

看護系大学入学生を対象とした上級生との 交流を取り入れた健康教室の効果

堂下 陽子・重富 勇

Effects of health classes that incorporate interaction with senior students
for nursing university freshman

Yoko DOSHITA, Isamu SHIGEDOMI

要 約

本研究は看護系大学入学生を対象とし、上級生との交流を取り入れた健康教室の効果を明らかにすることを目的とした。研究参加者は、2022年4月～7月に上級生との交流を取り入れた健康教室に参加したA大学看護学科1年生5名である。健康教室前後にGHQ-30（精神健康調査）、CLAS（大学生生活不安尺度）、CISS（ストレス状況対処行動評価）を実施し、前後で比較した。また健康教室実施後にグループインタビューを行い、質的記述的に分析を行った。結果、健康教室実施後GHQ-30では、全員問題はみられなかった。CLASでは4名は大学生生活充実型で、1名は学業面への不安が高いタイプに変化した。CISSでは2名は課題優先型対処に変化した。またグループインタビューの結果、学生が感じた健康教室参加の効果は、【学生生活の見通しがつき安心感が得られた】【自分にあった方法の選択につながった】【心身の健康に対する意識が高まった】【楽しみながら健康について振り返ることができた】の4カテゴリが形成された。上級生との交流を取り入れた健康教室は、学生生活の見通しがつくことで、不安が軽減し精神的健康につながっていた。また定期的な健康教室の参加により、健康に対する意識が高まっていた。

キーワード：看護系大学入学生 ピアサポート 健康教室 精神的健康 ストレス対処

緒言

入学直後の大学生は、生活や学習環境、友人関係が大きく変化し、5月以降から夏季休暇までの間、心身の健康の維持が難しい時期となる。さらにCOVID-19の影響により、オンライン授業が併用されることで、心身への影響がみられている^{1) 2)}。また看護学生は、実習を通して大きく成長すると同時に、受けるストレスも大きく、身体症状を呈する学生も少なくない^{3) 4) 5)}。新入生の不安を軽減し、大学生活への適応のため、上級生によるピアサポート活動を取り入れている大学^{6) 7)}もあり、サポートを得た学生は、先輩をモデルとして学習へのモチベーションが向上していることが報告されている。

研究者は大学入学直後の看護系大学生に対し、専門科目の中で、メンタルヘルスの維持、増進に関する講義を行っている。その中で、呼吸法やリラクゼーションなど一部演習を取り入れながら、心身の健康を維持するための方法を教授している。講義を受講することで、学生は援助者として自分自身のメンタルヘルスを保持増進することへの関心の高まりがみられている。しかしながら、講義時間数が限られているため、そのような方法を日常生活の中で継続的に活用し、修得できるまで見届けることが困難であった。また心身の健康を維持するための様々な方法は、今後看護専門職として、疾患や不安を抱えている患者を対象としたケアに活用するだけでなく、幅広い年代を対象とした健康教育を実施することも可能となり、ケアの幅が広がることが期待できる。そして入学直後の学生に集団で健康教育を実施することは、ピアサポートとして仲間同士の支え合いが生まれ、ソーシャルサポートによる大学生活でのストレスの緩衝効果が期待できる。

これまで看護学生を対象とした抑うつ予防プログラム⁸⁾や看護師を対象としたストレスマネジメントプログラム⁹⁾、入学直後の看護系大学生に対しては、初年次教育前後のライフスタイルと自己管理能力との関連についての報告¹⁰⁾が行われているものの、上級生との交流を交えた精神の健康の保持増進に役立つ方法の教授や修得に向けた健康教室の効果について明らかにした研究は少ない。

そこで、本研究は看護系大学入学生を対象と

し、上級生との交流を取り入れた健康教室の効果を実証することを目的とする。健康教室の効果を実証することによって、今後新入生を対象とした健康教室に活用することができ、学生が自らの健康の保持増進につとめていくことができるようになる。

方法

1. 研究参加者

A 大学看護学科1年次の学生で、講義時間外に研究の概要を説明後同意の得られた者とする。

2. データ収集方法

1) 健康教室事前事後調査

研究参加への同意を得られた者に対して、以下の事前事後調査を行う。事前調査はR4年4月中旬、事後調査はR4年7月中旬に実施した。

(1) 基本属性

年齢、家族同居の有無、アルバイトの有無、サークル活動の有無、参加動機(複数回答)

