



間期的なプロセスがないか、あるとしてもあまり目立たずに一気に駆け抜けるように過ぎる可能性を指摘している。また、卒業後の進路と密着性が強い学習内容に相応した、明確な入学目的があるために、短期大学生は学業や進路についてあまり迷いや不安を感じることはないのではないかと述べている。

短期大学の看護学科においては、3年の修養期間に過密なカリキュラムをこなすことが求められるため、心身の健康に何らかの影響を及ぼす可能性がある。このことから筆者ら(高下他, 2018; 増沢他, 2018)は、看護学生の食習慣や睡眠状況、不安や悩みの状況等についての質問紙調査を行い、前期終盤時点における実態を明らかにした。

本研究は、本学看護学科の学生に対して追跡調査を行い、食事・睡眠の状況、ストレス、不安や悩みの状況に着目して、1) 時期ごとの生活や悩み、ストレスの状況を把握し、2) 時期に応じた学生への支援のあり方を模索することを目的とした。

## II. 方法

### 1. 調査デザイン 実態調査研究

授業時間内に集団で、自記式による質問紙調査を一斉に実施した。

### 2. 調査期間 2017年7月～2018年1月

### 3. 調査対象 本学看護学科1年生および2年生計143名

このうち、2017年7月・2017年9月・2018年1月の3回の調査にすべて回答した90名(1年生52名、2年生38名)を分析対象とした。

### 4. 調査内容

質問紙の構成はフェイスシートのほか、1) 生活習慣の状況、2) 日常生活ストレス、3) 看護学生のストレス、4) 不安や悩みに関する質問項目であった。2017年7月の1回目の調査をはじめ、2回目以降の調査においても高下(2017)と同一の項目にて質問紙調査を実施した。

ストレスに関する質問項目には、大学生の一般的なストレスを調べる項目と、看護学生に特有のストレスを調べるための項目を用いた。前者は嶋(1999)の大学生用日常生活ストレス尺度(4因子、計32項目)を使用した。この尺度の4因子の内訳は、「実存的ストレス」(自己の人格や生き方に関わるようなストレス)、「対人ストレス」(対人関係の中で不愉快なことを経験させられるようなストレス)、「大学・学業ストレス」(大学生活や学業上で経験されるようなストレス)、「物理・身体的ストレス」(物質的なストレスや身体的健康面に関わるストレス)である。後者は、竹内(1996)が看護学生

のストレスとして示した24件のうち11件を採用して独自の質問項目を作成した。前者および後者の質問項目ともに、「とても気になった(4点)」、「かなり気になった(3点)」、「少し気になった(2点)」、「ほとんど気にならなかった(1点)」、「経験しない・感じない(0点)」の5件法にて回答を求めた。

不安や悩みに関する質問項目は、日本学生支援機構(2014)の平成26年度学生生活調査にて使用された5つの質問項目を採用し、「大いにある(4点)」、「少しある(3点)」、「あまりない(2点)」、「全くない(1点)」の4件法により回答を求めた。

## 5. 分析方法

1) 生活習慣の状況は、食事・睡眠に関する回答を学年別・時期別にまとめた。2) 日常生活ストレスは、学年別・時期別に平均値と標準偏差を算出するとともに、選択肢の内容をもとに平均値=2.00をカットオフポイントとして、学年別・時期別の回答状況を確認した。また、Friedman検定を行い、多重比較(ライアン法を採用し、Wilcoxon検定を実施)にて、1年生および2年生それぞれの時期別の回答に差があるか確認した。また下位尺度の得点については、7月・9月・1月の3時期の平均値に差があるかを一元配置分散分析(試験要因は被験者内要因)で検討した。3) 看護学生のストレスおよび4) 不安や悩みに関する質問項目については、学年別・時期別の回答内訳を算出するとともに、Friedman検定および多重比較(ライアン法を採用し、Wilcoxon検定を実施)によって、1年生および2年生それぞれの時期別の回答に差があるか確認した。なお、統計ソフトはSPSS Statistics(Ver.25)を使用した。

## 6. 倫理的配慮

本研究は、松本短期大学倫理委員会の審査を受けて承認された(承認番号:2016, 1-1)。調査の実施にあたっては、調査対象者への書面および口頭による説明によって同意を得た。口頭説明では、1) 本研究への参加が対象者の自由意志であること、2) 研究に参加しないことによる不利益は被らないこと、3) 調査への参加は途中で取りやめることが可能であること、4) アンケートは統計的に処理をするので個人は特定されないこと、を伝えた。調査の同意は、アンケート用紙の提出をもって得られたものとした。

## III. 結果と考察

調査対象者143名のうち、全3回の調査にすべて回答が得られた1年生52名(男性8名、女性44名)、2年生38名(男性8名、女性30名)を分析対象とした。居住形態は、1年生においては自

宅43名(84.3%)、下宿8名(15.7%)、不明1名であった。2年生は自宅31名(81.6%)、下宿6名(15.8%)、親戚宅1名(2.6%)であり、居住形態の傾向に学年差はなかった。通学手段(表2)は、1年生の7月・9月においては公共交通機関が5割以上を占め、1月になると自家用車と公共交通機関がおよそ半数ずつとなり、2年生では約7割が自家用車での通学を行っていた。

表2 学生の通学手段(学年別・時期別)

	自動車	公共交通機関	自転車	徒歩	複数手段	
1年生	7月	11 21.15%	27 51.92%	3 5.77%	4 7.69%	7 13.46%
	9月	12 23.08%	28 53.85%	4 7.69%	5 9.62%	3 5.77%
	1月	20 34.48%	20 34.48%	0 0.00%	6 10.34%	6 10.34%
2年生	7月	27 71.05%	3 7.89%	3 7.89%	1 2.63%	4 10.53%
	9月	27 71.05%	6 15.79%	1 2.63%	1 2.63%	3 7.89%
	1月	25 65.79%	6 15.79%	3 7.89%	0 0.00%	4 10.53%

### 1. 食事および睡眠の状況

食事・睡眠の回答結果を、学年別・時期別にまとめた(表3)。

食事の摂取は、すべての時期・学年ともに毎日食べている学生の割合が多かった。朝食は、どの時期・学年においても昼食・夕食よりも「毎日」の回答率が低く、「1～2日/週」または「全く食べなかった」と回答した学生が約2割を占めていた。昼食は、「毎日」の回答者がすべての時期・学年において7割以上を占めていた。特に、1年生の7月・1月において9割を超える学生が毎日摂取していた。一方、1年生・2年生ともに9月のみ「3～4日/週」、「1～2日/週」、「全く食べなかった」という学生が1割を超えていた。夕食も「毎日」の学生がいずれの時期・学年においても7割を超え、「全く食べなかった」という学生は1年生9月の1名以外はおらず、朝食・昼食に比べて摂取率が高いことがわかった。欠食の理由の上位は「食欲がない」「眠りたい」がそれぞれ2～3割を占め、経済面の理由により摂取できない学生はいなかった。外食(学生食堂の弁当やアルバイトのまかない等を含む)の頻度は全体的に少ないものの、1年生に比べて2年生は外食を

選択する機会が多い傾向にあることがわかった。

朝食の欠食率の高さは、1年生・2年生ともにほぼ同じ傾向であった。起床から通学まで時間のなさや、朝食の準備がないことなど、学生の生活状況により様々な要因が考えられる。須崎他(2017)は、大学新入生を対象として生活習慣がメンタルヘルスに及ぼす影響を調べた結果、朝食が生活意欲を高めることを示した。本調査において朝食摂取率は概ね良好だったが、欠食率の高低に関わらずどの学生に対しても朝食をはじめとした生活習慣を整えるよう促すことは、初期適応においても、希望する職業を目指す上でも、基本事項として大切にしたい部分である。

