

看護学生のレジリエンス力向上を目指した講義の実践 — 笑いをメインとした講義構築の試み —

尾 関 唯 未 小 島 ひ と み 古 澤 洋 子
岐阜聖徳学園大学看護学部

Lectures Aimed at Improving the Resilience of Nursing Students: An Attempt to Build a Lecture Centered on Laughter

Yumi OZEKI, Hitomi KOJIMA, Hiroko FURUZAWA

キーワード：レジリエンス ストレス 笑い

I. はじめに

看護学部においては、本学の建学の精神である「平等」「寛容」「利他」の仏教精神を体得する人格形成を目指すとともに「深い人間理解と高い倫理観を備えた看護専門職」として、社会に貢献できる人材育成を教育目標としている。看護専門職者として、自身の感情をコントロールし、質の高い看護実践を行うことが求められ、高度化する医療に対する知識・技術を修得する学修支援にあたり、学生個々の身体的・心理的、社会的面を理解した支援が必要となってきた。

平成 28 年度国民生活基礎調査（厚生労働省）¹⁾によると、ストレスは、20 歳代で半数前後有し、悩みやストレスの原因として「学業」を挙げている。看護学部では、看護教育授業の一形態として看護学実習が位置付けられ、必修科目である看護学実習が学生にとってストレスに満ちた不安の高い授業であるといわれている（杉森ら、2016）²⁾。実習中や実習前後の不安状態について調査した研究は多く³⁾、実習前だけでなく終了後にも高いストレス反応を示す学生がいることが報告され（中澤ら、2011）⁴⁾、教員の適正な支援ができれば学生の不安やストレスは低減できる可能性が高いとされている。また、堤は（1994）⁵⁾、実習経過に伴い学生のストレス感情は独自の変化を示し、肯定的な感情は次の実習へ前向きな姿勢が見られ、それを育て強化していくような指導の在り方が望まれると述べている。このようなストレスフルな経験や脅威な状態に関わらず、うまく適応する過程・能力・結果としてレジリエンスが挙げられる。佐藤らは（2009）⁶⁾、レジリエンスを「ダメージを受けた状態から元の精神的に健康な状態に戻ろうとする復元力（回復力）」と定義している。レジリエンスとは心理的な立ち直りを意味する概念と捉えることができる。看護学生は、看護職という目的意識・志をもって就学していることや学年ごと段階的に実習を経験することにより、レジリエンス「回復力」を有してくるのではないかと考える。

本学では、2022 年度から新カリキュラムの導入に伴い新規に“笑い与健康”の講義を開講した。笑い（快の感情）が、疾病予防や健康増進につながる関連性を学生自身が学ぶことにより、看護の現場において活用できる技術を獲得する意義があると考えた。また“笑い”は、ストレスを軽減させるホルモンの分泌や免疫機能が高まることが述べられている（高柳、2008）⁷⁾。“笑い与健康”関連については、ここ数十年で研究数がふえておりエビデンスが増えることが期待されている分野である。講義の受講対象は看護学部 1 年生であり、まだ看護学実習を経験する前の学生である。したがって、“笑い与健康”の講義による“笑い”がポジティブな感情に関連してレジリエンスの獲得、向上に影響するかを検討したい。

本研究では、研究 1 「令和 3 年度看護学部生 3～4 年生の調査」として、看護学部生の心理的ストレス反応とレジリエンスの現状を把握し、レジリエンスと心理的ストレス反応との関連性や学年による特徴を明らかにすることを目的とする。その関連性やレジリエンスの獲得状況など検討した結果は、今後の看護学実習など学修支援に有用であると考えた。

研究 2 「“笑い与健康”講義受講学生の調査」として、新規に前期開講される看護学部専門基礎科目“笑い与健康”を受講する看護学生 1 年生を対象に受講前後のレジリエンス、心理的ストレス反応の変化や、笑いに関する認知の変化や学びのリフレクションによって、“笑い与健康”に関する学修効果を検討することを目的とし、今後の講義内容の充実を図ることとする。

Ⅱ. 実践研究の方法

1. 研究1「令和3年度看護学部生1～4年生の調査」(以下、研究1)

