
研究報告

順天堂大学保健看護学部 順天堂保健看護研究 1
P.34-40 (2012)

看護学生の健康の自己管理と支援体験における学び

The Learning from Experiences and Supports of Self Health Care by Nursing Students

末永真由美* SUENAGA Mayumi 佐々木史乃* SASAKI Shino 濱口真知子* HAMAGUCHI Machiko 岩永秀子* IWANAGA Hideko

要旨

本研究は、看護学生の教養ゼミナールに健康の自己管理および支援を体験する学習を導入し、どのような学びがあるかを明らかにすることを目的とした。方法は、ゼミナール終了後、研究対象者である学生に半構成的なグループインタビューを行い、発言内容を逐語録に起こし、質的帰納的に分析した。その結果、学生は自己管理体験から【生活上の問題は気づきにくい】【実行に移す難しさ】【自分で取り組むための管理の方法】【継続に繋がる条件】【支援者には、支援的態度を望む】ことを学んでいた。また、支援者体験からは【自分自身のものの見方、話し方】【相談者を知る問いかけの方法】【相談者をよく知ることで良い支援ができる】【相談者の強みと問題を見極めるために必要なこと】を学んでいた。

学生は、自己管理と支援の体験を通して、自己管理を必要とする人の気持ち、生活に思いを巡らせ、支援するとはどういうことか考えていた。最初、学生は、支援する際にどのように話しかけ、何を聴いたらいいのかわからず戸惑っていた。しかし、他の授業で学んだコミュニケーション技術を取り入れたり、経験したことを次の支援で生かそうと取り組み、支援者としてのコミュニケーション能力を高めていた。

索引用語：健康、自己管理、支援、看護学生、体験

Key words : health , self care, support, nursing student, experience

1. 研究目的

我が国では、長期入院の是正があり在院日数を減らし、介護予防の推進が行われている¹⁾。何らかの疾患を抱えつつも在宅で療養する人が増えており、外来に通院する成人患者の6割は療養上の困難があると答え、困難な内容はセルフケアが8割を占めている²⁾。慢性疾患患者が重症化せず健康な生活を維持す

るためには、一人一人が健康の自己管理をする必要性があるが、健康の自己管理は継続が難しく、特に食事や運動や内服などの管理は、仕事が忙しく疲れ気味だったり、宴会などの雰囲気の流れされたり、家族に突発的な何かが起きたりという生活状況や生活環境に影響を受ける。慢性疾患である糖尿病患者では、食事の指導をしても3か月過ぎたころから自己管理ができなくなるという研究結果もでて³⁾いる。継続を可能にする支援は、一般的な疾患や病態などの知識を患者に与えるだけでは不十分であり、その人

* 順天堂大学保健看護学部

* *Juntendo University School of Health Sciences and Nursing*
(March 22, 2012 原稿受付) (March 31, 2012 原稿受領)

の生活を知り、その人だからできること、できないことを知ることが必要である⁴⁾。そうした看護師の関わりが患者の実践可能性を広げると考える。

看護学生の多くは、若く健康体で健康の自己管理体験やその支援を受けた経験のある者は少ないと考えられる。健康の自己管理を体験したことがない学生には、なぜ継続が難しいのか、継続のためにはどのような支援が必要なのかを考えることが難しいのではないかと推察される。そこで、本研究は、教養ゼミナールにおいて看護学生が健康の自己管理および継続のための支援を体験する学習を導入し、どのような学びがあるかを明らかにし、自己管理の支援技術に関する教育方法の示唆を得ることを目的とした。

II. 研究方法

1. 研究対象者

本学部の教養ゼミナールにおいて、研究筆頭者が担当している看護学生が健康の自己管理および継続のための支援を体験するゼミナール（以下ゼミナールとする）を受講する学生10名のうち、研究への協力を得られた看護大学1年生5名。この5名の自己管理のテーマは、“健康的な食生活” “にきびを治す” “現在続けているダイエットの継続” “運動して冷え性を改善する” “お菓子を減らして太った体重を元に戻す”であった。

