

## 看護基礎教育におけるストレスマネジメント学修支援

—初年次における学生のストレスの様相とマネジメント研修の受けとめ—

緒方 京 (岐阜協立大学看護学部)  
馬場 貞子 ( 同 )  
長谷川 真子 ( 同 )  
古田 桂子 ( 同 )  
井倉 一政 ( 同 )  
我部山 キヨ子 ( 同 )

キーワード：看護基礎教育、初年次教育、ストレス、対処行動、教育効果

### 《 要約 》

看護学部初年次におけるストレスの様相を明らかにするとともに、看護基礎教育におけるストレスマネジメントの段階的学修支援を目的として初年次に研修の機会を設定し、その効果を検討した。対象は、A 大学看護学部 1 年生で自由意思に基づき研修に参加した 45 名である。ストレスマネジメントに関するワークショップ型研修（以下、研修とする）を開催し、研修後に現在のストレス内容や研修の受けとめ等について質問紙調査を行った。回収した質問紙 41 部（有効回答率 91.1%）を分析した結果、現在ストレスを感じると回答した学生は 7 割以上を占め、その内容の自由記述から【学修の不安と負担】【アルバイトによる制約と苦痛】【人間関係の困難さ】【学生生活の負担】【一人暮らしの孤独】が抽出された。研修の楽しさの点数は  $78.2 \pm 17.2$  (Mean  $\pm$  SD) 点で、8 割以上が「かなり有用」「少し有用」と回答した。有用性に関する自由記述では、【意見交換による自己認識の成長】【客観視で日常の幸せの再認識】【ストレスとの向き合い方の学修の実感】【ストレスの多面性の理解】【自己省察の深まり】【対処方法の獲得への思い】が記述されていた。ストレス対処方法の理解は 6 割以上が「かなりわかった」「少しわかった」と回答し、今後取り入れたい対処方法は、【積極的に進む方向を見出す】【ストレスを代償する】【自らを省察する】【ストレスを分析する】【自分の価値を認める】が抽出された。これらの結果から、研修目標は概ね達成できたと考える。特に、仲間とのグループワークは互いに共感を得やすく、リラックスした環境で日頃の自分を振り返る好機となっており、ストレスへの理解の深まりが示唆された。一方で、授業や課題を通して看護を学ぶ難しさや将来への不安を抱くと同時に、初めての一人暮らしやアルバイトの負荷など、複合的要因がストレスを生み出しており、支援の必要性が明らかになった。

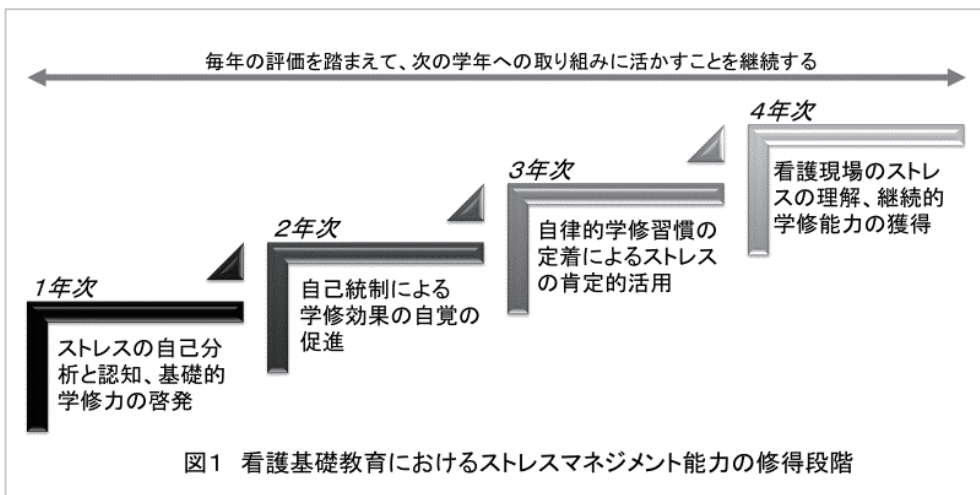
### 1. 緒言

人の生命と向き合う看護職は、社会人としてのストレスに加え、職務の遂行上のストレスも伴いやすい。看護師の抱える職務ストレスには、過重な仕事量や長時間におよぶ仕事の継続などの量的労働負荷だけでなく、代表的な感情労働者としての質的な労働負荷があり、そのマネジメント習得不足は若手看護師のメ

ンタルヘルス不調の背景となっている（金子ら；2019）。看護を学ぶ学生もまた、その学修過程において感情労働と同様の質的負荷がかかる。核家族世帯とその周辺の限られたコミュニティの中で育った者が多い一方で、これまでの人生であまり経験したことのない多様な人々とのコミュニケーションが必要となることに加え、学修過程や臨地実習で人の生死や人生に携わる。看護学生が、自己のストレスの本質、すなわち健康や生活に支障をきたす可能性のあるストレス反応や、多岐にわたる要因などを正しく理解し、その対処方法を獲得することは、日常的なストレスのセルフコントロールにつながる。