(2) GHQ-30: 精神健康調査

神経症および抑うつ傾向の症状把握ができる。30項目の質問に対して、「まったくなかった」～「たびたびあった」で回答し、6点以下は問題なし。下位尺度は「疾患傾向」「身体的症状」など6つあり、それぞれ5項目あり、1～3/5点以上で軽度の症状ありとなる。

(3) CLAS 大学生生活不安尺度

大学生活に対する不安の測定が可能となる。30項目の質問に対して、「はい」、「いいえ」で回答する。全体得点が高いほど、大学生活に対して不安を感じている傾向が強い。粗点からZ得点を算出し、Z得点が54点以下は問題なし。下位尺度の得点から大学生活への適応、学業への適応のタイプを判定し、判定ごとに改善に向けたコメントが記載されている。

(4) CISS ストレス状況対処行動評価

ストレス状況下で個人がどのような行動をとりやすいのか、ストレス対処スタイルを把握することができる。48項目の質問に対し、「まったくない」から「非常によくある」で回答し、5つの対処スタイル(課題優先、情動優先、回避優先、気分転換、気晴らし)の

得点を算出し、得点が高いほど対応する対処行動をとる頻度が大きいことを示す。算出した得点はT得点として換算され、T得点上45～55は平均である。

(2) (3) (4) の質問紙は、販売されている既存の尺度を使用した。

質問紙調査の結果は、事前調査は個別に研究者が解説した。事後調査は研究参加者自身で確認し、1・2回目の調査結果を比較して気づいた内容について自由記述を求めた。

2) グループインタビュー

健康教室に参加すること、日々のセルフケアの道具箱の活用や呼吸法の実施、参加者との交流による自身の健康や日常生活への影響についてインタビューを実施し、ICレコーダーに記録した。

3. 分析方法

1) 事前事後調査

質問紙調査内容は、健康教室の参加前後で比較を行った。

2) グループインタビューの発言内容

グループインタビュー時の発言の録音を逐語録におこし、健康教室への参加による自身の健康や日常生活への影響に関する内容を抽出する。抽出した内容をコード化し、コードの意味内容の類似性と相違性からカテゴリ化した。カテゴリ化した結果は質的研究の経験のある研究者にスーパーバイズを得て信頼性の確保につとめた。また研究参加者2名に確認を行った。

4. 健康教室

R4年4月下旬から7月上旬までの間に5回、学内の茶室で、研究者が進行し、1回90分実施した。各回看護学科の3・4年生が2～3名参加した。1年生は1回目のみ4名、それ以降は5名全員参加した。

1) 毎回の進行は以下の通りである。

(1) 自己紹介、アイスブレイク

(出身地自慢、最近楽しかったことなど)

(2) 呼吸法

毎回腹式呼吸法¹¹⁾を実施した。また月経痛や頭痛に役立つエクササイズの紹介を行った。

(3) セルフケアの道具箱の共有

①セルフケアの道具箱は、Mary Ellen Copeland、が作成したWRAP¹²⁾(元気回復行動プラン)とストレスコーピング¹³⁾を参考に作成した。

WRAP(元気回復行動プラン)は自分の調子のよい時や気分を乱すような状況を振り返り、対処方法をあらかじめ作成し、日々の生活の中で実施する、自分自身でセルフモニタリングできるようになるための方法である。セルフケアの道具箱は、WRAPの内容を普段の私(青信号)、少し調子が悪い時の私(黄信号)、状態が悪い時の私(赤信号)とし、気分、行動、体調、睡眠、食欲、その他の項目で自分の状態を振り返る用紙、青信号を維持するため、毎日行ったほうが良いこと、時々行ったほうが良いこと、時間ができたら行ったほうが良いことのリストとして、日常生活や活動、人との交流で振り返る用紙、ストレスとなる出来事の強度を数値で表し、対処方法を課題優先、情動優先、やりすぎ防止策を取り入れたもので構成した記入式の冊子である。

