

〔報 告〕

## 12時間二交代で働く看護師が抱く 現勤務体制の満足感と思い

Satisfaction and thought of the nurse working by two 12-hour gliding shift systems

灘波 浩子      若林 たけ子      小池 敦  
楠本 順子      中村 純子      眞野 恵子

【キーワード】 交代制勤務、勤務体制、労働時間、満足度

### I. はじめに

2009年看護職員実態調査によると、看護師の定年までの就業継続意向は、「結婚・出産等に関わらず何らかの形で働き続ける」が57.4%で最も多い。しかし、2009~2011年病院に勤務する看護師の離職率は11%前後で、年間10万人以上の看護師が離職しており<sup>1)</sup>、看護師不足は依然として続いている。日本医療労働連合会の調査<sup>2)</sup>によると、看護師が仕事を辞めたいと考える主な理由には「人員不足で仕事がきつい」「賃金が安い」のほか、「休みが取れない」「夜勤が辛い」といった勤務体制に関するものも多い。

看護師の勤務体制は三交代制勤務が主流であり、現在も広く行われている。従来の三交代制では、『日深』と呼ばれる日勤の後に深夜勤を行う勤務や『準日』と呼ばれる準夜勤の次に日勤を行う勤務がある。これら『日深』と『準日』は、残業時間や通勤時間を考慮すると勤務と勤務の間隔が短いため看護師の疲労が回復しきれないまま次の勤務に入らざるえないことや、生活時間の確保がされにくいことが問題となっていた。近年増加している16時間夜勤での二交代制では勤務間隔は改善されるが、夜間帯に16時間勤務に就くという長時間の労働は8時間勤務を連続で行う圧縮勤務を深夜に行うことである。16時間夜勤については疲労を進展させるばかりか、循環器系への負担増による過労死の可能性、乳がんの発がん性などの健康リスクと安全性低下によるエラー・ニアミスの増加（安全リスク）、生活調整困難（生活リスク）が高まることから、より危険であることが指摘されている<sup>3)</sup>。2013年3月に日本看護協会が発表した『夜勤・交代制勤務ガイドライ

ン』<sup>4)</sup>に則した勤務体制として、24時間を12時間夜勤と12時間日勤（本研究では「日中勤」）で交代し、勤務と勤務の間隔を11時間以上とする二交代制が注目されている。しかし、日本でこの勤務体制を採用している施設はまだ少数である。そこで、12時間二交代勤務体制を導入している施設の看護師を対象に調査を行い、看護師が働き続けやすい勤務体制を検討することとした。

二交代制へのシステム変更が進んでいる要因の1つに、入院患者の重症者・高齢者の増加および入院日数の短期化、7対1看護体制の導入などによる夜勤勤務者数の確保が挙げられる。看護系大学4年生の就職時の職場選択に関しては「二交代制である」ことが有意に高かった<sup>5)</sup>ものの、この調査では夜勤の拘束時間には言及しておらず、夜勤に対する不安として業務上の負担や緊張感のほかに、仕事と生活の両立に対する困難感を持つ新人看護師は少なくない<sup>6)7)</sup>。そのため、健康・安全・生活リスクの少ないと考えられる12時間二交代制は看護師確保のアピールとなるとともに看護師の職務継続にも有用であると考えられる。看護師の夜勤・交代制勤務に関する研究には、睡眠実態調査<sup>8)</sup>、睡眠時間と疲労の関係<sup>9)</sup>、仮眠と疲労の関係<sup>10)</sup>、夜勤前後の疲労・自覚症状・身体的ストレスの変化<sup>11)12)</sup>など身体的な側面から調査したものが多く<sup>13)</sup>。これらは8時間または16時間夜勤における調査がほとんどであり、12時間夜勤で調査された研究は、吉田らが12時間2連続夜勤における仮眠の効果を実験で検討した研究<sup>14)</sup>と宮谷らの調査<sup>15)</sup>以外は見当たらなかった。また、8時間夜勤三交代制から16時間夜勤二交代制へシステム変

更した施設における看護師の満足度・疲労度やインシデント・アクシデント数の変化の調査など安全リスク・健康リスクに対する研究<sup>16~19)</sup>はあるが、生活リスクに関する調査は少ない上に、堀川ほか<sup>20)</sup>や田頭ほか<sup>21)</sup>などいずれも調査対象者が29名以下で偏りは否定できない。

以上より、12時間二交代制に関する調査は少なく、生活面を含めてその有用性を検討した研究はみあたらない。看護師が継続して働くことができる勤務体制を検討するためには、夜勤・交代制勤務生活を送る看護師の満足感や思いに関する調査が必要であると考えられる。