【研究対象者】

令和3年度看護学部1年生92名、2年生83名、3年生91名、4年生96名を対象とする。

【研究方法、調査内容】

(1) 研究方法

S-Hレジリエンス検査と心理的ストレス反応測定尺度検査、フェイスシートを用い、看護学部生1年生から4年生のストレス反応とレジリエンスを調査する。

① 自記式質問調査

i) 基本的属性フェイスシート

ii) S-Hレジリエンス検査⁸⁾

ソーシャルサポート(家族、友人、同僚などの周囲の人達からの支援や協力などの度合いに対する本人の感じ方、以下ソーシャルサポート)、自己効力感(問題解決を自分でどの程度できるかなどの度合いについての本人の感じ方、以下自己効力感)、社会性(他者とのつき合いにおける親和性や協調性の度合いなどについての本人の感じ方、以下社会性)の3因子の構造からなる27項目について5段階(1.「全くそうではない」から5.「全くそうである」)で回答を得る。それぞれの因子の合計と全ての因子のレジリエンスとこれら全てを含めたレジリエンスを評価する。学生自身がこれまでの学習や体験から、ポジティブなレジリエンスをどの程度獲得しているのかを可視化して捉えることができると考える。検査時間10分、多人数に対応した質問紙である。全国の大学生及び社会人に実施され、信頼性・妥当性ともに検討されている(Cronbach α 係数; ソーシャルサポート0.85、自己効力感0.81、社会性0.77)。

iii) 心理的ストレス反応測定尺度検査(Stress Response Scale-18、以下、SRS-18)

SRS-18は、鈴木ら(1977)⁹⁾が開発し、普段の生活の中で経験するストレス場面における心理的ストレス反応を多面的に測定する質問紙である。「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の3因子18項目で構成され、それぞれ4件法で回答し、得点化する。大学生・社会人について信頼性・妥当性ともに検証されている(Cronbach α 係数0.892)。

(2) 調査時期

令和3年9月、看護学部生1年から4年生(362名)を対象に後期オリエンテーション終了後に実施する。

(3) データ収集場所および収集方法

後期オリエンテーション終了後に対面で依頼、配布する予定であったが、コロナ禍により対面では行われなくなったため、各学年、研究趣旨を記載した説明用紙と質問紙を郵送した。自宅で記載し、回答記入後、質問紙を封筒に入れ封印をし、大学にあるレターボックスへの投函とした。

(4) データ分析方法

フェイスシート並びにS-H式レジリエンス検査・SRSの尺度平均点を把握するとした。

2. 研究2「“笑い与健康”講義受講学生の調査」(以下、研究2)

【研究対象者】

令和4年度 看護学部専門基礎科目“笑い与健康”を受講する1年生約50名

【研究方法、調査内容】

(1) 研究方法

“笑い与健康”を受講する看護学生1年生を対象に、受講前後のレジリエンス、心理的ストレス反応の変化や、笑いに関する認知の変化や学びのリフレクションによって、“笑い与健康”に関する学修効果を検討することを目的とし、今後の講義内容の充実を図ることとする。

調査内容としては、S-Hレジリエンス検査とSRS-18、フェイスシート、「わたしにとって笑いとは」に続く刺激語記述用紙(以下、刺激語記述用紙)、リフレクションシートを用い、看護学部生1年

生に調査を実施する。

① 自記式質問調査

i) 基本的属性フェイスシート

ii) 刺激語完成記述用紙

刺激語完成記述用紙は、「わたしにとって笑いとは」に続く自由記述により、学生が今までの経験の中で認知している“笑い”についての概念を捉えることを目的としている。さらには、講義後の“笑い”についての認知について把握し、学修による認知の変化の有無を検証するとともに、それを基に今後の講義の充実化をはかる。

iii) S-H レジリエンス検査

研究1の内容と同じ。

iv) 心理的ストレス反応測定尺度 (Stress Response Scale-18:SRS-18)

