看護系学部の臨床実習における学生のストレス

藤澤　美穂[1)]，氏家真梨子[2)]，畠山　秀樹[2)]，髙橋　智幸[3)]，松浦　誠[4)]

（受理　2018年12月７日）

Stress in nursing students during clinical training.

Miho FUJISAWA，Mariko UJIIE，Hideki HATAKEYAMA，Tomoyuki TAKAHASHI and Makoto MATSUURA

キーワード：看護学生，臨地実習，心理的ストレス

Keywords：nursing students, clinical training, stress

Ⅰ．はじめに

医療系学部をはじめとする対人援助職の養成課程においては、臨床現場での実習が行われており、専門職教育の中でも重要な位置づけとされている。本稿においては、医療系の対人援助職養成教育の中から、看護系学部を対象に、臨床実習における学生のストレスを明らかにすることを目的とする。

看護学生は、臨床実習を通して、実際に生活する患者に初めて接し、知識・技術を統合させながら看護を体験することとなり、その際には戸惑いや緊張を強いられることも多いことから、学生にとっての実習は大きなストレッサーとなる可能性が指摘されている（奥他, 2011）。今留他（2009）は、看護学科・保健学科・臨床検査技術学科の学生を対象に大学生活におけるストレッサーを調査し、３学部共通で「レポート」「試験」がストレッサーの上位であること、看護学科においては他２学科では挙がらなかった「教員との関係」「指導者との関係」が上位であったことを示している。他にも看護学部３年生を対象に実習前後に質問紙調査を実施した奥他（2011）は、基礎看護実習と領域別実習に共通してストレスが高かった項目として「時間外に実習記録を書くのに時間がかかる」、「病気や治療について知識が十分になくて困った」の２項目を挙げている。山下他（2014）による看護学科３年生を対象にした質問紙調査でも、奥他（2011）と同様、実習中にストレスフルな状況に陥るのは「時間

１）岩手医科大学　教養教育センター　人間科学科　心理学・行動科学分野
２）岩手医科大学　健康管理センター
３）仙台市役所　健康福祉局　障害者支援課
４）岩手医科大学　薬学部　臨床薬学講座地域医療薬学分野

外に実習記録を書くのに時間がかかる」が一番高く、次いで「病気や治療について知識が十分になくて困った」、「ナースの質問に答えられず困った」、「看護や処置でミスをしそうで怖い」にストレスを感じていることが明らかとなった。

これらより、看護学生の実習ストレスは、患者への看護のみならず、実習先の指導者との関係や、実習後の記録で時間が拘束されることのストレスが大きいことがうかがえた。これらのストレスには、実習領域・分野による違いはないのだろうか、また、その違いはどのような内容なのだろうか。本稿では、臨床実習におけるストレスを対象とした過去10年間の研究を実習領域・分野別で文献検討をおこない、実習ストレスの現状を明らかにする。

なお看護学部のカリキュラムにおいて実習は「臨地実習」とされているが、本稿題目においては、筆者らの前稿（2017）との関連から「臨床実習」と記した。以降においては、文献中で用いられている用語に即し、記載する。また本稿で検討した文献には、大学の看護学部（看護学科）の他、看護専門学校、看護短期大学の学生を対象とした研究も含めた。

Ⅱ．看護師養成教育について

１．看護師養成教育課程の概観

看護系国家資格として「看護師」の養成教育について概観する。看護師は、保健師助産師看護師法に基づく国家資格であり、医療、保健、福祉分野などの場において、医師の診療介助や病気や障害を持つ人々の療養上の世話などを行う。免許区分としては、看護師および准看護師が存在し、どちらも業務独占、名称独占である。看護師は医師・歯科医師の指示を受けて業務を行い、准看護師も看護師とほぼ同等のケアを行えるが、医師・歯科医師又は看護師の指示を受けて業務を行うことになっている。看護師の場合は臨床経験後に、専門的な能力を有しており、かつ所定の審査を受けることで、専門看護師、認定看護師の資格取得を目指すことも可能である。以前は女性を「看護婦」、男性を「看護士」として区別されていたが、2001年の改定により、2002年３月から男女ともに「看護師」という名称に統一されている。

