

研究ノート

精神看護学実習における 看護学生の睡眠時間と実習記録の取り組み および充実感との関連

Influence of Students' Sleeping Hours in Psychiatric Nursing Practice
on Their Engagement in Writing Practice Records and Senses of Fulfillment

吉澤裕子 山田直行

Hiroko YOSHIZAWA and Naoyuki YAMADA
保健福祉学部保健看護学科

キーワード：看護学生，睡眠時間，実習記録，充実感，精神看護学実習

抄 録

本研究は、精神看護学実習における看護学生の睡眠時間と実習記録の取り組みおよび充実感との関連を明らかにし、実習中の睡眠時間の改善に向けた教育的介入に示唆を得ることを目的としている。

精神看護学実習を終了した3・4年生61名を対象に質問紙調査を実施し、そのうち協力を得られた25名の学生にインタビュー調査を実施した。結果、睡眠時間が少ない学生ほど実習記録に難しさを感じているが、精神看護に対する興味は、他の睡眠時間群に比べると高くなっていることが明らかとなった。しかし、この興味の差異については、十分な睡眠時間を確保できない学生の多くが、睡眠時間を確保できている学生に比べて、実習以前の興味度が低かったことが考えられ、このことが実習後の興味度の幅に影響したと推察できる。つまり、精神看護への興味の低さから学習意欲に繋がらない学生であっても、直接対象者と向き合うことにより精神看護に対する興味を持てるようになる。しかし、実習以前の興味の低さから事前学習の不足が生じ、そのため知識が十分とは言えず実習記録を思うようにまとめることができない。その結果、記録に時間を要し睡眠時間の確保が難しくなると考えられる。

早期の段階から、精神看護に対して興味を持てるような教育的介入がその後の学習効果を高め、結果として実習中のストレスを回避し睡眠時間の確保に繋がることが示唆された。

I. 緒 言

看護基礎教育の根幹とされている臨地実習は、看護学生にとって実践的な学びの場である。しかし、臨地実習は知識・技術を統合させながら看護を体験するための戸惑いや緊張を強いられ¹⁾大きなストレスともなり得る。なかでも精神看護は、人が人に働きかける側面を強調する領域として位置づけられ、対人関係の技術を応用しながら、看護師の感情や思考を豊かに働かせて、対象者との距離を最適に保ちながらコミュニケーションしていく看護実践である²⁾。実習中のコ

ミュニケーションの難しさに関しては、ナースとの関係に重圧を感じている³⁾との報告もあり、看護学生がストレスを抱いて臨地実習に臨んでいる様子がうかがえる。そのようなストレスフルな状況の中で、学生は十分な睡眠時間を確保できないという実情がある。他にも、十分な睡眠時間が確保できない要因の一つとして、実習記録が挙げられる。高島ら⁴⁾は、記録物というストレスサーによって“脅威”・“有害”という否定的なストレス感情が生じることを報告している。これらのことから、臨地実習中の学生にとって、コミュニケーションの困難さだけではなく、実習記録への取り

組みが学習困難感を生じさせ、さらにストレス感情を助長していると言える。しかし、現在、多くの看護基礎教育機関の臨地実習は、問題解決法の構造（看護過程）を中心とした内容で看護実習指導が展開されている⁵⁾。看護学生にとって、看護を系統的、科学的、個別に実践する⁵⁾上で記録の充実は必要不可欠である。しかし、その記録が学生にとって単に負担を強いられるものであれば意味をなさないのである。

本研究の目的は、看護学生の臨地実習における睡眠時間と実習記録の取り組みおよび充実感との関連を明らかにし、実習中の睡眠時間の改善に向けた教育的介入について示唆を得ることである。