昼食はどの学年・時期においても大半の学生が摂取していた。夏休み直後にあたる9月の調査において摂取率の減少がみられたことから、短期大学生活の中でコンスタントに組み込まれている昼休みの時間帯が、昼食の摂取に功を奏していることが窺えた。夕食は、授業後の時間帯に摂取するものであり、摂取の割合は朝食・昼食に比べて最も高かった。1日の活動後にあたり、他の時間帯よりも空腹になりやすいことや、食事の準備のための時間的余裕があることなどが理由として推察される。また、2年生において外食の頻度が高かった理由として、学習・課題の量や、実習等に伴う忙しさ等から、夕食の準備をする時間的な余裕がより少ないことや、食事にかかる時間を短縮したいといった要因が想定される。

次に、睡眠の状況は、1年生・2年生ともに時期ごとの回答傾向に特徴がみられた。1日の平均睡眠時間については、1・2年生ともに9月は比較的確保できており、睡眠の質には「問題なし」の回答率が他の時期に比べて高かった。1年生は、7月が9月・1月に比べて睡眠時間が短くなる傾向が窺え、睡眠の質に問題があると回答した学生は8割を超えていた。2年生では、1月において睡眠時間が最も短くなる傾向がみられ、睡眠の質に問題があると感じる学生は9割近くにのぼっていた。睡眠に問題があった理由については、どの時期・学年も回答率の上位1・2項目は「日中、眠気を感じた」または「睡眠全体の質が満足できなかった」であった。2年生の9月は、「睡眠に問題あり」の回答率が低かったものの、睡眠に問題を感じた学生の中で「寝つきに時間がかかった」が他の時期よりも目立ち、「睡眠時間が足りなかった」は少なかった。睡眠の妨げになっているものの理由の第1位は、どの時期・学年も「学業(課題)」であり、1年生の7月、2年生の7月・1月は8割を超えていた。次点(選択肢のうち「特に困っていない」を除く)は、「就寝前のスマートフォ



表3 食事と睡眠の状況(学年別・時期別)

項目	選択肢	1年生						2年生					
		7月		9月		1月		7月		9月		1月	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝食の頻度	毎日	35	67.31	33	63.46	31	59.62	18	47.37	13	34.21	19	50.00
	5~6日/週	3	5.77	3	5.77	6	11.54	10	26.32	7	18.42	4	10.53
	3~4日/週	2	3.85	3	5.77	4	7.69	3	7.89	8	21.05	7	18.42
	1~2日/週	7	13.46	6	11.54	6	11.54	5	13.16	8	21.05	5	13.16
	全く食べなかった	5	9.62	7	13.46	5	9.62	2	5.26	2	5.26	3	7.89
昼食の頻度	毎日	49	94.23	39	75.00	47	90.38	31	81.58	28	73.68	31	81.58
	5~6日/週	2	3.85	6	11.54	4	7.69	5	13.16	3	7.89	4	10.53
	3~4日/週	0	0.00	4	7.69	0	0.00	1	2.63	5	13.16	2	5.26
	1~2日/週	1	1.92	1	1.92	0	0.00	0	0.00	1	2.63	1	2.63
	全く食べなかった	0	0.00	2	3.85	1	1.92	1	2.63	1	2.63	0	0.00
夕食の頻度	毎日	39	75.00	40	76.92	41	78.85	31	81.58	30	78.95	30	78.95
	5~6日/週	8	15.38	5	9.62	7	13.46	5	13.16	3	7.89	4	10.53
	3~4日/週	2	3.85	5	9.62	2	3.85	1	2.63	5	13.16	4	10.53
	1~2日/週	3	5.77	1	1.92	2	3.85	1	2.63	0	0.00	0	0.00
	全く食べなかった	0	0.00	1	1.92	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
欠食の理由	経済面の理由	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
	食欲がない	15	28.85	14	26.92	10	19.23	9	23.68	10	26.32	10	26.32
	規則正しい食生活の習慣がない	5	9.62	5	9.62	3	5.77	3	7.89	6	15.79	4	10.53
	アルバイトがある	6	11.54	7	13.46	4	7.69	2	5.26	3	7.89	2	5.26
	勉強が忙しい	3	5.77	0	0.00	0	0.00	5	13.16	3	7.89	6	15.79
	眠りたい	12	23.08	11	21.15	15	28.85	10	26.32	11	28.95	14	36.84
	朝は体調がよくない	3	5.77	4	7.69	0	0.00	2	5.26	2	5.26	4	10.53
	食事の用意がない	4	7.69	1	1.92	2	3.85	4	10.53	2	5.26	2	5.26
	その他	3	5.77	1	1.92	2	3.85	4	10.53	4	10.53	3	7.89
外食	毎日2回以上(週14回以上)	1	1.92	2	3.85	0	0.00	1	2.63	0	0.00	3	7.89
	毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)	1	1.92	2	3.85	3	5.77	3	7.89	4	10.53	5	13.16
	週2回以上7回未満	16	30.77	18	34.62	14	26.92	16	42.11	16	42.11	10	26.32
	外食しない、または週2回未満	34	65.38	30	57.69	35	67.31	18	47.37	18	47.37	20	52.63
間食	毎日2回以上(週14回以上)	10	19.23	4	7.69	5	9.62	3	7.89	7	18.42	3	7.89
	毎日1回以上2回未満(週7回以上14回未満)	14	26.92	9	17.31	14	26.92	8	21.05	6	15.79	11	28.95
	週2回以上7回未満	14	26.92	18	34.62	15	28.85	16	42.11	19	50.00	13	34.21
	外食しない、または週2回未満	14	26.92	21	40.38	18	34.62	11	28.95	6	15.79	11	28.95
1日の平均睡眠時間	5時間未満	15	28.85	3	5.77	9	17.31	13	34.21	7	18.42	21	55.26
	5時間以上6時間未満	25	48.08	25	48.08	26	50.00	20	52.63	9	23.68	16	42.11
	6時間以上7時間未満	9	17.31	13	25.00	10	19.23	4	10.53	9	23.68	1	2.63
	7時間以上8時間未満	2	3.85	9	17.31	6	11.54	1	2.63	7	18.42	0	0.00
	8時間以上9時間未満	1	1.92	1	1.92	1	1.92	0	0.00	3	7.89	0	0.00
	9時間以上	0	0.00	1	1.92	0	0.00	0	0.00	3	7.89	0	0.00
睡眠の質	問題あり	42	80.77	28	53.85	27	51.92	31	81.58	26	68.42	34	89.47
	問題なし	10	19.23	24	46.15	25	48.10	7	18.42	12	31.58	4	10.53
睡眠の問題	寝つきに時間がかかった	6	11.54	9	17.31	4	7.69	7	18.42	10	26.32	5	13.16
	睡眠途中に目が覚めた	5	9.62	4	7.69	6	11.54	4	10.53	3	7.89	4	10.53
	起床時刻より早く目覚めた	0	0.00	1	1.92	1	1.92	1	2.63	3	7.89	1	2.63
	睡眠時間が足りなかった	29	55.77	14	26.92	10	19.23	18	47.37	10	26.32	27	71.05
	睡眠全体の質が満足できなかった	21	40.38	9	17.31	9	17.31	11	28.95	9	23.68	13	34.21
	日中、眠気を感じた	34	65.38	10	19.23	18	34.62	25	65.79	16	42.11	24	63.16
睡眠の確保の妨げになっていること	学業(課題)	44	84.62	21	40.38	18	34.62	33	86.84	23	60.53	31	81.58
	家事	6	11.54	2	3.85	6	11.54	4	10.53	1	2.63	1	2.63
	アルバイト	5	9.62	7	13.46	6	11.54	7	18.42	8	21.05	2	5.26
	育児・介護	2	3.85	1	1.92	1	1.92	0	0.00	1	2.63	1	2.63
	健康状態	2	3.85	2	3.85	2	3.85	4	10.53	4	10.53	3	7.89
	通勤・通学の所要時間	9	17.31	5	9.62	5	9.62	2	5.26	0	0.00	4	10.53
	睡眠環境	2	3.85	1	1.92	1	1.92	1	2.63	1	2.63	2	5.26
	就寝前のスマホ・ゲーム等	13	25.00	8	15.38	11	21.15	11	28.95	14	36.84	9	23.68
	その他	3	5.77	1	1.92	3	5.77	1	2.63	2	5.26	2	5.26
	特に困っていない	2	3.85	19	36.54	17	32.69	3	7.89	9	23.68	3	7.89