看護師になるためには、以下に示す表１のルートで教育を受けた後、看護師国家試験に合格する必要がある。近年対象者の複雑性・多様性に対応した、より総合的な看護ケアの提供が求められ、看護師基礎教育４年制化が推進されている（日本看護協会ホームページ，2018年10月５日閲覧）。看護師になるための学校養成所は全国843校の内、大学は267校あり、ここ数年看護師の学校養成所が増加、中でも特に４年制大学での養成数が増加している。反対に准看護師の養成所は減っている（同ホームページ）。近年の看護師国家試験の合格率は91.0%で、うち新卒者の合格率は96.3%となっている（厚生労働省ホームページ，2018年10月５日閲覧）。

表１　看護師になるためのルート

入学資格	学校の種類	修業年限	受験資格を取得可能
高校卒業以上	看護大学・看護専門学校	４年	看護師･保健師･助産師 ※学校により異なる
	看護短期大学・看護専門学校	３年	看護師
中学卒業後	高等学校５年一貫教育	５年	看護師
准看護師あり （通信のみ実務経験７年以上）	看護専門学校 （全日・定時・通信）	２－３年	看護師

2．看護系学部の臨床実習（臨地実習）

看護師養成にかかる臨地実習は、文部科学省が示している「看護学教育モデル・コア・カリキュラム」の中で、看護系人材として求められる基本的な資質と能力を常に意識しながら多様な場、多様な人が対象となる実習に臨み、その中で知識・技術の統合を図り、看護の受け手との関係形成やチーム医療において必要な対人関係能力や倫理観を養うとともに、看護専門職としての自己の在り方を省察する能力を身に付ける（文部科学省，2017）こととされている。学生は臨地実習でチームの一員としてケアに参画することを通して、ニーズのアセスメント、看護計画の立案・実践、記録の作成、適切な連絡・報告・相談、看護の評価、安全なケア環境の整備などについて学んでいく。

また、臨地実習は領域・分野別に分かれている。厚生労働省が示している「看護師等養成所の運営に関する指導ガイドライン」の中で、基礎看護学、成人看護学、老年看護学、小児看護学、母性看護学、精神看護学、在宅看護論、看護の統合と実践、の８つの領域・分野での実習が必要単位数と合わせて定められており、１単位45時間の実習時間が設定されている。実習施設では、病院、診療所、訪問看護ステーション、保健所、市町村保健センター、精神保健福祉センター、助産所、介護老人保健施設、介護老人福祉施設、地域包括支援センター、保育所その他の社会福祉施設等が挙げられている（厚生労働省，2016）。

Ⅲ．方法

1．対象文献の検索方法

以降では、「看護師等養成所の運営に関する指導ガイドライン」で示されている８つの領域・分野から「看護の統合と実践」を除いた基礎看護学、成人看護学、老年看護学、小児看護学、母性看護学、精神看護学、在宅（地域）看護論の７領域・分野での学生の実習ストレスを扱った研究を概観する。文献調査方法は、論文データベース医学中央雑誌Web版「医中誌Web」にて、2007年～2018年の原著論文のうち、［実習］［看護］［ストレス］［領域・分野：基礎看護、成人看護、老年看護、小児看護、母性看護、精神看護、在宅／地域看護］のキーワードにて検索した（検索実施日2018年９月12日～27日）。

文献調査にあたっては、ストレッサーとストレス反応を扱った文献を採用した。ストレッサーとは個人が体験した刺激のうち、ストレスフルと評価されたものを指す。言い換えればストレス状態を引き起こす刺激や状況のことであり、ストレス要因と称されることもある。本研究ではストレッサーを「臨床実習に関連する事項で、ストレス状態を引き起こす出来事やその状況の認知」と定義し、これに関連する文献を採用した。またストレス反応はストレスフルと評価された刺激・状況から引き起こされる身体的・心理的・行動的な反応を指す。本研究ではストレス反応を「臨床実習やその状況の認知の結果、個人に生じたネガティブな認知・情緒・生理的反応および行動」と定義し、関連する文献を採用した。

