

新人看護師メンタルサポートの実践

－ 離職防止に果たし得るグループの機能の検討 －

竹田伸子¹⁾

山手香奈¹⁾

秋山由香里²⁾

山本貴美子³⁾

1)大阪彩都心理センター 2)箕面自由学園 自己開発研究所 3)神戸大学医学部附属病院神経内科

I. 背景・目的

X年、A病院の研修担当者より新人看護師のメンタルヘルス研修を依頼された。近年、新人看護師の約1割が1年未満に離職してしまうことが社会問題となっており、その離職防止と定着率の向上は医療現場の切実な課題となっている。A病院でも同様の課題を抱えており、例年、厚生労働省の「新人看護職員研修ガイドライン」を基盤とした、月1回全8回の新人研修を実施してきていた。X年はそこに臨床心理士によるメンタルヘルス研修を組み込むことになり、筆者らは継続的に新人看護師のメンタル面に関わることとなった。

★臨床心理士の扱うところ …内的要因

離職の要因として、看護実践に必要な知識や技術の不足といった外的要因に加え、劣等感、居場所のなさ、孤立感など内的要因も考慮に入れる必要があると考えた。その内的要因の解決のために、筆者らは、厚生労働省のガイドラインに記される「メンタルサポート等への体制づくり」という点に着目し、新人自らが相互にサポートする仕組みを作ることを目的として関わりを持った。

★メンタルサポート体制づくり …グループを通して

劣等感や孤立感など新人特有の苦悩が共有される体験、相互に支えられる体験は、働き続ける安心感や力につながるのではないかと考え、新人26名からなる「グループ」を中心に据えて関わりを試みた。8ヶ月間の関わりの中で見えた「グループ」の変化や発達をたどり、新人看護師の離職防止の観点においてグループが果たし得る機能について検討する。

II. 方法

X年に入社した新人看護師26名を対象に、4月から11月までの全8回実施。構造は、月1回、2時間。前半は小グループでの体験ワーク、後半は、全体ミーティング(コミュニティーミーティング)を設定。各回の内容とその狙いを以下に示す。

4月	:各々の戸惑いを書き出し共有する
5月	:ストレス対処法の選択肢を広げる
6月	:入社前と後とのギャップを語りあい、共有する
7月	:コラージュを通して自己感覚を確かめ、取り戻す
8月	:ブラインドワークで不安と安心を分かちあう
9月	:お互いの「つぶやき」に耳を傾け、共有する
10月	:自分や相手の特性や心の状態について話し合う
11月	:「働き続ける」ということについて考える

III. 結果 …グループの経過

4月、皆共通の不安を抱えていたと知って安堵感を得たという声が多く聞かれたが、5月、6月は、激しい劣等感、居場所のなさ、孤立感など苦悩が次々と吐き出された。この頃、グループは、「持て余す感情を投げ入れる場所」との役割を担い、また、共通点を見だし、かろうじて生き延びる「繋がりを見つける場」としても機能していた。7月には、コラージュを媒介として対話が進み、「久しぶりに自分の時間を持てた」という肯定的な感想が聞かれる一方で、グループ自体がストレスだという声も上がり、様々な感情が直接的に表出され始めた。8月、9月頃、他者の話を聴こうとする姿勢が強まり、グループを主体的に活用しようとする姿が見られ、グループの凝集性は高まった。この頃のグループは、分かち合う場、共有する場となり、感情体験を意味づける「共同作業の場」としての機能を持つようになっていた。10月、「ここで話すことで落ち込みから回復した」など、気負うことなく安心して発言する様子が見られた。互いの違いや境界線が保たれ、グループは、各人が「ありのまま存在できる場」となり、働き続けるための安心感や帰属感を与え、「力づける機能」を持つようになっていた。11月には、新人の苦悩もひと山越え、グループへの依存度は減。離職者ゼロを維持したまま、グループはその役目を終えた。

IV. 考察 …グループの機能

グループは機能を変化させながら、新人が感情体験を消化していくことの助けになったと思われる。その機能は大きく2つに集約することができる。1つは、「持て余す感情体験に意味づけをし、消化できるよう変形させてその人に戻す」というコンテイナー(ビオン)の機能。これにより、新人は不安に圧倒されることから免れ、不安状態にとどまって生き残ることができたと考えられる。もう1つは、分かち合うことで「私一人ではなかった」と知る体験を提供した、グループの「普遍性(Universality)」の機能。これにより、新人は安心感を得ると共に、グループに対する、ひいては職場に対する帰属感を得ることにつながったと考えられる。本グループの結果からは、この2つの機能が、離職防止力として作用したと考えられた。

(キーワード : 新人看護師、メンタルヘルス、グループ)
タケダノブコ、ヤマテカナ、アキヤマユカリ、ヤマモトキミコ