看護学生のストレス要因には、専門性の高い知識・技術の習得、実践力のある看護職育成のための過密なカリキュラムによる学業や単位修得が指摘されている（西村ら；2017）。看護学生のメンタルヘルスと実習ストレスの関連性を明らかにした研究も散見され、「精神的に不健康」とされる看護学生は3割以上に及ぶとの報告もある（岩永ら；2007）。看護学実習ガイドライン（2020）では、場所も対象者も異なる多くの看護学実習に参画し、各々の学修目標に到達することが求められる看護学実習において、学生はその役割として、ストレスマネジメントとタイムマネジメントを心がけるよう提唱されている。一方で、看護学生のストレス対処行動については、身体的・精神的変化を自覚して初めてストレスマネジメントなどの対処行動が取れ、その多くは短期的、短絡的方法を選択しているとの報告（藤永ら；2012）もある。文部科学省中央教育審議会（2011）は、キャリア教育で育成すべき力「基礎的・汎用的能力」を構成する一能力として「自己理解・自己管理能力」に言及し、その具体的な要素の例としてストレスマネジメントを挙げている。自己理解・自己管理能力とは、自らの思考や感情を律し、かつ、今後の成長のために進んで学ぼうとする力などと定義される。看護職を目指す学生が、看護基礎教育の学修過程において自己理解・自己管理能力を培い、自らの思考や感情を律して感情労働に適切に対応できるストレスマネジメント能力を修得することは、自己の精神的健康を維持し、看護職の自律性を支える基盤となるものとする。

また、大学初年次は、大学生としての新たな生活や人間関係、専門的な学修も影響して、さまざまなストレスに直面しやすい。看護系短期大学入学直後の学生のメンタルヘルスリテラシーを調査した研究（河畑ら；2018）では、高校までの心の教育の受講状況に関わらず知識が大きく不足していると指摘されている。そこで、筆者らは、看護基礎教育におけるストレスマネジメント能力を、実習状況に合わせて継続的に育成するため、修得段階を設定した（図1）。ストレスに対処する力を養うには、学生各々が自己にかかるストレスの現状やストレス耐性を認知し、自己の気質や環境に応じた対処行動の具体的な方法を獲得していく必要がある。今回は、看護基礎教育におけるストレスマネジメントの段階的学修に向けて、看護学



部初年次におけるストレスの様相を明らかにするとともに、ストレスの自己分析と認知、およびストレス対処行動の実際について基礎的知識を学修することを目的に研修の機会を設定し、その効果を検討したので報告する。

### 【用語の定義】

本研究において「ストレス」とは、「自分に対する外的刺激（周囲との関係性や新しい環境、状況の変化など）により、身体や心に何らかの不調や不安、苦痛を生じて安定してられない状態」とする。

## 2. 研究方法

### 2.1 対象

対象は、A大学看護学部1年生で自由意思に基づき研修に参加することを表明した45名である。

### 2.2 実践内容

研修目標は、ストレスに関する知識・理解、現在の自分のストレス状態の把握、対処行動の修得とし、1年生後期開始前の2019年9月28日（土）に研修（3時間）を実施した。1年次8月にearly exposureとしての臨地実習を一日行っており、学生は看護職の責務に初めて関わった時期である。

研修は、「ストレスマネジメント研修～しなやかに成長するために～」をテーマに、ストレスマネジメントを専門とする精神科医と検討を重ね、医療職のストレス特性とその対処法についての講演、および学生5～6名と教員1名で構成するグループでの活動を中心としたワークショップ方式で展開した（写真1）。研修方法は、現在のストレスの数値化や顔文字表現などによる可視化、未来の自分からの手紙の記述、教員のファシリテーションによるグループワーク等で構成した。



写真1 グループ活動の様子

### 2.3 研修成果の評価方法

研修終了後に無記名自記式質問紙を配布し、回収箱への投函により回収した。調査内容は、現在のストレス状況と研修の受けとめ、研修受講によるストレス対処方法の理解を、それぞれ5件法と自由記述で尋ねた。また、研修の感想として、研修の楽しさの点数化を求めた。

質問紙の分析は、量的データは記述統計で集計した。現在のストレス状況、研修の受けとめ、研修受講によるストレス対処方法に関する自由記述部分は、帰納的に質的分析を行った。それぞれの記述を意味内容が変わらない範囲で分節化し、記述を要約してコード化し、コードの類似性と相違性に基づいてカテゴリー化したのち、抽象度をあげてカテゴリー名を生成した。質的分析は研究者間で意見が一致するまで検討を繰り返した。

### 2.4 倫理的配慮

研修の開催は、A大学看護学部1年生全員に研修の趣旨、研究の概要と研修との関連性について、事前

に周知した。また、研修は授業科目に関連せず、参加は自由であること、成績評価には一切影響しないこと、研修に参加しても研修後に実施する質問紙調査への協力は拒否できることを文書と口頭で説明した。

研修会当日には、再度、研究の趣旨と参加の自由、質問紙調査への協力の自由、質問紙データ分析の際の匿名性の保障など、倫理的配慮について研修参加者に説明した。質問紙への回答に強制力がかからないよう、回答したくない場合は白紙のままの投函も可能であることを説明した。質問紙の回収は、教員がいない場所に設置した回収箱への投函により行い、質問紙への回答と投函をもって研究協力の同意とした。なお、本研究はA大学看護学部研究倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号2019-1）。

### 3. 結果

質問紙の回収数は41部（回収率91.1%）で、すべてを有効回答として分析した。以下、質的分析結果については、カテゴリーを【 】, サブカテゴリーを< >, 学生の記述を「 」で示す。

#### 3.1 参加者の属性

参加者45名の年齢は18～19歳で、大学入学前に社会人経験がある学生はいなかった。

#### 3.2 現在感じているストレスの程度と内容

現在感じているストレスの程度は図2のとおりであった。最も多かったのは「少し感じる」で26人（63.4%）であり、「かなり感じる」と回答した学生を含むと75.6%の学生がストレスを感じていた。

