

看護学生の大学生活におけるストレスとサポート

(看護学生/ストレス/ソーシャルサポート)

小笹美子¹⁾・森岡咲紀²⁾・福岡理英¹⁾・小桜彩絢³⁾・岩佐穂那美⁴⁾・森重佑香⁵⁾

Stress and Support in the University Life of Nursing Students

(nursing student / stress / social support)

Yoshiko OZASA, Saki MORIOKA, Rie FUKUOKA, Saya KOZAKURA,
Honami IWASA, Yuka MORISHIGE

【要旨】看護学生が大学生活において感じる学年別ストレスの特徴とソーシャルサポートに関する認識を明らかにするため、2014年9月～10月にA大学看護学科1～4年生265名を対象に無記名自記式質問紙調査を行った。調査項目は、ストレス反応尺度、自作したストレス項目、サポートを求める対象、友人ソーシャルサポート尺度である。分析は学年別に記述統計を行った。

ストレス反応得点の高い看護学生が3割、友人ソーシャルサポート得点の低い看護学生が1割いた。学年では3年生のストレスが高くなっていた。看護学生は教員との関係、実習、将来に関することにストレスを感じ、サポートを求める相手として友人や家族を選んでいった。ソーシャルサポートでは「成し遂げたときおめでとうと言ってくれる」「元気づけてくれる」が高かった。ストレスを軽減するために友人同士で協力し合う関係を築くとともに、教員が気軽に相談できる存在になることも必要だと考えられる。

I. はじめに

厚生労働省の患者調査によると、1996(平成8)年には60.3千人であった気分障害の総患者総数(躁うつ病を含む)は、2014(平成26)年には112.2千人¹⁾と大幅に増加している。国民生活基礎調査のK6を用いたところの状態調査では27.8%が5点以上の心に不調を持つ人であった²⁾。ストレスなど心の健康は重要な健康問題でありメンタルヘルス対策が求められている。働く人のメンタルヘルスについては職業性ストレス、うつ、休職など社会の強い関心を集めストレスを緩和するために事業者や行

政によるストレスチェックの取り組みや過重労働対策が行われている^{3,4)}。

しかし、医療職のメンタルヘルスには課題が多い。渋谷⁵⁾の調査によると、医師は学生の間は少ないが研修開始後3カ月で仕事の質的負担が高く約20%に抑うつ状態が疑われている、と報告されている。看護師は学部3年生で約20%に、就職3か月で仕事の質的身体的負担が高く約30%に抑うつ状態が疑われて1年後もその状態が続いていた、と報告されている⁵⁾。医療職は対人関係の職種であるため、対人関係上の問題が大きな心理的負荷をもたらす⁶⁾。医療系学生は一般の大学生に比べてストレスが高い⁵⁾。看護学生は専門職として必要な知識・技術・態度を養う演習や実習時間が他の学科に比べて多いことから臨地実習をストレスと感じ⁷⁾、教員との関係や実習先指導者との関係がストレスの上位項目となっている⁸⁾。また、臨地実習の体験は学生に不安や心配を抱かせるばかりでなく、看護への興味や意欲の低下をもたらすことがあり、看護学生にとって非常にストレスフルな環境となっている⁹⁾。大学生の将来に対する不安や学業ストレスは家族や異性の友人よりも同性の友人によるソーシャルサポートの得点が高い¹⁰⁾と、友人によるサポートの有用性が報告されている。しかし、

¹⁾ 島根大学医学部地域・老年看護学講座

Department of Community Health and Gerontological Nursing,
Shimane University Faculty of Medicine

²⁾ 広島市立乙斐小学校

Hiroshima City Koi Elementary School

³⁾ 松江赤十字病院

Matsue Red Cross Hospital

⁴⁾ 境港市立境小学校

Sakaiminato City Sakai Elementary School

⁵⁾ JA尾道総合病院

JA Onomichi General Hospital

専門的な学習や臨地実習等によりストレスが高いと言われる看護学生のソーシャルサポートに関する調査研究は少ない。看護学生が大学生活の中で認識しているストレスの学年別特徴とソーシャルサポートの関係を明らかにすることは看護学生のメンタルヘルス向上に役立てることができる。

