

# 博士学位論文

内容の要旨および審査結果の要旨

2019年3月16日

京都橘大学大学院  
看護学研究科

本号は、学位規則（昭和 28 年 4 月 1 日文部省令第 9 号）第 8 条の  
規程による公表を目的として、平成 31 年 3 月 16 日に本学において  
博士の学位（看博甲第 5 号）を授与した者の論文内容の要旨および  
論文審査の結果の要旨を収録したものである。

# 目 次

## 【課程博士】

### 1. 児玉 裕美 博士（看護学） 看博甲第5号

学位論文題目：「セルフケアとしてのヒーリングタッチが中堅看護師の職業性  
ストレスに及ぼす影響」

論文内容の要旨	4
論文審査の結果の要旨	11

氏名（本籍）	こ だま ひろ み 児 玉 裕 美	（ 鹿児島県 ）
学位の種類	博士（看護学）	
学位の記号	看博甲第 5 号	
学位論文題目	「セルフケアとしてのヒーリングタッチが中堅看護師の職業性ストレスに及ぼす影響」	
学位審査委員	主査 教授	藤本 幸三
	副査 教授	小板橋 喜久代
	副査 教授	梶谷 佳子
	副査 准教授	松本 賢哉

# 論文内容の要旨

論文題目：「セルフケアとしてのヒーリングタッチが中堅看護師の職業性ストレスに及ぼす影響」

## Healing Touch for Self-Care: Effects on the Occupational Stress of Mid-Level Nurses

児玉裕美氏の博士学位請求論文は、医療現場においてストレスが高い中堅看護師に対して、ストレス緩和効果を目的としたセルフケアの方法としてヒーリングタッチを応用した介入を実施し、その効果や影響について明らかにすることを目的としたものである。

### I 序章、研究の背景、先行研究の検討、研究の目的と意義

#### 1. 研究の背景

近年、労働者のメンタルヘルス不調への防止対策としてストレスチェックが義務付けられたように、ストレスの原因となる職場環境の改善に取り組むことの重要性についての認識が高まっている。そのような状況で、複雑で容易に職場環境を変えることが困難な医療現場で働く看護師に対しては、組織的な対応に加えて自己が自らの健康課題に向き合い、自らの力でストレス対処していくこと、つまりストレスに対する個人要因の強化が求められている。特に、現代の高度医療を支える看護職の中核を担う中堅看護師は、看護提供ばかりではなく人材育成や多職種連携等において職務上担う役割は重く、ストレスが強い立場にある。そのため中堅看護師は強いストレスを抱えながら、心身ともに余裕がない状態で職務を遂行しているといえる。

看護職全体を見ると、新人看護師の悩みや離職防止に対しては、支援がなされるようになったため一定の効果을上げており、一方ベテラン看護師や管理職の看護師は自らの経験や能力により意欲的に職務遂行できていることが報告されている。しかし、中堅看護師への支援については十分な検討がされているとは言い難い状況であり、ストレス対処の方法の開発や浸透について方略を確立することは急務と考えられる。

先行研究と介入方法についての検討：

#### 2. 先行研究の検討

看護師のストレス軽減に対する方法としては、看護職組織への対策や治療家からのアプローチ等様々な対策が考えられるが、中堅看護師が自分の健康状態に目を向け、健康状態の維持または、より健康な状態へ改善するための方法を自ら見出すことが必要であ

る。また、多忙な中堅看護師にとっては、自分で実施できるセルフケアの方法が適切であり、簡便で容易な、ストレスによる心身反応の一時的な軽減のみでなく、継続的にストレスに対処できる個人要因の強化を目的とする方法が求められる。以上により、健康上の幅広い問題のケアに用いられ、個人要因の強化を目的としたエネルギー療法が有効であると考えられた。特に人の身体の周りに広がるエネルギー場に直接働きかけることでエネルギーバランスを整え、その人が本来もつ自然治癒力を支援することでストレス軽減の効果が報告されているヒーリングタッチ（Healing Touch 以下、HT とする）が、介入方法として適していると考えられる。

HT は、アメリカ国立衛生研究所（National Institutes of Health in the United States NIH）の補完代替療法部門に位置付けられ、米国国立資格認定機関（NCCA）において国家資格として登録され、セルフケアとして用いることができる技法である。

本研究の目的は、セルフケアとしての HT が、中堅看護師尾健康に対する認識や行動に及ぼす影響を検討する。また、HT が中堅看護師の職業的ストレス対処の一方法として有効であるかを検討することとした。

### 3. 研究の目的と意義

本研究の意義は、先ず、中堅看護師がセルフケアとしての HT を行うことが職業性ストレス対処に有効であることにより、自らの健康への意識が高まり健康の保持、増進につながることで、次に、職業性ストレスがコントロールされることにより職務の円滑な遂行が望まれることである。

