

長期海外渡航を経験した中堅看護師の離職理由と帰国後の意識や行動の変化

Reasons why proficient nurses resign and choose long-term living abroad and observed changes in their attitudes and behaviors upon returning from their trips

野崎 由里子 Yuriko Nozaki

(株)やさしい手 訪問看護かえりえ河原塚 Yasasiite Corporation Caerie Kawarazuka Home Visit Nursing Care Station

櫻田 淳 Jun Sakurada

埼玉県立大学大学院 保健医療福祉学研究科 Saitama Prefectural University, Graduate Course of Health and Social Services

田上 豊 Yutaka Tagami

埼玉県立大学大学院 保健医療福祉学研究科 Saitama Prefectural University, Graduate Course of Health and Social Services

2017年12月26日投稿, 2019年2月20日受理

要旨

本研究の目的は、医療現場を離職し長期海外渡航を選択した中堅看護師の離職理由と、長期海外渡航体験が彼らにもたらした意識や行動の変化を明らかにすることである。対象者12名に対して半構造化面接を行い、質的帰納的に分析した。離職理由は、「労働環境の厳しさ」、「新たな職務・役割の追加」、「ワークライフバランスの欠如」、「身体・精神面の負荷」、「看護職として働き続けることの限界」が抽出され、医療現場において強い持続的なストレスを経験し、バーンアウトに近い状態であったと考えられた。帰国後の意識や行動の変化は、「自己の再認識」、「自己基盤の獲得」、「人間理解の深まり」で構成され、自己概念の再構築や人間理解の深まりに影響したものと考えられた。近年では、自我に内在する回復力としての人間の持つ強さ(レジリエンス)が提唱され、長期海外渡航体験はレジリエンスが有効に機能したものと考えられた。

Abstract

The purpose of this research is to investigate reasons why proficient nurses resign from their jobs and choose long-term living abroad. Another aim of this research is to clarify changes in their attitudes and behaviors upon returning from their trips. Twelve study participants were selected and interviewed in a semi-structured manner. The contents of the interviews were evaluated by qualitative inductive analysis. Among the retirement reasons, "harsh working environment", "addition of new responsibilities", "lack of work-life balance", "physical and mental burden", and "limitation to practice as a nurse", were typical reasons. These reasons indicate that nurses experience high level of stress continuously and that they are near burnout. Upon returning from their trips, changes in their attitudes or behaviors consist of "Self re-recognition", "Establishment of self-foundation", and "Deepened human understanding", influencing re-establishment of self-concept or deepened human understanding. Recently, "resilience", which is inherent in the ego, is recognized to heal and empower humans. Long-term travel abroad is believed to be the result of resilience functioning effectively.

キーワード

中堅看護師、長期海外渡航、レジリエンス

Key words

proficient nurse, living abroad long-term, resilience

1. 諸言

厚生労働省(2015)平成26年衛生行政報告例の概況によると、平成26年末での年齢階級別にみた就業看護師数は、25歳～39歳の中堅層といわれる看護師数が42.3%と全体の約4割を占めてい

る。中堅看護師は医療現場の第一線で活躍するだけでなく、医療技術の複雑化、高度化や医療制度改革に伴い、任される業務内容は多様化し拡充してきている。また、直接的な看護業務以外にも医療安全への対応や新人教育等も担っている。

いっぽうで中堅看護師の離職が問題となっている。厚生労働省が平成22年から平成23年に実施した厚生労働省(2013)「看護職員就業状況実態調査」によると、20代～30代の看護師の離職が全体の約4割を占めている。

本村・八代(2010)、厚生労働省(2013)によれば、看護師の離職原因には結婚・出産といったライフ・イベントによるものや、仕事の負担感、職場の人間関係、看護職における不全感、労働条件などがあげられている。

このような中堅看護師の離職者の中には、医療現場を離職し長期海外渡航を選択した看護師が存在する。長期海外渡航に関する研究は様々な職種について報告されてきているが、看護師についての研究は現時点では報告されていない。このため本研究では、長期海外渡航を選択した中堅看護師の離職理由と、長期海外渡航体験が彼らにもたらした意識や行動の変化を明らかにすることを目的とした。医療現場を離職し長期海外渡航を選択した中堅看護師が、帰国後に意識や行動が変化し再度日本の医療現場で就業する行動の背景を把握することにより、病院における中堅看護師に対する処遇を検討するための基礎資料となるとともに、中堅看護師の看護の質を向上する一助になるものと考えられる。

2. 研究方法

2.1 用語の定義

「中堅看護師」とは、経験年数5年以上20年未満の看護師で、管理職(師長、主任等)や、認定看護師、専門看護師以外の者とした。「長期海外渡航」とは、観光ビザを除いた海外で生活をするという1年以上の滞在前提のビザの渡航として、移民などの帰国を前提としないビザは除いた。

2.2 調査期間

2015年3月から7月に、ネットワークサンプリングにて12名のインタビューを行った。

2.3 調査内容

半構造化面接法を用いてインタビューガイドに沿って調査を実施した。調査内容は、「看護師を志した経緯」「離職を決意するまでの経緯」「長期海外渡航を選択した経緯」「海外での経験で得たこと」「海外での経験が今の自身に活かされている

