

---

領域名：精神保健看護

報告者：大川 嶺子

---

教育及び実践の課題

---

看護師のリアリティショックやバーンアウトは講義で紹介しているが、日本でも若者の自傷行為が取りざたされ、今後は看護師の自傷行為もクローズアップされる時代となる可能性がある。特に若い世代に自傷行為が多いため、新人・新卒看護師のメンタルヘルスとして講義し、看護師のストレスと対処方法を伝えることによって、望ましい対処行動（相談する、受診する、治療を受ける。今回の関連因子を満たしている場合に、予測し回避行動をとるなど）を選択してもらいたいと考えた。また対処行動に関する知識がある事によって、同僚や同期などの異変に早期に気付き、サポートできる事にも期待した。

---

活用した論文の概要

---

対象とした香港看護師 850 人の 1 年間の自殺念慮は 14.9%と一般人口より高い。自傷行為と自殺念慮との関連はわかっているが、アジアの医療職に関連した自傷行為の研究がなされていない事が、この研究の動機となっている。結果：過去 1 年に自傷行為を行った者は 9.3%で、そのうち 25.4%が複数回であった。女性 (9.7%) は男性 (6.7%) より自傷行為が多く、手段は男女ともカッティング 39%、次いで自分を叩く 32%、服毒 30%となっていた。自傷行為経験者の 54.4%がエピソードの間に死ぬことを考えており、22.8%が自傷行為に対する医学的援助を求めている。25-44 歳で臨床経験 10 年以下の看護師は、複雑な臨床場面で準備不足を感じ、特に上司から援助的な関わりがないと感じている場合に、それ以外の看護師に比較して自傷行為の可能性が高かった。以上の様な結果から看護師は燃え尽き症候群や挫折、疲労、うつ症状に発展する確率が高く、精神病的な状態に移行するなど、精神的な問題が出てくる率が高いと考察していた。

---

教育及び実践への活用

---

3 年前期の講義で「新人・新卒看護師のストレスに対する望ましい対処行動」について講義を行い、3 年後期実習終了時点で、看護師のストレスおよび対処法で気づいたこと、看護師として働く際に活用する対処法、同僚のストレスへの配慮について記載してもらった。

看護師のストレスについては仕事量や患者との関係性、緊張が捉えられていた。看護師の対処法としては同僚と話す、笑い話にする、趣味を持つ等が捉えられていた。自身が働く際の対処法としては仲間と情報交換する、勉強・練習する、寝る、休みをとる、開き直る、趣味を持つなど多様な方法が上がった。同僚のストレスには配慮したいと答え、配慮方法としては声をかける、話を聞く、仕事を調整する、休みがとれるよう支援するなどの行動が示されていた。個人としての対応はあったが、上司への相談を勧める（組織のメンタルヘルスの活用）、受診を勧める（医療の活用）等の記載はなかった。自身や同僚のストレス対処を考える時に、組織としてのメンタルヘルス対策（2 年次に講義）や治療も含めてイメージできる事が必要であるため、今後は 3 年の上記講義の中でも組織としてのメンタルヘルス対策や早期の医療の活用について再度触れる様にする。

---

参考文献

---

Teris Cheung, Paul S.F.Yip. (2016). Self-harm in nurses: prevalence and correlates. The Journal of Advanced Nursing, 72(9), 2124-2137.

---