

ストレスマネジメント技法介入における看護援助

—精神疾患を抱える10代患者とその家族に対して—

北病棟1階 ○松本 栄子 長山 豊 竹森 美幸 川縁 道子

KeyWord: ストレスマネジメント 気分転換 家族介入

はじめに

心の健康の増進・維持のためのセルフコントロールやコーピングの強化の重要性は周知の事実である。先行研究では主に教育現場や職場での成果が報告されており、どの年代の人がいつから始めても効果があるが特にストレス対処能力が未発達な子どもの場合大きな効果が期待されている¹⁾。

精神疾患を抱える10代の患者は、何かを成し遂げたという達成感や充実感を体験する機会が少なく、自分の存在に自信が持てず不安・緊張が強くストレス耐性(不安・緊張への対応力)が低い状態にある。そこで、習慣化すると確実に気持ちの切り替えが上達するといわれているストレスマネジメント技法^{1) 2)}を指導することでストレス耐性が強化されるのではないかと推察した。

一方患者の家族も、患者が発病したのは親の責任だと自分を責め、患者への接し方に戸惑いや不安・緊張を自覚し、情緒的巻き込まれを体験するなど悩みを抱えている。患者にとって家族は地域社会における最も身近な人的環境であり、家族の不安は患者に直接影響する。そこで、家族がストレスマネジメント技法の必要性を理解し実践することで、家族の不安・緊張状態が緩和され患者への対応が良好に変化すれば、患者にとって有益な環境を整備できると考えた。それには親子間に特定したストレスマネジメント技法の先行研究報告がないため、技法の習得過程での親子間相互理解の変化についても把握する必要に迫られた。今後10代患者の看護にストレスマネジメント技法の指導を取り入れる根拠を明確にしたい。

I. 研究目的

ストレスマネジメント技法を患者とその家族に指導し、習得・習慣化できるよう援助する。その過程で患者のストレス耐性がどのように変化するか、実際に親子間の相互理解がどの程度促進されるかを明らかにする。

II. 用語の定義

「ストレスマネジメント技法」とは、山中らが1999年に発表したもので、不安・緊張を自覚した場合に、自然に力を抜いてリラックスできるようになる方法(以後、技法と略す)。習得・習慣化すると心が育ち確実に気持ちの切り替えが上達すると云われている。セルフリラクゼーションの呼吸法、漸進性弛緩法、動作法とペアリラクゼーションからなる^{1) 2)}。「習得」は手順を完全に体得すること。「習慣化」は、二ヶ月間、毎日もしくは一週間

のうち2回以上自主的に実施できることとした。

III. 研究方法

1. 研究デザイン: 質的研究

2. 対象: 精神科病棟入院患者のうち10代学生で、学校生活や家族との関係に不安・緊張を感じており技法の習得を望んでいる者5名とその家族7名(計12名。但し患者DはX年1月に技法を習得後に退院し外来通院を継続中)。不安・緊張の症状を有する者に対して指導するので病名や性別は統一しない。

3. 期間: 平成17年5月から9月上旬。

4. 方法: 1) 研究者全員で教育ビデオ「心を育むストレスマネジメント技法」を視聴し先行研究論文から技法の理念を学んだ。主治医の許可時(精神症状安定期)に患者とその家族に対して技法の手順を覚えるまで何度でも繰り返し指導した。開始時に技法の図説資料を作成し手渡した。患者は病院内で研究者と共に、家族は自宅で練習し面会時に親子でペアリラクゼーションを行い、研究者が改善点を再度指導した。何度も諦めかける対象者に対しては、技法を通してリラックスすることは“心の栄養+心の健康”であると根気強く説明し、対象者の長所を認め、長所について話し褒めることで自尊感情の強化を図った。2) 面接方法は教育ビデオと教本を基に研究者全員で学習し技術の統一を図った。面接は患者・家族と研究者が2~3名対1~2名で実施した。一家族に対して10回行い、面接時間の平均は45分だった。

4. データの収集方法: 1) 入院中は一週間毎の半構成的面接で『心身の気付き尺度』³⁾に沿って質問し、患者・家族の感受性の変化を把握した。2) 尺度の中で対象者から答えにくいと指摘された項目と回答方法は、考案者の了解を得て変更した。(表1)採点は、全くそう思う(6点)~全く違う(1点)までの6件法。反転項目はない。3) 自由な感想や意見を聴取し逐語録にまとめた。