2. ゼミナールの内容

ゼミナールは、週に1時限90分間である。その90分を健康に関することで各自が気になることについて調べてきたものについて勉強会をする時間と健康の自己管理を行い、その内容を語り支援を受ける（または支援する）時間の2部構成とした。自己管理及び支援体験の方法は、①健康の保持増進のための自己管理について、学生自身にテーマを考えてもらう。②自分自身で決めた自己管理を3カ月以上の期

間実施する。③自己管理は、毎日記録する。④週に1回、各自の記録を持参し、経過をゼミナール参加者に伝え支援的なサポートを受ける。⑤学生はゼミナールを通して相談者、支援者の両方の役割を体験する。とした。

筆者は、支援者のサポート的な立場をとり、支援が行き詰った時には、モデル行動として支援を行った。

3. 研究方法

- 1) 研究デザイン：質的帰納的研究
- 2) データ収集：ゼミナール終了後、研究対象者に半構成的なグループインタビューを行い、そこでの発言内容を研究データとした。
- 3) グループインタビュー実施日：ゼミナール終了後1週間以内の平成23年1月19日に実施した。
- 4) データ分析方法：ICレコーダーに録音したグループインタビューでの発言内容を逐語録に起し、健康の自己管理支援体験における学びに関連する文脈を抽出し、類似性に基づき分類および統合し、カテゴリー化を行い、全研究担当者で合意が得られるまで検討を重ねた。

III. 倫理的配慮

研究参加の可否が成績に反映しないように、研究者は、ゼミナールにおける学生の成績を科目責任者に提出後、ゼミナールを受講した全員に口頭および文書で研究依頼を行った。学生には、研究の目的、研究方法、研究への協力は自由意思によるものであり強制ではないこと、話したくない内容は話さなくてもよいこと、途中辞退が可能であること、データは匿名で処理し、個人情報厳重管理すること、研究結果は公表する予定であること、研究協力と成績の関連はないことなどを説明し、研究協力依頼を行った。研究協力の同意は、同意書をポストへ投函してもらうことで確認した。同意書は、2部用意して研究対象者、研

表 1 看護学生が健康の自己管理および支援体験から学んだこと

自己管理体験から学んだこと	生活上の問題は気づきにくい	支援者に指摘されて問題に気づくことがある	支援者体験から学んだこと	自分自身のものの見方、話し方	普段の友達との会話の仕方に気がついた
		自己管理することによって自分を知ることができる			否定的に見えることも「強み」という見方ができる
		習慣化されたことは、どこが問題かわからないことがある		相談者を知る問いかけの方法	相談者を知るには開かれた質問のように大きなテーマを投げかけて語ってもらえるような質問がいい
	わかっていてもなかなかできない	短い時間で相談者を知るには、何を知る必要があるのか考えて質問することが大事である			
	実行に移す難しさ	習慣化された生活を変えるのは難しい		相談者をよく知ること で良い支援ができる	相談者自身にできる時間をみつけてもらえるような質問が大事である
		自己管理に対して意識できるまでが難しい			支援的サポートは、資料を与えるだけでなく対話を通して行うものである
		自分で取り組むための管理の方法		行動を記録にすると具体的な改善点が見えてくる	相談者をよく知ること で良い支援ができる
	継続に繋がる条件	自分で主体的に行っていることは自己管理しやすい		相談者の強みと問題を見極めるために必要なこと	自己管理を楽しんで行う人もいるが、精神的に重く捉える人もいる
		自己管理中は、良い記録を残したいという心理が働く			支援するためには、教養と知識が必要である
		生活習慣は支援を受けることで意識するようになる		相談者の問題も強みも見極めが難しく経験が必要である	
		チェック方式の記録は続けやすい			
		同じように自己管理に取り組んでいる人に刺激を受けるとやる気になり継続できる。			
		簡単にできそうなことを具体的に提案してもらえると実行しやすい			
		生活スタイルや自己管理の問題を自覚し、記録を付ける意味(目的)がわかると続けられる			
	目に見える成果があると続けられる				
支援者には、支持的態度を望む	代替案を提示されると代替案の成果をもって相談できる				
	言った言葉を支援者に繰り返してもらえると自分の意思を確認できる				
	自己管理中に身近な人に命令や強く禁止されると反発心がわく				