ン・ゲーム等」であった。「通勤・通学の所要時間」は、1年生の7月の調査のみ、2割近くの学生が選択していた。睡眠時間が比較的確保されていた9月は、夏休みの直後にあたり、授業期間中に比べて睡眠時間が確保され、睡眠の質も他の時期に比べて良好であったことが窺える。

睡眠の妨げの理由は、すべての調査時点で学業(課題)を挙げる者が多かった。この傾向から鑑みると、1年生において7月の睡眠時間が短く、睡眠の質に問題があると回答した学生が多かった点は、期末試験が集中する期間にあっていたことが考えられる。また、本調査において、睡眠時間が最も短く、睡眠の質に問題があると回答した学生が多かったのは2年生の1月であった。看護学生は他の学部の学生に比べて睡眠障害の割合が高く(Bartlett, et al., 2016)、看護学生の睡眠時間は講義期間よりも実習期間の方が短くなる(岩永, 2007)ことが指摘されている。これを考え併せると、本学2年生は1月に成人看護学・老年看護学等の各領域の模擬患者による演習を行っており、そのための個別の課題準備に時間がかかることや、期末試験が近づく時期にあたることで睡眠時間の最も短かった要因と考えられ、先行研究の一致する結果であったと言える。

2年生の9月は、「睡眠に問題あり」の回答率が低かったが、睡眠に問題を感じた学生の中で「寝つきに時間がかかった」の回答率は他の時期よりも目立った。9月は、7月・1月に比べて学業上の課題が少なく、自由時間を多く取ることができる時期にあたる。その結果、「就寝前のスマートフォン・ゲーム等」に時間を費やしやすくなり、寝つきに影響を及ぼすという可能性が考えられる。

睡眠の妨げの理由のうち通勤・通学時間の回答率の推移は、各時期の交通手段(前掲、表2)が反映されたものと考えられる。1年生の前期は自宅通学の学生において公共交通機関の利用者が多く、1年生の夏休み頃までの自動車運転免許の取得を経て、1年生の後期以降に自家用車での通学が増える傾向が関与するものと考えられる。2年生は、9月の回答者がおらず、前期・後期(7月・1月)の授業期間中の登校時間や下校時間が反映されたものと推察される。

学事暦や履修科目・実習・試験の実施時期は、学生がそれぞれの時期に取り組むべき学業や課題と密接に結びついており、食事・睡眠の量や質を変化させる要因となりうることが示唆された。食事や睡眠は、健康維持に欠かせない。課題の量・質が時期によって変動し、繁忙期が生じることは避けられないが、これらを予測して衣・食・住をバランスよく組

み立て、健康保持のための生活を意識するよう促すことは、学生自身の健康管理に対する自己効力感を高めることに寄与するものと考えられる。

## 2. 日常生活ストレスの状況

大学生用日常生活ストレス尺度(嶋, 1999)の各質問項目について、学年別・時期別に平均値(Mean)と標準偏差(SD)を算出し、Friedman検定および多重比較を行った(表4)。

### 1) 1年生の質問項目への回答状況

1年生においては、7月時点で平均値がカットオフポイントを上回っていたものは、平均値が高かった順に「試験勉強が大変」、「身体的な疲れ」、「進級についての不安」、「レポートやゼミの準備が大変」、「自分の将来についての不安」、「成績が思わしくない」、「授業についていくのが大変」であり、学業面でのストレスが多くを占めていた。9月は、「試験勉強が大変」の1項目のみであった。また、1月は「自分の将来についての不安」、「進級についての不安」、「試験勉強が大変」の順にストレスの度合いが高かった。これらの項目は、7月時点にもカットオフポイントを上回る項目であったが、7月に比べると平均値は低かった。なお、7月・9月の最上位は「試験勉強が大変」であったが、1月においては「自分の将来についての不安」、「進級についての不安」がこれを上回り、「いまのこと」よりも「これからのこと」に対する不安を感じる傾向が窺えた。

調査時期によって回答状況に有意な変化がみられた項目は8項目であり、いずれも7月の得点が高くストレスの度合いが有意に高いことを示していた。7月>9月および7月>1月であったのは「試験勉強が大変」、「身体的な疲れ」、「レポートやゼミの準備が大変」、「生活環境の大きな変化」、「他人から失望させられた」、「不愉快な知人の存在」であった。また「進級についての不安」は7月>9月および9月>1月であり、「体の調子が良くない」は7月>9月であった。7月は、学業面や身体面、対人面のストレスが高く、年度末に向けて緩和される傾向が明らかとなった。進級に関する不安のみ、1年生の夏休み頃の得点が最も低く、後期の終わり頃に不安感が再び増すことが示された。

### 2) 2年生の質問項目への回答状況

2年生の7月は、「試験勉強が大変」、「身体的な疲れ」、「成績が思わしくない」、「進級についての不安」、「レポートやゼミの準備が大変」、「おもしろくない授業」がカットオフポイントを上回っていた。また、9月においては「試験勉強が大変」の平均値

が3.24であり、1月に比べて5%水準で有意に高かった。また、調査した学年・時期・項目の中で最も平均点が高かった。これに次いでカットオフポイントを上回った項目は、「自分の将来についての不安」、「身体的な疲れ」、「成績が思わしくない」、「進級についての不安」、「就職についての不安」であった。1月は、「身体的な疲れ」と「試験勉強が大変」が最上位で並び、「自分の将来についての不安」、「進級についての不安」、「成績が思わしくない」と続いていた。

調査時期によって回答状況に有意な変化がみられた項目は、9項目であった。7月の方が9月よりも1%水準または5%水準で有意に得点が高かったのは、「他人から不愉快な目に合わされた」、「他人か

ら冷たい態度を取られる」、「誰かとけんかをした」、「おもしろくない授業」であり、主に対人面のストレスに関する項目であり、前期の終盤頃に対人ストレスが高く、夏休み明け頃に低くなることがわかった。また、9月から1月にかけては、試験勉強の大変さは低下していたが、生活環境の大きな変化に関するストレスは高くなっていった。2年7月に対人関係のストレスが高かった理由として想定されるのは、2年前期の授業にはグループワークが多く、様々な学生関係性を密にする場面が増えることが挙げられる。また、9月から1月にかけての変化は、試験科目の多さが2年前期までをピークとし、それ以降は実習等の実践に向けてのウェイトが高くなる時期であることが反映しているものと思われる。

表4 大学生用日常生活ストレス尺度の各項目の平均値とSD(学年別・時期別)