心理的ストレスモデルではコーピング（対処行動）も重要な概念であり、またストレス対処能力としてのSense of Coherence（首尾一貫感覚：SOC）や、精神的な回復力としてのレジリエンスも関連する概念であるが、本研究では実習において何がストレスフルな出来事として経験されるのか、そしてどのような反応が生じるのかを明らかにすることを主な目的とするため、コーピング、SOC、レジリエンスを扱った文献については、本調査からは除外した。ただし、これらをテーマにした文献中で、実習中の学生のストレッサーやストレス反応の把握をおこなったものについては、その部分を結果に含めた。

2．分析方法

臨床実習のストレッサーとストレス反応を扱った文献について、実習領域・分野別（基礎看護学、成人看護学、老年看護学、小児看護学、母性看護学、精神看護学、在宅（地域）看護論）に目的・対象・検討方法・明らかになったことを整理し、表にまとめた。

Ⅳ．結果

1．領域・分野別論文数

基礎看護学領域・分野では検索の結果、15件の文献が抽出され、そのうち本研究に関連するものは５件であった。成人看護学領域・分野では検索の結果、17件の文献が抽出され、そのうち本研究に関連するものは９件であった。老年看護学領域・分野では検索の結果、９件の文献が抽出され、そのうち本研究に関連するものは１件であった。小児看護学領域・分野では検索の結果、11件の文献が抽出され、そのうち本研究に関連するものは２件であった。母性看護学領域・分野では検索の結果、13件の文献が抽出され、そのうち本研究に関連するものは８件であった。精神看護学領域・分野では検索の結果、20件の文献が抽出され、そのうち本研究に関連するものは４件であった。在宅（地域）看護学領域･分野では検索の結果､17件の文献が抽出され､そのうち本研究に関連するものは４件であった。

領域・分野別の論文で、実習のストレッサーとストレス反応にかかわる部分のまとめを表２～８に示す。

表２　基礎看護学領域・分野における実習ストレスを扱った文献

タイトル、著者、発行年	目的	対象	分析対象人数	検討方法	明らかになったこと
実習前の不安が学生のストレス・コーピングと心理状態に与える影響について　基礎実習Ⅱの開始前・後のアンケート調査からの考察（佐藤，2007）	基礎看護実習前の不安がストレスコーピングと心理状態に及ぼす影響の検討	看護専門学校２年生	42名	質問紙調査、統計的検討	実習前の不安は、カンファレンス、記録、看護実践で高かった。
基礎看護学実習Ⅱで体験した看護学生の思い患者とのコミュニケーションを通して（井村他，2008）	基礎看護実習において学生が患者とのコミュニケーションをどのように捉えているかを検討する	看護学科２年生	53名	ふりかえりレポート、質的検討	患者とのコミュニケーションのとらえ方として「プレッシャー」「患者とのコミュニケーションに困惑」「体験より患者との関わり方スキルを熟考」のカテゴリーが抽出された。実習の初期段階では、実習でおこなうべき内容が看護学生としての責務としてプレッシャーとなり、既習内容は看護師としての理想像としてプレッシャーとなり、患者とのコミュニケーションを困難にしていた。
臨地実習中の健康問題とその要因（三井，2008）	実習中の健康問題とその要因の検討	看護専門学校１年生	34名	質問紙調査、統計的検討	実習中の身体的健康問題は疲労の持続、倦怠感が多い。精神的健康問題はストレス、精神的疲労、集中力の低下が多い。実習中の健康問題に大きく影響する生活習慣の変化は、食生活の変化と睡眠時間の短縮であった。
看護学生のストレス対処能力と基礎看護学実習におけるストレス要因との関連（臼井他，2014）	基礎看護学実習における実習前のSOCが実習中のストレスや対処行動に与える影響の検討	看護学部２年生	132名	質問紙調査、統計的検討	SOCの低い学生は高い学生に比べて病棟指導者への連絡をストレスと感じる割合が高い。５割以上の学生がストレスを感じたものに、身体的疲労、知識不足･技術不足、カンファレンス、実習記録、実習に伴う時間の拘束があった。
基礎看護学実習における看護学生のストレス因子構造と対処行動（金子他，2015）	基礎看護実習における学生のストレス因子構造、ストレス因子と対処行動について検討	看護学部２年生	132名	質問紙調査、統計的検討	基礎看護実習における学生のストレス因子として７因子「看護過程の展開」「教員･指導者との関係」「患者・家族・医療者との関係」「知識・技術不足」「日々の実習計画」「カンファレンス」「学生同士の関係」が抽出された。