II. 目 的

看護学生が大学生活において感じる学年によるストレスの特徴とソーシャルサポートに関する認識を明らかにする。

III. 用語の定義

先行研究を参考に本研究ではストレスを「外界からのあらゆる要求によって引き起こされる心身の適応能力に課せられる緊張状態」と定義した。ストレスを「ストレスを引き起こす原因」と定義した。ストレス反応を「ストレスによって生じる生体の心理・行動・生理的反応」と定義した。ソーシャルサポートを「ふだんから自分を取り巻く重要な他者に愛され大切にされており、もし問題が起こっても援助してもらえると期待の強さ」と定義した。

IV. 研究方法

1. 対象：A大学看護学科1～4年生265名。
2. 調査期間：2014年9月5日～2014年10月2日。
3. 調査方法：無記名自記式質問紙による横断調査。
4. 調査内容：基本属性、ストレス反応尺度20項目、学校ストレス尺度を参考に自作したストレス26項目、サポートを求める対象（複数回答）およびそのうち最もサポートを求める対象、久田らの学生用ソーシャルサポート尺度の友人サポート尺度16項目である。
 ストレス反応尺度は、「不機嫌・怒り感情」「身体反応」「抑うつ・不安感情」「無力的認知・思考」の4つの下位尺度から構成されている。ストレスの内容は「教員に関するもの」「部・サークル活動に関するもの」「友人に関するもの」「卒業後のこと」「実習のこと」「異性のこと」「ネットに関すること」である。友人ソーシャルサポート尺度は久田らの学生用ソ-

シャルサポート尺度のサポート対象者を友人と指定して回答を得た。友人ソーシャルサポート尺度の内容は「あなたが落ち込んでいると元気づけてくれる」「あなたがする話にはたいてい興味をもって耳を傾けてくれる」「日頃からあなたの実力を評価し認めてくれる」などである。

5. 分析方法：分析には統計ソフトSPSSver.24を用いた。ストレス反応尺度は「全然あてはまらない」1点、「あまりあてはまらない」2点、「ややあてはまる」3点、「かなりあてはまる」4点の4段階とし、4つの下位尺度別に得点を算出した。先行研究^{10,11)}を参考にストレス反応尺度の合計得点50点以上をストレス高群とした。ストレス26項目は「全然なかった」1点、「あまりなかった」2点、「たまにあった」3点、「よくあった」4点の4段階とし、学生がストレスを感じる原因ごとに得点を算出した。友人ソーシャルサポート尺度は「絶対ちがう」1点、「たぶん違う」2点、「たぶんそうだ」3点、「きっとそうだ」4点の4段階とし得点を算出した。先行研究^{8,10)}を参考に友人ソーシャルサポート尺度の合計得点39点以下を低サポート群とした。
 学年とストレス反応およびストレスの関係はKruskal Wallis検定、友人ソーシャルサポートとストレスの関係はMann-WhitneyのU検定、ソーシャルサポートと最も頼っている人の関係は χ^2 検定（フィッシャーの直接法）を行った。ストレス高群・低群と友人ソーシャルサポート高群・低群の関係には χ^2 検定を行った。本研究における統計学的有意水準は5%とした。

6. 倫理的配慮：調査票の配布時に、調査の趣旨、調査票は無記名であり個人が特定されないこと、得られた情報は研究以外の目的で用いないこと、成績評価には関係しないこと等を口頭で説明し、質問紙に明記した。調査票の提出をもって調査への同意とした。学生が自由意思で判断し、調査への強制力を排除するために調査票の配布、回収は学生が行った。また、本研究において利益相反関係にある企業等はない。

V. 結 果

回収数は175（回収率：66%）、有効回答数は172であった。

1. 対象者の属性

対象者の属性は表1の通りであった。性別は男性18

人 (10.5%)、女性154人 (89.5%) であった。学年は1年生15人 (8.7%)、2年生45人 (26.2%)、3年生58人 (33.7%)、4年生54人 (31.4%) であった。部活動は、所属あり156人 (91.2%) であった。居住状況は、実家47人 (27.3%)、一人暮らし122人 (70.9%) であった。保健管理センターの利用はありが1年生7人 (46.7%)、2年生44人 (97.8%)、3年生52人 (89.7%)、4年生49人 (90.7%) で学年による有意な差が認められた ($p < 0.001$)。

