

# 博 士 学 位 論 文

内 容 の 要 旨

お よ び

審 査 結 果 の 要 旨

平 成 2 7 年 度

和 歌 山 県 立 医 科 大 学

# 目 次

平成27年度

(学位記番号)	(氏 名)	(論 文 題 目)	(頁)
博(保)第 1号	吉 田 え り	看護師のストレス反応に対する「いいね！」シール導入の効果 (Effect of a “Like!” seal on the stress reactions of nurses in a hospital)	1

学位記番号	博(保) 第1号		
学位授与の日	平成28年3月15日		
氏名	吉田 えり		
学位論文の題目	看護師のストレス反応に対する「いいね！」シール導入の効果 (Effect of a “Like!” seal on the stress reactions of nurses in a hospital)		
論文審査委員	主査	教授 志波 充	
	副査	教授 宮井 信行	教授 森岡 郁晴

## 論文内容の要旨

### 【背景と目的】

メンタルヘルスの不調に係る一次予防対策として、職場環境の改善が有効である。その方法のひとつとして、社員間のつながりや友好性を高め、働きやすい職場環境づくりを目的に、相互に感謝の気持ちを伝えるサンクスカード、良い点を認め合う OK カードなどが活用されている。看護師においては、OK カードを新人看護師の職場適応に用いたものがある。しかし、このようなカードを用いた職場環境への効果は十分明らかではない。

そこで本研究では、サンクスカード、OK カードを、看護師が使いやすいように改良した「いいね！」シールを考案した。「いいね！」は、ソーシャル・ネットワーク・サービス (SNS) などで普及している、プッシュボタンにヒントを得た。このようなシールの導入が職場環境でもある職場の友好性を高め、看護師のストレス反応を軽減し得るかを検証した。

### 【対象と方法】

#### 1. 対象者

A 大学附属病院 12 病棟の看護師 362 名を対象者とし、「いいね！」シールを使用した参加者は 318 名 (参加率 87.8%)、介入前後のデータ連結に同意した者は 156 名 (43.1%)、解析可能な者は 151 名 (有効回答率 41.7%) であった (以下、介入群)。

対照者は、同病院で平成 24 年から毎年 2 月に行っている今回の調査内容と同じ調査に回答した者のうち、前年のデータとの連結に同意が得られた者 105 名とした (以下、対照群)。

#### 2. 介入方法

本研究では、25mm 四方のシール中央部に「いいね！」とプリントされた上下にメッセージの書ける余白を設けた「いいね！」シールを採用した。「いいね！」シールは、携行しやすく、すぐにメッセージの受け渡しができるという特徴をもっている。心に残った出来事に関わった看護師、気持ちを伝えたい看護師が装着する「いいね！」プレートに、いつでも、どこでも、思った時に貼ってもらうように依頼した。

介入期間は、平成 26 年 1 月から 3 月、あるいは 5 月から 7 月の 8 週間であった。

#### 3. 介入効果の測定

介入効果は、ストレス反応と、それに関連する要因を介入実施前後に質問紙調査で測定した。すなわち、職業性ストレス簡易調査票、首尾一貫感覚 (SOC)、ストレス対処特性、生活習慣、属性であった。「いいね！」シールの使用枚数は介入後に病棟の担当者に尋ねた。

#### 4. 解析方法

介入群・対照群ともに、前値を Time 1 (T1)、後値を Time 2 (T2) とした。

介入群・対照群間の属性の出現率は  $\chi^2$  検定で、各尺度の平均値は t-test で比較した。

介入効果は、心理的ストレス反応などの T1・T2 を用い、介入実施の有無 (群) とその前後 (時間) を要因とする、反復測定による二元配置分散分析で検証した。

介入に伴う心理的ストレス反応の変化に関連する要因は、T1・T2 の差分と病棟別看護師 1 人当たりの「いいね！」シールの使用枚数を用い、重回帰分析 (stepwise 変数選択法) で検討した。

#### 5. 倫理的配慮

本研究は、和歌山県立医科大学倫理委員会の承認後開始した。平成 24 年から実施している同様の調査は、同倫理委員会の承認を受けている。

## 【結果】

### 1. 対象者の属性

介入群は女性が 92.1%，29 歳までの者が 54.3%，臨床経験は 9 年までの者が 64.2%であった。勤務部署（複数回答可）は、対照群に比べ、内科系病棟の者が有意に少なかったが、他の項目では対照群との間に有意な差を認めなかった。

### 2. 「いいね！」シールの使用状況

シールの使用枚数は 7010 枚で、1 人当たり平均 19.4 枚使用していた。シールには、「助かった～」 「カンファ発言 Good！」などの感謝や承認の言葉を書いたものが多かった。

### 3. 介入前後のストレス、SOC、BSCP、HPI

介入群、対照群における実施前後の変化では、心理的ストレス反応 ( $F=7.433$ ,  $p=0.007$ )、SOC の処理可能感 ( $F=4.485$ ,  $p=0.035$ ) で有意な交互作用を認め、介入群は上昇がみられた。上司からの支援度 ( $F=4.258$ ,  $p=0.040$ )、把握可能感 ( $F=4.058$ ,  $p=0.045$ )、BSCP の気分転換 ( $F=5.856$ ,  $p=0.016$ ) で有意な交互作用を認めた。ストレス要因、HPI では交互作用を認めなかった。

