

## 看護大学生のストレス反応と日常生活スキルの関連

大鳥 和子<sup>1)</sup>, 福島 和代<sup>2)</sup>

### 要 約

本研究は、看護大学生のストレス対策の一環として、看護大学生のストレス反応とライフスキルの関連を明らかにすることを目的に実施した。A看護系大学看護学科の1年次生、2年次生、4年次生の137人を対象に、SCL-KMを用いたストレス反応と日常生活スキル尺度（大学生版）を用いた日常生活スキルを尋ねる無記名自記式質問紙調査を行った。117人の回答を回収（回収率85.4%）し、不備等を除いた112人の回答（有効回答率95.7%）を分析対象にした。ストレス反応は、I群（ほとんどストレスのない群）が9.8%、II群（自己管理のできる範囲のストレスがある群）が40.2%、III群（医師に相談するレベルのストレスがある群）が42.9%、IV群（医師の診療を必要とするレベルのストレスがある群）が7.1%だった。日常生活スキルの対人スキル得点の平均値は、ストレス反応の各群間において有意差がなかった。個人スキル得点の平均値は、I群がII～IV群の各群よりも有意に高かった。個人スキル下位因子では情報要約力得点の平均値が、I群がII～IV群の各群よりも有意に高かった。このことから、ストレス反応に影響を及ぼす日常生活スキルは個人スキルの情報要約力である可能性が示唆され、看護大学生のストレス低減のためには情報要約力を高める必要性が考察された。

**キーワード：**看護大学生、ストレス反応、日常生活スキル、ストレス対策、看護教育

### I. 緒 言

人々が健康にその人らしく生活するためには、良質で適切な保健医療福祉の整備が不可欠であり、保健医療福祉を支える一員である看護職員の確保は重要な課題である。看護職員養成については、近年の医学・医療の高度化・専門分化等に十分対応し得る看護の専門的知識・技術と豊かな人間性や的確な判断力を有する資質の高い看護職を大学において養成することが社会的に要請され、看護系大学の整備充実が進められている<sup>1)</sup>。それらを背景に、1992年には14校だった看護系大学が2015年には250校へと増加してきた<sup>2)</sup>。看護系大学に入学した看護学生（以下看護大学生）は、心身の健康と学習意欲が維持される学習環境のなかで、社会の要請に期待される看護職に養成されることが求められていると言えよう。

一方、現代社会はストレス社会と言われるように、さまざまなストレスに曝されながら生活することを余儀なくされている。看護大学生においても、学習への意欲や態度、睡眠に影響を及ぼすさまざまなストレスを抱えている者が少なくない<sup>3-4)</sup>。看護大学生のストレス要因は、臨地実習や国家試験の取り組み

を含む学業、人間関係、クラブ活動、1人暮らしなどの生活環境の変化など、多種多様であることが報告されている<sup>5-9)</sup>。ストレスを認知するかどうかは個人によって違いがあることや、過大なストレスは心身の健康を阻害する恐れがあることから、あらゆる側面からストレス要因を解明し、ストレス低減に向けた対策を講じることが重要である。看護大学生のストレス要因は多種多様であることから、看護大学生は日頃よりストレスに対処し、日々の生活をより良く過ごすスキルを持つことが肝要と考える。

ライフスキル<sup>10)</sup>とは、どの時代、どの文化社会においても、人間として生きていくための必要な力を基本概念とした用語である。WHO(世界保健機関)は、ライフスキルを「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力である」と定義している。ライフスキルの構成要素には、意思決定、問題解決、創造的思考、批判的思考、効果的コミュニケーション、対人関係スキル、自己認識、共感性、情動への対処、ストレスコントロールがある。ライフスキルを高めることができればストレスによる影響が少なくなり、心身の健康の維持増進が可能と考えられる。しかし、これまで看護大学生のストレス反応とライフスキルを検討した研究は見当たらない。そこで、本研究は看護大学生のストレス対策の一環として、看護大学生

1) 鹿児島純心女子大学看護栄養学部看護学科

2) 九州看護福祉大学看護福祉学部看護学科

のストレス反応とライフスキルの関連を明らかにすることを目的に行った。

## II. 研究方法

### 1. 調査対象者

A看護系大学の看護学科1・2・4年次生137人を調査対象にした。3年次生は臨地実習中のため調査対象にしなかった。本研究では、性差から生じる要因を除去するために調査対象者を女性とした。