表３　成人看護学領域・分野における実習ストレスを扱った文献

タイトル、著者、発行年	目的	対象	分析対象人数	検討方法	明らかになったこと
成人看護学実習による自己成長感およびそれに関連する要因　ストレッサーとその認知の観点から（熊谷，2007）	成人看護学実習を体験した学生の自己成長感の程度、および自己成長感に関連する要因を、ストレッサーとその認知の観点から明らかにする	看護系大学３年生	37名	質問紙調査、統計的検討	ほとんどの学生が自己成長感を感じ、自己成長感の関連要因として、実習前半では実習のストレッサーに対する評価を「心配だ」「恐ろしい」「不安だ」といった脅威や有害と捉えることが、また、実習後半では挑戦と捉えることが、それぞれ影響していることが明らかになった。
成人看護学実習における実習の不安と生活状況の関連性について（飯出他，2007）	成人看護実習における実習の不安と生活環境が与える影響の関係性を明らかにする	看護学科３年生	76名	質問紙調査、統計的検討	実習前は状態不安と特性不安が高い傾向がみられた。趣味を持っている者は持っていない者よりも不安が高い。相談する友人や信頼できる人がいると70%以上が回答しており、不安やストレスを軽減・解消するには、生活環境の人間関係が関連していることが示唆された。
看護学生の臨床学習環境とストレス・コーピングに関する実態調査研究（小笠原他，2010）	看護学生の臨床学習環境の実態とストレス認知およびコーピング行動を明らかにし,今後の臨床実習指導のあり方を検討する	臨床実習を終了した看護系３大学の３年生等	171名	質問紙調査、統計的検討	教員や実習指導者との関わりが学生のストレスに関与している。学生の満足度と看護師スタッフや臨床実習指導者の関わりに関連性が強い。病棟の管理体制に戸惑う学生がいる。
成人看護学臨地実習における看護学生のストレスの縦断的変化　心理的ストレス指標と生理的ストレス指標から（高島他，2010）	成人看護学臨地実習における心理的・生理的ストレスの変化や対処能力の影響を縦断的に明らかにする	看護学部３年生	32名	質問紙調査及び唾液アミラーゼ活性値測定、統計的検討	唾液中コルチゾール濃度比とストレス感情"脅威""有害"は、３週間の実習中に正の相関がみられた。ストレス感情"脅威"とストレッサーは、実習前日が最も高くその後低下し、"挑戦"が上昇した。ストレッサーは，全体として実習前日が最も高く経時的に低下した。具体的なストレッサーとして高かった上位３項目は実習前日では，「記録物が多い」,「早起きがつらい」,「自分の無力さ未熟さを痛感している」であり，１週目と２週目および最終日の上位３項目は，「知識が十分になくて困った」,「自分の無力さ未熟さを痛感している」,「患者の痛みや苦痛が心配」であった。
成人看護学実習における看護学生の抱える困難感の分析（千田他，2012）	学生の実習に対する動機づけを高めるための教育方法の知見を得る	2001年から2010年までにweb版医学中央雑誌に掲載された「成人看護学実習における看護学生の抱える困難感」に関する原著論文	論文20件	文献調査、内容分析	実習における学生の困難感は、［看護援助の実施］［看護援助の範囲と意義］［患者との関係性の構築］［実習指導者との関係］［カンファレンスの実施とその場における討議］［看護過程の展開と記録の記載方法］［学習課題の遂行］であった。
成人看護学習Ｉにおける手術室実習前後の不安に関する研究（石田他，2012）	成人看護学実習Ｉにおける手術室実習前後の不安をを比較し、効果的な教育的示唆を得る	看護学科３年生	89名	質問紙調査、統計的検討	実習前期は実習前の状態不安が高く、後期では実習後の状態不安が高かった。手術室で看護師に質問できないと回答した学生及び看護師とのコミュニケーションを心配している学生は、実習前の状態不安が高かった。
看護学生視点からみた成人看護学実習環境について（池田他，2013）	学生からの視点における実習環境について明らかにし、今後の学習環境を調整するうえで役立てる	看護学部３年生	８名	質問紙調査、質的検討	疲労蓄積や看護記録、実習展開、患者や看護師との人間関構築がうまくできないと、学習がマイナス方向へ導かれていく。一方、患者の病態や治療の理解、援助の成功体験、患者や看護師との良好な人間関係、看護師のプロとしての看護技術や対人援助をみることで、内発的動機づけとなり学習がプラス方向へ導かれてゆく。
成人看護学実習前・後における学生が感じるストレス感情と不安状態の実態（重岡他，2016）	成人看護実習前・後のストレス感情と不安状態の実態についての調査結果から、臨地実習に臨む看護学生に対する指導上の示唆を得る	看護学科３年生	84名	質問紙調査、統計的検討	ストレス感情は実習前に高く、実習後は脅威の感情が軽減した。不安状態では、状態不安が実習後に低下した。性別比較において、不安状態では実習前の状態不安が女子学生で高かった。ストレス感情と状態不安で強い正の相関が見られた。今の気持ちでは、実習前で「申し送り、報告ができない」が多く、実習後は、「実習は身体が疲れる」が多かった。
臨地実習における看護学生のストレスとレジリエンスについての実態（山﨑他，2018）	実習前後での学生個別のストレス反応とレジリエンスの状態変化を把握し、学生個々への適切な介入方法の示唆を得る	看護専門学校２年生	18名	質問紙調査、統計的検討	基礎実習では、［不安−緊張］、［活気−活力］、［友好］の感情が強くなり、次に続く成人実習では［疲労−無気力］が蓄積された。また、ストレスがレジリエンスに及ぼす影響には個人差があることが分かった。

