

# 新人看護師におけるバーンアウト予防への対策

～心の健康と休養との関連性の検討～

○中村 紀久美<sup>1</sup>・田中 秀樹<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>広島国際大学大学院心理科学研究科・<sup>2</sup>広島国際大学心理学部)

## 問題と目的

近年、看護師の離職率の高さが問題視されており、特に新人看護師におけるバーンアウト軽減への対策が求められている。バーンアウトについては、長時間にわたり人に援助する過程で、心的エネルギーが過度に要求された結果、極度の心身の疲労と愛情の枯渇を主とする症候群であり、卑下、仕事嫌悪、思いやりの喪失を症状とする(稲盛, 1992)という定義が最も幅広く受け入れられている。そして、ウトの要因因子には大きく分けて、環境、個人、対処行動があり、その中でも因子は多岐わたる。その因子の中で新人看護師のバーンアウト要因・特徴として、患者裁量・仕事のコントロールの欠如、経験・対処行動の不足、リアリティショックもバーンアウトと関連があるとされている。これは、基礎教育課程で習得した能力と臨床現場で求められる能力とのギャップ、看護実践能力や問題解決能力の不足によるところが大きい。これらのことより、新人はリアリティショックを経験しながらも自分の能力にあった理想と現実の妥協点を模索するために、完璧主義的思考を変え、夜勤や交代勤務などの生活リズムの変化に対応しながら十分な休養を取る必要がある。そこで、筆者らは自分を追い詰めない思考と、体の休養を充分にとる習慣を持つことで、バーンアウトを軽減できる可能性があるのではないかと考えた。

本研究では、新人看護師のストレス対処や睡眠に関係する習慣を検討し、具体的にどのような習慣がバーンアウト(情緒的消耗感、個人的達成感等)を防ぐことができるのかを検討する

## 方法

**調査対象者** 同意の得られた A 病院の新人看護師 72 名

**手続き** 研修会にてバーンアウト尺度と睡眠促進行動チェックリスト、日常習慣のアンケートを配布・回収した。

**質問紙** バーンアウト尺度 (MBI) (久保・田尾, 1992) 情緒的消耗感, 脱人格化, 個人的達成感, 睡眠促進行動チェック (生活リズム, ストレス対処) (田村ら, 2014, Morimoto et al. 2015)

**分析** 睡眠促進行動の各項目の実施状況を基

に、実施群、非実施群に分け、バーンアウト尺度の情緒的消耗感、脱人格化、個人的達成感の得点を t 検定を用いて検討した。

## 結果

情緒的消耗感の軽減に重要な習慣について検討した結果、「完璧主義を捨てる(何事も腹八分目)」、「疲れたら休むようにしている」、「自分の時間・好きなことをして過ごす時間を持つ」などの習慣の実施群で非実施群に比べ、情緒的消耗感得点が低いことがわかった(図 1)。

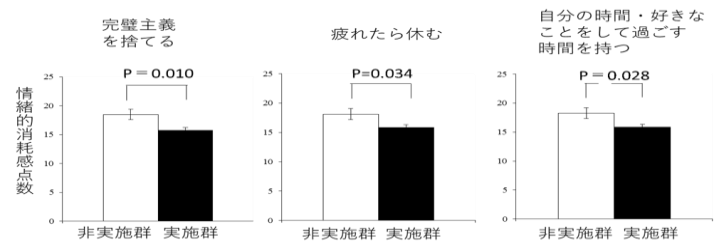


図 1 習慣の実施・非実施群の情緒的消耗感

また、個人的達成感(逆転項目)については「寝る前には脳と体がリラックスできるように心がける」習慣の実施群で非実施群に比べ、個人的達成感の得点が良好な傾向があった( $p < 0.10$ )。一方、脱人格化については、「眠りが浅いときは、遅寝・早起きにする」、「夜勤後(帰り道などに)日光を浴びすぎないという」などの項目の実施群で得点が有意に高かった( $p < 0.05$ )。

## 考察

本研究の結果、新人看護師のバーンアウト予防には、疲れたら休む、自分の時間・好きなことをして過ごす時間を持つ、寝る前には脳と体がリラックスできるように心がけるなどの休養に気を使った習慣を持つことが重要であることが示唆された。また、完璧主義を捨てるといった、自分を追い詰めない思考を持つ事もバーンアウトしにくいことが示唆された。一方、脱人格化状態が悪化した人は対処行動的に睡眠に重要とされる行動を実践している可能性が示唆された。以上、本研究より、バーンアウトの予防には心の健康と休養に気を使った習慣改善や自分を責めない思考の変容が効果がある可能性が示唆された。また、卒後教育として、バーンアウト予防に重要な習慣についての情報提供、指導を就職時の研修に取り入れることの重要性が示唆された。