

看護師のストレスとその効果的なコーピング

11階東 ○岩原奈央 渡邊晶子

I はじめに

ストレスは大変身近なものであり、とても日常的なものである。またストレスは病気とも密に関係しているといわれ、高血圧症、消化器疾患（消化性潰瘍、過敏性腸症候群）、代謝障害（肥満、糖尿病）、成長障害、疲労、癌が関係していることが報告されている。ストレスフルな現代において、ストレスと上手に生活していくことはとても大切なことである。

看護師は他の職業に従事する人と比べ、量的労働負荷の変動が大きく、仕事のコントロールが低いことが報告されている¹⁾。そのため看護師のように仕事の要求が高く、仕事のコントロールが低い組み合わせは、ストレスの高い仕事であると考えられる。

そこで本研究では、看護師のストレスの実態を明らかにし、その効果的なストレスコーピングを知ること、看護師のストレス軽減の手がかりになるのではないかと考える。

II 用語の定義

ス ト レ ス：ある個人の資源に何か重荷を負わせるような、あるいはそれを超えるようなものとして評価された要求

コーピング：ストレスが生じた時に実行する特徴的な対処方法

ストレス反応：生体に何らかの歪みを生じさせる刺激が加えられることにより、生体側に生じる一連の反応

III 研究方法

1. 調査機関

2003年9月12日～9月21日

2. 調査対象

協力を得られた東京医科大学病院看護師107名。管理職の看護師は、他の看護師とは違ったストレスがあると考え、師長・主任は除いた。

3. 調査方法

選択肢型質問用紙による調査。無記名で行った。107名中103名の回答があり、回収率は96.3%であった。また調査結果は本研究にのみ使用した。

IV 結果

1. 看護師の抱えるストレスの実態

小林²⁾の研究結果を参考に、ストレス15項目を挙げその結果を図1に示した。ストレスを感じる

項目は、「責任が重いこと(94%)」「多忙(93%)」「患者が死亡する時(89%)」の順であった。「患者ケア」「患者とのコミュニケーション」など患者との関わりに対するストレスは、少し感じる看護師は半数以上いるものの、強くストレスを感じる看護師は2%と少なかった。職場の人間関係に対するストレスを感じる看護師は、他の項目に比べ少なかったが、上司と医者に対するストレスを感じる看護師は7割近くいた。経験年数別にストレスの構造を比較すると、「給料が少ないこと」に対し強くストレスを感じる看護師の割合が、3年目以上になると多くなっていた。

2. 看護師のストレス反応の実態

ストレス反応10項目を挙げその結果を図2に示した。その結果、「仕事に行くことが憂鬱になる(95%)」「元気がでなくなる、怒りやすくなる(91%)」の順であった。

3. 看護師の行うストレスコーピングの実態

宮澤³⁾の研究結果を参考に、ストレスコーピング19項目を挙げその結果を図3に示した。看護師が行うコーピングは、「不満を話す(94%)」「食べる(83%)」の順であった。経験年数別にストレスコーピング構造を比較すると、特に有意差はみられなかったが、9年目以上の看護師の8割以上が「ゆっくり入浴する」ことを挙げていた。

ストレスコーピング項目に対し、ストレス軽減効果の期待の有無と実施している割合の結果を図4に示した。コーピング行動の効果があると思われる項目は、「不満を話す(100%)」「早く寝る(91%)」「TV・映画鑑賞(89%)」の順であった。

4. ストレス反応が高い・低いと比較した看護師が行うコーピングの実態

ストレス反応の強さで2つのグループに分け、それぞれのグループで行っているコーピングの結果を図5、図6で示した。

5. 看護師が考える仕事のやりがいの実態

看護師が考える仕事のやりがい5項目を挙げ、その結果を図7に示した。看護師が考える仕事のやりがいは、「患者の回復(97%)」「自己成長・知識向上(87%)」であった。一方、「給料が高額であること」と答えた看護師は半数だったため、給料に対する意識の違いからストレスの反応に違いがあるかを調査し、その結果を図8、図9に示した。その結果、「仕事をやめたくなくなる」以外の項目では、

