

看護師のための休憩室

Nurse's resting room

奥まりな
指導教員 谷上欣也

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 プロダクトデザイン研究室

キーワード：看護師,休憩,ストレス軽減

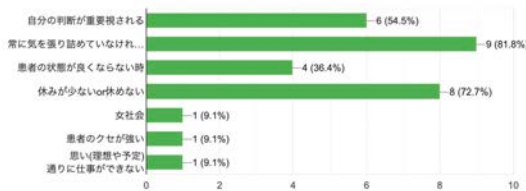
1. 研究目的

医療は社会的に必要不可欠である。そこで働く看護師は重労働で、心身共に疲れているため、医療ミスなども常に隣り合わせである。ストレスを軽減する仕組みをつくる事で働きやすい環境を生み、ミスを減らすことができる。働き方改革が言われる時代、看護師をターゲットに職場環境を改善することを研究の目的とする。

2. 調査内容

2.1 勤務体制について

実際に看護師として働いている14名に勤務についてのアンケートを行った。内容は①主な仕事内容、②勤務時間、③体力面でのストレス、④精神面でのストレス、⑤休み時間の使い方である。



このデータはアンケート結果である。ここから常に気を張り詰めていなければならぬ状況のプレッシャーがストレスに繋がることが言える。その上休憩する時間も少ない。体力面では、体位交換が負担になっていること、常に立ち仕事であることが挙げられたが、病棟によって内容も変わっていた。これらから精神面でのストレスが看護師には大きく負担となっているのではないかと考えた。

また、休み時間ではほとんどの人が昼食と歯磨き、時間が余ればスマートフォンをしていた。疲れている中画面を見ることは休憩にはならない。

また、休み時間にあったら嬉しいものを聞いた。その結果、全員が個人スペースが欲しいと回答した。次に睡眠グッズ、マッサージ器具の順で多く回答されていた。

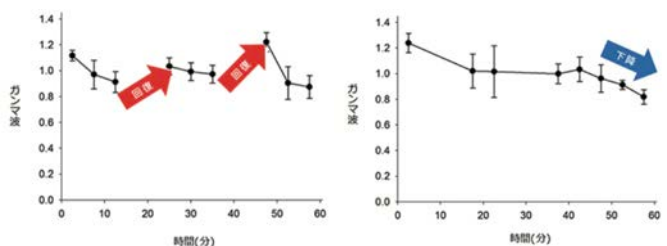
2.2 パワハラについて^[1]



この記事は2019年5月13日に朝日新聞で掲載された。これは、看護職員の4割が自治体病院の調査により判明した。内容として労働時間の調整の不十分さが問題となっていた。

2.3 集中力について

下記のデータは集中力の維持と長期的な学習効果につながる方法を東京大学の池田裕二教授が見解したものである。英単語を二種類の方法で勉強をし、中学生にテストを受けさせた結果、休憩を15分に一回挟んだ学習の方が60分通して学習するよりも集中力は続き、時間は短いのに学習の効果が現れたことを指している。これを看護師に当てはめた場合、休憩時間が短く、常に緊張感を持ち続けている事が効率を悪くさせていると言える。^[2]



(1)左図：「15分×3 (計45分) 学習」グループ
(2)右図：「60分学習」グループ

2.4 休憩室について

次の図は都内にある某病院の実際使用されている休憩室を再現したCGである。見た通り、一つの机を囲う様にソファが並んでいる。部屋の大きさは約7畳で多い時で6人が使用する。



この空間では食事や少しリラックスする際にも互いに顔を合わせなければならず、周囲に気を遣う必要がある。また、目線を合わせないようにスマートフォンを操作している可能性もある。