### 4. 心理的ストレス反応の変化に関連する要因

心理的ストレス反応における T 1・T 2 の差分を目的変数とし、説明変数として病棟別シールの使用枚数と、二元配置分散分析で交互作用を認めた変数、すなわち、上司からの支援度、SOC の処理可能感と把握可能感、BSCP の気分転換における T 1・T 2 の差分を用いた重回帰分析の結果、SOC の処理可能感 ( $\beta=0.317$ ,  $p=0.000$ )、シールの使用枚数 ( $\beta=0.141$ ,  $p=0.018$ ) がモデルに選択された。

## 【考察】

### 1. 「いいね！」シールの使用状況や書かれた内容

看護師はシールを 2 日に 1 枚使用し、多忙な業務の中でも比較的取り組みやすく、定着させやすいと考えられた。

「いいね！」シールに感謝や承認の言葉が書かれていたことから、シールの受け渡しは感謝や承認の気持ちを伝えることに役立ち、友好的な雰囲気づくりの一助になると考える。

### 2. 介入の効果

介入群では心理的ストレス反応が低下した。心理的ストレス反応は、対照群と有意な交互作用を認め、病棟別シールの使用枚数が変化量と有意な関連を認めた。心理的ストレス反応が低下した要因として「いいね！」シールが挙げられる。シールの受け渡しが職場環境の改善につながり、ストレス反応を低減させる効果が得られたと考える。

介入群では SOC の処理可能感が上昇した。処理可能感は対照群と有意な交互作用を認めたことから、処理可能感が上昇した要因として「いいね！」シールが挙げられる。「いいね！」シールの導入は、職場環境と個人要因の両方の対策を統合できる手法である可能性が示唆された。

本研究では、介入によって変化した要因が心理的ストレス反応と SOC の処理可能感であり、処理可能感と病棟別シールの使用枚数が心理的ストレス反応に関連する要因であったことから、病棟別シールの使用枚数の効果を示すとともに、SOC が直接ストレス反応を少なくする可能性を示唆する結果となった。

## 【結論】

A 大学附属病院 12 病棟の看護師 151 名（対照群 105 名）に、「いいね！」シールを 8 週間用い、ストレス反応への効果を検証した結果、以下のことが明らかになった。

1. 「いいね！」シールは、全体として看護師 1 人当たり 19.4 枚使用され、感謝や承認の言葉を書いたものが多かった。

2. 心理的ストレス反応は低下した。

3. SOC の処理可能感は上昇した。

4. 心理的ストレス反応の変化量には、処理可能感の変化量と病棟別看護師 1 人当たりの「いいね！」シールの使用枚数が正の関連を示した。

したがって、相互に感謝や承認の気持ちを伝え合う「いいね！」シールの導入は、看護師のストレス反応を低減させる方策として用いることができる可能性が示唆された。

## 審査の要旨（審査の日、方法、結果）

平成 27 年 12 月 24 日、審査委員は学位申請者の出席を求め、論文審査を行った。

メンタルヘルスの不調に係る一次予防対策として、職場環境の改善が有効である。看護師においては、ストレス反応の低減に参加型アプローチが用いられているが、集合する時間の調整や場所の確保、継続が難しい。よって、集合しなくても職場の中で行え、職場環境を改善できる対策の確立が求められている。

本論文は、看護師を対象として「いいね！」シールを用いた介入研究である。「いいね！」シールの特徴は、携行しやすく、サンクスカードや OK カードよりコメントを書くスペースが少なく、すぐにメッセージの受け渡しができることである。介入群(151 名)は「いいね！」シールを 8 週間導入した。介入効果は、ストレス反応とそれに関連する要因を、介入実施前後に行った質問紙調査による測定値で比較検討した。対照群(105 名)は、同じ病院に勤務する看護師で、同じ調査項目に回答し、連続した 2 年間のデータを連結できた者であった。メンタルヘルス対策において簡便なシールを用いた初めての研究であり、看護師のストレス反応を低減させる対策に向けての端緒を得たものである。

1. 「いいね！」シールの使用枚数は 7010 枚で、1 人当たり平均 19.4 枚使用していた。シールには、「助かった～」 「カンファ発言 Good！」などの感謝や承認の言葉を書いたものが多かった。
2. 介入群、対照群における実施前後の変化では、心理的ストレス反応( $p=0.007$ )、SOC の処理可能感( $p=0.035$ )で有意な交互作用を認め、介入群は上昇がみられた。上司からの支援度( $p=0.040$ )、把握可能感( $p=0.045$ )、ストレス対処特性(BSCP)の気分転換( $p=0.016$ )で有意な交互作用を認めた。ストレス要因、HPI では交互作用を認めなかった。
3. 心理的ストレス反応における介入実施前後の差分を目的変数とし、説明変数として病棟別シールの使用枚数と、二元配置分散分析で交互作用を認めた変数、すなわち、上司からの支援度、SOC の処理可能感と把握可能感、BSCP の気分転換における介入実施前後の差分を用いた重回帰分析の結果、SOC の処理可能感( $p<0.001$ )、シールの使用枚数( $p=0.018$ )がモデルに選択された。

以上、本論文は、看護師に対して「いいね！」シールを導入し、職場の友好性や看護師のストレス反応に対する効果を確認した研究であり、今後、看護師のストレス反応を低減させる対策の調査・研究及び実践に寄与すると考えられ、学位論文として価値あるものと認めた。