ことは何か」であり、インタビューガイドを作成し、約60分のインタビューを実施した。インタビューの平均時間64.2分、標準偏差12.8であった。

2.4 データ分析方法

質的帰納的分析法を用いた。これは長期海外渡航経験のある看護師を対象とした先行研究はなく、その実態が明らかにされていないためである。インタビュー調査の逐語録から「離職理由」に関する内容、及び「帰国後の意識と行動の変化」に関する内容を抽出し、コード化した。この内容を、谷津(2015)の質的帰納的分析法を用いてサブカテゴリー、カテゴリー分けを行った。また、カテゴリーを再分類し、コアカテゴリー化した。分析は、複数の質的分析経験を持つ研究者により厳密性の確認を行った。

2.5 倫理的配慮

事前に研究参加者の承諾を得た上で録音した。インタビュー調査を行うに当たって業務上の不利益を被らないこと、個人を特定しないこと等を説明し、同意を得たうえでインタビュー調査を行った。同意書は分析が終了するまでの期間いつでも撤回できることを説明した。所属大学の倫理委員会の承認を得て実施した。

3. 結果

3.1 研究参加者の概要

研究参加者12名の属性を表1に示す。

参加者の調査時における平均年齢は32.3歳、平均経験年数10.4年であった。渡航先はカナダ10名、ニュージーランド1名、アメリカ1名と、ワーキングホリデー参加国への渡航が多かった。帰国後は看護師や保健師として復職していた。本文ではコアカテゴリー< >、カテゴリー【 】、サブカテゴリー[]、生データ「」で示した。

3.2 離職理由

離職理由は、<労働環境の厳しさ>、<新たな職務・役割の追加>、<ワークライフバランスの欠如>、<身体・精神面の負荷>、<看護職として働き続けることの限界>の5つのコアカテゴリーで構成され、カテゴリー10、サブカテゴリー38が抽出された(表2)。

表1. 参加者属性

番号	ビザ	年齢	渡航国	活動内容	職歴	看護基礎教育課程	看護師歴	渡航期間	帰国後年数
1	ワーキング ホリデー	30台 前半	カナダ	ファームステイ	消化器外科 ICU	保健師看護師 専門学校	11年	1年	2年
2	学生ビザ	40台	アメリカ	語学留学	産婦人科 救命救急 呼吸器混合外科	3年制専門学校	18年	1年	2年
3	ワーキング ホリデー ビジター	30台 前半	カナダ	ウェイトレス	ICU 脳神経外科 呼吸器内科	3年制専門学校	12年	1年6か月	6年
4	ワーキング ホリデー	30台 前半	カナダ	スーパー接客	OR 消化器外科血液内科 他	3年制看護短大	10年	1年	6年
5	ワーキング ホリデー	30台 前半	カナダ	コーヒーショッ プ調理場	腫瘍血液内科 循環器CCU 消化器内科	3年制専門学校	8年	1年	2年
6	ワーキング ホリデー	20台 後半	カナダ	コーヒーショッ プ調理場	小児科 整形外科 保健師	看護大学	6年	1年	2年
7	ワーキング ホリデー ビジター	30台 前半	カナダ	調理、 ベビーシッター	小児科	看護大学	12年	1年6か月	7年
8	ワーキング ホリデー	30台 前半	カナダ	レストラン調理 場	呼吸器内分泌系内科 脳神経外科	看護大学	10年	1年	2年
9	ワーキング ホリデー	20台 後半	カナダ	フードコート キャッシャー・ 病院ボランティア	混合外科 消化器外科 緩和医療科	看護大学	6年	1年	1年
10	ワーキング ホリデー	20台 後半	カナダ	レストラン調理 場	泌尿器内分他混合 外科呼吸器内科 医療系SE	看護大学	6年	1年	2年
11	ワーキング ホリデー	30台 前半	カナダ	フードコート キャッシャー	消化器一般外科 消化器内科 混合外来	3年制専門学校	12年	1年	1年
12	ワーキング ホリデー	30台 前半	ニュージ ーランド	ホテル清掃	消化器外科 緩和医療科 他	2年制専攻科	14年	1年	5年
年齢平均±SD					32.25±3.19	看護師歴平均±SD		10.36±3.59	

3. 2. 1 労働環境の厳しさ

<労働環境の厳しさ>とは、離職理由の引き金
の一端となった労働の形態や環境の過酷さを表し
ている。これは【勤務環境の問題】、【労働内容の
負担】のカテゴリーから構成された。

これは、[残業するのが当然である]という病
棟の風潮の中で、「日勤深夜準夜なのに、チーム
会とか委員会とかで、結局会議で職場に行かない
といけないことがすごく多くて。(中略)明けで
帰って、日勤深夜して明けで帰るけど5時からま
たチーム会とか。来なくていいよじゃないけどほ
ぼ来るのが当たり前みたいな風潮だったから。」
(研究参加者3) など、夜勤明けや時間外でも会議
等に出ることが当たり前前の環境で働いていた
ことが語られていた。

