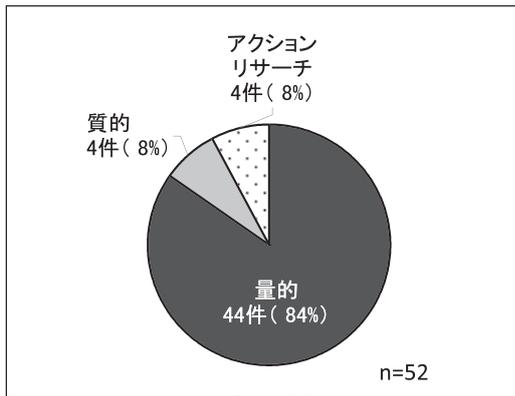


図2 研究の種類

3. 分析方法

収集した文献について、1文献ごとに目的・方法・結果の概略をまとめ、内容により分類した。

Ⅲ. 結 果

1. 研究の動向

1) 抽出文献数

医学中央雑誌から検索できた文献のタイトル・要旨を概観した結果、国内の文献32件を抽出した。また、CiNiiから検索できた文献のタイトル・要旨を概観した結果78件を抽出し

た。これらの精選結果から最終的に52件を分析対象とした。

2) 研究の対象 (図1)

研究対象は、病院で働く看護師が37件 (72%)、精神科病棟の看護師が6件 (12%)、看護管理者が3件 (6%)、新人看護師が2件 (4%)、ストレスマネジメントに対する研修会の受講者が2件 (4%)、新人看護師と管理者を同時に対象としたものが1件 (2%) だった。

3) 研究の種類と調査方法 (図2, 3)

研究の種類では量的研究が44件 (84%)、質的研究が4件 (8%)、アクションリサーチが4件 (8%) だった。調査方法はアンケート調査が47件 (89%) で一番多く、次いで半構成化面接5件 (9%)、文献検討が1件 (2%) であった。

2. 内容の分析

対象となる文献の研究内容を分類したところ、「尺度開発と尺度の有用性」「ストレス要因」「心の健康状態と関連要因」「コーピングと関連要因」「ストレスマネジメントに対する研修会の検討」の5つに分類された。それぞれの内容の概略を表1, 2, 3, 4, 5に示す。

表1 尺度開発と尺度の有用性に関する研究

著者(発行年)	論文名・雑誌名	目的・方法	研究内容要約
佐藤隆(2002)	SQT (Stress Quotient Test)を用いたストレス因子の考察の試み(第1報)看護職集団を対象としたBiopsychosocialな観点からのストレス反応の因子分析, 東海大学短期大学紀要, 35号, 9-17.	ストレス指数を算出し, 性格特性に適したストレス対処法を検出できるテスト(SQT)を開発した。そして, SQTと職務満足度, ストレス・ストレッサー尺度, 年齢・性格などの属性, ライフスタイル, ソーシャルサポート, 生理的反応との関連およびストレス因子構造を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	SQTと有意な相関関係があったのは, 職務満足度, ストレス・ストレッサー尺度, 年齢・性格などの属性, ライフスタイルだった。また, SQTは9つの因子構造が確認された。各因子は, 人間関係や性格傾向, 生理的反応, ライフイベント等の内容を示していた。このことから, SQTは従来の「ストレス尺度」と同様に初期のストレスの気づきに有効であり, 実証的アセスメントになりうるということが明らかになった。健康群の看護職を対象としていたことや相関値や因子負荷量は必ずしも因果関係を示唆するものではなかったことから, 更なる尺度の検討が必要。
足立はるゑ, 井上真人, 井奈良一(2005)	看護師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: Stress & Stress Coping Questionnaire)の看護職への適用-, 産業衛生学雑誌, 47巻1号, 1-10.	ストレス・ストレスコーピング尺度(SSCQ)の看護職集団への適用を検討する。 量的研究: アンケート調査	SSCQ尺度の因子分析した結果, 信頼性は高く, 妥当性については既存のGHQ得点との有意な相関が確認された。本尺度が病院で働く女性看護職のストレスマネジメントに有用なツールであることが検証された。

看護師のストレスマネジメントに関する文献検討

表2 ストレス要因に関する研究

著者(発行年)	論文名・雑誌名	目的・方法	研究内容要約
渡部郁子, 須合美子, 菊池公子, 他(2001)	医療事故を背景とする看護師のストレス調査, Expert Nurse17巻13号, 130-133.	医療事故を背景とした看護師のストレスの実態を一般属性や生活習慣等との関連から明らかにする。 量的研究: アンケート調査	看護師の多くがストレスを認知しており, それには医療事故や職場の対人関係が有意に関連していた。ヒヤリハット用紙の記入・提出, 職場の人間関係, 夜勤, 学習の各ストレスは加齢に伴い高かった。
梶原睦子, 八尋華那雄(2002)	看護師のストレスとストレス対処の特徴-SSCQを用いた年代別調査-, 山梨医科大学紀要19巻, 65-70.	SSCQを用いた年代別のストレスとストレス対処の特徴を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	30代が最もストレス状況下であり, 職場での地位の変化や仕事と家庭の両立に対してストレスを感じていた。40代以降の人ほど対処が巧みでもなく, 他者との交流も減少する傾向があった。怒り焦燥といった感情を抑え込むよりは, 表出することで心の安定を図っていた。精神衛生的には30代のケアが最も必要であることが示唆された。
石井京子, 星和美, 藤原千恵子(2003)	中堅看護師の職務ストレス認知がうつ傾向に及ぼす要因分析に関する研究-新人看護師と比較して-, 日本看護研究学会雑誌, 26巻4号, 21-30.	看護師経験10年前後の中堅看護師の職務ストレス認知度とそれに対する対処行動を新人期と比較して変化を分析し, さらにうつ傾向に影響する要因を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	職務ストレス認知度は, 中堅看護師は新人看護師よりも, 看護ケアに関するジレンマを除いては低下していたが, 人間関係に関するストレス認知度は上昇していた。職務ストレスのうち看護ケアに関するやる気は中堅看護師の方が新人看護師よりも有意に上昇していたが, 人間関係に関するストレスへのやる気は有意に低下していた。うつ傾向に影響する要因として, 人間関係に関するストレス認知, 看護能力不足に対するストレスへのやる気, 自責内省対処行動が正の相関, 自己効力感が負の関連を示していた。
井上小百合, 中村淑子, 田中久美子, 他(2003)	透析スタッフのストレスマネジメント ストレスチェック表を用いて, 三菱京都病院医学総合雑誌10巻, 6-9.	透析スタッフのストレス度を院内の看護師と比較する。 量的研究: アンケート調査	透析スタッフのストレス度は院内の看護師の平均点より低く, 対人関係におけるストレス得点は院内の看護師よりやや高かった。有意さは不明だった。
榑原かおり, 牧野有里子, 宮島いつみ, 他(2004)	新人看護師のストレス要因とコーピングについて 1・2年目看護師による面接調査, 日本看護学会論文集看護管理34号, 142-144.	新人看護師(1, 2年目の看護師)のストレス要因とコーピングを明らかにする。 質的研究: 半構造化面接	新人看護師のストレス要因として, 「言えない・聞けない環境」「不十分な休息」「現実と理想の違い」「重責感」の4つが抽出された。また, コーピングとして, 「発散型」「問題対処型」「割り切り型」「逃避型」「目標志向型」の5つあったがうまく活用できていない状況が明らかになった。
横山博司, 岩永誠, 坂田桐子(2004)	看護職における役割期待とストレス-仕事に対する認知のずれがストレス反応に及ぼす影響, ストレス科学18巻4号, 187-193.	看護職従事者の仕事に対する労働負荷や同僚からの役割期待といった仕事に対する認知的評価と, 仕事に対するやりがいや適正に対する看護職従事者自身の評価とのずれがストレス反応に及ぼす影響を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	認知のズレは看護職の同一性危機や患者とのトラブル対処行動や職務満足に影響を与えていた。事務や患者管理など看護職本来の仕事ではない業務に従事させられるとストレスが増加することが分かった。
岩本幸子, 松村純子, 山本聡子, 他(2006)	看護師が患者の死から受けるストレスに対する調査 看護師のストレスマネジメントに向けて, 日本看護学会論文集看護管理36号, 193-195.	新版STAIで状態不安値を測定し, 通常勤務後と患者の死に関わった勤務後の状態不安値を測定し比較した。 量的研究: アンケート調査	患者の死に関わった勤務後の看護師の状態不安値は通常勤務後の看護師に比べ有意に高かった。また, 脱力感や疲労感, 肩こりなどの身体的症状も多かった。
川本利恵子, 川辺圭子, 諸岡あゆみ, 他(2006)	ナースにおけるバーンアウト(Burnout)と職務満足度, 臨床看護32巻1号, 91-96.	ナースのストレスを検討するためにバーンアウトと職務満足度の実態調査。 量的研究: アンケート調査	ナースの7割がバーンアウトの警戒域であり, ストレスの強い状態だった。職務満足度はナース相互の影響, 職業的地位の要素が高く, 看護業務と給料で低かった。バーンアウトと職務満足度に負の相関があり, 特にナース相互の影響と職業的地位と専門職としての自律の要素に関係があった。
中村令子, 村田千代, 高橋幸子(2006)	新人看護師の職場適応に向けた支援に関する研究-職務-ストレスの職位別傾向に関する実態調査-, 弘前学院大学看護紀要, 第1巻, 41-50.	新卒看護師と指導的立場にある看護師の職務ストレスの職位別の傾向を明らかにし, 新卒看護師の支援において指導的立場の看護師が果たすべき役割を検討する。 量的研究: アンケート調査	職務ストレス傾向には職位による違いがあった。ストレスが高い順から新人看護師, 主任看護師, 臨床実習指導担当看護師, 看護師長だった。新人看護師は同僚や上司からの支援を受けていることは認識しているが, 能力についての不安, 職場の人間関係への緊張などのストレスを抱え, 低い自己評価があった。新人看護師が望んでいたことは, 同期の人のたとえとの交流, 気分転換, チームの一員として受け入れられること, 努力を認めるような言葉かけだった。新人看護師の支援においては, 上司からの支援, 経験年数が豊富な看護師の活用, 同期の看護師との交流などの対策を強化する事が示唆された。
新見寿子, 西村裕子, 栗飯原朋子(2006)	救急病棟における看護師のストレスコーピングの分析, 日本看護学会論文集看護総合37号, 342-344.	1次および2次救急患者を扱う救急病棟看護師の心理状態を明らかにする。 質的研究: 半構造化面接	ストレス要因として, 人間関係に関する「ストレス源」が病棟としての特長性からなっていた。「あきらめ」「忘れる」「取り組む」コーピングをとっていたが, ストレスは解消されていない事が分かった。ストレスを貯めながら, 燃え尽きはしないが, 何かのきっかけで燃え尽きてしまう「ローソク症候群」に至っていることが分かった。
三木明子(2006)	看護師長を対象としたメンタルヘルス研修の効果, 日本看護学会論文集看護管理37号, 493-495.	看護師長のストレス反応と関連する仕事のストレス要因を明らかにする, また, メンタルヘルス研修の効果を明らかにする。 アクションリサーチ: アンケートと研修での介入	看護師長の心理的反応と有意に関連する仕事のストレス要因は, 仕事の質的・量的負担, 対人関係, コントロール, 仕事の適性だった。メンタルヘルス研修会の実施では, ストレス反応のイライラ感, 疲労感, 不安感, 抑うつ感, 身体愁訴の得点が有意に低く, 効果があった。
一瀬久美子, 堀江令子, 幸田典子, 他(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巻1号, 67-74.	1県内の臨床現場の看護師が抱えている職場ストレスとその対応について明らかにする。 量的研究: アンケート調査	ストレス状況は, 医療事故への不安が最も多かった。ストレス項目と属性「勤務部門」「結婚の有無」「部署別勤務年数」「職位」で有意な関連があった。ストレスに感じる度合いが属性で違う。ストレスの対応については, 相談する点では相談相手は同僚が多く, 施設外の活用では, 臨床心理士が最も多かった。
畠中真由美, 日高さゆり, 小園眞奈美, 他(2007)	ストレスコーピング 主任のストレス度調査からコーピングを考える, 全国自治体病院協議会雑誌, 46巻3号, 374-380.	看護主任のストレス要因とコーピングを明らかにする。 量的研究: アンケート調査	主任のストレス要因として一番多かったのは, プレッシャーで, 次いで, 変化, 欲求不満, 職場環境となっていた。年齢, 主任歴, 在職期間には関係なかった。また, 状況を自分で判断し, 自分にあったコーピングができる人が多かった。

