

## 看護大学生の健康の意識と対処行動の実態（第2報）

藤 永 新 子・原 田 江梨子・安 森 由 美

### Actual Condition of Nursing University Students' Conscious toward Health and Coping Behavior (Second Report)

FUJINAGA Shinko, HARADA Eriko and YASUMORI Yumi

**Abstract** : The purpose of this study is to clarify the condition of nursing university students' consciousness toward their own health and coping behaviors in order to encourage health education support for these students' self-care.

We earlier covered a similar topic in "Conscious toward Health and Coping Behavior" in the Adult Nursing Study Method I (Chronic Phase) course for 3rd year Nursing Students in school years 2009 and 2010 at A Women's University, and analyzed the frequency of syntactic dependency using text mining. We also extracted parts written about "health consciousness" and "coping behavior", coded the contents, and compared and examined similarities and differences. The result showed students perceive their health conditions through the awareness of physical and mental changes and changes in values, the guess the cause through emerging symptoms and such values.

Many students didn't leave the appearance of symptoms but adjusted lifestyle habits, conducted stress management, used help from a professional and assumed inactive coping behavior, but much of the content was shortsighted.

Although they are students with expert knowledge, it was suggested that better knowledge is not only a factor in self-care behavior but is necessary as an educational support to get them to take more interest to their own bodies and conscious behavioral pattern.

**Key Words** : Conscious toward health, coping behavior, nursing university students

**抄録** : 本研究の目的は、看護大学生の健康意識と対処行動の実態を明らかにし、看護大学生へのセルフケア確立のための健康教育支援の示唆を得る事である。平成21年度・22年度のA女子大学看護学科3年生の成人看護学方法論Ⅰ（慢性期）での「健康の意識と対処行動」のレポートを対象にし、テキストマイニングを用いて、係り受け頻度を分析した。また、「健康意識」「対処行動」について記載している部分を抽出し、内容をコード化し、類似点・相違点について比較検討した。その結果、学生は身体的・精神的変化の自覚や値による変化で自分の健康状態を捉え、出現する症状や値により原因を推測していた。そして、多くの学生は、症状出現を放置せず、対処行動として、生活習慣の調整・ストレスマネジメント・専門機関の利用・消極的対処行動を行っていたが、その内容は短期的・短絡的な方法が多かった。

専門的知識のある学生であったが、知識があることがセルフケア行動の要因だけでなく、自己の身体に関心を寄せ、行動様式を意識させることが教育支援として必要であることが示唆された。

**キーワード** : 健康意識, 対処行動, 看護大学生

## I. はじめに

近年、わが国の食生活や生活環境は西欧型文化生活になってきており、こうした生活が動脈硬化を中心とした生活習慣病や健康障害をもたらし、その影響が若い世代に及ぶことが指摘されている<sup>1)</sup>。

生活習慣病は、不適切な食生活や運動不足などの不健康な生活習慣が糖尿病・高血圧・肥満などを引き起こし、やがてはこうした疾患が重症化し、虚血性心疾患などの発症に至る経過をたどる。そのため、厚生労働省では、40歳から74歳を対象に、2008年からメタボリック健診義務化により、特定健診や特定保健指導を行っている<sup>2)</sup>。また壮年期だけでなく、小児肥満が世界的に増加<sup>3)</sup>し、わが国においては男子では9歳から17歳、女子では15歳が最も多く、思春期の肥満出現率が高い事が指摘されている<sup>4)</sup>。小児肥満の問題も、将来の生活習慣病の発症要因が指摘されており、学童期や青年期等を対象とする学校保健の分野において、各種の保健教育や支援が行われている<sup>5)</sup>。このように、近年の生活習慣病増加に対して、官民上げての疾病の第一次予防対策の推進が重要視されている。

他方で、青年期は身体機能が充実してくる時期であり、予備能力も高いため、好ましくない生活習慣の影響は直ちに現れにくく、健康の維持増進の意識は必ずしも高くないと指摘されている<sup>6)</sup>。

大学生のライフサイクル調査を含む先行研究では、青年期では、肥満・栄養バランスの偏り・不規則な食事等の問題<sup>7)</sup>や、青年期、特に大学生は食事バランスの悪さや朝食の欠食などの食生活の乱れと運動不足が指摘されている<sup>8)</sup>。さらに、大学在学中に生活習慣病のリスクファクターが増加する<sup>9)</sup>など不健康な生活習慣が報告されている。

