

新人看護師のストレスと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)

■就職して3年間に焦点

本プロジェクトは、新人看護師のバーンアウト状況とその要因を看護師個人のストレスおよびストレス対処能力に探るものであり、2010年より継続している。新人看護師は就職してから3年間における教育・介入が重要であると経験的に言われており、本プロジェクトも3年間に焦点を当て、バーンアウト、ストレス、ストレス対処能力SOCの変化とそれぞれの関係を明らかにするものである。具体的には、関西圏の病院に勤務する2010年入職の看護師1,500名を対象とし、属性、ストレス対処能力SOC尺度、職業性ストレス尺度、バーンアウト尺度をあわせた質問紙調査を実施している。

膨大なデータを解析するためには、まだ統計学的処理が完成されていないが、現時点でもいくつか興味深い事実が示唆されている。

■SOCと燃え尽き

仮説どおり、SOCの有意味感(職業性ストレスの心理負担や環境負担感を軽減する影響を与えている)は、仕事に「やりがい感」を感じない新人看護師より、「やりがい感」を感じる新人看護師のほうが、職場ストレスに対して比較的強く、立ち直りやすいのである。燃え尽きの項目別で言うと、例えば、自己処理感が高い人ほど情緒的疲弊を起こさないのに対して、有意味感が低い人ほど離人化している、などの変化が見られる。燃え尽きの離人化には、ストレスの環境負担と意志非反映感も影響を与えるが、SOCの有意味感が最も影響を与えている。即ち、ストレス感自体より世界観的な影響のほうが大きい。

SOCが測る世界観は、身体をストレスから守ることが分かったが、なぜ「出来上がっている」はずの世界観を向

上できるのか、という課題は、次年度以降の問題となろう。それに対して、ストレス予防研究プロジェクトからも大いにヒントを得られるのではないかとと思われる。

■燃え尽きのタイミング

看護師を務める最初の3年の間に様々な微妙な変化が生じているので、それをじっくり、統計学的に分析する必要がある。だが、一目瞭然と驚くのは、着任して最初の3カ月間がもっとも大きな影響を与えているということである。つまり、勤め始めて最初の3カ月の間、「何とか仕事分かる、周囲を信頼できる、やりがいがある」と感じる人は、半年、1~2年が経ち、様々なストレスが増して打撃を受けても、最終的に立ち直り、燃え尽きずに続けられる傾向にある。逆に、勤め始めて最初の3カ月の間、「この仕事は分からない、周囲を信頼できない、やりがい感がない」と思う新人は、半年~1年後にストレスが増して打撃を受けると、燃え尽きやすくなる。半年~1年後の時点で、先輩や婦長がその態度に気付く、様々な援護や指導をしようとしても、最初の3カ月の「第一印象」が良くなかった新人は、援護や指導の甲斐なく、燃え尽きてしまう傾向にある。これは看護学校などから病院に着任するリアリティ・ショックが大きいことが想像できる。だが、さらに大事なことは、新人が疲弊し、悲鳴を上げてからではなく、着任時から良い「第一印象」を与え、信頼できる職場環境や人間関係、やりがい感あふれる職場を印象づけることである。

■新人看護師の全体の傾向

この調査の中で、新人看護師は1~2年目にかけてバーンアウト傾向にあり、ストレスも対人関係の面で増大してい

た。2年目から、SOCや仕事そのものに関するストレスはいったん低下したものの、しばらくすると、また上昇を見ている。

これまでの分析結果からわかるように、新人看護師の対人関係に関するストレスは、2年間常に増大し続けていた。仕事面のストレスに比べると、その差は明らかである。2012年9月・10月の定例研究会で検討した新人看護師は、彼らの中でもマイノリティとなる年齢の高い看護師および男性であり、特に対人関係において困難を生じることが多いと考えられている。配置転換をして問題が解決した看護師や、転職に至ったケースなども見られたが、そういったマイノリティである群の看護師へのサポートについても、今後考えていく必要がある。

これまでのデータのうち男性看護師に焦点を当て、その特徴を明らかにする分析結果を前提にして意見交換、考察を行った。男性新人看護師はバーンアウトの中でも特に「人に対して冷淡な態度をとってしまう」という「離人化」の症状が1年間を通して進む傾向にあった。これは、患者へのケアの面においても、職場の対人関係の面においても同様のことが考えられる。この要因として、入職した当時、そもそも仕事がコントロールできそうな感覚や仕事へのやりがい感が薄かったことが、分析から明らかとなった。

■今後の展開

今後は、統計学的分析を進め、国内外の医学系雑誌に結果を報告するとともに、病院の新人教育や燃え尽きに対する教育講演やワークショップを行い、また看護師・介護者一般を対象とする公開報告会などでも学習を高めていく予定である。