
学内活動報告

順天堂大学医療看護学部 医療看護研究18
P.43-44(2016)

国際交流講演会報告

順天堂大学医療看護学部 国際交流委員会開催

第18回国際交流講演会, December 1st, 2015

タイ王国タマサート大学看護学部 学部長 マヤット・ラチット先生による
「ストレスマネジメントと生物行動学的バイオフィードバック」

“Stress Management and Bio Behavioral Feedback”

櫻井しのぶ¹⁾
SAKURAI Shinobu

2015年12月1日において、タイ王国・国立タマサート大学看護学部学部長であるマヤット・ラチット博士を招聘し、大学院医療看護研究科と共催による第18回国際交流講演会と順天堂医院看護部との共催による順天堂医院看護部 第10回国際看護セミナーが開催された。マヤット・ラチット博士はタイのタマサート大学看護学部と研究科において看護管理を専門にされており、長年に渡り、学部長職についておられる。

順天堂大学はタマサート大学と大学間協定を結び、2014年度よりタマサート大学において本学の看護学生の研修プログラムを開始しており、順天堂からはすでに3名の学生がタマサート大学において海外研修を行っている。マヤット博士は特に看護学部長としてタマサート大学のグローバル化の推進に力を入れておられ、昨年度はInternational Conference on the Development of the Economy, Society, the Environment, and Health under International Cooperation in the Greater Mekong Sub-region (Inter Coop GMS 2015) をアジア諸地域の看護系大学の連携のもと学会を開催し、順天堂からは植木学部長はじめ、池田、岡本国際交流委員が参加し、研究・教育の両面において交流がなされている状況である。このような流れの中、マヤット博士に来日して頂き、博士のご専門である看護管理についてのお話を伺う

機会となった。

タイ王国は東南アジアの主要な国として存在が大きく、また日本とも深い交流を持つ、また、現在のタイ国王のご母堂が看護師であったこともあり、看護職は非常に尊敬された職業である。看護基礎教育は大学教育であり、多くの看護指導者は米国に留学し、学位を取得後、より先進的な看護を自国に還元し実践している国でもある。

今回は、ご自身の専門である看護管理に関する研究、看護管理の中でも「ストレスマネジメント」について、タイ王国での実践をふまえて講演をいただいた。

講演の内容は、看護職の労務管理における共通の話題であるストレス管理である。現代はストレス社会と言われ、産業保健の中でもメンタルヘルスは大きな割合を占め、その原因としてのストレスに対応する方法は様々論じられてきた。しかし、現代社会において中々上手く対処しているとは言いがたい。マヤット博士の講演においては、ご自身の研究の成果から、ストレスとは何か、ストレスをどう評価していくのかについて説明された。ストレスを評価する方法には生理的測定、行動的評価、自己報告法などがあり、これらを使用しながらストレスマネジメントの介入に関して述べておられる。まずは、自己のストレスレベルを評価し、セルフケアについて評価、その後具体的なストレスマネジメントを計画し、リラクゼーションや時間管理などの方策などを考えるというものであった。その中で特

1) 順天堂大学大学院看護学研究科

Juntendo University Graduate School of Health Care and Nursing



講演中のマヤット博士



植木学部長とマヤット博士

に、バイオフィードバックを活用しておられ、その方法を紹介して頂いた。バイオフィードバックとは、自分の内部にある生理的過程と身体器官（心臓、汗腺、筋肉、脳など）の機能に関して得られるすべての情報を言うが、客観的にこのバイオフィードバックを測定することで自分のストレスが客観的に評価でき、それを指標に効果的なトレーニングを行うことが可能になる。マヤット博士はこのEMG（筋電図）バイオフィードバック・トレーニングを行うことで筋肉を持続してリラックスさせる方法を習得させるという内容で、その介入研究の実際を紹介くださった。

受講された看護職の方々は、比較的、管理業務に就

かれている方も多く、「新卒者のリラクゼーションスキルの習得に役に立つ内容であった。」「ストレスの対処方法、付き合い方などが学べた。」「ストレスを身体的なデータとして可視化できることが、ストレスマネジメントにつながることで、ストレスの軽減につながる事が分かり、勉強になった。」などの感想が多く寄せられた。身近な話題であるストレスを、科学的かつ客観的に評価し、コントロールする方法を得ることができるよう看護支援の方法を知ることは、看護管理だけでなく、患者のリラクゼーションにも応用できる内容で、多くの示唆を得た講演会であった。