

精神科に勤務する新卒看護師の メンタルヘルスに関する研究の動向

原田瞳・石川幸代

The trend of researches about mental health of newly graduated nurses
who work in the psychiatric ward.

Hitomi HARADA, Yukiyo ISHIKAWA

The study clarified the element that did the mental health maintenance difficultly about the researches concerning mental health intended for newly graduated nurses who was working in the psychiatric ward, and considered the stress coping skill to a difficult element.

The elements that newly graduated nurses who work in the psychiatric ward cannot keep mental health are as follows.

- 1) Immature interpersonal relationship peculiar to newly graduated nurse
- 2) Relation to peculiar psychiatry department nursing patient
- 3) Negative feelings held in patient

It thought as follows about the stress copings of newly graduated nurses who worked in the psychiatric ward.

- 1) Acquire a peculiar knowledge and technology to the psychiatry department and improve "Interpersonal skill"
- 2) Control feelings caused in relations with the patient
- 3) The understandings to patient, the self-insight and the management of newly graduated nurses stress.

Key words : 精神科, 新卒看護師, ストレス, メンタルヘルス

I. はじめに

リアリティショックとは、現実が理想とかけ離れていることに衝撃を受けることである。新卒看護師は、それまでの基礎教育で学んできた看護の理想や期待が、現場に出た際に体験する現実とのギャップから生じるその反応を、少なからず多くの看護師は体験し、あらゆる方法で乗り越え、その後も仕事に従事することとなる。しかし、その後に迫る仕事の量的質的負担（過

度なストレス）から、燃え尽き症候群（バーンアウト）や抑うつ傾向、身体症状の出現等に陥るケースも少なくない。

看護師のメンタルヘルスに関しては、さまざまな研究がなされており、メンタルヘルスに関する影響やその対策について提言されている。特に精神科領域においては、対象となる患者の疾患の特性から、患者とのコミュニケーションにおいて看護師のストレス要因は多いものと考えられ、看護師のメンタルヘルスの維持には困

難な要素が多いものとする。

そこで、看護師のメンタルヘルスに注目し、その研究の動向を調査しコーピングスキルを検討、検証することで、今後の精神看護領域の専門性を踏まえた教育に活かしたい。

Ⅱ. 用語の定義

メンタルヘルス：一般社会生活における人間の精神的健康のこと。

メンタルヘルスの維持：精神的健康を保持するための一連の活動のこと。

Ⅲ. 研究目的

今回は、特に精神科病棟に勤務し、リアリティショックを受ける新卒看護師を対象とした文献に焦点を当て、メンタルヘルス維持に困難にする要素を明らかにするとともに、困難要素に対するストレスコーピングスキルについて検討することを目的とする。

Ⅳ. 研究方法

1. 研究期間

2010年4～9月

2. 対象文献

2000年から2010年6月までの10年間に、精神科病棟に勤務する新人看護師のメンタルヘルスに関する文献について医学中央雑誌 web 版にて検索を行った。キーワードは、「精神科」「新卒（新人）看護師」「ストレス」「メンタルヘルス」とした。原著論文のみでは非常に件数が少ないため、今回は、原著論文、総説、解説を対象文献とした。

3. 分析方法

各々の文献が提示しているメンタルヘルス維持を困難にする要素を明らかにし、困難要素に対するストレスコーピングスキルについて検討する。

Ⅴ. 結 果

文献検索の結果は表1の通りである。

今回は、『精神科』を含む『新卒（新人）看護師、メンタルヘルス、ストレス』の検索結果では6件と、『精神科』を含まない『新卒（新人）看護師、メンタルヘルス、ストレス』6件の計12文献を対象とした（表2）。

12文献の報告内容は、以下の通りである。

1. 精神科看護師を対象とした文献の報告内容

精神科に勤務する新卒看護師を対象とした文献は、メンタルヘルス維持に困難な要素の抽出及び、その要素に対するストレスコーピングに関する調査研究が5件、いずれも半構成的面接法による調査研究で、その取り組みに関する報告は1件であった。ただし、この報告は総合病院におけるリエゾン精神看護師による活動報告であった。

メンタルヘルス維持に困難な要素としては、患者—看護師関係の主に患者に対する「怒り」「苛立ち」「怖い」などの否定的な感情の出現や患者から受ける暴力・暴言による困難要素が最も多かった。次いで、看護師経験不足による看護ケアに関する要素、職場での人間関係（表3）であった。

