

リラクゼーション技法を用いた看護師のセルフケアマネジメント ～院内継続教育プログラムへの導入に向けた基礎調査～

山本加奈子¹⁾ *、木村恵美子¹⁾、柴田麻由子²⁾、
1) 青森県立保健大学、2) あおもり協立病院

Key Words ①リラクゼーション, ②セルフケア, ③ストレス

I. はじめに

近年の医療技術の高度化・専門化、患者の重症化・高齢化、在院日数の短縮など、保健医療ニーズも多様化しており、看護師はより高い能力が求められている。これまで、看護師を取り巻く問題として、ストレス、バーンアウト、離職の関連要因について数々の研究が報告されている。しかし、これらの結論は、“専門家への相談”や“個人の心がけ”など、個人の努力に任されて、具体的な対策は今後の課題とされている場合が多い。このような背景において、病院組織としての看護師のセルフケアを促進するために体系化された院内継続教育に関する先行研究は少なく、看護師自身のセルフケアの実践研究は例をみない。

II. 目的

看護師がリラクゼーションを中心とするセルフケアを行うことの効果を検討する。具体的には、①セルフケアとしてのリラクゼーションの実践効果、②看護師がよりよい状態で看護にあたることによる患者へのケアの変化、以上の2点を明らかにする。

将来的には、院内継続教育プログラムへ導入していくことを最終目標としている。

III. 研究方法

1. 研究期間：2010年10月～2011年3月
2. 研究対象：A県内の200床以上の病院に勤務する看護師40名
3. データ収集手順

1) 対象者全員にセルフケアとしてのリラクゼーション方法の集団教育を行った。内容は、リラクゼーション理論の他、①呼吸法、②アロマセラピー、③漸進的筋弛緩法について演習を行い、セルフケアとして実践するよう促した。この研修会に参加した27名を集団教育群（コントロール群）とした。

2) 1)の参加者のうち2施設から積極的教育介入群（介入群）13名を選定し、個人に合わせたセルフケアの教育、および、希望によりアロマセラピーまたはリンパドレナージュを1～3回施術した。

3) 介入前後に質問紙調査を行った。質問紙は、①GHQ28、②ストレスコーピングの測定として、Brief COPE（14下位尺度28項目について「1：まったくそうしない」～「4：いつもそうする」の4段階評定）、③職務満足度として、中山ら（2001）の「看護師の仕事に対する価値のおき方と満足度」（管理システム、仕事上の人間関係、専門職性、看護師としての自己実現の4要素63項目について、「1：全く思わない」～「5：非常に思う」の5段階評定）、以上3種類を使用した。

4. 分析方法：介入群とコントロール群に分け、各群の介入前後比較としてWilcoxon符号付き順位検定およびPaired-t検定を行った。自由記載は内容の類似性をもとに整理した。有

*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1

意水準は $p < 0.05$ とし、統計処理には SPSSver16.0 for Windows を用いた。

5. 倫理的配慮：青森県立保健大学の研究倫理委員会の承認を得て行った。

IV. 結果

アンケート回収は介入前 40 部（回収率 100%）、介入後 34 部（回収率 85.0%）、前後ともに提出のあった 34 部を分析の対象とした。

1. GHQ28 の結果

介入群の介入前後で「身体的症状」($p=0.011$)、「社会的活動障害」($p=0.28$)、「うつ傾向」($p=0.24$) に有意に改善を認めた (Wilcoxon 符号付き順位検定)。コントロール群の介入前後比較においては、いずれも有意差は認めなかった。

2. Brief COPE の結果

介入群の介入前後では、14 項目全て有意差を認めなかったが、コントロール群の介入前後で、「気晴らし」($p=.040$) のみ有意差を認めた (Wilcoxon 符号付き順位検定)。

3. 職務満足度の結果

両群とも介入前後で有意差は認めなかったが、介入後の結果を介入群とコントロール群で比較したところ、「看護師としての自己実現」($p=.043$) のみ有意差を認めた。

4. 自由記載の結果

介入群では、身体面の不調の改善だけでなく、「気持ちが軽くなった」など精神面の不調が改善したという記載や、「仕事にもやる気が出た」という記載があった。コントロール群でも、身体面の改善だけでなく、「至福感が得られた」、「仕事への意欲が向上した」、心身がすっきりし、「仕事も頑張れそうな気がする」などの記載があった。

V. 考察

心身の健康状態については、GHQ の結果に有意差を認め、積極的な介入が短期的には心身の健康状態を改善する効果があることが考えられる。コントロール群には有意差を認めないまでも、心身の不調が改善したことについての自由記載もあり、集団教育によるセルフケアでも、ある程度の効果が期待できると考えられる。ストレスコーピングにおいては、コントロール群の「気晴らし」において有意差を認めた。これは、リラクゼーションやリフレッシュ効果のあるアロマセラピーなどを習得し実践できた結果であると考えられる。実践可能な自分にあった方法を取得することにより、ストレスマネジメントができる可能性が示唆された。介入群は有意差を認めなかったが、これは「介入」ということでセラピストによるケアが組み込まれていたため、セルフケアという意味合いが被験者に伝わりにくかったとも考えられる。今後測定方法の見直し、ならびに、長期的な介入による経時的変化についても検討が必要である。看護師の職務満足と患者の満足度の正の相関関係が報告されており職務満足を測定したが両群とも介入前後に有意差はなかった。管理システムや人間関係は 1～2 ヶ月の介入期間での改善は難しく長期的な調査が必要であると考えられる。

VI. 文献

中山洋子他 (2001)：看護婦の仕事の継続意思と満足度に関する要因，看護，53(8)，81-91.

VII. 発表

第 31 回日本看護科学学会にて学会発表予定 (2011 年 12 月)