給料に対する意識が高い看護師の方が、ストレス反応が高かった。

V 考察

今回の結果から、看護師は何らかのストレスをもっていることがわかった。ストレスの内容は「多忙」「責任が重い」といった、忙しく生命に携わる仕事をしている看護師特有のものといえる。反対に、患者との関わりに対するストレスが少ないこと、看護師の仕事のやりがいは「患者の回復」と挙げている看護師が多いという結果から、看護師は日ごろ仕事でストレスを感じつつも、患者と関わることで看護師としての仕事のやりがいを感じ、自分の役割が明確になっていると思われる。給料、休日に対するストレスは、3年目以上の看護師になると増加していることから、仕事に慣れ始める3年目以上になると、職場環境に対する不満が出てくると思われる。

看護師は何らかのコーピングを行っていることが分かった。コーピングの内容として、「不満を話す」ことは95%の看護師が行っており、その効果があると全員の看護師が答えていた。しかし図5の結果からこのコーピングは効果的とは言い難い。また9割以上の看護師が「早く寝る」ことは効果的と答えているが、実際によく行っている看護師は2割のことから、不規則勤務で多忙な看護師は、睡眠確保を考えてもなかなか実行できないようである。しかし「早く寝る」ことは、図5の結果をみると効果的なコーピングといえる。睡眠時間を確保することは、勤務中の気分や意欲に良好に作用する⁴⁾と報告されていることから、不規則勤務のなかでも睡眠を確保していくことは大切である。図5の結果から、「音楽鑑賞」に有意差がみられることから、「音楽鑑賞」は効果的なコーピングといえる。これは現代の癒し音楽ブームに現れているように、好きな音楽を聴くことで、心が安らぐようである。時々「泣く」ことも有意差がみられていることから時々感情を発散することは効果的なコーピングといえよう。

ほとんどの看護師はストレス反応をもっていることが分かった。ストレス反応の高い看護師ほど、コー

ピングを行っていることから、「ストレスを強く感じる看護師は、効果的なコーピングを行っていない」もしくは「ストレスにはその人の気質が関係しているため、コーピングを行ってもまたすぐにストレスを貯めてしまう」ことが考えられる。ストレスが高いと、看護ケアの質の低下や仕事のミス、看護師の健康障害などの引き金になる⁵⁾と報告されていることから、効果的なコーピングを行い、看護師のストレスを軽減する必要性を感じる。

VI 結論

1. 看護師はストレスをもっており、ストレス内容は「責任が重い」「多忙」「患者の死亡」である。
2. 効果的なストレスコーピングは「音楽鑑賞」「早く寝る」である。

今回の研究から、自分にとって効果的なコーピングを行っている看護師は少ないと感じた。ストレス状況にある人はソーシャルサポートを受けることでストレスが軽減する⁶⁾と報告されていることから、看護師のストレス軽減、精神的サポートを多方面から行える環境を整える必要があると思われる。

引用文献

- 1) 原谷隆史. 職業性ストレスの職種差. 日本語版NIOSH職業性ストレス調査票を用いた3調査の解析. 産業学雑誌. 38. 1996.
- 2) 小林優子. 看護婦とストレスとは. 看護研究. 78-83. 2000.
- 3) 宮澤千夏, 金谷光子. 看護者のストレス. 飯田女子短期大学看護学科年報 (第2号), 115-127. 1999.
- 4) 和田圭子. 看護婦の深夜勤務時の疲労に関する研究. 第25回日本看護学会集録. 看護管理. 33-35. 1994.
- 5) 相馬朝江, 小山千加代, 高尾優子. 看護職とストレス. 臨床看護. 239-242. 2000.
- 6) 笠陽子, 近藤三枝. 中規模総合病院における看護職のコーピングとストレス、ソーシャルサポートの関係. 第32回看護管理. 174-175. 2001.