4) 退院後は外来通院日に面接したが、患者・家族の負担にならないよう先方の都合に合わせて電話での質問(平均20分)を併用した。

5. データの分析方法: 1) 『心身の気付き尺度』は対象者1名ずつ計10回採点し、心身の感受性の変化を評価した。2) 逐語録から意味のある単語や文章毎に得られたロウデータを類似内容毎に分類しカテゴリー化した。分析はエスノグラフィック法を用い、研究者全員で何度も討論し十分に検討した。

表1. 心身の気付き尺度

質問項目
1. 自分の体の特定の部分に注意を向けることができる。
2. 注意を向けた体の感覚(温かさなど)を感じるができる。
3. 自分自身の感じ方を意識することができる。
4. 自分の言動を客観的に(冷静に)見つめることができる。
5. 現在の症状や言動を、不安や緊張との関連で気付くことができる。
6. 自分の見方や考え方に気付いている。
7. 他人(特に、子どもor親)と接する時の自分の関わり方に気付いている。
8. 楽な感じのイメージ化ができる。
9. 体の感じ方を言語で表現できる。
10. 自分の良いところに気付いている。
11. 自分や他人(特に、子どもor親)についての新しい気付きがある。
12. 気付きに応じて、言動を変えることができる。
13. 自分の心身を大事に感じる。
14. 自分の欠点を受け止めることができる。
15. 他人(特に、子どもor親)の心身を大事に感じる。
16. リラックスした感じがわかる。
17. 他人(特に、子どもor親)との関係を受け止めることができる。

6: 倫理的配慮: 研究対象者全員に文章と口頭で研究の主旨・方法を説明し同意を得た。途中でも中止できること、研究に同意しなくても不利益はないことを説明した。個人を特定する情報は厳密に管理し本研究以外に使用しないことを厳守した。

IV. 結果

1. 対象の背景と技法の習得・習慣化の状況: 技法を習得・習慣化できた者は、12名中11名(患者Aの母親を除く)だった。

1) 患者A 高校生: 母と兄に自殺企図歴があり、希死念慮が強く他院精神科通院中の母から一方的に「死」への憧れを聞き育った。技法開始後「覚えるのと期待されるのが負担。やると言っただけで自信がない。」と中断したが、患者を見守りながら自然に体が動くまで研究者と一緒に少しずつ実行すること、無理に早く覚えようとしなくていいことを説明すると、再度習得を希望し、二週間後に再開した。今回、母が「未来のある大事な娘にだけは技法をしっかりと覚えてもらい、私みたいにならず心強く生きて欲しい。」と語るのを聞き、自分が愛されていると初めて知ったと話す。母の言葉に影響を受け易く気分の変動がある。病室から登校し、その後退院した。母は技法の習慣化に導けず、効果を認めることができなかった。

2) 患者B 高校生: 父親からの過干渉のため父親に対して「うざい」と拒絶が強く、患者の希望で両親の面会制限が続いていたが、技法の習得段階で「冷静に考えられる。集中力がついてきた感じ。」と語ってから両親との面会制限を解除。親子3人で技法に取り組み、「技法という家族の共通の話題ができた。適度な距離が保て、お互いを大事に思える。力まず焦らないよう注意できるようになった。」と話している。退院し、快方に向かっている。

3) 患者C 大学生: 厳しい寮生活を体験し体調を崩した。親子3人で「技法をするとリラックスできるし精神統一もできる。何事も「何とかなる」と思える。自然治癒力を感じる。」と話し、家族が健康について語り合えるようになった。退院し、快方に向かっている。

4) 患者D 高校生: 小学生から自傷行為が続き、高校進学後リストカットが習慣化した。母の巻き込まれが強く、

母の同情が患者の症状を増長させていた。技法を通して、母は「本当の親じゃないからと思われるのが怖くて叱れなかった。本音を正直に話しぶつかり合う勇気がもたらされた。」と語り、巻き込まれなくなった。患者は「自分を恥ずかしいと思うので何も挑戦できず新しい環境に馴染めない決めていた。自分が大嫌いだっただが少しはいいところもあると思えるようになり成長した。リストカットは絶対しないと約束する。」と毎週決意を語り、退院後8ヶ月間一度も自傷行為をしていない。