## II 研究方法

### 1. 研究デザイン

HT を用いた介入研究。量的データと質的データを同時に使用し、量的データに対して質的データが支援的役割をもつ埋め込みデザイン（Embedded Design）とした。

### 2. 研究対象者

医療施設（A 県内 100 床以上、委員会活動、研究活動、教育活動を実施している）に勤務する経験年数 5 年以上 20 年以内の看護師とした。研究協力が得られた 50 名に対し、封筒法により HT 実施群 25 名、対照群 25 名とした。

### 3. データの収集

HT 実施群、対照群に対し研究開始日、3 週間後、6 週間後に、【生理学的反応】血圧、脈拍測定、唾液アミラーゼ値測定、【感情面反応】気分プロフィール検査第 2 版短縮版（POMS2）調査、職業性ストレス簡易調査を実施し、【主観的反応】半構成的面接により自らの健康と環境に関する質問調査のための面談を実施した。

### 4. HT の実施方法、対照群への方法

HT 実施群に対して研究者（HT 認定プログラムレベル 4 を終了）が、HT 方法について

説明し指導を行った。

本研究ではセルフケアとして自宅で実施可能とするため、視覚的説明資料「ヒーリングタッチの説明マニュアル」、「ヒーリングタッチ：セルフチャクラコネクションの方法」、実施説明音声ガイドCDを研究者が独自に作成し使用した。自宅にてHT（1回15～20分）を1週3回以上実施した。

対照群に対しては、研究開始日、3週間後、6週間後の面談時に10分の座位安静を実施し、生理学的反応、情緒面反応、主観的反応についてのデータ収集を行い、それ以外は普段の生活とした。

### III 結果

1. HT実施群では、研究開始日、3週間後、6週間後の収縮期血圧、拡張期血圧、脈拍数、唾液アミラーゼ値のすべての項目でHT実施前よりHT実施後が有意に低下した（ $p<.05\sim.01$ ）。
2. 対照群では、開始日、3週間後、6週間後の安静前と後について、収縮期血圧、拡張期血圧、脈拍数、唾液アミラーゼ値のすべての項目で有意な差はみられなかった。
3. HT実施群と対象群の開始日、3週間後、6週間後の収縮期血圧、拡張期血圧、脈拍数、唾液アミラーゼ値のHT実施前後、安静前後の変化量比較においては、3週間後のアミラーゼ値以外すべてにおいて、HT実施群が対象群より変化量が大きく有意差（ $p<.05\sim.01$ ）が認められた。
4. POMSの結果について、HT実施群で全7項目中、開始日で6項目、3週間後6項目、6週間後で5項目の良好な変化が見られた。
5. POMSの結果について、対照群で全7項目中、開始日で4項目、3週間後4項目、6週間後で2項目の良好な変化が見られた。
6. 職業性ストレス簡易調査の結果について、HT実施群で「イライラ感」についての有意な低下（ $p<.05$ ）、「上司のサポート」については有意な上昇（ $p<.05$ ）がみられた。対照群では、開始日から6週間後まで有意な差はみられなかった。
7. 半構成的面接の結果から、HT実施群に特徴的に【人的・物的環境調整】として、＜環境を整える＞、＜良い人間関係を構築する＞、【仕事の円滑化】として＜職場で自分の役割を果たす＞、＜仕事で人に頼る＞のストレス対処に必要な行動についての良好な反応が認められた。また、とりまく環境における自分のあり方や気づき、健康の考え方の変化や気づき等が認められた。

### IV 考察

1. HT実施群が生理的反応、主観的反応について全般的な良好な結果が得られたことや、

ストレス尺度得点についての効果は部分的であったことについては、中堅看護師のストレス対処方法として HT がリラクゼーションの方法としての効果については確認できたが、職業的なストレスに対しては、他の対策も必要であると考えられる。

2. 研究者がこれまでの HT 方法を基として、説明時の視覚資料、説明音声資料等を作成し施行したことについて中堅看護師のセルフケア対処方法としての確立に有効であったと考えられる。

3. HT 実施群が、自己の健康への気づき、対処行動への認識の変化や行動の変化が得られていることについて、HT の実施が自己の健康保持について自己と環境の関係性の点から良好な効果を認められ、継続的な健康行動の獲得についても効果が認められると考えられる。

## V 結論

1. 中堅看護師は HT の実施により、生理的反応に変化が見られた。
2. 中堅看護師は HT の実施により、感情面の変化が見られた。
3. 中堅看護師は HT の実施により、健康に対する認識の変化が見られ、特に健康と環境との関連への気づき、ストレスへの受け止め方や健康状態の把握についての認識について向上が見られた。