2. ストレス反応

学年別のストレス反応得点は表2のとおりである。1年生の最も得点が高いストレス反応は2.53点の「疲れやすい」「不安を感じる」、次いで2.40点の「体がだるい」、最も得点が高い項目は1.73点の「腹が痛む」、次いで1.80点の「誰かに怒りをぶつけたい」「胸がむかむかする」であった。2年生の最も得点が高い項目は2.76点の「疲れやすい」、次いで2.64点の「不安を感じる」、最も得点が高い項目は1.84点の「誰かに怒りをぶつけたい」、次いで1.93点の「みじめな気持ちだ」であった。3年生の

表1 基本属性

N=172 (%)

		合計 n=172	1年生 n=15	2年生 n=45	3年生 n=58	4年生 n=54	p 値
性別	男性	18(10.5)	0(0.0)	2(4.4)	7(12.1)	9(16.7)	0.118
	女性	154(89.5)	15(100)	43(95.6)	51(87.9)	45(83.3)	
部活動	所属あり	156(91.2)	14(93.3)	42(93.3)	50(86.2)	50(94.3)	0.423
	なし	15(8.8)	1(6.7)	3(6.7)	8(13.8)	3(5.7)	
居住状況	実家	47(27.3)	2(13.3)	11(24.4)	15(25.9)	19(35.2)	0.415
	一人暮らし	122(70.9)	12(80.0)	33(73.3)	42(72.4)	35(64.8)	
	その他	3(1.7)	1(6.7)	1(2.2)	1(1.7)	0(0.0)	
保健管理センター	利用あり	152(88.4)	7(46.7)	44(97.8)	52(89.7)	49(90.7)	<0.001
	なし	20(11.6)	8(53.3)	1(2.2)	6(10.3)	5(9.3)	

 χ^2 検定

表2 学年別ストレス反応尺度平均得点

N=172

		合計 n=172	1年 n=15	2年 n=45	3年 n=58	4年 n=54	p 値
不機嫌・怒り	怒りを感じる	2.22	2.00	2.20	2.29	2.20	0.715
	気落ちがむしゃくしゃしている	2.40	2.27	2.40	2.45	2.39	0.912
	不愉快な気分だ	2.20	2.20	2.18	2.29	2.13	0.762
	いらいらする	2.33	2.33	2.16	2.43	2.35	0.433
	誰かに怒りをぶつけたい	1.91	1.80	1.84	1.97	1.93	0.682
不機嫌・怒り感情の計		2.21	2.12	2.16	2.29	2.20	0.865
身体反応	心が暗い	2.07	2.07	2.13	2.10	1.98	0.831
	さみしい気持ちだ	2.26	2.13	2.53	2.24	2.07	0.083
	不安を感じる	2.85	2.53	2.64	3.09	2.87	0.024
	みじめな気持ちだ	1.87	1.87	1.93	1.84	1.83	0.831
	気持ちが緊張している	2.44	2.00	2.07	2.83	2.44	<0.001
身体反応の計		2.21	2.08	2.30	2.18	2.20	0.569
抑うつ・不安	難しいことを考えることができない	2.12	1.93	2.31	2.00	2.13	0.163
	根気がない	2.26	2.13	2.38	2.16	2.31	0.473
	勉強が手につかない	2.38	1.93	2.53	2.28	2.48	0.055
	何もやる気がしない	2.26	1.93	2.40	2.19	2.31	0.282
	学校に行く気がしない	2.41	2.20	2.58	2.55	2.19	0.114
抑うつ・不安感情の計		2.30	2.12	2.26	2.42	2.24	0.405
無力的認知・思考	胸がむかむかする	1.97	1.80	1.98	1.97	2.00	0.670
	体がだるい	2.44	2.40	2.53	2.43	2.39	0.868
	頭が重い	2.08	1.93	2.07	2.16	2.04	0.893
	疲れやすい	2.63	2.53	2.76	2.55	2.65	0.766
	腹が痛む	1.92	1.73	2.16	1.79	1.91	0.167
無力的認知・思考の計		2.29	2.03	2.44	2.23	2.29	0.223
ストレス尺度 合計		45.00	41.73	45.78	45.60	44.61	0.725

