

看護学生3年生の精神健康度 —精神健康度の変化とストレス源—

松崎 和代 岡田 政子 兵庫 洋子 矢本眞知江

小松島赤十字看護専門学校

要 旨

当校看護学生3年生を対象に、精神健康度とストレス源を知ることを目的に、平成12年4月から平成13年2月までの期間、毎月1回アンケート調査を実施した。

結果、精神健康度については、General Health Questionnaire 邦訳短縮版の判定基準に従って精神健康群と精神不健康群に分類・集計した結果、4月、5月、6月、7月、1月は精神不健康群が50%以上を占めた。また、t検定の結果、7月と9月、12月と1月の間で有意差があり精神健康度の変化がみられた。精神健康度に影響を及ぼすストレス源については、「国家試験に向けての学習のこと」「成績のこと」「課題が多いこと」「睡眠不足になること」「どうしてもやり遂げなければならないことが控えていること」「実施すべきことが一度期に重なること」という項目に χ^2 検定の結果有意差があり、これらの項目の事柄が精神健康度に影響を及ぼすストレス源になっていることが把握できた。

キーワード：精神健康度、ストレス源、看護学生3年生

はじめに

看護学生にとって看護婦国家試験までの一年は授業、実習、国家試験対策、学校行事、模擬試験、卒業試験、看護研究、そして今後の進路決定、それに向けての準備と大変忙しく重要な年となる。また、将来が大きく左右される一年と言っても過言ではない。このような状況の中ではストレスが多大になると健全な精神を維持、増進するのが難しいと考えられ、近年、当校でも身体・精神症状を訴える学生が増えてきている。このような状況の中、教師は学生の心身両面から健康度を把握すると共に健康の阻害要因を的確に把握し、学生が健康問題に対処できるよう支援していくことが肝要である。

先行研究において、学生の実習における不安やストレスに関する研究は見られるが、看護婦国家試験までの一年間における学生の精神健康度に焦点をあて調査した研究は見られない。そこで、看護学生3年生の精神健康度とストレス源を知り、今後の指導の一資料にしたいと思い調査し考察したので報告する。

用語の操作上の定義

精神健康度：心の健康状態を表したもの

ストレス源：ストレスを引き起こす原因となるもの
国家試験：保健婦助産婦看護婦法に基づき厚生労働大臣が行う看護婦国家試験

目 的

- 1) 当校看護学生3年生の4月から2月までの各月毎の精神健康度とその変化を知る。
- 2) 学生の精神健康度に影響を及ぼすストレス源を知る。

方 法

当校看護学生3年生に研究の主旨を説明し同意を得られた学生27名を対象に、平成12年4月から平成13年2月までの期間（8月は夏季休業中のため除く）毎月1回精神健康度とストレス源について、質問紙法によるアンケート調査を実施した。

精神健康度については General Health Questionnaire 邦訳短縮版（以下 GHQ とする）を用いた。学生のストレス源については、宗像の日常苛立事尺度を参考に「自分の将来」「学習」「人間関係」「健康」などの質問項目35項目を作成し、「1. 大いにそうである」「2.

まあそうである」「3. そうではない」の3段階尺度とし質問用紙(表1)を作成した。

分析方法は、精神健康度についてはGHQの判定基準に従って精神健康群と精神不健康群に分け、分類集計した。精神健康度の変化については各月のGHQの平均点をt検定し検討した。また、精神健康度に影響

を及ぼすストレス源については、質問項目35項目において「1. 大いにそうである」はイライラ有り、「2. まあそうである」と「3. そうではない」はイライラ無しと分類し、各項目について各月のイライラ有りと答えた学生数を集計し延べ人数で表した。また、質問項目35項目の各項目において、イライラ有り・イライ

表1 質問用紙

あなたは最近、次のようなことでイライラしますか。あなたに該当する答えに○印をつけてお答え下さい。

1. 自分の将来のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

2. 家族の将来のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

3. 自分の健康のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

4. 出費がかさむこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

5. 借金やローンをかかえていること

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

6. 学校での人間関係のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

7. 家族との人間関係のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

8. 毎日の家事について

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

9. 授業のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

10. 実習のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

11. 国家試験に向けての学習のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

12. 進学・就職のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

13. 成績のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

14. 教師に指導されること

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

15. 他人に妨害されたり、足をひっぱられること

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

16. 暇をもてあましがちであること

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

17. どうしてもやり遂げなければならぬことがひかえていること

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

18. 孤独なこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

19. 生きがいがないこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

20. 異性関係のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

21. 友人関係のこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

22. いつ退学させられるかということ

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

23. 自分の外見や容姿に自信がないこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

24. 生活していく上での性差別について

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

25. 生活が不規則なこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

26. まわりからの期待が高すぎる

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

27. 陰口をたたかれたり、うわさ話をされること

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

28. 過去のことでこだわりがあること

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

29. コンピューターなどの新しい機械についていけないこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