研究1の内容と同じ。

(2) 調査時期

令和4年、初回講義開始前(4月)と第8回講義終了後(7月)に調査を実施する。

(3) データ収集場所および収集方法

初回講義開始前(4月)、初回講義開始後7月:学内講義室で、口頭による研究依頼文書にて説明後、IDを添付した封筒に質問紙、フェイスシート、刺激語記述用紙、リフレクションシート、S-H式レジリエンス検査、SRS-18を入れ、配付する。各質問紙にIDを記入してもらう。質問紙の回答記入は、研究協力者の授業の空き時間、若しくは、自宅で記載し、回答記入後、質問紙を封筒に入れ封をし、大学内のレターボックスへ投函とする。

(4) データ分析方法

統計解析にはIBM統計パッケージSPSS Statistics24を用いる。講義開始前と講義終了後のS-H式レジリエンス検査・SRS-18の尺度平均点の変化を見る。平均値の得点について有意差を確認する。また、刺激語記述用紙は、講義前後の“笑い”についてMAXQDAソフトを使用し、内容分析を行い、学修による認知の変化の有無を検証する。

3. 倫理的配慮

本研究は、匿名で実施し、岐阜聖徳学園大学倫理審査において承認を得た(承認番号2021-09)。学生の可能性を最大限に引き出すことを念頭に、学生にとって益のある内容を検討するよう心がけた。質問紙の返答を持って、研究に同意することにした。

Ⅲ. 実践研究の詳細

1. 令和3年度の結果

(1) 回答者の数

コロナ禍により、オリエンテーションが遠隔となったことから質問紙を郵送法とした。回答については、匿名性を保持するため、大学内のレターボックスへ投函としたが、外出を制限された時期であったことから、回答者数は、1年生10人、2年生7人、3年生8人、4年生20人の合計45人であった。回収数が少なかつたため、全数まとめて集計した。

(2) S-H式レジリエンスの結果

精神的な回復力を見るレジリエンスの3つの下位尺度のうち、ソーシャルサポートの高い者の割合は48.7%、普通33.3%、低い18%であった。自己効力感の高い者の割合は26.3%、普通31.6%、低い42.1%であった。社会性の高い者の割合は32.5%、普通42.5%、低い25%であった。

(3) SRS-18の結果

ストレス反応を見る尺度について、不機嫌・怒りの弱い者の割合は10.5%、普通が21.1%、高い(かなり高い)が68.4%であった。抑うつ・不安の弱い者の割合は35.9%、普通35.9%、高い(かなり高い)28.2%であった。無気力感の弱い者の割合は23.1%、普通35.9%、高い(かなり高い)41%であった。

(4) 質問調査の結果によるシラバスの構成 (表1)

S-H 自己式レジリエンス検査の特徴的な結果は、自己効力感が低い学生が 42.1%であった。また SRS-18 の特徴的な結果は、不機嫌・怒りが高い学生が 68.4%、無気力である学生が 41%を占めていることから、自己効力感の向上と無気力さの改善、感情のコントロール方法を盛り込んだ講義内容を検討した。第1回目から感情は、どのように起きるのかなど、感情に関する講義内容を盛り込んだ。自己効力感については、S-H 式レジリエンス検査で定義されている「問題解決を自分でどの程度できるか」という点で、第4回のところで、レジリエンスとは何か、高めるために何が必要かについての講義を行い、学生自身で目標設定をおこなった。また、自己効力感を養う書籍を音読して学生間で共有した。無気力については、ストレス場面を設定して、どのように解決したらよいのかについて、グループで話し合い、他の学生に紹介するという能動的な演習を組み込んだ。

表1 笑い与健康に関する講義内容

講義回数	授業方法	講義と演習内容
第1回	講義	「笑いの感情はいつから？」 ・感情の発達について ・笑い(快)の感情と健康との関連について
第2回	講義	福島県立医科大学医学部 大平哲也医師の講話 「笑いに関する研究実践」
第3回	講義	「笑い(快)の感情を保持するための健康生活について」・リラックス法の紹介と実践
	演習	自分自身の生活を振り返り、より健康的な生活について考える
第4回	講義	「レジリエンス力を身につけよう」・簡易な体操の紹介と実践
	演習	レジリエンス力を看護職としてどのように活かすか自身の目標を設定する
第5回	グループワーク	笑う=快の感情を保持するための方法を考える
第6回	演習	第5回で考えた内容について、グループメンバー以外の学生と共有する
第7回	グループワーク	グループで、様々なストレス場面を想定し、その支援方法を考える
第8回	演習	グループで考えたストレス場面の支援方法の発表 学生が考えた支援内容：笑いながらラジオ体操を実践する方法、健康的な生活方法、快適な睡眠、 リラクゼーション法、講義で眠らない方法、失恋から立ち直る方法など(抜粋)