健康行動の意識に関する研究では、女子大学生の健康行動は健康の気がかり、健康の価値、主観的健康観が関連しており、健康行動を阻害する要因として、面倒・問題意識が無い・物理的環境などがある<sup>10, 11)</sup>と報告している。さらに、行動変容には知識・理解、情緒的支援、自己効力感が関連し<sup>12)</sup>、様々な情緒的支援を持つことが予防行動を促すといわれている<sup>13)</sup>。また、筆者の成人期の看護学生の健康意識と対処行動の報告<sup>14)</sup>では、学生は健康状態を体調変化の自覚により捉え、一時的に日常生活習慣を調整しており、長期的な対処や予防行動の必要性を指摘したが、その為の具体的な支援までは明らかに出来なかった。

このように健康状態や生活習慣、健康への意識に関しては多くの報告がされていたが、学生が自己の健康状態をどのように自覚し、どのような行動をとっているのか、包括的に検討した報告は少なく、さらに知識のある看護大学生に必要な教育のあり方の報告は「食」「喫煙」など限定したものであり、セルフケアに関する報告は散在する程度であった。

現代社会は、昼夜の区別が無い24時間型の生活が拡大し、生活習慣が不規則となりがちである。青年期に健康的で適切なライフスタイルを確立していくことは重要な課題である。

そこで、看護の専門的知識を習得し、健康障害を持つ人の健康をサポートする看護大学生が、自分の健康をどのように捉え、どのような対処行動を行なっているのか実態を明らかにし、青年期における看護大学生へのセルフケア確立に向けた健康教育支援の示唆を得たいと考えた。

## II. 研究目的

看護大学生の健康意識と対処行動の実態を明らかにし、看護大学生へのセルフケア確立のための健康教育支援の示唆を得る事を目的とする。

## III. 成人看護学方法論Ⅰの位置づけと授業内容

成人看護学方法論Ⅰは慢性期及びターミナル期にある対象が、一生病気と上手に付き合いながら自らの力で生活を拡大し、その人らしい生活が営めるように援助する看護実践能力を培うことを目指している。

慢性看護の基本的な考え方や代表的な疾患・治療の特徴・予防と健康教育、さらに対象者の価値観や生き方を理解し、対象者が自分自身で病気をマネジメントできるような方法にて構成している。学生が自分自身のセルフマネジメントについて、どのように考え、実践しているのかを知り、セルフマネジメントを考える機会となるよう、「健康の意識と対処行動」のレポートの提出を求めている。

## IV. 研究方法

### 1. 対象者

A 女子大学看護学科3年生で成人看護学方法論Ⅰ(慢性期)での「健康の意識と対処行動」のレポート

を提出した平成 21 年度・22 年度の学生の内、同意を得られたレポートを対象とした。

## 2. 調査時期

平成 21 年 6 月から平成 22 年 6 月

## 3. 調査方法

A 女子大学看護学科 3 年生に「自己の健康の意識と対処行動」についてレポートを提出してもらった。同意の得られたレポートを、「健康の意識」「対処行動」について「テキストマイニングスタジオ Ver 3.1 (数理システム)」を用いて、主語述語の組み合わせから頻度を分析した。テキストマイニングとは、大量の文章中に出現する単語や単語間の関係を解析・統計処理し、新たな事実や傾向を発見する技術である<sup>15)</sup>。本研究では特に単語だけでなく、その単語と関係のある、例えば「風呂」「入る」など、何をどうしたという主語と述語の関係性を知るために「係り受け頻度」を用いた。

また、「健康意識」「対処行動」について記載している部分を抽出し、内容をコード化し、類似点・相違点について比較検討した。複数のコードが集まったものにふさわしい名前をつけ抽出度を上げていった。コードを分類したものに共通する名前をつけカテゴリー・サブカテゴリーを抽出した。

「健康の意識」のうち、〈値の変化〉を指標にしている中で一番項目の多かった月経についてその判断根拠を学生に確認した。これらの工程において分析の信頼性と妥当性を確保するために共同研究者 3 名で吟味検討した。