## II. 研究目的

12時間二交代制を導入している施設の看護師を対象に12時間二交代制に対する満足感と思いを調査し、看護師が働き続けやすい勤務体制を検討する。

## III. 方法

### 1. 調査施設

1983年から二交代制を導入し、12時間二交代制の欠点は「思いつかない」というまでに洗練された勤務体制を構築<sup>15)</sup>し、勤務体制・福利厚生・組織文化に差が少ない、同一系列病院の3施設で調査を行った。

### 2. 調査対象者

調査施設に勤務する看護師のうち、12時間二交代制以外の勤務を経験している病棟勤務看護師175名を調査対象とした。

### 3. データ収集方法

自記式質問紙調査を実施した。所属施設の看護部を通して調査票を配布し、回答したものを研究者宛に郵送回収した。

### 4. 調査期間

2012年10月1日～同年11月30日

### 5. 調査内容

#### 1) 対象者の属性

年代、看護師経験年数、12時間二交代制（現勤務体制）経験年数、婚姻状況、子どもの有無など基本属性のほか、1ヶ月の夜勤回数、各勤務帯の残業時間（業

務時間終了後のみ、前残業は含まない）を尋ねた。

#### 2) 12時間二交代制の満足感

12時間二交代制の満足感として、現勤務体制の満足感と私生活の充実感をVAS法（最少0cm、最大10cm）で尋ねた。

#### 3) 12時間二交代制への思い

12時間二交代制への思いについては、宮谷らの調査<sup>15)</sup>を参考に質問項目を設定した。

- (1) 他病院に二交代を薦めるかどうかを「はい」「どちらともいえない」「いいえ」の3択で尋ねた。
- (2) 以前の勤務（12時間二交代ではない勤務体制）に戻りたいかどうかを「はい」「いいえ」の2択で尋ねた。
- (3) 12時間二交代制が就職決定理由になったかどうかを「はい」「いいえ」の2択で尋ねた。
- (4) 12時間二交代制に対する思いや考えについて、自由に記述してもらった。

## 6. 分析方法

回収された134通（回収率67.7%）うち、属性を特定できなかったものを除外し、131通（有効回答率97.8%）を分析対象とした。量的データは記述統計を行い、自由記述によって得られた質的データは、意味内容ごとに分類し整理した。属性の違いによる12時間二交代制の満足感を比較するために、*t*検定または一元配置分散分析を行った。12時間二交代制の満足感と残業時間や私生活の充実感との関係については、*Pearson*の相関係数を算出した。すべての検定において $p<.05$ を有意差ありとみなした。データの統計解析には、統計ソフトIBM SPSS Statistics22を用いた。

## IV. 倫理的配慮

対象者には研究の主旨、匿名性の遵守、自由意思による参加、データの保存および廃棄方法、データ及び結果の公表に際して統計処理により個人が特定されないことを保証する旨を文書で説明し、調査票の返却をもって同意を得たとみなした。調査票は無記名で、回答後の調査票は回答者自身によって封筒に入れ密封したものを郵送回収し、所属施設からの強制および個人情報漏洩を防止した。なお本研究は、三重県立看護大学の研究倫理審査会（通知書番号120702）と調査施設の疫学・臨床研究倫理審査（12-159）の承認

を得て実施した。

## V. 結果

### 1. 回答者の属性 (表1、表2)

回答者の年代は、30～40歳未満71名 (55.5%)、40歳以上34名 (26.6%)、30歳未満23名 (18.0%)であった。看護師経験年数は、10年以上89名 (69.0%)、5～10年未満32名 (24.8%)、5年未満8名 (6.2%)であった。12時間二交代制経験年数は、5～10年未満58

名 (45.7%)、5年未満40名 (31.5%)、10年以上29名 (22.8%)であった。同居者の有無は、同居者なし54名 (42.2%)、同居者あり74名 (57.8%)であった。婚姻状況は、未婚・離別75名 (58.6%)、既婚53名 (41.4%)であった。子どもの有無は、子どもなし94名 (75.8%)、子どもあり30名 (24.2%)であった (表1)。

1ヶ月の夜勤回数は平均 $4.21 \pm 2.10$ 回で、業務時間終了後の残業時間は日勤 $67 \pm 52$ 分、夜勤 $47 \pm 37$ 分、日中勤 $59 \pm 36$ 分であった (表2)。