②①の冊子は、1年生の必修科目である精神看護学概論で受講者全員に配布、作成・活用方法について説明を行い、1週間活用した結果について振り返りを行っている。

③健康教室では、セルフケアの道具箱の活用状況について、現在の自分の状態、青信号でいるために毎日していることや時々するといったことについて上級生も含め日常生活場面を交えながら話をした。

(4) 上級生へ質疑応答

1年生がそれぞれ現在の心境や困っていることについて話をし、4年生が関連する内容の話をした。1年生より出された内容として、課題と家事の両立の難しさ、パソコンの操作に慣れないこと、授業だけで精一杯な中アルバイトやサークル活動ができるか不安、一人暮らしに慣れない、実習や試験への不安などであった。上級生からは自分が1年生の時の状況や工夫、一人暮らしをしている周囲の同級生や兄弟姉妹の工夫、パソコン操作が上達する方法、アルバイトの取り組み方、実習準備や試験の攻略法について話がなされた。

5. 倫理的配慮

本研究は以下の点に配慮して実施した。講義時間外に研究参加者に、研究依頼文書と口頭で、研究目的、意義、方法、プライバシーの保護、結果は個人が特定されることはないこと、自由意思による研究への参加、途中中断や取り下げをしても不利益を被ることがないこと、研究目的以外にデータを使用しないこと、研究結果を関連する学会で報告することを説明し、署名による同意を得た。データは鍵のかかる棚で5年間保管する。

なお、本研究は長崎県立大学の一般研究倫理委員会の承諾を得て実施した(承認番号498)。

結果

1. 研究参加者の概要

同意を得られた研究参加者は5名であった。研究参加者は全員女性で、年齢は平均18.4歳(18歳-19歳)であった。居住形態は、3名(60%)は入学と同時に一人暮らしであった。アルバイトやサークル活動は全員していなかった。参加動機は、「おもしろそうだった」と思った2名、「同級

生と知り合えると思った」、「友達に誘われた」、「何となく参加してみた」、「先輩の様々な体験を直接聞いてみたかった」、「健康を高めたいと思った」、「いろいろな方法を身に着けたいと思った」各1名(複数回答)であった。

2. 研究参加者の各質問紙調査の結果

1) GHQ - 30：精神健康調査 (表1)

健康教室実施前、何らかの問題ありとなる7点以上の者は3名(60%)であり、平均8 ± 5.4点(最低1点, 最高16点)であった。下位尺度では、「社会的活動障害」1.0 ± 1.4点、「不安と気分変調」2.8 ± 1.8点であり、軽度の症状がみられた。健康教室実施後は、全員6点以下、平均3.2 ± 2.4点(最低0点, 最高6点)であった。

2) CLAS 大学生生活不安尺度 (表2)

健康教室実施前は、1名(20%)はZ得点が55点以上で「大学生生活全般に対してとても強い不安を感じているレベル」であり、同様にGHQの得点が最も高かった。1名(20%)は「大学生生活全般に対してやや強い不安を感じているレベル」であったがGHQの結果で

表1 健康教室前後のGHQの結果 平均±SD

		疾患傾向	身体的症状	睡眠障害	社会的活動障害	不安と気分変調	希死念慮うつ傾向	合計
健康教室	前	0.8 ± 1.1	1.6 ± 1.1	1.6 ± 1.5	1.0 ± 1.4	2.8 ± 1.8	0.2 ± 0.4	8.0 ± 5.4
	後	0.4 ± 0.5	1.0 ± 1.0	0.6 ± 0.5	0.2 ± 0.4	1.0 ± 1.2	0	3.2 ± 2.4

表2 健康教室前後のCLAS、CISSの結果

n : 人数

		CLAS				CISS								
		総合判定		タイプ		頻度が最も高い対処								
		大学生生活全般に対してほとんど不安を感じていない	不安水準は一般大学生レベル	大学生生活全般に対してやや強い不安を感じている	大学生生活全般に対してとても強い不安を感じている	Dec ¹⁾	dEc ²⁾	DEc ³⁾	大学生生活充実型	課題優先	情動優先	回避優先	気分優先	気晴らし優先
健康教室	前	1	2	1	1	1	2	1	1		4		1	
	後	4		1			1		4	2	2		1	