## 4. 倫理的配慮

研究の主旨と参加の自由意思・プライバシーの保護

・参加は自由意志であり途中で中止できること・不利益を被らないこと・得られた成果を学会などで発表する事について、3 年生全員に口頭で説明した。その後レポートを返却し、レポートの再提出をもって同意とみなし、提出のあったものを使用した。本研究は大学の倫理審査において承認を受けている。

## V. 結 果

### 1. 対象者の概要

平成 21 年度にレポート提出した学生 72 名のうち同意を得た 66 名（回収率 91.6%）、平成 22 年度にレポート提出した学生 71 名のうち同意を得た 61 名（回収率 84.7%）、合計 127 名（回収率 88.8%）のレポートを対象とした。対象はすべて女性であり、年齢は 20 歳代であった。

以下、学生の健康状態および対処行動について具体的な内容を「」、サブカテゴリー【】、カテゴリーを〈〉にて示す。

### 2. 看護大学生の健康の意識

学生の健康意識を係り受け頻度（図 1）でみると、健康状態の指標として「身体がだるい」と捉えた者がほとんどであった。次いで「肩こりがひどい」「体が重い」「おなかが痛い」等で捉えていた。

また、表 1 に示すように、健康意識では〈身体的変化の自覚〉〈精神的変化の自覚〉〈値の変化〉の 3 つのカテゴリーを抽出した。〈身体的変化の自覚〉では、「睡眠不足や疲労がたまると身体がだるい」「緊張状態の時目覚めがすっきりしない」などの【主観的症状】や「寝不足、ストレスになると現れる肌荒れ」「疲れると二重まぶた」等の【客観的症状】等で捉えていた。さらに〈精神的変化の自覚〉では「笑えなくな

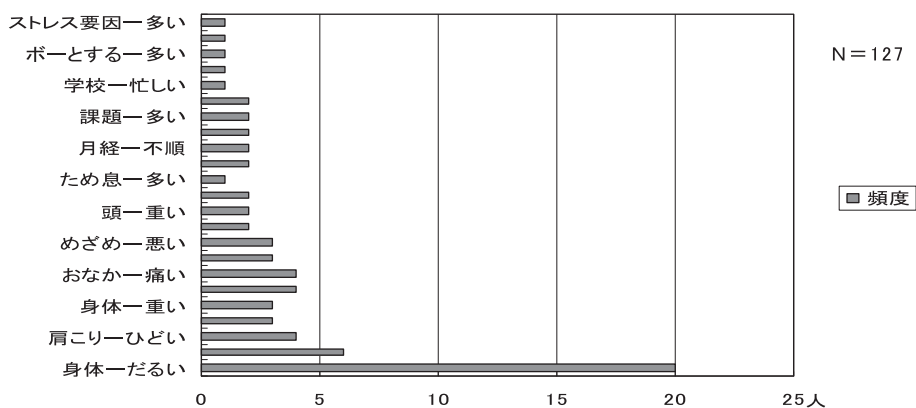


図 1 健康意識の係り受け頻度

表1 学生の健康の捉え方

カテゴリー	サブカテゴリー	記述内容
身体的変化の自覚	主観的 症状	睡眠不足や疲労がたまると体がだるい
		精神的に不健康になると食欲不振
		ストレスがたまると食欲増進
		味に強いものを好む
		疲労がたまると肩こりがひどくなる
		体調が悪い
		ストレスが重なるとお腹が痛い
		つかれると胃が痛くなる
		睡眠時間が十分取れていないときは疲れが取れない
		緊張状態の時目覚めがすっきりしない
		睡眠不足や気持ち的にがんどい時は体が重い
	客観的 症状	寝不足、ストレスの時に現れる肌荒れ
		運動不足になると便の回数がへり、ストレスがたまると下痢になる
		ヘルペス
		風邪症状（咳・発熱）
		寝不足やストレスでニキビが出る
		足のむくみ
		疲れると最初に目の上が重くなる
		疲れると二重まぶた
		まぶたの痙攣
精神的変化の自覚	情動・ 認知の 変化	忙しかったり、疲れているとやる気が起きず、自分のことしか考えられない
		ちょっとした事でいらいらする
		精神的に疲れてくると集中力が低下し勉強が手につかなくなる
		悩みや不安がない
		寝不足なのか集中力・記憶力の低下
		不機嫌
		しんどいを連発
		笑えなくなる
		学習意欲の低下
値の 変化	値の 変化	疲れていると尿の色が無色透明や混濁するので1日を通してチェック
		月経周期が30日と毎回誤差が少ないため毎回手帳に周期を記入しチェック
		月経は自分の生活習慣によって大きく変化するので、3食きちんと食べるなど基本的なことを気をつけている
		月経周期はストレス状態が著明に現れる
		基礎体温を測定することでその日の体調が確認できる
		睡眠不足や疲労蓄積になると月経周期が遅れる
		毎朝体重計にのり体重を確認しその日の食事を調整している
		帯下の色や匂い、量
		体調が悪い時は汗の質（匂い）が違う