究者の署名をし、1部を研究対象者に渡した。

尚、本研究は、順天堂大学保健看護学部研究倫理委員会の承認を得て実施した。

IV. 結果

グループインタビューは、50分間行った。インタビューでの発言内容を逐語録に起こした結果、学生の発言回数の合計は、長い発言、単語レベルの短い発言まで、すべて含めると223回であった。その内、学びに関する発言は81回あった。短い単語レベルの

ものや会話途中の割り込みもあるため、意味内容が分かるように前後の会話を読み込み文章を再構成した。しかし、前後の会話を読み込んでみても主語がないために意味がとれないもの、何を学んだのかはつきりわからないものがあり、それらを除くと学生の学びや気づきは62コードとなった。

この62コードに関してカテゴリー化を試みたところ、自己管理体験から学んだこと5カテゴリーと18のサブカテゴリー、支援者体験から学んだこと4カテゴリーと10のサブカテゴリーが抽出された(表1)。

1. 自己管理（相談者）体験から学んだこと

カテゴリ毎に学びの内容を記載する。《 》はサブカテゴリを示す。

1) 生活上の問題は気づきにくい

体重を落とすことを目的としていた学生は、自分自身の行なっているダイエット方法に問題を感じていなかった。また、お菓子を減らして健康的な食事に変えることを目的としていた学生も「どこが間違っているのかわからない時があった」と話した。生活習慣や自分の行っている自己管理に問題を感じていなかった学生は、支援者である学生に促されて現在行なっている自己管理の内容を話したところ、「その方法はちょっと危険じゃない？」と《支援者に指摘されて問題に気づくことがある》ことに気づいた。そして《習慣化されたことなので自分ではどこが問題かわからないことがある》と学んでいた。その一方で《自己管理することによって自分を知ることができる》ことも学んでいた。

2) 実行に移す難しさ

学生は自分の問題に気づいても《自己管理に対して意識するまでが難しい》と感じていた。支援者にアドバイスを受けて「やらなきゃ」と思ってもなかなかできないことや、目的を持っていても怠けてできない時があったと言ひ、自己管理は《わかっているにもかかわらずできない》ことを体験していた。また、生まれてから今までやってきたことを変えることの難しさ、でき上がった生活を変える難しさを体験し《習慣化された生活を変えるのは難しい》ことを学んでいた。

3) 自分で取り組むための管理の方法

バランスの良い食事をすることを目的にしていた学生は、自分で食事を作ることで食材や調理方法がわかり《自分で主体的に行っていることは自己管理しや

すい》と感じていた。また、自己管理記録をつけることで不足している食材に気づき《行動を記録にすると具体的な改善点が見えてくる》ことを学んでいた。

4) 継続に繋がる条件

《自己管理中は良い記録を残したいという心理が働く》《生活習慣は支援を受けることで意識するようになる》と記録することや支援を受けることにより目的意識が高まり継続につながる体験をしていた。また、《生活スタイルや自己管理の問題を自覚し、記録を付ける意味がわかると続けられる》こと、自分一人では続かなくても《同じように自己管理に取り組んでいる人に刺激を受けるとやる気になり継続できる》と学んでいた。

自己管理の内容は、《簡単にできそうなことを具体的に提案してもらえると実行しやすい》《チェック方式の記録は続けやすい》と実行しやすさと継続の関係も考えていた。そして《自己管理は、目に見える成果があると続けられる》と成果が実感できること、達成感の大切さも学んでいた。

5) 支援者には支持的態度を望む

学生は、相談者の言葉をくり返して「～なんですね」と言うのは、冷たい感じがするのではないかと思っていたと話している。しかし《言った言葉を支援者にくり返してもらえると自分の意思を確認できる》ことを体験から学んでいた。そして《自己管理中に身近な人に命令や強く禁止されると反発心がわく》ことを体験し、相談者は支持的態度を望んでいると気づいた。自己管理で上手く行かないことがあった場合は、相談者には自分自身の問題に気づきにくいという体験から、支援者に《代替案を提示してもらえれば代替案の成果をもって相談できる》と考えていた。