1) Dec 学業にはあまり不安を感じていないが、大学の日常生活に対して一般学生より不安が高いタイプ
 2) dEc 学業面について一般学生より不安の高いタイプ
 3) DEc 大学の日常生活、授業や試験に対する不安がともに一般学生に比べて高いタイプ

問題はなかった。また2名(40%)は「不安水準は一般大学生レベル」であり、GHQは7点以上であった。健康教室実施後は、実施前に強い不安を感じていた1名(20%)が「大学生活全般に対してやや強い不安を感じているレベル」となり、他4名(80%)は「大学生活にほとんど不安を感じていない」であった。

下位尺度結果によるタイプ判定では、健康教室実施前は、「Dec型」：学業にはあまり不安を感じていないが、大学の日常生活に対して一般学生より不安が高いタイプは1名(20%)、「dEc型」：学業面について一般学生より不安の高いタイプは2名(40%)、「DEc型」：大学の日常生活、授業や試験に対する不安がともに一般学生に比べて高いタイプ1名(20%)、大学生生活充実型1名(20%)であった。健康教室実施後は、4名(80%)は大学生生活充実型となり、「DEc型」の者1名(20%)は、「dEc型」に変化していた。

健康教室実施前後で、大学生生活への適応状態に問題のある学生はいなかった。

3) CISS ストレス状況対処行動評価 (表2)

ストレス状況対処行動として、健康教室実施前は最も多いのが情動優先である者が4名(80%)、気分優先である者が1名(20%)であった。健康教室実施後は、情動優先や気分優先から課題優先が最も多い対処へ変化したものが2名(40%)、情動優先が最も多いままであるものが2名(40%)、情動優先から気分優先に変化したものが1名(20%)であった。

4) 1・2回目の質問紙調査結果を自分自身と比較した気づきに関する自由記述

「心理検査の結果と自分の状態が一致しており、精神的に健康な状態であると感じる」、「ストレス対処行動が変化し、課題をさける考え方から課題を解決する考え方に変化していて驚いた」、「自分の精神状態を把握し自分にあった対処をすることが必要」、「自分が環境の変化に強い不安やストレスを感じる事がわかり、時間が経ちなれることで精神状態が安定することに気づいた」、「CISSほとんどの項目で数値があがった。特に課題優先型に変化したのは、1クォーターの課題をこなしていく中で自分にあった学習スタイルを模索したり、健康教室でセルフケアの道具箱について話し合いを行ったりしたことで、意識の向上や反省点を改善しようとする姿勢を得られたためであると思う」という記述があった。

3. 学生が感じた健康教室参加への効果 (表3)

グループインタビューの時間は80分であった。分析の結果、学生が感じた健康教室参加の効果は、『看護学科上級生との交流による効果』と『定期的な健康教室参加の効果』の大カテゴリに分類され、【学生生活の見通しがつき安心感が得られた】【自分にあった方法の選択につながった】【心身の健康に対する意識が高まった】【楽しみながら健康について振り返ることができた】の4

表3 学生が感じた健康教室参加への効果

大カテゴリ	カテゴリ	サブカテゴリ
看護学科 上級生との 交流による効果	学生生活の見通しがつき安心感が得られた	不安な時期に学生生活のイメージをもつことができた
		看護学科の先輩と直接つながり自分の将来像をイメージすることができた 不安に思っていることへの体験を通じたアドバイスを得られた 課題やテスト実習への取り組み方の実際やコツについて知ることができた
定期的な健康 教室参加の効果	自分にあった方法の選択につながった	自分なりの課題への取り組み方を模索しようと思った 自分に合ったアルバイトの探し方について知ることができた 思考の転換を図り楽な生活の仕方をできるようになった
		定期的に道具箱について考える機会が増えて継続することの大切さを学んだ 発言を繰り返すことで自分自身を振り返る習慣ができた 他の人の道具箱の方法をきけて自分の幅が広がった 道具箱の活用でストレスに気づき対処できるようになった 小さなことでも肯定的にとらえることが大事と気づけた 呼吸法を通して月経痛への対処ができた
定期的な健康 教室参加の効果	心身の健康に対する意識が高まった	日常の話をしながらなので日常生活に取り入れやすい 友達も同じ悩みを抱えていると知り一人じゃないと思ひ安心した 話して落ち着ける時間になった
		楽しみながら健康について振り返ることができた