図1 看護師の抱えるストレスの実態

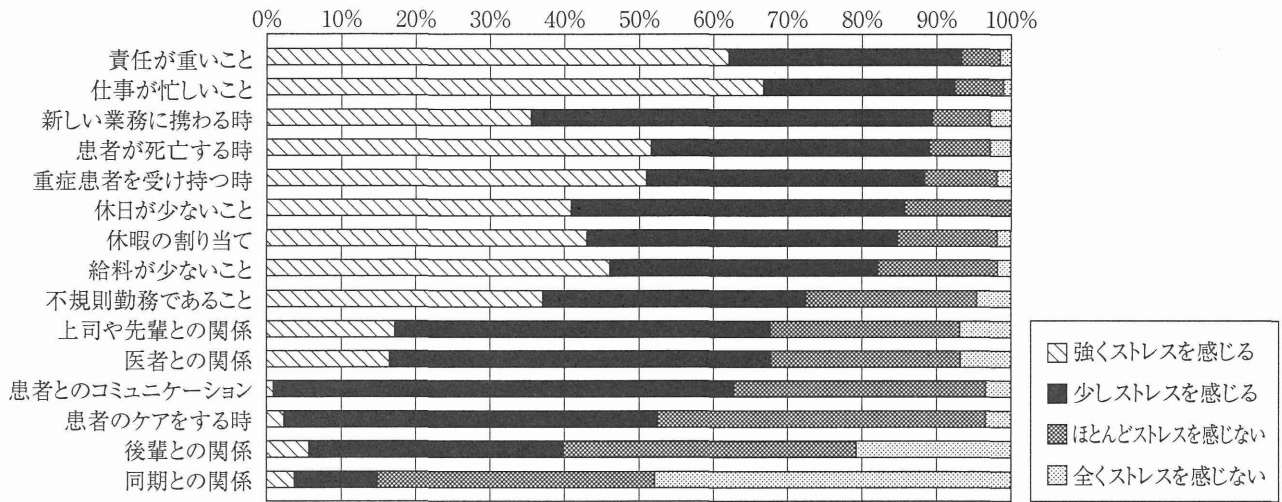


図2 看護師のストレス反応の実態

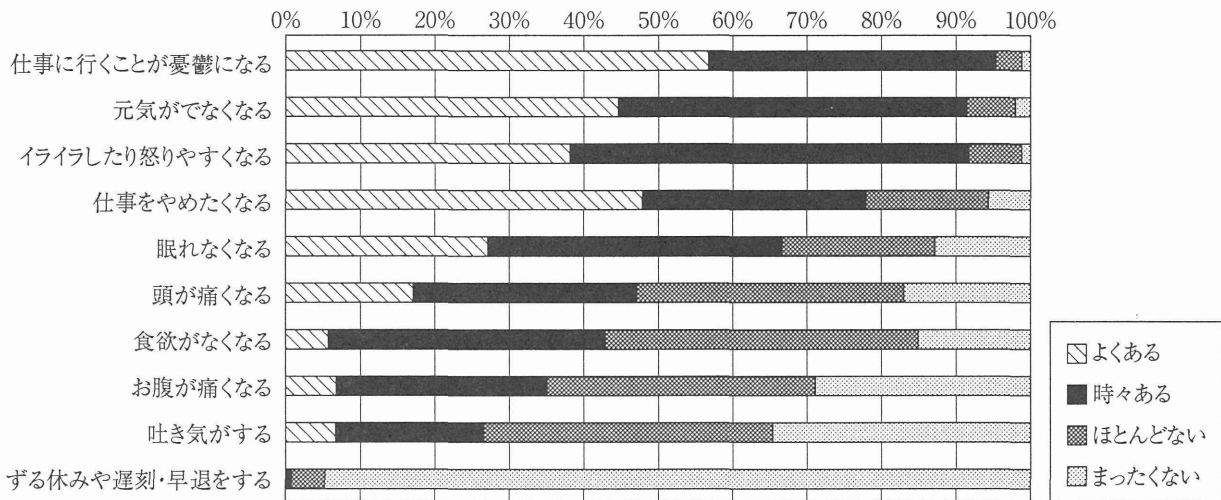