Kruskal Wallis検定

最も得点が高い項目は3.09点の「不安を感じる」、次いで2.83点の「気持ちが緊張している」、最も得点が低かった項目は1.79点の「腹が痛む」、次いで1.84点の「みじめな気持ちだ」であった。4年生の最も得点が高い項目は2.87点の「不安を感じる」、次いで2.65点の「疲れやすい」、最も得点が低かった項目は1.83点の「みじめな気持ちだ」、次いで1.91点の「腹が痛む」であった。

ストレス反応尺度の4つの下位尺度の得点は不機嫌・怒りが2.21点、身体反応が2.21点、抑うつ・不安が2.30点、無力的認知・思考が2.29点で学年による有意な差はなかった。「気持ちが緊張している」は1年生2.00点、2年生2.07点、3年生2.83点、4年生2.44点でKruskal Wallis検定で学年による有意な差が認められた ($p < 0.001$)。「不安を感じる」は1年生2.53点、2年生2.64点、3年生3.09点、4年生2.87点でKruskal Wallis検定で学年による有意な差が認められた ($p = 0.024$)。

3. ストレッサー

学年別に学生がストレスを感じるストレッサー得点は表3のとおりである。学生がストレスを感じる原因で最も高かったものは卒業後のこと2.70点、次いで教員との関係2.46点、実習2.39点、最も低かったものはネットの悪口1.29点、次いで友人関係1.55点であった。1年生は

卒業後のこと、実習、アルバイトのストレッサーが低かった。2年生は全体にストレッサー得点が高かった。3年生は全体にストレッサー得点が低かった。4年生は卒業後のこと、実習のストレッサー得点が高かった。

学年別で有意な差が認められたストレッサーは、Kruskal Wallis検定で卒業後のこと ($p = 0.001$)、教員との関係 ($p = 0.018$)、実習 ($p < 0.001$)、一人暮らし ($p = 0.018$)、アルバイト ($p = 0.003$) であった。

4. ソーシャルサポート

悩んだり困ったときに最も頼っている人は表4のとおりである。友人が42.1%で最も高く、次いで家族の26.3%であった。学年による最も頼っている人の差は χ^2 検定で $p = 0.282$ で有意な差はなかった。複数回答による悩んだり困ったりしたときに頼りたい人は、友人が82.0%、家族が66.9%、先輩が30.9%、恋人が32.8%、教員が8.1%であった。

学年別の友人ソーシャルサポート得点は表5のとおりである。全体で最も得点の高かったものは3.36点の「成し遂げたときおめでとうと言ってくれる」、次いで3.25点の「元気づけてくれる」、最も低かったのは2.71点の「どうにもならないときに何とかしてくれる」、次いで2.81点の「ミスをしたときカバーしてくれる」であった。

表3 学年別ストレッサー平均得点

	合計 n = 172	1年 n = 15	2年 n = 45	3年 n = 58	4年 n = 54	N = 172 p 値
卒業後のこと	2.70	1.71	2.71	2.66	3.00	<0.001
教員との関係	2.46	2.35	2.54	2.32	2.58	0.027
実習	2.39	1.38	2.02	2.46	2.87	<0.001
一人暮らし	2.22	2.36	2.63	2.05	2.04	0.016
部・サークル活動	1.89	1.91	2.05	1.78	1.86	0.267
アルバイト	1.79	1.13	1.80	1.78	1.98	0.007
親との関係	1.68	2.00	1.87	1.50	1.63	0.068
異性関係	1.58	1.53	1.62	1.41	1.72	0.141
友人関係	1.55	1.51	1.62	1.44	1.61	0.396
ネットの悪口	1.29	1.27	1.36	1.26	1.28	0.846