カテゴリが形成された。以下に健康教室参加の効果を記述した。なお大カテゴリは『 』, カテゴリは【 】, サブカテゴリは〈 〉, 研究参加者の語りは「斜体」で示した。

1) 『看護学科上級生との交流による効果』

この大カテゴリは、健康教室の中で看護学科の上級生との交流により得られた効果で、【学生生活の見通しがつき安心感が得られた】【自分にあった方法の選択につながった】のカテゴリが形成された。

(1) 【学生生活の見通しがつき安心感が得られた】

このカテゴリは、入学直後の不安な時期に、看護学科上級生との交流を通して、不安に思っていることに回答してもらったり、課題やテスト、実習への取り組み方やそのコツを教えてもらったりすることで学生生活の見通しがついて安心したことを示す。〈不安な時期に学生生活のイメージをもつことができた〉〈看護学科の先輩と直接つながり自分の将来像をイメージすることができた〉〈不安に思っていることへの体験を通じたアドバイスを得られた〉〈課題やテスト実習への取り組み方の実際やコツについて知ることができた〉の4サブカテゴリから形成された。

「学生生活について聞いたのはすごいよかったなと思って、その一人暮らしで学校も始ってすごく不安も大きかったんですけど、その、どんな感じで過ごしているのかとか、実習もあって本当にすごい不安だったんですけど、先輩とかの話で、ちょっとわかって、いけるというかすごい安心感が得られてよかったなと思います。」

「一番落ち着かなくてバタバタしてた時期に、不安になっていた時期に先輩達とお話できてその時の先輩達もなんか自分よりもとても余裕な感じがして、あっ充実してそうだな、と感じて自分もこんな風に過ごせたらいいなって、その実際に先輩達と会うことで自分の将来像みたいなこういう風にやっていけたらいいなという気持ちの切り替えができた。」

「その先輩達の成功した体験はもちろんなんですけど、私は1年生のときこうだったか

ら、今こんなことをしていたらいいよとみたいなアドバイスをしてくださってそれが一番助かりました。テスト勉強が全然わからなかったという先輩がいらっやってその先輩からさく情報だったんでとても。」

「私はその最初、受験で色々あってストレスがすごい溜まって、なんかヘルステアの目的で何かできたらなと思って参加して、実際にその先輩方から何かその、課題のこととか大学生活のこととか、何か先生とかが教えてくれないこととかいうか、やることの具体的なイメージとかそういう詳しい事が聞いたのが一番良かったと思いました。」

(2) 【自分にあった方法の選択につながった】

このカテゴリは数名の看護学科上級生との交流で、課題への取り組み方やアルバイトの選択、生活の仕方は様々で、自分にあった方法を選択していけばいいと感じ安心したことを示す。〈自分なりの課題への取り組み方を模索しようと思えた〉〈自分に合ったアルバイトの探し方について知ることができた〉〈思考の転換を図り楽な生活の仕方をできるようになった〉のサブカテゴリで形成された。

「先輩方が何人来て下さってその先輩方一人一人でも課題の取り組み方とか違って何か自分に合った方法を探した方がいいんだなということを学べたので探そうという姿勢になることができたかなと思いました。」

「アルバイトの話、先輩方がずーと長期で続けられている先輩もいれば、何か私、自分に合わないからすぐ止めたという先輩もいて、その時々でいっぱいあるとか、どうしようとか思ったりもしましたけど、4年生の先輩が自分に合わないとか、合せてもらえないとかいうところは絶対にその場で断った方がいいという所は実行しようと思いました。」

「色々不安に感じてしまうことが多いタイプだったけど、とりあえず乗り切ることを目標としていたとか、自分に合わなければバイトとかもやめて少し何もしなかったとか、掃除もたまにするという話を聞いて、やらな

きやって考えて自分を苦しめていたのかなと気づくことができた。そこからは、今日は頑張ったことが他にあるからしなくてもいいやとか、いろいろする時にも自分が苦しくないか考えながら決めようとするようになってよかった。」