る」「寝不足なのか集中力・記憶力の低下」「ちょっとしたことでいらいら」等【情動的・認知の変化】等で捉えていた。そして体調の変化を自覚する以外に、体

表2 月経を指標にした学生の判断根拠

	判断根拠
経験 (15名)	体重は他の要因で変わるが月経は左右されない
	月に一回必ず来るので指標になる
	自分の体調が月経に現れる
	目で見てわかりやすい
	月経は自分の生活習慣によって大きく変化する基礎体温を測定することで、その日の体調を確認出来るストレスなど精神的なバロメーターになる
知識 (情報) (7名)	今まで遅れていた月経を気にしていたが授業で体調の変化が影響することがわかり納得した
	授業で言われたことが自分の体にあらわれるので今も続けている
	ストレスが強いときに不順になることが自分の状況と合っていた

調の変化を自覚する前に「月経周期」「月経量・性状」「基礎体温」「体重」など〈値の変化〉で捉えていた。

〈値の変化〉で一番多かった「月経」を健康状態の指標にしている学生の判断根拠（表2）は、今までの経験による者と、講義での知識（情報）を指標にした者であった。今までの経験から「月経」を指標にしているものは、「月に一度は必ずくること」「体重は他の要因（食べ過ぎ・便秘など）で変わるが、月経は他の要因に左右されないこと」「精神的なバロメーターになる」等、今までの経験から自分なりの根拠をもっていった。講義で知識を獲得した学生は、「今まで遅れていた月経を気にしていたが、授業（母性看護学）で体調の変化が影響することがわかり安心した」「授業で言われたことが自分の身体に表れるので今も続けている」等、自分の身体に起きていたことが講義により明確となったことで指標にしていた。

### 3. 看護大学生の対処行動

学生の対処行動を係り受け頻度（図2）でみると「睡眠をとる」「病院へいく」「休息をとる」が多かった。

また表3に示すように、学生の対処行動は〈生活習慣の調整〉〈ストレスマネジメント〉〈専門機関の利用〉〈消極的対処〉の4つのカテゴリーに分類された。

具体的な対処行動として、主に「睡眠をとる」項目が多く、その中でも「平日の睡眠が困難なので土日に10時間以上寝る」「休息の日を作り睡眠を十分にとる」などその日だけでなく、休日など今後の見通しを考えて段階的に【睡眠時間の確保】をしていた。