ストレスに感じている内容の自由記述の分析では、63のコードが抽出され、15サブカテゴリー、5カテゴリーに分類された（表1）。【学修の不安と負担】は、63コードのうち31.7%にあたる20コードを占め、授業や課題、看護の<学修が難しい>ことや、前期の専門科目の成績が芳しくなかったことなどから<未来への心配がある>、高校から大学の授業体制に移行して<授業に負担感がある>、<学修方法が確立しない>、<学修に専心できない>など、学業に関することが最も多くのストレスとなっていた。

また、生活面では、【アルバイトによる制約と苦痛】が13コードから生成された。大学生になってアルバイトを開始し、時間の制約や勤務上の要求から<アルバイトによる制約に負担を感じる>ことや<客の対応が難しい>、<職場での対人関係が難しい>ことをストレスと感じていた。日常生活の中では、【人間関係の困難さ】が11コードから生成され、高校時代とは異なる仲間と新たに築く<友人関係が難しい>ことや、人との関わりが苦手で<人間関係に自信がない>といったサブカテゴリーがみられた。【学生生活の負担】は10コードから生成され、大学という新たな<学修環境への不満がある>ことや、親に対して<経済的に不安・負担がある>ことを気にかける様子、思い描いていた自己の大学生像と現実の自分が異なる<イメージと現実のギャップがある>が表出されていた。【一人暮らしの孤独】は9コードから生成され、帰宅しても話し相手がない「さみしさ」や家事の負担などから<一人暮らしがづらい>との声や、初めて暮らす慣れない土地での<地域をよく知らない>不安が見出された。

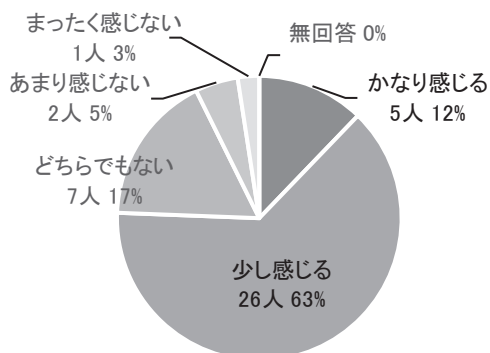


図2 大学生生活全般のストレスの程度 (n=41)

表1 現在感じているストレスの内容

※（数字）は同様の記載があった人数

カテゴリー	サブカテゴリー	コード(記述の要約)
学修の不安と負担 (20)	学修が難しい(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業や課題が難しい(3)</li> <li>・ 看護の勉強が難しい</li> <li>・ うまく理解できない</li> <li>・ 勉強への不安</li> </ul>
	未来への心配がある(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前期の看護専門科目の成績がよくなかった</li> <li>・ 留年したら夢を叶えることが遅れる</li> <li>・ 4年後の未来がわからない</li> <li>・ 看護師国家試験に合格するか</li> <li>・ ちゃんとした看護師になれるか</li> </ul>
	授業に負担感がある(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業が早すぎてついていけない</li> <li>・ 授業が長い</li> <li>・ 覚える量が多い</li> </ul>
	学修方法が確立しない(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家での勉強法がわからない</li> <li>・ 今の勉強の仕方についているか</li> <li>・ 専門科目の具体的な勉強方法が見つけれない</li> </ul>
	学修に専心できない(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 勉強のやる気はあるが行動できない</li> <li>・ 勉強に手をつけるまでに時間がかかる</li> <li>・ 勉強から逃避する自分</li> </ul>
アルバイトによる制約と苦痛 (13)	アルバイトによる制約に負担を感じる(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事で時間が足りない</li> <li>・ 疲れているときのアルバイト</li> <li>・ アルバイト中ずっと笑顔は不可能なのに強いられる</li> <li>・ アルバイトで覚えることが多い</li> <li>・ アルバイトの不満を言えない</li> </ul>
	客の対応が難しい(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 多様な客への対応が難しい(4)</li> <li>・ アルバイトのクレーム対応が面倒</li> </ul>
	職場での対人関係が難しい(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一緒に働く人と合わない</li> <li>・ アルバイトの人間関係の負担感</li> <li>・ アルバイトで怒られる</li> </ul>
人間関係の困難さ (11)	友人関係が難しい(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 友達関係がうまくいかないこと</li> <li>・ 嫌な人と交友関係を切ることができない</li> <li>・ 嫌な人といるとイライラする</li> <li>・ 他人の反応が怖く頼むことができない</li> <li>・ 異性にどう思われているか心配</li> <li>・ 態度の変動が激しい友人に振り回される</li> </ul>
	人間関係に自信がない(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人間関係に対する価値観の違い</li> <li>・ 自分の行動に、いちいち何か言われる</li> <li>・ 人との関わりが苦手(2)</li> <li>・ 人間関係の自信のなさ</li> </ul>
学生生活の負担 (10)	学修環境への不満がある(4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ メインキャンパスが明確でなく、正確で速い伝達が他学部よりできない</li> <li>・ 時間割の空きコマが多い</li> <li>・ 土日開催の授業はやめてほしい</li> <li>・ 頼れる人が少なく、責任や不安を感じる</li> </ul>
	経済的に不安・負担がある(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大学費用で親に負担をかけすぎているか</li> <li>・ 留年したら親に負担をかける</li> <li>・ 生活費がかかる</li> </ul>
	イメージと現実のギャップがある(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 理想と現実の違い</li> <li>・ 何かやろうと思っても行動に移せない自分</li> <li>・ うまくいっているようでうまくいっていない</li> </ul>
一人暮らしの孤独 (9)	一人暮らしが辛い(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家に帰っても話せる相手がいない</li> <li>・ さみしさがある中で生活しなければならない</li> <li>・ 精神状態が安定しない</li> <li>・ すべて自分でやらないといけない</li> <li>・ 朝起きるのがいや</li> <li>・ 害虫が出る</li> </ul>
	地域をよく知らない(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 慣れない中で生活していかなければならない</li> <li>・ ローカルギャップがある</li> <li>・ 地域をよく知らない</li> </ul>