2) 『定期的な健康教室参加の効果』

この大カテゴリは健康教室に定期的に参加することで得られた効果で、【心身の健康に対する意識が高まった】【楽しみながら健康について振り返ることができた】のカテゴリから形成された。

(1) 【心身の健康に対する意識が高まった】

このカテゴリは健康教室で呼吸法を実施したり、セルフケアの道具箱の活用状況について上級生や同級生と話したりすることで、自分自身の健康に対する意識が高まったことを示す。〈定期的に道具箱について考える機会が増えて継続することの大切さを学んだ〉〈発言を繰り返すことで自分自身を振り返る習慣ができた〉〈他の人の道具箱の方法をきいて自分の幅が広がった〉〈道具箱の活用でストレスに気づき対処できるようになった〉〈小さなことでも肯定的にとらえることが大事と気づけた〉〈呼吸法を通して月経痛への対処ができた〉のサブカテゴリから形成された。

「提示されたお題に対し自分の考えを言葉に起こし話すということを繰り返しているうちに、意識していなかっただけで普段こんなことしているんだな、私ってこんな風に考えていたんだな、と自分を見つめなおすきっかけになり、自分ひとりで机上でセルフケアの道具箱と向き合っている時間よりも自分自身を素直に振り返ることができたと感じました。それによってセルフケアの道具箱も取り組みやすくなっていきました。」

「ストレスとか本当に何か、病気というか身体に異常が出てくるまで気付かないときがあって、で、セルフケアの道具箱で、自分でも気付かないうちに溜まっているストレスとかを意識して毎日リラックスすることを意識

したら溜まりすぎて危険な状態になるという事が無くなってきたかなと思います。」

「呼吸法はここでは定期的にやってて、だからふとした瞬間に思い出すというか、私は生理痛がひどいんですけど、やばい、って思ったときにやってみようと思ってやってみたら、痛かったら痛かったで気持ちが焦ってきて、授業も頭に入らなかったりするんですけど、そのときに、ちょっと時間を決めてやってみたら痛みもちょっと和らいだし気持ちも落ち着きました。」

(2) 【楽しみながら健康について振り返ることができた】

このカテゴリは、健康教室で自分らしく生活するために毎日していることについて、という楽しみのある話題を通して茶話会のように交流することで、自分自身の健康について振り返ることができたことを示す。〈日常の話をしながらなので日常生活に取り入れやすい〉〈友達も同じ悩みを抱えていると知り一人じゃないと思いき安心した〉〈話して落ち着ける時間になった〉のサブカテゴリから形成された。

「授業とかは、授業とか課題のためにという感じで、自分から意識を日常生活に向けるまではいかないかなと思うんですけど、これは定期的にあるし、日常の話もしながら、日常に取り入れやすいなと思います。」

「他の学生の悩みや話を聞いているうちに一人じゃない、という気持ちになってきた。」

「なんか話すのは楽しいのでこういう時間が1時間あったら、ちょっと何か落ち着ける時間があるので良かった。」

考察

1. 研究参加者について

本研究に参加した5名の者は、健康教室実施前の4月中旬は、GHQの結果からは3名は「何らかの問題あり」であった。またCLASでは、2名が「大学生活全般に対して強い不安を感じて

いるレベル」であり、そのうち1名はGHQ得点が16点であった。CLASのタイプ別では、学業面への不安が強いタイプが2名、大学生活への不安が強いタイプが1名、学業、大学生活両方に不安が強いタイプが1名、大学生活充実型1名であった。インタビュー時の研究参加者の語りから、事前調査を実施した4月中旬は「一番落ち着かなくてバタバタして不安であった時期」「一人暮らしで学校も始まってすごく不安が大きい時期」であった。さらに、3名は大学入学と同時に一人暮らしを始めていたが、5名全員アルバイトやサークルには所属しておらず、学生同士の縦や横のつながりは少なかった。コロナ禍の影響で、大学全体で気軽に参加できる新歓コンパなども積極的に行われておらず、同級生や先輩とつながりたい、いろいろな方法を身に着きたい、健康を高めたいと思い、健康教室に参加していたと考えられた。

