

原著論文

看護系学生が臨地実習で受けるストレスとその対処方法

伊藤良介、内藤雪枝、塚本恭正

要 旨

背景：私は、2年次の精神看護学実習でいつも通り受け持ちの患者とコミュニケーションをとろうとした際、いきなり「いいから、違うところに行け。」というような突き放した罵声を浴びた。これまでは、その患者からはそのような言動を受けたことはなく、どう対応していいか分からなかったため、とりあえず「すみませんでした。」と謝りその場を立ち去った。この出来事を臨床指導者や本学の教員に相談することなく、一人で抱え込み、実習最終日まで頭から離れないまま、ストレスを抱えて実習を終えた。「このような出来事は他の病棟で実習をしている学生にも起きているのだろうか」とか、「このようなストレスを皆はどのように解消しているのか」気になった。

目的：看護系学生が臨地実習で受けるストレスについて調査し、そのストレスが何に由来するのか分析する。また、各学生がそのストレスを解消するためにどのような方法を取ったかを調査し、看護系学生がストレスをため込まず、よりよい実習を行うためにはどうしたらよいか考察する。

方法：調査研究。A看護短期大学に在学する2ヵ月の臨地実習を終えたばかりの3年生68名を対象として、臨地実習で受けたストレスについて尋ねるアンケート調査を実施した。

結果：学生が看護者として未熟であり、経験が少ないことと学生が患者のことを思う気持ちと患者の思いとの間に大きな溝を感じたこと等がストレスを生んでいる。実習に入る前の心の持ち方が実習での患者に対する時の気持ちに大きく影響し、緊張している状態では平静の状態よりも心のゆとりが限定され、患者の言動でストレスを感じやすくなっている。

性格がよくよしている学生は、臨地実習を気の重いものとして捉えがちで、実習でストレスを感じる大きな要因の一つとなっている。さらに臨床指導者や教員に相談すると自分の技術、知識不足を指摘されるのが嫌なために誰にも相談しない傾向があり、自分の中にそのストレスを抱え込み、ますます患者の前で緊張し不安を感じるといった悪循環から抜け出すきっかけを自分で放棄してしまっていた。

考察：くよくよした性格の学生は、後ろ向きの意識がストレスを受ける要因の一つとなっており、意識して前向きな気持ちで臨地実習を行うことが重要である。患者との対応で強いストレスを受けた際には、カンファレンスなどで早期に相談したり、臨床指導者などにアドバイスを求めたりすることがストレスを引きずらず、今後の実習をよりよくしていくことに繋がると考える。

キーワード：看護師養成、臨地実習、ストレス、性格

所属：Ryosuke Ito, Yukie Naito, Yasumasa Tsukamoto

岩手看護短期大学 看護学科

序 論

私は、2年次の精神看護学実習でいつも通り受け持ちの患者とコミュニケーションをとろうとした際、いきなり「いいから、違うところに

行け。」というような突き放した罵声を浴びた。これまでは、その患者からはそのような言動を受けたことはなく、どう対応していいか分からなかったため、とりあえず「すみませんでした。」

と謝りその場を立ち去った。この出来事を臨床指導者や本学の教員に相談することなく、一人で抱え込み、実習最終日まで頭から離れないまま、ストレスを抱えて実習を終えた。

「このような出来事は他の病棟で実習をしている学生にも起きているのだろうか」とか、「このようなストレスを皆はどのように解消しているのか」気になった。

本研究では、看護系学生が臨地実習で受けるストレスとその解消の手段について調査をおこなった。調査結果を分析した結果、看護系学生がストレスをため込まず、よりよい実習を行うために有効な要素を明らかに出来たので報告する。

方 法

精神看護学実習を終えた8名の学生に「臨地実習中を通して患者からの言動でストレスを感じたことがあったか」について予備調査（インタビュー）を行った。患者との対応で半数の学生がストレスを感じており、それらの学生は、普段の態度が受け身である人が多い様に感じた。

この予備調査を基に、臨地実習でストレスを強く感じる学生の性格や考え方、実習への取り組み方などに特徴はないか調べるアンケート調査を実施した。アンケート調査は臨地実習を経験した3年生68名を対象に4月27日に実施した。

アンケート調査を実施するにあたっては、調査で知り得た情報は、本研究の目的以外では使用しないことを伝え、個人情報取り扱いに配慮して実施した。また、アンケートでは後にインタビューをして詳細なコメントが得られるよう任意で回答者の氏名を記載してもらった。

結果と考察

看護系学生が臨地実習で受けるストレスについて8名の学生を対象に予備調査を行ったところ、7名の学生が患者との関わりでストレスに感じるがあったと答えた。それらのストレスは主に患者の言動が学生に対して攻撃的で