また、「サラダを買って食べたり、サプリメントで野菜補給」「3食規則正しく食べる」「忙しくて時間の

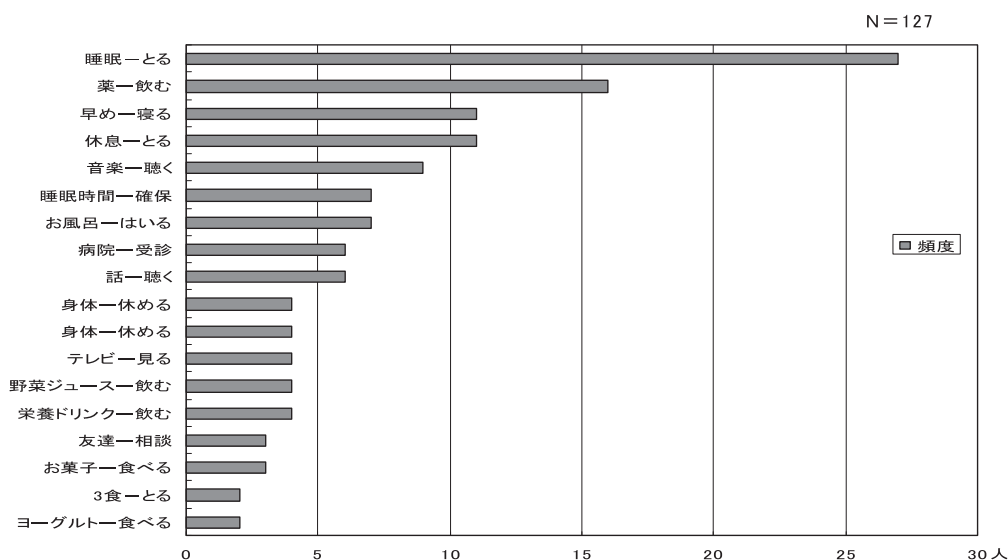


図2 学生の対処行動の係り受け頻度

無いときは甘いものを食べる」など【食事の是正】をしようと、手軽な方法も選択していた。そして「軽いジョギング」「休日はコアリズムをする」など生活に取り込み【生活リズムの調整】を行っていた。

さらに「風呂にながめに入る」「好きな音楽を聴いてゆっくりとお風呂に入る」等精神的安定を保つ」等【ストレスの軽減】をはかり、「友達とカラオケに行つてストレス発散」「バッティングセンターに行つて汗をかく」等【ストレスの発散】等自分なりの方法で【ストレスマネジメント】をおこなっていた。

何れも、毎日の行動で対処したり、休日などを利用するなど、優先順位を考えていた。他方で「薬を飲む」「医療機関の受診」等〈専門機関の利用〉や「土日まで耐える」「軽度ならそのままほっておく」等〈消極的対処〉をしていた。

## VI. 考 察

本研究の対象者は、全員が看護を学ぶ学生である。専門的知識を得た学生が、自分自身の健康をどのように捉え、どのように行動しているのか考察していく。

### 1. 自分の身体へ関心をむける事の重要性

看護大学生の多くは、「身体がだるい」「頭痛」「便秘」などの身体的変化や、「集中力の低下」「いらいら」等の精神的変化を自覚するようになって初めて対処行動をとっていた。そして、その原因として記載内容から睡眠不足やストレス、疲れなどの蓄積により身体的・精神的変化が出現していたと考える。

久保木<sup>16)</sup>らは、睡眠不足による生活の乱れは、自律神経失調症を引き起こす恐れがあることを指摘し、さらに慢性的な寝不足や昼夜逆転、不規則な生活習慣を続けていると自律神経のバランスがおかしくなってくると報告している。自律神経失調症は、全身症状として、倦怠感・眩暈・冷え・食欲不振等があり、身体症状として、頭痛・目の疲れ・肩こり、精神症状として、集中力の低下・不安・意欲低下がある。学生の身体的・精神的変化は、睡眠不足やストレスなどを根底に自律神経失調症が出現していたと考えられる。自律神経失調症や自覚症状は、生活の質を低下させ、さらには健康破綻につながりかねない。学生は身体の自覚症状を感じて初めて対処行動を行うという状況ではあったが、セルフケアを放棄することなく対応していた。

一方で、健康指標を「月経」「体重」など〈値による変化〉で捉えている学生は、身体的変化を感じる前に、値による変化で健康状態を予測していた。「苦痛を感じての対処」か、苦痛を感じる前の「予測した対処」か、対処行動時期の差はあるが、学生それぞれが自分自身の健康に対する判断基準を持っており、「睡眠不足やストレスがたまると身体がだるい」「精神的に疲れてくると集中力が低下し勉強が手につかない」など、出現してくる症状の原因を予測していた。値による変化では「月経周期はストレスが著明に現れる」「体調が悪いときは汗の匂いが違う」と値の示す意味から原因を判断していた。