30. 勉強の量が多すぎる

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

31. 朝夕のラッシュや遠距離通学

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

32. 課題が多いこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

33. 睡眠不足になること

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

34. 実施すべきことが一度期に重なること

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

35. 生活に変化がないこと

1. 大いにそうである 2. まあそうである 3. そうではない

ラ無しと精神健康・不健康群との両者間で χ^2 検定を行い検討した。

結 果

精神健康度については、4月は健康群10名(37.0%)不健康群17名(63.0%)、5月は健康群12名(44.4%)不健康群15名(55.6%)、6月は健康群8名(29.6%)不健康群19名(70.4%)、7月は健康群11名(40.7%)不健康群16名(59.3%)、9月は健康群14名(51.9%)不健康群13名(48.1%)、10月は健康群15名(55.6%)不健康群12名(44.4%)、11月は健康群17名(63.0%)不健康群10名(37.0%)、12月は健康群20名(74.1%)不健康群7名(25.9%)、1月は健康群13名(48.1%)不健康群14名(51.9%)、2月は健康群18名(66.7%)不健康群9名(33.3%)であった。(図1参照)

精神健康群が学生数の50%以上をしめたのは9月、10月、11月、12月、2月であり、精神不健康群が50%以上占めたのが4月、5月、6月、7月、1月であった。

各月のGHQの平均点は、4月10.44、5月10.04、6月11.22、7月11.26、9月8.04、10月8.22、11月6.67、12月6.37、1月8.04、2月6.89であった。7月が最もGHQの平均点が高く、12月が最もGHQの平均点が低かった(図2参照)。

また、各月のGHQの平均点をt検定した結果、7月と9月の間及び12月と1月の間で5%水準で有意差がみられた(表2参照)。7月から9月にかけて精神健康度が良くなり、12月から1月にかけて精神健康度が悪くなるという変化がみられた。

精神健康度に影響を及ぼすストレス源については、全体的にイライラありと答えた学生数が多い項目は、

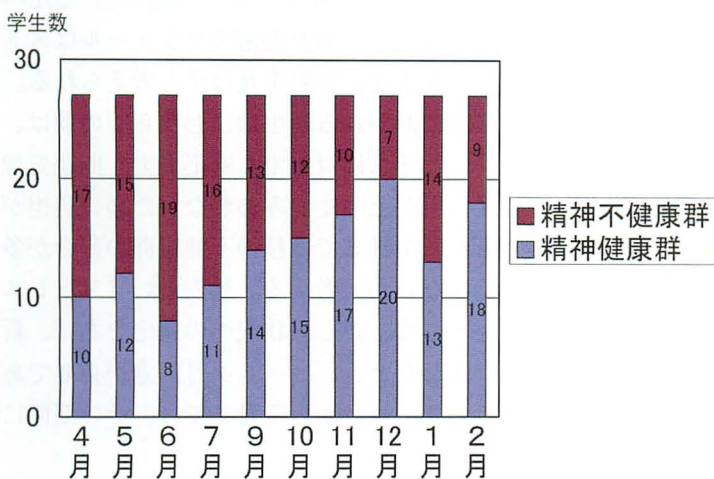


図1 精神健康群・不健康群における学生数

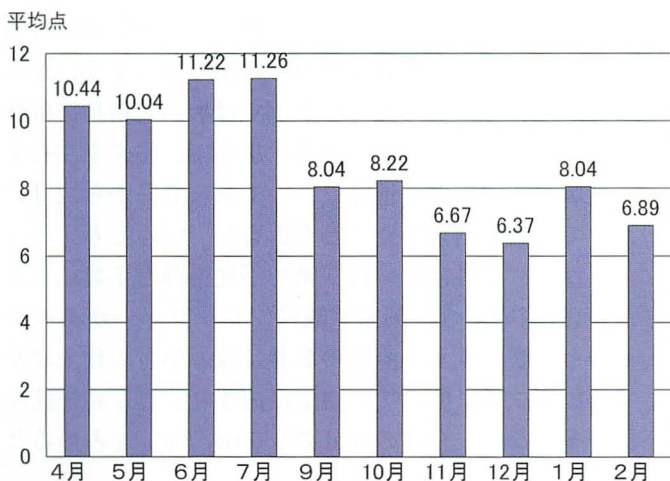


図2 各月の精神健康度平均点

表2 精神健康度の変化

	GHQ平均点	t検定
4月	10.44	0.511
5月	10.04	
6月	11.22	1.166
7月	11.26	0.026
9月	8.04	2.090 **
10月	8.22	0.226
11月	6.67	1.835
12月	6.37	0.357
1月	8.04	2.141 **
2月	6.89	1.277

