

《論文》

# 老年看護学実習における大学生の睡眠と気分の変化

－カンファレンス前後の比較－

上田 雪子

# 老年看護学実習における大学生の睡眠と気分の変化 －カンファレンス前後の比較－

上田 雪子

和文抄録：本研究の目的は、老年看護学実習における大学生の睡眠と気分の変化を明らかにすることであった。カンファレンス前と後で睡眠－覚醒リズムと気分の変化を比較した。その結果、カンファレンス前後は睡眠不足と睡眠の質の低下がある。カンファレンス前後は平日の睡眠不足を週末に補っている。カンファレンス前後の気分は健康な状態である。カンファレンス前後は睡眠不足による身体的な負荷が加わり疲労が蓄積しやすい。そのため適切な手段でストレス状態を解消できるようにすることや良質な睡眠をとることができるように支援する必要性が示唆された。

キーワード：老年看護学実習、睡眠－覚醒リズム、POMS、カンファレンス、ライフコーダGS<sup>®</sup>

## I. はじめに

近年、抑うつや疲労感を訴える学生は年々増える傾向にあり、教育上の問題となっている<sup>1)2)</sup>。青年後期にある学生の睡眠－覚醒パターンは、就床時刻の後退が激しく<sup>3)</sup>、夜間活動の多い生活環境では夜型で不規則な睡眠パターンに繋がる<sup>4)</sup>。特に看護学実習中は、睡眠不足と睡眠の質の低下があり、精神的疲労に加え身体的疲労が高く、蓄積的疲労の状態になりやすい<sup>5)</sup>ことや、睡眠の質には精神的健康状態、起床時刻の前進などが関連している<sup>6)</sup>ことが報告されている。また、これまでの研究において、看護学実習では事前学習や事後の振り返りに時間を要し、睡眠時間の減少へと繋がる<sup>7)8)9)</sup>ことが示唆されている。

看護基礎教育では、看護学実習におけるカンファレンスは重要な教育方法の一つである。カンファレンスでは、患者ケアなどに関する学習効果が得られ、教員や看護師は実習目標達成に向けた教授活動を行っている。カンファレンスをとおして看護学生（以下、学生）は、自ら行動する主体的能力の獲得や対象理解を深め、学習を深めることができ<sup>10)</sup>、また、学生同士の相互啓発による学習がさらに進むことが述べられている<sup>11)</sup>。その反面、学生はカンファレンスに対する負担感や緊張などを抱いたり、教員や看護師の関わりによる影響を受けることも報告されている<sup>12)</sup>。

老年看護学実習では、その人なりの健やかさや生きがいなど、高齢者のQOLを具現化する援助活動を、高齢者との人間的な関わりをとおして探究する。最期までその人らしい生活を送ることができるように支援するためには、対象理解が必要不可欠となる。しかし、近年、家族形態も核家族化が進み、平成27年には3世帯が12.2%<sup>13)</sup>となり、学生は高齢者と接する機会が少なく、高齢者がどのような生活をしているのか、どのような思いで暮らしているのかについては、ほとんど知らず、また、どのように関わったらよいのかも解からない状況にあると考えられる。このような現状にあって、老年看護学におけるカンファレンスでは、学生と教員や実習指導者、そして学生間に相互作用が生じ、多様な価値観に触れることができ、学生自身の思考を振り返る機

会となり、高齢者の多面性やニーズの多様性にも気づく機会になると考える。

A大学における老年看護学実習では、対象者に応じた看護を実践するため看護学実習カンファレンスと看護計画立案カンファレンス（以下、カンファレンス）を行っている。看護計画立案カンファレンスでは、学生が立案した看護計画の検討を行っている。学生は、看護学実習カンファレンスに対する負担感や緊張などを抱いたり、教員や看護師の関わりによる影響を受けるものであるが、特に学生にとって看護計画立案カンファレンス前後は、受け持ち対象者やその家族との人間関係構築や対象理解、病態理解のための情報収集や看護計画の立案などに多くの時間を要し、睡眠時間の減少から学生にかかる精神的な負荷が高くなると推測される。しかしながら、老年看護学実習における大学生の睡眠と精神的健康に関する研究は少ない。また、大学生を対象とした睡眠に関する研究の殆どは、アンケート調査による主観的なデータに基づいた研究が多く、ライフコーダGS<sup>®</sup>を用いた客観的なデータに基づいた睡眠と精神的健康の状態を、カンファレンス前と後で比較した研究は見当たらない。