質問項目	1年生						2年生							
	7月		9月		1月		7月		9月		1月			
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
試験勉強が大変	2.81	1.19	2.04	1.15	2.00	1.27	** 7月>9月, 7月>1月	2.84	1.13	3.24	1.13	2.61	1.31	* 9月>1月
身体的な疲れ	2.31	1.18	1.42	1.19	1.48	1.16	** 7月>9月, 7月>1月	2.58	1.06	2.16	1.44	2.61	1.26	
進級についての不安	2.31	1.39	1.65	1.49	2.10	1.35	** 7月>9月, 1月>9月	2.11	1.41	2.13	1.42	2.37	1.44	
レポートやゼミの準備が大変	2.23	1.18	1.37	1.16	1.15	0.94	** 7月>9月, 7月>1月	2.08	1.53	1.84	1.44	1.84	1.44	
自分の将来についての不安	2.21	1.36	1.92	1.37	2.12	1.35		1.89	1.39	2.42	1.41	2.42	1.31	† 9月>7月
成績が思わしくない	2.10	1.32	1.94	1.24	1.73	1.16		2.22	1.13	2.16	1.39	2.03	1.28	
授業についていくのが大変	2.04	1.40	1.63	1.14	1.77	1.20		1.95	1.33	1.89	1.35	1.74	1.29	
現実の自分の姿と理想のギャップ	1.79	1.30	1.31	1.25	1.46	1.20		1.95	1.49	1.76	1.40	1.89	1.33	
おもしろくない授業	1.60	1.35	1.17	0.96	1.23	0.92		2.08	1.15	1.29	1.25	1.24	1.08	** 7月>9月, 7月>1月
就職についての不安	1.60	1.50	1.54	1.42	1.69	1.32		1.68	1.42	2.11	1.37	1.84	1.53	
生活環境の大きな変化	1.54	1.42	0.90	1.09	0.58	0.91	** 7月>9月, 7月>1月	0.58	1.06	0.39	0.72	0.95	1.14	* 1月>9月
自分の容姿や外見への不満	1.37	1.22	1.13	1.14	1.06	0.98		1.50	1.27	1.53	1.33	1.32	1.21	
体の調子が良くない	1.37	1.30	0.90	1.03	0.96	1.01	* 7月>9月	1.97	1.40	1.50	1.41	1.50	1.11	
自分の性格が気に入らない	1.23	1.34	1.21	1.26	1.33	1.31		1.71	1.45	1.39	1.41	1.50	1.37	
生活条件の悪さ	1.17	1.20	0.73	1.01	0.81	1.03		1.05	1.06	0.74	0.89	0.84	0.92	
自分が何をすべきかわからない	1.10	1.30	0.88	1.13	0.85	1.06		0.79	1.02	0.87	0.91	0.92	1.22	
他人から失望させられた	0.96	1.30	0.42	0.67	0.37	0.66	* 7月>9月, ** 7月>1月	1.50	1.35	1.08	1.22	1.21	1.12	
嫌いな人とも付き合い合わねばならない	0.96	1.17	0.85	0.87	1.57	6.27		1.39	1.20	1.42	1.39	1.21	1.28	
不愉快な知人の存在	0.94	1.18	0.44	0.64	0.48	0.80	* 7月>9月, 7月>1月	1.37	1.28	0.84	1.13	0.76	1.10	* 7月>1月
大切なものをなくした	0.92	1.28	0.73	1.12	0.81	1.09		1.32	1.51	0.92	1.30	0.71	0.96	
学校の規則、制度への不満	0.87	1.05	0.65	0.76	0.56	0.83		1.21	1.28	0.97	1.17	0.95	0.98	
空虚感に悩まされる	0.69	0.97	0.65	0.95	0.38	0.66		1.03	1.33	0.61	1.03	0.68	0.96	
大学の環境の悪さ	0.67	0.86	0.62	0.77	0.63	0.93		1.18	1.33	0.71	0.93	0.63	0.91	
他人から不愉快な目に合わされた	0.67	1.02	0.37	0.56	0.44	0.75		1.24	1.26	0.53	0.92	0.95	1.21	* 7月>9月
周囲の人の無理解	0.67	1.00	0.58	0.82	0.46	0.80		0.74	0.89	0.55	0.76	0.66	0.78	
身体が弱い	0.65	1.14	0.46	0.98	0.54	0.92		1.11	1.23	1.08	1.17	0.82	0.90	
衣食住が十分でない	0.65	1.14	0.54	0.90	0.38	0.57		0.61	0.95	0.34	0.63	0.82	1.04	† 1月>9月
私を嫌っている人がいる	0.62	1.01	0.52	0.87	0.44	0.70		0.95	1.23	0.42	0.72	0.66	0.81	
退屈で何もすることがない	0.56	1.07	0.54	0.83	0.48	0.70		0.68	0.97	0.71	0.98	0.58	1.08	
他人から冷たい態度を取られる	0.48	0.83	0.44	0.70	0.38	0.75		0.95	1.21	0.45	0.69	0.76	0.97	* 7月>9月
誰かとけんかをした	0.37	0.95	0.54	0.87	0.52	0.83		1.55	1.43	0.82	1.09	0.84	1.08	** 7月>9月
大きな怪我や病気	0.35	0.90	0.23	0.58	0.33	0.58		0.34	0.63	0.24	0.54	0.37	0.85	

Friedman検定ののち多重比較(ライオン法を採用し、Wilcoxon検定)を実施した。\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , †  $p < .10$

### 3) 下位尺度得点の状況

大学生用日常生活ストレス尺度について、下位尺度ごとの平均値(Mean)・標準偏差(SD)を学年別・時期別に算出した(表5)。

平均値は、1年生・2年生ともに概ね大学・学業ストレス、対人ストレス、物理・身体的ストレス、実存的ストレスの順に高かった。嶋(1999)によると、尺度作成時の下位尺度





される。

2年生の実存的ストレスは、1%水準で有意差がみられ ( $F(2, 74) = 8.669, MSe = 15.072, p < .01$ : 球面性の仮定により調整)、多重比較 (Bonferroniの方法) の結果、5%水準で7月 > 9月、7月 > 1月であった。大学・学業ストレスは、1%水準で有意差がみられ ( $F(2, 72) = 5.731, MSe = 9.625, p < .01$ : 球面性の仮定により調整)、多重比較 (Bonferroniの方法) の結果、5%水準で7月 > 1月であった。物理・身体的ストレスは、5%水準で有意差がみられ ( $F(2, 74) = 3.913, MSe = 11.651, p < .05$ : 球面性の仮定により調整)、多重比較 (Bonferroniの方法) の結果、5%水準で7月 > 9月であった。実存的ストレスの得点は、どの時期も1年生より高く、特に7月は9月・1月より有意に平均点が高かった。この下位尺度を構成する質問項目のうち、「自分の将来への不安」の平均値は7月が最も低かったものの、「現実の自分の姿

と理想のギャップ」や「空虚感に悩まされる」、「自分の性格が気に入らない」が高かったことが関与していると思われる。

大学・学業ストレスと物理・身体的ストレスはともに、7月の平均値が1月に比べて有意に高かった。大学・学業ストレスにおいては、「授業についていくのが大変」、「成績が思わしくない」、「おもしろくない授業」、「レポートやゼミの準備が大変」等が高かったことによると思われる。2年生の前期の学習は、基礎的なものから領域別の内容 (成人看護学・母性看護学・老年看護学等) に入る時期にあたり、1年次の学習内容と質的に異なる。また、試験科目の多さは1年生の後期から2年生の前期がピークとなっている。これらの要因により、大学・学業ストレスが有意に高かったのではないだろうか。物理・身体的ストレスは、「身体的な疲れ」、「体の調子が良くない」、「大切なものをなくした」等への回答が7月にピークであったことが関与し

図1 看護学生のストレスへの回答結果 その1 (学年別、時期別)

