

看護学生の就学態度と  
普段及び実習中における  
健康管理の実態



0207

# 研究背景

・現在の日本では、生活習慣病が死因の5割を占めている。大学生は生活で自由度が高く、生活習慣が乱れやすい。青年期から生活習慣を見直し、自己健康管理をすることが必要。とくに看護学生は健康の指導をする立場になるため健康への意識を高めることが大事。

## 先行研究

近年看護系大学の志望者は、意欲や自覚といった就学態度の低い学生が少なからずいることが明らかになっている。  
(堀井,能美,2020)



## 先行研究

看護学生の間でも、性別・運動習慣などによって自己健康管理に違いがあることや、実習中はセルフケア度が低くなることが明らかになっている。  
(成瀬,上野,2014)

**普段と実習中ではどのように健康管理に違いがあるのか、また就学態度の自律性は自己健康管理と関連があるのか気になった。**

## 研究目的

看護学生の普段と実習中の自己健康管理の実態を就学態度の自律性を背景別として明らかにし、どのような傾向があるか検討することを目的とした。

## 研究方法

研究対象：A大学看護学部4年生101名

調査方法：Googleフォームを活用したアンケート調査

調査期間：2020年8月26日から9月9日

調査内容：就学態度、健康管理(食生活、精神面、活動、睡眠、清潔、対人関係、予防行動)

分析方法：JMPを用いて記述統計及び $\chi^2$ 検定を行い有意水準は5%とした。

倫理的配慮：対象者に対して本研究の調査への参加は任意であり自由意志であること、無記名で回答ができること、調査内容は目的以外には使用しないこと、調査参加の拒否および途中棄権の権利があり拒否しても学業や成績に不利益を被らないこと、質問に回答し送信した段階で調査の同意が得られたものとみなすことを文書で説明した。

## 結果概要 → 回収率：40.6%、有効回答率：100%

## 結果・考察(就学態度)

現在は自分の意志だけでなく周囲からの勧めや給与のため看護師を希望する人も多い(古川,小出水,山口,西垣,門脇,2016)

・ 約2割の学生が看護師になる意欲・自覚がないと答えていた。

先行研究によると7割の新人看護師が入職後に離職したいと考え、その原因がリアリティショックや責任の重さを感じたといったようなことが多い(大山,鳥越,妹川,宮原,宮崎,永田,2018)。

就学態度の低さは就職してからリアリティショックなどを感じる原因の一つとして考えられる。

### 【就学態度の自律性】

	はい		いいえ	
	名	%	名	%
看護師になりたいという意欲があるか	32	78	9	22
看護師になることへの自覚	33	80.5	8	19.5
意欲的に実習・授業に取り組んでいるか	34	82.9	7	17.1
目的をもって勉強しているか	35	85.4	6	14.6
計画的な勉強をしているか	20	48.8	21	51.2

・ 目的をもって勉強しているかは約8割が「はい」と答えたが、計画的な勉強をしているかは回答が約半数に分かれた。先行研究によると看護系大学4年生は長期の実習を通して職業的意識の形成につながったことが学習意欲を向上させているが学習に対して探求心が低いという結果がある(根岸ら,2015)。

国家試験合格のために勉強しなければいけないというプレッシャーを感じてゆとりがなくなっていることが探求心の減少につながり計画的な勉強をする予定を崩れさせているのではないかと考える。

職業的意識  
の形成



目的をもって  
勉強する

# 結果・考察(普段と実習中：食事・精神面・睡眠)

## 【食生活】

	する				まあする				あまりしない				しない			
	普段		実習中		普段		実習中		普段		実習中		普段		実習中	
	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%
栄養バランスを考慮した食事をしていますか	8	19.5	8	19.5	23	56	14	34.1	9	22	12	29.3	1	2.4	7	17
カロリーを考慮した食事をしていますか	7	17	3	7.3	14	34.1	6	14.6	14	34.1	16	39	6	14.6	16	39
体重管理をしていますか	12	29.3	11	26.8	17	41.5	7	17	6	14.6	8	19.5	6	14.6	15	36.6



## 【精神面】

	できる				まあできる				あまりできない				できない			
	普段		実習中		普段		実習中		普段		実習中		普段		実習中	
	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%
考え方は前向きですか	13	31.7	7	17	16	39	18	43.9	11	26.8	11	26.8	1	2.4	5	12.2
ストレスを発散できていますか	12	29.3	5	12.2	27	65.9	22	53.7	2	4.9	9	22	0	0	5	12.2
不安なことへの対処をできていますか	8	19.5	2	4.9	30	73.2	29	70.7	3	7.3	6	14.6	0	0	4	9.8
感情のコントロールをできていますか	8	19.5	5	12.2	30	73.2	25	61	3	7.3	9	22	0	0	2	4.9