そこで本研究は、老年看護学実習におけるカンファレンス前後の睡眠と気分の変化の実態を明らかにし、大学生の睡眠と精神的健康に配慮した実習指導のあり方を検討するための示唆を得ることを目的とした。

## II. 研究目的

老年看護学実習における睡眠と気分の変化について、カンファレンス前と後を比較し、大学生の睡眠と精神的健康に配慮した実習指導のあり方を検討するための示唆を得る。

## III. 用語の定義

看護学実習：学生が既習の知識・技術を基に対象者と相互行為を展開し、看護目標の達成に向かいつつ、そこに生じた看護現象を教材として、看護実践に必要な基礎的能力を修得するという学習目標の達成を目指す授業である<sup>14)</sup>。

看護学実習カンファレンス：教員が看護実践場面における教授活動や学生の学習活動を前提とし、実習目標の達成を目指して複数の学生と相互行為を展開する授業形態である。

看護計画立案カンファレンス：学生、看護師や実習指導者、教員を参加者とし、看護学実習において、受け持ち患者の看護計画を題材とした学習を深めるために行われる話し合いである。

教員：看護学実習という授業の中で学生の実習目標の達成を目指して教授活動を展開する教授主体であり、看護基礎教育機関に所属する者である。

実習指導者：学生の実習目標の達成を目指して、教員と協働しながら、教授活動を展開する実習病院や実習施設に所属する者である。老年看護学分野における実務経験5年以上の看護師であって、臨地実習指導者講習会を修了した者である。

看護学生：看護基礎教育課程の看護学実習において、実習目標の達成を目指して学習活動を展開する学習主体である。

## IV. 研究方法

### 1. 対象者

A大学看護学生4年次18名

### 2. 調査期間

平成24年4月～7月の老年看護学実習中の連続した15日間

### 3. 調査方法

#### 1) 調査手順：調査の手順を示した（図1）



図1 調査手順

質問紙は、基本属性（年齢・身長・体重）、気分の変化の質問項目で構成し、基本属性はカンファレンス前のみ、気分の変化はカンファレンス前日とカンファレンス後7日目の2回調査した。調査時は、調査目的・方法、プライバシーの保護などに関する説明を行い、調査用紙は対象者に手渡し、回収箱に入れる方法で回収した。睡眠-覚醒リズム測定は、連続した15日間ライフコーダGS<sup>®</sup>装着し調査した。

#### 2) 調査内容

##### (1) 睡眠-覚醒リズム測定

総睡眠時間（総就床時間で睡眠判定されている時間の総和）、睡眠潜時（就床から入眠までの時間）、中途覚醒回数（途中で目覚めた回数）、睡眠効率（総睡眠時間を総就床時間で除したもの）、就床時刻（布団に入った時刻）、離床時刻（布団から出た時刻）は連続した15日間測定した。

生活習慣記録機ライフコーダGS<sup>®</sup>（スズケン社製）を用いて2分単位の身体活動を測定し、睡眠-覚醒リズム研究用プログラムSleep Sign Act<sup>15)</sup>（キッセイコムテック社製）によって睡眠・覚醒データに変換する。Polysomnography視察判定との一致率86.9%であり信頼性が確認されている<sup>15)</sup>。ライフコーダGS<sup>®</sup>は、0時から翌0時までを一日とする。ライフコーダGS<sup>®</sup>は、大きさ72×42×29.1mm、重量45gの小型の機器で、ベルトやズボンの上端部に装着して測定する機器であり、睡眠・覚醒に関連した研究で用いられている<sup>5) 15) 16)</sup>。

##### (2) 気分の変化

日本語版POMS短縮版<sup>17)</sup>（Profile of Mood States、以下POMS）を用いて、カンファレンス前日（以下、CF前）とカンファレンス後7日目（以下、CF後）の2回調査した。POMSは、ボストン大学のMcNairの日本語版である。「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「活気」「疲労」「混乱」6つの気分あるいは情動の状態を同時に測定できる尺度である。信頼性・妥当性のある調査票であり、30の質問項目で構成されている。評価は0点から4点の5件法で行い、尺度ごとに合計得点を算出した。「活気」は得点が高いほど良好、「活気」以外の項目は得点が低いほど良好であることを表す。