以上により、組織の中で重要な役割を担い、強いストレスを抱えていると言われる中堅看護師がセルフケアとして HT を実施することで、リラックス効果を得ることができ、ストレスの受け止め方や健康状態への認識や意識が高まり、職業性ストレスの一部が軽減できると考えられた。

## Introduction

The proportion of workers who reported job-related distress (strong worry, anxiety or stress) has consistently increased during the past few decades. It is essential that workers have a good awareness of their own mental health, recognize signs of stress, and ensure appropriate self-care measures are in place to deal with them in order to maintain a sound mental health. In medical care settings, mid-level nurses who are at the core of the organizations, have particularly important roles, have increased occupational responsibilities, and their positions render them most vulnerable to stress originating from interpersonal relationships. Therefore, mid-level nurses are exposed to high levels of stress, but are required to continue executing their occupational tasks while under constant physical and psychological pressure.

Therefore, the present study was conducted to investigate the efficacy of the use of Healing Touch (HT) as a self-care intervention by mid-level nurses for increasing self-awareness of their health and reducing occupational stress. HT is a type of energy therapy, which stimulates human energy fields with proven efficacy to mitigate stress and promote physical, mental, and behavioral healing. By

investigating health according to Margaret Newman's theory on energy, it is possible to understand the health status of an individual at a specific point in time by examining the various patterns that the energy of the individual manifests. The implementation of HT for self-care aims to assist mid-level nurses in becoming aware of their own energy fields, allowing them to understand their own energy patterns and therefore, their health status; this can assist in the development of methods to self-navigate towards a healthier state.

## Methods

The participants of the present study were mid-level nurses with 5–20 total years of nursing experience. Directors of Nursing at hospitals in Prefecture A were contacted to request cooperation with the study. A total of 10 hospitals agreed to participate and were included. Mid-level nurses who provided consent to participate in the study were randomly assigned to the HT and control groups. Nurses in the HT group practiced HT self-chakra connection, which consists of self-administered HT as a self-care technique at least 3 times weekly for 6 weeks; nurses in the control group were asked to continue as normal without the intervention. Both groups were interviewed 3 times during the 6-week data collection period: once on the first day of data collection (baseline), and at 3 and 6 weeks after starting data collection. The participants were surveyed on the following parameters at the interview sessions: physiological data; i.e., blood pressure, pulse and salivary amylase; the Abbreviated Profile of Mood States Version 2 questionnaire was given to the participants in the HT group prior to and following HT, and to participants in the control group prior to and following rest. A survey with an abbreviated occupational stress survey and semi-structured interviews on health were conducted at baseline and at 6 weeks after starting data collection.

Statistical Package for the Social Sciences Statistics version 21 was used for quantitative data analysis and  $p < .05$  was considered to indicate a statistically significant difference. Qualitative data were divided into meaningful sentences and then coded. Similar codes were grouped into subcategories and integrated into categories to assign category names.

The present study was approved by the Research Ethics Committee of Kyoto Tachibana University (Approval no. 16–17).

## Results

There were 22 participants in each of the HT and control groups, with a mean age of  $34.3 \pm 6.5$  years and  $33.6 \pm 5.3$  years, respectively. The nurses in the HT group had a mean of  $10.9 \pm 4.5$  years of experience, and the control group had a mean of  $11.9 \pm 4.9$  years of experience. There were no significant differences in backgrounds between the two groups.

The differences in physiological parameters prior to and following HT or rest were compared between baseline, 3 weeks, and 6 weeks. With the exception of salivary amylase of 3weeks, the HT

group had significantly higher negative differences than the control group at baseline, 3 weeks, and 6 weeks ( $p < .05 - .01$ ).

Emotional changes measured by profile of mood states (POMS) were also compared in the same manner as described above. In the six subscales of negative emotions, negative changes in “anger–hostility, confusion–bewilderment, depression, fatigue, tension–anxiety, and total mood disturbance,” were higher in the HT group; positive changes for the positive emotion of “vigor” were higher in the HT group than the control group.

The analysis of qualitative data obtained in the semi-structured interviews resulted in categories of “adjustment of human and physical environments, work facilitation” only at 6 weeks in the HT group in terms of “behavior necessary for coping against stress.” In terms of “recognition of changes to mindset on health,” the category of “recognition of disinterest” was obtained from the HT group only. Furthermore, the category “future health management” for the HT group consisted of subcategories, including “change of one’s beliefs and behaviors.”

Changes in occupational stress measured by the abbreviated occupational stress survey were characterized by significantly lower “irritability” of “physical reactions to stress” at 6 weeks than at baseline in the HT group ( $p < .05$ ).