図3 看護師のストレスコーピングの実態

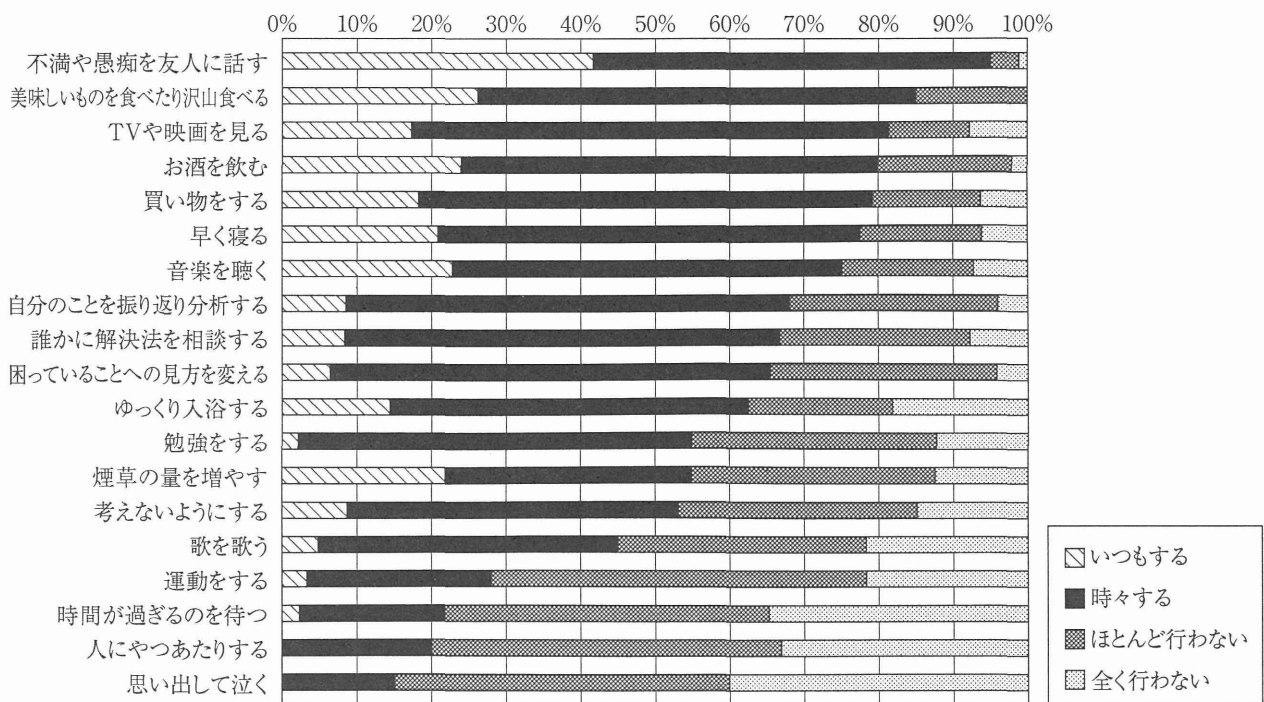


図4 看護師のコーピング期待と実際行うコーピング行動の比較