2. 学生が感じた健康教室参加の効果

学生が感じた健康教室参加の効果は、『看護学科上級生との交流による効果』と『定期的な健康教室参加の効果』の大カテゴリに分類された。『看護学科上級生との交流による効果』では健康教室で同じ学科の上級生に、研究参加者が不安に思っていることに回答してもらったり、カリキュラム上の課題を乗り越えるコツを教えてもらったりすることで学生生活の見通しがついて安心感が得られていた。これは、上級生のピアサポートにより研究参加者が大学生活に関する知識が得られたことで漠然とした不安が【学生生活の見通しがつき安心感が得られた】につながったと考えられる。また研究参加者が〈不安に思っていることへの体験を通じたアドバイスを得られた〉で「テスト勉強が全然わからなかったという先輩がいらっちゃってその先輩から聞く情報だったんでとても」と語っているように、成功体験だけでなく、自分と同じようにテスト勉強が全然わからない状態だった先輩が話してくれる体験だからこそ、今の不安な自分を受け入れることができ、先輩の余裕のある姿から将来の見通しがつくことにつながっていた。また、別の研究参加者が、〈課題やテスト、実習への取り組み方の実際やコツ〉で「先生とかが教えてくれない、やることの具体的なイメージとかそういう詳しいことが聞けたことが一番よかった」

と語っているように、教員には確認しにくいことが、学生の感じる不安や疑問を気軽に確認できたことで、安心につながっていた。さらに茶話会形式で数名の上級生と交流したことで、自分の不安に感じていることへの対処方法は一つではなく、多様な捉え方ができることにつながっていた。これは研究参加者が上級生との交流を通してリフレーミングしていると考えられた。東¹⁴⁾は、リフレーミングにより感情や言動にも連鎖的に変化がおきると述べており、多様な捉え方をして研究参加者の抱えていた不安が軽減したと考えられる。以上の上級生から研究参加者が得たサポートは、教員だけではできない新入生へのサポートと考えられた。

次に定期的に健康教室に参加したことで、

【心身の健康に対する意識が高まった】【楽しみながら健康について振り返ることができた】という効果がみられていた。研究参加者は大学入学前まで、自分の体の声を静かに聴く習慣をもつことはほとんどない生活であったと考えられる。そして定期的に健康教室に参加し、セルフケアの道具箱の活用を話す中で自分自身を振り返ることにつながっていた。また呼吸法を毎回実施したことで、研究参加者が「ふとした瞬間に思い出す」と語っていたように、不調を感じた時の対処法として身につけていた。さらに、研究参加者が「これは定期的にあるし、日常の話もしながらは、日常にとりいれやすい」と語っていたように、講義内で取り組むだけでなく、茶話会形式で日常生活と関係させながらセルフケアの道具箱の活用を話すことは、楽しいという感情と共に日常生活場面に活用しやすいと考えられた。

3. 健康教室実施後の質問紙調査結果について

GHQでは、全員6点以下となり、何らかの問題のある者はおらず、精神的に安定していた。またCLASでは、4名は大学生活充実型で、1名「d Ec型：学業面について一般学生より不安が高いタイプ」であるが、5名とも大学生活には適応していた。調査を実施した7月中旬は2クオーターに入り、カリキュラム上余裕のある時期であることや、研究参加者が「自分が環境の変化に強い不安やストレスを感じるということがわかり時間が経ち慣れることで精神状態が安定することに気づいた」と記述しているように、大学

生活に慣れてきたことが影響していると考えられた。またストレス対処行動（CISS）として、課題優先が最も多い対処へ変化したものが2名いた。研究参加者が「CISSほとんどの項目で数値があがった。特に課題優先型に変化したのは、1Qの課題をこなしていく中で自分にあった学習スタイルを模索したり、健康教室でセルフケアの道具箱について話し合いを行ったりしたことで、意識の向上や反省点を改善しようとする姿勢を得られたためであると思う」と記述しているように、健康教室で定期的にセルフケアの道具箱について話をするすることで、調子のよい自分を維持するためにあらかじめ作成していた対処方法を実践しながら過ごしたことも関係していると考えられた。

研究の限界と課題

本研究は、研究参加者が5名と少人数であり比較対象もないことから、結果を一般化するには限界がある。研究参加者を得られなかった理由として、1年次の1クォーターはカリキュラムが過密で時間的な余裕がなかったことや、研究の意図が十分に伝わっていなかったことが考えられた。