## Discussion

In terms of transitory effects of HT performed for self-care, the physiological data results showed that smoothing the energy field induced a relaxation response by promoting parasympathetic nerve activity. Furthermore, the POMS results suggested that negative emotions were decreased and positive emotions were increased.

Categories of “adjustment of human and physical environments” and “work facilitation” with the premise of its association with the environment surrounding oneself were extracted from “behavior necessary for coping against stress” in the HT group. This indicated that mid-level nurses were aware that their surrounding environment affected their health. In other words, practicing HT allowed mid-level nurses to recognize how they coped with their stress as a manifestation of their energy patterns. “Recognition of changes to mindset on health” revealed that increasing attention on their own health through practicing HT allowed “recognition of disinterest,” suggesting they became aware that they were unable to look after their own health. Finally, in terms of “future health management,” mid-level nurses were already identified with cognitive and behavioral changes with regard to health, as represented by “change of one’s beliefs and behaviors.” The results of the abbreviated occupational stress survey showed that “irritability” of those in the HT group decreased significantly over the 6-week period from the baseline. According to the above, mid-level nurses understood their own mechanisms of coping with stress, and their awareness of health and behavioral changes were considered to explain how “irritability” reduced in terms of their

occupational stress responses. This suggests that practicing HT allowed mid-level nurses to partially mitigate their occupational stress responses. However, as there was no significant difference between the HT and control groups, it was not possible to conclude that HT is effective for lowering all occupational stress responses.

### Conclusions

- 1 . HT improved physiological responses, such as decreased blood pressure and pulse rate, lowered negative emotions, and increased positive emotions.
- 2 . Continuous implementation of HT for 6 weeks improved awareness and behavior against health.
- 3 . Continuous implementation of HT for 6 weeks alleviated some aspects of stress responses.

## 論文審査の結果の要旨

本論文審査委員会は、児玉裕美氏から提出された博士学位請求予備論文審査、本論文について論文内容の研究報告を受けた後、2019年2月4日、本学内において公開発表会及び最終口頭試験を実施した。

以上の審査により学位請求論文として審査委員4名は以下の点について評価した。

第一に、現在の医療現場で働く看護職の中で、組織の中核である中堅看護師に対して、これまでストレスの強い状況で看護提供に就いている点に着目し、本研究ではその対策としてセルフケアの必要性について焦点を当てた。交代勤務や組織運営の役割を担う看護師にとって実施可能性を踏まえた対策についての探求は、看護提供の場の課題解決について適時性があり、看護学の発展において価値ある課題設定である。

第二に、中堅看護師のストレス対処方法としてこれまでのヒーリングタッチの技法から、多忙な中堅看護師の特徴を踏まえ簡便で効果的なセルフケアの方法とした応用施術の施行は、一連の実施方法としての確立可能な方策と考えられ、介入方法としての新規性がある。

HT実施後の評価方法として、生理学的反応、感情的反応、半構成的面接による研究協力者らの直接的な主観的反応、ストレス尺度による測定等多面的な評価方法により、研究開始から6週間に渡って縦断的多面的な変化を測定、調査した。その方法は計画的かつ慎重に実施され、特に半構成的面接から得られたデータは、HT実施者からの直接的データとして貴重であり、かつ分析のための十分な量的質的確保がなされており、研究方法としての適切性が担保されている。

第三に、得られた結果から、HT実施についてのリラクゼーション効果については、血圧値、脈拍値、唾液アミラーゼ値の生理的データの対照群との比較により証明された。またストレス軽減については、「イライラ感」の軽減、「上司からのサポート」についての認識について認められた。さらにHT実施中堅看護師の自己の健康への気づき、健康保持行動への認識の高まりについての行動変容が半構成的面接データから確認された。以上により本研究のHT実施が中堅看護師のストレス軽減について適切性があり、かつ発展性があることについて評価される。

本論文は、看護提供現場の課題解決特に中堅看護師のストレス軽減対策として、理論的基盤を基に、実現可能性を踏まえた方法論的解決に向けた新規性のある知見を有するものとして、看護学の発展に寄与することが認められる。

2019年2月6日、本学内において看護学研究科会議を開催し、学位請求論文の内容、発

表会での質疑応答、審査会での審査結果について主査教授より説明の上、当該研究科博士後期課程担当教員が合否の審議を行った。

その結果、本学位請求論文を博士（看護学）の学位論文として合格と認めた。

博士学位論文 内容の要旨および審査結果の要旨

発行 2019年6月15日  
発行者 京都橘大学大学院 看護学研究科  
607-8175 京都市山科区大宅山田町 34  
TEL 075-571-1111 (代表)