### 3.3 研修の受けとめ

今回の研修の受けとめとして、「研修の楽しさ」を100点満点で点数化した回答の結果を表2に示す。平均点と標準偏差は78.2±17.2で、全体の4分の1を超える学生が満点の100点と評価した。一方、50点と評価した学生が7人(17.1%)であった。

研修の有用性では、「かなり有用である」と回答した人は13人(31.7%)、「少し有用である」21名(51.2%)で、肯定的評価が82.9%であった(図3)。

表2 「研修の楽しさ」の点数化 (n=41)

点数(点)	人数(人)	%
50	7	17.1%
60	1	2.4%
75	16	39.0%
80	1	2.4%
85	2	4.9%
90	1	2.4%
100	11	26.8%
無回答	2	4.9%

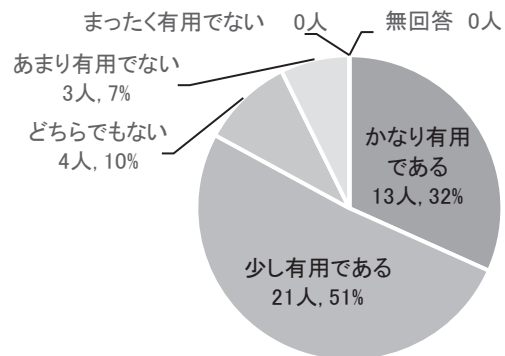


図3 研修の有用性 (n=41)

研修の有用性に関する自由記述内容は、83コードが抽出され、16サブカテゴリー、6カテゴリーが生成された(表3)。「意見交換による自己認識の成長」は、20コードから成る。グループワークをとおして自己の意見を深めるなど「グループ交流で意見を共有した効果の実感」や、他の学生の意見を静かに聞き入れる体験により「他者との価値観の相違を認識」していた。また、自分だけとと思っていた戸惑いや不安を他の学生も同様に感じているとわかり、「自分だけでない安心感」を得ていた。「客観視で日常の幸せの再認識」は、17コードから生成された。ワークをとおして自分の考え方や自分を取りまく環境を整理し、「客観視での思考の深まり」を認識するとともに、自分にとって最も大切なことは何かを改めて考えたり、それを失った状況を想定したりした体験から、大学での勉強や家族との生活が毎日当たり前のようにできる「日常の幸せの実感」が記述されていた。「ストレスとの向き合い方の学修の実感」も、17コードで構成された。1つの事象を多面的に捉えるワークや、仲間や教員との交流体験から「視野を広げて物事をとらえる」大切さを学び、自分のものの見方を転換して楽になるなど、ストレスそのものの捉え方の見直しに及んだことから「対処方法の学修の実感」となっていた。研修で用いた多様な手法によるストレス対処方法の考え方の学修は、具体的に「対処方法が見つかる」体験であった。「ストレスの多面性の理解」は、11コードから生成され、講演や活動をとおして「ストレスを知る」、「改めて「ストレス」を考える」機会を得て、「数値化で自分のストレスを知る」方法により自己のストレスの可視化を図るなど、新たな発見ができた体験が記述されていた。また、「自己省察の深まり」は11コードで構成された。「自分と深く向き合う」体験では、学生が普段の自分を振り返ったり、3年後の理想の自分から今の自分に向けて手紙を書いたりするワークで、見えない自分としっかり向き合い、それらが「自分が今すべきことを知る」につながっていた。その一方で、7コードから「対処方法の獲得への思い」が見られ、「対処方法がわからない」、「発想を変えても「ストレスは軽くなる」」と感じていた学生や、不安やストレスへの対処をより強く求める「対処方法のさらなる学びの意欲」も一部に見受けられた。