多くの学生は自覚症状や値の変化の示す意味について、自分なりの判断基準をもっており、自身で判断す

表3 学生の対処行動

カテゴリー	サブカテゴリー	記述内容
生活習慣の調整	睡眠の確保	睡眠時間が確保出来ない場合はすぐに横になる
		平日の睡眠が困難なので土日に10時間以上睡眠をとる
		休息の日を作り、睡眠を十分取る
		土日は早めに寝る
		今寝れるというタイミングで寝る
		普通の睡眠をとるとストレスになるので机の上で仮眠する
	食事の是正	野菜や水分を多めにとり、油物を減らす
		必ず朝食を取る
		3食食べる・バランスを考えて食べる
		間食を無くしたり、間食しない時間を作る
		前の日食べた次の日食事を減らす
		ヨーグルトやヘルシア緑茶をとる
		サラダを買って食べたり、サプリメントで野菜補給
		忙しくて時間がないときは、甘い物をたくさん食べる
	生活リズムの調整	休日はコアリズムをする
		軽いジョギング
		一駅前から歩く
		大学までバスを使わず歩く
ストレスマネジメント	ストレスの軽減	週末に体を休める
		風呂に長めに入る・半身浴をして汗をかく
		テレビを見る
		休みの日にマッサージやエステに行く
		何もしない時間を作る
		好きな音楽を聴いてゆっくりお風呂に入る
		スーパー銭湯に行くなどしてリラックスする
		課題が多くてもその後の楽しいことを考えてがんばる
		何もない日を作って体を休める
		お菓子を食べたり漫画を読んで楽しい時間を過ごす
		リラックスできる様アロマ
		物事を深く考えない
	ストレスの発散	わがママを言ったり気を遣わなくていい人と遊ぶ
		バッティングセンターに行って汗をかく
		友達とカラオケに行ってストレス発散
		買い物に出かけお金を使う
専門機関	医療処置	いつも使っている薬を飲む
		医療機関の受診 看護師の母親に相談する
消極的対処		土日まで耐える・我慢する
		程度が軽くて我慢できるならほっておく
		多忙で行えない
		対処方法がわからない
		自分の健康に過信がある
		しばらく様子を見る
		睡眠不足と生活の乱れは知らず知らずにあきらめてしまっている

ることで次の行動へと移行させていた。どちらも自分の健康を意識していた結果と考えるが、身体への負担を鑑みれば、症状の変化を自覚する前に自分自身の身体に関心を寄せ、セルフモニタリングすることで予防行動がとれ、苦痛なく健康が維持できると考える。予防的保健行動をとる必要性を感じていても他の生活行動との選択、葛藤においてストレスを感じる人が多い<sup>17)</sup>。つまり意思決定時のストレスの存在は予防行動をとりにくい状況を示している。このことから、値による変化などでストレスを感じる前に身体をモニタリングすることで予防行動が取れると考える。

予防行動への変容を決定付けるのは意思決定者以外何者でもない<sup>18)</sup>。看護を学ぶ学生は健康について専門的に学習し、将来セルフケア行動を指導する立場にたつことが予測される。それ故、学生のうちからセルフケアに対する認識を高め、セルフケア実践者として成長することが期待される。そのためには、自分自身の身体に関心をもち、意識して身体の示すサインを早期に捉えることが必要と考える。

## 2. 中・長期時間軸を考えたセルフマネジメントの必要性

学生の対処行動は、出現している症状に対し【生活習慣の調整】【ストレスマネジメント】【医療機関の利用】【消極的対処】等を行っていた。しかし、詳しく内容を見てみると【生活習慣の調整】【ストレスマネジメント】等の対処行動は、「机のうえで仮眠をとる」「休日に10時間以上睡眠をとる」や「忙しくて時間がないときは甘い物を食べる」「ヨーグルトを食べる」「風呂にゆっくり入る」「買い物に行きお金を使う」などであった。限られた時間の中で調整を行っているが、多くは、短期的および短絡的方法を選択しているといえる。学生生活は、アルバイトやサークル活動など社会性が大きく広がる時期であるとともに、今までの親の保護の下におこなっていた生活も、自己の時間や生活管理など自分で行わなくてはならない。そのため、限られた時間の中で簡単に対処できる方法を選択していることが推測できる。しかし、今までの生活行動が行なえない状況で、自分の置かれている状況を見極め、今出来ることを行い、今出来ない睡眠時間を「休日に確保」するなど先の見通しを考慮して行動していた。

成人になって変えた保健行動よりも、子どもや青少年の時期に出来た習慣や行動はライフスタイルの一部となる可能性が高い<sup>19)</sup>といわれるように、「3食食べ

る」「疲れたら甘いものを食べる」等学生の対処行動は、今までの経験や学生生活で得た経験による対処方法であったと考える。これらの方法での対処は、今を我慢すれば乗り越えられるという短絡的な方法の選択でもあり、これが長期に続く場合には、ストレスの危険性や健康破綻も含んでいる。

