

Title	レジリエンスと思いやりを構築する医療従事者へのマインドフルネス : Mindfulness for Health professionals building Resilience and Compassion : MHALOプログラムに関する研究
Sub Title	A feasibility study of Mindfulness for Health professionals building Resilience and Compassion program (MHALO program)
Author	朴, 順禮(Park, Sunre)
Publisher	慶應義塾大学
Publication year	2018
Jtitle	学事振興資金研究成果実績報告書 (2017.)
JaLC DOI	
Abstract	<p>【目的】医療従事者のレジリエンスと思いやりを高めることによって、医療従事者のストレスとバーンアウトを改善することを目的とした支援プログラム(レジリエンスと思いやりを構築する医療従事者へのマインドフルネス・プログラムMindfulness for health professionals building resilience and compassion : MHALOプログラム)を開発し、その実施可能性を検討した。</p> <p>【方法】本プログラムは、マインドフルネス・スキルをベースに、医療に不可欠なcompassion(思いやり)とポジティブ心理学の知見を盛り込んだプログラムである。多忙な医療従事者が参加しやすいよう、2日間のワークショップと、その後自宅での8週間の自己実践(ホームワーク)、フォローアップ・セッションにより構成した。緩和ケアに携わる医療従事者28名を対象にプログラムを提供し、バーンアウト、レジリエンス、セルフ・コンパッション、マインドフルネス傾向、ストレス状況、感情状態、well-beingについて介入前と8週間後で評価した。合わせてプログラムに関する評価を行った。</p> <p>【結果】26名がプログラムを完遂した。完遂者において、バーンアウトの有意な改善、レジリエンス、セルフ・コンパッション、マインドフルネス傾向、well-beingの有意な増加、ストレスおよび感情状態の有意な改善が確認された。92%がプログラムへの参加に満足し、96%が仕事や日常に役立つと回答した。</p> <p>【考察】MHALOプログラムは実施可能性が高く、緩和ケアに係わる医療従事者にとって有効なプログラムである可能性が示唆された。 * 第23回日本緩和医療学会優秀演題</p> <p>Objective The objectives of this study was to develop the "Mindfulness for health professionals building resilience and compassion (MHALO program)", which aimed to relieve psychological distress and burnout of medical professionals by enhancing resilience and compassion, and to examine its feasibility.</p> <p>Methods The program was developed based on mindfulness skills, with components of compassion and positive psychology. In order to make the program more accessible for busy medical professionals, we developed the program in the following format : a two-day workshop and two follow-up sessions after four and eight weeks. Twenty eight health professionals who engaged in palliative care participated in the study. Main outcomes were the participants' psychological distress (the Perceived Stress Scale), burnout, resilience, self-compassion, mindfulness, mood status, wellbeing and QOL, which were measured at baseline and eight weeks later. In addition, the participants took part in qualitative interview at the study exit.</p> <p>Results Twenty-six participants completed the program. The completers demonstrated improvement in all the outcome measures. Ninety-two percent of the participants were satisfied with this program, and 96% found the program helpful for their work and their daily life.</p> <p>Conclusion The MHALO program is feasible, and may be effective for health professionals who are engaged in palliative care. Further randomized control study is warranted.</p>
Notes	
Genre	Research Paper
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=2017000002-20170318">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=2017000002-20170318</a>

研究代表者	所属	看護医療学部	職名	専任講師	補助額	700	千円
	氏名	朴 順禮	氏名（英語）	Park Sunre			
研究課題（日本語）							
レジリエンスと思いやりを構築する医療従事者へのマインドフルネス Mindfulness for Health professionals building Resilience and Compassion: MHALO プログラムに関する研究							
研究課題（英訳）							
A Feasibility Study of Mindfulness for Health Professionals Building Resilience and Compassion Program (MHALO program)							
研究組織							
氏 名 Name		所属・学科・職名 Affiliation, department, and position					
朴 順禮（Sunre Park）		看護医療学部・専任講師					
藤澤 大介（Daisuke Fujisawa）		医学部精神・神経科学・専任講師					
竹内 麻理（Mali Takeuchi）		緩和ケアセンター・助教					
瀧田 結香（Yuka Tkita）		看護医療学部・助教					
1. 研究成果実績の概要							
<p>【目的】医療従事者のレジリエンスと思いやりを高めることによって、医療従事者のストレスとバーンアウトを改善することを目的とした支援プログラム（レジリエンスと思いやりを構築する医療従事者へのマインドフルネス・プログラム Mindfulness for health professionals building resilience and compassion: MHALO プログラム）を開発し、その実施可能性を検討した。</p> <p>【方法】本プログラムは、マインドフルネス・スキルをベースに、医療に不可欠な compassion（思いやり）とポジティブ心理学の知見を盛り込んだプログラムである。多忙な医療従事者が参加しやすいよう、2日間のワークショップと、その後自宅での8週間の自己実践（ホームワーク）、フォローアップ・セッションにより構成した。</p> <p>緩和ケアに携わる医療従事者28名を対象にプログラムを提供し、バーンアウト、レジリエンス、セルフ・コンパッション、マインドフルネス傾向、ストレス状況、感情状態、well-being について介入前と8週間後で評価した。合わせてプログラムに関する評価を行った。</p> <p>【結果】26名がプログラムを完遂した。完遂者において、バーンアウトの有意な改善、レジリエンス、セルフ・コンパッション、マインドフルネス傾向、well-being の有意な増加、ストレスおよび感情状態の有意な改善が確認された。92%がプログラムへの参加に満足し、96%が仕事や日常に役立つと回答した。</p> <p>【考察】MHALO プログラムは実施可能性が高く、緩和ケアに係わる医療従事者にとって有効なプログラムである可能性が示唆された。</p> <p>* 第23回日本緩和医療学会優秀演題</p>							
2. 研究成果実績の概要（英訳）							
<p>Objective The objectives of this study was to develop the “Mindfulness for health professionals building resilience and compassion (MHALO program)”, which aimed to relieve psychological distress and burnout of medical professionals by enhancing resilience and compassion, and to examine its feasibility.</p> <p>Methods The program was developed based on mindfulness skills, with components of compassion and positive psychology. In order to make the program more accessible for busy medical professionals, we developed the program in the following format: a two-day workshop and two follow-up sessions after four and eight weeks. Twenty eight health professionals who engaged in palliative care participated in the study. Main outcomes were the participants’ psychological distress (the Perceived Stress Scale), burnout, resilience, self-compassion, mindfulness, mood status, wellbeing and QOL, which were measured at baseline and eight weeks later. In addition, the participants took part in qualitative interview at the study exit.</p> <p>Results Twenty-six participants completed the program. The completers demonstrated improvement in all the outcome measures. Ninety-two percent of the participants were satisfied with this program, and 96% found the program helpful for their work and their daily life.</p> <p>Conclusion The MHALO program is feasible, and may be effective for health professionals who are engaged in palliative care. Further randomized control study is warranted.</p>							
3. 本研究課題に関する発表							
発表者氏名 （著者・講演者）	発表課題名 （著書名・演題）	発表学術誌名 （著書発行所・講演学会）	学術誌発行年月 （著書発行年月・講演年月）				
朴順禮、藤澤大介、佐藤寧子、瀧田結香他	レジリエンスと思いやりを構築する医療従事者へのマインドフルネス・プログラム（Mindfulness for health professionals building resilience and compassion: MHALO プログラム）の実施可能性に関する研究	第23回日本緩和医療学会学術大会	2018年6月予定				