表3 研修の有用性に関する記述内容

※（数字）は同様の記載があった人数

カテゴリ	サブカテゴリ	コード（記述の要約）
意見交換による自己認識の成長 (20)	グループ交流で意見を共有した効果の実感(16)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで話し合い、他の人の意見が聞けて良かった(8)</li> <li>・他の人と交流でき、共有できた (3)</li> <li>・グループワークがあり意見を深めることができた(2)</li> <li>・共有することで他人と比較することもできる</li> <li>・自分の意見を持つことは得意ではないが、みんなで共有することで自信が持てた</li> <li>・グループでの意見を全体で交流させた</li> </ul>
	他者との価値観の相違を認識(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人の価値観と自分の価値観は違うということを改めて実感した</li> <li>・自分の意見と他人の意見を合わせて考えることができた</li> </ul>
	自分だけでない安心感(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周りとの交流で自分だけでないと安心できた</li> <li>・自分のストレスの内容が皆と同じだと分かった</li> </ul>
客観視で日常の幸せの再認識 (17)	客観視での思考の深まり(12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段考えないことに真剣に向き合い改めて大切なことに気づいた(7)</li> <li>・今の自分を客観視できた(2)</li> <li>・ワークで自分の考えを整理できた(2)</li> <li>・取り巻く環境を理解し分析できた</li> </ul>
	日常の幸せの実感(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当たり前だと思っていた生活を見直すことができた(2)</li> <li>・ワークで今の生活の幸せを実感できた</li> <li>・大切なものについて考えた</li> <li>・今まで、大切なものをもし失うことになったら…と真剣に考える機会がなかったため、改めて今の生活は幸せなんだと実感できた</li> </ul>
ストレスとの向き合い方の学修の実感 (17)	視野を広げて物事をとらえる(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広い視野で物事を捉えようと思った(3)</li> <li>・視野を広げることがどれだけ大切かが分かった(2)</li> <li>・仲間や教員との意見交流で自分の視野が広がった</li> </ul>
	対処方法の学修の実感(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスの対処法を学べた (4)</li> <li>・自分の見方を変えてみたら少し楽になった</li> <li>・ストレスを見直し、ストレスに対する考え方が変化した</li> </ul>
	対処方法が見つかる(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスを抱えているときの具体的な対応策を見つけることができた(2)</li> <li>・ストレスに感じないためにどうすべきか学んだことをやってみようと思った</li> <li>・ストレスをどう対処するかを知ることで豊かな日常生活を送ることができる</li> <li>・バーンアウトにならないために必要なことが理解できた</li> </ul>
ストレスの多面性の理解 (11)	ストレスを知る(7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスがどんなものかわかった</li> <li>・ストレスをなぜ感じてしまうのか学んだ</li> <li>・ストレスに対するイメージや見方が変化した</li> <li>・心のストレスを表現できそう</li> <li>・新しい発見があった</li> <li>・興味深かった</li> <li>・たくさん学べた</li> </ul>
	改めて「ストレス」を考える(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を通じて具体的にストレスと向き合えようと思った</li> <li>・最初は少し辛かったけれどこの研修に参加して良かったと思えた</li> </ul>
	数値化で自分のストレスを知る(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスを数字で表して、自分のがどれくらいストレスを感じるのか、持っているのがわかりやすくなった</li> <li>・数値で表すことで気分が少し落ち着く</li> </ul>
自己省察の深まり (11)	自分と深く向き合う(10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段考えることのないことを考えてみて、自分について知ることができた(3)</li> <li>・改めて今の自分を見直す機会になった(2)</li> <li>・普通の自分としっかり向き合えた(2)</li> <li>・久しぶりに自分と深く向き合った気がする</li> <li>・自分のことを知ることができた</li> <li>・口に出したり紙に書いたりすることで自分の本当の気持ちを知ることができた</li> </ul>
	自分が今すべきことを知る(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年後の理想の自分から私に手紙を送ったことで、今自分が何をしなければならぬか確認できた</li> </ul>
対処方法の獲得への思い (7)	対処方法がわからない(4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どう対処すればいいかわからなかった(3)</li> <li>・医療職のストレスのことだけでなく、看護とのつながりがよくわからない</li> </ul>
	対処方法のさらなる学びの意欲(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安に対する対処法をもっと知りたい</li> <li>・ストレスへの対処法をもっと知りたい</li> </ul>
	ストレスは軽くならない(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・考え方を変えてみてもストレスを軽くしたり操作することにはつながらない</li> </ul>

### 3.4 受講内容の理解と今後取り入れたいストレス対処方法

受講によりストレス対処方法が理解できたかを尋ねた結果、「かなりわかった」「少しわかった」が27人(65.9%)を占めた一方、11人(26.8%)が「どちらでもない」あるいは「あまりわからなかった」と回答した(図3)。

今後取り入れたいストレス対処方法に関する自由記述では、53コードが抽出され、14カテゴリ、5カテゴリが生成された(表4)。**【積極的に進む方向を見出す】**は18コードから成り、<視野を広げて思

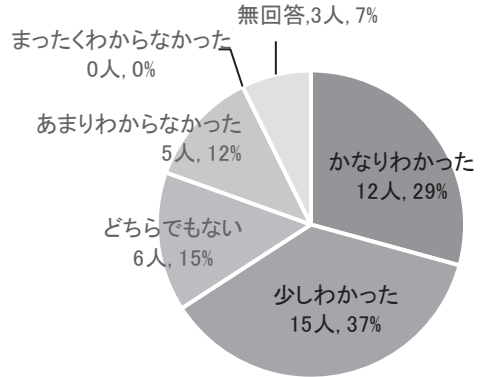


図3 ストレス対処方法の理解 (n=41)