5) 患者E 高校生: 両親から彼との交際を反対され希死念慮が出現し拒食・拒薬を繰り返していた。技法開始後からは「体がすごく温かくなる。気持ちがいい。はっきり生きている感じ。」と話す。退院し快方に向かっている。

6) 入院前は患者全員が不登校だったが、全員が復学した。(保健室登校、通信制校を含む)

7) 技法の習得までに要した指導回数は3~8回だった。研究者と一緒に実行すると満足感が得られるという要望から、入院中は習得後でも求めに応じて何度でも指導した。退院後は技法の効果やコツについての確認に答え、面接時に希望があれば指導した。家族がお互いに緊張し、実際の自分より良く見せたい場合や、自己評価が低く何事にも前向きになれない場合は、力みが抜けにくく技法の指導は困難を極めた。

2. 『心身の気付き尺度』による心身の感受性の変化: (表2) 開始時と比べて、途中(面接5回目)から徐々に意識が高まり、終了時(面接10回目)には12名全員が「自分の心身を大事に感じる」「他人の心身を大事に感じる」と答えた。次いで11名(患者Aの母親を除く)が「自分や他人についての新しい気付きがある」「気付きに応じて言動を変えることができる」と答えた。感想や意見では、毎回尺度に沿って質問されることで、技法の効果や望ましい自分の姿をイメージ化しやすく励みになったという意見がほとんどだった。平均点を以下に示す。

表2. 心身の感受性の変化

項目No.	1			2			3			4			5			6		
技法	開始	途中	終了	開始	途中	終了	開始	途中	終了	開始	途中	終了	開始	途中	終了	開始	途中	終了
患者	3.2	4.2	5.8	3	3.8	5.6	2.2	3.4	4.8	1.4	2.8	4.8	2.2	3.6	4.8	2.6	3.4	4.8
家族	3.6	5	4.9	3.3	4.6	4.8	3.6	3.7	4	3.3	3.3	4.4	2.6	4.6	5	3.3	4	4.7
項目No.7	8			9			10			11			12					
患者	1.8	2.6	4.8	2.6	3.6	4.8	4.2	5	5.6	1.2	3	4.8	1.6	2.8	5.2	1.6	2.8	4.6
家族	3.6	4.1	4.6	3.6	4.1	4.1	3.9	4.6	5.1	2.6	3	4.1	2	2.6	4	2.6	3.1	3.9
項目No.13	14			15			16			17								
患者	3.2	3.6	5.4	1.6	3.6	5.4	2.6	4.4	5.8	2.8	3.4	5.4	2.4	3.6	5			
家族	4.1	4.9	5.6	3.4	3.6	3.9	4.6	5.3	5.4	3.9	4.1	4.9	4	4.1	4.9			

3. 分析結果: いくつかのカテゴリーが検出された。【 】はカテゴリー、()はサブカテゴリーを示す。

1) 患者・家族の変化—技法について— (表3)

患者: 【今の自分を良い方向へ変化させたいと思う】(技法に興味・関心をもつ)(自分を好きになれない)【自己否定的な感情や思考をコントロールしようと努力する】(自分はこのままではいけないと思う)(生活リズムが改善する)【これまで気付かなかったことの中に喜びや安らぎを感じる】(他者から認められ褒められる体験を通して自尊

感情が育つ(自分や他者の欠点を受け入れられる)

家族：【家庭を守りたいと願う】(子どもより強く技法の効果に期待する)【子どもに幸せになってもらいたいと願う】(子どもに期待する)(日常生活の中に技法を組み込む)【親が成長する】(心にゆとりが持てる)(子どもの存在に感謝する)

2) 患者・家族の変化—親子間相互理解について(表4)
患者：【愛され理解されたいと願う】(心が安らぐ居場所を探している)【自分が愛されていると感じ、気持ちが安定する】(自分の存在を認めて欲しい)(親に期待する)(親を思いやることができる)

家族：【子どもの立場になって考えようとする】(技法という知識を得ることで感情の表出が促される)(コミュニケーションについて考える)【家庭を心が安らぐ居場所にするために、家族が意識的に協力し合う】(親子間のコミュニケーションが強化する)(問題を解決するために自分で考え工夫し行動化しようとする)