Kruskal Wallis検定

表4 学年別悩んだり困ったときに最も頼っている人

	1年 n = 15	2年 n = 45	3年 n = 58	4年 n = 54	N = 172 (%) 合計 n = 172
友人	60.0	31.8	50.0	37.0	42.1
家族	13.3	40.9	15.5	29.6	26.3
恋人	6.7	9.1	10.3	14.8	11.1
先輩	0.0	4.5	3.4	0.0	2.3
大学の教員	0.0	2.3	0.0	0.0	0.6
その他	0.0	2.3	1.7	0.0	1.2
未記入	20.0	9.1	19.0	18.5	16.4

χ^2 検定 ($p = 0.282$)

「元気がないとき気づかってくれる」「どうにもならないときに何とかしてくれる」は、学年による有意な差が認められた。

5. ソーシャルサポートとストレスとの関連

ストレス反応得点50点以上のストレス高群は59人(34.3%)、低群は113人(65.7%)で、 χ^2 検定による有意な差が認められた($p < 0.001$)。ストレス高群・低群と学年別、性別、部・サークル活動の有無別、住居別、頼りたい人別による有意な差はなかった。友人ソーシャルサポート得点低群は14人(8.1%)、高群は158人(91.9%)で χ^2 検定により有意な差が認められた($p < 0.001$)。学年別、性別、住居別、部・サークル活動の有

無別、最も頼っている人別による差は認められなかった。ストレス反応得点とソーシャルサポート得点の相関は $r = 0.292$ ($p < 0.001$)であった。

友人ソーシャルサポートとストレスとの関連は表6のとおりである。友人ソーシャルサポート高群・低群とストレス高群・低群の関係では友人ソーシャルサポート高群ストレス高群が29.1%、友人ソーシャルサポート高群ストレス低群が62.8%、友人ソーシャルサポート低群ストレス高群が5.2%、友人ソーシャルサポート低群ストレス低群が2.9%であった。 χ^2 (フィッシャーの直接法)検定で有意な差が認められた($p = 0.017$)。

友人ソーシャルサポート高群・低群別のストレス反応下位尺度は表7のとおりで、友人ソーシャルサポート高

表5 学年別友人ソーシャルサポート平均得点

	合計 n = 172	1年 n = 15	2年 n = 45	3年 n = 58	4年 n = 54	N = 172 p 値
成し遂げたときおめでとうと言ってくれる	3.36	3.40	3.29	3.38	3.39	0.716
元気づけてくれる	3.25	3.27	3.22	3.33	3.19	0.482
存在を認めてくれる	3.17	3.07	3.20	3.26	3.07	0.204
試験に失敗したら慰めてくれる	3.15	3.13	3.13	3.09	3.24	0.769
うれしことを喜んでくれる	3.15	3.07	3.11	3.29	3.06	0.095
興味をもって耳を傾ける	3.14	3.07	3.04	3.24	3.13	0.209
不満のはけ口になってくれる	3.09	3.07	3.02	3.17	3.07	0.836
失恋に同情してくれる	3.06	2.87	3.13	3.02	3.09	0.543
人間関係のアドバイスをくれる	3.06	3.13	3.00	3.14	3.00	0.468
普段から気持ちを理解してくれる	3.03	2.80	3.07	3.17	2.93	0.099
実力を評価し認めてくれる	3.00	2.73	2.91	3.12	3.02	0.057
快く手伝ってくれる	3.00	3.20	2.96	3.00	2.98	0.505
元気がないとき気づかってくれる	2.92	2.60	3.09	2.98	2.81	0.045
あなたを愛している	2.92	3.00	2.98	3.00	2.76	0.171
ミスをしたときカバーしてくれる	2.81	2.73	2.89	2.88	2.69	0.239
どうにもならないとき何とかしてくれる	2.71	2.40	2.84	2.81	2.57	0.043

Kruskal Wallis検定

表6 友人ソーシャルサポートとストレスの関連

N = 172 (%)

	友人ソーシャルサポート高群 n = 158	友人ソーシャルサポート低群 n = 14
ストレス高群 n = 59	50 (29.1)	9 (5.2)
ストレス低群 n = 113	108 (62.8)	5 (2.9)