2. 令和4年度の結果

(1) 回答者数

対象人数 50 人の回答者数は、S-H 式レジリエンス検査は、女子学生 41 名、男子学生 8 名、計 49 名(回収率 98.0%)であった。SRS-18 については未記項目がある者は分析対象から除外したため、女子学生 39 名、男子学生は 7 名であった。回答者の平均年齢は、18 歳であった。

(2) S-H 式レジリエンスの結果 (表2)

男女各々の判定数値で換算したのち、合算して平均得点を抽出した。

表2 S-H 式レジリエンス検査

下位尺度	(N=49; 女性41名、男性8名、平均年齢18歳)*						祐宗ら先行研究(大学生、社会人のランダムサンプリング)			
	講義前		講義後		t 値	有意確率	男子(N=980)		女子(N=1601)	
	平均	SD	平均	SD			平均	SD	平均	SD
(ソーシャルサポート) 家族、友人、同僚などの周囲の人達からの支援や協力などの度合いに対する本人の感じ方	48.2	4.72	47.7	6.05	.441	0.66	47.5	6.96	51.1	6.04
(自己効力感) 問題解決を自分でどの程度できるかなどの度合いについての本人の感じ方	35.8	5.78	36.3	6.53	-.410	0.68	35.7	5.52	34.1	5.16
(社会性) 他者とのつき合いにおける親和性や協調性の度合いなどについての本人の感じ方	19.7	3.69	19.2	3.49	.823	0.42	17.7	3.41	18.1	3.04

*男子、女子の判定数値に換算して統計処理をした

*得点が高くなるにつれてレジリエンスが高いことを示す

下位尺度ソーシャルサポートについては講義前 48.2 点 (SD4.72)、講義後は 47.7 点 (SD6.05) であり、講義後にやや得点が低下した。講義後は、鈴木ら先行研究の女子の得点より低い値であった。自己効力感は、講義前 35.8 点 (SD5.78) 講義後 36.3 点 (SD6.53) となり得点が上昇した。社会性は、講義前 19.7 点 (SD3.69)、講義後 19.2 点 (SD3.49) 得点が低下した。しかし、講義前と講義後において、正規性を確認し、対応ある t 検定をおこなったが、5%水準において有意な差は得られなかった。

(3) SRS-18 の結果 (表 3)

SRS-18 については、質問紙の性質上、女子学生は平均得点での比較を行った。女子学生では、すべての下位尺度において数値が低下した。無気力については、講義前の数値が 5.48 (SD5.13) で、講義後に 3.85 (SD3.25) 低下し、有意な差も得られた。

男子学生については、女子学生並びに鈴木らの先行研究と比較してすべての下位尺度において、講義前のストレス値が高い状況であったが、どの尺度においても講義前に比較して講義後は低下が見られた。抑うつ・不安感については、講義前の 7.71 (SD5.22) から講義後 4.43 (SD3.60)、と低い値となった。

不機嫌・怒りについては、講義前 7.00 (SD4.58) から講義後 6.00 (SD4.08) となり、有意差が得られた。無気力については、7.29 (SD5.12) から 5.86 (SD5.27) と値が低くなったが、10%水準での有意確率であった。