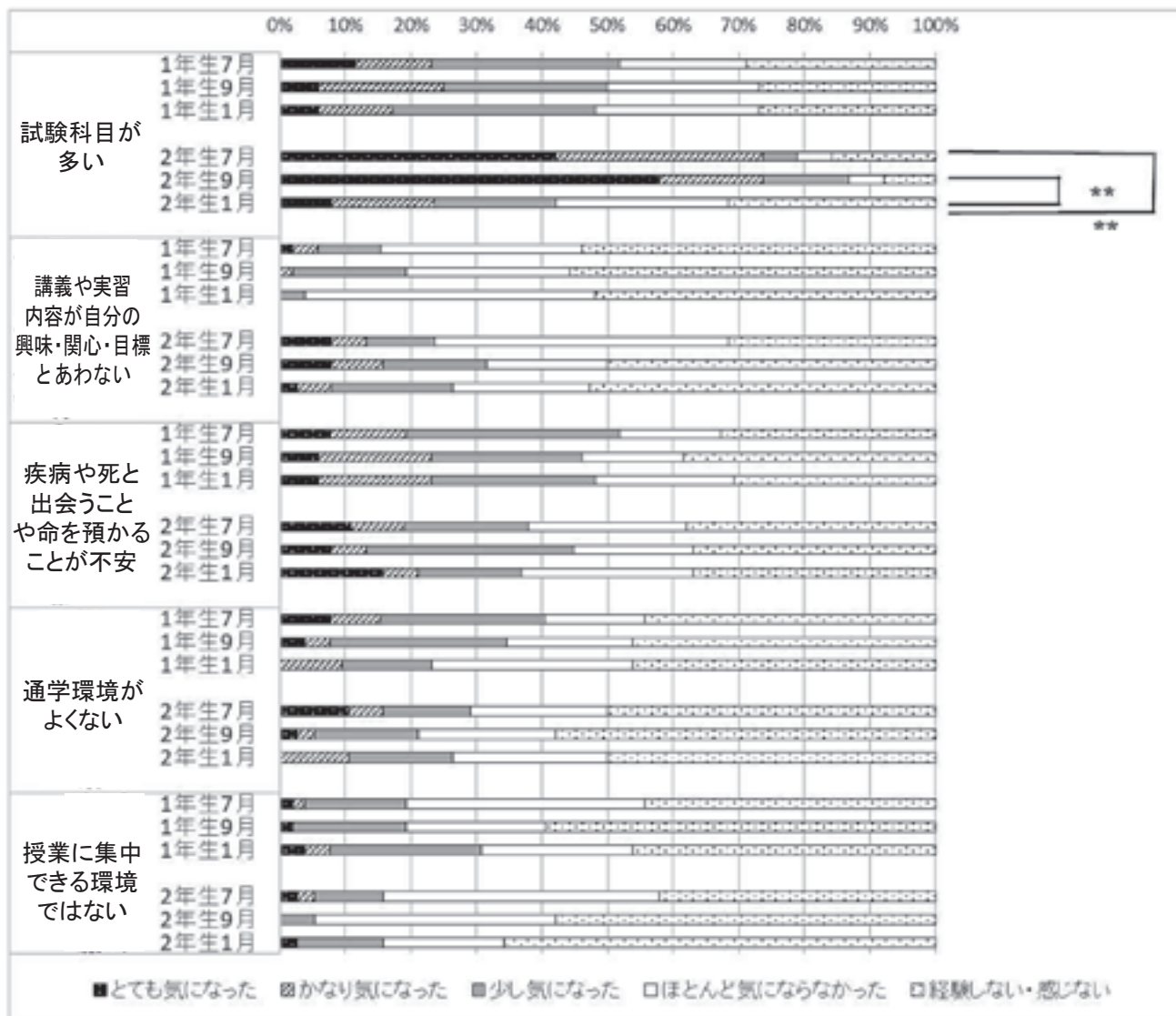
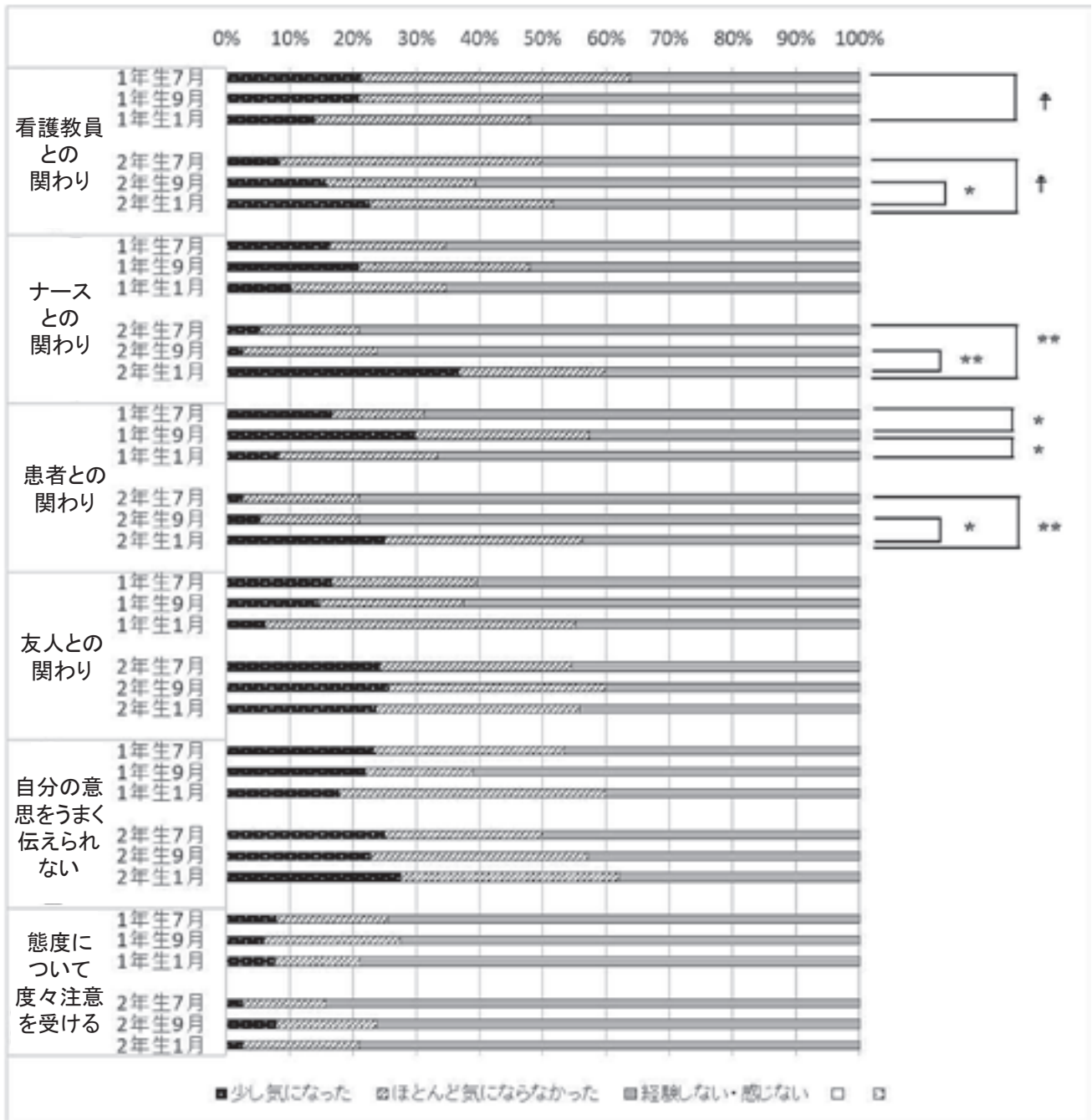




