

# 感情労働を担う看護師の Web 版感情対処プログラムの開発

○金子多喜子(杏林大学保健学部)・森田展彰(筑波大学医学医療系)・伊藤まゆみ(共立女子大学看護学部)・  
関谷大輝(東京成徳大学応用心理学部)

キーワード：感情労働，感情対処，Web，マンガ教材，看護師

## 目的

感情労働は、ストレスを促進する反面、ポジティブな影響をもたらすという知見もあり、その影響は一定ではない。代表的な感情労働者とされる看護師がより効果的な感情対処を習得できれば、感情労働ゆえに得られる職務満足感や達成感の実感につながるのではないだろうか。金子ら(2017)は、看護師が、患者・看護師関係から生起する感情を抑制するのではなく、適切に調整し折り合いをつける“両感情調整対処”を用いて患者に共感的にかかわることで、看護師のバーンアウトのリスクが低減する可能性を示唆した。そこで本研究では、看護師が“両感情調整対処”方略を学習することにより、これを促進するための感情対処プログラムを開発し、その効果を検証することを目的とする。

## 方法

本プログラムは、参加者が看護職務中に経験したネガティブ感情に対し、Web 版の認知再構成法を用いて対処する内容とした。過度にネガティブな気分や感情と関連する認知を再構成することで、感情を抑制せず調整することを可能にし、心身へのネガティブな影響の緩和や予防を目指すことを意図したものである。また、参加者がパソコンやスマートフォン等からインターネットを用いて随時アクセス可能にし、実施場所や実施時間の選択の幅を確保した。参加者のリクルートは、病院看護部の許可を得て参加者募集のアナウンスと募集広告を行い、自由意思により参加意向を示した看護師を対象に倫理的配慮について説明し参加同意を得た。同意を得られた26名の看護師の属性は、年齢22-30(M=25.12, SD=2.14)歳、看護経験年数0-8(M=3.04, SD=2.07)年、女性25名、男性1名であった。プログラム内容は、5段階のStepから構成され、Stepごとに設定テーマについてのテキストおよび関連する感情対処の事例マンガ(Figure1)を読み、「考え直し」のホームワークを行うものであった。効果は、対照群を設置しない非ランダム化前後比較デザインにより、介入前、介入直後、介入1ヵ月後に、web 調査による測定尺度への回答を受け、その得点を比較し検証した。測定尺度 ①看護師版感情対処傾向尺度(金子ら, 2017), ②首尾一貫感覚(Antonovsky, 1987 山崎ら訳, 2001), ③STAI 不安尺度(清水ら, 1981)。また、ネガティブな感情に対処する方法の知識や自信についても5件法で回答を求めた。

なお、本研究は筑波大学人間総合科学研究科研究倫理委員会の承認(1104号)を得て実施された。

## 結果

測定尺度の各変数を目的変数とした一要因3水準の分散分析(反復測定)を行い、共変量に看護経験年数を投入した。両

感情調整対処、患者感情優先対処において水準間の得点に有意差が認められ、多重比較の結果、両感情調整対処では、介入後と介入後1ヵ月の得点が介入前に比べ有意に向上した。患者感情優先対処は、介入前より介入後1ヵ月、介入後より介入後1ヵ月の得点が有意に低下していた(Table1)。



Figure1 プログラム内マンガ教材の一例

|            | Table1 効果指標得点の経過比較 |                    |                       |                   | F検定<br>F値(df) | 多重比較            | 効果量(r)           |
|------------|--------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|---------------|-----------------|------------------|
|            | 介入前(a)<br>MEAN(SD) | 介入後(b)<br>MEAN(SD) | 介入後1ヵ月(c)<br>MEAN(SD) | N=26              |               |                 |                  |
| 看護師版感情対処傾向 | 2.80 (0.64)        | 2.63 (0.75)        | 2.35 (0.67)           | 3.53 (2.48)       | *             | a>c ***         | 0.46 大           |
| 患者感情優先対処   | 2.94 (0.68)        | 2.83 (0.69)        | 2.58 (0.78)           | 0.95 (2.48)       | ns            | b>c **<br>a>c * | 0.56 大<br>0.52 大 |
| 自己感情優先対処   | 3.22 (0.54)        | 3.54 (0.57)        | 3.59 (0.57)           | 3.61 (2.48)       | **            | a<b **          | 0.49 中           |
| 両感情調整対処    | 2.25 (0.55)        | 2.31 (0.49)        | 2.53 (0.62)           | 0.18 (2.48)       | ns            | a<c ***         | 0.48 中           |
| SOC        |                    |                    |                       |                   |               |                 |                  |
| 意味感        | 4.10 (1.01)        | 4.42 (0.97)        | 4.56 (1.11)           | 1.47 (2.48)       | ns            | a<c *           | 0.49 中           |
| 把握可能感      | 3.55 (1.06)        | 3.88 (0.92)        | 3.98 (0.96)           | 0.11 (2.48)       | ns            |                 |                  |
| 処理可能感      | 3.59 (1.21)        | 3.64 (0.90)        | 3.98 (0.95)           | 0.72 (2.48)       | ns            | a<c *           | 0.48 中           |
| 状態不安       | 2.25 (0.56)        | 2.12 (0.56)        | 2.08 (0.58)           | 1.41 (2.48)       | ns            |                 |                  |
| 対処方法       | 3.27 (0.78)        | 3.69 (0.68)        | 3.69 (0.84)           | 0.98 (1.34,32.03) | ns            |                 |                  |
| 対処自信       | 2.58 (0.86)        | 3.08 (0.80)        | 3.31 (0.84)           | 5.02 (2.48)       | *             | a<c *           | 0.58 大           |

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001  
1要因分散分析(反復測定)にて算出し、Bonferroniの多重比較を実施。  
共変量(経験年数)を投入した。  
多重比較の結果、有意になったものに関する効果量を算出した。

## 考察

Web 版感情対処プログラムを実施した結果、“両感情調整対処”が高まった。本プログラムによって、若手看護師の感情対処傾向を適応的に変容させる可能性が示唆された。

プログラムは、日頃置き去りにされがちな看護師自身の感情に向き合うための工夫として、マンガ教材を用いて代理体験ができるようにした。また、マンガ教材の活用は、自己を俯瞰して眺めることでメタ認知を高め、認知の再構成を促進したものと考えられた。しかしながら、この有用性を実証するため、今後はRCT(ランダム化比較デザイン)により効果の再検証を行う必要がある。

\*発表に関連し利益相反関係にある企業などは存在しない。  
\*本研究は JSPS 科研費 26463260 の助成を受けて実施した。

(KANeko Takiko, MORITA Nobuaki, ITO Mayumi, SEKIYA Daiki)