#### 4. 分析方法

基本属性、睡眠-覚醒リズム、POMSは記述統計量を算出した。睡眠-覚醒リズムおよびPOMSのCF前とCF後との比較は、対応のあるWilcoxonの符号付き順位検定を行った。統計処理は統計解析ソフトSPSS21.0J for Windowsを使用し、有意水準は5%未満とした。

#### 5. 老年看護学実習概要（表1・表2）

表1 老年看護学実習の目的

- 
- 1) 病院および施設で療養する高齢者とその家族についての理解を深め、適切な看護実践を系統的に行う能力を養う。
  - 2) 高齢者の生活像を明らかにし、QOLが維持・向上されるための支援について学ぶ。
- 

表2 老年看護学実習の目標

- 
- 1) 高齢者の心身の特徴をふまえ、対象に応じた看護過程を展開する。
    - (1) 加齢や疾患による身体的・心理的・社会的な変化やその特徴を理解する。
    - (2) 高齢者に提供されている具体的な診療に沿った看護について理解する。
    - (3) 高齢者と積極的に関わり、コミュニケーション能力を育てる。
    - (4) 科学的根拠に基づき、高齢者の看護の必要性に応じた看護を行う。
    - (5) 高齢者のセルフケア能力に応じ、QOLの向上を目的とした援助を行う。
    - (6) 高齢者の個人または集団の特性に応じ、日常生活の活性化を目的としたアクティビティケアを行う。
  - 2) 医療・保健・福祉チームの一員として看護者の役割および他職種との連携のあり方について考える。
    - (1) 高齢者ケアに関わる他職種の役割を知る。
    - (2) 高齢者ケアに関するサービス活動の実際を知る。
    - (3) 高齢者ケアにおける医療・保健・福祉活動の連携の実際を理解する。
    - (4) 高齢者に対する看護実践を通して看護専門職としての視点を見いだす。
  - 3) 高齢者に提供されているケアを通して人間性の尊重について学び、自己の看護観の基礎を形成する。
  - 4) カンファレンスや反省会への参加によって、それぞれの実習で学習したことを共有・統合し、将来の学びへの課題を見いだす。
- 

4年次前期に3週間の老年看護学実習を行う。実習グループは1グループ8～10名で構成されており、主には医療療養型病棟で実習を行い、デイサービスでの1日実習、介護老人保健施設、グループホーム、有料老人ホームでの見学実習を行っている。A大学では、老年看護学実習の目的を「病院および施設で療養する高齢者とその家族について理解を深め、適切な看護実践を系統的に行う能力を養う。高齢者の生活像を明らかにし、QOLが維持・向上されるための支援について学ぶ」としている。高齢者はライフサイクルの最終段階にあり、社会や文化、生活習慣などの影響を受けて個人差が大きい。そこで、この実習では、学生が個々の高齢者の生きてきた道のりや価値観を踏まえながら、その人を取り巻く環境・条件のもとでの最適健康を獲得・維持・増進し、最善のQOLが保たれるための援助のあり方を考え、看護実践できる能力を育成する。また、加齢に伴い諸機能の低下をきたした高齢者を、豊かな人間性や経験に基づく貴重な知識をもっている存在として認識し、尊重する態度で関わるための基本的姿勢と感性を育成するようにしている。

老年看護学実習は次のように行っている。まず、医療療養型病棟では患者1人を受け持ち看護の実践を行う。教員と実習指導者が実習指導を行い、学生が希望し事前学習をすれば受け持ちの患者以外でも処置の見学や援助を経験できる。

一方、デイサービスでの1日実習では、4つのグループに分かれ、教員と実習指導者が実習指導を行い、様々なサービスに応じた援助を経験できる。介護老人保健施設、グループホーム、有料老人ホームでの1日見学実習では、施設の実習指導者が実習指導を行っている。カンファレンスや実習記録指導などは、教員と実習指導者として役割分担しながら指導を行っている。看護学実習カンファレンスでは、実習中の経験から学生が学んだこと、困ったことなどを一人ひとり自由に発言してもらい、学生からの問題提起があればそれについて話し合

うという方法をとっている。看護計画立案カンファレンスでは、学生が立案した受け持ち患者の看護計画を基に、教員、実習指導者、受け持ちと看護師、受け持ち学生、実習グループメンバーが参加し、学生間での討議に重点をおき、学生が主体的に運営できる方法をとっている。教員や実習指導者は単なる指示やアドバイスではなく、学生が考えられるような関わりを行っている。

