

# 新卒看護師のリアリティショックの症状と ストレスとの関連

B棟8階

○辻 本 理 香 松 村 勝 代

## 1. はじめに

新卒看護師は、就職当初からリアリティショックを受け、短期・長期的に身体的・精神的な様々なストレスを受けると言われており、当病棟でも嘔気・嘔吐、抑鬱などの心身症状を認める人もいた。

昨年、私たちはこのような新卒看護師のリアリティショックに注目し、段階別研究で「新卒看護師が抱くリアリティショックと個人の性格との関連性」について、バーンアウトスケールを用い研究を行なった。そして、バーンアウトの程度には個人の性格と関連がある、リアリティショックの症状はうつ症状と似ている、という結果を得た。

今回、私たちは昨年得たアンケートから、バーンアウトスケールとリアリティショックとして生じる症状には特徴があるのか、また、ストレスとの関連について、明確にしたいと考え研究を行なった。

## 2. 調査対象、研究方法

調査対象は、H13年4月に当病院に就職した新卒看護師53名(21～23歳)、実施期間はH13年8月14日から8月24日とした。研究方法は、(1)バーンアウトスケール、(2)YGテスト、(3)自由記載、のアンケートを各病棟に配布し、無記名、自由回答とした。

(1)バーンアウトスケール<sup>1)</sup>。これは心身の疲労と感情の枯渇状態を測定するスケールで、健全群、警告徴候群(以下徴候群とする)、バーンアウト群に分類した。(2)YGテスト<sup>2)</sup>。(3)自由記載アンケートについて質問した(表1)。自由記載アンケートは、つらかった内容、現われた身体・精神症状の3項目に分けた。つらかった内容については瀬阿ら<sup>3)</sup>の研究で用いられたバーンアウトに導く5要因を、身体症状については杉田ら<sup>4) 5) 6)</sup>を、精神症状については樋口ら<sup>7) 8)</sup>を参考(表2)としてそれぞれ分類し、健全群、バーンアウト群の特殊性を比較、検討した。

## 3. 結果、考察

アンケート回答者は49名、回収率は92.5%であった。

バーンアウトスケールより、健全群6人、徴候群10人、バーンアウト群33人と多くの新卒看護師がバーンアウトを受けていることがわかった(図1)。

自由記載アンケートより、つらかった内容の記載件数は、心理的職場要因では、健全群5

件、バーンアウト群 20 件であり、精神的につらいなど、精神的疲労を表す内容をバーンアウト群に多くみとめた (表 3)。対人的職場要因では、健全群 0 件、バーンアウト群 20 件であり、特に上下関係では、徴候群、バーンアウト群において顕著な増加をみとめた (表 4)。社会的職場要因では、健全群 3 件、バーンアウト群 52 件であり、仕事量の多さ、身体的な疲労、技術不足などが主な内容だった。(表 5) 個人的要因では健全群 0 件、バーンアウト群 3 件で (表 6)、物理的職場要因は各群とも 0 件だった。

今回の研究では、個人的要因は少なく、社会的職場要因が多くみられた。松田<sup>9)</sup>は、民間総合病院に勤務する看護師・准看護師を対象に行なった研究において、バーンアウトに導く要因には、心理的・対人的職場要因と個人的要因が関係する、と述べているように、これは、新卒看護師が陥る、バーンアウトの一つの要因だと考えられる。また、物理的職場要因、個人的要因の内容件数が少なかったのは、新卒看護師は、現在の待遇や働く意義を考えるよりも、現在の職場環境に適応しようとする意志が強いためだと考えられる。

影山ら<sup>10)</sup>は、職業性ストレスの特徴として、看護経験の少ない者ほど仕事の量的負荷は増え、対人関係の困難、精神的不調感がそれぞれ関係する、と言っている。今回の研究で、社会的職場要因が最も多く、次に、心理・対人的職場要因があり、中でも仕事量・上下関係・精神的疲労が多くみられることから、バーンアウトに導く要因と職業性ストレスには関係があることがわかった。