χ^2 検定(フィッシャーの直接法) ($p = 0.017$)

表7 友人ソーシャルサポートとストレス反応得点

N = 172

	友人ソーシャルサポート高群 n = 158	友人ソーシャルサポート低群 n = 14	p 値	
ストレス反応 下位尺度	不機嫌・怒り	2.09	2.31	0.024
	身体反応	2.03	2.35	0.020
	抑うつ・不安感情	2.21	2.37	0.105
	無力的認知・思考	2.09	2.44	0.034

Mann-WhitneyのU検定

表8 最も頼っている人別のストレス平均得点

N = 172

	家族	友人	先輩	教員	恋人	p 値
卒業後のこと	2.89	2.60	3.50	2.00	2.74	0.213
教員との関係	2.50	2.39	2.88	2.20	2.45	0.381
実習	2.48	2.26	2.00	2.00	2.44	0.741
一人暮らし	2.49	1.99	2.50	3.00	2.32	0.143
部・サークル活動	2.03	1.74	2.25	1.80	1.77	0.245
アルバイト	1.93	1.69	2.00	1.00	1.79	0.650
親との関係	1.82	1.49	1.75	2.00	1.79	0.110
異性関係	1.71	1.46	1.00	1.00	1.53	0.131
友人関係	1.64	1.41	1.75	1.00	1.47	0.065
ネットの悪口	1.31	1.25	1.33	1.00	1.33	0.178

Kruskal Wallis検定

表9 最も頼っている人別ストレス反応得点とソーシャルサポート得点

N = 172

	家族	友人	先輩	教員	恋人	p 値
ストレス反応 平均得点	2.28	2.22	2.35	2.20	2.18	0.976
ソーシャルサポート 平均得点	3.03	3.10	2.69	2.94	2.95	0.283

Kruskal Wallis検定

群と低群のストレス反応下位尺度得点は、不機嫌・怒りは2.09点と2.31点、身体反応は2.03点と2.35点、抑うつ・不安感情は2.21点と2.37点、無気力的認知・思考は2.09点と2.44点であった。Mann-WhitneyのU検定で友人ソーシャルサポート高群と低群間に不機嫌・怒り ($p=0.024$)、身体反応 ($p=0.020$)、無気力的認知・思考 ($p=0.034$) で友人ソーシャルサポート高群と低群の間に有意な差が認められた。

最も頼っている人別のストレス平均得点は表8のとおりである。卒業後のこと、教員との関係について友人、家族、先輩の得点が高い傾向にはあるが、ストレス得点と最も頼っている人の間に有意な差は認められなかった。最も頼っている人別ソーシャルサポート得点とストレス反応得点は表9のとおりである。最も頼っている人別のストレス反応得点に差は認められなかった。最も頼っている人別のソーシャルサポート得点は友人が高い傾向にあるが有意な差は認められなかった。

VI. 考 察

回収数は1年生が他の学年よりも低かった。これは、1年生への調査の説明、調査票配布を最終授業の終了後に行ったため、部活動、アルバイト等で調査票配布時に記入する時間を取れなかったためと考えられる。

1. 学年別ストレスとストレスの特徴

ストレス反応下位尺度の身体反応「不安を感じる」「気持ち緊張している」は3年生の得点が最も高かった。

3年生のストレス反応得点が学年のなかで最も高くなったのは、調査時期が3年生の実習開始直前という学習状況の違いが関係していると考えられる。渋谷が⁵⁾、臨地実習に向かう時期にアイデンティティが揺らぐ学生が多く、看護学科3年生はメンタルヘルス上配慮を必要とする学年であると述べているように、本研究でも実習前の3年生のストレスが高いことが示唆された。実習に対するストレス得点が4年生よりも3年生が低かったことは3年生がまだ実習に出ていないため実習による具体的なストレスを感じていなかったためと考えられる。また、3年生になると掃除や食事などの家事になれてくるために一人暮らしのストレスが低くなっていたと考えられる。

2年生はストレス反応得点の身体反応、無気力的認知・思考の「体がだるい」「疲れやすい」が他の学年よりも高い傾向にあった。2年生は多くの専門科目の履修が始まる時期であると同時に部・サークルの中心となって活動する時期である。勉強、部・サークル活動、アルバイトの忙しい生活がストレスになっていると考えられる。