困難な要素に対する有効であったと思われるストレスコーピングスキルについては、以下の通りである。

患者—看護師関係による要素に対しては、精神科特有の知識と技術が必要、対象理解を深めるとともに自分の傾向を知ること、「つらい」と表出するための教育的支援などがあげられている。

暴言・暴力に関する要素に対しては、行動の理由がわかり様々なとらえ方ができる、精神症状、治療の段階、人間関係を理解し、暴力のサインの共有、恐怖や不安を感じた際にはすぐに報告すること、暴力の場面に直面した場合の十分なフォローがあげられている。

看護師経験不足による看護ケアに関する要素に対しては、精神科看護は患者との関わりの深さで行っていく、身体的アセスメント能力が身につけられるような教育計画が必要、プライマ

リーナースとして気負わなくていい、楽しそうに働いている先輩看護師を真似る、などがあげられている。

2. 精神科以外の新卒看護師を対象とした文献

精神科以外の新卒看護師を対象とした文献は、メンタルヘルス維持に困難な要素の抽出及び、その要素に対するストレスコーピングに関する調査研究が4件、いずれも尺度を用いた質問紙による調査研究で、その取り組みに関する報告が2件であった。

メンタルヘルス維持に困難な要素としては、仕事に対する不安や「向いてない」などの看護師への適正自己評価の低さなどの心理的な要素、生活変化や夜勤など環境変化に伴う要素、多忙、仕事の失敗などの看護業務に関する要素、職場での人間関係に関わる要素であった。

有効であったと思われる困難な要素に対するストレスコーピングスキルについては、以下の通りである。

「仕事の失敗」や人間関係への対処やストレスマネジメント教育、上司（師長や部長などの管理者）による情緒的支援や同僚のサポート、看護師としてのモチベーションを維持し、なおかつ楽しく仕事ができるような職場の風土作り、目標についての部長面接、研修による同期の人脈、受け入れ側（先輩看護師側）の「抑うつ状態」の学習会、プリセプター制度、リエゾン精神看護師や精神的支援看護師によるメンタルサポート、家族との同居、ライフスタイルにおけるストレス対処行動（相談、運動、外出、音楽鑑賞）、良好な食生活を心がける、先輩看護師や上司からはめられたり、励まされたりしたときであった。

VI. 考 察

1. 新卒看護師のメンタルヘルス維持が困難な要素に関して

新卒看護師のメンタルヘルス維持に最も影響を及ぼす要素は、「職場内での人間関係」であった。その内容は、精神科では主に患者との関

係性であり、それ以外では、先輩・同僚看護師や医師等の職場スタッフとの関係性という対象の違いが見られた。

武井¹⁾は、看護職は「感情労働」とも言われ、他者とのかかわりが不可欠であり、そこで生じる感情が労働の大きな要素となっている。また、看護学生は臨地実習において「看護師にふさわしい適切な感情」という感情規則を意識的・無意識的に教え込まれている、と述べている。

また、城戸²⁾は、新人看護師は、3ヶ月では働くことそのものがストレスとなり、体重変動や疲労感、睡眠障害等の身体症状がストレス反応として出現しやすいが、人間関係が出来てくると心身の症状も減少する。しかし一方でなんともいえないイライラ感が残存するのは、新人看護師は自分のストレスをうまく言語化できないため、ほんやりとした違和感が残ると述べている。

以上から、新人看護師には、看護学生時代に培われた「看護師とは斯くあるべき」という意識的・無意識的な感情規則を抱いており、1人で悩む、もしくは、悩んでいることにも気がつかない傾向にあるという特性があり、ただ単純に「仕事上における人間関係がストレスになっている」というよりは、仕事上に起こるさまざまなストレスを「(出来ない、わからないなど)こんなことを言うてはいけない」という感情規則によって表出、相談できないことから起こる「対人関係ストレス」が、新卒看護師におけるメンタルスキル維持を最も困難にさせている要素であると考えられる。

2. 新卒看護師のストレスに関して—精神科特有の看護場面から—

精神科における看護場面において最も多い技術は、「患者の訴えを聞き、その訴えに対応する」事である。

前述したように、「対人関係スキル」が未熟な新卒看護師が、精神科においてその技術を習得し、自信を持って対応できるようになるには、患者との関係を構築するためのある程度の期間

と経験が必要である。栗山ら³⁾の報告によると、1～4年目の精神科看護師におけるストレスの有無は、患者とのかかわりにおける「怒りと疲労感」が関係していると述べている。