表 3 SRS-18

女子学生	講義前(N=39)		講義後(N=39)		t 値	有意確率	鈴木らの先行研究(N=628)		ストレス反応判定基準			
	平均	SD	平均	SD			平均	SD	弱い	普通	かなり高い	高い
抑うつ・不安	4.68	4.49	4.30	3.65	.492	0.63	5.80	4.52	0~3	4~8	9~12	13~18
不機嫌・怒り	2.93	3.29	2.08	2.49	1.67	0.10	4.87	4.16	0~2	3~6	7~11	12~18
無気力	5.48	5.13	3.85	3.25	2.09	0.04*	5.03	4.11	0~2	3~7	8~11	12~18
男子学生	講義前(N=7)		講義後(N=7)		有意確率		鈴木らの先行研究(N=578)					
下位尺度	平均	SD	平均	SD			平均	SD				
抑うつ・不安	7.71	5.22	4.43	3.60	0.34		4.85	4.60				
不機嫌・怒り	7.00	4.58	6.00	4.08	0.04*		5.22	4.56				
無気力	7.29	5.12	5.86	5.27	0.09		4.69	4.33				

注1) 有意差は、女子学生は、対応のあるt検定を行い、男子学生はWilcoxonの符号付き順位の検定を使用した

注2) 得点高くなるにつれてストレス得点が高いことを示す

(4) 刺激語完成記述用紙の結果 (表 4, 5)

講義前における「わたしにとって笑いとは」に続く学生の概念は、“コミュニケーションの表現”が 17 人と多数であった。次に多かったのは、“幸せに関する表現”で 15 人、続いて“楽しい表現”をしたものが 14 人であった。

講義後における「わたしにとって笑いとは」に続く概念は、“健康に関する表現”が 18 人であった。続いて、“ヒトや生活に関する表現”が 11 人で、次に“幸せに関する表現”が 10 人であった。また、少数であったが、“笑顔”など表情の変化に関する記述をした学生がいた。

表4 講義前刺激語完成結果(N=49) 重複回答

記述表現	記述人数	記述表現	記述人数
コミュニケーションの表現	17人	明るい気持ちの表現	5人
コミュニケーション	3	明るい気持ち	2
気持ちが伝わる	1	気分が明るくなる	1
人間関係の拡張	1	明るくする	1
距離が近づく	1	明るい気分	1
友達づくり	1	健康に関する表現	5人
人と仲良くなる	1	健康になる	1
つながり	1	健康寿命に影響	1
嬉しいこと友人、家族と共有	1	精神面での健康	1
楽しいことを家族と共有	1	健康にいい	1
周りの人と共有し笑える	1	健康につながる	1
相手の心の状態がわかる行動	1	前向きな表現	4人
言葉が違う人と通じ合う	1	前向きな気分	1
周りの雰囲気を変える	1	前向きな気持ち	1
周りが良い気分	1	元気になる	1
場の空気が和む	1	元気の源	1
幸せに関する表現	15人	面白い	4人
幸せな気持ち	3	面白いと生まれる	1
幸せな気分	3	面白いことをみて笑う	1
幸せ	2	面白いこと	1
人々の幸せ	1	娯楽を見てするもの	1
幸せにする	1	その他の表現	4人
周りの人を幸せにする	1	思い出	1
幸せのきっかけ	1	ガン細胞減少	1
幸福感	1	声を出す	1
相手も幸せ	1	喜び	1
友達、家族として幸せ	1	かけがえのないもの	3人
楽しい表現	14人	人生において大切	1
楽しい	4	かけがえのないもの	1
楽しいと自然とでる	3	人生の大半	1
楽しいとでる	1	安心に関する表現	3人
楽しいと起こる	1	安心	2
楽しいと感じる	1	不安の消失	1
楽しい気持ち	1	ストレスに関する表現	3人
心から楽しい	1	ストレス緩和	1
笑いが無い人生は楽しくない	1	ストレス発散	1
日々を楽しむ	1	ストレス解消	1
気持ちに関する表現	9人		
気分の落ちがなくなる	1		
気分を豊かにする	1		
気分が良くなる	1		
気持ちを解放	1		
気持ちが楽になる	1		
気持ちを高める	1		
気分が晴れる	1		
リフレッシュ	1		