## 6. 倫理的配慮

調査の依頼にあたっては、A大学研究倫理委員会の承認を得たのち、対象者に文書および口頭で研究の趣旨、個人は特定されないこと、協力は自由意志であり拒否や途中での協力への中止によって不利益は被らないこと、成績などには一切関係ないこと、データの秘匿、データの保管方法および破棄方法、結果の公表方法などを説明し同意書に署名を得た。回答は無記名とし2回の調査を照合するために任意の番号を用いた。なお、株式会社金子書房発行の日本版POMSを購入し許可を得て使用した。

## IV. 結果

### 1. 対象者の基本属性

有効回答率は95.0% (18人)であった。対象者の平均年齢は $22.0 \pm 1.0$ 歳、平均身長は $158.0 \pm 5.0$ cm、平均体重は $52.0 \pm 6.0$ kgであった。

### 2. カンファレンス前後の平日と週末の睡眠-覚醒リズムの比較

カンファレンス前後の平日と週末の睡眠-覚醒リズムを比較した結果、CF前は、平日の総睡眠間 $4.9 \pm 0.8$ 時間、睡眠潜時 $13.2 \pm 12.6$ 時間、中途覚醒回数 $7.0 \pm 3.0$ 回、睡眠効率 $84.8 \pm 5.9\%$ 、就床時刻0時23分 $\pm$ 0時51分、離床時刻6時10分 $\pm$ 0時26分であった。週末の総睡眠間 $6.4 \pm 1.8$ 時間、睡眠潜時 $13.2 \pm 12.6$ 時間、中途覚醒回数 $8.0 \pm 6.0$ 回、睡眠効率 $85.2 \pm 12.8\%$ 、就床時刻0時37分 $\pm$ 1時07分、離床時刻8時07分 $\pm$ 1時37分であった。CF前の平日と週末を比較した結果、週末に比べ平日の総睡眠時間は有意に短縮 ( $P < 0.05$ )、離床時刻は有意に前進していた ( $P < 0.01$ )。一方、睡眠潜時、中途覚醒回数、睡眠効率、就床時刻は有意差を認めなかった。CF後は、平日の総睡眠間 $4.9 \pm 0.7$ 時間、睡眠潜時 $13.8 \pm 15.0$ 時間、中途覚醒回数 $6.0 \pm 3.0$ 回、睡眠効率 $83.6 \pm 6.9\%$ 、就床時刻0時16分 $\pm$ 0時48分、離床時刻6時20分 $\pm$ 0時52分であった。週末の総睡眠間 $5.6 \pm 1.3$ 時間、睡眠潜時 $13.2 \pm 13.2$ 時間、中途覚醒回数 $7.0 \pm 5.0$ 回、睡眠効率 $81.0 \pm 14.4\%$ 、就床時刻0時52分 $\pm$ 1時13分、離床時刻7時41分 $\pm$ 1時11分であった。週末に比べ平日の総睡眠時間は有意な短縮傾向 ( $P < 0.10$ )、就床時刻 ( $P < 0.05$ ) と離床時刻 ( $P < 0.01$ ) は有意に前進していた。一方、睡眠潜時、中途覚醒回数、睡眠効率は有意差を認めなかった (表3)。

表3 カンファレンス前後の平日と週末の睡眠-覚醒リズムの比較

	CF前 (n=18)		CF後 (n=18)	
	平日	週末	平日	週末
総睡眠時間 (時)	$4.9 \pm 0.8^*$	$6.4 \pm 1.8$	$4.9 \pm 0.7 \dagger$	$5.6 \pm 1.3$
睡眠潜時 (分)	$13.2 \pm 12.6$	$13.2 \pm 12.6$	$13.8 \pm 15.0$	$13.2 \pm 13.2$
中途覚醒回数	$7.0 \pm 3.0$	$8.0 \pm 6.0$	$6.0 \pm 3.0$	$7.0 \pm 5.0$
睡眠効率 (%)	$84.8 \pm 5.9$	$85.2 \pm 12.8$	$83.6 \pm 6.9$	$81.0 \pm 14.4$
就床時刻 (時)	$0.23 \pm 0.51$	$0.37 \pm 1.07$	$0.16 \pm 0.48^*$	$0.52 \pm 1.13$
離床時刻 (時)	$6.10 \pm 0.26^{**}$	$8.07 \pm 1.37$	$6.20 \pm 0.52^{**}$	$7.41 \pm 1.11$