図2 看護学生のストレスへの回答結果 その2 (学年別、時期別)



ていると思われる。先述の学業の忙しさとあいまって身体的ストレスが高まるのではないだろうか。

### 3. 看護学生のストレスの状況

学年別・時期別の回答内訳と、Friedman 検定および多重比較の結果を図1・図2に示す。

1年生において、時期による変化に有意差がみられたのは、「看護教員との関わり」(7月>1月)と、「患者との関わり」(9月>7月, 9月>1月)であった。看護教員との関わりは、10%水準の有意差であった。入学後しばらくは、新しく出会う教員との関係性を築く時期であり、慣れるまでの間の緊張が反映したものと考えられる。また、患者との関わり

については、1年前期の終了後に看護実習が行われることから、初めて病院で患者と関わる体験が直後の調査に結果として現れたものと推察される。

2年生は、11項目中4項目において、7月と1月、9月と1月との間に有意差がみられた。学業ストレスは「試験科目が多い」(7月>1月, 9月>1月)の1項目で有意差がみられた。また、対人ストレスは「看護教員との関わり」(1月>7月, 1月>9月)、「ナースとの関わり」(1月>7月, 1月>9月)のそれぞれに有意差がみられ、1月において対人ストレスの得点が高いことがわかった。1月における対人ストレスの得点が他の時

期に比べて有意に高かったのは、2年生後期に模擬患者による演習があることや、実習終了後の時期にあたることから、これらの場面で各学生が試行錯誤しながら様々な課題に取り組んだ経験が回答に反映したものと思われる。

西村他（2017）は、看護学生において大学・学業や対人関係に関するストレス量が多いことを明らかにしており、本調査も同様の結果が示された。また森本他（2019）は、医療福祉系大学生の多くは将来の職業に直結する学業に対するリアリティショックを経験しており、これを克服するための対処行動

を行った学生よりも行わなかった学生の方が多いことを示した。本調査ではリアリティショックの具体的な様相は確認できなかったが、学業や将来への不安・悩みに内包されている可能性が考えられる。学生生活や学習（カリキュラム）の各時期に合わせて学生が積極的に対処できるよう促すことで、ストレスや不安感の軽減につながるものと思われる。

4. 不安や悩みの状況

学年別・時期別の回答内訳と Friedman 検定および多重比較の結果を図3・図4に示す。

図3 不安や悩み（1年生，時期別）

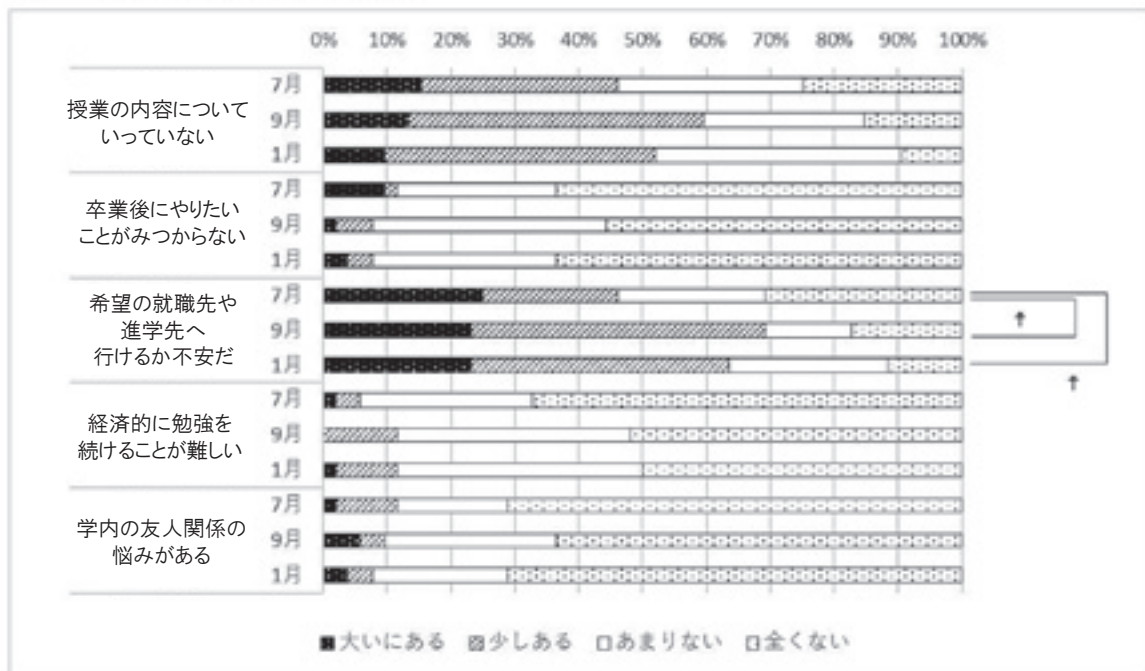
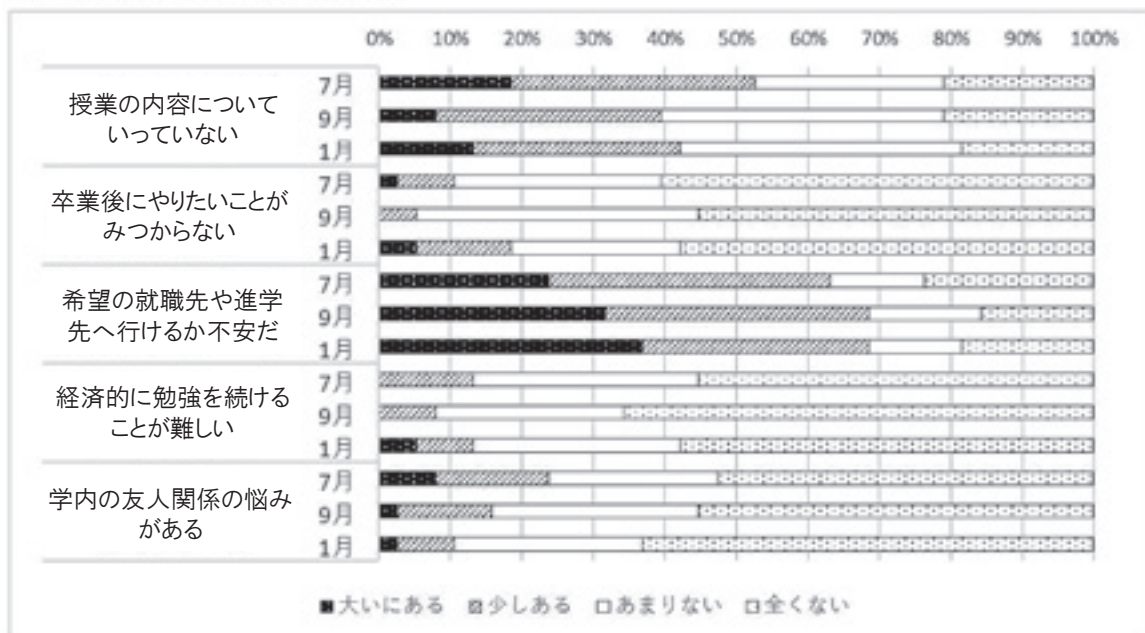