表5 講義後刺激語完成結果(N=49) 重複回答

記述表現	記述人数	記述表現	記述人数
健康に関する表現	18人	コミュニケーションの表現	9人
健康につながる	2	人と人をつなげる	1
健康に必要	2	人と人をつなぐ	1
健康を作るために必要	1	つながり	1
健康生活に必要な	1	人とのつながりに重要	1
健康	1	コミュニケーション	1
健康維持	1	コミュニケーションツール	1
健康保持に必要な	1	共通言語	1
健康促進	1	伝染する	1
心身共に健康にする	1	誰かと一緒にときに笑える	1
健康になるツール	1	気持ちに関する表現	8人
生活や健康に関わる	1	ポジティブな気持ちになる	3
健康にいい	1	気持ちを高める	1
健康に長生きする	1	快の感情	1
健康でいる意志表示	1	前向きな気持ち	1
身体に効果がある	1	心が軽くなる	1
運動不足解消	1	嬉しい	1
人生や生活に関する表現	11人	ストレスに関する表現	7人
とても大切	1	ストレス解消	2
生活に必要な	1	リラックス	2
楽しい生活に必要な	1	ストレス軽減	1
よりよい生活に大切	1	ストレス発散	1
生きるために大切	1	リフレッシュ	1
生きるために必要	1	笑顔という表現	3人
人生に必要な	1	笑顔	1
人生にかけがえのない存在	1	意識しなくても笑顔	1
人生においてなくてはならない	1	少しでも笑う	1
人生を豊かに明るくする	1	元気という表現	2人
日常生活を豊かにする	1	元気になる	2
幸せに関する表現	10人	明るい気持ちの表現	2人
幸せ	5	明るい気持ち	1
幸福感	2	明るく前向きにする	1
幸せなときにおこる	1	その他の表現	2人
周りも自分も幸せ	1	疲れが吹き飛ぶ	1
幸せになるためのもの	1	がん細胞をなくす	1

IV. 考察・分析

1. S-H 式レジリエンスの結果による「精神的な回復力」について

令和3年度の結果で、自己効力感が低い学生が42.1%と多数であったため、講義内容を検討した結果、自己効力感やレジリエンスを向上することを目的とし、それらを養う方法が記載された書籍を採用した¹⁰⁾。最初は教員が読み、次からは、ランダムに学生が興味・関心を持った箇所を音読し、他の学生に紹介するという取り組みを行った。興味深いページの紹介については、教員が学生を指名することもあったが、学生自身から挙手をして紹介するという行動がみられた。井上¹¹⁾は、英語学習の効果として、クラス全体で音読することによって、クラスの雰囲気が良好となって、個々の有能感が高められることを明らかにしている。今回は、英語とは異なるが、学生自身が自己効力感やレジリエンスに関する内容を読んで紹介し、クラス全体で把握した。このことが自己効力感やレジリエンスの向上に影響したとも考えられる。しかし、全員での音読ではなかったため全員で読むことも効果があると考えられる。

第4回目のところ、レジリエンスをどのように活かすのか学生個人の目標設定を行った。加藤ら¹²⁾は目標設定することで課題に対する作業成果が内発的動機づけやポジティブな感情が高まったことを報告している。本講義でも、学生は意欲的に目標設定に取り組んでいた。こうした態度面から、レジリエンスを向上させる内発的動機づけに関与したと推察できる。しかし、数値上で得点が改善されたが有意差は得られなかったため、異なる学生にも効果があるかについては、検討していくことが必要である。

その他の、ソーシャルサポートや社会性については得点が改善されなかったことは、コロナ禍であり、バイトなど他者との関係が制約され対人関係が希薄化したことも関与している可能性がある。

2. SRS-18 によるストレス反応の結果について

本研究では、男子学生の方が女子学生よりもストレス得点が高値であった。先行研究においても男子大学生の方が、女子学生よりストレス得点が高いという報告がある¹³⁾。本研究において、4か月後の男子学生のストレス反応は低下したが、入学時期は男子学生のストレス負荷も念頭に置き講義を行っていくことが必要である。

第2回目の講義では、大平医師より、笑うことによってストレスを緩和する効果について講話があった。笑うことはストレス軽減について効果があることが実証されている¹⁴⁾。講義の後、学生自身が笑いの効果を調べて、他の学生を対象に指導する演習をおこなった。講義の後、自分たちで体験したことが、ストレス軽減につながったとも考えられる。講義前と比較して講義後に、ストレス値が低下したことは、講義の受講による笑いの効果の学びがあったと考える。