表1 対象者の属性

		<i>n</i>	%
年代	30歳未満	23	18.0%
	30-40歳未満	71	55.5%
	40歳以上	34	26.6%
<i>n</i> = 128			
性別	男性	9	6.9%
	女性	121	93.1%
<i>n</i> = 130			
看護師 経験年数	5年未満	8	6.2%
	5-10年未満	32	24.8%
	10年以上	89	69.0%
<i>n</i> = 129			
12時間二交代制 経験年数	5年未満	40	31.5%
	5-10年未満	58	45.7%
	10年以上	29	22.8%
<i>n</i> = 127			
同居者	同居者なし	54	42.2%
	同居者あり	74	57.8%
<i>n</i> = 128			
婚姻状況	未婚・離別	75	58.6%
	既婚	53	41.4%
<i>n</i> = 128			
子ども	子どもなし	94	75.8%
	子どもあり	30	24.2%
<i>n</i> = 124			

### 2. 12時間二交代制の満足感 (表3)

12時間2交代制の満足感をVAS法で尋ねたところ、現勤務体制の満足感は平均 $5.74 \pm 2.46$  (最少0、最大10)、私生活の充実感は平均 $5.69 \pm 2.49$  (最少0、最大10)であった。

### 3. 12時間二交代制への思い (表4、表5、表6)

「他病院に二交代を薦めるか」の問いに対して、「はい」65名(50.8%)、「どちらともいえない」56名(43.8%)、「いいえ」7名(5.5%)であった。「以前の勤務(12時間二交代ではない勤務)に戻りたいか」の問いには、「はい」9名(7.5%)、「いいえ」111名(92.5%)であった。「12時間二交代制が就職決定理由になったか」の問いに対しては、「はい」50名(40.3%)、「いいえ」74名(59.4%)であった (表4)。

表2 夜勤回数と残業時間

	<i>n</i>	<i>avg</i>	<i>SD</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>
最近1か月間の夜勤回数(回/月)	130	4.12	$\pm 2.10$	0	8
日退勤 残業(時間)	127	1時間7分	$\pm 52$ 分	5分	4時間15分
夜退勤 残業(時間)	118	47分	$\pm 37$ 分	0分	5時間30分
日中退勤 残業(時間)	126	59分	$\pm 36$ 分	5分	3時間5分

表3 12時間二交代制の満足感

	<i>n</i>	<i>avg</i>	<i>SD</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>
現勤務体制の満足感	125	5.74	$\pm 2.46$	0.00	10.0
私生活の充実感	127	5.69	$\pm 2.49$	0.00	10.0

表4 12時間二交代制への思い

	<i>n</i>	はい		どちらともいえない		いいえ	
		人	%	人	%	人	%
他病院に二交代を薦める	128	65	50.8%	56	43.8%	7	5.5%
以前の勤務に戻りたいか	120	9	7.5%	—	—	111	92.5%
就職決定理由になったか	124	50	40.3%	—	—	74	59.7%

表5 12時間二交代制に対する肯定的意見

n=94

連休の取得しやすさ	休み(連休)が取りやすい⑧ 毎月4日以上連休が取れる
規則的なクール体制	2日勤務すれば確実に休める② 旅行など予定を組みやすい③ クール後の休みがあり、働きやすい 自分のスケジュールを組める
自分の時間の確保	自分の時間が確保できる⑨ 休日(連休)が多い⑥ 余暇時間が多い④ 休みが増えた 平日に休める
充実した余暇活動	プライベート・余暇が充実できる④ 旅行などリフレッシュする時間を取りやすい② 習いごとがしやすい 仕事以外のことにも集中して取り組める 公共機関に行きやすい 仮眠が取れれば夜勤明けに充実した活動ができる
生活リズムのつけやすさ	生活のリズムをつけやすい④ 身体のリズムが作りやすい 体調管理しやすい 身体を休める時間がある
心身の負担の少なさ	12時間夜勤は負担が少ない④ 日深・準日の負担がない③ 身体的にも、精神的にも、負担となることが少ない② 連動がない② 定時に終われば、負担は少ない 体力の回復がよい 休憩時間が確保できる 三交代のときより心にゆとりができた
仕事と休みのメリハリ	メリハリ(on/off)がつけやすい② on・offがしっかりできて精神的に安定する 勤務と休暇のリズムによる体調・仕事のモチベーション維持 集中的に働いてしっかり休むことができる プライベートと仕事の充実 休みの日は仕事のことを忘れられる
休暇を励みに頑張る	2日勤務すれば確実に休めるので頑張れる② 連休があるので頑張れる② 長期の休みを楽しめて仕事の励みになる 連休を楽しみに働く意欲がわく
家族と過ごす時間の確保	家族の時間をとれる② 学校行事などの休みを取りやすい 子どもと過ごす時間はある
安全な時間の出退勤	夜中に出退勤がなく安全③ 20時台の夜勤スタートがよい
夜勤前時間の有効活用	夜勤前の休憩時間が取れる② 夜勤入りでもゆっくり子供の世話ができる 夜勤入りでもゆっくり過ごせる 夜勤前の余暇が使える
経験した勤務体制より良い	三交代・16時間夜勤(変則二交代)よりよい⑤ 自分にあっている② 二交代になってからは三交代に戻れない 時間外がなければ働きやすい体制だと思う 働きやすい体制だと思う