### 2. 調査期間

2015年10月に調査を実施した。

### 3. 調査方法

無記名自己記入式質問紙調査を行った。調査対象者に研究目的と方法について口頭ならびに書面で説明した。調査協力は強制するものではなく不参加による不利益がないこと、無記名で個人が特定されることがないこと、データは鍵のかかる場所に保管すること等について説明し、調査への協力を依頼した。回収は、対象者個別に返信用封筒に入れ、差出人を無記名として研究者が設置した鍵付きの回収箱に投函してもらった。

### 4. 調査内容

#### 1) ストレス反応

桂・村上ら<sup>11)</sup>によって作成された信頼性・妥当性が検証されているSCL-KMを用いてストレス反応を調べた。この尺度は、心身症を代表とするストレス関連疾患やその前段階としてのストレス状態を早期に発見し、予防するために作成されたもので、30項目の質問項目によって構成され、各項目に該当したチェックの数によりストレス反応が分類される。チェック数が0～5個がI群、6～10個がII群、11～20個がIII群、21～30個がIV群であり、I群は「ほとんどストレスのない群」、II群は「自己管理のできる範囲のストレスがある群」、III群は「医師に相談するレベルのストレスがある群」、IV群は「医師の診療を必要とするレベルのストレスがある群」である。

なお、本研究は学生を対象とした調査だったため、質問項目「仕事をやる気が起こらない」は、「仕事」を「勉強」に変更して尋ねた。

#### 2) 日常生活スキル

島本・石井<sup>12)</sup>によって開発された信頼性・妥当性が検証されている日常生活スキル尺度(大学生版)を用いた。この尺度は、大学生が効果的に日常生活を過ごすために必要なライフスキルを測定する尺度である。対人スキルを示す親和性、リーダーシップ、感受性、対人マナーと、個人スキルを示す対人マナー、情報要約力、自尊心、前向きな思考の8因子24項目によって構成され、回答は4件法である。

### 5. 倫理的配慮

本研究は、2015年9月に鹿児島純心女子大学の研究倫理審査委員会において承認され実施した。

### 6. 分析方法

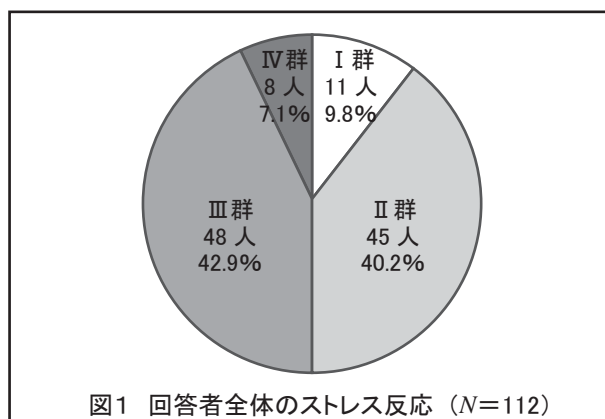
調査対象数137人のうち、回収できたのは117人(回収率85.4%)だった。このうち回答漏れを除いた112人(有効回答率95.7%)を分析対象(以下回答者全体)にした。回答者全体の学年別の人数は、1年次生が44人、2年次生が39人、4年次生が29人だった。

SCL-KMのチェック数を基に回答者全体を、I～IV群に分類した。回答者全体ならびにI～IV群の各群の日常生活スキル8因子の得点(平均値と標準偏差)を算出し、I～IV群の日常生活スキル8因子の得点(平均値)を比較するために一元配置分散分析を行った。統計学的分析には(株)シミックのHALBAU7を用い、5%未満を有意水準とした。

## III. 結果

### 1. ストレス反応

回答者全体のストレス反応を図1に示した。I群(ほとんどストレスのない群)が11人(9.8%)、II群(自己管理のできる範囲のストレスがある群)が45人(40.2%)、III群(医師に相談するレベルのストレスがある群)が48人(42.9%)、IV群(医師の診療を必要とするレベルのストレスがある群)が8人(7.1%)だった。



### 2. 日常生活スキル

回答者全体の日常生活スキル下位因子得点(平均値および標準偏差)を表1に示した。下位因子得点(平均値)が最も高かったのは対人スキルでは対人マナー(9.8)で、個人スキルでは前向きな思考(7.8)だった。

一方、下位因子得点(平均値)が最も低かったのは対人スキルではリーダーシップ(7.0)で、個人スキルでは自尊心(6.8)だった。対人スキル合計得点(平均値)は35.8で、個人スキル合計得点(平均値)は29.2だった。

