

## 4. 臨地実習中の看護学生の生活環境を踏まえたストレスの実態

○丹地 実子（三菱神戸病院），渡邊 千里（赤穂市民病院），松村 優花（岡山大学病院）  
代野 あやめ（兵庫県立尼崎病院），木村 美智子（関西福祉大学）

### I. はじめに

看護学生にとって臨地実習とは、学内での学習した看護の知識・技術を実践する能力を習得する重要な場であるとともに、身につけている生活習慣が崩れることにより、様々なストレス反応が現れる。我々も、実際に臨地実習を経験したなかで、体調を崩などの身体的変化が現れる者、憂鬱な気持ちになるといった心理的变化が生じる者などストレスの感じ方や、ストレス反応が個々で異なると感じた。

### II. 研究目的

臨地実習を終えたA大学看護学部の学生に、看護学生が経験する臨地実習中の生活環境を踏まえたストレスの実態と対象方法を明らかにすることを目的とした。

### III. 研究方法

1. 研究デザイン：量的記述研究
2. 研究対象者：臨地実習を終えたA大学看護学部看護学科4年次72名
3. 倫理的配慮：A大学の倫理審査で承諾を得た。研究対象者に、研究の目的、研究方法、研究への参加は任意であり、参加、不参加によって不利益が被らないこと、データの管理方法について口頭と書面をもって説明した。
4. 研究期間：平成27年4月～平成27年11月
5. データの収集方法：質問用紙が回収箱に投函されたことで研究の参加とみなした。
6. データの分析方法：実習中の看護学生が感じたストレス反応、食事、睡眠、休息、活動、保清、排泄、人間関係、ストレス対処法についてのデータを各設問ごとに単純集計し、結果ごとに内容を検討した。自由記載については、関係する項目ごとに分類した。

### IV. 結果

臨地実習を終えたK大学看護学部4年次72名に質問紙を配布し、54名からの回答が得られ、回収率は75%であった。実習中の看護学生が感じたストレス反応は身体面と心理面に大分され、食事はインスタント食品の摂取が多かった。また、実習中の睡眠時間については、一人暮らしの平均睡眠時間は3.94時間、実家暮らしの学生の平均睡眠時間は3.2時間だった。休息を取っても疲れがとれないという回答が全体の76%を示していた。ストレスの対処法として友人と個人の時間を設けるなど活動部分と関連する回答が得られた。

### V. 考察

片山は、大学生の睡眠時間6時間未満がストレスの心理面に影響することを述べている。K大学看護学部の学生は、睡眠時間が6時間未満である割合は76%であった。看護記録が課さられていることも睡眠時間と関係するが、実家暮らしの学生の通勤時間の長さ、一人暮らしの食生活の偏りや家事による時間制限があることなど、環境の違いによってストレスの要因が異なることが考えられた。友人との時間や、自分の余暇の時間を活用しリラックスすることで心身の安定を図っていたと考える。