1年生は「体がだるい」「疲れやすい」のストレス反応得点は高いが、他の学年よりストレス反応得点が低かった。ストレスは一人暮らし、教員との関係、親との関係が高い傾向にあった。高倉が¹²⁾ 大学新生の住居形態別から自宅外生は自宅生よりもストレス、ストレス反応において高レベルを示したと報告し、森¹³⁾ は家庭生活や学校生活など生活上の大きな変化が大きな

ストレスヤーとなっていると述べているように本研究の1年生も一人暮らしや学習のための教員との関係がストレスヤーになっていると考えられる。

4年生のストレスヤーとして卒業後のことが最も高くなっているのは半年後に卒業を迎え、看護職として働くことをイメージしつつあるためと考えられる。ストレスヤーとして教員との関係が高いことは4年生が卒業研究のために教員と密に接する時間が増える時期であることが関係していると考えられる。実習はほぼ終了している時期であるため実習をストレスの原因であったと思いで回答していると考えられるが、実習に関しては今後より詳しい調査が必要である。

今留ら¹⁴⁾の調査から看護学生のストレスヤーの上位項目には「教員との関係」「実習先の指導者との関係」が上がると報告されている。萬代ら⁶⁾の大学低学年の調査でも学生は大学生活に関することや将来の進路に不安やストレスを感じていた。本研究でもストレスを感じる原因について、学生は教員との関係、実習、将来に関することを特にストレスと感じていることが明らかになった。これらのことから、看護職を目指して日々学習を続ける看護学生は、実習や教員との関係が生活の大きな比重を占め、ストレスヤーになることが示唆された。

2. 学年別ソーシャルサポート

どの学年もサポートを求める相手として友人、家族を選んでいる学生が多かった。友人関係、親との関係のストレスヤー得点が低かったことから友人、親にストレスを感じている学生は少ないと考えられる。嶋¹⁰⁾の大学生に対する研究では、男女とも同性友人サポートが心理的健康状態を予測するものとして重要であることは共通しているが、女子の場合は物理的・身体的ストレスがあまり高くない状況では家族サポートがストレスへの対処に役立つ、と述べられている。本研究でも学生は友人や家族からサポートを得ていると考えられる。難波は、サポートに満足であると知覚すればするほど日常ストレスに悩むことが少なくなる¹⁵⁾と述べているように、サポートを得ていることを認識することがストレス軽減につながると考えられる。今後、誰からサポートを得ていると認識しているか、そのサポートに満足しているかに関する調査が必要だと考えられる。

3. ストレスと友人ソーシャルサポートとの関連

今回の研究で用いた久田らの学生ソーシャルサポート尺度は、「知覚されたサポート」「実行されたサポート」「サポートネットワーク」の3つあるソーシャルサポートのうち「知覚されたサポート」についての量を測るも

のであり、「知覚されたサポート」はストレスヤーに直面したときに受ける悪影響を緩和する働きをもつ¹⁶⁾とされている。本研究では複数回答による頼りたい人では友人が最も高かった。友人ソーシャルサポート得点が高い学生は友人ソーシャルサポート得点が高い学生に比べ、ストレス反応得点が有意に低く、看護学生においてもソーシャルサポートとストレス反応には関連があることが示唆された。

佐藤ら¹⁷⁾が、家族・教員との会話頻度が高いものの方が大学生活におけるメンタルは良好な傾向にあった、と述べているように、学生は身近な存在である友人・家族から励ましを得ることでソーシャルサポートを得ていると考えられる。看護学生の周囲にいる友人、家族等は成し遂げたことを評価すること、元気づけること、存在を認めること等のソーシャルサポートを意識的に提供することがストレス緩和に役立つと考えられる。また、学生が周囲に存在するソーシャルサポートを活用するために友人同士で学業や生活について日頃から話し、協力する関係を築くこともストレス緩和に役立つと考えられる。少数ではあったが、高ストレスで友人ソーシャルサポートが低い学生には教員や大学の相談窓口が気軽に相談できる場であることを周知していくことも必要だと考えられる。