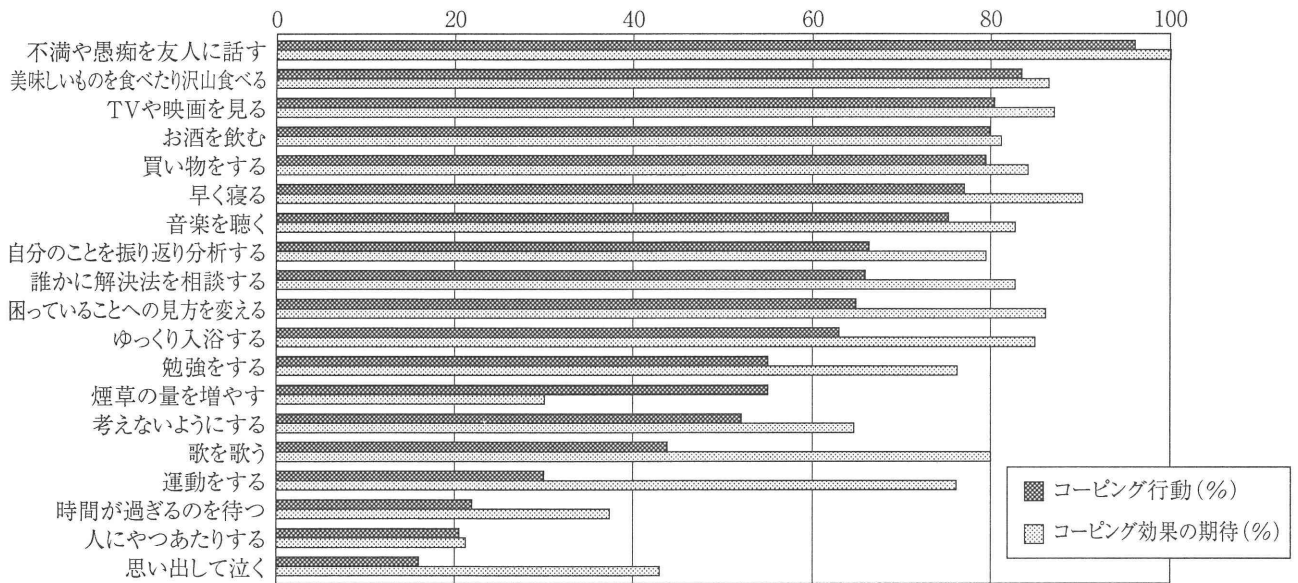


図5 ストレス反応で比較した看護師がよく行うコーピング

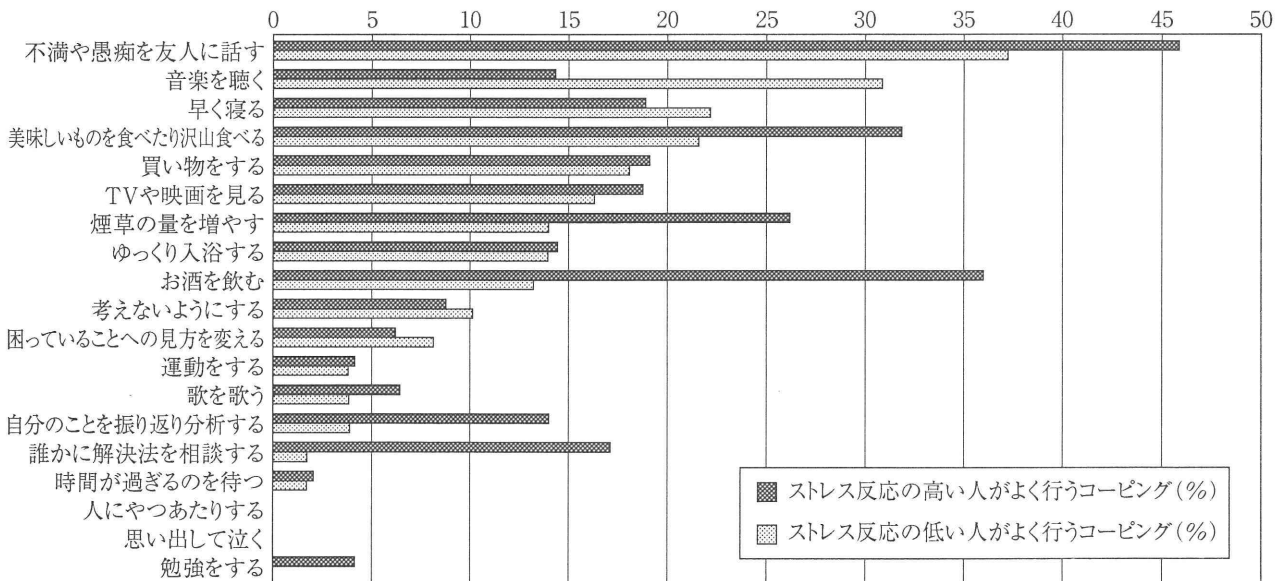