3. 2. 2 新たな職務・役割の追加

<新たな職務・役割の追加>とは、中堅看護師
としての経験を積んでいくうちに通常のルーチン
ワークの他に職務や役割が加えられていくことを
示している。

【中堅看護師の職務に伴う負荷】【中堅看護師の
役割に伴う負荷】のカテゴリーで構成され、これ
は[ルーチン業務の他に職務を担うことが負担に
なる]ことで自分の時間を確保できなくなってい
き、「そうですね、やっぱ仕事自体がづらい、看
護師がづらいっていうよりは、なんか、自分の時
間が取れない大変さみたいなのがあって、役割も
多いし、自分のやりたいことがなかなかやれない
環境にいるのもちょっと嫌になって。」(研究参加
者9)と研究参加者は感じていた。

表2. 離職理由 カテゴリー一覧

コアカテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー	代表コード		
労働環境の厳しさ	勤務環境の問題	不安を抱えながら働く	医療事故への不安が常にある		
		食事時間がとれないほど忙しい	夜勤の間、食事もとれず座ることも出来ないほど忙しい 夜勤に仮眠時間がなく食事もろくにとれない		
		休憩が確保されない	仮眠場所がない 休憩時間がない夜勤		
		緊張感を強いられる	重症患者を何人も長時間受け持つ 術後の患者を含め20人以上を夜勤で受け持つ ずっと気を張っていて緊張していた		
		責任が重く負担である	命を預かる責任の重さや行為が重要なことしると思った 看護師として働くために不規則な生活リズムや責任の重さを受け入れなければいけない		
		人員不足で負担がかかる	どんどん人が辞めて、その分の負担がのしかかる 一晩に何人も看取るのに、人が足りない		
		スタッフが入替わりで負担がかかる	人の入れ替わりが激しい 同期が全員辞めて、自分だけが残る		
		労働内容の負担	希望通りの休暇が取れない	自分の意思に反して有給を消化され、おかしいと思う 勤務形態に伴って有給消化される	
	勤務が不規則で複雑である		複雑な勤務に慣れるまで混乱する 勤務形態が複雑		
	残業するのが当然である		時間外で仕事に出なければいけないが、残業代を出してもらえない 日勤深夜明けでも夕方会議に来るのが当たり前前の風潮		
	残業が多すぎる		勤務年数が上がっても3時間くらい残業がある 深夜勤で急変があるとお昼近くまで残業になる 終電を逃すほど残業がある		
	夜勤回数が多い		基準を超えた夜勤回数 夜勤回数が多い		
	忙しすぎる		準夜勤の仕事が緊急が多く最悪 緊急患者が来るとどうしようもなくなる 毎日走り回って仕事している		
	業務が多すぎる		業務整理されていない上に業務が多い 12時間勤務があり、その分の記録を残業で書く		
	毎日仕事に追われる		毎日必死だった ひたすら毎日仕事をする		
	新たな職務・役割の追加		中堅看護師の職務に伴う負荷	先輩指導で負荷がかかる	先輩を教えなければいけないことがストレスになる 準夜勤で術後の患者を看たり新人のフォローをしたりしていると遅くなって記録が書けない
				ルーチン業務の他に職務を担うことが負担になる	仕事終わりや、夜勤の前に出勤して係の仕事を行う 自分の時間が確保できず、他の業務が多いことが嫌になる 通常業務の他に係の仕事を課せられることが大変
				中堅看護師として考える役割が思うように果たせない	中堅看護師としてまだまだ未熟であると感じ、落ち込む 患者さんと自分が、理想とするようなコミュニケーションが取れない 中堅看護師としての仕事に対する自分の思いが強く、それがストレスになる
			中堅看護師の役割に伴う負荷	中堅看護師として課される役割が負荷になる	中堅看護師になると共に、同期が人間関係や仕事がつらいことで辞めていく プリセプター時のオープンから、目標が高いことを強いられる

表2. 離職理由 カテゴリー一覧 (つづき)

コアカテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー	代表コード	
ワークライフバランスの欠如	生活調整困難	プライベートとの調整が出来ない	毎日あくせく働いているんなことが荒れる	
			仕事自体がつかなく、自分の時間が取れない	
			生活が落ち着かず余裕がなくなる	
	自己肯定感の低下や歪み	生活が不規則である	3交代で忙しい	
			不規則な、不健康な生活	
			追いつめられた自分を自己肯定する	
身体・精神面の負荷	身体上の負担	体重が落ちてしまう	不健康でも大きい病院で頑張ってる自分を自己肯定する	
			ツンケンしてトゲがそこらじゅうに出てる自分を、それでもいいと思う	
			いろいろなことに自信がなく、自分を許せない	
	精神的負担	体調を整えられない	自己評価が低い	
			自己評価が低く、自分を認めてあげられない	
			業務での運動量に対し食べる量が少ない	
看護職として働き続けることの限界	現状からの脱出	体調を整えられない	痩せたことが自分で気づかない	
			病的に痩せる	
			冷蔵庫に水とヨーグルトと果物くらいしか入ってない。食事もしない	
	看護職を続けることへの疑問	疲労がたまる	精神的に追い込まれる	不規則な生活の中で食事のタイミングが調整できなくなる
				何のために働いているかわからない
				体力がついていかず、休みはひたすら寝る
看護職として働き続けることの限界	現状からの脱出	上司、先輩から意地悪される	体力的にすぐつらい	
			思い詰めてしまう	
			どうしていいかわからず精神的に参る	
	看護職を続けることへの疑問	仕事について考える	狭い世界にいる気がする	明らかに体調がおかしくなっていることを伝えてもわかってもらえない
				先輩とそりが合わない
				意地悪をする先輩を見て、自分も同じようになってしまうのではと不安になる
看護職として働き続けることの限界	現状からの脱出	行くのは今しかない	指導されず無視される	
			リセットしないと続けられない	
			看護師を一度離れなきゃだめだ	
	看護職を続けることへの疑問	自分のやりたいことについて考える	仕事以外の何かが欲しくなる	海外に行くのは今しかない
				今しかできないこともあると思う
				看護師が嫌になった感じではない
看護職として働き続けることの限界	現状からの脱出	仕事以外の何かが欲しくなる	仕事や看護師は嫌じゃない	
			看護しか知らない、看護師しか出来ない自分に危機感を覚える	
			自分のいる世界が狭い医療だけになっている気がする	
	看護職を続けることへの疑問	仕事に嫌気がさす	仕事に嫌気がさす	自分のやりたいことやれるのか
				自分の本当にやりたいことって、これだけじゃないはず
				看護か違う道かのキャリア選択を悩む
看護職として働き続けることの限界	現状からの脱出	仕事に嫌気がさす	年齢をめぐりに自分のライフスタイルを意識する	
			看護の楽しさの感覚がよくわからなくなった	
			看護好きかどうかわかんなくなっちゃった	
	看護職を続けることへの疑問	仕事に嫌気がさす	仕事に嫌気がさす	仕事以外の何かを持ちたい
				看護じゃない世界を見たい
				なんか違うものをやってみたい
看護職として働き続けることの限界	現状からの脱出	仕事に嫌気がさす	自分の思い描く看護と実際は違うことをしている	
			終末期ばかりを看るのが嫌になる	
			仕事で嫌で嫌で仕方がない	

3.2.3 ワークライフバランスの欠如

<ワークライフバランスの欠如>とは、厳しい労働環境の中で自身の生活の調整ができずワークライフバランスが欠如していくことを示す。【生活調整困難】、【自己肯定感の低下や歪み】の категорияで構成された。これは自身を追い詰めて働いている現状を認め、肯定して働いてき、「本当ガリガリで顔色も悪くって、それでも大丈夫とやってましたね。(中略)たぶんそういう自分がいいんだと思ってました。(中略)東京で大きい病院で働いて頑張ってる私って。私生活もちょっと不健康で、それでも東京で頑張ってる私っていうのをこう肯定するために、それでいいんだって思った。」(研究参加者10)と[追い詰められた自分を自己肯定する]に至っていた。

3.2.4 身体・精神面の負荷

<身体・精神面の負荷>とは、過酷な労働環境のなかでワークライフバランスが取れなくなった結果、健康な状態が保てず変調をきたすことを示している。【身体的負担】、【精神的負担】の категорияで構成された。これは、不規則な生活の中で、体調が整えられず体重が落ちていることが自分で気が付かないなど変調をきたしていき、「もう、結構体調・・・生理もあんまり来なくなったりとか、体重がすごい減っちゃったりとかありましたね。そういえば気づかなかったんですけど、なんか久しぶりに会う人とかにすごいやせたねって言われて。そうなんだって。」(研究参加者6)と不規則な勤務で[体重が落ちてしまう]状況を表現していた。

3.2.5 看護職として働き続けることの限界

<看護職として働き続けることの限界>とは、上記4つのコアカテゴリーの状態が重なり、看護職として働くことの限界を感じるようになったことを示し、【現状からの脱出】、【看護職を続けることへの疑問】の2つの категорияで構成された。これは、[看護職を離れなければいけないと]と、一度看護職を離職して、自分の生活をリセットしないと看護職を続けられないと感じ、「仕事がそれなりにすごく、自分の生活のペースが取れないぐらい忙しくなってきた。なんかもう一旦リセットしないと、なんかたぶんこのまま続けていくのもキツイなって思ってですかね。」(研究参加者1)

と表現されていた。

3.3 帰国後の意識や行動の変化

帰国後の意識や行動の変化については、<自己の再認識>、<自己基盤の獲得>、<人間理解の深まり>の3つのコアカテゴリーで構成され、カテゴリ7、サブカテゴリ24が抽出された(表3)。