注)○数字:回答者数

表6 12時間二交代制に対する否定的意見

n=94

<p><b>拘束時間の長さ</b></p>	<p>拘束時間が長い① 長時間労働② 夜勤・日中が長時間</p>	<p><b>生活リズムの乱れ</b></p>	<p>生活時間がおかしくなることが多い② クール中の睡眠時間の確保が難しい 休みの日を寝て過ごす 生活リズムを整えることが困難で充実した休暇を過ごせないことがある 日中が多く、帰宅後食事・入浴する体力がなく寝てしまう</p>
<p><b>長時間連続勤務による疲労</b></p>	<p>仕事の疲労と精神的な負担③ 2日連続勤務は疲労が強い③ 夜勤2日は疲労が強い③ 連続勤務で疲労が残る③ 拘束時間が長く、疲れがとりにくい② 拘束時間が長く、疲労が強い② 勤務が続くとつらい② 日中2日は身体的につらい② 日中後の疲労が強い② 日中後の疲労が取りづらい② 年とともに長時間勤務はきつくなる② 連休がないとリフレッシュ・疲労回復が難しい② 疲れがたまっていて取りにくい 夜勤・日中共に忙しいと疲れやすい 12時間働いている最中は疲労がある 夜勤2日は体力的にきつい 2連続夜勤の後の疲労が残り体調を崩しやすい 夜勤明け入りの疲労が強い 仮眠が1時間程度しか取れず疲労が強い 夜勤明けの翌日仕事にされると疲れがとれない 勤務時間が長い為1日の休みでは疲労が取れない 年を取ると連続夜勤がづらい 仕事による負担・疲労が年々増えている</p>	<p><b>家事の負担</b></p>	<p>家事ができない 定時に終われないため、家事の負担が大きい 夜勤入りの家事などにより休息がとれない 疲労の為家事が大変</p>
<p><b>休日の不足</b></p>	<p>その他の休みが1日しかないことが多く大変 クールをこなさないと休みが減る 時間外業務が多く、休みが削られる 夜勤明け・単休で研修など拘束されると休息がとれない 希望以外の連休がない 夜勤前の休みが休日にならない 夜勤前の時間を有効に使えない</p>	<p><b>家族と過ごす時間の不足</b></p>	<p>家族と過ごす時間がない・合わない③ 子どもとの時間を取れない② 日中勤の時は家を空ける時間が長いため家族への負担が苦になる 家族に迷惑をかける 子どもがさみしがる 子どもが生まれたら続けられるか不安</p>
		<p><b>業務への支障</b></p>	<p>勤務終わりの集中力の途切れ② 心身疲労し業務への集中力も欠ける 連休が多いため受け持ち患者の意識が低い</p>
		<p><b>労働量の多さ</b></p>	<p>時間外勤務が多く定時で終わらない⑥ 休暇時間が取れない・とりにくい④ 夜勤・日中で労働量に差がある 中勤時間の繁忙・人手不足 繁忙な期間はきつい 残業があり、家族に迷惑をかける リーダー業務は負担が多い 夜勤明けの研修などの負担が大きい</p>
		<p><b>人員不足によるしわ寄せ</b></p>	<p>既婚者への配慮から独身者へのしわ寄せ スタッフの少なさによる連休取得困難、夜勤増加による身体・精神的負担 看護師数が少ないとパターン化困難</p>

注)○数字:回答者数

自由記述欄について、記載のあった94人の記述を分類したところ、12時間二交代制に対する肯定的な意見として12カテゴリ、115コード(表5)、否定的な意見として9カテゴリ、104コード(表6)が抽出された。

肯定的な意見は、【連休の取得しやすさ】、【規則的なクール体制】、【自分の時間の確保】と【充実した余暇活動】、【生活リズムのつけやすさ】、【心身の負担の少なさ】、【仕事と休みのメリハリ】、【休暇を励みに頑張る】、【家族と過ごす時間の確保】のほか、20時30分からの夜勤開始のため【安全な時間の出退勤】、【夜勤前時間の有効活用】が挙げられ、【経験した勤務体制より良い】が分類された。