表4 今後取り入れたいストレス対処方法

※(数字)は同様の記載があった人数

カテゴリ	サブカテゴリ	コード(記述の要約)
積極的に進む方向を見出す (18)	視野を広げて思考する(8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 視野を広げ、一点に集中しない(3)</li> <li>▪ 十分視野を広げた発想を養いたい(2)</li> <li>▪ 周りの思いも取り入れて視野を広げて行きたい</li> <li>▪ 視野を広げ新たな発見をしたい</li> <li>▪ 自分の目的や大切なものから広い視野で見直して取捨選択する</li> </ul>
	未来を創造して頑張る(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 自分の目標、夢を強く考え、目標に向かって頑張る(2)</li> <li>▪ 未来の自分は夢をかなえていると考え勉強する</li> <li>▪ 未来の自分を想像してアドバイスする(2)</li> <li>▪ 未来の自分から手紙を書いてみる</li> </ul>
	分かちあう(4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 相談相手を見つけ、相談する(2)</li> <li>▪ 人と分かち合う(2)</li> </ul>
ストレスを代償する (14)	気分転換をする(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 遊ぶ(2)</li> <li>▪ 笑う</li> <li>▪ 立って動く</li> <li>▪ 運動する</li> </ul>
	発想を転換する(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 見方や考え方を変える(3)</li> <li>▪ 以前と比べて、今のストレスは軽いと自分の気持ちを落ち着かせる</li> <li>▪ 根本的な部分の発想を変える</li> </ul>
	何とかかなと思う(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 何とか成ると思い頑張る</li> <li>▪ 自分の人生の中で見たらほんの一部だと流す</li> </ul>
	他者に聞いてもらう(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 誰かに話す</li> <li>▪ 感情を隠さないで表出する</li> </ul>
自らを省察する(10)	自己を客観的にみる(4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 感情的に成りすぎず、自分を客観視する(2)</li> <li>▪ なぜ看護師になろうと思ったのか冷静に考えてみる</li> <li>▪ 他人は自分と違うものであると理解する</li> </ul>
	立ち止まってみる(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 一度立ち止まってみる</li> <li>▪ 時間をおいてみる</li> <li>▪ 寝る</li> </ul>
	自己を洞察する(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 自己洞察</li> <li>▪ 自分を理解する</li> <li>▪ 自分にとっての脅威を理解して対処方法を考える</li> </ul>
ストレスを分析する (6)	ストレスを数値化する(4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ストレス状況を点数にしてみる</li> <li>▪ ストレスを感じたそのときの気持ちを数値に表す(3)</li> </ul>
	ストレスを具体化する(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ストレスを具体的に示す</li> <li>▪ ストレスを分解する</li> </ul>
自分の価値を認める (5)	肯定的に考える(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ なるべく肯定的に考えてみる</li> <li>▪ 自己肯定感を強めていく</li> <li>▪ どんなどきも自分ではできると自信を持つ</li> </ul>
	自分を褒める(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 自分を褒める</li> <li>▪ 自分の良いところを褒める</li> </ul>



考する>、<未来を創造して頑張る>、<分かちあう>といった姿勢がみられた。【ストレスを代償する】は14コードから成り、<気分転換をする>行動や、見方や考え方を变えて<発想を転換する>、<何とかかなと思う>、<他者に聞いてもらう>ことで自分を表出するといった方法が記述されていた。【自らを省察する】は10コードから成り、ワークで自分と客観的に向き合った経験から<自己を客観的に見る>、<立ち止まってみる>、<自己を洞察する>を選択していた。さらに【ストレスを分析する】の6コードでは、ストレスを感じたときに<ストレスを数値化する>、<ストレスを具体化する>方法や、【自分の価値を認める】の5コードでは、自己肯定感や自信を高めて<肯定的に考える>、自分の良いところを認めて<自分を褒める>といった対処方法を取り入れようとしていた。

回答者の約3割にあたる11人の学生は、複数のカテゴリーにわたる対処方法を記述していた。このうち7人は、ストレス対処方法の理解について「少しわかった」と回答しており、理解度の実感と今後取り入れたいストレス対処方法の数は比例しない傾向がみられた。記述の詳細をみると、「対処方法は、問題に対して（どうであったらやれるかといった\*）条件をつけたり身近なところから考えていくことで発見できる」（\*筆者注釈）といった自己解決能力の獲得が窺える記述や、「自分自身をほめることによって自分に自信がつき、積極的に問題解決をしやすくなり、その問題から逃げるということも少なくなる」といった一つの対処方法から発展的に派生する効果を考えている記述もみられた。

研修の有用性で<対処方法がわからない>に属する記述があった学生は、「どのように生かせばよいか自分の中で理解できているかよくわからない。周り意見交流ができたことはとても良かった。」と記述した上で、今後取り入れたいと考えるストレス対処方法については、「とりあえず未来の自分は夢を叶えていると考え、勉強する！なんとかなると思って頑張ってみる」と記していた。

## 4. 考察

### 4.1 初年次のストレス状況の現状

学生が現在感じているストレスの内容は、山口ら（2012）が明らかにした4年制大学の保健看護学科1年生が認知するストレス内容と類似していた。山口らは、学生が認知するストレスを、課題や慣れない学習といった「学業への不安」、通学環境の変化やアルバイト・一人暮らしなどの「生活環境の変化」、大学生活により生じた「人間関係の拡大」、自由時間の減少などの「未熟な自己調整」の4つに分類し、大学入学によって生じる1年生特有のストレスとしている。各大学や年代によりカリキュラムが異なるため単純比較はできないが、山口らが調査した1年生6月期の結果と比べ、今回の研修に参加した学生は、看護を学ぶ初年次の大学生としての授業や課題、看護を学ぶ難しさを感じ、看護職という夢を叶える将来への不安を抱いていた。本調査は、入学後の約半年間で、高校の「生物」で学ぶ人体の機能より格段に専門性が高まった基礎医学や看護に関する学修が始まり、その成績が提示されて間もない時期であったことや、わずか1日とはいえ、early exposureとしての初めての臨床実習で看護職を見つめた体験を通して、看護職を目指す者として身の引き締まる思いが記述されたと推察する。「高校期から大学期への移行は、他者に依存した学習者から自立した学習者への移行」を意味し、「主体的かつ自らの責任で行う学習への移行である」（キャロル・マッチ；2005）とされている。<学修方法が確立しない>、<学修に専心できない>との記述がみられたことから、学生が看護学生かつ大学生としての新たな学修習慣を獲得し、主体的で自律した学修者への移行に適應できるよう、入学早期から支援していく必要がある。

生活面では、初めての一人暮らしや新しい土地での生活が始まり、炊事や洗濯などの慣れない家事や家計の出納、土地勘のない場所での買い出し等に追われる様子が窺えた。一人暮らしや自分自身の健康管理