Wilcoxonの符号付き順位検定、\*\*  $P < 0.01$ 、\*  $P < 0.05$ 、†  $P < 0.10$

### 3. 平日と週末のカンファレンス前後の睡眠-覚醒リズムの比較

平日と週末のCF前とCF後との比較をした結果、週末は、CF前に比べCF後の総睡眠時間が有意に短縮していた ( $P < 0.05$ )。一方、週末の総睡眠時間以外の睡眠変数には有意差を認めなかった (表4)。

表4 平日と週末のカンファレンス前後の睡眠-覚醒リズムの比較

	平日 (n=18)		週末 (n=18)	
	CF前	CF後	CF前	CF後
総睡眠時間 (時)	4.9±0.8	4.9±0.7	6.4±1.8*	5.6±1.3
睡眠潜時 (分)	13.2±12.6	13.8±15.0	13.2±12.6	13.8±13.8
中途覚醒回数	7.0±3.0	6.0±3.0	8.0±6.0	7.0±5.0
睡眠効率 (%)	84.8±5.9	83.6±6.9	85.2±12.8	81.0±14.4
就床時刻 (時)	0.23±0.51	0.16±0.48	0.37±1.07	0.52±1.13
離床時刻 (時)	6.10±0.26	6.20±0.52	8.07±1.37	7.41±1.11

Wilcoxonの符号付き順位検定、\*  $P < 0.05$

### 4. カンファレンス前後のPOMSの比較

CF前とCF後とのPOMSのT得点の比較をした結果、「緊張-不安」はCF前62.3点、CF後57.5点、「抑うつ-落ち込み」はCF前51.57点、CF後55.7点、「怒り-敵意」はCF前44.4点、CF後45.29点、「活気」はCF前46.7点、CF後48.2点、「疲労」はCF前60.3点、CF後58.3点、「混乱」はCF前60.1点、CF後58.49点であった。CF前は「緊張-不安」が有意に高く、CF後は「抑うつ-落ち込み」が有意に高かった ( $P < 0.05$ )。一方、「怒り-敵意」、「活気」、「疲労」、「混乱」は有意差を認めなかった (表5)。

表5 カンファレンス前後のPOMSの比較

	CF前 (n=18)	CF後 (n=18)
	緊張-不安	62.3±10.0*
抑うつ-落ち込み	51.7±11.2	55.7±10.9*
怒り-敵意	44.4±6.8	45.9±8.4
活気	46.7±7.8	48.2±9.9
疲労	60.3±9.8	58.3±6.4
混乱	60.1±5.9	58.9±10.0

Wilcoxonの符号付き順位検定、\*  $P < 0.05$

## V. 考察

### 1. カンファレンス前後の睡眠の変化

主観的な睡眠の調査結果では、看護系大学生の平均睡眠時間は5.7時間<sup>18)</sup>、ライフコーダGS<sup>®</sup>による客観的な睡眠の調査結果では、看護学実習中の総睡眠時間は5.3時間<sup>9)</sup>と報告されている。本研究では、CF前に比べCF後の総睡眠時間は僅かに短いが、CF前とCF後ともに睡眠時間の短縮があり、睡眠不足と考える。また、平日の睡眠不足を週末に補っている。次に、総睡眠時間と離床時刻および就床時刻を平日と週末で比較すると、CF前とCF後ともに、平日の総睡眠時間の短縮、週末の就床時刻の後退、離床時刻の後退がみられる。このことから平日は、実習記録、事前学習や事後の振り返りに時間を要する<sup>8)</sup>ことに加え、CF前には、受け持ち患者の看護計画立案に時間を要するため睡眠時間の短縮が生じていると考える。一方、CF後には学生の立案した看護計画の修正などに時間を要し、睡眠時間の短縮が生じていると考えられる。また、平日は実習病院までの通学によ