** : P < 0.05

表3 精神健康度に影響を及ぼすストレス源

n = 270 (延べ人数)

項目	イライラ有りと答えた人		合計	x ² 検定	
	精神健康群	精神不健康群			
自分の将来のこと	18	39	57	37.43	**
国家試験に向けての学習のこと	30	68	98	25.87	**
成績のこと	35	67	102	18.50	**
どうしてもやり遂げなければならないことが控えていること	18	57	75	30.54	**
勉強の量が多すぎる	15	40	55	15.70	**
課題が多いこと	10	41	51	24.99	**
睡眠不足になること	20	52	72	21.40	**
実施すべきことが一度期に重なること	30	76	106	36.34	**

** : P < 0.001

「実施すべきことが一度期に重なること」の106名(39.3%)、「成績のこと」の102名(37.8%)、「国家試験に向けての学習のこと」の98名(36.3%)、「どうしてもやり遂げなければならないことが控えていること」の75名(27.8%)、「睡眠不足になること」の72名(26.7%)、「自分の将来のこと」57名(21.1%)、「勉強の量が多すぎる」55名(20.4%)、「課題が多いこと」51名(18.0%)であった。

さらに、質問項目35項目において、イライラ有り・イライラ無しと精神健康・不健康群との両者間でx²検定を行った。結果、前述の「実施すべきことが一度期に重なること」、「成績のこと」、「国家試験に向けての学習のこと」、「どうしてもやり遂げなければならないことが控えていること」、「睡眠不足になること」、「自分の将来のこと」、「勉強の量が多すぎること」、「課題が多いこと」という項目については、イライラ有り・イライラ無しと精神健康・不健康群との両者間でx²検定の結果、0.1%水準で有意差があり、(表3参照)これらの項目の事柄が精神健康度に影響を及ぼすストレス源になっていることがわかった。

考 察

当校の場合、3年生の早期から国家試験に向けての学習の強化・充実を図るよう指導している。3年生になると、学習のまとめをするために模擬試験や卒業試験などの試験の回数が急激に増え、実習も毎日になる。さらに7月までに看護研究をまとめるという課題もあり、学生は過密スケジュール環境下におかれる。

神部¹⁾は「日常行っている労働や運動も労作が激しくなればなるほど強いストレス因子として作用する。また、急激な変化はストレス因子として働く。」と述べており、3年次からの急激な過密スケジュールはストレスになり精神健康度に影響を及ぼすと考えられる。このような状況におかれる学生は、しばらくの間は、種々のストレスとそれに対処する適応能力・問題処理能力との相互作用が上手くかみあわないために負担が大きく感じられ、7月までは精神不健康群の割合が多くなったのではないかと考える。竹内²⁾は、「ストレスを受ける状況として、新しい状況への適応をあげ、新しい状況に直面したとき、3～6ヶ月注意が必要である」と述べており、4月から7月までは、その期間に当たると言える。

9月には、夏季休業をはさみ心身のリフレッシュをはかり、学習ペースにも慣れ、学習を順調に進めることができるようになると共に、種々のストレスに対処する適応能力・問題処理能力が活用できるようになることから、9月から12月にかけては次第に精神健康群が増えていったと考えられる。加えて、将来を左右する就職や進学などの進路についても、9月から12月にかけて全員が内定したことも影響していると考えられる。

しかし、1月には、再び精神不健康群が半数以上を占め、近づいてきた国家試験のプレッシャーがあったものと推察できる。直前の2月には、学習の仕上げができ国家試験に向けての自信が高まり、再び精神健康群が多くなり、全体の3分の2(66.7%)を占めるといった結果に至ったと考えられる。