3.3.1 自己の再認識

<自己の再認識>とは、海外生活の中で日本の特徴や過去の自分を見つめ、その経験から自己理解を深めることを指し、【海外で経験して得たことや気づき】、【日本や自身の生活の振り返り】の categoriaで構成された。これは「自然体でいようと思いました。なんか無理しなくって、肩ひじ張らなくって、向こうの人たちってこう、ありのままですぐでいってなんでいけないのそれじゃって、(中略)(ホストママが)何でこう日本人は自信がないのかしらって、もっと自信、セルフコンフィデンスを持ってね、生活しなさいって、あなたはあなたですばらしいんだからみたいな、っていうのをよく言われてましたね。(中略)別に他人がどう思うかじゃなくて自分がどう思うか、っていうのを大切にしたいほうがいいんだなっていうのをカナダで感じましたね。自分の気持ちが大事なんだなみたいな。」(研究参加者10)と[周囲に流されず自身の考えを持てる]ようになっていた。

3.3.2 自己基盤の獲得

<自己基盤の獲得>とは、渡航前がむしやりに仕事ばかりしてきた自分を一度リセットし、海外で経験したことを生かしながら、帰国後の再就職の現場でうまく肩の力を抜きながら仕事と向き合い、自己確立することを指し、【柔軟性を持った自己への変容】、【生活基盤の確立】、【仕事と程よい距離感の獲得】の categoriaで構成された。研究参加者は、渡航前は周囲の意見に同調してばかりいたが、海外の文化に触れ自分の意見をはっきり言うことができるようになっていた。「(中略)でも言ってみないとわからないじゃない、言葉にしないとわかんないからって思ってそういうの言えるようになったり。職場でもそうですよねなんか、割と周りの目を気にしないで、というか気にしすぎないで言える、かな・・・言ってみなきゃわかんないから言ってみて向こうが受け入れるか受

表3. 帰国後の意識と行動の変化 カテゴリー一覧

コアカテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー	代表コード
自己の再認識	海外で経験して得たことや気づき	海外での学びを実感する	中堅看護師を日本で経験して海外へ行ったからプラスアルファで学べた 外人の人が来たら、自分が責任を持ってやろう
		人との関わり方を海外で得る	いろんな人と出会えて、人の温かさだったりを教えてもらった
			患者さんとの話を通して、いろんな経験していると色々な話ができるし、役に立ってる
			いろんな人と話すことに抵抗がなくなった
	日本や自身の生活の振り返り	日本の風習を客観的にみる	女の職場って、一つのことを同調しないといけないような感じがあたりとかして、 日本って結構、その人をどうにか変えようと頑張るところはある
		過去の自分の行動を反省する	今まで自分を追いつめていた
			融通が利かなくて、自分にも融通が利かないし相手にも融通が利かなかった
			何でその人がそう思ってそう言う風にやったっていうの考えずに、そうしなきゃいけないのに何でこの人はそうできないんだろうって思った
			一生懸命になりすぎて周りの意見やスタイルを取り入れるキャパが小さくなっていた
自己基盤の獲得	柔軟性をもった自己への変容	明確に自己主張できる	言葉にしないとわからないからと思って言えるようになった
			周りの目を気にしすぎずに自分の意見が言える
			言ってみて相手の反応をみる、勝手に思いすぎない
		どっちがいいって言われたら今までどっちでもいいよって言ってたところを、こっちがいいかなって答えられる	
		こっちだとだれも何も言わない沈黙した空間っていうのが、すぐ時間の無駄に思えた	
		周りの見え方として、まあはっきりしていいよねっていうようになった	
	寛容になる	ピリピリしなくなった	
		人にわかることとか教えるような立場になった時に、けっこうおおらかになった 自然体でいようと思った	
	精神的に強くなる	自分が成長した	
		一人で行動するのが大丈夫になった。	
		周囲に流されず自身の考えを持てる	あなたはそうだからそうだね、みたいな、私はこうだからこうするわみたいな。そこで、一緒にしようよっていう感がない
			周りがどう思ってるかとかどうでもいいと思う 他人がどう思うかじゃなくて自分がどう思うか、っていうのを大切にしたいほうがいい。自分の気持ちが大事
	こだわりのない柔軟な考え方ができるようになる	思ったのなら自分が変わればいい	
		前向きになって、前ほどそこまで深く考えなくなった その人はこういう風に考えない人なんだな、なんでって考えない人なんだなって思えばいい	
	生活基盤の確立	生活リズムを整えられる	自分の生活のリズムがおかしくなった時はリセットしようって思える
			生活自体のリズムを整えるのが精神的に健康な感じがした
		自身の生活を大切に出来る	自分が心地よいと思う生活をすればいい
			仕事一本で頑張るより自分の生活の中で頑張れるものを見つける方が有意義で人生を楽しむことが大切
他に居場所をみつけれらる		なんかどこに行ってもいいのかな	
		ここで一生懸命働くのがすべてじゃない	
		自分の居場所はここだけじゃないと思う	
		もう一つの世界ができたっていう感覚 仕事以外のこともあって、そういう時間を楽しみたいっていう風になった 他に見てみよっかなと思う	

表3. 帰国後の意識と行動の変化 カテゴリー一覧(つづき)

コアカテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー	代表コード
自己基盤の獲得 (つづき)	仕事と程よい 距離感の獲得	以前の仕事の仕方を振り返る	上から求められ、まじめにやってはげぐちがない仕事だなんて思ってた
			バタバタバタって終わる部署で、なんかこれはなんでやろって考える瞬間が すごく少ない
			行く前は、それしかないって言ったら変ですけど看護、っていうところにおいて、 だからピリピリしてたのかな
		客観的に仕事を捉えることができる	仕事の捉え方が変わった
			仕事を一歩外から見れるようになった
		仕事との距離の取り方を 覚える	まあいろんな人がいるんだから、私はとりあえず業務としてここまで必要だと思 うからやろう、それでもここを求めたいとか求められたりとかしたら、引こうっ て思った
			ファームに行って自分の生活の仕方や仕事との距離の取り方、向き合い方 を見直すことが出来た
			看護師を長く続けるに当たって良い具合に距離を取ることが大切
		肩の力を抜いて働ける	仕事がちょっと楽になった
			追いつめられなくなった 前より気楽に働いてる気がする
人間理解の深まり	広い視野での 人間理解	周囲との調整能力が身 に付く	主張の仕方が変わった
			周囲との調整を考えながら対応が出来るようになった
			相手に自分の意思を押し付けず、自分の今できるポジションで仕事が見つ けられるようになる
		視野を広げて考えられる	こうあるべきだみたいのって人に求めるのって意味ないなって
			決めつけないで人を見る力が養われた
			日本人でもそれぞれ育ってきた環境とか、家庭とか全然違うんだし、みんな 違う考えを持って当たり前だなんて思って接する
	相手の環境や価値観を 考えられるようになる	それぞれの文化、生活、価値観などが違うのに自分の価値観をぶつけても 理解できないと思う	
		相手の考え方、育ってきた環境が違うことを認識して周囲と対応できるよう になった	
		今は仕方ないかそういう風に思うのも、みたいな。何でその人そういう風に 思うんだろうなって、考えるようになった	
	切り捨てがうまくなる	今考えても仕方がないとか、なるときにはなるし、できないときはできない し、とかあっさりになった	
		とりあえず言ってみて、相手の理解度から配分を考えて行動できるようにな る	
	相手の考え方を興味深く 捉える	なんでわかってくれないのっていうよりも、いろんな考え持って面白いなと思 う	
		こういう考え方もあるんか〜、とか軽く考えるようになった	
	看護の肯定的 な受け止め	こだわりなく働ける	看護の根本は一緒なのに、勉強も経験もしたいことにこだわって余裕がなく なり自分を追いつめていた
			こだわりなく看護師として働けるようになった
		看護にやりがいを感じら れる	今は仕事にやりがいがある
保健師の仕事は自分にはやり方が、合ってるのかな			
自分と看護を振り返る	一度看護を離れて良かった		
	看護師嫌いになんなくてよかった 自分の看護観っていうのも少し、見直せた		

け入れないかは関係ない、そちらの問題であって、おかしいなと思うものは(中略)まあ言っちゃう。とりあえず言ってみる、言ってみて反応が良ければああ良かったんだなと思うし悪ければ、ああスルーだなんて思うだけで、言えるようにはなつたかなって思います。患者さんに対しても考えすぎないでってことで、言ってみて反応をみる、勝手に思いつきすぎない。」(研究参加者2)と[明確に自己主張できる]ようになっていた。

3.3.3 人間理解の深まり

<人間理解の深まり>とは、日本以外の人種、文化に触れたことで対象への理解が様々な角度から行うことができ、帰国後の復職でその経験を生かし応用することである。【広い視野での人間理解】、【看護の肯定的な受け止め】の2つのカテゴリで構成された。

研究参加者は相手の考え方を背景の違いから捉え、固定観念を持たず興味を持ち接することができる[相手の考え方を興味深く捉える]ことができるようになっていた。「外国の人だったら文化的な背景がそもそも違うなっていうのとか思うんですけど、それって別に日本人でもそれぞれこう育ってきた環境とか、家庭とか全然違うんだし、こうみんな違う考えを持ってて当たり前だなんて思って接すると、なんか、なんでわかってくれないのっていうよりも、いろんな考えを持ってて面白いなみたいな方がこう……。世界が広がるのでそういうところではやっぱり外国で生活したことが活かされてるのかなっていうのはあるかなって思います。」(研究参加者6)と表現していた。

4. 考察

4.1 参加者属性の特徴

本研究の参加者は平均年齢32.3歳であり、渡航ビザはワーキングホリデービザを利用して渡航している者が多く、学生ビザを利用する者もいた。なおワーキングホリデービザでの渡航者は30歳前で渡航しているが、これはワーキングホリデービザが満31歳の誕生日でビザが取れなくなる規定となっているためである。渡航国はワーキングホリデー加盟国であるカナダ、ニュージーランドが多く、ワーキングホリデーに加盟していないアメリカに渡航した1名は、学生ビザでの渡航だっ

た。本研究の参加者の職歴は多岐に渡り、単科のみで働いた者は1名で、ほとんどが複数の科を経験した後に渡航していた。看護師歴の平均年数は10.4年であり、海外渡航時には看護職をやめるという決断をしていたにも関わらず、全員が帰国後は看護職に復職していた。