しかし、研究参加者は入学直後の不安な時期に同じ学科の上級生との交流を通して学生生活の見通しがつき安心感につながっていた。また時間外に定期的に茶話会形式でセルフケアの道具箱を使用した日常生活を振り返ることで心身の健康意識の高まりがみられており、上級生との交流を取り入れた健康教室は看護系大学の新生には一定の効果が得られると考えられた。

まとめ

本研究は看護系大学入学生を対象とし、上級生との交流を取り入れた健康教室の効果を明らかにすることを目的とし、健康教室前後に質問紙調査、実施後にグループインタビューを実施した。健康教室実施後、研究参加者全員精神的健康は安定し、大学生活には適応していた。ストレス対処行動では課題優先が最も多い対処に変化したものは2名であった。

グループインタビューから得られた、学生が感じた健康教室参加の効果は、『看護学科上級生

との交流による効果』と『定期的な健康教室参加の効果』の大カテゴリに分類され、【学生生活の見通しがつき安心感が得られた】【自分にあった方法の選択につながった】【心身の健康に対する意識が高まった】【楽しみながら健康について振り返ることができた】の4カテゴリが形成された。上級生との交流を取り入れた健康教室は、学生生活の見通しがつくことで、不安が軽減し、精神的健康につながっていた。また定期的に健康教室に参加し、呼吸法の実施や、セルフケアの道具箱の日常生活場面での活用の話をするすることで、健康に対する意識が高まっていた。

利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

謝辞

研究に参加してくださった新生のみなさん、自らの学生生活を生き生きと新生に語ってくださった上級生の皆さんに感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 池田孝博, 中原雄一 (2021). コロナ禍での緊急事態宣言下における福岡県立大学新生の健康状態とその関連要因. 福岡県立大学人間社会学部紀要, 30 (1), 191-199.
- 2) 中原雄一, 池田孝博 (2021). コロナ禍における緊急事態宣言下の大学新生の身体活動状況と精神的健康度. 福岡県立大学人間社会学部紀要, 29(2), 115-122.
- 3) 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.
- 4) 石村美由紀, 古田祐子, 佐藤香代 (2015). 助産実習における学生のパワーレス状態に関する研究. 福岡県立大学看護学研究紀要 12, 13-23.
- 5) 山中政子, 平賀元美, 藤原尚子他 (2021). 成人看護学実習を受ける学生の実習前の Sense of Coherence と実習中の精神健康度・身体症状・生活状況・社会的状況の関連性. 天理医療大学紀要, 9 (1), 35-41.

- 6) 青山巧, 長澤郁夫, 池山圭吾他 (2010). 新入生セミナーにおける学生の活用と成果—ピア・サポート活動と体験学修の高まり—. 島根大学教育臨床総合研究, 9, 1-7.
- 7) 大石由起子, 林典子, 稲永努 (2010). 大学における新入生支援としてのピアサポート活動—立ち上げの2年間をめぐる考察—. 山口県立大学学術情報社会福祉学部紀要, 3, 29-43.
- 8) 山田恵子, 比嘉勇人, 田中いずみ (2012). 看護学生を対象とした抑うつ予防プログラムのプロセス評価. 富山大医学会誌, 23 (1) 35-40.
- 9) 香月富士日, 杉松智美, 児屋野仁美他 (2013). 精神科看護師のストレスマネジメント・エンパワメントプログラムの効果に関する研究. 日本精神保健看護学会誌, 22 (2), 1-10.
- 10) 杉田豊子, 城憲秀, 牧野典子他 (2011). 看護大学生のライフスタイルと自己管理能力との関連. 生命健康科学研究所紀要, 8, 82-92.
- 11) 吉本武史 (2007). 看護現場のストレスケア, 164-189, 医学書院, 東京.
- 12) Mary Ellen Copeland (1997) /久野恵理 (2009). 元気回復行動プラン WRAP, 1-95, オフィス道具箱, 東京.
- 13) 中村好男 (2018). 職場のメンタルヘルスと実践, 129-135, 講談社, 東京.
- 14) 東豊 (2013). リフレーミングの秘訣, 3-4, 日本評論社, 東京.