否定的な意見としては、【拘束時間の長さ】から【長時間連続勤務による疲労】、【休日の不足】に関

する記述が最も多く、生活面では【生活リズムの乱れ】、【家事の負担】、【家族と過ごす時間の不足】、勤務面では【業務への支障】、【労働量の多さ】、【人員不足によるしわ寄せ】が挙げられた。

#### 4. 属性の違いによる12時間二交代制の満足感(表7)

属性の違いによる12時間二交代制の満足感を比較するために、*t*検定または一元配置分散分析を行った。その結果、現勤務体制の満足感は年代別では有意な差はなかった( $F_{(2,119)} = 3.62, p = .697$ )が、看護師経験年数( $F_{(2,120)} = 4.202, p = .017$ )と12時間二交代制経験年数( $F_{(2,63.487)} = 5.599, p = .006$ )にはグループ間で有意な差が認められた。多重比較の結果、看護師経験年数5年未満が5~10年より高く( $p = .034$  Tukey

HSD)、12時間二交代制経験年数5年以上が5年未満より高かった ( $p=.004\sim.046$  Games-Howell)。また、現勤務体制の満足感は同居者ありが同居者なしより高く ( $t_{(120)}=-2.184$ ,  $p=.031$ )、既婚者が未婚者よりも高かった ( $t_{(120)}=-2.117$ ,  $p=.036$ )。子どもの有無では有意差は認められなかった。

私生活の充実感に関しては、属性別で有意差が認められた項目はなかった。

## 5. 現勤務体制の満足感と私生活の充実感、残業時間の関係 (表8)

現勤務体制の満足感と残業時間、私生活の充実感の関係については、Pearsonの相関係数を算出した。その結果、夜勤残業時間 ( $r=-.230$ ,  $p=.015$ ) と私生活の充実感 ( $r=.689$ ,  $p=.000$ ) との間に関連が認められた。現勤務体制の満足感と日勤及び日中勤の残業時間との間には関連は認められなかった。

表7 現勤務体制の満足感と属性の関係

属性	n	現勤務体制の満足感		p値
		avg	SD	
年代 n=122	30歳未満	23	5.43 ± 2.72	n.s
	30~40歳未満	68	5.93 ± 2.56	
	40歳以上	31	5.72 ± 2.09	
看護師 経験年数 n=123	5年未満	8	7.53 ± 2.21	p=.034 *1
	5~10年未満	30	4.90 ± 2.60	
	10年以上	85	5.86 ± 2.32	
12時間二交代 制経験年数 n=122	5年未満	38	4.71 ± 2.85	p=.046 *2 p=.004 *2
	5~10年未満	57	6.02 ± 2.11	
	10年以上	27	6.75 ± 2.07	
同居者の有無 n=122	同居者なし	72	5.18 ± 2.41	t=-2.184 p=.031
	同居者あり	50	6.16 ± 2.48	
婚姻状況 n=122	未婚・離別	70	5.46 ± 2.37	t=-2.117 p=.036
	既婚	52	6.38 ± 2.33	
子どもの有無 n=119	子どもなし	89	5.58 ± 2.54	n.s
	子どもあり	30	6.42 ± 1.96	

対応のないt検定または一元配置分散分析

\* 1 : 多重比較 (Tukey HSD) によるP値を示す

\* 2 : 多重比較 (Games-Howell) によるP値を示す

表8 現勤務体制の満足感と私生活の充実感・残業時間の関係

	Pearsonの相関係数			
	日勤後 n=124	残 業 時 間 夜勤後 n=112	日中勤後 n=120	私生活の 充実感 n=124
現勤務体制 の満足感	-.070	-.023	-.171	0.689
p値	.440	.015	.063	.000

## VI. 考察

本調査対象者の夜勤回数（ $4.21 \pm 2.10$ 回）は、日本看護協会による2011年病院看護実態調査結果（二交代制4.4回）<sup>22)</sup>とほとんど差はなく、二交代制として全国的に平均的な夜勤回数であると考えられた。

### 1. 12時間二交代制の満足感

12時間二交代制の満足感を属性でみると、看護師経験年数5～10年未満と12時間二交代制経験年数5年未満の看護師は、12時間二交代制の満足感が低かった。これは、看護師経験5年目あたりは女性のライフイベントやキャリア選択時期と重なることから、病院組織へのコミットメントに対する感じ方に変化が現れる時期であること<sup>23)</sup>、が考えられた。