V. 考察

1. 『心身の気付き尺度』について：一週間に一回、計10回尺度に沿って質問することで、心身の感受性の高まりを自覚する手助けとなり、技法の習得・習慣化をより効果的に促進することができたと考える。また自己認識し自己開示ができるようになると、他者(特に、子どもor親)への気付きも増大し、他者を観察し肯定することが、他者の自己開示をも促進したと思われる。

2. 技法について：技法を指導し実感したことは、“底の浅い器に勢いよく水を注ぐと大半が溢れるが、少しずつ水を注ぐと溢れずに貯まる。”ということである。技法がいかにも有効でも強く勧めると強い抵抗があり、熱意を持って少しずつ勧める姿勢と、急がず待つ姿勢で接したことが対象者の安心感につながり、技法の効果を感じることにつながったと考える。また、感情的な反応は受け止め共感する看護介入を継続したことが、対象者が自己を認識し自己決定する手助けとなり、技法を習得・習慣化しようという意欲につながったものと思われる。

佐々木は、「欠点のある人には必ずそれに見合った長所がある。価値観が狭いと欠点にばかり目が向くが、広くものを見ることができれば、いいところが必ずある。欠点を無理に克服する訓練をしないで、それよりも家族や友人と欠点をカバーし合い助け合って生きていく力を育てることが大切。依存し協力し合うことで人を信じ安心して生活できる。」⁴⁾と述べているが、技法の習得段階で対象者から同様の感想が語られた。また今回、技法を患者だけでなく家族にも指導した中で、研究者は当初患者である子どものサポーターとして家族に協力を求めたが、実際には子どもの柔軟性に刺激される形で、家族の家庭の在り方や健康に対する意識が柔軟に変化していった。このことは、技法がストレス対処能力が未発達な子どもに特に大きな効果があるとされる理由について、子どもは成人よりも柔軟性・感受性に富み、オペラント学

習法の正の強化因子として、技法の習得段階での充実感や達成感が作用しやすいからと考えられる。今回、10代患者全員が技法の効果を確認したことから、技法が治療の手助けになると示唆された。

3. 親子間相互理解について：技法を通して家族間の意思疎通が促進された事実を確認し、家族のQOLが高まり、親子間の相互理解が深まったという率直な意見を聴取できた要因は、患者が日常で感じていた親からの条件付きの愛情ではなく、技法を通して無条件のありのままの自分を受け入れられたという安心感が、親への信頼感につながり、親子が相互に受容し承認し合うことができたからと考える。野嶋は、「家族自身に強い自治能力があるという視点をもって、家族が健康問題に自ら取り組む積極的な行動、セルフケア行動を強化していくよう家族全体に働きかけていくことが必要であろう。また看護師として、家族間の意思疎通が促進されるようかかわっていく必要がある。」⁵⁾と述べている。技法という知識を得たことが、家庭の中で健康について真剣に考える機会となり、家族全員が意識的に健康で幸せであるための努力をするようになり、心理教育的アプローチを積極的に受け入れる環境が整備されたと考える。

4. 以上の観点から、技法には「心が育つ」効果があり、ストレス耐性が低く傷付きやすい精神疾患を抱える10代患者とその家族にこそ、知識として技法の存在を広く伝え、技法を指導していくことが重要である。

VI. まとめ

精神疾患を抱え、対人関係において不安・緊張を自覚する10代患者のストレス耐性強化には、ストレスマネジメント技法は有効な手段であると示唆された。また、ペアリラクゼーションを通してお互いの心身を気遣うことができるようになり、親子間の相互理解が促進されることがわかった。また、『心身の気付き尺度』を用いることで心身の感受性の高まりを自覚し易く、技法の習得・習慣化を後押しできた。

引用文献・資料

- 1) 山中寛, :臨床心理学の最新知見ストレスマネジメント教育, 臨床心理学第2巻第2号, p263~265, 2002
- 2) こころを育むストレスマネジメント技法 (VHS 40分) 監修 山中寛, 富永良喜, 制作著作 南日本放送, 1999
- 3) 野嶋佐由美, 南裕子, 佐伯恵子, :ナースによる心のケアハンドブック—現象の理解と介入方法, 照林社, p162~163, 242~243, 372~373, 376~377, 2000
- 4) 佐々木正美, :子どもへのまなざし, 福音館書店, p74~77, 1998
- 5) 坂田三充, 萱間真美, 野嶋佐由美, :精神看護エキスパート11 精神看護と家族ケア, 中山書店, p46, 2005