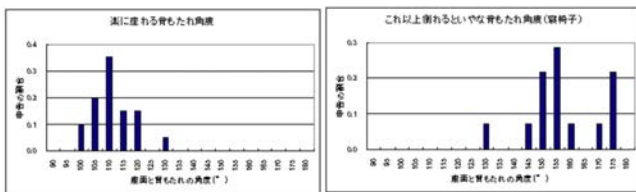
3. コンセプトおよびアイデア展開

コンセプト：短時間のリセット

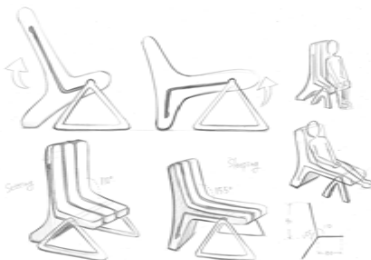
調査から看護師の仕事でのハードさと休み時間に休めないという現状が見えた。そこで、休憩の時だけでも安心できる、休んでも良いと意識を変えさせるための仕組みを考える。

案A：座椅子兼寝椅子

座る時の角度が110度、寝る時の角度が155度が良いとされる。下記のデータでは男女20人に丁度良い角度を調査した物である。^[3]



ここから、案Aでは座る時と寝る時で座面を変えられる椅子を提案する。

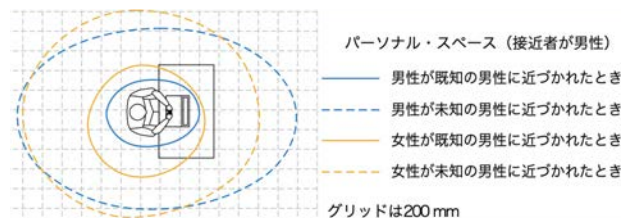


案A：アイデアスケッチ

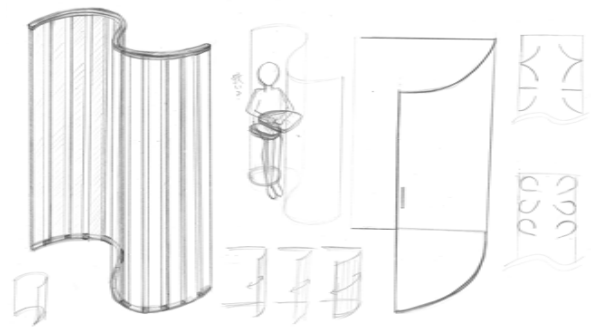
この椅子は、座面ごと動かしシーンによって使い分ける。昼食を食べる時、リラックスしたい時の二パターンを想定している。しかし、この現状の案では動かす手間や場所を取りすぎるというデメリットがある。

案B：パーテーション

次のデータは、パーソナルスペースを女性と男性に分け検証した結果である。^[4]



これによると視覚に入らない範囲に他人がいる事で安心ができないことがわかる。そこで案Bでは、視線を後ろからも遮る事ができるパーテーションを提案する。



案B：アイデアスケッチ

このパーテーションは、曲線で構成されており従来の直線的な物では隠せない部分まで仕切る事ができる。半円程の曲線で、全てを隠さなくても配置により使用者の視界を遮る。しかし、現状案では本当に個室空間になるのかが分からないため、部屋の大きさや、視線の動きなどを考えた上でもう少し検討する必要がある。

4. 今後の展開

両案とも部屋に置く際のスペース、配置がまだ不明瞭なため、プロトタイプをつくり、検証をする。また、実際に使われることを想定し細かい設計や素材なども決めていく。

5. 参考文献

- [1] 2019年5月13日朝日新聞より「看護職員4割パワハラ被害」
- [2] http://www.asahi.com/ad/15minutes/article_02.html
- [3] [https://www.hql.jp/database/cat/senior/funcdb/result-taisei/背もたれ角度と座りやすさ \(h12-nedo-20人\)](https://www.hql.jp/database/cat/senior/funcdb/result-taisei/背もたれ角度と座りやすさ (h12-nedo-20人))
- [4] <https://www.ntt.co.jp/journal/0508/files/jn200508046.pdf>