

生殖医療従事者へのストレスマネジメント介入のこころみ

橋本知子 1、五寶秀美 1、皆吉田津子 1、中岡義晴 1、森本義晴 2
IIVF なんばクリニック 2HORAC グランフロント大阪クリニック

【発表要旨】

生殖医療従事者においては、仕事のストレス要因として「心理的な仕事の負担（量・質）」が高いということが示されている。多くのストレスを抱える患者と関わるなかで、多種多様なジレンマを抱えていると考えられる。患者・医療従事者に共通するストレスというものへの理解を深めることが医療従事者自身のストレス状態の軽減に繋がると考える。

【目的】

ストレスマネジメント介入のためのプログラムを試案し、その受講の効果について明らかにする。

【方法】

対象：看護師 21 名および看護助手 3 名 計 24 名

介入内容：通常勤務終了後の約 30 分で、ストレスマネジメントプログラムとして、ストレスに関する講義とリラクゼーションワークを行った。

測定：二次元気分尺度(TDMS)を用いて、プログラムの前後で自己評定を行い、差を比較した。

【結果】

TDMS における活性度、安定度、快適度、覚醒度は、開始前平均(SD)1.33(3.67)、2.38(3.46)、3.71(6.13)、-1.04(3.64)、終了後平均 1.63(3.24)、4.79(2.72)、6.42(4.49)、-3.17(3.95)で、t 検定の結果安定度、快適度、覚醒度において $p < 0.05$ 有意差が認められ、プログラム実施後によりゆったりと落ち着いた心の状態になっていた。

【考察】

ストレスマネジメントのプログラムにより、気分の変化が生じることが確認された。今回確認された効果は短期的なものであり長期的な効果は不明である。医療従事者自身が安定した状態であることは患者の心理的な支援に役立つものである。より患者・医療従事者双方に効果的な心理プログラムの開発が必要であると考えられる。