る社会的拘束により、離床時刻が制限されるために、週末に比べ離床時刻が前進していると考えられる。CF前とCF後ともに、平日に比べ週末には、実習記録、事前学習や事後の振り返りに要する時間は少ないが、実習以外の生活に時間を要するために就床時刻が後退していると推察される。その反面、平日のように、実習病院までの通学による社会的拘束がないため離床時刻は後退していると考えられる。これらのことから、CF前とCF後ともに、就床時刻と離床時刻は一時的に不規則であるが、2時間以内の後退であるため、概ね睡眠の規則性は保たれていると考えられる。CF前とCF後ともに、睡眠潜時は13.2～13.8時間と延長している。これは実習中の平日0.2時間、週末0.4時間<sup>9)</sup>と比べ寝つきが悪化していると考えられる。このことから、CF前とCF後ともに、学生は就床時刻まで受け持ち患者の看護計画立案や看護記録の修正、実習記録、事前学習や事後の振り返りなどの精神的な活動を行っていることが推察され、そのため睡眠潜時の延長が生じていると考えられる。加えて、CF前とCF後ともに、中途覚醒回数6.0回から8.0回と多い。これは看護系大学生0回から2回<sup>18)</sup>と比べ多く、低い睡眠維持の状態であると考えられる。一方、実習中の睡眠効率は平日84.6%、週末82.9%<sup>9)</sup>と比べ概ね同様である。つまり、寝つきの悪化と中途覚醒回数が多いことで、睡眠効率が低くなっていると考えられる。

老年看護学実習中は夜型の生活スタイルになりやすい。この夜型の生活スタイルは、就床時刻の後退による睡眠時間の短縮、睡眠不足になるばかりではなく、睡眠の不規則化や睡眠の質の悪化といった生体リズムへの影響とも関連している。メラトニンは睡眠を安定させる効果があるが、メラトニンの分泌は、入眠前から血中濃度が上昇し、生体が夜と認識する時期に増加する。しかし、実習記録や事前学習、事後の振り返りなどで、夜の光刺激が増加すると、大脳皮質の興奮が高まり、入眠困難になり、夜型が促進される。一方、メラトニンの分泌は、光により抑制され、睡眠の質の悪化を招くことになる。また、平日の睡眠不足を週末に補うような生活スタイルでは、ますます睡眠の不規則化や睡眠の質の悪化といった生体リズムへの影響を及ぼすと考えられる。したがって今後は、学生に対して、実習中だけではなく、日常的に生体リズムに配慮した睡眠のとり方ができるよう生活指導をする必要がある。

以上のことから、CF前とCF後ともに、睡眠不足と睡眠の質の低下、加えて、平日の睡眠不足を週末に補っていることが明らかになった。

## 2. カンファレンス前後の気分の変化

看護学実習は、学生と実習指導者および受け持ち患者の三者の関係を中心に、他職種、家族、他学生が複雑に関係し合って展開されるという特質<sup>19)</sup>を持っている。そのため、学生は、他の授業では出会わない他者との関係をとおして特異な心理状況におかれる。また、看護学実習は、学生にとって自宅学習も含め、長時間の学習を要する授業であり、それに伴い睡眠時間が減少する<sup>20)</sup>。このような生活時間の変化が学生にとって身体的疲労やストレスの原因となり、1日の実習終了後、学生の筋肉疲労や思考力・集中力の低下が著明になる<sup>21)</sup>と考えられる。

本研究では、CF前とCF後の気分の状態は、6因子のT得点は40点から60点の範囲であり、学生カンファレンス前後の気分は健康な状態と考える。CF前とCF後の気分の状態は、CF前の「緊張-不安」とCF後の「抑うつ-落ち込み」を除く5因子すべてが高いが、有意差は認められないことから、気分の状態に差はないと考える。CF前とCF後ともに、気分の状態は、元気さ、躍動感ないし活力を表す「活動」のポジティブ気分が低く、一方、6因子のうち、敵意と怒りを表す「怒り-敵意」のネガティブ気分は最も低いものの、緊張および不安を表す「緊張-不安」、自信喪失感を伴った抑うつ感を表す「抑うつ-落ち込み」、意欲や活力の低下・疲労感を表す「疲労」、思考力低下・当惑を表す「混乱」の4因子のネガティブ気分が高いことから、CF前とCF後ともにカンファレンスに伴う様々なストレス等によるネガティブ気分が高まっている可能性がある。学生は、受け持ち患者や実習病院・施設で関わる人々との人間関係構築や、疾患・看護に関する学習、実習記録などの課題に取り組みながら、老年看護学実習というもっとも流動的かつ状況判断・対応を求められる学習形態での緊張・ストレスは高いと考えられる。特にCF前はネガティブ気分である「緊張-不安」は高いことから、学生は、カンファレンス前の緊張の高さとカンファレンスという特定状況で高い不安<sup>22)</sup>を抱きながら、睡眠時間を割いて