また、石橋ら⁴⁾は新人看護師が感じる否定的感情は、(インタビューによって)グループで語られるまで抑圧され、また意識化することも難しく誰にも語られずにいたことが、彼らの苦痛をいっそう強めていた、と述べている。

武井¹⁾が述べている看護学生時代から養われた感情規則があるとすれば、患者に対するストレスがあること、それも「怒り」や「疲労感」などの否定的な感情が生じるということは、新卒看護師にとっては想像しえない感情であり、精神科看護においては、特に「患者との関係性における新卒看護師が否定的な感情を抱くこと」「その感情を対処すること」が、最もメンタルヘルス維持を困難にしている要素であると考えられる。

3. 精神科看護師のメンタルヘルス維持のためのコーピングスキルを検討する

新人看護師が臨床に出てまず直面することは、これから看護師として働くための技術を指導してくれる先輩看護師や上司との出会いであり、仕事として病院に勤務する、という環境の変化である。この新しい環境の中で、仕事を覚えながら「看護」をしていく経過の中で、さまざまな体験をし、あらゆる葛藤を乗り越えていくのである。

平沢⁵⁾は、葛藤を乗り越え長年生き生きと看護を実践している精神科看護師たちには、体験を重ねることによって【1人で気負わなくてよい】【患者との付き合いの深さでケアを進めていけばよい】【患者の行動や思考には色々なとらえ方ができる】【同じ人として自分の気持ちも大切にしていよい】という思考の広がりがあったと報告している。

また、須藤ら⁶⁾が行った1年目の精神科看護師のインタビューによれば、陰性感情が芽生えた際に「再構成」を行い自分の傾向を知った、

生き生きと働いている先輩看護師を真似したいと思った、新人研修で同期でのグループワークで悩みを共有してほっとしたなどの経験を経て、さまざまな悩みや葛藤を乗り越えていると報告している。

これらの報告から、精神科における新卒看護師のメンタルヘルス維持のためのストレスコーピングとして、カンファレンスや先輩看護師からのアドバイスを受けながら、精神科特有の知識、技術を習得し「対人関係スキル」を向上させていくこと、患者との関わりの中で生じる感情をコントロールすること、患者理解と自己洞察を深めてストレスマネジメントしていくことが重要であると考えられる。

VII. ま と め

精神科病棟に勤務する新卒看護師を対象としたメンタルヘルスに関する研究文献を、メンタルヘルス維持を困難にする要素を明らかにするとともに、困難要素に対するストレスコーピングスキルについて検討した。

精神科新人看護師のメンタルヘルス維持に最も困難な要素は、以下の通りである。

- 1) 新卒看護師特有の未熟な対人関係
- 2) 精神科看護特有の患者との関係性
- 3) 患者に抱く否定的な感情

また、困難要素に対するコーピングスキルについては、以下の3つが考えられる。

- 1) 精神科特有の知識、技術を習得し「対人関係スキル」を向上させていくこと
- 2) 患者との関わりの中で生じる感情をコントロールすること
- 3) 患者理解と自己洞察を深めてストレスマネジメントしていくこと

VIII. おわりに

精神看護においては、精神科患者の疾患特性から、患者のコミュニケーション障害や対人関係障害に対する看護が必要不可欠である。先輩看護師たちは新卒看護師の看護技術のスキルだ

けでなく、個々の対人関係スキルを見極め、よりスムーズに職場適応し、一人前の看護師として自信を持って働けるようになるためのフォローを、意識的・教育的になされている部分と、無意識的・自然に行われている部分があるのではないかと考える。

また、今回検討した12文献のうち、精神科看護師に関係する文献ではすべてがインタビューによる調査研究で、それ以外の一般科看護師に関係するすべての文献では、尺度を使用した質問紙による調査研究であったことも興味深かった。