著者(発行年)	論文名・雑誌名	目的・方法	研究内容要約
塚本尚子, 野村明美 (2007)	組織風土が看護師のストレス、バーンアウト、離職意図に与える影響の分析, 日本看護研究学会雑誌, 30巻2号, 55-64.	病棟の組織風土が看護師の離職に及ぼす影響を明らかにし、バーンアウトは離職や離職意図に影響しているという仮説を検証する。 量的研究: アンケート調査	組織風土からバーンアウトへの影響の方向性は、直接的影響と間接的影響の2つの経路があった。直接的影響は「親密さが「個人的達成感」に「病棟のモラル」と「コントロール感」が「脱人格化」に「コントロール感」が「情緒的消耗感」に影響していた。間接的影響では、「スタッフのモラル」が「曖昧さ」を介して「情緒的消耗感」「個人的達成感」「脱人格化」に影響していた。つまり、組織風土がストレスを介して離職意図へと結びついている構造が明らかになった。バーンアウト対策は、個人と組織の両面から考える必要がある。
谷口清弥(2010)	精神科看護師のワークストレスと精神健康度の検討 一般科看護師との比較から甲南女子大学研究紀要 看護学・リハビリテーション学編4号, 189-197.	精神科看護師のワークストレスと精神健康度について一般科看護師との比較の現状を把握する。 量的研究: アンケート調査	精神科看護師のワークストレスと一般科看護師のそれとは同様の傾向を示していた。一方で精神疾患特有の症状や障害による精神科看護師特有のワークストレスは存在した。具体的なストレス因子として、「患者の重篤化」「患者との関係」「仕事上の責任と役割」「仕事に対するコントロール」「周囲の承認・支援」が抽出された。精神健康度に関しては、精神科看護師と一般看護師とでは有意な差は見られなかった。