4.2 離職理由

離職理由を構成するコアカテゴリーは、<労働環境の厳しさ>、<新たな職務・役割の追加>、<ワークライフバランスの欠如>、<身体・精神面の負荷>、<看護職として働き続けることの限界>が抽出された。

里光ら(2009)が行った中堅看護師の調査では、ほとんどの看護師が退職を考えた経験を持ち、その背景には「忙しすぎる」という言葉や「達成感がない」という思いがあると示されていた。「達成感がない」という思いは、忙しすぎると認識されると燃え尽きることに繋がると述べている(里光ら2009)。「忙しすぎる」という思いは本研究での<労働環境の厳しさ>のコアカテゴリーと同様の結果と考えられた。しかし、「達成感がない」という思いについてのカテゴリーは本研究では抽出されず、【現状から脱出】といった別種類のカテゴリーが抽出された。これは本研究の参加者の特徴的な離職理由として新たなものであると言える。

中澤・松永(2013)は、中堅看護師は仕事や職場での人間関係などのさまざまなストレスを抱え、自己のキャリアやスキルアップに関しても悩みを抱えていると述べている。本研究の参加者も【精神的負担】のカテゴリーから、離職に至るまで仕事や職場での人間関係を悩んでいたと解釈できる。また、離職に際しては、看護師としての今後のキャリアやスキルアップに関して悩んだのではなく、一度看護から離れるという選択をして長期海外渡航を選んでいった。

中澤ら(2010)の調査では、中堅看護師は未婚者の方が「キャリア目標が見つからない」という悩みを抱え、未婚者は既婚者よりも仕事に生活の中心を置きやすく、キャリアを積むことを周囲から期待され、自身もそれを意識しやすいと述べている。本研究の参加者も全員が未婚であり、仕事に生活の中心を置いた結果、<身体・精神面の負荷>がかかり、<看護職として働き続けることの限

界>を感じたものと考えられる。このように本研究の参加者の海外渡航の目的は自身のキャリア形成ではなく、看護職からの離職であるものと考えられる。

本研究の参加者は、通常の定時勤務よりほぼ毎日3～4時間の残業をしており、また残業することが当然とされる職場環境で働いていた。残業が長時間にわたることや既定の夜勤回数を超える勤務で働き、[不安を抱えながら働く]、[緊張感を強いられる]、[責任が重く負担である]のサブカテゴリーからも、心的エネルギーが過度に要求されながら働いている様子が伺えた。このような状況で働いた結果として、体重が落ち体調を整えられなくなり、精神的に追い込まれるなどの症状が現れてきていた。

Maslach and Jackson (1981) はバーンアウトの定義を「長時間にわたり人に援助する過程で、心的エネルギーがたえず過度に要求された結果、極度の心身の疲労と感情の枯渇を示す症候群」としており、本研究の参加者がおかれていた状態はMaslachの定義するバーンアウトに近い状態であったと思われる。

さらに本村・八代(2010)の研究によると「看護における不全感」、「患者の死体験」などもバーンアウト得点が高いことが示されている。本研究の参加者の職歴をみると多くがICUや外科系、緩和医療科など生死の現場に携わる可能性が高い部署に配属されていた経験を持っていた。参加者は生死が隣り合わせの緊迫感ある職場で患者の死を数多く経験してきた可能性があり、また、多忙な業務の中で、仕事の終わりが見えない感覚にとらわれるなど、バーンアウトに近い状態にあったものと考えられる。

以上のように、本研究の参加者は看護職としてのキャリアパスの一貫で離職し長期海外渡航したのではなく、自らの心身の健康回復を図るために医療現場から離れ海外を選択したものと考えられる。

4.3 帰国後の意識や行動の変化

帰国後の意識や行動の変化は、<自己の再認識>、<自己基盤の獲得>、<人間理解の深まり>という3つのコアカテゴリーで構成された。

厚生労働省の委託事業で行われた海外就業体験

の調査研究(一般社団法人海外留学協議会 2013)による海外就業体験を通じて習得した知識・技能をみると、「国際感覚・異文化適応能力」、「幅広い視野」、「外国語能力」、「コミュニケーション能力(人と接する力)」、「積極性」がどれも80%前後と高い数値を示している。

本研究で抽出されたコアカテゴリーのうち、<自己の再認識>は、「国際感覚・異文化適応能力」、「積極性」、<人間理解の深まり>は、「幅広い視野」、「コミュニケーション能力(人と接する力)」に共通点があると考えられる。

すなわち、本研究の参加者は、異文化の人々の中で生活し、国際感覚や異文化適応能力を習得しながら、人間理解を深めたものと考えられる。また、海外で習得した学びを帰国後看護職に戻った時に生かしているものと考えられた。

4.4 レジリエンスとの関連

近年、様々な分野で注目を集めている概念にレジリエンスがある。レジリエンスを簡単に訳すと「回復力」とされ、何らかのリスクに対して適応状態を維持、あるいは引き起こされた不適応状態から回復する能力や過程であるとされる。斎藤・岡安(2009)は、レジリエンスとは心理的な健康状態を維持する力、あるいは一時的に不適応状態に陥った場合にも、それを乗り越え健康な状態へ回復していく力のことと述べている。