図4 不安や悩み（2年生，時期別）



1年生・2年生ともに、不安や悩みが「大いにある」の回答者の割合が最も高かったのは「希望の就職先や進学先へ行けるか不安だ」であり、どの時期も2割以上の学生が感じていることがわかった。1年生における「大いにある」の回答者は7月・9月・1月のどの時期もおおよそ一定の割合であったものの、「少しある」は、7月に比べて9月・1月の回答者が増え、就職先や進学先に関する不安は10%水準で有意に高くなっていた。2年生においては「希望の就職先や進学先へ行けるか不安だ」に対して「大いにある」または「少しある」と回答する割合は、どの時期においても6割を超えていた。調査時期の間での有意差はみられなかったものの、時期を追うごとに「不安がある」の回答者の割合は微増していた。

次に、不安や悩みとして回答される割合が高かったのは、1年生・2年生ともに「授業の内容についていけない」であった。1年生において「大いにある」の割合は時期を経るごとに減少したが、「少しある」の割合は9月・1月ともに4割を超え、「全くない」の回答者の割合は7月時点に比べて1月時点では約3分の1まで減少していた。2年生において「授業の内容についていけない」という不安や悩みを感じる学生の割合は7月時点が最も高く、「大いにある」、「少しある」の合計は5割を超えていた。9月・1月においては、4割前後まで減少していた。

「卒業後にやりたいことがみつからない」に「大いにある」と回答した者は、1年生7月が最も多く、約1割であった。その後、「大いにある」、「少しある」を含めた回答者の割合は、1年生9月・1年生1月・2年生7月・2年生9月にかけてやや減少する傾向がみられたが、2年生1月には「大いにある」、「少しある」の合計が2割近くまで増えていた。

Friedman 検定および多重比較の結果、時期による有意な変化がみられたのは1年生の「希望の就職先や進学先へ行けるか不安だ」のみで、9月>7月および1月>7月でそれぞれ10%水準の有意差であった。本調査において、1年生・2年生ともに「希望の就職先や進学先へ行けるか不安だ」の回答率が最も高く、入学後から概ね1年間にその不安・悩みが増していくことが明らかとなった。入学後は看護職につけるか否かが定まらない時期であり、学習や実習等を経る中で不安感が増していくのかもしれない。また、有意差はみられなかったものの、「卒業後にやりたいことがみつからない」は、1年7月において「大いにある」の割合が高く、2年の1月に回答率が増す様子が窺えた。入学直後には、看護

職の全体像は明確化されておらず、学習を積み重ねるにつれて全体のイメージが作られていく。このため、やりがいを感じる領域や、どのようなことが好きかかという点についても、その後の学習や実習等を通して芽生えていくものと思われる。2年1月に「卒業後にやりたいことがみつからない」の不安・悩みが高かったのは、看護の様々な領域の中で卒業後の希望先を決めかねる時期である可能性が考えられる。あるいは、それまでの学習や実習によってイメージができてきたものの、卒業や国家試験、就職といったリアリティが増してくる時期だからこそ戸惑いが生まれ、「わからなくなる」という学生がいるかもしれない。

## 5. 結果をふまえた支援策

1年生から2年生にかけての6時期の調査を通して、講義中心・演習中心・実習中心といった学習環境によるストレスや不安の質的な違いが明らかとなった。教員間で連携しながら、授業等を活用して各時期にかなう対応を行うとよいのではないだろうか。本学の学事暦と、本調査の主要な結果、および各時期の学生支援策の例を表6に示す。

入学初期は学生生活への適応上、最も重要な時期と考えられる。入学前学習や入学後のオリエンテーション、初年次教育等を通して、学生生活のインフォメーションを丁寧に行い、学生の疑問・質問に答え、学習へのモチベーションを高めるようにするとよいだろう。生活面については、学生生活サイクルの特徴を学生支援・保健の関連部署に伝え、連携を取ること大切であろう。

1・2年生はカリキュラムの中では講義中心の時期にあたる。また、学習への取り組み方は、高校までに比べて学生の主体性や創意工夫が求められる部分が多い。授業内容の積み重ねのためにも、授業が導入的な内容のうちに大学での学び方のガイダンスを実施し、ノートの上手な記入例を示す等を行い、自己学習に取り入れられるような時間を設けるとよいだろう。また学習の仕方に戸惑う学生もいると思われる。早期に学生1人ひとりから課題提出を求め、取り組み方のよい点と改善点を個別に示すことで、学生自身が安心できる素地を作るとよいかもしれない。さらに、学習の手がかりになる資料やヒントとなる情報を、学生が見やすい場所に掲示して、学習に取り組みやすいきっかけを作るといった策も一案であろう。これは、学生が教員との距離を縮め、コミュニケーションを取りやすくする環境づくりにも通じるのではないだろうか。

授業・進級・就職等に関する不安・悩みを訴える学生は、どの調査時期においても一定の割合で存在



表6 本学における学事暦と各時期の支援案

学年・月	学事暦	本調査から得られた特徴	支援案			
1 年 生	4月	前期開始：専門科目2科目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学での学び方のガイダンス</li> <li>・ノートの記入例を紹介、提出課題への個別添削</li> <li>・アンケートにより大学生活の状況を把握</li> <li>・チューターによる定期面談（生活・学習）</li> <li>・授業や課題に関連する自己学習の手がかりを示す</li> </ul>			
	5月	中間試験 実習前マナー講座				
	6月					
	7月					
	8月			基礎看護学実習 I		
	9月	前期試験・夏季休暇		<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間が短くなる傾向</li> <li>・試験勉強や課題準備の大変さ</li> <li>・身体的な疲れ</li> <li>・進級への不安</li> <li>・卒業後にやりたいことがみつからない</li> <li>・看護教員との関わり</li> </ul>		
	10月	後期開始：専門科目 8 科目他				
	11月	後期試験		<ul style="list-style-type: none"> <li>・患者との関わり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習面が気になる学生への個別面談 （具体策と一緒に考え、目標や方向性を示す）</li> </ul>	
	12月					
	1月			<ul style="list-style-type: none"> <li>・試験勉強の大変さ</li> <li>・進級や将来への不安</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チューターによる定期面談（学習）</li> </ul>	
2月						
3月						
2 年 生	4月	専門科目13科目、関連科目9科目他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の内容についていけない</li> <li>・試験勉強や課題準備の大変さ</li> <li>・身体的な疲れ</li> <li>・成績・進級への不安</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チューターによる定期面談（生活・学習・就職）</li> <li>・学習面が気になる学生への個別面談</li> </ul> （具体策と一緒に考え、目標や方向性を示す）		
	5月	小児看護学実習 I				
	6月					
	7月					
	8月				前期試験・夏季休暇	
	9月	後期開始：専門科目11科目他			<ul style="list-style-type: none"> <li>・試験勉強の大変さ</li> </ul>	
	10月	就職ガイダンス			<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間が短く、睡眠の質も問題</li> <li>・試験勉強の大変さ</li> <li>・身体的な疲れ</li> <li>・成績・進級・将来への不安</li> <li>・看護教員・ナース・患者との関わり</li> <li>・卒業後にやりたいことがみつからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チューターによる定期面談（生活・学習・就職）</li> <li>・実習後の学習結果のサポート</li> </ul>
	11月	基礎看護学実習 II				
	12月	複数の演習科目が重複				
	1月					
2月	後期試験					
3月						
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健室との連携</li> <li>・学生同士が集えるスペースの提供</li> <li>・学生支援室や保健室、SNSなど、学内で意見が自由に述べられる場の提供</li> </ul>					

した。看護という専門職を目指して入学し、職に就けるか否かもわからない状況の中にいる学生へ寄り添い、個々の長所を伸ばしながら学習のモチベーションを高められるような支援が必要だろう。学事暦やカリキュラムの時期に応じて先々の見通しや準備・心構え等を伝えたり、定期面談の場で扱ったりすることによって、学生自身の動機づけを高めながら不安を低減させることが望ましいと思われる。