表3 心の健康状態と関連要因に関する研究

著者(発行年)	論文名・雑誌名	目的・方法	研究内容要約
増田安代, 森岡郁晴, 松岡緑 (2002)	病院勤務看護師の精神的健康に影響を及ぼす要因 女性事務職員との比較, 日本保健福祉学会誌, 9巻1号, 15-24	看護職と事務職員のメンタルヘルスの状況とその影響要因を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	病院勤務看護師は、女性事務職員に比べてGHQの得点が有意に高く、GHQの6因子の中で、睡眠障害、不安と気分変動、希死念慮とうつ傾向の3因子においても有意に高かった。看護職は事務職員に比べ精神的な不健康状態にあった。GHQに対する影響要因として、看護職では、自尊感情、いい子特性、仕事への満足、生活習慣等であり、事務職は、自尊感情、生活習慣であった。
景山隆之, 錦戸典子, 小林敏子 (2003)	公立病院における女性看護職の職業性ストレスと精神健康度の関連, 大分看護科学研究, 4巻1号, 1-10.	病院看護職の職業性ストレスの特徴と精神健康度との関連を職業性ストレスモデルに拠って検討する。 量的研究: アンケート調査	一般男性勤労者に比べ、対象者が経験している仕事の量的負荷・質的負荷は特に高いものではなかったが、精神健康度は先行研究と同様に低かった。精神健康度と関連する要因は、職場の対人関係の困難、達成感、仕事以外の悩み・心配事、抑圧的なストレス対処特性、年齢だった。また、達成感是对人関係の困難に対して緩衝作用を持つことも示唆された。
水田真由美, 上坂良子, 辻幸代, 他 (2004)	新卒看護師の精神健康度と離職願望, 和歌山県立医科大学看護短期大学部紀要, 第7巻, 21-27.	新卒看護師の精神健康度と離職願望を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	新卒看護師の精神健康度は3ヵ月時が最も悪かった。6ヶ月後には改善傾向を示し、1年後にはさらに改善していたが、頭痛や体調不良などの不定愁訴を含む「身体的症状」は悪化していた。離職願望も月日が経つと同じように軽減していた。離職願望の理由は「仕事の失敗」「人間関係」が多いが、1年後には「仕事の失敗」による理由は減少し、「過酷な勤務」に変わっていた。
清水晶子 (2005)	勤務時間に看護師が発するユーモアの種類, 日本看護学会論文集看護管理35号, 199-201.	よりよい看護を提供するためには、看護師のユーモアによる笑いの必要性を感じたため、臨床でのユーモアの内容を明らかにする。ユーモアの内容と看護師の年齢との関係を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	遊戯的ユーモア、支援的ユーモア、攻撃的ユーモアの順に多く、特に35～49歳年齢階級で遊戯的ユーモアの出現が多かった。50歳以上の看護師は支援的ユーモアを活用する割合が多い。ストレスリダクションに作用するユーモア態度尺度得点は年齢が低いほど得点が高く、年齢が高くなるにつれ低くなる傾向があった。
森本寛訓, 水子学, 水上喜美子 (2005)	看護師の精神的健康に関する研究 仕事の裁量度の視点から, 川崎医療福祉学会誌15巻1号, 243-247.	仕事の裁量度尺度と日本版GHQ28, 不機嫌・怒り尺度を使用し、看護師の仕事裁量度と精神的健康維持の関連について考察すること。 量的研究: アンケート調査	対象の看護師(平均年齢36.9歳)の仕事方法の裁量度が高ければ、不安・不眠、うつ傾向といった精神状態や、不機嫌・怒り感情が低減されることが明らかになった。
上田恵美子, 古川文子, 小林敏生 (2006)	スタッフナースの健康関連QOLに職業ストレス要因、緩衝要因、個人要因が及ぼす影響, 日本看護研究学会雑誌, 2巻5号, 39-47.	健康関連QOL、職業性ストレス要因、緩衝要因、個人要因の実態把握、各要因間の関係探索、健康関連QOLに及ぼす影響要因の検討。 量的研究: アンケート調査	活力(VT)と心の健康(MH)は、20歳代、喫煙者、看護職不向きと思う者、公的自意識の高い者が有意に低かった。またVTは達成感、気分転換、量的負荷からの影響、MHは質的負荷、達成感から有意な影響を受けていた。健康関連QOLに及ぼす影響要因として、達成感の充足支援や気分転換が影響を及ぼしていたことから、関連QOLの改善には、達成感の充足支援と仕事負荷のコントロールが重要。
米澤和代, 谷口清弥, 池田佳子 (2006)	看護師の身体症状と心理パターンに関する研究, ヘルスカウンセリング学会年報, 12巻, 97-103.	身体症状尺度と心理パターンを推定する簡易テスト尺度を使用し、看護師の身体症状と心理パターンの自覚の現状を明らかにすること、及び身体症状と心理パターンとの関連を検討する。 量的研究: アンケート調査	看護師の自覚する身体症状の7割が、肩こり、腰痛、頭痛だった。心理パターンの傾向は、半数以上が癒す、あきらめるだった。看護師の自覚された身体症状の数と心理パターンの数には弱い正の相関があったが、身体症状から心理パターンを推測できるほどの関係性は認めなかった。
隈部舞子, 右松愛, 安藤悦子 (2010)	急変後の看護師の心理とその影響要因, 日本看護学会論文集看護総合40号, 371-373.	患者の急変後の看護師の心理とその影響要因を明らかにする。 質的研究: 半構造化面接	急変後の看護師の心理には、「達成感」「自信の喪失」「学びを次に生かす決意」の3つのカテゴリーがあった。「達成感」と「自身の喪失」は「学びを次に生かす」につながっていた。また、心理に影響する要因として、患者急変リスクの予測状況、チームワークの状況、急変時の看護師の精神状況、患者の転帰、家族の日だった。

1) 尺度開発と尺度の有用性

性格特性に適したストレス対処法を検出できる尺度としてSQT (Stress Quotient Test) を開発し、その因子構造を明らかにし、SQTと職務満足度、ストレス・ストレス尺度、年

齢・性格などの属性、ライフスタイル、ソーシャルサポート、生理的反応との関連を分析していた。その結果、SQTは人間関係や性格傾向、生理的反応、ライフイベント等の内容を示す9つの因子構造が確認された。また、SQT

看護師のストレスマネジメントに関する文献検討

表4 コーピングと関連要因に関する研究

著者(発行年)	論文名・雑誌名	目的・方法	研究内容要約
坪崎ひとみ, 梅城喜代美, 田中清美(2002)	三重病院看護婦のストレスと対処行動の傾向 年代別ストレス要因を探る, 全国自治体病院協議会雑誌, 412号, 1436-1440	看護師のストレスと対処行動を明らかにする。量的研究: アンケート調査	年代が上がるほどストレスと感じている割合が高かった。ストレスが高い要因としては, 仕事の困難さ, 知識の向上, 看護研究, 患者の死との直面, 患者家族との関係, ドクターとの関係だった。対処行動では, 「問題への取り組み」では, 年代に関係なく全体の3割がとっていた。「自己統制」では, 20代より50代が高かった。「外的資源の活用」では, 20代, 40代は30代, 50代に比べると高かった。「積極的気分転換」では, 20代, 50代が多かった。「陰性感情発散」では, 30代が多く, 50代が少なかった。
島山まゆみ, 奥園理絵, 稲村恵美子, 他(2002)	看護師の看護におけるストレス認知・コーピングパターンと充実感との関連-SCPAC(ストレス・コーピングパターンチェックリスト)を用いて, 聖母女子短期大学紀要15巻, 75-83.	SCPAC IIを用いて看護師のストレス認知とコーピングパターンを明らかにする。量的研究: アンケート調査	患者ケアのストレス認知では, 解決型, 相談型のコーピングパターンを示していた。基礎知識のストレス認知では, 解決型が最も多かった。対人関係のストレス認知では, 逃避型, 発散型が多かった。勤務条件のストレス認知では, 逃避型, 解決型, 発散型に分散していた。
中村広恵(2003)	看護師におけるバーンアウトとコーピングの関連, 日本看護学会論文集看護総合34号, 133-135.	看護師のバーンアウトとコーピングの関連を明らかにする。量的研究: アンケート調査	看護師のバーンアウト群は約28%, 境界群を含めると約72%だった。バーンアウト群では問題焦点型, 情動焦点型対処行動破綻が見られた。また, バーンアウトと回避・逃避型との関連は乏しかった。
池亀美奈子, 時安みどり, 大友美由季, 他(2004)	患者から暴言・暴力行為を受けた看護師の陰性感情について-ラザルス式ストレスコーピングイベントリー活用, 日本看護学会論文集精神看護35号, 188-190.	患者から攻撃行動を受けた時の看護師の対処行動の傾向とストレス量との関連を明らかにする。量的研究: アンケート調査	患者から攻撃行動を受けた時, 看護師は感情抑制・逃避している傾向があった。これらの対処行動とストレス量との関連は見られなかった。
中村知世, 巽あさみ(2004)	看護師の職業性ストレス及びコーピングスタイル, 産業衛生学雑誌, 46巻, 330.	看護師の職業性ストレスへのコーピングスタイルの実態把握と特徴を明らかにする。量的研究: アンケート調査	ストレスコーピング尺度(SCI)別では, 情動的が65.5%, 認知的が34.5%だった。タイプ別では, 責任受容型が31.9%, 肯定価値型が17.9%, 計画型が17.9%の順で多かった。看護の職業特性を反映した結果だった。
垣本尚美, 浜崎美和, 伊南友里子, 他(2005)	ターミナルケアにおける看護師の姿勢と心理的動向-葛藤・コーピングの現状を知る, 日本看護学会論文集看護総合36号, 247-249.	ターミナルケアにおける看護師の姿勢と心理的動向を明らかにする。質的研究: 半構成化面接	ターミナル期の患者・家族の関わりの中で, 全対象者が「未熟な自分」に対し葛藤を抱えていた。葛藤に対するコーピングは, 同期と話すという共通点があった。
竹下美恵子(2006)	看護職のコーピング方略と役割による比較, 日本看護学会論文集看護総合36号, 49-51.	看護職の役割を用いているコーピング方略を明らかにし, 役割に応じたコーピング方略との関係を検討する。量的研究: アンケート調査	コーピング方略として, 行動・感情の抑制を最もよく使用しており, 職場での諸問題に対して, 自分の感情を抑え自制していた。また, 責任ある立場の看護部長ほどさまざまなコーピング方略を持ち, 特に積極的な問題解決型のコーピング方略を用いていた。
新山悦子(2005)	職場における心的外傷体験に対する看護師のコーピング方略自由記載による収集と分類, 日本看護学会論文集看護総合36号, 184-186.	病院に勤務する看護師の職場での心的外傷体験に対するコーピングを一次的心的外傷ストレス(PTS), 二次的心的外傷ストレス(STS)に分類し, コーピングの違いの有無, 内容, 有効なコーピングを明らかにする。量的研究: アンケート調査	病院で働く看護師は, 直接外傷より目撃外傷が多かった。目撃外傷に対するコーピングの中で特に「積極的行動」, 「経験を活かす」ことが有効だった。直接外傷でも「積極的行動」がコーピングとして有効だった。
平島朋美, 西條明美, 手塚広美, 他(2005)	人工呼吸器を取り扱う難病病棟に勤務する看護師の不安とコーピング, 中国四国地区国立病院機構・国立療養所看護研究学会誌1号, 3-5.	人工呼吸器を取り扱う難病病棟に勤務する看護師の不安とコーピングを明らかにする。量的研究: アンケート調査	人工呼吸の操作・管理に関する不安では, 非常に不安が70%だった。人工呼吸を取り扱う環境に関する不安では, スタッフの少ない時が96.8%だった。取り扱う行為では, アラーム発生時や気管切開患者への人工呼吸器の装着が98%と高かった。不安が大きい群は回避・逃避的コーピングを多くとっていた。
磯貝真由美, 足立望, 間瀬友美子(2006)	精神科看護師のストレスとその対処に関する研究, 日本看護学会論文集精神看護36号, 228-230.	精神科看護師がストレスを感じたときの個人の対処行動を明らかにし, 認知療法を用いたストレスマネジメントを行った効果を明らかにする。量的研究: アンケート調査	ストレス対処は, 自己解決する, サポートを受ける, 患者と解決するの順に多かった。サポートを受ける内容は話し合いの場を設ける, 愚痴を聞いてもらうなどコミュニケーションに関するものが多かった。また, 認知療法によって怒り, あきらめ, いらいら, 悲哀, 不安の項目すべてが減少した。
佐藤則子, 宮本邦雄(2006)	看護師のバーンアウト傾向とコーピングおよび相談ニーズとの関連, 東海女子大学紀要25巻, 109-120.	看護師のバーンアウト傾向とコーピングの関連を検討する。量的研究: アンケート調査	情緒的消耗感や脱人格化傾向のあるものは, ストレスに対して積極的な行動をとらず, 気晴らしをしたり問題を避けるような行動をとっていた。個人的達成感では積極的行動, 認知コーピングとに正の相関があり, 症状対処コーピングとは負の相関を示していた。
中山美枝子(2006)	精神科看護師の患者とのかかわりの中での感情と対処行動 精神的健康度をまもるための一考察, 日本看護学会論文集精神看護36号, 47-49.	経験豊富な精神科看護師が患者との関わりの中で感じた感情や対処行動を明らかにする。質的研究: 看護概念抽出法	新人の頃は精神科のイメージは悪く否定的感情があった。一方, 経験を積んでいけば, 感情の置きかえや経験者の援助を受けたり, ストレスマネジメントの対処行動では, 否定的な感情を克服し, 肯定的なイメージへと変化した。そして, 関わり技術の獲得, 見通しをもった関わり技術, 相互的な信頼関係の深まりにつながるなどが勤務継続に影響した。精神科看護師は長年の経験と技術により精神科看護の専門性を獲得していったことが示唆された。
丹山直人(2006)	急性期特定・地域医療支援病院の職場における看護師のストレス調査-ソーシャルサポートとコーピングの関連, 日本看護学会論文集看護総合37号, 339-341.	職場におけるソーシャルサポートがコーピングとどのような関連があるのかを明らかにする。量的研究: アンケート調査	上司・先輩・同僚ソーシャルサポートと積極的コーピングに弱い正の相関があった。回避的コーピングは上司・先輩との間で負の相関を示していた。
加藤麻衣, 鈴木敦子, 坪田恵子, 他(2007)	看護師のストレス要因とコーピングとの関連 日本版GHQ30とコーピング尺度を用いて, 富山大学看護学会誌, 6巻2号, 37-46.	看護師のストレス要因とコーピングの関連性を明らかにする。量的研究: アンケート調査	コーピングと通勤時間との間に正の相関。睡眠時間との関係では問題焦点型・情動焦点型との間に $r = -0.255 \cdot 0.220$ の負の相関, 問題逃避型との間に $r = 0.310$ の正の相関があった。婚姻別にみると, 未婚者は問題焦点型行動を多く取っていた。GHQの社会活動と問題焦点型・情動焦点型との間に $r = 0.23 \cdot 0.342$ の正の相関があった。