については、大学入学まで保護者の庇護のもとにあったことが突然に自己責任となり、問題が生じた際の対処行動が適切にとれていない可能性もある。また、金銭的報酬を伴う初めてのアルバイトでは、時間的制約や身体的疲労、学業との両立、新たな人間関係などが複合的な負荷となり、ストレスを生み出していると推察された。高本ら（2018）は、大学生のアルバイト就労と精神的健康および修学の関連を調査し、職場内における上司とのトラブルや人間関係、接客トラブルなどといった心理的負担のかかる出来事の経験は抑うつリスクを高め、精神的不調から修学困難に至るリスク要因となり得るとしている。また、このような過程を回避するため、大学などによる啓発活動の重要性にも言及している。今回の調査から、ストレスマネジメント学修支援と並行して、アルバイト就労における心理的負担と修学状況との関連性を把握し、キャリア教育の一環として、労働者の権利や制度に関する教育も拡充することの重要性が示唆された。このような生活面のストレスのすべてに対し、大学生になったばかりの学生が一人で適切に対処するのは困難が予想され、大学組織としての支援体制の強化が望まれる。一例として、集団教育の他、教員チューター制や学生相談室、学生課等による個別対応、上級学年によるメンター制の導入等が考えられる。また、これらの大学資源を学生自身が主体的に活用する行動力も同時に養っていく必要がある。

アルバイト以外の対人関係では、友人関係の難しさや人との関わりの苦手意識から人間関係に自信がないことが記述されていた。他者との関係性は自我同一性を確立していく上で重要であり（竹田；2021）、青年期における重要な発達課題である。特に女子大学生は、青年期のアイデンティティの確立という心理発達課題において、男性よりもその過程が複雑で、困難を抱えやすく（立丸ら；2010）、女性が多数を占める看護学部においては、考慮する必要がある。また、看護学生は、ストレス対処能力が高いほど実習での対人関係で抱えるストレスを感じにくいとの報告もある（金子ら；2015）。これらのことから、大学初年次というライフステージにおける発達課題や青年期における性差の特徴、および看護学部における学修と対人関係の関連性に留意したストレスマネジメント支援を検討する必要がある。

#### 4.2 ストレスマネジメント研修の成果と今後の発展性

研修の楽しさの点数や研修を有用とした学生の割合、自由記述内容から、研修目標は概ね達成できたと考える。研修の有用性に関する記述内容では、ストレスを理解する学修と自己を省察する体験を統合して、ストレスの自己分析と認知、日頃のストレスと向き合う経験となった様子が窺え、今回の研修の趣旨と一致したと評価できる。一方で、一部の学生は、クラスメートと思いを共有できた安堵感とともに今後のストレス対処に不安を感じている両面的な記述も垣間見られた。初年次にある学生がストレスに関して得られた知識を、即時に自分の生活や学修に直結させて対処行動を見出す困難さが窺えた。看護学生のストレスマネジメントスキルの獲得は「日常生活スキル」の獲得と正の相関関係にあり（高橋ら；2013）、看護大学生のストレス反応を軽減するには「日常生活スキル」の中でも「情報要約力」を高める必要がある（大島ら；2017）。「情報要約力」とは、手に入れた情報を秩序立てて再構成し、自分の考えをまとめるスキルで、学業成績との有意な正の相関が認められている（島本ら；2006）。したがって、今後は、学生各々が本研修で得た知識や経験をどのように情報として再構成し、自己のストレスと対峙していくかを見極め、研修での学びを着実にストレスマネジメントスキルに転換できるよう継続的に支援していく体制が求められる。このような過程を通じて培われたストレスマネジメントスキルは、学生のストレス反応を軽減し、長期的効果として学業成績の向上にもつながる可能性が期待できる。

研修方法に関する記述内容に着目すると、看護学生としての半年間の体験を共有する仲間とのグループ活動が、互いに共感を得やすく、リラックスした環境で日頃の自分を振り返る好機となっており、ストレスへの理解を深めていたことが示唆された。竹田（2021）は、自己理解を深めていくためには、悩みをも

つ自己を受容してくれる居場所があることが十分に必要であり、受け入れられる体験を通して、より自己について安心して振り返ることができ、相互作用的に自己理解を深めると述べている。本研修は、少人数でのグループ活動により＜自分だけでない安心感＞が得られ、教員によるファシリテーションにより自己を受容してくれる居場所で安心して自己理解を深める機会になったと推察される。今後も、いっしょに学ぶ者同士が気を許して現在のありのままの自分と向き合い、自らを肯定的に捉えることができる研修形態の場をつくるのがストレスマネジメント支援の一環になると考える。

#### 4.3 今後の学修や学生生活に適応できるストレス対処行動と支援の方向性

学生が今後取り入れたいと考えた対処方法は、視野を広げるなどストレスを前向きに捉える問題焦点型対処と、代償によってストレスを軽減する情動焦点型対処の二面性があった。積極的にポジティブな人間関係を成立・改善・維持しようとする対人ストレスコーピングは、問題焦点型と情動焦点型の両側面を持つ（加藤；2000）とされることから、両者をバランスよく駆使できる能力の獲得が求められる。中でも、ストレス要因に対して適切な問題焦点型対処行動を取れるようになることが、看護職という感情労働に耐え得るには不可欠である。