3. ストレス反応と日常生活スキルの関連

ストレス反応 I ~ IV 群の日常生活スキルの対人スキル・個人スキル得点（平均値および標準偏差）を表 2 に示した。対人スキル得点の平均値は、I 群が 36.8, II 群が 35.5, III 群が 36.0, IV 群が 34.6 であり、有意差が見られなかった。一方、個人スキル得点の平均値は、I 群が 33.0, II 群が 29.0, III 群が 28.8, IV 群が 26.8 であり、有意差が見られた ( $p < .05$ )。

次に、ストレス反応 I ~ IV 群の日常生活スキルの対人スキル・個人スキルの下位因子得点（平均値および標準偏差）を表 3 に示した。日常生活下位因子の情報要約力得点の平均値は、I 群が 8.5, II 群が 6.8, III 群が 7.0, IV 群が 7.1 であり、有意差が見られた ( $p < .01$ )。親和性, リーダーシップ, 感受性, 対人マナー, 計画性, 自尊心, 前向きな思考の各得点は I ~ IV 群間において差が見られなかった。

IV. 考 察

1. ストレス反応について

回答者全体 (112 人) のうち, 9.8% (11 人) が, ほとんどストレスがない I 群であり, 90.2% (101 人) が何らかの対処を必要とするストレスがある II ~ IV 群であったことが分かった。看護大学生のストレスは, 学習や睡眠に影響を及ぼすことが明らかになっている<sup>3-4)</sup> ことから, II ~ IV 群はストレスコントロー

ルが適切に行われていない状況にあり, ストレスによる学習や睡眠への影響の可能性もある。さらに, SCL-KM はストレス関連疾患の早期発見を目的に開発された尺度である。II ~ IV 群は, ストレスに対処できなかった場合, ストレス関連疾患を発症する可能性もある。これらのことから, とりわけ II ~ IV 群はストレスにうまく対処することが肝要である。教育現場においては, 看護大学生一人一人のストレス状況を把握し, ストレス低減のための対策を構築する必要がある。

2. 日常生活スキルについて

回答者全体の対人スキル合計得点（平均値）は 35.8 で, 個人スキル合計得点（平均値）は 29.2 だった。運動部の大学生 413 人と非運動部の大学生 357 人の日常生活スキルを調査した島本と石井<sup>12)</sup> は, 対人スキル得点の平均値は運動部の大学生が 36.0 で, 非運動部の学生が 34.6 であり, 個人スキル得点の平均値は運動部の大学生が 31.9 で, 非運動部の大学生が 30.4 だったと報告している。これらの得点と本調査における回答者全体の得点を比べると, 対人スキル得点はほぼ同じ平均値であることが分かった。個人スキルの得点は, 本調査における回答者全体の方が運動部ならびに非運動部よりもわずかに低値ではあるものの, 大幅には差が見られない。このことから, 本調査の回答者全体はほぼ標準的な大学生の日常生

表 1 回答者全体の日常生活スキル得点 N = 112

日常生活スキル下位因子		平均
対人スキル	親和性	9.4 ± 2.0
	リーダーシップ	7.0 ± 2.1
	感受性	9.6 ± 1.7
	対人マナー	9.8 ± 1.5
	合計	35.8 ± 5.0
個人スキル	計画性	7.6 ± 2.1
	情報要約力	7.1 ± 1.5
	自尊心	6.8 ± 1.9
	前向きな思考	7.8 ± 2.0
	合計	29.2 ± 5.1

回答者全体の日常生活スキル下位因子得点の平均値および標準偏差を示した。

表 2 ストレス反応と日常生活スキルの対人スキル・個人スキル得点 N = 112

ストレス反応	n	日常生活スキル			
		対人スキル		個人スキル	
		平均	p	平均	p
I 群	11	36.8 ± 4.9		33.0 ± 3.9	
II 群	45	35.5 ± 4.7	n.s.	29.0 ± 4.5	*
III 群	48	36.0 ± 5.4		28.8 ± 5.6	
IV 群	8	34.6 ± 4.5		26.8 ± 3.6	

ストレス反応 I ~ IV 群の日常生活スキルの対人スキル・個人スキル得点の平均値および標準偏差を, ストレス反応 I ~ IV 群の日常生活スキルの対人スキル・個人スキルの平均値の差の検定結果とともに示した。