著者(発行年)	論文名・雑誌名	目的・方法	研究内容要約
久保陽子, 永松有紀, 竹山ゆみ子, 他(2007)	精神科看護師職務満足度の影響要因検討 ストレス対処行動と性格傾向による分析, 産業医科大学雑誌, 29巻2号, 169-181.	ストレス対処尺度(SSCQ)と看護師職務満足度尺度を用いて, 精神科看護師のストレス対処行動と職務満足度の関係を検討する。 量的研究: アンケート調査	職務満足度が高い人はストレス対処能力が高い傾向にあり, 職務満足度が低い人は日常のストレスが高く, 個人特性である性格との関連も見られた。特に, 職業的地位に対する満足度の高い人はストレス対処要因に高い傾向を示した。反対に, 日常の煩わしい出来事に対するストレスの強い人は職務満足度に低い傾向を傾向を示した。
中島正世(2008)	看護師のストレス対処法に関する検討-対処法の種類によるストレス反応の比較-, 横浜創英短期大学紀要, 第4号, 41-48.	看護師のストレス対処法とストレス反応の状況を明らかにし, ストレス対処法の種類によるストレス反応を比較検討する。 量的研究: アンケート調査	主体的な対処法「旅行」「スポーツ」「散歩」はストレス反応を低減させる。受動的な対処法「カラオケ」「アロマ」はストレス反応の強い傾向にある人が選択している。
中山恵, 遠村真理子, 江藤由美, 他(2008)	外科系病棟での看護師のバーンアウトと職場ストレス要因およびコーピングの関連, 日本看護学会論文集看護管理38号, 416-418.	外科病棟におけるストレスの要因とバーンアウト, コーピング行動との関係を検討する。 量的研究: アンケート調査	外科病棟におけるバーンアウトに関連するとストレスの要因は, 「死との向き合い」「患者との人間関係」だった。バーンアウトとコーピングパターンとの関連では, 「個人的達成感の欠如」と「情動焦点型」は有意な負の相関, 「回避的認知・行動」と「情緒的消耗感」「死との向き合い」「患者との人間関係」は有意な正の相関。また「回避的認知・行動」と「患者との人間関係」は有意な正の相関があった。
荻原瞳, 友部洋子, 口町かをり(2008)	ストレスマネジメント 看護職者のストレスマネジメントが必要 退職とストレスには相関関係があるか, 看護部マネジメント13巻283号, 34-38.	看護師のストレスとコーピングを明らかにする。 量的研究: アンケート調査	ストレスによって退職を考えた人は全体の87%で, 特に外来が多かった。ストレスと退職には強い相関関係があった。コーピングの中で, 「積極的認知・行動」を全体の73%がとっていた。
古屋肇子, 谷冬彦(2008)	看護師のバーンアウト生起から離職願望に至るプロセスモデルの検討, 日本看護科学会誌, 28巻2号, 55-61.	バーンアウト生起から離職願望への過程を自尊感情, 絶望感との因果関係において検討する。 量的研究: アンケート調査	看護師のバーンアウトは, 自尊感情の低下と看護職に対する絶望感の高まりにより, 情緒的消耗感と脱人格化という形で生じた。さらに, 脱人格化の進行により看護師の離職願望が高まることが示唆された。
吉村恵美子, 福永ひとみ, 松本佳子, 他(2009)	看護職員へのストレスとコーピングの実態-職位別・臨床経験年別比較と課題-, 川崎市立看護短期大学紀要, 14巻1号, 11-19.	看護職員の職業におけるストレス, ストレス反応, およびストレス対処法を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	職場のストレス源では, 副主任が高く, ストレス反応では, 臨床経験1年未満が高く, 看護師長・主任は積極的な健康管理や問題解決への論理的な対処がうまく, ストレス反応が低かった。ストレス対処行動は, 臨床経験1年未満の看護師と副主任が低く, 臨床経験年数と職位によってコーピング能力に違いがあった。