レジリエンスの概念はいくつかの要素から構成されており、(1)ある個人あるいは集団が強い持続的なストレスを経験すること、(2)その経験は一時的には精神的に問題な影響を生じること、(3)その影響はさらに後の時期にもマイナスの影響を与える可能性があること、(4)個人の内的な回復の力だけでなく、家族や他の人間、周囲の環境のサポートなど、プラスに働くアセット条件があること、(5)最終的に、心が健康なレベルに回復していくこと、とされている(仁平 2016)。

本研究の参加者は、離職に至る過程において強い持続的なストレスを経験し(1)、精神的な問題となりかねない状態(2)になり離職を決意したものと考えられた。もし離職せず勤務を継続する選択をした場合、その後の時期にマイナスの影響が生じる可能性があったと推測される(3)。医療現場を離れ、長期海外渡航を選択した本研究の参加

者は、渡航先で人種や文化の違う人々に触れ、渡航先での環境などが心の回復へのきっかけとなり(4)、心が健康なレベルに回復した(5)ものと考えられる。本研究の参加者は上述したレジリエンスの要素を満たしており、レジリエンスの過程を体験したものと解釈できる。このため帰国後また看護職に復職することができたと考えられる。

また、土屋・鈴木(2016)の報告では、レジリエンスプログラムの中には海外留学が有効との報告があり、本研究の参加者が経験した長期海外渡航はレジリエンスを獲得するのに有効に機能したものと考えられた。

4.5 帰国後の行動変容

本研究の参加者全員は、長期海外渡航前は辞めようと考えていた看護職に復職し、自分の生活を大切にして看護職への再就職を果たしていた。

海外渡航前と比べ、労働環境は変化していないにもかかわらず、仕事との適度な距離を保ち、仕事と生活の両立を達成することができていた。そして現在は、看護職として仕事の楽しさを感じながら安定した生活を続けていた。

これは、長期海外渡航がレジリエンスを高め、精神的な健康を回復することができ、看護職への復職を果たすことができたものと考えられる。

5. 本研究の限界と今後の課題

本研究の参加者は海外渡航した中堅看護師であり、かつ帰国して看護職に復職しているものに限られている。中堅看護師の離職の先行研究は、看護職としてのキャリアの視点からの研究が多いが、本研究の結果からは、長期海外渡航がレジリエンスを育てることに寄与していたと伺われる。よって中堅看護師とレジリエンスの視点から研究を進める必要がある。

6. 結語

本研究において、長期海外渡航を経験した中堅看護師は、看護職としてのキャリアパスの一貫で離職し長期海外渡航したのではなく、自らの心身の疲弊感から医療現場を離れ、海外生活を選択していた。そして異文化での生活がレジリエンスを向上させ、自己概念の再構築や人間理解の深まりにつながったものと考えられた。

本研究は、2016年度埼玉県立大学大学院保健医療福祉学研究科保健医療福祉学専攻看護学専修士課程に提出した修士論文の一部に加筆、修正したものである。

引用文献

一般社団法人海外留学協議会(2013). 海外就業体験が若年層の職業能力開発・キャリア形成に及ぼす影響・効果に関する調査研究(厚生労働省委託研究): 第一部日本人の海外就業体験実態調査第3章, p 29. 一般社団法人海外留学協議会, 東京.

厚生労働省(2013). 看護職員就業状況実態調査結果.

厚生労働省(2015). 平成26年衛生行政報告例(就業医療関係者)の概況. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/eisei/14/dl/gaikyo.pdf> (最終閲覧日: 2017年12月24日)

Maslach C and Jackson SE (1981). The measurement of experienced of burnout. *J Occupational Behav* 2, 99-113. DOI: 10.1002/job.4030020205

本村良美, 八代利香(2010). 看護師のバーンアウトに関連する要因. *日本職業・災害医学会会誌* 58(3), 120-127.

中澤沙織, 五味己寿枝 他(2011). 中堅看護師の悩みと職業経験の質および対処行動の関係. 第31回長野県看護研究会論文集, 38-40.

中澤友子, 松永保子(2013). 中堅看護職の職業継続意思に関する研究-ソーシャル・サポートおよび達成動機との関連. 第43回(平成24年度)日本看護学会論文集看護管理, 403-406.

仁平義明(2016). レジリエンス研究の展開. *児童心理* 70(1), 13-20.

斎藤和貴, 岡安孝弘(2009). 最近のレジリエンス研究の動向と課題. *明治大学心理社会学研究* 4, 72-84.

里光やよい, 今野葉月, 須釜なつみ 他(2009). 臨床看護師の成長に影響を及ぼしたもの-中堅看護師グループインタビューより-. *自治医科大学看護学ジャーナル* 6, 131-143.

土屋俊之, 鈴木水季(2016). 留学とレジリエンス教育. 児童心理 70(1), 117-121.

谷津裕子(2015). Start Up 質的看護研究第2版, pp98-161. 学研メディカル秀潤社, 東京.



著者連絡先

〒270-2254

千葉県松戸市河原塚 69-1

(株)やさしい手 訪問看護かえりえ河原塚

野崎 由里子

yuriko.nozaki@gmail.com