\*:  $p < .05$ , n.s.: not significant

表 3 ストレス反応と日常生活スキルの対人スキル・個人スキルの下位因子得点 N = 112

ストレス反応	n	日常生活スキル															
		対人スキル				個人スキル											
		親和性	リーダーシップ	感受性	対人マナー	計画性	情報要約力	自尊心	前向きな思考								
平均	p	平均	p	平均	p	平均	p	平均	p								
I 群	11	9.9 ± 1.2		7.4 ± 2.3		9.7 ± 1.4		9.8 ± 1.5		8.4 ± 1.6		8.5 ± 1.6		8.1 ± 1.6		8.1 ± 1.4	
II 群	45	9.4 ± 1.9	n.s.	6.7 ± 2.1	n.s.	9.8 ± 1.4	n.s.	9.6 ± 1.4	n.s.	7.4 ± 2.0	n.s.	6.8 ± 1.2	**	6.7 ± 2.0	n.s.	8.2 ± 2.1	n.s.
III 群	48	9.3 ± 2.1		7.1 ± 2.1		9.7 ± 1.7		9.9 ± 1.7		7.6 ± 2.3		7.0 ± 1.6		6.6 ± 1.8		7.6 ± 1.9	
IV 群	8	9.1 ± 2.3		7.4 ± 2.2		8.3 ± 2.4		9.9 ± 1.3		6.9 ± 1.5		7.1 ± 0.9		6.1 ± 2.0		6.6 ± 1.9	

ストレス反応 I ~ IV 群の日常生活スキル下位因子得点の平均値および標準偏差を, ストレス反応 I ~ IV 群の日常生活スキル下位因子得点の平均値の差の検定結果とともに示した。

\*\* :  $p < .01$ , n.s.: not significant

活スキルの得点であると言える。

### 3. ストレス反応と日常生活スキルの関連について

回答者全体のストレス反応を示すⅠ～Ⅳ群の各群の個人スキル得点の平均値に有意差が見られた(表2)。個人スキル得点の平均値が最も高かったのはⅠ群(33.0)で、Ⅱ群(29.0)、Ⅲ群(28.8)、Ⅳ群(26.8)の順だった。このことから、ほとんどストレスのない者は、対処を必要とするストレスを抱えている者よりも、個人スキルを獲得している可能性が示唆された。さらに、Ⅰ～Ⅳ群の各群の個人スキルの下位因子得点の平均値を比較したところ、情報要約力得点の平均値に有意差が見られた(表3)。情報要約力得点の平均値が、最も高値だったのはⅠ群(8.5)で、Ⅳ群(7.1)、Ⅲ群(7.0)、Ⅱ群(6.8)の順だった。これにより、ほとんどストレスのない者は対処を必要とするストレスを抱えている者よりも、個人スキルでは、とりわけ情報要約力を獲得している可能性が示唆された。

情報要約力を構成する質問項目は、①手に入れた情報を使ってより価値の高いもの(資料等)を生み出せる、②数多くの情報の中から本当に自分に必要な情報を手に入れられる、③多くの情報をもとに自分の考えをまとめることができる、の3項目である。こうしたスキルを獲得することは、ストレスの低減に繋がると考えられる。

日常生活スキル尺度は、日常生活を効果的に過ごすために必要な学習された行動や内面の動きであるライフスキルを測定する尺度である。ライフスキルのスキルは、訓練や経験などによって身につけた技能を意味する<sup>13)</sup>。すなわち、ライフスキルは学習や経験によって向上するものである。看護大学生のストレス対策には、日常生活スキルの個人スキルを獲得する内容を盛り込む必要がある。なかでも、情報要約力の獲得に力を入れる必要があると考える。

### 4. 研究の限界と課題

本調査は、一看護系大学の112人の看護大学生を分析対象にして得られた結果であるため、一般化するには困難と考える。また、横断的調査であるため因果関係は明らかではない。今後、調査対象を拡大し縦断的調査を行い、ストレスと日常生活スキルの因果関係を解明する必要がある。

## V. 結 論

看護大学生のストレス対策の一環として、ストレス反応と日常生活スキルに着目し、ストレス反応と日常生活スキルの関連を調べた。その結果、回答者全体(112人)ではⅠ群(ほとんどストレスのない群)は9.8%(11人)、Ⅱ群(自己管理のできる範囲のスト

レスがある群)は40.2%(45人)、Ⅲ群(医師に相談するレベルのストレスがある群)は42.9%(48人)、Ⅳ群(医師の診療を必要とするレベルのストレスがある群)は7.1%(8人)だった。日常生活スキルの個人スキル得点の平均値ならびに、個人スキルの下位因子である情報要約力得点の平均値は、Ⅰ群がⅡ～Ⅳ群よりも有意に高かった。

