

I. はじめに

ストレスとは外部の刺激などによって身体の内部に生じる反応のことである。私たちは学校生活を送る上で課題や実習などでストレスを感じる場面が多く、身体や精神状態に不調をきたす人も珍しくない。また、厚生労働省によるこころの状態の調査でも、20 代は深刻なストレスを抱えている人が多いことが分かっている。このことから、ストレスに対して有効的な対処行動を明らかにしたいと考え、大阪医療看護専門学校の 2・3 年生を対象に看護学生が抱えるストレスの実態及びその対処行動について調査を行なった。その結果、対処行動の方向性を見出したので報告する。

II. 研究目的

看護学生が感じるストレスに対して有効的な対処行動を明らかにする。(本研究における有効的とは個人で実施した内容に対し効果を得られたものとする)

III. 研究方法

対象:大阪医療看護専門学校 学生 139 名

2 年生:女子(64 名)男子(6 名)

3 年生:女子(63 名)男子(6 名)

場所:対象クラスの各教室

方法:無記名自記式質問紙研究調査法

研究デザイン:量的研究

分析方法:クロス集計

本研究において、ストレスとは「看護学校で経験する上での課題や実習」とし、これを基に質問紙調査を実施した。

IV. 倫理的配慮

倫理的配慮として、研究目的を説明し同意を得た上で無記名で調査を実施した。

V. 調査結果

大阪医療看護専門学校の学生 139 名のうち、回収率 100%、有効回答率 100%であった。アンケートを実施した看護学生 139 名のうち、ストレスを感じている女性は 84%、男性 92%で男性の方が多く結果となった。また、ストレスを感じる原因として男女ともに課題、勉強、睡眠不足が上位に上がってきた。それに対して対処行動を起こしているのは、女性 74%、男性 68%で女性の方が多かった。又、対処行動を起こす時間が取れていないと答えた学生が女性 22%男性 9%であることから、全体的に女性の方がストレスを感じており、対処行動を取る時間がない傾向にあるとわかる。対処行動の内容として、男女ともに「寝る、食べる、遊ぶ、話す」が上位に上がっているが、対処行動を行なった後のストレスが減ったと答えた女性は 65%、男性は 64%とあまり差はなかった。

VI. 考察

本研究の結果から本校の 20 代の学生はストレスを抱えている人が多いということがわかった。厚生労働省のこころの状態の調査¹⁾では性・年齢階級別での調査であったが、階級別で見ると 20 代が最も多くストレスを抱えており、本研究と類似する結果となった。ストレスの内容を見ると、課題、勉強、睡眠不足が男女ともに上位を占めており、多くの看護学生がこの問題に直面していると考え。先行研究¹⁾では、全年齢を対象としていたため育児や介護、仕事などの項目が挙がっていたが、本研究では 20 代の看護学生を対象としていたため看護学校特有のストレスが多く、ストレスの内容としては一致しなかった。ストレスを抱えている人の中で対処行動を起こしている人は、全体で約 7 割であり、この問題を解決しようと動いていると考える。しかし、対処行動を起こせる時間は十分にあるがストレスが軽減しないと回答した人も多い。このことから多くの学生が有効的なストレス対処行動を見出すことができずストレスが十分に軽減されていないと考える。本研究の目的である有効的な対処行動としては寝る、食べる、遊ぶが男女共に多い傾向にあった。しかし、対処行動を起こしてもストレスが軽減しないと回答した人が多い。このことから、寝る、食べるといった対処行動は日常的に行なっている事であるため有効的な対処行動とまでは至っていないと考える。そのため、ストレス緩和まで繋がらないことからストレスが軽減したと答えた人が 60%に留まったと考える。先行研究では、対処行動の組み合わせという観点から「個人の状態を理解する必要がある」²⁾と記載されている。本研究での結果から対処行動は取れていても軽減しないということから、対処行動の組み合わせに問題があるのではないかと考える。組み合わせを自身で見出し、それに伴う自身の状態を理解出来ることが最優先とされると考える。また本研究では男性と女性の人数を踏査しているが、総数に差があることで分析の限界があったと考える。

VII. 結論

対処行動とストレスの有無との関連を研究した結果、対処行動の個人差の違いによってストレスの変化が大きく異なることが明らかにされた。ストレス対処行動の質を上げるために、自身の状態を把握した上で、それぞれに合う対処行動の組み合わせを見出し確立することが必要である。

引用・参考文献

1) 厚生労働省/平成 22 年国民生活基礎調査の概況 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/>

2) テストへの対処行動の継時的変化とストレス状態との関連/岡山県立大学 鈴木伸一・新潟大学 嶋田洋徳・早稲田大学 坂野雄二

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jipsy1926/72/4/72_4_290/_pdf/-char/ja