次に、現われた身体症状では、健全群 9 件、バーンアウト群 59 件だった (表 7)。バーンアウト群では、嘔気、手の振るえ、涙がでる、目眩などの神経症状が多くみられ、ついで過食・拒食などの摂食障害がみとめられた。

精神症状については、健全群 0 件、バーンアウト群 29 件だった (表 8)。バーンアウト群では、緊張する、人の目が怖い、仕事の夢を見る、イライラする、などの緊張・緊迫感が多くみられ、次に悲観的になる、不安、憂鬱などのうつ症状がみとめられた。

代表的なストレス症状として、動悸、目眩、不眠、憂鬱、イライラなどがあるように、今回、バーンアウト群において訴えられた症状は、ストレス症状であると言える。ストレスとは身体・精神的变化による緊張状態であり、相互に関係し合う<sup>11)</sup>とされているように、バーンアウト群に、より過度のストレスがかかるため、身体・精神症状の内容が多くみられたと考えられる。

#### 4. 結 論

今回の研究結果から、(1)バーンアウトに導く要因には、社会・心理・対人的職場要因が関係していた。(2)バーンアウトに導く要因と職業性ストレスには関連があった。(3)バーンアウトでみられる症状はストレス症状であった。バーンアウトスケールが高いほど、身体・精神症状の訴えが多く、心身相関に陥りやすかった。

## 5. 終わりに

私たちは今回の研究を通し、新卒看護師は対人的職場要因において、職場スタッフとの人間関係に対するストレスが強く、反面、患者自身への関係には関心が低いと感じた。今後、新卒看護師への支援のあり方を見直し、プリセプターシップにそった個別指導の充実をはかり、リアリティショックを最小限にすることが、職業性ストレスの軽減、円滑な看護技術の習得、患者看護への充実にもつながると考える。

## 引用・参考文献

- 1) 南裕子：燃えつき現象の精神看護学的推論，看護研究，21 (2)，12-19，1988.
- 2) 矢田部順吉：Y-Gテストの臨床，精神科MOOK，10，109-116，1985.
- 3) 稲岡文昭ほか：看護職にみられる Burn Out とその要因に関する研究，看護，36 (4)，81-104，1984.
- 4) 杉田義郎：睡眠障害—入眠・夜間覚醒・早期覚醒，総合臨床，51 (5)，911-915，2002.
- 5) 志水彰：慢性的な疲労感，総合臨床，51 (5)，917-921，2002.
- 6) 坪井康次：緊張型頭痛，日本医学雑誌，126 (3)，393-396，2001.
- 7) 樋口輝彦：軽症うつ症，総合臨床，51 (5)，896-899，2002.
- 8) 内野俊郎ほか：対人恐怖，総合臨床，51 (5)，922-927，2002.
- 9) 松田久美子：看護者の Burnout とエゴグラムに示される個人特性との関連，看護研究，21 (2)，61-68，1988.
- 10) 影山隆之ほか：病棟看護職における職業性ストレスの特徴および精神的不調感との関連，こころの健康，16 (1)，69-79，2001.
- 11) 加藤伸勝：ストレスと心身相関，総合臨床，51 (5)，881-887，2002.

表1 アンケート3…自由記載内容

あなたが就職してから一番辛かったことや、出現した身体、精神症状などあれば自由に記載してください。

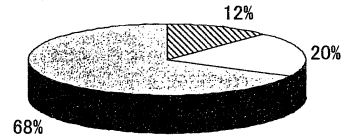
- ①一番辛かった時期はいつですか。  
下のあてはまる月に○をつけてください。  
4月・5月・6月・7月・8月