Ⅱ. 研究方法

1. 調査方法

自記式質問紙調査法およびグループ・インタビュー調査

2. 調査対象者

精神看護学実習終了後の3・4年生61名。そのうち、インタビューにより回答を得られたのは25名であった。

3. 調査期間

2018年10月～2019年8月。精神看護学実習後1週間以内に調査を実施した。

4. 調査内容（質問紙）

- ①睡眠時間について4段階で回答を求めた（7時間以上、7～5時間、5～3時間、3時間以下）。
- ②実習の充実感について3項目（達成感、休息度、興味）を選定し、充実感の度合いについて5点を最高点とし、1～5点で回答を求めた。
- ③実習記録の取り組みについて、実習で使用している受け持ち患者記録No.1～No.7（No.1：基本情報、No.2：医学・生物学的モデル、No.3：心理社会的発達モデル、No.4：オレム－アンダーウッドセルフケアモデル、No.5：全体像、No.6：看護計画、No.7：経過記録）について5段階（5：書き易かった～1：難しかった）で回答を求めた。

5. 質問内容（グループ・インタビュー）

1グループ5名程度とし、以下の4項目を中心に自由に発言を求めた。具体的な質問内容は、(1)どこにどれくらいの時間やエネルギーを費やしましたか、

(2)この記録が対象理解につながりましたか、(3)この記録で患者のどのような側面が捉えられましたか、(4)どのような指導を望みますか、であった。

6. 分析

睡眠時間を独立変数、充実感（達成感、休息度、興味）と実習記録（No.1～7）の各項目への回答を従属変数とし、各従属変数について1要因分散分析を行った。また、インタビューの内容の逐語録を作成し、文脈に留意しつつKJ法を用いてグループに分類し、グループをさらにカテゴリーとしてまとめた。

7. 倫理的配慮

調査の目的を説明したうえで協力を依頼し質問紙を配布した。質問紙については無記名であり、回答内容は成績や評価には全く影響しないこと、個人のデータは特定されないこと、データは本研究以外には使用しないこと、結果は研究論文として公表することを口頭で説明した上で、質問紙の回答をもって同意が得られたものとした。また、ランダムに半構造化面接法によるインタビュー調査を依頼した。インタビューはグループ面接形式であり、1回あたりの所要時間は10分程度とし、話された内容は成績や評価には全く影響しないことを説明しメモを取ることに承諾を得て開始した。

Ⅲ. 結果

睡眠時間について、「7時間以上」を選択した者が2名だったため、以降の分析では「7～5時間」のデータと統合し「5時間以上」とした。その結果、「5時間以上」（以下、A群）が9名（14.8%）、「5～3時間」（以下、B群）が36名（59.0%）、「3時間以下」（以下、C群）が16名（26.2%）であった。

睡眠時間（A群、B群、C群）を独立変数、実習記録の取り組みと充実感（達成感、休息度、興味）を従属変数とした1要因分散分析の結果、実習記録において、「No.5全体像」（ $F(2, 58) = 4.24, p < .05$ ）と「No.6看護計画」（ $F(2, 58) = 6.01, p < .01$ ）が有意であった。「No.5全体像」への多重比較の結果、睡眠時間A群の値がC群よりも高かった（ $p < .05$ ）。また、「No.6看護計画」への多重比較の結果、睡眠時間A群の値がB群およびC群よりも高かった（ $ps < .05$ ）。さらに、充実感のうち「休息度」が有意であり（ $F(2, 58) = 3.75, p < .05$ ）、睡眠時間A群の値がC群よりも高かった（ $p < .05$ ）。しかし、「達成感」（ $F(2, 58) = 0.07, n.s.$ ）と

「興味」($F(2, 58)=1.57, n.s.$)については有意な差はなかった。

実習記録の取り組みと充実感について各睡眠時間群の平均値を示す(表1, 表2)。これによると、睡眠時間C群の学生において、実習記録に関して、No.4～No.7の平均値が2.56～2.75であり、書き易さで表現すると「どちらとも言えない」～「やや難しかった」の範囲である。充実感に関しては、「興味」の平均値(3.94)以外は全て他の睡眠時間群より下回っていた。

インタビューの回答内容を表3に示す。内容から2グループ4カテゴリーに分類することができる。まず、ポジティブ・グループから「自己理解」と「学習成果」が、ネガティブ・グループから「不安・困惑」と「学習の困難感」のカテゴリーを抽出することができた。