引用・参考文献

- 1) 武井麻子：感情と看護，医学書院，P 40-42，2001.
- 2) 城戸滋里：ナースのストレスマネジメント 新人ナースのストレスー新人のストレスと勤務時期との関係，看護管理20巻5号，P 431-433，2010.
- 3) 栗山真理子，尾藤義晃，和泉孝典：精神科新人看護師が患者とのかかわりで認知するストレスに関する研究，日本看護研究学会雑誌28巻3号，P 295，2005.
- 4) 石橋美里，古城門靖子，武井麻子：否定的感情を引き起こす患者とのかかわりー新人看護師の体験の分析ー，日本看護学会論文集第39回，P 125-127，2009.
- 5) 平沢めぐみ：精神科新人看護師が葛藤を乗り越える体験ー病棟インタビューをもとにー，福井県立病院看護部研究発表集録 平成18年度，P 63-65，2006.
- 6) 須藤章子，新甫知恵，鈴木拓他：【新人受け入れ準備万端】新入職からいままでを振り返って，精神科看護36巻4号，P 6-15，2009.
- 7) 田原淳子，中嶋祐子：精神科に初めて勤務する新卒者・異動者看護師が抱くつらさー1年3ヶ月にわたるインタビュー調査の結果からー，日本看護学会論文集第38回，P 350-352，2008.
- 8) 福嶋好重：看護師のメンタルヘルス，産業精神保健17巻1号，P 9-13，2009.
- 9) 花島具子：入職後6ヶ月の新卒看護師のストレス，日本応用心理学会大会発表論文集 vol.69，P 35，2002.
- 10) 水田真由美，上坂良子，辻幸代他：新卒看護師の精神健康度と離職願望，和歌山県立医科大学看護短期大学部紀要7巻，P 21-27，2004.
- 11) 鈴木安名：新卒看護師の職業性ストレス簡易調査表の分析 早期離職を防ぐにはー，病体生理39巻2号，P 31-39，2005.
- 12) 吉村浩美：新人看護師が定着する職場風土づくり，看護管理16巻5号，P 344-349，2006.
- 13) 山岸まなほ，豊岡香純：新卒看護師の精神的・身体的健康とライフスタイルの検討 特定機能病院1施設における就職6ヵ月後の質問紙調査より，日本医療マネジメント学会雑誌9巻4号，P 546-551，2009.
- 14) 曾根あゆみ，松本紀子他：ユニアグラムを用いた新人看護師への指導方法の有効性，日本医学看護学教育学会誌18巻，P13-16，2009.
- 15) 城戸滋里：ナースのストレスマネジメント 新人ナースのストレス対策ー管理者に求めたい3ヶ月までの早期ストレスマネジメント教育，看護管理20巻5号，P 537-539，2010.
- 16) 古城門靖子：リエゾンナースによる看護師へのメンタルヘルスケアの現状，看護管理16巻5号，P 350-355，2006.
- 17) 久保田聡美：看護職のストレスを克服するための視点ーそのために看護管理者に求められるものとはー，看護管理16巻5号，P 360-364，2007.
- 18) 吉本武史：ナースがストレスに直面するときー臨床心理の立場から考えるー，看護管理16巻5号，P 365-369，2006.

- 19) 坂本すが：新たな時代の新人看護職員研修 看護, 62巻7号, P 6-10, 2010.
 に向けて―研修を成功に導くポイント―,

表1 検索 word に対する検索件数

検索 word	件数
新人看護師/ストレス	245
新人看護師/メンタルヘルス	97
新卒看護師/ストレス	49
新卒看護師/メンタルヘルス	8
精神科/新人看護師/ストレス	6
精神科/新卒（新人）看護師/メンタルヘルス/ストレス	6
新卒（新人）看護師/メンタルヘルス/ストレス	6
精神科/新卒看護師/ストレス	1
精神科/新人看護師/メンタルヘルス	0
精神科/新卒看護師/メンタルヘルス	0