2. 支援者体験から学んだこと

1) 自分自身の物の見方、話し方

今までの会話の仕方は、友人の言葉を受けず「でも私は～なんだ」と否定したり、「私～なんだよね」と平行線になっていたことに気づいたと話した。《普段の友達との会話の仕方に気がついた》。

また、学生は、相談している学生の気持ちが理解できないで「そんなだからダメなんだよ」と否定的に捉えていたときに、教員が「まじめに考えているのね。まじめに考えて取り組めるってことは、あなたの“強み”ね」と伝えたのを聴き、見方を変えることで《否定的に見えることも“強み”という見方ができる》ことを学んでいた。

2) 相談者を知る問いかけの方法

学生は《相談者を知るには、開かれた質問のように大きな テーマを投げかけて語ってもらえるような質問がいい》《短い時間で相談者を知るには、何を必要があるのか考えて質問することが大事である》と学んでいた。また、一日をどのように過ごすのかを知るためにも《相談者自身にできる時間を見つけてもらえるような質問が大事である》と学んでいた。

3) 相談者をよく知ることで良い支援ができる

学生は、自己管理に取り組んだ学生の相談を聞きながら《自己管理を楽しんで行う人もいるが、精神的に重く捉える人もいる》と個性があることに気づいた。また、今回の体験から《支援的サポートは、資料を与えるだけでなく対話を通して行うものである》ことに気づき《相談者をよく知ることで良いアドバイスができる》と学んでいた。

4) 相談者の強みと問題を見極めるために必要なこと

学生は、相談者をよく知ることが大切で、相談者の強みと問題を見極めることが支援につながるとい

うことに気づいていたが《相談者の問題も強みも見極めが難しく経験が必要である》《支援するためには、教養と知識が必要である》と学んでいた。

V. 考 察

カテゴリーは【 】、サブカテゴリーは《 》で示す。

1. 経験しながら学ぶ

「学ぶ」ということは経験の能動的形成による意味の発見である⁵⁾。といわれているように、経験の無いことには問題意識も興味もわかず、学びにつながり難いと考え、今回の体験学習を企画した。

自己管理体験は、すぐに【生活上の問題は気づきにくい】や【実行に移す難しさ】という困難にぶつかった。そのため、学生は【自分で取り組むための管理の方法】を工夫したり、どうしたら継続できるか【継続に繋がる条件】を考え始めた。そのプロセスに支援者が関わることで、学生は問題に気づいたり、支えられる体験をしたり、やる気をそがれたり、傷ついたりしながら自己管理する人の気持ちを理解していった。

支援者体験では、最初のころ学生は、支援者になると相談者にアドバイスをしなければならないと考えていた。「一人暮らしをしていて、果物を買うお金がない。みかんを買うと一袋では多すぎるし…」と相談されると「親に果物を送ってもらえばいい」や「サプリメント飲めばいいと思う」など相談者の思いを確認しないで意見を述べていた。相談者の学生は困惑している様子だったので、教員から「みかんが食べたいの？」と聞いてみた。すると相談者の学生は、「そうだ自分はみかんが食べたいんだ」と感じ、「食べたいけど、一人分の少しのみかんを送ってもらうのは、ちょっと…」と話し、「現実的にはどうしたらいいか」という話し合いが変わった。この体験から学生は《言った言葉を支援者に繰り返してもらえると自分の意思を確認できる》ことを学んだ。

また、学生は、何か支援をしたいと思っても何を

アドバイスしたらいいかわからなくなり、支援するためには、相談者を知る必要があることに気づいていた。また、そのためには相談者の生活の話聞く必要があり【相談者を知る問いかけの方法】としては、他の授業科目で学んだ“開かれた質問”方法が有効であることに気づいていた。

以上のように学生は、経験を通して自己管理を必要とする人の気持ち、生活に思いを巡らせ、支援するとはどういうことか考えて、それまでに学んだ知識を使い、コミュニケーション方法を工夫していた。

今回は、3ヶ月と期間を設定した。この3か月の期間中、ゼミナールに参加したほとんどの学生が、自己管理行動がとれない体験や記録をつけないで過ぎてしまった体験をしていた。この3か月は、学生が自己管理の難しさを体験し、経験から意味を発見していく過程において必要な期間であったと考える。