図6 ストレス反応で比較した看護師の行うコーピング

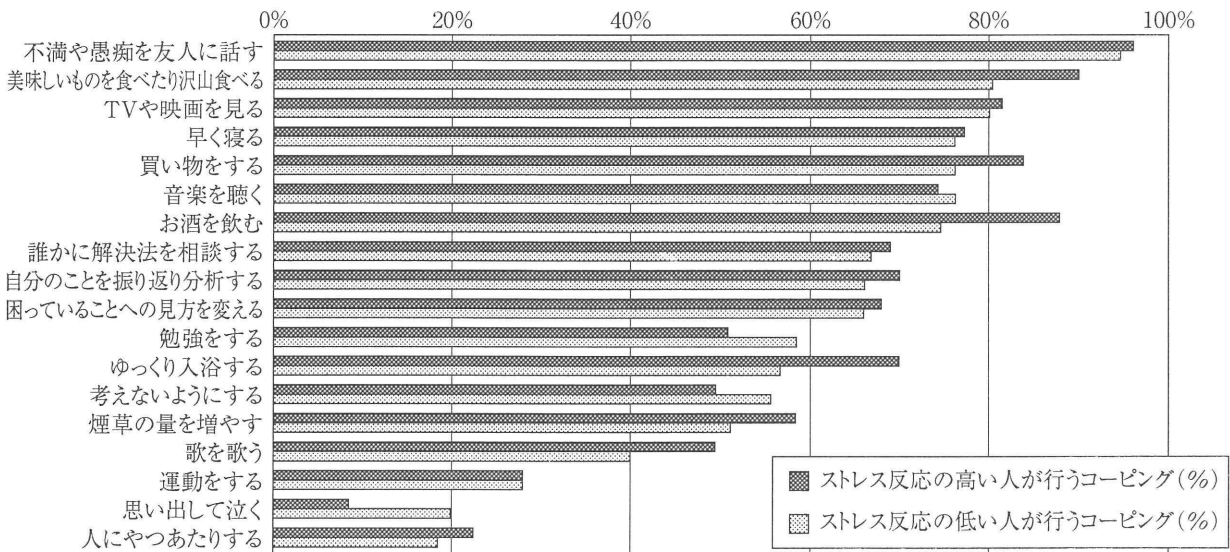


図7 看護師の考える仕事のやりがいの実態