以上から、看護大学生のストレス反応に日常生活スキルの個人スキルが影響し、なかでも情報要約力が影響を及ぼしている一因である可能性が示唆された。看護大学生のストレス低減のためには、情報要約力を高める必要がある。

## 謝 辞

本研究を行うにあたり、ご協力いただきましたA看護系大学の看護学科の学生の皆様に深く感謝いたします。

## 文 献

- 1) 厚生労働省ホームページ：看護職員確保対策。  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000095525.html> (2016.7.18 参照)
- 2) 日本看護協会ホームページ：看護統計資料。  
<https://www.nurse.or.jp/home/statistics/index.html> (2016.7.18 参照)
- 3) 寺田裕樹, 成田有吾, 久保雅紀子, 種田ゆかり, 今井奈妙：看護学生におけるストレスによる学習への影響. 三重看護学誌 13 : 73-81, 2011
- 4) 加納友香, 石橋知幸, 土居礼佳, 藤井沙紀, 野口佳美, 森本美智子：大学生の生活上のストレス, 神経症傾向, 不眠へのこだわりが睡眠の質に及ぼす影響およびそれらの精神的な健康への影響度. 日本看護研究学会雑誌 37(4) : 1-10, 2014
- 5) 市丸訓子, 山本富士江, 野田淳：看護大学生のストレス度とストレッサー・ストレス反応・影響因子との関連－4年間の縦断的研究－. 東京保健科学学会誌 14(2) : 77-82, 2001
- 6) 岩永喜久子, 後藤有紀, 宮崎晴佳, 増本紘子：学部教育における看護学生のメンタルヘルスと関連要因. 保健学研究 20(1) : 39-48, 2007
- 7) 加藤司：看護学生における対人ストレスコーピングがストレス反応に及ぼす影響. 東洋大学人間科学総合研究所紀要 7 : 265-275, 2007
- 8) 小林民恵, 兵藤好美：看護学生のストレスに影響を及ぼす要因. 岡山大学医学部保健学科紀要 17 : 17-26, 2007
- 9) 釘宮七奈, 西野陽子, 道廣睦子, 若井和子：看護学生のストレスとその対処方法. インターナシヨ

- ナル Nursing Care Research10(3) : 91-99, 2011
- 10) 文部科学省ホームページ：スクールカウンセリング。 [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/009.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/009.htm) (2016.8.31 参照)
- 11) 桂戴作, 村上正人, 松野俊夫：簡易ストレス度チェックリスト (桂・村上版) ストレススケールガイドブック。実務教育出版, 東京, 411 ~ 415, 2004
- 12) 島本好平, 石井源信：大学生における日常生活スキル尺度の開発。教育心理学研究 54 : 211-221, 2006.
- 13) Weblio 辞書:<http://www.weblio.jp/> (2016.9.2 参照)

## Relationship Between Stress Response and Everyday Life Skills Among Nursing Students

Kazuko Otori<sup>1)</sup>, Kazuyo Fukushima<sup>2)</sup>

- 1) Department of Nursing, Faculty of Nursing and Nutrition,  
Kagoshima Immaculate Heart University
- 2) Kyushu University of Nursing and Social welfare

Key words : Nursing student, Stress response, Everyday life skill,  
Stress management, Nursing education

### Abstract

The purpose of this study was to elucidate the relationship between stress response and everyday life skills among nursing students as part of stress management. Anonymous, self-administered questionnaires asking about stress response using the Stress Checklist KM and about everyday life skills using an everyday life skills scale (version for university students) were distributed to 137 first-, second-, and fourth-year students from the nursing department of nursing university A. Questionnaires were recovered from 117 students (recovery rate: 85.4%) and after excluding questionnaires with missing data, a total of 112 questionnaires (response rate: 95.7%) were subject to analysis. Stress response was 9.8% in Group I (group with almost no stress), 40.2% in Group II (group with stress manageable with self-care), 42.9% in Group III (group with stress requiring consultation with a physician), and 7.1% in Group IV (group with stress requiring treatment by a physician). The mean score for interpersonal skills, which are everyday life skills, did not differ significantly between each stress response group. Furthermore, the mean personal skills score was significantly higher in Group I than it was in Groups II–IV. Among subordinate factors for personal skills, the mean information summation ability score was also significantly higher in Group I than it was in Groups II–IV.

These results suggest that the everyday life skill that affects stress response is information summation ability, a personal skill. This paper discusses the need to improve information summation ability to reduce stress in nursing students.

---