# 結果・考察(普段と実習中：食事・精神面・睡眠)

## 【睡眠】

	3時間より少ない				3~5時間				6~8時間				8時間より多い			
	普段		実習中		普段		実習中		普段		実習中		普段		実習中	
	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%	名	%
平均睡眠時間	0	0	4	9.8	5	12.2	26	63.4	34	82.9	10	24.4	2	4.9	1	2.4

・臨地実習中は食事・睡眠・精神面で健康管理の質が悪化する傾向が明らかとなった。

実習中は特にストレスを多く感じる期間であるという報告(臼井,金子, 縦野,2014)やセルフケア度が低くなるという報告(荒木,新谷,高間,2000)、また実習中に睡眠不足である群は充足している群に比べストレスや困難感を多く感じているという報告(奥,常田,小池,2011)がされている。

実習中は普段では感じないようなストレスを多く感じていることがこのような結果へとつながったと考えられる。

ストレスを多く感じている状況で、うまくストレスコーピングできないことは自身の健康管理行動を劣らせると推測。

**様々な環境下でもストレスとうまく向き合うことが必要。**

健康管理の質の悪化は心身の不調につながる



# 結果・考察(就学態度と健康管理:食事・睡眠)

## 【自覚と食生活】

	普段の生活でカロリーを考慮して食事をしているか							
	している		まあしている		あまりしていない		していない	
	名	%	名	%	名	%	名	%
看護師になることへの自覚 あり	4	9.76	13	31.71	13	31.71	3	7.32
なし	3	7.32	1	2.44	1	2.44	3	7.32

・「計画的に勉強しているか」と普段の「平均就寝時間」は有意な関連を示した( $p=0.02$ )。

先行研究によると学業成績は生活習慣も重要な要素となること、睡眠の質の低下は学習意欲の低下を感じやすいということが報告されている(大重,東,松中,2019)。



就寝時間が早いというだけでは十分に睡眠がとれているとは言えないが、適切な睡眠をとることは計画的に勉強をするという点で重要な要素となっているのではないかと考える。

不規則な睡眠は生活習慣自体を乱れさせる原因

## 【計画的な勉強と睡眠】

	普段の平均就寝時間			
	10~12時		12~3時	
	名	%	名	%
計画的な勉強をしている	8	19.51	12	29.27
していない	2	4.88	19	46.34

・「看護師になる自覚」と普段の生活で「カロリーを考慮した食事をしているか」に有意差があった( $p=0.03$ )。

先行研究によると知識の量に関わらず、健康に対する意識が高い人は健康行動を多くとっているという結果が報告されている(藤澤,渡辺,2004)。



看護師になる自覚のある人は自分が健康の指導者になる自覚があり、健康への意識高いと考えられ、カロリーを考慮した食事をするといった行動につながったと考えられる。

# 結果・考察(就学態度と健康管理：予防行動)

## 【自覚と予防行動】

	コロナウイルス感染の対策をしているか			
	している		まあしている	
	名	%	名	%
看護師になることへの自覚 あり	23	56.1	10	24.39
なし	2	4.88	6	14.68

・「コロナ感染の対策をしているか」と有意な関連を示したのは、「看護師になる自覚があるか」( $p=0.02$ )と「計画的な勉強をしているか」( $p=0.01$ )であった。今回の研究の結果から、**看護師になる自覚のある人と計画的な勉強をしている人は健康を意識した行動と有意差があることが明らかになった。**

## 【計画的な勉強と予防行動】

	コロナウイルス感染の対策をしているか			
	している		まあしている	
	名	%	名	%
計画的な勉強をしている	16	39.02	4	9.76
してない	9	21.95	12	29.27



健康に対する意識の高い人は健康行動を多くとっている結果がある。  
(藤澤, 渡辺, 2004)

この意識の差がコロナ感染対策を「**している**」とはっきり答えるか「**まあしている**」とあいまいに答えるかに分かれさせたのではないかと考える。



# 結論

1. 普段と実習中では健康管理に違いがあり、実習中は食生活・睡眠・精神面などで健康管理の質の低下がみられた。
2. 「看護師になる自覚があるか」と「普段の生活でカロリーを考慮して食事をしているか」( $p=0.03$ )、「看護師になる自覚があるか」と「コロナウイルス感染対策をしているか」( $p=0.02$ )、「計画的に勉強しているか」と「普段の生活の平均就寝時間」( $p=0.02$ )、「計画的に勉強しているか」と「コロナウイルス感染対策をしているか」( $p=0.01$ )でそれぞれ有意差が認められた。

実習や就学態度の自律性が看護学生の健康管理に影響を及ぼすことが明らかになった。学生それぞれが自分自身の生活習慣を見つめ直して現状を把握し、意識して生活習慣を改善しようとする姿勢が必要だと考えられる。



# 謝辞

アンケートにご協力していただきましたA大学看護学部4年生の皆様に深く感謝申し上げます。