また、既婚の看護師は未婚の看護師よりも、同居者のいる看護師は同居者のいない看護師よりも、12時間二交代制の満足感が高かった。既婚の看護師は夜勤回数が少ないなど勤務計画上優遇されやすく、そのしわ寄せを未婚の看護師が引き受けやすいこと、同居者のいる看護師は家事などの生活上の支援を同居者から受けていることなどが影響していると推測された。「既婚者で子供や家族のいる看護師ほど疲労度は低くなり、家族の存在は労働意欲を高める要因となっている」という佐藤らの報告<sup>24)</sup>のほか、同居者のいる看護師は精神的健康度（GHQ得点）が低いという報告<sup>25)</sup>や、既婚・子ども有りや相談者有りの看護師の方がそうでない看護師よりもバーンアウト得点が低いという報告<sup>26)</sup>がある。既婚者や同居者がいる看護師は、独身者に比べて私生活のリズムを配偶者や同居者に合わせて整えなくてはならないが、一方で配偶者や同居者という協力者の存在により、生活上の支援だけでなく、会話や相談によって心理的に安定したりするために、勤務体制への不満が増強しにくいことが推測された。

また12時間二交代制の満足感には、夜勤残業時間と私生活の充実感が関連していたことから、12時間二交代制への満足感は、プライベートの生活状況が大きく影響する可能性が考えられた。つまり、私生活での協力者の存在と、夜勤後の休息および休日の確保による私生活の充実が、満足できる勤務体制の重要因子であると考えられた。

一方で私生活の充実感に関しては、属性別で差がなかった。私生活に対する感じ方は、勤務体制の感じ方

とは異なり、年齢や勤務年数、婚姻など看護師の置かれた状況とは別次元の看護師自身の価値観などが影響している可能性が考えられた。

### 2. 12時間2交代制への思い

12時間二交代制への思いとして、90%以上の看護師が、以前経験した勤務体制より現在の12時間二交代勤務体制を支持していた。看護師の勤務体制に関する先行調査の多くで二交替制勤務が支持されている<sup>21)</sup>ことから、12時間二交代制は三交代制や16時間夜勤の二交代制よりも看護師にとって働きやすい勤務体制である可能性が考えられた。

12時間二交代制への思いや考えの自由記述からは、肯定・否定双方のカテゴリに分類されたが、コード数・カテゴリ数ともに肯定的な意見が多かった。肯定的な意見としては、時間の有効活用による余暇の充実や負担の少ない生活リズム、仕事と余暇の切り替えのしやすさ、のほか、家族との時間や安全に関するメリットなど幅広い内容であった。一方で否定的な意見は、時間的拘束による疲弊、家族への申し訳なさや仕事の負担に関するデメリットが多かった。肯定的な意見は、看護師個々の価値観などが反映されて幅広いメリットが挙げられるが、否定的な意見では、時間や健康という生活や生命に直結する部分で看護師が負担を感じていることが推測された。

本調査対象施設では夜勤と日中勤を2日ずつ組み合わせたクール制を中心にした勤務体制を行っていた。この体制では、勤務と勤務の間に11時間以上の間隔があるため、休息時間が確保しやすく、連続した長時間勤務によって生じる調整休暇によって、1ヶ月に4連休以上の休暇を付与することが可能となっている。1クールは《休み→夜勤→夜勤→休み→日中勤→日中勤→休み》で構成され、ほぼ一定間隔で組まれるため、看護師は生活リズムを整えたり休日の予定を立てやすい。これらのことから、看護師は計画的に連休を活用して旅行等でリフレッシュしてプライベートを充実でき、休暇を励みに仕事を頑張ることができるなど、メリハリのつく生活が可能となる。そのため、拘束時間が長く疲労が蓄積しやすいという長時間勤務のデメリットを看護師が許容せざるを得ない状況になっている可能性が推測された。

しかしながら、12時間二交代制自体のメリットは看

看護師に受け入れられていても、時間外勤務の多さや人員不足による不満が多いことは、12時間の長時間勤務を2日連続で行うことから生じる身体的・精神的疲労が根本にある看護師にとっては耐え難い苦痛である。勤務後は12時間インターバルをおくことで疲労が回復するという報告<sup>27)</sup>があるが、2日連続する12時間労働後に残業をした場合は、11時間の勤務間隔が保てないことから疲労が回復することなく長時間労働をせざるを得ない状況に置かれるため、疲労の蓄積が強いと考えられた。本調査で得られた看護師の自由記述には、長時間連続労働による負担と心身の疲弊、生活への影響と業務への支障が表れており、提供できるケアの質と看護師の健康と仕事へのモチベーションを低下させている可能性が考えられた。