受け持ち患者の看護計画の立案に時間を当てていると推察される。一方、CF後の気分の状態は、特にネガティブ気分である「抑うつ-落ち込み」が高いことから、学生は、カンファレンス終了後に受け持ち患者の看護計画に沿って、適切な看護技術を提供できないなど、看護実践能力の不足を実感し、自信をもつことができず、「抑うつ-落ち込み」が高くなると考えられる。

カンファレンスの際に教員は、学生の立案した看護計画遂行による患者への弊害、学生が立案した看護計画の修正、カンファレンス進行方針の説明、肯定的評価の伝達など多様な方法を用いている。しかしながら学生は、カンファレンスの際に、大学と病院や施設の看護の方法や設備・考え方の相違、未体験・未学習内容との遭遇、患者の否定的な言動や危機状態との遭遇などを経験していると考えられる。その多くは青年期にある学生にとって単に学習上の問題にとどまらず、自己を否定されたり、老年看護学実習そのものを継続できないという深刻な問題にも発展する可能性がある。そのため教員は、これらのことを踏まえ、特に看護計画立案カンファレンス前後は、学生が適切な手段でストレス状態を解消できるよう、また良質な睡眠をとることができるように支援する必要がある。さらに、教員は学生の学習継続意欲低下の回避に向け、肯定的な評価を伝え、正確な自己評価を促すなど、学習意欲を喚起するような実習指導を行うことが重要と考える。

以上、カンファレンス前後はストレス等によるネガティブ気分は高いが、健康な気分の状態であることが明らかになった。しかしながら、カンファレンス前後は、睡眠不足による身体的な負荷が加わることにより疲労が蓄積しやすく、ネガティブ気分である「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「混乱」が高まり、精神健康状態への影響が考えられる。老年看護学実習中、特に看護計画立案カンファレンス前後は適切な手段でストレス状態を解消できるよう良質な睡眠をとることができるように支援する必要性が示唆された。

## VI. 研究の限界と今後の課題

今回得られた結果は18名の特性であり、老年看護学実習におけるカンファレンス前後の睡眠と気分の変化の実態を一般化しているとはいえない。また、一つの看護学分野における調査結果であるため、すべての看護学分野のカンファレンス前後の睡眠と気分の変化の実態を反映していない。今後は、対象者数を増やすこと、また、看護学分野だけではなく、介護福祉分野などの高齢者を対象とする分野における調査を重ね、大学生の睡眠と気分の変化の実態と課題を明らかにし、大学生の睡眠と精神的健康に配慮した実習指導のあり方を検討することが課題である。

## VII. 結論

老年看護学実習における大学生の睡眠と気分の変化をカンファレンス前後で比較した結果、以下の点が明らかになった。

1. カンファレンス前後は睡眠不足と睡眠の質の低下がある。
2. カンファレンス前後は平日の睡眠不足を週末に補っている。
3. カンファレンス前後の気分は健康な状態である。
4. カンファレンス前後は睡眠不足による身体的な負荷が加わり疲労が蓄積しやすい。そのため適切な手段でストレス状態を解消できるようにすることや良質な睡眠をとることができるように支援する必要性が示唆された。

## 引用文献

- 1) 栗田晴巳・中島由紀・古田真司：睡眠と朝食が自律神経機能に及ぼす影響-女子大学生を被験者とした2要因のランダム割り付け実験から-、愛知教育大学研究報告, 58, (教育科学編), p.29-36, 2009.

