

## 看護職者に対するピアサポートの効果

**問題・目的** 本研究は、ストレスフルな職業とされる看護職者へのストレスマネジメントの一環として、同じ看護職に就く仲間同士によるピアサポートの構築を通じ、看護職者の精神的健康を向上することを目的として行われた。

**方法** 医療機関に勤務する新人看護職者で同期入職者 9 名に対し、1 回 90 分の研修を全 3 回実施した。参加者同士のピアサポートを構築するための話し合いの時間を設けた。研修前後で、人生の志向性に関する質問票（SOC 質問票）およびアンケートを実施した。

**結果** 研修前後で SOC の処理可能感が有意に向上した。アンケートでは研修を「とても良かった」「良かった」と答えた参加者は、第 1 回、第 3 回研修後にそれぞれ 89%、100% であった。ストレス解消法、病棟ごとの慣習の違い、職場の人間関係の悩み、これからのキャリアプラン、プライベートの悩みなどが語られた。

**考察** 今回の研修がピアサポート構築にどのように役立ったのかについて、参加者の発言や感想をもとに、6 つの視点（安心できる場、悩みを語ることと受容される体験、自分だけではなかったという体験、聴き手への触発と相互作用、仲間の考えを知り自分を振り返る、研修枠組みとファシリテーターの存在）から考察をおこなった。

**結論** ピアサポートは新人看護職のストレスマネジメントに有効である可能性が示唆された。