あったり、理解できないものであったというのが理由であった。その中でも4名は、その出来事をずっと引きずり、納得できないまま過ごしていることが分かった。その4名は、概して性格や普段の態度が受け身である学生が多いような気がした。そこで、臨地実習でストレスを強く感じる学生は性格や考え方、態度などに特徴があるのではないかと考え、2ヵ月の臨地実習を経験した3年生にアンケート調査を実施し、その結果を分析した。

看護系学生が患者に向かい合った時の気持ちは、臨地実習に臨む際の気持ちに大きく左右される

68名の学生に「2年次の臨地実習で、患者さんに対して看護を行う時どんな気持ちでしたか。」という質問を行ったところ、「平静でいられた」が51%と「緊張した」が40%と約半数ずつであった。「平静でいられた」と「緊張した」と答えた学生の違いが何に由来するのか分析したところ、「実習に臨む際の気持ち」の持ち方に大きく影響を受けていることが明らかになった。

「実習に臨む際のあなたの気持ちはどのようなものでしたか。」という問いに対して、「実習を楽しみにしていた」と答えた学生（7名）のほとんどが実際に患者と向き合った際に「平静でいられた」と回答し（6名）、「緊張した」と答えた学生はいなかった（0名）。

これに対して「実習に臨むのに気が重い」と答えていた学生（52名）は、普通に患者に接することが出来た学生も約半数いたが（24名：46%）、患者に対して緊張した学生も約半数（23名：44%）いた。

これらの結果は、実習に入る前の心の持ち方が大きく実習での患者に対する時の気持ちに影響することを示している。そして緊張している状態では平静の状態よりも心のゆとりが限定され、患者の言動でストレスを感じやすくなっているのではと考えられる。

学生の性格と実習に望む際の気持ちは密接な関係がある

上記の分析により、「臨地実習に入る前の心の持ちよう」が実習でストレスを抱え続けることとつながっていることが示唆された。次にこの「臨地実習に入る前の心の持ちよう」は、何によって決まるのかについてさらに分析を行った。「臨地実習に入る前の心の持ちよう」と「学生の性格」についてクロス集計を行った。

「あなたの性格について1番近いものを選んでください。」という質問に対して41%の学生が「サバサバしている」、42%の学生が「くよくよしている」と答え、残りは「どちらでもない」と答えた。そして自分の性格が「くよくよしている」と答えた学生は「実習に臨むのに気が重かった」と答える傾向が強かった(29名中24名)。これが実習でストレスを感じる大きな要因の一つであり、ここから悪循環が始まっていることが推察できた。

患者の言動によるストレスについて学生はどう考えたか

実習で患者との対応でストレスを感じた際に学生は何を考えていたのかについて調べたところ、以下のような回答が得られた。

- 学生にストレスを感じさせた患者の言動は、せん妄、認知症、痴呆、精神疾患等の疾病の症状の一つであると知識としては分かっていたが実際に見るとショックであった。
- 患者のやり切れない気持ちが患者のわがままな言動として看護系学生に押し付けているのではないかと想像はつくが、実際に体験するとショックだった。
- 患者が学生を無視するのは、患者の誰しもの通る「拒絶」という心理状態だったのかと考えた。つらく、悲しい気持ちを患者が処理できなかった結果だったと今では納得をしている。
- 自分の知識や技術不足を指摘されたわけではないが、学生の人格を攻撃されたのはつ

らかった。

- 学生だから下に見られたこともあり、患者の攻撃の的にされた。

などという回答が得られ、「学生が看護師として未熟であり、経験が少ないこと」と「学生が患者のことを思う気持ちと患者の思いとの間に大きな溝を感じたこと」などがストレスを生んでいることが示唆された。

患者との対応で受けたストレスの対処の仕方

患者の言動によって強いストレスを感じた学生は約半数(49%)であった。それらのストレスは、「お前じゃない。」「わかんねーかなー。」「気持ちがこもっていない。そういう学生には来てほしくない。」「あっちに行け。」「あなたは私の言ったとおりにしていればいいの。」などというネガティブで学生の気持ちを踏みにじめるような言葉を投げかけたり、無視や学生をわざと避けるような様子、迷惑そうな態度などさまざまなものであった。

そのようなストレスを受けた時、学生は困惑したり(58%)、投げ出したいと思ったりし(8%)、自分が悪いからだと考えた学生は6%程度であった。そのためその患者の言動は納得できるものではなく、その後も学生を悩ませたことが想像される。