表3. 患者・家族の変化—ストレスマネジメント技法について—

カテゴリー	サブカテゴリー		ロウデータ (面接で語られた内容)
患者	今の自分を良い方向へ変化させたいと思う。	1) 技法に興味・関心をもつ。2) 自分の殻を破れず思考に柔軟性がない。3) 自分を好きになれない。	開始 (1) 何それ面白そうだから、やる。(2) 体操みたい。音楽はないの？(3) 簡単そうに思えるから、これなら続けられるかも。(4) 「自信」「覚える」「続ける」という言葉に抵抗がある。覚えなきゃと思っただけで頭痛がする。「期待」されると重荷を感じる。(5) これまで何もかも中途半端で続けられなかったから今度もそうだと思う。自分を大事に思えない。自分が嫌い。
	自己否定的な感情や思考をコントロールしようと努力する。	1) 自分はこのままではいけないと思う。2) 他者と比較し、過去の自分と比較し、自分の長所や出来ることに目が向けられる。4) 生活リズムが改善する。	途中 (1) 気付きに応じて柔軟により良く言動を変えることができない。こうした方がいいとわかっているのに従来の自分のやり方を変えられない。(2) 自分の欠点を受け止められない。(3) 他人(親や友人)と距離や溝があると感じる。その距離や溝を縮めたいと感じるが密接になるのは怖い。ちょうどいい距離がつかめない。(4) 他人(親や友人)が自分に優しくしてくれるのには何か裏がある。自分からの見返りを期待している。(5) 何かをやっていないと落ち着かず休めない。(6) 熱し易く冷め易いから何をしても長続きしない。(7) 寝る前に技法をしようとスーッと寝られるようになった。(8) 起きる時に技法をしようと前よりも起きやすくなった。(9) 気持ちを集中できるようになってきた。
	これまで気付かなかったことの中に喜びや安らぎを感じる。	1) 他者から認められ褒められる体験を通して自尊感情が育つ。2) 自分と他者をよく観察した上で、自分や他者の欠点を受け入れられる。	終了 (1) 何でも完璧を求めるのではなく、ほどほどが一番だと思える。(2) 何もせずのんびり休むことの気楽さに気付いた。(3) 疲れたら休めるようになった。気分転換ができる。(4) 自分が疲れている時は友人からの誘いを上手く断ることができそうだ。(5) 技法をしようと必ず体が温かくなる。生きていることを実感する。(6) 心が安らぐ。気持ちがいい。(7) 体の調子がいい。(8) 自分の心身をよく観察するようになった。自分が大事に思える。欠点だらけの自分だが、いいところだって少しはある。(9) 親身になってくれて素直に有り難いと思う。(10) 他人(親や友人)をよく観察するようになった。親や友人の大切さがわかるし親や友人の欠点も許せる。他人を受け入れることができるようになってきた。(11) 技法を続けられた充実感・達成感が強い。
家族	家庭を守りたいと願う。	1) 子どもより強く技法の効果に期待する。2) 自分を責める。3) 子育ての悩み・不安がある。	開始 (1) 子どもの役に立つことなら何でも協力する。(2) ストレスマネジメント技法の効果に期待する。(3) 子どもが発病したのは親のせい？しつけや教育が十分でなかった？親としても人間としても自信がない。(4) 子どもとどう接したらいいのかわからない。(5) ここ何年も家庭の中に笑顔がなかった。
	子どもに幸せになってもらいたいと願う。	1) 子どもに期待する。2) 自分の評価を気にする。3) 日常生活の中で焦りを感じている。4) 子どもとの接し方を模索する。5) 日常生活の中に技法を組み込む。	途中 (1) 子どもが熱心に取り組んでいる姿を見て感動した。(2) 子どもには、私のようにならず心強く生き抜いて欲しい。(3) 子どもにどう見られているか心配。(4) いったいストレスマネジメント技法の効果はいつ頃から現れるのか。(5) 技法をしようと、大した動きはしていないのに、とても体が熱くなり汗をかくので気持ちがいいと感じる。(6) 子どもに対して新しい気付きがあるが上手く話し掛けられず、従来の自分の接し方をなかなか変えられない。急に優しくすると変に思われるのでないかと不安。(7) 自分の欠点をなかなか受け入れられない。(8) 毎日時間がとれるのが寝る前なので、意識的に寝る前に技法に取り組むとリラックスでき寝つきがよい。(9) 早起きして自分の時間を作り、早朝に技法に取り組むと目覚めがよい。(10) 体の調子が良くなった。(11) 子どもの幸せを願う。
	親が成長する。	1) 心にゆとりが持てる。2) 気分転換の重要性を認識する。3) 子どもの存在に感謝する。	終了 (1) 技法を続けられた充実感・達成感が強い。(2) 自分の良さを認め自分の欠点を受け入れられるようになると、余分な力が抜けて気持ちが楽になる。自分と子どもの心身を大事に感じる。これから何かやってみようかと感じ少しずつ自分に自信ができてきた。(3) 自分や子どもをせかすことなく、ゆとりと何もしない時間を大切に感じる。(4) 親が笑顔でいると子どもも安心する。親こそ上手く気分転換して明るく過ごすことが大切と思う。自分も子どもも大事に思う。(5) 子どもの存在に感謝する。