表４　老年看護学領域・分野における実習ストレスを扱った文献

タイトル、著者、発行年	目的	対象	分析対象人数	検討方法	明らかになったこと
看護専門学校の臨地実習における看護学生のストレス（大谷他，2015）	学生の臨地実習におけるストレスの内容を明らかにする	看護専門学校２－３年生	228名	質問紙調査、統計的検討	学生に共通していたストレスは、「時間外に実習記録を書くのに時間がかかる」「睡眠時間が十分にとれない」「カンファレンス中は緊張していた」の３項目であった。２年生よりも３年生のほうが実習によるストレスを強く感じており、３年生は、看護能力不足や指導者・教員との関係にストレスを高く感じていた。

表５　小児看護学領域・分野における実習ストレスを扱った文献

タイトル、著者、発行年	目的	対象	分析対象人数	検討方法	明らかになったこと
小児看護学実習において看護学生がこどもと関わることを躊躇させる影響要因（小代他，2010）	看護学生がこどもと関わることを躊躇させる影響要因を明らかにする	看護学部学生	９名	半構造化面接、質的検討	５つのカテゴリーが抽出され、［苦手と感じたこどもの姿］［否定されたと感じるこどもの反応］に振り回され、苦手と感じるこどもの姿や反応を想像し［不安の先取り］していた。親を過剰意識することで、［親の存在による心理的負担］を感じ、自己の評価を気にして医療者や教員が側にいることに［萎縮してしてしまう状況］がみえた。
看護学生と受持ち患児の母親との関係形成に向けた効果的支援の検討　母親とのかかわりの中で困惑した場面に焦点を当てて（阿部他，2011）	学生が受持ち患児の母親とのかかわりで困惑した内容を明らかにして支援方法を見出す	短大看護学科３年生	86名	質問紙調査、質的検討	困惑した場面において［母親が抱く思い・ストレスに対する認知と対応］、［母親のネガティブな態度］、［看護学生の知識・経験不足］、［母親との言語的コミュニケーション］のカテゴリーが抽出された。学生は母親との関わりに困惑しながらも、母親のおかれている状況や思いに近づき、自分自身を内省していた。