生活リズムや家族との時間の確保に関しては、肯定・否定両面から記述があり、看護師個人の家族状況や感じ方によって勤務体制の受け入れやすさが異なることが示唆された。12時間二交代制に対する否定的意見には、【家事の負担】や【家族と過ごす時間の不足】など既婚者・同居者のいる看護師が感じる負担ほか、【人員不足によるしわ寄せ】のように勤務上の公平性が保ちにくいことも看護師が負担とを感じる要因になっていることが推察された。動機付け—衛生要因理論<sup>28)</sup>によると勤務体制は「衛生要因：会社の政策と経営・監督・給与・対人関係・作業環境」にあたり、職務不満足感を規定する因子となる。看護管理上の課題としては、業務改善による労働量の調整と時間外勤務の削減を早急に行い、公正な勤務表を作成することが必要である。

本研究の調査施設は、すべて同系列病院であることから、結果の偏りは否定できない。日本看護協会が『看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン』<sup>4)</sup>を発表してから、12時間二交代勤務体制を導入する施設が徐々に増えてきていることから、今後は調査施設を増やすとともに、16時間夜勤二交代勤務体制や三交代勤務体制との比較検討が必要である。

## VII. 結論

1. 12時間二交代勤務体制の満足感は、看護師経験年数5年未満、12時間二交代制経験年数5年以上、既婚、同居者ありの看護師が高かった。
2. 12時間二交代勤務体制の満足感は、夜勤後残業時

間と私生活の充実感と関連していた。

3. 12時間二交代勤務体制への肯定的な意見は、【連休の取得しやすさ】【規則的なクール体制】【自分の時間の確保】【充実した余暇活動】【生活リズムのつけやすさ】【心身の負担の少なさ】【仕事と休みのメリハリ】【休暇を励みに頑張る】【家族と過ごす時間の確保】【安全な時間の出勤】【夜勤前時間の有効活用】、【経験した勤務体制より良い】であった。
4. 12時間二交代勤務体制への否定的な意見は、【拘束時間の長さ】【長時間連続勤務による疲労】【休日の不足】【生活リズムの乱れ】【家事の負担】【家族と過ごす時間の不足】【業務への支障】【労働量の多さ】【人員不足によるしわ寄せ】であった。
5. 対象者の90%以上は現在の12時間二交代勤務体制を支持し、三交代制や16時間夜勤体制よりも働きやすい勤務体制である可能性がある。しかし、残業時間の削減及び私生活を充実できるような配慮が必要である。

## 【謝辞】

お忙しい中、本研究の調査に快くご協力いただきました看護師の皆様様に心より御礼申し上げます。

なお、本研究は2012年度三重県立看護大学学長特別研究費の助成を受けて行った研究で、第17回日本看護管理学会年次大会で発表したデータに新たな分析を加えたものある。

## 【文献】

- 1) 社団法人日本看護協会：日本看護協会調査研究報告 <No.86> 2013 「2012年 病院における看護職員需給状況調査」, 35-38, 最終アクセス日2014.9.11,  
[https://direct.nurse.or.jp/jna\\_system/chosa\\_hokoku/index.asp](https://direct.nurse.or.jp/jna_system/chosa_hokoku/index.asp)
- 2) 日本自治体労働組合総連合：「看護職員の労働実態調査 (2011年)」中間報告, 18, 最終アクセス日2014.9.11,  
[www.jjchiroren.jp/?wpdmact=process&did=MjkuaG90bGluaw](http://www.jjchiroren.jp/?wpdmact=process&did=MjkuaG90bGluaw)