表5 ストレスマネジメントに対する研修会の検討に関する研究

著者(発行年)	論文名・雑誌名	目的・方法	研究内容要約
平井啓, 平井麻紀, 前野正子, 他(2005)	看護師に対する構造化された心理学的サポートグループによる介入プログラムの開発に関する予備的研究, 心身医学45巻5号, 359-366.	看護師のストレスマネジメントのための構造化された心理学的サポートグループプログラムの開発と有効性について検討する。 アクションリサーチ: アンケートと研修での介入	ストレスマネジメント行動の実行期と維持期にあった対象者に看護師の看護とストレスマネジメントに対するセルフ・エフィカシーを維持・向上させることに焦点をあてた心理学的サポートグループプログラムを行った。その結果, 気分状態, セルフ・エフィカシー, 積極的コーピング, 看護師同士の人間関係認知の得点が有意に改善していた。本研究の介入プログラム現場に組み込んでいくなら, 介入の構成や内容に工夫が必要である。
池田優子, 木暮美雪(2006)	看護管理者に対する「メンタルヘルス教育プログラム」の効果に関する検討, 日本看護学会論文集看護管理37号, 484-486.	看護管理者に対するメンタルヘルスに寄与するストレスマネジメント教育プログラムの効果を検討する。 量的研究: アンケート調査	看護管理者の自己価値観・自尊感情を高めるプログラム内容の研修を行うことによってストレス認知度は低下した。
竹下裕子, 佐藤洋子(2006)	精神科児童思春期病棟看護師のストレスマネジメント 「異和感の対自化」を語り合うことの効果, 日本看護学会論文集精神看護36号, 3-5.	宮本の「異和感の対自化」を用いて患者との関係を振り返り, スタッフで語り合うことでストレスは軽減できるのか, その効果を検証する。 アクションリサーチ: アンケートと研修での介入	宮本の「異和感の対自化」を用いて患者との関係を振り返った。「異和感の対自化」とは, 嫌な感じがした場面を振り返り, 言葉に出すことによって自分と相手の人間関係について考える方法である。結果, 10例中5例の異和感が解消した。さらに, スタッフで語り合うことで2例が解消した。異和感と対自して語り合うことは, ストレスマネジメントに効果があると思われる。
内山明子, 加藤綾子, 新甫知恵, 他(2007)	看護師のストレスマネジメントメンタルヘルス支援にエンバワメントの手法を用いての効果, 日本看護学会論文集精神看護38号, 57-59	新版STAI(状態不安・特性検査)を用いて, エンバワメントの効果を測定し, グループワークによる不安軽減への効果を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	状態不安得点の平均は段階3の普通であった。グループワーク後の状態不安得点は下がっており, グループワーク前後で有意な差があった。
渡部尚子, 中村博文, 馬場薫, 他(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巻1号, 157-162.	国内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を調査し, ストレスマネジメントプログラムの要素を整理する。そして, 精神科看護師に対するストレスマネジメント研究の方向性の示唆を得ること。 量的研究: 文献検討	5件の文献から, ストレスマネジメントプログラムの要素は, コミュニケーション技能を高めること, 参加者の背景を明確にして行うこと, 長期的かつ客観的評価を行うこと, 定期的かつ組織的に行うことだった。精神科病棟の特徴やそこで生じる看護師のストレスを精査し, 精神科看護師に対して有効なストレスマネジメントプログラムを検討することが必要。
前田和子, 三木明子, 富永知美, 他(2008)	看護職のストレスマネジメント研修の効果, 日本看護学会論文集精神看護39号, 98-100.	研修前後のストレス反応得点の変化と受講者評価の指標である重要度と満足度の視点から, 看護師のストレスマネジメントの効果を明らかにする。 量的研究: アンケート調査	ストレスマネジメントの研修会において, ストレス反応得点は研修後に活気の得点が有意に高く, いらいら感, 疲労感, 不安感, 抑うつ感, 身体愁訴の得点が有意に低くなった。つまり, ストレス反応が改善した。参加型で施設や職位を越えた交流と実践にすぐ生かせること, 自己のストレス度チェックを実施したことを含んだ内容が効果的だった。
渡邊尚子(2008)	精神科看護師に対するストレスマネジメントプログラムの効果, お茶の水医学雑誌56巻1号, 27-34.	精神科看護師に対し, 講義とグループディスカッションを盛り込んだストレスマネジメントプログラムを施行した効果を明らかにする。 量的研究: アンケートと研修での介入	ストレスマネジメントプログラムを施行した結果, 精神健康度の「社会的活動障害」に関して短期的効果が見られた。プログラム終了後には満足した社会生活が送れていた。また, 心理社会的側面についてはプログラムを行うことで「疲労度」に大きな改善が見られた。ストレス負荷の変化に有意な差はなかったが, プログラムに参加したグループの仕事前後でストレス負荷が軽減していることが示唆された。

と有意な相関関係があったのは、職務満足度、ストレス・ストレッサー尺度、年齢・性格などの属性、ライフスタイルだった。このことから、SQTは従来の「ストレス尺度」と同様に初期のストレスの気づきに有効であり、実証的なアセスメントになりうるということが明らかにされていた。しかし、研究の対象者が健常群の看護師だったことや相関値や因子負荷量は必ずしも因果関係を示唆するものではなかったことから、更なる尺度の検討の必要性が述べられていた(佐藤, 2002)。

また、既存のストレス・ストレスコーピング尺度(SSCQ: Stress & Stress Coping Questionnaire)を看護職集団に適用し、因子分析をした結果、尺度の信頼性は高く、妥当性については既存の精神健康調査票(GHQ)得点との有意な相関が確認された。このことから、SSCQは、病院で働く看護職のストレスマネジメントに有用なツールであることが検証された(足立ら, 2005)。

2) ストレス要因

(1) 勤務場所による違い

透析病棟の看護師と一般病棟の看護師のストレス度をチェック表を用いて比較した結果、透析病棟の看護師のストレス度は一般病棟の看護師の平均点より低いですが、その中の対人関係におけるストレス得点は一般病棟の看護師よりやや高いことが明らかにされた(井上ら, 2003)。救急病棟で勤務する看護師の心理状態を半構成面接によって調査した結果、人間関係に関するストレス源がストレス要因として明らかにされた。それに対し「あきらめ」「忘れる」「取り組む」などのコーピングをとっていたが、ストレスは解消されておらず、ストレスを貯めながら、燃え尽きはしないが、何かのきっかけで燃え尽きてしまう「ローソク症候群」に至っていることが明らかにされた(新見ら, 2006)。

また、精神科病棟の看護師のストレスと精神健康度について、一般病棟の看護師と比較した結果、両者のストレス得点は同様の傾向を示していた。しかし、精神科病棟の看護師特有のストレス因子として、「患者の重篤化」「患者との関係」「仕事上の責任と役割」「仕事に対するコ

ントロール」「周囲の承認・支援」が抽出された。精神健康度については有意な差は見られなかった(谷口, 2010)。

(2) 特殊な状況でのストレス

看護師が患者の死から受けるストレスについて新版STAI(日本版State-Trait Anxiety Inventory)で状態不安値を測定し、通常勤務後と患者の死に関わった勤務後の状態不安値を測定し比較した。その結果、患者の死に関わった勤務後の看護師の状態不安値は通常勤務後の看護師に比べ高かった。さらに、脱力感や疲労感、肩こりなどの身体的症状も多かったことが明らかとなった(岩本ら, 2006)。また、医療事故を背景とした看護師のストレス認知の実態を一般属性や生活習慣等との関連から調査した結果、ヒヤリハット用紙の記入・提出、職場の人間関係、夜勤、学習等をストレスとして認知しており、各ストレスは加齢に伴い高かったことが明らかとなった(渡部, 2001)。

(3) 属性による違い

看護師のストレスと「結婚の有無」「部署別勤務年数」「職位」など属性の間で関連があることが明らかにされていた(一瀬ら, 2007)。職位別のストレスを比較した調査から、ストレスが高い順から新人看護師、主任看護師、臨床実習指導担当看護師、看護師長だった。そして、新人看護師は能力についての不安、職場の人間関係への緊張などにストレスを抱え、自己評価が有意に低かった(中村ら, 2006)。職位によるストレス要因の違いを明らかにした研究は多くなされていた(三木; 2006, 畠中ら; 2007, 石井ら; 2003, 榊原ら; 2004)。

年代別のストレス要因の違いでは、30代が最もストレス状況下であり、職場での地位の変化や仕事と家庭の両立に対してストレスを感じていた。(梶原ら, 2002)。

(4) ストレスとバーンアウト

看護師のストレスを検討するために、バーンアウトと職務満足度の実態調査が行われた。その結果、バーンアウトと職務満足度に負の相関があったことが明らかになっていた。つまり、バーンアウト得点が高い人は、職務満足度が低く、バーンアウト得点が高い人は、職務満足度が高いことが明らかになった(川本ら, 2006)。