岩永ら（2007）は、看護学部生の精神健康状態が実習ストレスと相関し、消極的・悪循環的対処行動を多くとる傾向が強いほど、また、睡眠時間が少ない・大学に適応できない・仲間意識が少ないほど、その傾向が強いことを明らかにしている。看護基礎教育のカリキュラム上、学年進行とともに専門科目や実習による学修時間が増加し、求められる専門的知識や看護実践能力もより高度となる。看護大学生のストレスは、各学年に特異な、ストレスフルな出来事であるストレスサーが関連するとの報告もある（市丸ら；2001）。したがって、学生の在学期間4年間のストレスの変化とその背景、および対処行動との関連性を縦断的に把握し、それらの経時変化を逐次的にストレスマネジメント教育に反映させる必要がある。

今後は、どの段階でどのような能力や対処行動をどの程度獲得させるか、目標を設定し、学生の段階的学修過程をポートフォリオ等で可視化するなど、学生自身が自己の成長を確認し、次なる課題を明確化して自律的に取り組むことを習慣化できる支援の工夫が求められる。

## 5. 結語

看護学部1年生に対する初年次教育の一環としてストレスマネジメント研修を行い、研修後の調査に協力が得られた41名の回答から、学生は、学業、アルバイト、人間関係、学生生活、一人暮らしといった複合的なストレスを感じていることが明らかとなった。研修の楽しさの点数化では4分の1の学生が100点と評価し、8割以上の学生が研修を「有用だった」と受けとめ、6割以上の学生が対処方法を「理解できた」と回答した。それぞれの自由記述からは、学修できた内容に加え、仲間とのグループ活動が互いの共感やリラックスした環境で自己を振り返る好機となり、ストレスへの理解を深めていたことが窺え、研修目標は概ね達成できたと考える。また、学生が看護大学生として自律した学修者への移行に適応できるよう入学早期から支援することや、大学組織としての支援体制の強化の必要性が示唆された。今後の課題として、学生の在学期間4年間のストレスに関する経時変化を把握し、逐次的にストレスマネジメント教育に反映させる取り組みが求められる。

なお、本研究は、2019年度岐阜協立大学学長裁量経費教育改革助成金を受けて実施した活動「看護教育における初年次キャリア開発支援」の一部であり、本報は日本看護学教育学会第30回学術集会（2020年度）で発表した内容に加筆・修正したものである。

謝辞：本研究にご協力いただいた学生の方々に深く感謝いたします。

【引用文献】※筆頭者の五十音順に掲載

- 市丸訓子・山本富士江・野田淳 (2001). 看護大学生のストレス度とストレスラー・ストレス反応・影響因子との関連—4年間の縦断的研究—, 東京保健科学学会誌, 4 (2); 77-82.
- 岩永喜久子・後藤有紀・宮崎晴佳, 他 (2007). 学部教育における看護学生のメンタルヘルスと関連要因, 保健学研究, 20 (1); 39-48.
- 大島和子・福島和代 (2017). 看護大学生のストレス反応と日常生活スキルの関連, 鹿児島純心女子大学看護栄養学部紀要, 21; 22-27.
- 加藤司 (2000). 大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成, 教育心理学研究, 48; 225-234.
- 金子さゆり・樫野香苗 (2015). 基礎看護学実習における看護学生のストレス因子構造と対処行動, 名古屋市立大学看護学部紀要, 14; 51-59.
- 金子多喜子・森田展彰・伊藤まゆみ, 他 (2019). 感情労働に伴う感情対処育成のための Web 版教育プログラムの検討, 日本看護科学会誌, 39; 45-53.
- 河畑匡法・曾谷貴子・清水登紀子, 他 (2018). 看護系短期大学生の入学時のメンタルヘルスリテラシーに関する調査, 川崎医療短期大学紀要, (38); 25-32.
- キャロル・マツチ著・中島英博訳 (2005). 高校から大学への移行に関する一考察—学生・教員・大学組織の三者への提言—, 名古屋高等教育研究, (5); 167-184.
- 島本好平・石井源信 (2006). 大学生における日常生活スキル尺度の開発, 教育心理学研究, 54; 211-221.
- 大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会 (2020). 大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会 第二次報告 看護学実習ガイドライン, 4-5.
- 高橋ゆかり・本江朝美・柴田和恵 (2013). 看護学生のストレスマネジメントスキルと日常生活スキルおよび自己肯定感との関連, 日本看護研究学会雑誌, 36 (3); 340.
- 高本真寛・古村健太郎 (2018). 大学生におけるアルバイト就労と精神的健康および修学との関連, 教育心理学研究, (66); 14-27.
- 竹田駿介 (2021). 青年期における対人関係性の変化によって自己が変容することについての一考察, 応用心理学研究, 46 (3); 207-215.
- 立丸恵・中谷隆・堀匡, 他 (2010). 女子大学生における愛着スタイルとストレスコーピングならびに精神的健康との関連, 心理臨床学研究, 28 (3); 336-340.
- 西村美八・富永真己・岩島エミ, 他 (2017). 看護学生におけるストレスラーとコーピングの関連性の検討, 京都橘大学研究紀要, 43; 147-156.
- 藤永新子・原田江梨子・安森由美 (2012). 看護大学生の健康の意識と対処行動の実態 (第2報), 甲南女子大学研究紀要第6号 看護学・リハビリテーション学編, 69-76.
- 文部科学省中央教育審議会 (2011). 今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について (答申), P.26, H23.1.31.
- 山口直己・足立はるゑ・城憲秀, 他 (2012). 高校から大学への移行に関する円滑な適応を目指して—保健看護学科1年生が認知するストレス内容とコーピング—, 生命健康科学研究所紀要, 9; 35-40.