3. 授業前後の笑いに関する刺激語完成記述用紙の結果について

今回の講義を通して、学生自身が笑いの効果を体得し、看護職としてストレス場面においてストレスを軽減し、レジリエンスを向上させていく技術を身につけることを目的とした。刺激語からは、講義前は、笑いが“コミュニケーションとしての手段”であるという概念から、講義後は“健康に通じるもの”として捉えた学生が増えたという結果であった。また、笑いは単に“楽しい”という表現だけでなく人生や生活に関する表現として、“生きるために必要なもの”として捉えていたことは、大きな変化であると理解する。さらには、“ストレスを緩和させる効果がある”ことを記述した学生も数人であるが増加した。小川は、学生自身が能動的に学習に取り組むことによって、ストレス耐性が促進することを明らかとした¹⁵⁾。最終講義では、学生自身がストレス場面を設定し、解決するためにはどのような支援が必要かをグループ内で話し合い、グループ以外の学生に指導するという能動的な学習を取り入れた。こうした学習活動によって、ストレス耐性に関する効果を感じ、健康や生きることに関する概念を記述した学生が増え、講義の目的につながったのではないかと考える。

V. まとめと課題

今回の研究から、笑い与健康に関する講義に学生が主体的に参加することで、ストレス尺度における無気力感が改善される結果となった。また、刺激語完成記述より“笑うことが健康の向上につながる”という概念を高められることが明らかとなった。しかし、レジリエンスとの関連については、有意な結

果を得ることはできなかった。実習体験など様々な経験を重ねる学年とレジリエンス力との関連については、今後検討していきたい。

本研究は、令和3年度岐阜聖徳学園大学教育改革等事業助成により実施した研究の一部である。

注・文献

- 1) 厚生労働省, 世帯員の健康状況, 2021年5月15日,
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/dl/04.pdf>
- 2) 杉森みど里, 舟島なをみ (2016): 「看護教育学第6版」; 看護学教育授業展開論, 医学書院, 東京, 207-296.
- 3) 佐藤伸枝 (2002): 臨地実習前の不要要因と STAI との関連—基礎看護学実習の学生を対象として—, 新潟青陵大学紀要, 2, 39-45.
- 4) 中澤洋子, 立石和子, 原谷珠美他 (2012): 成人看護学実習前後の学生の変化に観する研究, 北海道文教大学研究紀要, 36, 127-136.
- 5) 堤由美子 (1994): 臨床実習におけるストレス感情の経時的変化の検討—鹿大版 CSQ による—, 日本看護研究学会誌, 17 (4), 27-38.
- 6) 佐藤琢志, 祐宗省三 (2009): レジリエンス尺度の標準化の試み『S-H式レジリエンス検査 (パート1)』の作成及び信頼性・妥当性の検討, 看護研究, 42 (1), 45-52.
- 7) 高柳和江 (2008): 「笑いの医力 (初版第1刷)」, 西村書店, 東京都, 75-77.
- 8) 祐宗省三 (2007) S-H式レジリエンス検査手引書, 竹井機器工業株式会社.
- 9) 鈴木伸一, 嶋田洋徳, 三浦正江他 (1997): 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究, 4巻1号, 22-29.
- 10) 久世浩司 (2014): 「レジリエンスの鍛え方」, 実業之日本社, 東京都, 111.
- 11) 井上聡 (2015): 「教科書本文の音読が学習者にもたらす効果」, リメディアル教育研究, 第10号第1巻, 71-79.
- 12) 加藤拓彦, 小笠原牧, 小山内啓他 (2019): 自己目標が作業成果と感情に及ぼす影響—大学生を対象とした折り紙課題—, 保健科学研究 10 (1), 1-7.
- 13) 嶋信宏 (1992): 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに関する効果, 社会心理学研究, 第7巻第1号, 45-53.
- 14) 大平哲也 (2020): 笑いと身体心理的健康疾病との関連についての近年の研究動向—2010年～2020年の観察研究、介入研究を中心に—, 笑い学研究 27, 3-18.
- 15) 小川悦史 (2017): 大学生の学習意欲, エンプロイアビリティ, 自己効力感および職業意識の関係—PBL型授業の観点から—, 大阪経大論集, 第68巻第2号.