塚本ら(2007)は、組織風土がストレッサーを介して離職意図へと結びついている構造には、直接的影響と間接的影響の2つの経路があったことが明らかにされた。また、横山ら(2004)は、看護職の仕事に対する労働負荷や同僚からの役割期待といった仕事に対する認知的評価と、仕事に対するやりがいや適正に対する自己評価とのずれがストレス反応に及ぼす影響を調査した。その結果、認知のズレは看護職の同一性危機や患者とのトラブル対処行動や職務満足に影響を与えていた。事務や患者管理など看護職本来の仕事ではない業務に従事させられるとストレスが増加することが明らかにされていた。

3) 心の健康状態と関連要因

看護師の心理状態、それに関連する要因については多くの研究がなされていた。水田ら(2004)は、新卒看護師の精神健康度と離職願望を縦断的に調査した結果、新卒看護師の精神健康度は3ヵ月時が最も悪く、時間とともに改善傾向を示したが、頭痛や体調不良などの不定愁訴を含む身体的症状は悪化していたことを明らかにした。また、患者の急変後の看護師の心理とその影響要因を半構造化面接によって調査した。その結果、急変後の看護師の心理には、「達成感」「自信の喪失」「学びを次に生かす決意」の3つのカテゴリーができ、「達成感」と「自信の喪失」は「学びを次に生かす」につながっていた。心理に影響する要因として、患者急変リスクの予測状況、チームワークの状況、急変時の看護師の精神状況、患者の転帰、家族の目だった(隈部, 2010)。

看護師の身体症状と心の健康状態の現状を明らかにするための調査では、看護師の自覚する身体症状の7割が、肩こり、腰痛、頭痛だった。心理パターンの傾向は、半数以上が癒す、あきらめるで、看護師の自覚する身体症状の数と心理パターンの数には弱い正の相関があったことが報告されていた。つまり、肩こり等の身体症状を多く自覚している人は、癒す、あきらめる等の心理パターンの数が多く、自覚している身体症状が少ない人は、心理パターンの数が少ないことが明らかになっていた(米澤ら, 2006)。

その他に心の健康状態に関連する要因とし

て、仕事の裁量度、自尊感情、仕事への満足度、職場の対人関係、気分転換などが明らかになった(森本ら;2005, 増田ら;2002, 景山;2003, 上田ら;2006)。一方、清水(2005)は看護師の臨床でのユーモアの内容と看護師の年齢との関係を調査した結果、遊戯的ユーモア、支援的ユーモア、攻撃的ユーモアの出現は、各年代によって違いがあり、ユーモア態度尺度得点については年齢が低いほど得点が高く、年齢が高くなるにつれ低くなる傾向にあることが明らかとなった。

4) コーピングと関連要因

(1) コーピングパターンについて

看護師のコーピングとそれに関連する要因についても多くの研究がなされていた。対人関係のストレスや勤務条件のストレスでは、逃避型コーピングをとる傾向があった(畠山ら;2002, 池亀ら;2004, 中村ら;2004, 中島;2008)。

コーピングの実態を職位別・臨床経験年数別で比較した結果では、コーピングは、臨床経験1年未満の看護師が低かった。また、責任ある立場の看護師ほどさまざまなコーピング方略を持ち、特に積極的な問題解決型のコーピング方略を用いていたなど職位や臨床経験年数でコーピング能力に違いがあったことを明らかにしていた(吉村ら;2009, 竹下;2005)。

勤務場所別のコーピングパターンの検討では、垣本ら(2005)が、ターミナルケアにおける看護師の姿勢と心理的動向を調査した結果、ターミナル期の患者・家族の関わりの中で、全対象者が「未熟な自分」に対し葛藤を抱えていた。葛藤に対するコーピングは、同期と話すという共通点があった。他にも人工呼吸器を取り扱う難病病棟に勤務する看護師の不安とコーピングを明らかにした結果、不安を感じる時は、スタッフの少ない時、アラーム発生時や気管切開患者への人工呼吸器の装着時が多かった。不安が大きい群の多くは回避・逃避的コーピングをとっていたことが明らかとなった(平島ら, 2005)。

(2) 関連要因

コーピングに関連する要因として、内的要因・

外的要因があった。

まず、内的要因において、年齢別では、年代が上がるほどストレスと感じている割合が高かった（坪崎ら、2002）。婚姻別にみると、未婚群は問題焦点型行動を多く取っていた（加藤ら、2007）。また、職務満足度との関係では、職務満足度が高い人はコーピング能力が高い傾向にあり、職務満足度が低い人は日常のストレスが高く、個人特性である性格との関連も見られた（久保ら、2007）。

臨床経験年数との関連では、精神科病棟の看護師のストレスとコーピングに関する研究で、経験を積んでいけば、否定的な感情を克服し、肯定的なイメージへと変化したことから、精神科病棟の看護師は長年の経験と技術によりその専門性を獲得していったことが述べられていた（磯貝ら；2006，中山；2006）。

コーピングパターンとバーアウトとの関連も検討されていた。看護師のバーアウト群の7割以上で問題焦点型、情動焦点型コーピングの破綻が見られた。つまり、バーアウト群は問題を避けるような行動をとっていたことが明らかになった（中村；2003，佐藤ら；2006）。また、バーアウトは、自尊感情の低下と看護職に対する絶望感の高まりにより、情緒的消耗感と脱人格化という形で生起し、脱人格化の進行により看護師の離職願望が高まることが明らかにされた（中山ら；2008，荻原ら；2008，古屋ら；2008）。

コーピングに関連する外的要因の検討では、上司・先輩・同僚のサポートと積極的コーピングに弱い正の相関があり、上司・先輩のサポートと回避的コーピングの間に負の相関を示していた。つまり、積極的コーピングをとる人は、上司・先輩・同僚のサポートを感じている。また、回避的コーピングをとる人は、上司・先輩のサポートを感じていないことが明らかになっていた（丹人，2006）。

5) ストレスマネジメントに対する研修会の検討

(1) 研修会の方法の検討

ストレスマネジメント研修会において、「異和感の対自化」の効果を検討していた。「異和感の対自化」とは、嫌な感じがした場面を振り

返り、言葉に出すことによって自分と相手の人間関係について考える方法である。研修会後には、半数の看護師の異和感が解消していた（竹下ら；2006）。内山ら（2007）は新版STAI（状態不安・特性検査）を用いて、看護師のエンパワメントの効果を測定し、グループワークを行った。その結果、グループワーク後の状態不安得点は下がっており、グループワーク前後で有意な差があったことを明らかにした。渡邊（2008）は、精神科病棟の看護師に対し、講義とグループディスカッションを盛り込んだストレスマネジメントプログラムを施行した。その結果、プログラムに参加したグループの仕事前後でストレス負荷が軽減していることを明らかにした。また、前田ら（2008）は、参加型で施設や職位を越えた交流と自己のストレス度チェックなどの内容で研修会を実施した。その評価として、ストレス反応得点は研修後に活気の得点が有意に高く、いらいら感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴の得点が有意に低くなったことを明らかにした。

(2) 研修会の内容の検討

看護師のストレスマネジメントに対する価値観・自尊感情を高めるプログラム内容の研修を行うことによってストレス認知度は低下したことを明らかにした（平井ら；2005，池田ら；2006）。渡部ら（2007）は、国内のストレスマネジメントに関する研究を調査した。その結果、5件の文献の中からストレスマネジメントに対するプログラムの要素として、コミュニケーション技能を高めること、参加者の背景を明確にして行うこと、長期的かつ客観的の評価を行うこと、定期的かつ組織的に行う必要性を述べていた。

IV. 考 察

看護師のストレスマネジメントに関する文献を検索し、52件の研究を概観した。その結果、ストレスと心の健康を客観的に測定できる尺度の開発と尺度の有用性、ストレス要因、心の健康状態と関連要因、コーピングと関連要因、ストレスマネジメントに対する研修会の検討など様々な側面からストレスマネジメントに関する

研究がされていることが分かった。研究の目的にそって、以下の4点について考察する。

1. 尺度の開発と尺度の有用性

開発された尺度SQTと既存の尺度SSCQは、どちらも病院で働く看護師のストレスマネジメントに有用なツールになることが検証された。しかし、研究の対象者が健康な（勤務している）看護師だったことや各尺度間の相関値や因子負荷量は必ずしも因果関係を示唆するものではなかった。ストレスは仕事だけでなくプライベートに関するストレスなども含まれているため、ストレスのすべてを測定することには限界がある。本研究で取り上げた研究は2件だったため、さらに文献検討を重ね、ストレスマネジメントを測定できる尺度の検討が必要である。