成長発達段階における不適切な生活習慣や誤った認識は、健康を損ない、生活ストレスを高めるだけでなく、成人期以降に生活習慣病に罹患する可能性を高める<sup>20)</sup>。このように青年期の生活習慣はその後の生活の質にも影響を及ぼす。

繰り返される生活習慣もストレス反応も多くの場合、長年慣れ親しんだその人特有のパターンがある。大切なことは無自覚的に繰り返されているこれらの自己破壊的な行動様式に気づき、各自が健康で自律的なコントロールを取り戻していくことであると高橋<sup>21)</sup>は述べている。看護大学生も今までの経験から無意識に、限られた時間の中での短絡的な方法を選択していたことが考えられ、中・長期的に健康の保持増進を意識させることが重要と考える。

しかしながら、健康的な生活習慣へと行動変容させ、維持することは容易ではなく、短期間の成功は得ても長期にわたる維持には困難が多い<sup>22)</sup>とも言われている。

短絡的な方法を選択している学生にも、自分自身の健康に対する認識を確認し、セルフケア過程での優先度に関わる判断について意識的に振り返る事で、中長期を見据えた継続的なセルフケアにつながるのではないだろうか。健康について専門的に学習し、知識は得ている学生であっても、知識があることがセルフケア行動の十分な要件ではなく、個人の健康に対する認識のありようが行動の方向性を決定づける鍵となりうると考える。JM トンプソン等<sup>23)</sup>は成人には自分自身のセルフケアに対して権利と責任があると言っていることから、自己の健康をコントロールすることは特に看護職においては重要である。自己のセルフケアを振り返る機会とその必要性を深める教育内容の精選が示唆された。

### 3. セルフマネジメントを高める教育支援

健康の指標を、〈値による変化〉で捉えた学生の判断根拠は、今までの経験から取り入れているものと、講義での情報を取り入れているものであった。今までの経験からと答えた学生は、「自分の体調が月経に現れる」「月経は自分の生活習慣により変化する」と今

までの自分の経験を元に健康状態を判断していた。

また、「ストレスがかかると月経が遅れる」「今まで遅れていた月経を気にしていたが講義で体調の変化が影響するといわれ納得した」と答えた学生は、講義での新たな気づきを、自分の健康の指標にしていた。経験により指標にした学生も、講義により獲得した学生も、共通点は自分自身の健康に関心を寄せていたことが伺える。さらに今まで経験から捉えていた原因も、講義により根拠付けられたことで、納得して行動が行なえるのではないだろうか。知識は多いほどよいのではなく、その人のセルフマネジメントに必要な知識が十分にあることが重要である<sup>24)</sup>。今回講義で得た知識は、自分の気がかりとなっていた状況に必要な情報であったことで取り入れられ、それが経験知となっていたと考えられる。

一人暮らしであることは健康行動の実施において問題視される傾向にあったが、一人暮らしで自炊を始めセルフケアの実行段階を機会に有効な情報提供をすることは意識して健康行動を実践し継続させる可能性がある<sup>25)</sup>と報告している。

これらのことから、自覚症状が出現し短絡的な行動を行なっていると問題視するのではなく、そのことをきっかけに、健康を見直す機会として捉え、健康への自分の価値観や認識を学生自身に気づかせ、その上で学生自身が身体へ関心をよせるような動機付けとともに、生活に密着した行動を決定するための知識の提供も、看護学を教える教員に求められていると考えられる。

成人看護学の慢性期看護学の教育において、成人が自立して健康管理を行い、今後の人生においてそれぞれの発達段階の課題に直面しながら、生涯成長し続けられるよう、個人の価値観や健康観に働きかけ、健康の維持増進を図る生活指導や健康教育の必要性を伝えてきた。しかし、学生の健康観や生活行動に触れることはなかった。他者の健康をサポートするための手段だけでなく、まず、学生自身の健康に対する考え方や行動の意味を振り返り、自分自身のセルフケアを見直すことで、今後の患者理解にもつながると考える。

## VII. 結 論

看護大学生の健康の意識と対処行動の調査から以下の事が明らかになった。

1. 学生は身体的・精神的変化の自覚や値による変化で自分の健康状態を捉え、出現する症状や値により

原因を推測していた。

2. 学生の対処行動として、生活習慣の調整・ストレスマネジメント・専門機関の利用・消極的対処行動を行っていたが、その内容は短絡的・短期的な方法が多かった。
3. 知識があることがセルフケア行動の要因だけでなく、自己の行動様式を意識させることが重要である。