表６　母性看護学領域・分野における実習ストレスを扱った文献

タイトル、著者、発行年	目的	対象	分析対象人数	検討方法	明らかになったこと
母性看護学実習における看護学生のストレスの緩和をはかる教員の指導要因についての検討（本多他，2007）	実習でのストレスの実際と教員の実習指導の受け止めを知り、実習指導の一助にする	短大看護学科３年生	女子学生32名	質問紙調査、統計的検討	学生は「人間関係」「実習環境」「看護過程」「知識の不足」にストレスを感じていた。教員の指導は、「公平性」「患者ケア指導」「決まりごとの指導」「必要時に指導者に調整してくれる」についてはやや高い評価で受け止めていた。
男子看護学生に特有の臨地実習におけるストレッサーと対処行動（三宅他，2010）	男子学生特有の臨地実習におけるストレッサーと対処方法を明らかにする	看護系大学生	男子学生13名	半構造化面接、質的検討	男子看護学生特有のストレッサーとして、「女性の世界に入っていくこと」「グループ内に男性がいないこと」「女子学生中心の施設環境であること」「女性教員が男子学生の立場や心情を理解してくれないこと」「女性患者を受け持つこと」「母性看護学実習に行くこと」「外見の制限をされること」が挙げられた。
母性看護学実習における学びの評価とそれに関連する因子（北林他，2011）	実習内容の効果・学びの状態を評価し、今後の実習方法を再考すること	短大看護学科３年生	78名	質問紙調査、統計的検討	実習において78名全員がストレスを感じていた．ストレスと感じていた内容は，不眠66名（84.6%），記録68名（87.1%），知識不足40名（51.2%），妊産褥婦との関係４名（5.1%），スタッフとの関係12名（15.4%），教員との関係６名（7.7%）であった。
看護専門学校における男子看護学生の学生生活上の困難とメリット（豊嶋他，2013）	男子看護学生の学生生活上の困難とメリット	看護専門学校３年生	男子学生294名	質問紙調査、統計的検討、質的検討	退学を考えたことがあるのは39.8%であった。男子看護学生の学生生活上の困難として、「看護技術演習での実施上の困難」「差別や孤立、女子からの圧力」「女子学生との対応困難」「母性看護学実習での葛藤や実習遂行上の困難」「肩身の狭い思い、萎縮、気遣いなどのストレス」など８カテゴリーを抽出した。
母性看護学実習における学生のストレス度と気分の変化の男女比較唾液アミラーゼ値・日本語版POMS短縮版からの検証（小倉他，2013）	母性看護学実習の前後で看護学生の身体的・精神的ストレス度と気分の変化を明らかにする	看護学部３年生	63名	質問紙調査及び唾液アミラーゼ活性値測定、統計的検討	唾液アミラーゼ値の実習前・後ともに、男女とも「ややストレスがある」と判定された。POMS短縮版結果では、実習前後で、［緊張-不安］と［混乱］が男女とも「要注意」で、さらに男子は、実習前の［活気］が女子より低いと判定されたが、男子学生にとって母性看護学実習が女子学生よりもストレス環境にあるとは考えにくかった。