2. 看護師のストレス要因

一般に労働者のストレスは、業務の内容からくるものと、人間関係からくるものがある。その上に看護師は、患者の生命を預かり、医療安全に関わるミスも許されない、患者・家族・他職種との関わりなどで常に緊張状態にさらされている。また、勤務場所・職位・年齢・臨床経験年数などの属性の違いによってストレス認知や心の健康状態に違いがあることが明らかにされていた。さらに、ストレスをバーンアウトと関連づけて調査された研究が多かった。その理由として、看護職特有の強い責任感や使命感、業務の完全遂行が求められることによってバーンアウトに陥りやすい（吉本；2008）ことが影響していると考えられる。

10年間の研究を概観した結果、看護師のストレス要因は多くの研究で明らかにされていた。しかし、その結果が医療現場の看護師に対して具体的な対策にまではつなげていないのが現状である。そこで、次にストレスマネジメントの現状を考察する。

3. 看護師のストレスマネジメントの現状

看護師のストレスマネジメントについてコーピングに焦点が当てられた研究が多くみられた。コーピングパターンには職位別・年代別・勤務場所別など、看護師特有の特徴があった。

また、コーピングに関連する要因は、内的要因として職位・年代・勤務場所などの属性が、外的要因としてはソーシャルサポートが明らかにされていた。しかし、そもそもコーピングは、ストレスや、ストレスによって生じたさまざまな問題（イライラ、不安、抑うつなど）を処理する際に用いる行動である（島津、2008）。また、一般的に年齢や経験を重ねることで次第に身につく技術である。一方、ストレスマネジメントは、自分のストレスを自分自身でうまく管理する方法でストレスによる心身への影響を弱めたり、なくしたりするために状況に応じてさまざまな対処法を駆使することである（ストレスマネジメント実践教育研究会）。つまり、ストレスマネジメントは、ストレスを認知し、それにあったコーピングを意図的・主体的に行うことが必要である。

田中（2006）は、看護師は他者の表出する感情を受けて生じる自らの感情を見つめ、適切に管理するという高度な能力が必要とされる職種と述べている。しかし、研究結果から、看護師は、対人関係や勤務条件のストレスでは、逃避型コーピングをとる傾向があった。その理由は明らかになっていないが、看護師が自身のストレスをきちんと認知できていない事が考えられる。また、臨床経験が浅い看護師はコーピング方略が少ない傾向があったことから、臨床経験の浅い看護師へのストレスマネジメント教育の必要性があると考えられる。

島津（2008）は、コーピングは、ストレスの改善やストレス反応の低減などのネガティブな側面だけでなく、適応の促進や個人の成長など、人間のポジティブな側面にも関連していると述べている。今回の文献検討では、ストレスマネジメントをバーンアウトや離職など否定的に捉えている研究が多く、肯定的な側面との関連に注目した研究はなかった。そのため、今後はストレスマネジメントを肯定的に捉えた研究も必要であると考えられる。

4. ストレスマネジメント能力を高める研修会

ストレスマネジメント研修会について、前田ら（2008）は施設や職位を越えた交流と実践にすぐ生かせること、自己のストレス度チェック

を実施したことを含んだ内容が効果的だったことを明らかにした。そのことから、普段看護師が自分自身のストレスについて組織内で自由に表現する場がないことや日々認知しているストレスについて自身で見つめる機会がないことが伺える。

研究結果から、各研修会の効果は明らかとなったが、院内での研修会・院外での研修会の効果を比較するものはなかった。ストレスは、仕事のことやプライベートのことなど様々である。そのため、院内での研修会・院外での研修会の効果を検討することが必要だと考える。

また、年代によって、抱える発達課題が異なる上に看護専門職として乗り越えていくべき課題もさまざまである。そのため看護職の年齢や職位などの属性・背景を考慮したストレスマネジメント研修会の検討が必要だと考える。

V. 結 語

看護師のストレスマネジメントに関する文献の内容を概観した結果、尺度の開発と尺度の有用性、ストレス要因、心の健康状態と関連要因、コーピングと関連要因、ストレスマネジメントに対する研修会の検討の5つに分類できた。今後の研究課題として、①ストレスマネジメントを測定できる尺度の検討、②ストレスマネジメントの肯定的な側面に注目した研究の必要性、③ストレスマネジメント研修会の検討、特に、経験の少ない看護師に対するストレスマネジメント教育、院内研修会・院外研修会の効果の比較検討、年齢や職位などの属性を考慮した研修会等、これらの3点が明らかになった。

ストレスマネジメントの目的が、すべてのストレスをなくすことではない(ジェロルド, 2006)といわれるように、ストレスは意図的にコントロールしていくことが重要である。時代ごとに出てくる課題は異なるが、今後もストレスマネジメントについて継続的に研究する必要がある。

文 献

足立はるゑ, 井上真人, 井奈波良一(2005):

看護師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巻1号, 1-10.

池亀美奈子, 時安みどり, 大友美由季, 山畑文野(2004): 患者から暴言・暴力行為を受けた看護師の陰性感情について-ラザルス式ストレスコーピングインベントリーの活用, 日本看護学会論文集精神看護35号, 88-190.

池田優子, 木暮美雪(2006): 看護管理者に対する「メンタルヘルス教育プログラム」の効果に関する検討: 日本看護学会論文集看護管理37号, 484-486.

石井京子, 星和美, 藤原千恵子, 本田育美, 石田宜子(2003): 中堅看護師の職務ストレス認知がうつ傾向に及ぼす要因分析に関する研究-新人看護師と比較して-日本看護研究学会雑誌26巻4号, 21-30.

磯貝真由美, 足立望, 間瀬友美子(2006): 精神看護師のストレスとその対処に関する研究, 日本看護学会論文集精神看護36号, 228-230.

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巻1号: 67-74.

井上小百合, 中村淑子, 田中久美子, 木村美紀, 原田いち子, 村松真澄, 橋本めぐみ, 南海津由子(2003): 透析スタッフのストレスマネジメント ストレスチェック表を用いて, 三菱京都病院医学総合雑誌10巻, 6-9.

岩本幸子, 松村純子, 山本聡子, 他(2006): 看護師が患者の死から受けるストレスに対する調査 看護師のストレスマネジメントに向けて, 日本看護学会論文集看護管理36号, 193-195.

上田恵美子, 古川文子, 小林敏生(2006): スタッフナースの健康関連QOLに職業ストレス要因、緩衝要因、個人要因が及ぼす影響, 日本看護研究学会雑誌, 2巻5号, 39-47.