2. 自分の傾向に気づきコミュニケーション能力を高める

自己管理を支援するためには、一般的な知識を相談者に教えるだけでは不十分である。例えば、忙しい毎日で、どうやったら運動する時間がとれるのか見当がつかないという場合もあれば、痩せたほうがいいことはわかっているけど付き合いで飲みに行くことが多いので痩せられない人もいる。必要なこととわかっているけど行動に移すことができない人もいれば、自分一人で継続するのが辛くてできない人もいる。そうした個人の違いを知ることから支援は始まる。

学生は、最初、困ったことだけを聞いてアドバイスをしようとした。しかし、相談者が何を望み、どうしたいのかを聴かないままアドバイスをされても相談者は釈然としなかったり、腑に落ちない。そのため支援者と相談者の間に分かり合えない気まずさが生じた。ゼミナール担当教員である筆者は、そうした場合に支援者モデルとして支援を行った。そうし

たやり取りを経験し、学生は、今までの自分は、友達と会話するときは相手の話を受け止めることなく否定していたり、平行線のままだったと《普段の友達との会話の仕方に気がついた》。また、学生は相談者の気持ちが理解できないでいたが、《否定的に見えることも“強み”という見方ができる》ことや《言った言葉を支援者にくり返してもらえると自分の意思を確認できる》ことに気づいた。

最初、学生は、支援する際に、どのように話しかけ、何を聴いたらいいのかわからず戸惑っていた。しかし、他の授業で学んだコミュニケーション技術を取り入れたり、経験したことを次の支援で生かそうと取り組み、支援者としてのコミュニケーション能力を高めていったといえる。

おわりに

わが国では生活習慣病が増え、メタボリックシンドロームが注目されている。生活を見直し、自分自身で健康維持したり、疾病の再発を予防することは難しく、疾病の慢性化や悪化を防ぐことが課題となっている。看護師は、生活上の視点から患者に関わり、慢性疾患患者の再発予防に貢献することが必要であると考えられる。しかし、生活スタイルには、個人差があり、家族構成や仕事、住んでいる環境にも影響を受けることから、マニュアル化された健康指導の内容では対応できない。あえて深入りはせず、自己防衛的志向性がある⁹⁾と言われている現代の学生が、他者の生活に踏み込んだ質問ができるのか不安はあったが、学生たちは自己管理の支援に真剣に取り組み、コミュニケーション能力を高める努力がみられた。学生たちは、グループインタビューの最後に、患者の支援ができるようになったことを喜び、互いに讃えあっていた。

今回の研究は、5人のインタビューデータの分析である。少人数のデータであることから、データを積

み重ね、長期自己管理を必要とする人の支援について、教育方法を検討していくことが今後の課題である。

文 献

- 1) 厚生労働省：平成19年版 厚生労働白書 第4章 これからの健康づくりと医療～医療構造改革の目指すもの～第1節 医療構造改革の視点 2 医療構造改革の経緯（医療・介護サービスの質向上・効率化プログラムの策定）
- 2) 金子みね子、荒木康子、上拾石みえ子他；外来看護提供システムの構築に関する研究 1—外来通院患者の在宅療養上のニーズに関する実態調査一, 日本管理学会誌, 4(1), 110-112, 2000.
- 3) 河口てる子、東めぐみ、横山悦子他：糖尿病自己管理教育（食事療法）の高度専門看護実践アルゴリズム試案「認知と行動」に依拠するアルゴリズムは可能か、看護研究38(7)、579-591、2005.
- 4) 本庄恵子：セルフケア能力の構成要素とアセスメント、石鍋圭子、泉キヨ子、野々村典子編、リハビリテーション看護研究5 リハビリテーション看護とセルフケア、医歯薬出版株式会社、6-14、2002.
- 5) 藤岡完治：学校を見直すキーワード～学ぶ・教える・かかわる、鹿毛雅治、奈須正裕編、学ぶこと教えること 学校教育の心理学、金子書房、1～24、1999.
- 6) 五十嵐世津子、木立るり子、井瀧千恵子他：看護系学生・生徒の対人関係構築に関する研究 友人と親しくなるときに重要視していることと関係のもち方、保健科学研究 1、39-47、2011.