

訪問看護師へのマインドフルネスを活用した支援者支援研修

NPO 法人 マックネットシステム

〒874-0025 大分県別府市大字亀川 1140 番地 21

助成事業の概要

在宅医療を支える訪問看護は、様々な医療的ケアに関与する。看取りの場面や呼吸器管理が必要な医療的ケア児、老々介護での看護必要度のニーズ増加など負担が増加している。しかし、訪問看護師を支援する体制は不十分な現状となっている。このような状況で、各個人がストレスに対処できるスキルを身につけることは重要なことである。そこで本事業では、近年注目されるマインドフルネスを訪問看護師へ提供することでストレスの軽減及びセルフケア方法の習得を目的とした。

2024年4月～5月：研修会の案内準備 2024年6月：マインドフルネス研修会の実施（ハイブリッド研修）、アンケート評価 2024年9月～12月：月1回のマインドフルネス研修会（オンライン）小グループでディスカッション。

2025年3月：グループディスカッション・アンケート評価 6月の研修は、当初県内の訪問看護師で対面研修のみとしていたが県外在住者や訪問看護師以外からも多くの参加希望がありハイブリッド研修及び参加者を医療従事者と拡大した。

事業の成果

6月の研修会では現地35名、オンライン60名の計95名が参加した。参加者へ研修会前にマインドフルネス特性を測定するアンケート（FFMQ：Five Facet Mindfulness Questionnaire）を実施した（有効回答63件）。回答者のマインドフルネス経験者は2割程度でほとんどが初めての方で

あった。FFMQは39項目で構成されるアンケートであるがその中でも以下の項目が顕著に高値であった。

「1日の仕事が終わるとやっと終わったと感じることがある」：53%

「仕事のために心にゆとりがなくなったと感じることがある」：68%

「体も気持ちも疲れ果てたと思うことがある」：57.2%

「気分が落ち込んだ時は、間違ったことすべてについて、くよくよと心配し、こだわる傾向にある」：61.5%

「この1か月間、神経質になっている、あるいはストレスがたまっていると感じたことがどれくらいありましたか」：67.3%

この他にもセルフコンパッションに関する項目も全体的に低い傾向であった。6月の研修会参加者へマインドフルネスの継続を目的としたオンライン研修会（4回講座）の案内を行い、63名が参加した。

研修会は9月～12月まで月1回開催し、講義、マインドフルネス実践、グループワークを行なった。参加者は月1回の研修会以外にも自宅でのマインドフルネス実践を促した。2025年3月にはグループディスカッション及びオンライン研修会参加者全員に事後アンケートを開始した。その結果、事前アンケートで高値であった項目は以下であった。

「1 日の仕事が終わるとやっと終わったと感じることがある」：37.5%

「仕事のために心にゆとりがなくなったと感じることがある」：56%

「体も気持ちも疲れ果てたと思うことがある」：43.8%

「気分が落ち込んだ時は、間違ったことすべてについて、くよくよと心配し、こだわる傾向にある」：31.3%

「この1か月間、神経質になっている、あるいはストレスがたまっていると感じたことがどれくらいありましたか」：30.3%

研修開始前と比べ、高値であった項目全てが減少となった。特に精神的ストレスについては減少傾向が著名であった。この他にもセルフコンパッションに対する項目も若干であるが上昇傾向であった。

ただし、このアンケートは匿名で行なっているため評価基準が曖昧な部分もあるがマインドフルネスが医療者のストレス軽減に有効であることが示唆された。

成果の広報・公表

本講座に参加した方々へアンケートの結果をメーリングリストで報告した。参加者の中から個別に感想をもらうことができ以下のような高評価を得ることができた。

- この講座に参加してストレスの対処法を学ぶことができた。
- マインドフルネスは知っていたけどやったことがなかったのでありがたかった。
- 無料だったので参加しやすかった。これからも継続していきたい。
- もう少し長めに継続してもらえるとより効果を実感できると思った。

また、本講座の企画・講演に協力いただいた関西学院大学の池埜教授へも報告した。

本研究の成果の報告方法について論文やマインドフルネス学会等での報告を検討している。

論文や学会等のような学術的な報告が困難な場合は、当法人のホームページやFacebook等を利用して本講座の概要を公表する予定としている。

今後の展開

今後の展開として以下のような方法を検討している。

1. 職能団体との連携 本事業では医療者へのストレス低減、特に精神的ストレスの低減が有効であることが示唆された。しかし、マインドフルネスを知っている医療者はまだ少ない状況であるため当法人に所属しているマインドフルネス指導者（全員が医療者）が職能団体と連携しマインドフルネスの普及啓発に努めていける環境を整備していきたい。

2. セルフ・コンパッションへの着目

本事業で実施したアンケートでは医療者のセルフコンパッションは低い傾向であった。事後アンケートでも、事前アンケートと優位差がない状況であった。現代の医療者は業務多忙によりストレス過多な状況が慢性的に続いており、その結果自己嫌悪に陥りやすい傾向が示唆される。

コンパッションという概念を医療者へ普及・啓発することは重要な課題であることを痛感した。どのような方法が望ましいか現時点では見出せないが今回協力いただいた講師陣と協議しながらその方法を見つけていきたい。