IV. 考 察

本稿では、精神看護学実習における看護学生の睡眠時間と実習記録の取り組みおよび実習に対する充実感との関連を調査した。結果から、睡眠時間A群の学生は、C群の学生に比べて、実習記録の大半において書き易さを感じていることが示された。また、C群の学生は、他の睡眠時間群の学生に比べて「実習以前よりも精神看護に対する興味が深まった」という結果が得られた。これらのことから、睡眠時間が少ない学生ほど、実習記録に難しさを感じているが、精神看護に対する興味が高くなっている。しかし、この興味の差異については、C群の学生の多くが、A群の学生に比べ

て、実習以前の興味度が低かったことが考えられ、このことが実習後の興味度の幅に影響したと推察できる。つまり、精神看護への興味の低さから学習意欲に繋がらない学生であっても、直接対象者と向き合うことにより精神看護に対する興味が持てるようになる。しかし、実習以前の興味の低さから事前学習の不足が生じ、そのため知識が十分とは言えず実習記録が思うようにまとめることができない。その結果、記録に時間を要し睡眠時間の確保が難しくなると考えられる。このことは、特に、実習記録No.4～7において系統的、科学的な思考が求められており、十分な事前学習が必要であることから裏付けられる。

医療系学科の学生に関しては、これまでも授業の多さとそれに伴う課題の多さ、長期にわたる実習、国家試験などのストレスとなる出来事が課題であることは指摘されている。そのため、学生は学習性無力、つまりは高い抑うつ傾向とそれに伴う自尊心の低下および強いストレス反応がみられる⁶⁾との報告がある。また、Lazarusが、新しい状況や予測性が乏しい状況はストレスを生じさせる⁷⁾と述べているように、学生が直接対象者を目の前にする以前に、想像力を持って学習するには限界があるのだろう。しかし、事前学習の如何にかかわらず、臨地実習では対象者を目の前にして懸命に取り組まなければならない。学生の傾向として、目の前にいる対象者に対して求められることは何かを懸命に考えようとする姿勢はうかがえるが、懸命さ故に記録を充足させなければならないとの思いが先走り、どんな看護をしたいのか自分なりに吟味し作り出すことが置き去りにされてしまう。つまり、限

表1 各睡眠時間群による実習記録の取り組みについての比較 (N=61)

睡眠時間	実習記録 (平均点)						
	記録 No.1 基本情報	記録 No.2 医学生物	記録 No.3 心理社会	記録 No.4 セルフケア	記録 No.5 全体像	記録 No.6 看護計画	記録 No.7 経過記録
5時間以上(A群)	4.11	3.22	3.67	3.67	3.89	4.11	3.33
5～3時間(B群)	4.06	3.31	3.28	3.19	3.03	2.92	2.72
3時間以下(C群)	3.94	3.13	3.00	2.75	2.75	2.56	2.56

表2 各睡眠時間群による充実感の比較 (N=61)

睡眠時間	充実感 (平均点)		
	達成感	休息度	興味
5時間以上(A群)	3.44	4.56	3.44
5～3時間(B群)	3.33	3.69	3.94
3時間以下(C群)	3.31	3.31	3.94

表3 インタビューの回答内容に基づくグループおよびカテゴリー (N=25)