- ②「辛かった」と感じた内容はどんなことですか。

- ③「辛かった」と感じた時期には、どんな身体・精神症状がみられましたか。

アンケート回答者…49名  
アンケート回答率…92.5%

バーンアウトスケール



■健全群 □徴候群 ▨バーンアウト群

表2 自由記載アンケートの分類方法

〈つらかった内容〉

心理的職場要因 対人的職場要因 社会的職場要因  
物理的職場要因 個人的要因

〈現れた身体症状〉

睡眠障害 摂食障害 緊張性疼痛 慢性疲労  
神経症状

〈現れた精神症状〉

うつ症状 無力感・意欲減退 自己卑下  
緊張・緊迫感

図1 アンケート結果

表3 辛かった内容(心理的職場要因)

	健全群	徴候群	バーンアウト群
精神的に辛い	2	6	8
自己卑下	0	1	4
仕事をするのが辛い	1	0	2
理解してもらえない	0	2	2
焦り	0	0	2
緊張	1	1	1
自信がない	1	0	1
辛さを共有できない	0	1	0

表4 辛かった内容(対人的職場要因)

	健全群	徴候群	バーンアウト群
上下関係	0	7	9
迷惑をかけている(Ns)	0	0	6
迷惑をかけている(Pt)	0	0	4
同期の退職	0	0	1
患者と関わる時間が少ない	0	1	0
同期との差を感じる	0	1	0
患者の死・急変	0	1	0

表5 辛かった内容(社会的職場要因)

	健全群	徴候群	パーンアウト群
仕事量が多い	3	1	13
ミスが多い	0	3	11
技術不足	0	7	9
思ったように動けない	0	2	6
知識不足	0	7	5
疲労感	0	2	3
自己の未熟さ	0	1	2
上手く送りできない	0	0	2
変則勤務	0	0	1

表6 辛かった内容(個人的要因)

	健全群	徴候群	パーンアウト群
眠れない	0	0	2
眠たい	0	0	1
学生時代との ギャップ	0	1	0
理想と現実との ギャップ	0	1	0

表7 現れた身体症状 ( )内は人数

	健全群	徴候群	パーンアウト群
睡眠障害	睡眠不足(1)	目覚まして起きられない 休日ずっと寝ている 眠れない 寝付けない 睡眠不足 (各1)	睡眠不足(2) 寝付けない(2) 眠れない(2) 早朝覚醒(1) 1時間毎に覚醒する(1)
摂食障害	体重減少(1)	食欲低下(2)	食欲低下(7) 体重減少(4) 過食・拒食(1)
緊張性疼痛	胃痛(1)	頭痛 起床時の頭呆感 (各1)	胃痛(2) 腹痛(1) 頭痛(1)
慢性疲労	疲労感(1) 感冒(1)	起床時の倦怠感(1)	倦怠感(4) 疲労感(2) 生理不順(2) 感冒(1)
神経症状	耳鳴り(1) 嘔気(1) めまい(1)	涙が出る(4) 手の痺れ(1) 足の痺れ(1)	涙が出る(6) 嘔気(3) 嘔吐(2) 動悸(3) 手のふるえ(2) 足のふるえ(1) 浮遊感(1) 立ちくらみ(1) めまい(1)等

表8 現れた精神症状 ( )内は人数

	徴候群	パーンアウト群
うつ症状	精神的にしんどい(2) 気弱になった(1) 憂鬱(1) 気分が暗くなった(1)	気分が暗くなる(2) 気持ちがめいる(2) 憂鬱(2) 不安(2) 悲観的(1)
無力感・ 意欲減退		無力感(2) 意欲減退(1) ボーとしていることが多い(1)
自己卑下		自分が嫌い(1)
緊張・ 緊迫感	仕事に行くのが嫌(3) ため息(1) やめたい(1)萎縮(1) いらいらする(1)	誰とも話したくない(3) 仕事にいくのが嫌(2) 人の目が怖い(1) 言葉が出てこない(1) 緊張(1) 感情が先走る(1) 余裕がない(1) 笑えない(1) モニター音が絶えず聞こえる(1)等