- 3) 佐々木司：ルールがわかれば変わる看護師の交代勤務, 2-42, 看護の科学社, 東京, 2011.
- 4) 社団法人日本看護協会：看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン, 最終アクセス日2014.9.11,  
<http://www.nurse.or.jp/nursing/practice/shuroanzen/guideline/pdf/guideline.pdf>
- 5) 原玲子：看護師として病院に就職することを選択した看護系大学4年生の職場選択要因, 日本看護学会論文集看護管理, 39, 391-393, 2008.
- 6) 清水寛子：今どきの新卒看護師の離職願望に関連する要因, 日本看護学会論文集看護管理, 36, 71-73, 2006.
- 7) 水田真由美：新卒看護師の職場適応に関する研究—リアリティショックからの回復過程と回復を妨げる要因—, 日本看護科学学会誌, 23(1), 41-50, 2004.
- 8) 岩下智香：看護師の勤務体制による睡眠実態についての調査, 九州大学医学部保健学科紀要, (8), 59-68, 2007.
- 9) 古屋敷智恵美, 宮崎総一郎, 加根村隆, 森国功：睡眠時間調査から見た勤務と疲労度の関係, 看護, 62(11), 110-115, 2010.
- 10) 坂本知子, 星野恵里香, 田村由夏, 他：夜勤における仮眠前後の疲労感の傾向および対策の検証 自覚症しらべを用いた自覚症状の変化, 日本看護学会論文集看護総合, 39, 170-172, 2008.
- 11) 菅原明子, 加藤明美, 市江和子：看護師の夜勤における疲労感と仮眠・休息の関連 二交替勤務と三交替勤務を比較して, 日本看護学会論文集看護管理, 37, 472-474, 2007.
- 12) 原嶋朝子, 岩沢純子, 井上寛隆, 他：看護職者の心理的ストレス反応および夜勤前後の身体的ストレスの変化, 埼玉医科大学短期大学紀要, (18), 13-22, 2007.
- 13) 佐々木ふみ, 萱沼さとみ, 川口智美, 他：二交替勤務看護師の疲労度、満足度に関する文献検討—三交替制勤務との比較—, 国立看護大学校研究紀要, 10(1), 49-55, 2011.
- 14) 吉田有希, 佐々木司, 三澤哲夫, 他：12時間2連続夜勤を想定した夜間覚醒時にとる仮眠の効果—仮眠後の覚醒水準に及ぼす影響, 労働科学, 74(10), 378-390, 1998.
- 15) 宮谷恵, 入江晶子, 小出芙美子, 他：看護師の12時間二交代勤務の有用性の検討, 第15回日本看護管理学会年次大会講演抄録集, 152, 2011.
- 16) 吉田和子, 村山素子, 大槻久美, 他：勤務体制変更に伴う看護師の蓄積的疲労について, 日本看護学会論文集看護管理, 40, 18-20, 2010.
- 17) 荒川千秋, 叶谷由佳, 佐藤千史：交替制勤務をしている病院勤務看護師のインシデント・アクシデントに影響する要因, 日本看護管理学会誌, 14(1), 42-50, 2010.
- 18) 山田裕子, 石井英子, 赤井由紀子：3交替制から2交替制に転換した病棟に勤務する看護師の疲労に関する考察, 日本看護学会論文集：看護管理, 39, 128-130, 2009.
- 19) 柘植範子, 野澤里美, 遠藤里花, 他：勤務体制別にみた看護師の精神健康状態と職務満足度, 日本看護学会論文集看護管理, 38, 30-32, 2007.
- 20) 堀川沙織, 佐久間夕美子, 渋井優, 他：看護師における夜勤後の行動と疲労, ナーシング, 28(13), 130-135, 2008.
- 21) 田頭ゆかり, 豊福田香里, 岩崎睦, 他：交代勤務に従事する女性看護師の蓄積的疲労感と主観的睡眠間の生活スタイル—疲労感の軽減に効果的な生活スタイルとは—, 日本看護学会論文集看護総合, 42, 338-341, 2012.
- 22) 社団法人日本看護協会：日本看護協会調査研究報告 <No.85> 2012 「2011年 病院看護実態調査」, 22, 最終アクセス日2014.9.11,  
[https://direct.nurse.or.jp/jna\\_system/chosa\\_hokoku/index.asp](https://direct.nurse.or.jp/jna_system/chosa_hokoku/index.asp)
- 23) 難波峰子, 矢嶋裕樹, 二宮一枝, 他：キャリアステージ別にみた看護師の組織に対する情動的コミットメントの関連要因, 岡山県立大学保健福祉学部紀要, 14, 63-71, 2008.
- 24) 佐藤和子, 天野敦子：看護職者の勤務条件と蓄積疲労との関連についての調査, 大分看護科学研究, 2, 1-7, 2000.
- 25) 谷口明美, 牟礼佳苗, 竹下達也：看護師の深夜勤務前後の自覚症状に関連する諸要因, 和歌山医学, 58(2), 60-68, 2007.
- 26) 本村良美, 八代利香：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), 120-126, 2010.

- 27) 山田裕子, 石井英子: 看護師の勤務体制と疲労・睡眠に関する研究, 医学と生物学, 152 (5), 195-202, 2008.
- 28) フレデリック・ハーズバーグ, 北野利信訳: 仕事と人間性 動機づけ—衛生理論の新展開, 東洋経済新報社, 東京, 1981.