ポジティブな側面		ネガティブな側面	
自己理解	・自分のペース・こだわり・性格的傾向に気づくことが出来た。	不安・困惑	・あまり問題がない患者は、どう書けばよいのか分からなかった。
	・他者との接し方や自分と向き合う時間となって、自分の傾向を知る機会となった。		・全てにおいて(記録・行動・言葉)これぞよいのかなという気持ちはあった。
	・自分から相談しないので、自分を責めないでとの声掛けは良かった。		・毎日変わる症状にアセスメントをどうすればよいのか、日々の変化についていけなかった。
	・失敗しても良いとの助言が自分の気持ちを高められた。		・簡潔明瞭に伝えることを指導され、どのような言葉が当てはまるかよく考えた。
	・無意識を指摘してもらった。		・1週目は眠れなかった。土日で休んだ。
学習成果	・分けて(物事を整理して)考えられるのは良かった。考えるきっかけとなった。	学習の困難感	・記録が難しいと感じた理由は、項目が多くあってアセスメントが大変だった。
	・患者のことしか考えていなかったが、患者と看護者としての側面を考える機会となった。		・症状と状態像の区別が出来たが、書くのは難しかった。
	・疾患から入るのではなくその人を知るとことを学んだ。		・情報が埋められてもアセスメントに繋がらない。
	・患者は、内に秘める面が多いことを知った。		・看護過程は苦手。情報が絞れない。
	・実際にかかわることで寄り添うことが大切だということが分かった。		・セルフケアレベルを考えるのが大変だった。
	・疾患に着目がち。その人を全人的に捉えるのが大切だということが分かった。		・レベルに当てはまらないので苦慮した。
	・一部介助という表現が分かりにくかったが、セルフケアレベルがどういう状態を指すのか考えられた。		・この記録で患者を捉えることはできたが、自分の学習不足のため記録の内容が十分とは言えない。
	・対象理解に繋がった。記録物の多さは感じなかった。		・(本などで)よくある症状は目立たなかった。
	・家族の側面からも情報があり、取り巻く環境を知ることが出来た。		・手書きに時間がかかった。手が痛くなった。
	・強みに着眼しやすかった。		・振り返りに時間がかかった。
	・セルフケアモデルが記入しやすかった。		・時間を費やしたのは強いと言えば記録。
	・家族歴や病名など多くの項目でアセスメントを求められることでより深く患者理解に繋がった。		・振り返りを書くのに時間がかかった(2時間くらい)
	・思考や知覚からも患者を捉えることが出来た。		・どうしても文章が長くなっちゃうかな。要点を絞るのが苦手。
	・セルフケアを5段階にしているところから患者理解に繋がった。		・メモに取った内容を書きながら思い出して次に繋がった。
	・他と違い、家族の側面・家族とのかかわり・セルフケアに着目できたのは良かった。		・終わってみれば、記録に一番時間がかかったけど、学びは大きかった。
・教員のコメントから学ぶことが多かった。	・書くのは苦手。思い出すのに時間がかかる。実習後半でようやく要領が分かってきた。		

られた実習期間の中で、計画のための計画になり対象者の意思や持てる能力を尊重するプロセスが欠落しやすい⁸⁾のである。そのような状況で、アセスメント、計画立案、実施、評価という枠組みが示された記録様式が独り歩きしてしまう。そのため、本来の目的を見失うこととなり、自分の無力さ・未熟さを痛感するのではないだろうか。そのような学生の指導に当たっては、個々の状況をアセスメントし、適切な介入が求められる。しかし、インタビューの回答内容から、ネガティブな側面だけではなくポジティブな側面での学びを得られていることも分かる。「(自分自身の)性格的傾向に気づくことができた」「(気づいていない)自分の傾向を知る機会となった」「(対象者へ)寄り添うこ

との大切さが分かった」「対象理解に繋がった」「全人的に捉えることができた」などの発言から、学生なりに学びを深めていると言える。

授業は教師の教授活動と学生の学習活動との協同によって成り立つ営みである⁵⁾。従って、実習においては、実習記録に難しさを感じて睡眠時間が確保できない状況であったとしても、学生の伸びしろを信じ支持的なかかわりが必要であろう。同時に、事前学習の早期段階から、学習性無力を生じさせることなく看護に興味を持てるような指導的介入が必要である。そのことにより、看護学生が必要な知識を得て実習に臨むこととなり、実習中の睡眠時間を確保し充実した学びを得ることに繋がるのではないだろうか。