- 2) 廣瀬規代美・嶺岸秀子・瀬戸正子, 他: 基礎看護学実習中の学生のストレス I-心理的・身体的ストレス反応の経時的変化, 群馬県立医療短期大学紀要, 5, p.65-72, 1998.
- 3) 林 光緒・田中秀樹・岩城達也, 他: 青年期中・後期における睡眠, 生活習慣と睡眠実験における被験者の選定基準について, 広島大学総合科学部紀Ⅳ理系編, 23, p.75-85, 1997.
- 4) 吉岡朋子・風間 健: 女子学生のアルバイトが生活時間に及ぼす影響, 武庫川女子大紀要 (人文・社会科学), 44, p.143-146, 1996.
- 5) 上田雪子: 看護学実習における睡眠と蓄積的疲労の実態, 第44回日本看護学会論文集 (看護教育), p.138-141, 2014.
- 6) 松田春華・小川智子・塚田理奈, 他: 女子大学生における睡眠の質に影響する要因の検討, 日看護研究会誌, 35, p.47-55, 2012.
- 7) 岩永喜久子: 4年生大学看護学生のメンタルヘルスに関する臨地実習と日常生活要因, 第37回日本看護学会論文集 (看護教育), p.24-27, 2006.
- 8) 正村啓子・岩本美江子・市原清志, 他: 臨床実習中の看護学生のストレス 認知とそれを規定する日常生活関連要因の検討, 山口医学, 52 (1・2), p.13-21, 2003.
- 9) 奥百合子・常田佳代・小池 敦: 看護学生の臨地実習におけるストレス 睡眠時間との関連, 岐阜医療科学大学紀要, 5, p.59-63, 2011.
- 10) 村本淳子: わかる授業をつくる, 看護教育技法2, 討議法を入れた学習法, 第1版, 医学書院, 東京, p.12-14, 2001.
- 11) 西元勝子・杉野元子: 看護臨床指導のダイナミックス, 効果的な臨床指導の展開, 第2版, 医学書院, 東京, p.142, 1994.
- 12) 室屋和子・河内しのぶ: 臨地実習における学生カンファレンスに対する看護師の認識, 産業医科大学雑誌, 33 (1), p.63-72, 2011.
- 13) 厚生労働省: 平成29年版, 高齢者白書. ([http://www8.cao.go.jp/kousei/whitepaper/w-2017/zenbun/pdf/1s2s\\_01.pdf](http://www8.cao.go.jp/kousei/whitepaper/w-2017/zenbun/pdf/1s2s_01.pdf))
- 14) 舟島なをみ: 看護教育学研究の成果に見る看護学実習の現状と課題, Quality Nursing, 7 (3), p.202, 2001.
- 15) Minori E.・Takuro E.・Kazue S.: Newly developed waist actigraphy and its sleep wake scoring algorithm, Sleep and Biological Rhythms, 7, p.17-22, 2009.
- 16) 堤雅恵・小林敏生: 生活習慣記録機ライフコーダを用いた要介護高齢者の身体活動量測定, 日本公衆衛生雑誌, 56 (10), p.236, 2009.
- 17) 横山和仁: POMS短縮版, 手引と事例解説, 金子書房, p.1-9, 2011.
- 18) 三橋美和・小松光代・眞鍋えみ子, 他: 看護系大学学生の睡眠習慣の実態と眠気との関連, 京都府医大看護紀要, 20, p.1-9, 2010.
- 19) 杉森みどり: 看護教育学第3版, 医学書院, p.256, 1999.
- 20) 柴田恵子, 他: 臨床実習中の学生生活と自覚的疲労症状との関連, 日本看護研究学会雑誌, 19 (2), p.97-98, 1996.
- 21) 松尾典子, 他: 臨床実習における学生の自覚的疲労症状に関する縦断的研究, 日本看護研究学会雑誌20 (3), p.202, 1997.
- 22) 松尾典子, 他: 臨床実習における看護学生の自覚的疲労要因, 秋田大学医療技術短期大学部紀要, 4 (1), p.73-80, 1996.
- 23) 村上敦子: 臨地実習におけるカンファレンスが学生に与える緊張-生理学的変化と日本版STAIテスト (状態不安定尺度) からの考察-, 東京厚生年金看護専門学校紀要, 8 (1), p.3-43, 2006.

# The change of sleep and mood of university students in gerontological nursing practice —Compare before and after the conference—

Yukiko Ueda

The purpose of this study was to clarify the change of the sleep and the mood of the university student in geriatric nursing practice. Sleep before and after the conference-the Awakening Rhythm and mood changes were compared. As a result, there is a decrease in sleep deprivation and quality of sleep before and after the conference. The weekend before and after the conference is compensated for the lack of sleep on weekdays. The mood before and after the conference is in a healthy state. The physical load due to the lack of sleep before and after the conference is easy to accumulate fatigue. Therefore, it was suggested that it was necessary to help the stress condition be able to be solved by an appropriate means and to be able to get good sleep.

**Key Words:** Practice of Gerontological Nursing Sleep Awakening Rhythm POMS Conference Life coda GS<sup>®</sup>