内山明子, 加藤綾子, 新甫知恵, 須藤章子(2007): 看護師のストレスマネジメント-メンタルヘルス支援にエンパワメントの手

- 法を用いての効果, 日本看護学会論文集精神看護38号, 57-59.
- 萩原瞳, 友部洋子, 口町かをり (2008): ストレスマネジメント 看護職者のストレスマネジメントが必要 退職とストレスには相関関係があるか, 看護部マネジメント13巻283号, 34-38.
- 垣本尚美, 浜崎美和, 伊南友里子, 瀧島章子, 堀孔美恵, 増渕孝子 (2005): ターミナルケアにおける看護師の姿勢と心理的動向-葛藤・コーピングの現状を知る, 日本看護学会論文集看護総合36号, 247-249.
- 景山隆之, 錦戸典子, 小林敏子 (2003): 公立病院における女性看護職の職業性ストレスと精神健康度との関連, 大分看護科学研究4巻1号, 1-10.
- 梶原陸子, 八尋華那雄 (2002): 看護師のストレスとストレス対処の特徴-SSCQを用いた年代別調査-, 山梨医科大学紀要19巻, 65-70.
- 加藤麻衣, 鈴木敦子, 坪田恵子, 上野栄一 (2007): 看護師のストレス要因とコーピングとの関連-日本版GHQ30とコーピング尺度を用いて-, 富山大学看護学会誌6巻2号, 37-46.
- 川本利恵子, 川辺圭子, 諸岡あゆみ, 三浦美紀 (2006): ナースにおけるバーンアウト (Burnout) と職務満足度, 臨床看護32巻1号, 91-96.
- 久保陽子, 永松有紀, 竹山ゆみ子, 阿南あゆみ, 川本梨恵子, 金山正子, 村瀬千春 (2007): 精神科看護師職務満足度の影響要因検討, ストレス対処行動と性格傾向による分析, 産業医科大学雑誌29巻2号, 169-181.
- 隈部舞子, 右松愛, 安藤悦子 (2010): 急変後の看護師の心理とその影響要因, 日本看護学会論文集看護総合40号, 371-373.
- 厚生労働省 (2006): 労働者の心の健康の保持増進のための指針, 2010-9-21. <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/roudou/an-eihou/dl/060331-2.pdf>
- 榊原かおり, 牧野有里子, 宮島いづみ, 荒木亜紀 (2004): 新人看護師のストレス要因とコーピングについて-1・2年目看護師による面接調査-, 日本看護学会論文集看護管理34号, 142-144.
- 佐藤隆 (2002): SQT (Stress Quotient Test) を用いたストレス因子の考察の試み (第1報) -看護職集団を対象としたBiopsychosocialな観点からのストレス反応の因子分析, 東海大学短期大学紀要35号, 9-17.
- 佐藤則子, 宮本邦雄 (2006): 看護師のバーンアウト傾向とコーピングおよび相談ニーズとの関連 東海女子大学紀要25巻, 109-120.
- 島津明人 (2008): 日本産業衛生学会, 産業精神衛生研究会編, 職場のメンタルヘルス-実践的アプローチ-, 49-52, 中央労働災害防止協会, 東京.
- 清水晶子 (2005): 勤務時間に看護師が発するユーモアの分類, 日本看護学会論文集看護管理35号, 199-201.
- ジェロルドS. グリーンバーグ, 服部祥子・山田富美雄監訳 (2006): 包括的ストレスマネジメント, 医学書院, 東京.
- ストレスマネジメント実践教育研究会ホームページ: 2010-10-31. <http://webpgs.org/>.
- 竹下美恵子 (2005): 看護職のコーピング方略と役職による比較, 日本看護学会論文集看護総合36号, 49-51.
- 竹下裕子, 佐藤洋子 (2006): 精神科児童思春期病棟看護師のストレスマネジメント-「違和感の対自化」を語り合うことの効果-, 日本看護学会論文集精神看護36号, 3-5.
- 田中健 (2006): 働くものの心の健康 第4回 看護師のメンタルヘルス, 労働と医学90号, 98-101.
- 谷口清弥 (2010): 精神科看護師のワークストレスと精神健康度の検討-一般科看護師との比較から, 甲南女子大学研究紀要 看護学・リハビリテーション学編4号, 189-197.
- 丹山直人 (2006): 急性期特定・地域医療支援病院の職場における看護師のストレス調査-ソーシャルサポートとコーピングの関連, 日本看護学会論文集看護総合37号, 339-341.
- 塚本尚子, 野村明美 (2007): 組織風土が看護

- 師のストレッサー、バーンアウト、離職意向に与える影響の分析, 日本看護研究学会雑誌30巻2号, 55-64.
- 坪崎ひとみ, 梅城喜代美, 田中清美 (2002): 三重病院看護婦のストレスと対処行動の傾向 年代別ストレス要因を探る, 全国自治体病院協議会雑誌, 412号, 1436-1440.
- 中島正世 (2008): 看護師のストレス対処法に関する検討 - 対処法の種類によるストレス反応の比較 -, 横浜創英短期大学紀要, 第4号, 41-48.
- 中村知世, 巽あさみ (2004): 看護師の職業性ストレス及びコーピングスタイル, 産業衛生学雑誌46巻, 330.
- 中村広恵 (2003): 看護師におけるバーンアウトとコーピングの関連, 日本看護学会論文集看護総合34号, 133-135.
- 中村令子, 村田千代, 高橋幸子 (2006): 新人看護師の職場適応に向けた支援に関する研究 - 職務 - ストレスの職位別傾向に関する実態調査 -, 弘前学院大学看護紀要第1巻, 41-50.
- 中山美枝子 (2006): 精神看護師の患者とのかかわりの中での感情と対処行動 - 精神的健康度をまもるための一考察 -, 日本看護学会論文集精神看護36号, 47-49.
- 中山恵, 遠村真理子, 江藤由美, 大西香代子 (2008): 外科系病棟での看護師のバーンアウトと職場ストレス要因およびコーピングの関連, 日本看護学会論文集看護管理38号, 416-418.
- 新見寿子, 西村裕子, 栗飯原朋子 (2006): 救急病棟における看護師のストレスコーピングの分析, 日本看護学会論文集看護総合37号, 342-344.
- 日本看護協会 (2010): 2009年病院における看護職員需給状況等調査, 2010-09-21, <http://www.nurse.or.jp/home/opinion/press/2009pdf/0316-1.pdf>
- 日本産業衛生学会・産業精神衛生研究会編 (2008): 職場のメンタルヘルス - 実践的アプローチ -, 中央労働災害防止協会, 東京.
- 畠中真由美, 日高さゆり, 小園真奈美, 児浦みゆき (2007): ストレスコーピング - 主任のストレス度調査からコーピングを考える -, 全国自治体病院協議会雑誌46巻3号, 374-380.
- 畠山まゆみ, 奥園理絵, 稲村恵美子, 中俣康子, 塩入五十, 土蔵愛子 (2002): 看護師の看護におけるストレス認知・コーピングパターンと充実感との関連-SCPAC (ストレス・コーピングパターンチェックリスト) を用いて, 聖母女子短期大学紀要15巻, 75-83.
- 平井啓, 平井麻紀, 前野正子, 保坂隆, 山田登美雄 (2005): 看護師に対する構造化された心理学的サポートグループによる介入プログラムの開発に関する予備的研究, 心身医学45巻5号, 359-366.
- 平島朋美, 西條明美, 手塚広美, 関本真祐美, 滝下喜代美, 近藤厚子, 安富千恵子 (2005): 人工呼吸器を取り扱う難病病棟に勤務する看護師の不安とコーピング, 中国四国地区国立病院機構・国立療養所看護研究学会誌1号, 3-6.
- 古屋肇子, 谷冬彦 (2008): 看護師のバーンアウト生起から離職願望に至るプロセスモデルの検討, 日本看護科学会誌28巻2号, 55-61.
- 前田和子, 三木明子, 富永知美, 赤島鮎美, 河本さおり (2008): 看護職のストレスマネジメント研修の効果, 日本看護学会論文集精神看護39号, 98-100.
- 増田安代, 森岡郁晴, 松岡緑 (2002): 病院勤務看護師の精神的健康に影響を及ぼす要因 - 女性事務職員との比較 -, 日本保健福祉学会誌9巻1号, 15-24.
- 三木明子 (2006): 看護師長を対象としたメンタルヘルス研修の効果, 日本看護学会論文集看護管理37号, 493-495.
- 水田真由美, 上坂良子, 辻幸代, 中納美智保, 井上潤 (2004): 新卒看護師の精神健康度と離職願望, 和歌山県立医科大学看護短期大学部紀要第7巻, 21-27.
- 森本寛訓, 水子学, 水上喜美子 (2005): 看護師の精神的健康に関する研究 - 仕事の裁量度の視点から -, 川崎医療福祉学会誌15巻1号, 243-247.

- 横山博司, 岩永誠, 坂田桐子 (2004): 看護職における役割期待とストレス－仕事に対する認知のずれがストレス反応に及ぼす影響, ストレス科学18巻4号, 187-193.
- 吉村恵美子, 福永ひとみ, 松本佳子, 冨塚聡子, 井上聡子 (2009): 看護職員のストレスとコーピングの実態－職位別・臨床経験年別比較と課題－, 川崎市立看護短期大学紀要14巻1号, 11-19.
- 吉本武史編 (2008): 看護現場のストレスケア ナースだって癒されたい!!, 医学書院, 東京.
- 米澤和代, 谷口清弥, 池田佳子 (2006): 看護師の身体症状と心理パターンに関する研究, ヘルスカウンセリング学会年報12巻, 97-103.
- 渡部郁子, 須合美子, 菊池公子, 他 (2001): 医療事故を背景とする看護婦のストレス調査, Expert Nurse17巻13号, 130-133.
- 渡邊尚子 (2008): 精神看護師に対するストレスマネジメントプログラムの効果, お茶の水医学雑誌56巻1号, 27-34.
- 渡部尚子, 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巻1号, 157-162.

Stress Management of Nurses on the Review of Researches

Mayuko SHIBA and Yoko YOSHIKAWA

Key Words and Phrases : nurse, stress management, coping, mental health,
literature