V. 結 語

臨地実習に臨んでいる看護学生において、睡眠時間が少ない学生ほど実習記録に難しさを感じているが、精神看護に対する興味は他の睡眠時間群に比べると高くなっていることが明らかとなった。しかし、この興味の差異については、実習に入る以前の興味の程度が影響していると考えられ、必ずしも、実習後の興味の度合いが睡眠時間の違いによって差があるとは言えない。また、実習記録に難しさを感じる要因の一つとして、事前学習における主体的な学びの姿勢の不足が考えられる。そこで、早期の段階から精神看護に対して興味を持てるような教育的介入と、特に実習記録No.4～7に対して系統的、科学的、個別的思考を育むことができるような教授法の検討を行い、学習効果を高めることが、実習中のストレスを回避し睡眠時間の確保に繋がることが示唆された。

VI. 文 献

- 1) 奥百合子, 常田佳代, 小池敦:看護学生の臨地実習におけるストレスと睡眠時間との関連, 岐阜医療科学大学紀要, 5, 59-63, 2011.
- 2) 小野晴子, 岡本亜紀, 土井英子, 住野好久:精神看護学実習における学生-患者間の「距離」に関する研究, 新見公立短期大学紀要, 28, 7-13, 2007.
- 3) 常田佳代, 奥百合子, 玉田章, 鈴木みずえ:臨地実習における看護学生のストレスと睡眠時間との関連, 日本看護研究学会雑誌, 33 (3), 170, 2010.
- 4) 高島尚美, 大江真琴, 五木田和枝, 渡辺節子:成人看護学臨地実習における看護学生のストレスの縦断的变化-心理的ストレス指標と生理的ストレス指標から-, 日本看護研究学会雑誌, 33 (4), 115-121, 2010.
- 5) 松山友子, 穴沢小百合:わが国の看護基礎教育課程における看護過程に関する研究の動向-1991～2002年に発表された文献の分析-, 国立看護大学校研究紀要, 3 (1), 44-53, 2004.
- 6) 西田齊二, 橋本世奈, 福原啓太, 田丸佳希, 杉原勝美, 北山淳:リハビリテーション医療系学生の抑うつ状況について-学習性無力感の観点から-, 四条暁学園大リハビリテーション学部紀要, 9, 27-34, 2013.
- 7) Richard.S.Lazarus, 本明寛他訳:ストレスの心理学-認知的評価と対処の研究-, 実務教育出版, 22-25, 1991.
- 8) 佐藤幸子, 青木実枝, 井上京子, 新野美紀, 鎌田三千子, 小林美名子他:基礎看護領域における看護過程の教育方法-看護診断過程を中心に-, 山形保健医療研究, 6, 1-7, 2003.
- 9) 近村千穂, 石崎文子, 小山矩, 青井聡美, 飯田忠行, 小林敏生:看護臨床実習におけるストレス状況と性格との関連, 県立広島大学保健福祉学部誌, 7 (1), 187-196, 2007.
- 10) 藤原瑞穂:臨地実習において学生は教員に何を望んでいるか, 神奈川県立看護教育大学校看護教育研究集録, 25, 136-141, 2000.
- 11) 石川恵子, 内海桃絵:看護学生における臨地実習のモチベーション, 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻紀要:健康科学:health science, 11, 11-16, 2016.
- 12) 正村啓子, 岩本美江子, 市原清志, 東玲子, 藤澤怜子, 杉山真一他:臨地実習中の看護学生のストレス認知とそれを規定する日常生活関連要因の検討, 山口医学誌, 52, 1・2 合併号, 13-21, 2003.
- 13) 松本賢哉, 坂井郁恵, 森千鶴:精神科臨地実習における学生の不安と患者関係との関連, 明治国際医療大学誌, 4, 15-21, 2011.
- 14) 縄秀志:臨床実習の意味についての一考察-経験すること・学ぶということ・ケアすること-, Quality Nursing, 4 (2), 114-119, 1998.
- 15) 菅谷洋子, 所ミヨ子, 牧野智恵:女子看護学生の精神健康状態に与える影響要因の検討-睡眠時間, ストレスコーピングおよび自己効力感が精神健康状態に及ぼす影響-, 日本看護学会論文集 ヘルスプロモーション, 47, 43-46, 2017.
- 16) 和田知世, 中田康夫:看護学実習における援助的人間関係形成の育成に関する現状と課題, 神戸常盤大学紀要, 7, 87-95, 2014.