精神科に勤務する新卒看護師のメンタルヘルスに関する研究の動向

表2 文献一覧

	著者（筆頭）	タイトル	掲載雑誌	発表年月
精神科新卒看護師のメンタルヘルスに関する文献	1 栗山真理子	精神科新人看護師が患者とのかかわりで認知するストレスに関する研究	日本看護研究学会雑誌 28 巻 3 号 P295	2005. 6
	2 平沢めぐみ	精神科新人看護師が葛藤を乗り越える体験ー病棟インタビューをもとにー	福井県立病院看護部研究発表集録 平成 18 年度 P63-65	2006. 9
	3 田原淳子	精神科に初めて勤務する新卒者・異動者看護師が抱くつらさー1 年 3 ヶ月にわたるインタビュー調査の結果からー	日本看護学会論文集 第 38 回 P350-352	2007
	4 石橋美里	否定的感情を引き起こす患者とのかかわりー新人看護師の体験の分析ー	日本看護学会論文集 第 39 回 P125-127	2008
	5 福嶋好重	看護師のメンタルヘルス	産業精神保健 17 巻 1 号 P9-13	2009. 3
	6 須藤章子	【新人受け入れ準備万端】新入職からいまままでを振り返って	精神科看護 36 巻 4 号 P6-15	2009. 3
精神科以外の新卒看護師のメンタルヘルスに関する文献	7 花島具子	入職後 6 ヶ月の新卒看護師のストレス	日本応用心理学会大会 発表論文集 Vol. 69 P35	2002. 8
	8 水田真由美	新卒看護師の精神健康度と離職願望	和歌山県立医科大学看護短期大学部紀要 7 巻 P21-27	2004. 3
	9 鈴木安名	新卒看護師の職業性ストレス簡易調査表の分析 早期離職を防ぐにはー	病体生理 39 巻 2 号 P31-39	2005. 8
	10 吉村浩美	新人看護師が定着する職場風土づくり	看護管理 16 巻 5 号 P344-349	2006. 5
	11 山岸まなほ	新卒看護師の精神的・身体的健康とライフスタイルの検討 特定機能病院 1 施設における就職 6 ヶ月後の質問紙調査より	日本医療マネジメント 学会雑誌 9 巻 4 号 P546-551	2009. 3
	12 曾根あゆみ	エニアグラムを用いた新人看護師への指導方法の有効性	日本医学看護学教育学会誌 18 巻 P13-16	2009. 8

表3 精神科新卒看護師のメンタル維持困難要素とコーピングスキル

メンタルヘルス維持に困難な要素		困難要素に対するストレスコーピングスキルについての検討内容
分類	要素	
患者一看護師関係	患者への否定的な感情 怒り、疲労感、苛立ち、自責感、不安全感、怖い 否定的な感情に対する葛藤	患者の反応の理解や患者との関係づくりに精神科特有の知識と技術が必要。 看護師自身が否定的感情を内省し、救助行動へいたる積極的支援を行う 同じ人として自分の思いを大切に誠実に関わればよい 対人関係の育成に関する教育的支援 再構成 精神科特有のつらいと感じたことへの教育的支援
	患者から受ける暴力・暴言	暴力のサインを共有、恐怖や不安を感じた際にはすぐに報告すること、暴力の場面に直面した場合の十分なフォローアップ
看護ケアに関する要素	精神症状アセスメント不足 身体的アセスメント不足 プライマリナースとしての責任感 業務の時間管理がうまくいかない 業務に追われ、患者と話す時間が無い 事故やミスの発生 役割の変化 人間の生死という極限に立ち会う 不規則な勤務による生活リズムの変化 暖かく献身的に接することを期待され、一方で確かな知識、技術、判断、冷静で客観的な態度でなければ成らないという気持ち 絶対に遂行しなければならない業務を時間内に終わらせなければならないというプレッシャー	精神看護のケアは、一方通行ではなく、患者との関わりの深さでしていけばよい 身体的アセスメント能力が身につけられるような教育計画が必要。 PNSとしてすべてを背負わなくて良い 悩みから抜け出すための学習方法を持つ 楽しそうに働いている先輩を真似る
職場の人間関係	上司・プリセプターとの人間関係 医師とのコミュニケーション	プリセプターシップのあり方 役割変化や業務量が増加した時期のサポート

表4 精神科以外の新卒看護師のメンタル維持困難要素とコーピングスキル

メンタルヘルス維持に困難な要素		困難要素に対するストレスコーピングスキルについての検討内容
分類	要素	
心理的な要素	3ヶ月までの強い不安 Nsへ適正自己評価の低さ 心理的な仕事の負担（量的） 心理的な心の負担（質的） 仕事への満足度が低い 本来の看護が出来ない リアリティショック 離職願望	受け入れ側の理解（医師による抑うつ学習会） 先輩看護師や上司からほめられたり、励まされる、支援してもらう ストレスマネジメント教育 仕事の失敗や人間関係への対処 上司による情緒的支援（ほめること） 目標に対する部長面接
環境変化に伴う要素	休暇が取れない 自覚的な身体的負担度 生活リズムの変化 夜勤が辛い 夜勤による睡眠障害 就職に伴う独居生活での食生活の乱れや 睡眠時間の変容	家族との同居 良好な食行動 ストレス解消行動（相談、運動、外出、音楽鑑賞）
看護業務に関する要素	多忙 仕事の失敗	精神的支援看護師によるメンタルサポート プリセプター制度
職場での人間関係	職場での人間関係への不満	プリセプターとのコミュニケーション