## VIII. 研究の限界

本研究の限界は、対象者が一部の大学生に限られており一般化できない事である。さらに学生の背景が健康意識や行動に影響しているのか調査できていない事である。今後は、対象者および背景要因も含めた調査を行い、セルフマネジメント確立に向けた教育につなげたい。

### 引用参考文献

- 1) 中央教育審議会：「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」(答申) 2010；1-46
- 2) 厚生労働省医務局：標準的な健康・保健指導プログラム 2008；3-42
- 3) 村田光範：子供の肥満は増えている。小児内科 2006；38(9)；1528-1534
- 4) 文部科学省：平成19年度学校保健統計調査速報。小児保健研究。2008；67(1)：156-164
- 5) 前掲書1)
- 6) 明田朋子，元村直靖：メタボリックシンドローム予防の視点から見た生活習慣調査－看護学生と親との比較－。大阪教育大学紀要第Ⅲ部門 2009；58(1)：65-79
- 7) 尾崎麻衣，高山智子，吉良尚平：女子大学生の食生活状況および体型－体型調節志向と疲労自覚症状との関連－。日本公衆衛生雑誌 2005；52(2)：387-398
- 8) 門田新一郎：大学生の生活習慣病に関する意識，知識，行動について。日本公衆衛生雑誌 2002；49(6)：554-563
- 9) 升田由美子：医療・看護系大学生と生活習慣病。臨床看護 2005；31(13)：2058-2061
- 10) 田代順子，村井文江：大学生のヘルスケアを考える－看護系大学保健でのヘルスプロモーション・Quality nursing 2001；7(2)：234-247
- 11) 田代順子，健康増進行動の関連因子に関する研究－思春期女性のヘルスプロモーションの視点から－。聖路加看護大学紀要 2000；26：44-49
- 12) 松崎英士：大学生の保健行動の変容段階－トランスセオティカル・モデルの観点から－。日本保健行動学会年報 2002；17：234-247
- 13) 宗像恒次：保健行動のさまざまな：宗像恒次著：最新行動科学から見た健康と病気。東京。メジカルフレンド社 1996；124-162
- 14) 藤永新子，原田江梨子，安森由美：成人期にある看護学生の健康の意識と対処行動（第一報）。第41回日本看護学会論文集看護教育 2010；213-216
- 15) テキストマイニング：数理システム：<http://www.msi.co.jp/tmstudio/>
- 16) 久保木富房監修：自立神経症。高橋書店。2001。P13
- 17) 久保田君枝，佐藤芳恵，福岡欣次：予防的保健行動に関わる意志決定に及ぼす要因の研究－意志決定時の反応様式選択方との関連－。静岡県立大学短期大学部特別研究報告書 2003；1-6
- 18) 前掲書17)
- 19) ノラ J. ペンダー著，小西恵美子監訳：ペンダーヘルスプロモーション看護論 120-125，日本看護協会出版会，東京，2002(Original Text：Nola. Pender：Health Promotion in Nursing Practice, Third Edition, Appleton & Large, 1996)
- 20) 時吉佐知子，斎藤ひさ子：中学生の生活習慣確立にむけた支援－行動療法を用いた介入と関連要因の経時的変化－。日本保健医療行動科学学会年報 2011；26：118-129
- 21) 高橋恵子：大学生の生活習慣とストレスに関する心理学的検討。北海道浅井学園人間研究福祉研究 2005；8：189-200
- 22) 森谷潔，清水麻理：「健康のための行動変容」を支援する際に有効な「自己効力感尺度」と「ソーシャルサポート尺度」の検討。天使大学紀要 2009；9：41-51
- 23) Thompson JM, McFarland GK, Hirsh JE, et al：Clinical-Nursing (石川稔生他監訳) 医学書院，東京，1997：126-136
- 24) 日本健康教育学会編：健康教育ヘルスプロモーションの展開。保健同人社。東京。2007：169
- 25) 宮川淳子，岡村純，宮地文子他：女子看護大学生における食に関する健康行動の継続に関わる要因。日本赤十字九州国際看護大学 IRR 2010；8：1-12