表4. 患者・家族の変化—親子間相互理解について—

カテゴリー	サブカテゴリー		ロウデータ (面接で語られた内容)
患者	愛され理解されたいと願う。	1) 心がやすらぐ居場所を探している。	開始 (1) 家庭でも学校でも何処にも居場所がない。(2) 何もする気がなく、どうしていいかわからない。(3) 自分は価値がなく消えてもいい。(4) 親は自分のことを理解してくれていない。(5) 期待されると困る。負担。重荷。(6) 病気になることで親や学校に迷惑をかけている。
	自分が愛されていると感じ、気持ちが安定する。	1) 自分の存在を認めて欲しい。2) 親に期待する。	途中 (1) 親に気持ちをわかってもらいたい。親に自分と同じ目の高さで考えてもらいたい。(2) 親に自分に関心を持ってもらいたい。(3) 子どもの前では両親は仲良くして笑っていて欲しい。(4) 親も、もっと大人になって成長してもらいたい。
		1) 親を思いやることができる。	終了 (1) 自分が思っていたより親が自分を大切に思ってくれたことがわかった。(2) 親も自信がなかったり疲れていることがわかり、自分だけが弱いのではないと知った。親に優しくしようと思う。(3) 親からもらう幸せだけでなく、親のためにできる幸せもあると思う。(4) 親が柔らかくなったと感じる。(5) 親と笑顔で語り合える。
家族	子どもの立場になって考えようとする。	1) 技法という知識を得ることで、感情の表出が促される。	開始 (1) 子どもの成長に期待する。(2) 子どもにどう思われているか心配。(3) 子どもと技法をするのが照れくさい。子どもの前に自分をさらけ出す勇気があると感じ、身構えてしまう。
		1) コミュニケーションについて考える。2) 親がゆとり構えていると子どもが安心すると気付く。	途中 (1) 親のイライラが子どもに伝わるので心を健康に保つことが大切とわかるが、上手く気分転換できない。(2) 自分には大した反抗期がなかった。あまり苦勞せず大人になったから子どもに語れる人生経験がないので、子どもの相談に乗る自信がない。(3) 技法を通して家族同士の交流の機会ができ親子の会話が増えた。
	家庭を心が安らぐ居場所にするために、家族が意識的に協力し合う。	1) 親子間のコミュニケーションが強化する。2) 問題を解決するために自分で考え工夫し行動化しようとする。	終了 (1) 子どもも親に期待していることがわかった。(2) 自分を大事にできないと、子どもを大事にすることもできない。(3) 技法が親子の共通の話題となり、親子で時間を共有できるようになったので、お互いにわかり合えるようになってきた。(4) これまでは家庭に波風が立たないことを願っていたが、ピンチの時こそ家族の絆が試され、絆が深まるチャンスだと知った。(5) 夫婦の会話もちどもの前でお互いをいたわるようになった。(6) 人間には自然治癒力がある。(7) 家庭の中でリラックスできる。(8) 家族全員が、健康で幸せするための努力をするようになってきた。