

精神科病棟スタッフが持つストレスに認知行動療法を用いた試み

多摩病院 看護師 ◎堀口敦子 高山江里那 丹治敬

1. はじめに

「プレゼンティズム」という考え方がある。「出勤しているにも関わらず、心身の健康上の問題により、十分に仕事のパフォーマンスが上がらない状態」を意味する言葉である。仕事の質が低下したり、仕事の量が低下したり、職務に手がつかない時間帯があったり、休暇をとるほどではないけれど、朝から体が重い、何となく調子が悪いという状況を指し、「労働者の健康問題」の一つとして問題視されつつある。

この「働けない状態」の一つに「こころの問題」がある。働く人の「こころの健康」をケアする、改善するストレス対策は昨今とても注目されている。そのなかで「認知行動療法(以下 CBT と表記する)」は健康な人へのストレス対処法として数多く実施され、効果が検証されつつある。

そこで精神科慢性期病棟(以下当病棟と表記する)で働くスタッフを対象に、ストレスの有無を調べ、ストレス対処法に効果的と報告されている CBT を実施してみようと考えた。CBT は精神科病棟のスタッフにも効果的か、ストレス改善やストレスに対する意識の変化につながるかを調査し、ここに報告する。

2. 方法

- ①ストレスがあるか、ストレスを数値化するとどの程度かの自己記述式アンケートを実施する。
- ②CBT を実施する手段を紹介している文献(1)を参考に独自で作った『心が

すつと軽くなる CBT ノート』を配布。

- ③15 分ほどのレクチャーを行い、ノートの書き方を中心に CBT の説明。
- ④20 日間でノートを書き進め、CBT を実施。
- ⑤事後アンケートをとり、ストレスの状況を質的分析し、ノートの理解度と実施状況を調査。

3. 結果

CBT ノートを使い実施して CBT が理解できたかどうかは、4.0(5 段階評価)という結果が得られた。ストレスの数値は、事前調査で平均 5.25 から事後調査で 5.3 と僅かに上がった。ストレス改善は得られなかった。CBT は役に立ったか、今後使ってみたいかの問いに 4.0「まあまあ思う」(5 段階評価)という結果だった。自由記載の結果より意識の変化も得られたことが分かった。

ストレスの数値 n=28

ストレスはありますか(10 段階評価)	
事前	5.25
事後	5.3

4. 考察

ストレス改善については効果が得られなかった。ストレスマネジメントを行うには期間と勉強時間が短すぎたためと考えられる。CBT は役に立った・今後も使ってみたいという問いかけに「まあまあ思う」にあたる 4.0 の得点が得られた。先行研究において精神科看護師を対象に自分自身に認知行動療法を 8 か月行ったことの結果を報告

した佐藤（２）の結果と同じく、CBT に対し理解を得た結果となった。

自由記載には「レクチャーを聞き、実施したことで、精神的にはストレスの軽減を図れた」「CBT はストレス改善において役に立つと思った」などの意見や「内容も効果もわかったが、療法が効くかどうかは場合によると思う」などの意見があった。「自分のストレスは複雑であるが、ストレスのもととは自分の認識から起こっているとは思える。ポジティブシンキングで、意識を変えていきたい」との答えもあり、ストレス改善が図れるとまでは至らなくても、ストレスに対する意識を変えることには繋がった。いずれも興味と意識の変化を喚起できたことを示す内容であった。当病棟スタッフのストレス改善には今回の実施では結果に結びつかなかったものの、有用であったと判断できた。

矢内里英氏（埼玉県立精神医療センター）が看護管理 2012 の中で「CBT を実践することで看護の自信につながり、自分のメンタルヘルスを保つうえで非常に助けになっている。」（３）と述べている。今後継続して施行し、CBT に慣れていくことで、職員のストレス改善に繋がるとよいと思われる。

5. 結論

（１）CBT をセルフカウンセリングしたスタッフは直接的にはストレス改善は得られなかった。

（２）ストレス対応策として CBT を今後も使ってみたいなどの意見より、スタッフに有効性があることが分かった。

<引用・参考文献>

1. （１） 福井至／海谷久宜：心がすつと

軽くなる認知行動療法ノート．ナツメ社．東京．2013.

2. （２）佐藤由美：看護師自身が自分に認知行動療法を行うことの効果，第 20 回日本精神科看護学術集会誌，No. 56，3 号，33-37，2012.

3. （３）矢内里英：看護への活用と自分のストレスコントロール，看護管理 Vol. 22 No. 8，705-709，医学書院．東京．2012.