これらのストレスを感じた患者の言動に対する学生の対処方法は、「本学の教員に相談した(13%)」や「カンファレンスで相談した(13%)」、「臨床指導者に相談した(12%)」、「他の学生に相談した(4%)」とアドバイスを求めるように行動した学生がいる一方、「何もしない」学生も13%いた。

この対処方法の違いは学生の性格と大きく関連していることが分かった。「自分がサバサバした性格」だと答えた学生の半分(14名/28名:50%)は、すぐに指導者などに相談し解決を試みている傾向があったが、逆に「自分がクヨクヨした性格」だと答えた学生は、わずか23%の学生が主に本学の教員に相談しているだけであった。

この性格による対処方法の違いを考察すると、「自分がサバサバした性格」だと答えた学生は、その場で解決することによりストレスを感じないようにしており、「自分がクヨクヨした性格」だと回答した学生は、相談する際に自分の技術、知識不足を指摘されるのが嫌なために誰にも相談できなかったのではないと思われる。

結果として誰にも相談できなかった学生は、自分の中にそのストレスを抱え込み、ますます患者の前で緊張し、不安を感じるといった悪循環から抜け出すきっかけを自分で放棄してしまっただと考えられる。これは、当り前の結果のように思われるが、看護系学生の取るべき態度として実はとても大事なことを示唆していると思う。

指導者などに相談した学生ほどストレスを受けた経験を肯定的に捉えている

「指導者に相談した学生」は、解決したいという思いが強く、アドバイスをもらい納得して、それ以上引きずらない学生が多かった。「教員に相談した学生」は、アドバイスをもらい成長できたと実習に対して前向きになっていた。「カンファレンスで相談した学生」は、「指導者・教員に相談した学生」と同じでストレスをその都度解決することで前向きになれ、いい実習になったと考えていた。また「他の学生に相談した学生」は、他者との共有、同じ立場の学生に相談し、解決には至っていないが、悩みを共有することにより、ストレスを軽減できたと考えていた。

ストレスを受けた際には、カンファレンスなどで早期に相談することが他の学生と悩みを共有でき、ストレスを軽減することになる。ストレスを受けた際にはなるべく早期に解決することが今後の実習をよりよくしていくことに繋がるといえる。

これに対しストレスに対して「何もしなかった」学生は、「早く終わってほしい」や「悩まないことにした」などと解決はしていないが、なんとか感情をコントロールするように努めてい

た。それでもいい経験だと答える学生が多かったが、これは「指導者などに相談して解決した学生」がいい経験だったというのとは質的に違うものであると想像できる。

まとめと結論

臨地実習で看護学生が患者との関わりでストレスに感じることは多く、それらのストレスは主に患者の言動が学生に対して攻撃的であったり、理解できないものであったため強く感じられるものであった。このストレスは、「学生が看護者として未熟であり、経験が少ないこと」と「学生が患者のことを思う気持ちと患者の思いとの間に大きな溝を感じたこと」に由来し、その出来事をずっと引きずり、納得できないまま過ごしている学生が少なくないことが明らかになった。

「実習を楽しみにしていた」学生のほとんどは、実際に患者と向き合った際に「平静」でいられ、「実習に臨むのが気が重い」と考えていた学生のうち半数は、患者に対して緊張して対応していた。このことは実習に入る前の心の持ち方が大きく実習での患者に対する時の気持ちに影響することを示すものである。また学生の気持ちが患者の態度に影響していたかもしれない。

この「臨地実習に入る前の心の持ちよう」は、「学生の性格」と関連しており、自分の性格が「くよくよしている」と答えた学生は「実習に臨むのに気が重かった」と答え、自らストレスを招きやすい状況をつくっていた。

また、「自分がサバサバした性格」の学生は、その場で解決することによりストレスを感じないように努めているのに対し、「自分がクヨクヨした性格」の学生は、誰にも相談できなく、自分の中にそのストレスを抱え込み、ますます患者の前で緊張し不安を感じていた。

ストレスを受けた際には、カンファレンスや臨床指導者、教員などに早期に相談し、解決することが今後の実習をよりよくしていくことに繋がる。

謝 辞

アンケートに協力いただいた学生の皆様に感

謝いたします。

参 考 文 献

- 1) 日下修一, 精神「科」看護を教えるとは, どういうことか—教員が知るべき方向性, 看護教育, 49:578-583, 2008
- 2) 遠藤淑美, 精神疾患患者への看護とはどのようなものなのか—患者をとらえ直すことから始めよう, 看護教育, 49:584-587, 2008
- 3) 深見恵子, 精神科における「コミュニケーション」を知る—実習で学生が遭遇する場面と教員の対応, 看護教育, 49:592-595, 2008