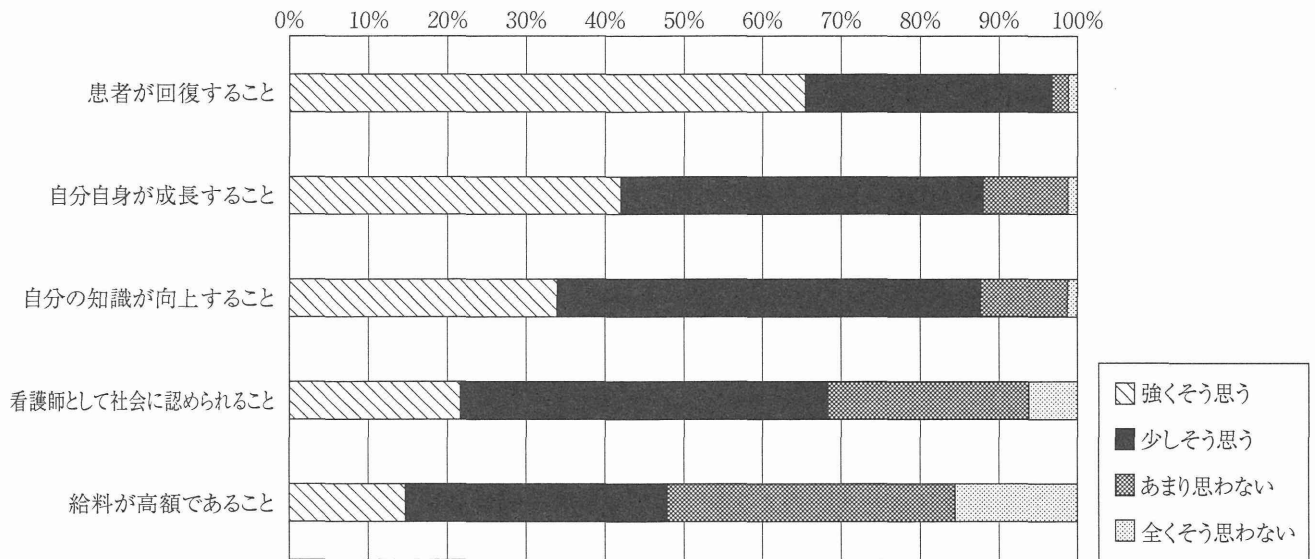


図8 給料意識が高い人のストレス反応

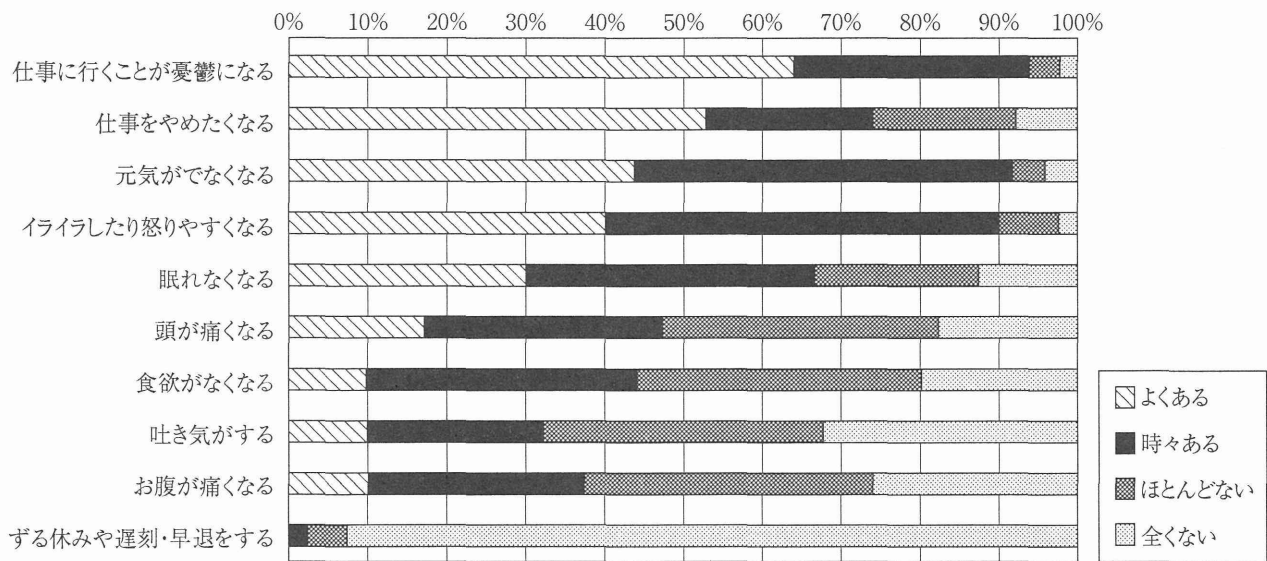


図9 給料意識が低い人のストレス反応