実習は、学生にとって生活習慣や対人ストレス、将来への不安等に関連する可能性が示唆された。塚本他（2010）は、実習前の準備として、自己理解を基盤とした自己表現力や、他者理解といったスキル育成を目指した演習プログラムの導入を提案している。実習の準備から振り返りまでの時間は、学生自身にとって成長の機会であるともいえよう。この際、不安や悩みの自己開示を促し、個別の課題に対応するには、授業よりも個別面談が望ましいと考え

られる。自己理解と自己表現を促す場を作りながら学生の状況を把握し、個別に必要な支援を行うことが望まれる。実習は将来の夢に直結する経験であることから、実習前の不安要素はなるべく取り除き、実習後に学習結果を振り返りサポートすることで実習経験の意義をさらに深めることができるだろう。また、成績不振や出席状況等が気になりな学生については、更に丁寧な個別面談を通して、解決に向けた具体策を学生とともに考えることが重要と思われる。

看護の対象者の複雑化・多様化や社会のニーズに対応した看護師を養成していくために、厚生労働省（2019）は、看護基礎教育の教育体制・教育環境等の見直しのポイントとして、実習前後の講義や演習、振り返り等を積極的に活用し、学生が主体的に学ぶことができる教育方法の推進を求めている。また、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)は、学生の役割として「次々に異なる看護学実習科目を履修していくため、学生はストレスマネジメントとタイムマネジメントを心がけ、生活を調整し体調管理に努め、実習科目の学修ができるように努力する」と記している。このように、講義・演習・実習等のいずれの場面においても学生の主体的な取り組みや自己管理を求めている。

支援案に示した事項は教員による説明や面談等が主であるが、学生が生活・学習・実習等において主体性をもてるようにする対応を念頭に置くことが望ましい。学生が自身の生活や心身の状況を客観的に捉えるメタ認知を活用して、忙しい時期にもできるだけ規則正しく健康的な生活習慣を維持できるように調整する力を養い、積極的に学ぶ力を身につけ、様々なストレスを自覚して対処する力をもつことは、看護学生として諸課題や実習に取り組むためにも、社会人として自己管理や問題解決の力を養うためにも、学生時代のうちに身につけたい力である。調査対象者となった学生は、今回の調査を通して自分自身の生活や気持ちを定期的に振り返ることができた。本調査の項目を厳選して回答の負担を減らす等の工夫は必要だが、学生が生活状況と心身の健康を意識する時間を作り、教員側も学生の状況や変化の様相を把握して、気がかりな学生の早期発見・早期対応につなげられるような定期的な機会や、個別面談を設けることも一案であろう。

## V. まとめ

1. 食事・睡眠の状態は、入学後の初期適応、試験、演習、実習等の影響を受ける可能性が示唆された。
2. 日常生活ストレスは、試験・実習・グループワークといった学事暦やカリキュラムの時期によって、学業面や対人面に関わるストレスが変動する傾向が窺えた。
3. 看護学生のストレスにおいては、入学後しばらくは教員との関わりにストレスを感じる傾向が窺え、その後は実習や試験の時期に応じて患者・ナースとの関わりや試験科目に関するストレスが高まることが示唆された。
4. 不安や悩みに高い回答率を示したのは進路と授業に関する内容であり、どの調査時期にも一定の割合で不安・悩みを訴える者が存在した。
5. 各時期に取り組む課題や、不安・悩みの傾向をふまえて、学生の主体性や自己解決能力を育てることを念頭におきながら全体へのインフォメーションや個別面談を行うことが望ましいと考える。

本調査は、対象校が1校のみであり、また3回の調査にすべて回答が得られた学生のみを分析対象

としており、追跡調査期間は1年間であった。このことから、調査結果には学年ごとの学生集団の特徴が想定され、比較的少人数による分析結果であったことが限界点である。看護学生の生活面・学習面・心理面等の様々な状況の時期別の変化の様相を丁寧に確認するために、より多くの対象者による長期的な研究を行うことを今後の課題としたい。

## 謝辞

本研究にご協力いただきました回答者の皆様に深く御礼申し上げます。また、東京学芸大学名誉教授岸学先生(現東京学芸大学次世代教育研究推進機構)には、分析にあたり終始一貫して丁寧なご助言を賜りました。ここに深謝いたします。

なお、本研究の一部は、平成29年度森永乳業との共同研究の援助を受けて実施しました。

## 引用文献

- 1) Bartlett, M. L., Taylor, H., Nelson, J. D. (2016) Comparison of Mental Health Characteristics and Stress Between Baccalaureate Nursing Students and Non-Nursing Students. *Journal of Nursing Education*, 55(2), pp.87-90
- 2) 岩永喜久子 (2007) 4年制大学看護学生のメンタルヘルスに関する臨地実習と日常生活要因 日本看護学会論文集 看護教育, 37, pp.24-26
- 3) 厚生労働省 (2019) 看護基礎教育検討会報告書の概要 <https://www.mhlw.go.jp/content/10805000/000557242.pdf> (2021年1月28日)
- 4) 嶋信宏 (1999) 大学生用日常生活ストレス尺度の検討 中央大学社会学部紀要, 14, pp.69-83
- 5) 須崎康臣・杉山佳生・斉藤篤司 (2017) 大学新生におけるメンタルヘルスの変化と生活習慣との関連 健康科学, 39, pp.79-88
- 6) 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 [https://www.mext.go.jp/content/20200330-mxt\\_igaku-000006272\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200330-mxt_igaku-000006272_1.pdf) (2020年12月30日)
- 7) 高下 梓・山下照美・奥原香織・増沢景子・杉浦恵子 (2018) 看護学生の不安・悩み・ストレスに関する実態調査 松本短期大学紀要, 27, pp.31-38
- 8) 竹内登美子 (1996) 看護学生用ストレス・コーピング尺度の作成(その1) —因子分析による内的信頼性・妥当性の検討— 日本看護研究学会

雑誌, 19 (2), pp.25-34

- 9) 塚本尚子・船木由香・野村明美 (2010) 看護学生のソーシャルスキルが実習直前のストレス提言に及ぼす影響 ストレス科学研究, 25, pp.30-36
- 10) 鶴田和美 (2001) 学生生活サイクルとは 鶴田和美 (編) 学生のための心理相談—大学カウンセラーからのメッセージ— 培風館
- 11) 徳田完二 (2005) 学生期ライフサイクルからみた学生の不安：大学生と短期大学生の違いについて 人間福祉研究, 8, pp.179-188
- 12) 西村美八・富永真己・岩島エミ・中野志織・南 朗子・古川照美 (2017) 看護学生におけるストレスとコーピングの関連性の検討 京都橘大学紀要, 43, pp.147-156
- 13) 日本学生支援機構 (2007) 大学における学生相談体制の充実方策について—「総合的な学生支援」と「専門的な学生相談」の「連携・協働」— <https://www.jasso.go.jp/gakusei/archive/jyujitsuhosaku.html> (2020年12月30日)
- 14) 日本学生支援機構 (2014) 平成26年度学生生活調査結果 [https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei\\_chosa/2014.html](https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/2014.html) (2020年12月30日)
- 15) 増沢景子・山下照美・高下 梓・奥原香織・杉浦恵子 (2018) 看護学生の食習慣と睡眠状況に関する実態調査 松本短期大学紀要, 27, pp.39-44
- 16) 森本陽子・金子佑大・齋藤すが代・戸川桂一・森重恵介・井上寿美香・片山久美子・陳暁倩・中村幸一郎・草平武志・人見英里・吉村耕一 (2019) 医療福祉系大学生の学業に対するリアリティショックとその対処の現状 山口県立大学学術情報, 12, pp.115-122