次に、精神健康度に影響を及ぼすストレス源になる

事柄については、前述の8つの項目があげられた。

「実施すべきことが一度期に重なること」、「課題が多いこと」については、国家試験の学習や試験とその復習、実習における課題や実習記録などが毎日のようにあり、一度期に重なることからストレス源になったと考えられる。「成績のこと」については、毎月行われる模擬試験の結果は、成績順位や合格率が明確に表されることから今まで以上に成績を意識するようになる。吉田³⁾は「学力・成績というものは、それが高いというだけで自己を問われることがない。学力・成績がそれほど恐ろしい魔力をもっている。」と述べており、成績は多かれ少なかれ自尊心に影響し、成績の結果が悪いとストレスとしてマイナスに働くためだと考える。「国家試験に向けての学習のこと」、「勉強の量が多すぎること」については、近年、国家試験の合格率が低下傾向にあり、合格に向けて危機感が高まる中、確実な知識の習得が求められる。国家試験に向けては徹底的に学習を深める必要があり、勉強時間もかなり増やす必要に迫られるためだと考えられる。「どうしてもやり遂げなければならないことが控えていること」については無事、学校を卒業することと、国家試験に合格することの2つが目前に控えていることが考えられる。「睡眠不足になること」については、竹内⁴⁾は「個人がストレスを受けやすい状態として睡眠不足が関与する。」と述べており、睡眠時間が少なくなることが余儀なくされる学生にとってはこれもストレス源になると考えられる。「自分の将来のこと」については、学生はちょうど青年期にあり、自己確立の過程で起こる葛藤や将来に向けてクリアしなければならないことが多くなるためだと考えられる。

まとめ

1. 精神健康度については、精神健康群が学生の50%以上を占めたのは9月、10月、11月、12月、2月であり、精神不健康群が50%以上占めたのは、4月、5月、6月、7月、1月であった。各月のGHQの平均点は7月が最も高く11.26であり、12月が最も

低く6.37であった。

また、t検定の結果、7月と9月、12月と1月の間で有意差がみられ、7月から9月にかけて精神健康度が良くなり、12月から1月にかけて精神健康度が悪くなるという変化があった。

2. 精神健康度に影響を及ぼすストレス源については、「実施すべきことが一度期に重なること」、「成績のこと」、「国家試験に向けての学習のこと」、「どうしてもやり遂げなければならないことが控えていること」、「睡眠不足になること」、「自分の将来のこと」、「勉強の量が多すぎること」、「課題が多いこと」という項目の事柄がストレス源になると考える。

おわりに

今回、当校看護学生3年生の精神健康度とその変化及び精神の健康阻害要因となるストレス源を把握することができた。今後は、学生が健全な精神を維持、増進できるよう、学生への対応策や支援についての検討が必要である。

文 献

- 1) 神部 博：看護のための精神保健. P70-71, 看護の科学社, 東京, 1995
- 2) 竹内知夫：精神科読本. P34-37, NOVA 出版, 東京, 1987
- 3) 吉田脩二：人はなぜ心を病むか. P15-17, 高文研, 東京, 1987
- 4) 前掲2), P36
- 5) 安藤正子：看護専門学校における学生の実態調査. 第29回日本看護学会論文集 (看護教育), 1998
- 6) 杉山喜代子：看護の教育学序説. ゆるみ出版, 1999
- 7) 竹元仁美, 中村和代：看護学生の生活習慣とその認識に関する研究. 第31回日本看護学会論文集, 看護教育 P93-95, 2000
- 8) 宗像恒次：最新行動科学からみた健康と病気. メヂカルフレンド社, 東京, 1996

Mental Health of the 3rd Year Nursing Students — Changes in the Mental Health Versus Stress Causes —

Kazuyo MATSUZAKI, Masako OKADA, Yoko HYOGO, Machie YAMOTO

Nursing School, Komatsushima Red Cross

To look into the correlation between the mental health and the causes for stress, a monthly questionnaire survey was conducted from April 2000 to February 2001 on the 3rd year students of our Nursing School.

The degrees of mental health were assessed according to the criteria provided in the abridged Japanese version of the General Health Questionnaire and the students were grouped into Mentally Healthy and Mentally Un-healthy. As a result, the Mentally Un-healthy accounted for over 50% for the months of April, May, June, July 2000 and January 2001. In the t-test, significant differences were noted in changes in mental health between July and September, and between December and January. As regards the causes affecting mental health, “preparations for the national examination”, “concerned about test scores”, “too much tasks and studies”, “getting little sleep”, “under constant pressure for things to do” and “many things calling for attention at the same time” proved to be significant in the χ^2 test, indicating that these were affecting students’ mental health as causes for the stress.

Key words: mental health, stress causes, 3rd year nursing students

Tokushima Red Cross Hospital Medical Journal 7 : 129–134, 2002