4. 本研究の限界と今後の課題

本研究の結果から教員との関係や実習が看護学生のストレス原因として示唆された。今後は調査対象者を広げるとともに看護学生のストレスヤーである実習とサポートの関連についての調査研究が必要だと考えられる。

また、本研究では学生がストレスをどう感じているかの認識に関する調査であったが、今後は月経随伴症状、睡眠時間、生活習慣とストレス、ソーシャルサポートの関係についても調査が必要だと考えられる。

VII. 結 論

一看護系大学の学生172名に行った調査の結果、ストレス反応得点の高い看護学生が3割、友人ソーシャルサポート得点の低い看護学生が1割いた。学年では3年生のストレスが高くなっていた。看護学生は教員との関係、実習、将来に関することにストレスを感じ、サポートを求める相手として友人や家族を選んでいることが明らかになった。

友人ソーシャルサポート得点が高い学生は友人ソーシャルサポート得点が高い学生に比べ、ストレス反応得点が高い学生に比べ、看護学生においても友人ソーシャルサ

ポートとストレス反応には関連があることが示唆された。

文 献

- 1) 厚生労働省. 平成26年(2014)患者調査の概況. <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/14/dl/kanja.pdf>. (アクセス日2017.7.25).
- 2) 厚生労働統計協会. 国民衛生の動向2016/2017. 東京: 厚生労働統計協会; 2016: 88.
- 3) 廣 尚典. 働き盛り世代のメンタルヘルスの現状と課題. 総合健診 2016; 43(2): 304-12.
- 4) 小野寺敦志. 介護職員の離職を考える: メンタルヘルスと人材育成の視点から. 老年社会科学 2015; 37(3): 341-6.
- 5) 渋谷恵子. 医師・看護師養成プロセスにおけるメンタル調査. 心身医学 2014; 54(5): 431-8.
- 6) 萬代優子, 山崎喜比, 八巻知香子, 他. 大学低学年生のDaily Hassles, ならびにそれらと生活状況, 個人特性, ソーシャルサポートとの関連. 日本健康教育学会誌 2005; 13(1): 34-45.
- 7) 正村啓子, 岩本美江子, 市原清志, 他. 臨床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 2003; 52(1): 13-21.
- 8) 加藤星花, 栗田 広. 中学生におけるストレス反応としての抑うつ状態と対人サポートの関連. 心の健康 1999; 14(2): 68-75.
- 9) 江上千代美. 看護学生の首尾一貫感覚と精神健康度との関係. 心身健康科学 2008; 4(2): 111-6.
- 10) 嶋 信宏. 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果. 社会心理学研究 1992; 7(1): 45-53.
- 11) 田中秀明, 桜井茂男. 大学生におけるハーディネスとストレスおよびストレス反応との関係. 鹿児島女子短期大学紀要 2006; 41: 153-64.
- 12) 高倉 実. 大学生のタイプA行動パターンと日常苛立ち事, ストレス反応の関連. 心身医学 1995; 35(4): 299-306.
- 13) 森 俊之. 大学生のストレス, ストレッサー, 対処方略-大学生と短期大学生の学年別比較-. 仁愛大学研究紀要人間学部編 2015; 14: 15-24.
- 14) 今留 忍, 小竹久美子. 看護学生のストレスと心理的ストレス反応の特徴-保健学科・臨床検査技術学科学生との比較-. 日本看護学教育学会誌 2009; 19(2): 1-10.
- 15) 難波茂美. 看護系女子大生の日常生活ストレスと月経期随伴症状並びにソーシャル・サポートとの関連について. 母性衛生 2000; 41(2): 235-41.
- 16) 福岡欣治, 橋本 宰. 大学生と成人における家族と友人の知覚されたソーシャル・サポートとそのストレス緩和効果. 心理学研究 1997; 68(5): 403-9.
- 17) 佐藤 進, 鈴木 士, 川尻達也, 他. 友人とのコミュニケーションのない学生のメンタルヘルスの特徴. 工業教育研究 2014; 21: 157-66.

(受付 2017年8月7日)