母性看護学実習における学生のストレスと対処行動から捉えた実習指導の課題（中島他，2014）	母性看護実習の学生のストレスと対処行動	看護系大学生	49名	質問紙調査、質的検討	ストレス内容は、［看護実践能力不足に伴う焦り・不安・緊張］［看護援助・観察に伴う時間調整の難しさ］［報告に関連した未熟さ･不安･緊張］［スタッフとの関係で感じる不安・緊張］らが抽出された。［男子学生の看護援助に伴う遠慮・疎外感］も抽出された。
プロジェクト学習とポートフォリオ評価を基盤としたルーブリックの導入効果（前山他，2016）	プロジェクト学習とポートフォリオ評価を基盤としたルーブリックの導入効果について検討	短大看護学科３年生	79名	評価とアンケート、統計的検討	臨地実習前と臨地実習後に感じているストレス感の程度に変化は見られなかった。臨地実習を終えた３割強の学生は実習後もストレス感を持ち続けていることが推察できた。
母性看護学実習のストレスとSOCとの関連（近藤，2018）	母性看護学実習のストレスと首尾一貫感覚（SOC）との関連について	実習を終了した看護系学生	44名	質問紙調査、統計的検討	実習中にストレスを感じた学生が37名（84.1%）で多く、SOC中群にストレスを「感じた」群が多く、母性看護実習はストレスを生じやすく、SOC得点に影響を及ぼした。SOC低群において「グループとの人間関係」がストレスと回答したものが有意であった。

表７　精神看護学領域・分野における実習ストレスを扱った文献

タイトル、著者、発行年	目的	対象	分析対象人数	検討方法	明らかになったこと
精神看護学実習における看護学生の心理的ストレス（小坂他，2010）	精神看護学実習と成人看護学実習の心理的ストレスの比較	看護専門学校３年生	29名	質問紙調査、統計的検討	成人看護学実習では、「身体症状」のストレスが高く、精神看護学実習では、「心理状態」のストレスが高い。
看護学生の性格特性と精神看護学実習における気分変化の関連（高橋他，2010）	性格特性と気分変化の関係性の検討	看護学部３年生	58名	質問紙調査、統計的検討	実習後に「疲労」気分が有意に上昇する。神経質と抑うつ傾向の高い学生は、実習中、ネガティブな気分が高い傾向にある。不安定積極型の学生が「活気」も高いが、「緊張・不安」、「混乱」、「抑うつ」などが高値で推移する。
看護学生の性格特性と精神看護学実習における唾液アミラーゼ活性との関連（高橋他，2011a）	性格特性と唾液アミラーゼ活性の変化の関連	看護学部３年生	54名	質問紙調査及び唾液アミラーゼ活性値測定、統計的検討	実習中は実習前と比較して唾液アミラーゼ活性が有意に高い。性格特性（悲観、劣等感、情緒不安定）及び性格特性類型（不安定消極型、不安定積極型）と唾液アミラーゼ活性の高さが関連する。
精神看護学実習における看護学生の対人ストレスコーピング（高橋他，2011b）	実習中のストレスコーピングの特徴の把握	看護学部３年生	57名	質問紙調査及び唾液アミラーゼ活性値測定、統計的検討	唾液アミラーゼ活性およびPOMSにおいてストレスフルな者ほど、有意にネガティブ関係コーピングを選択していた。

表８　在宅（地域）看護論領域・分野における実習ストレスを扱った文献

タイトル、著者、発行年	目的	対象	分析対象人数	検討方法	明らかになったこと
地域看護学教育における乳児家庭訪問の意義と効果（前馬他，2008）	乳幼児家庭訪問の意義の検討	看護学部２年生と編入３年生	81名	質問紙調査、質的検討	家庭訪問場面で困ったこととして、「何も援助することがないように感じた」「お母さんの質問に答えられなかった」「表面的な会話で終わってしまった」などの回答が多かった。
地域看護学実習前のストレッサーとその対処行動（井上他，2010）	地域看護学実習前のストレッサーとそれへの対処行動を明らかにする	３年制看護短大２－３年生	73名	質問紙調査、統計的検討	ストレッサーとして「実習への不安」「実習中の人間関係」が強い。
地域看護学実習前後の精神健康度とコーピングとの関連（戸塚他，2011）	地域実習前後の精神健康度とコーピングの関連を明らかにする	３年制看護短大２－３年生	98名	質問紙調査、統計的検討	精神健康度は、実習前で［抑うつ・不安］が有意に高く、精神健康度は実習前のほうが不良。男子学生は実習後「問題が解決できない」「役に立たない人間だと考える」傾向あり。実習前の精神健康度のコーピングの高低群の比較では、コーピング低群では［活動障害］の精神健康度が低い。
地域看護学実習における精神健康度とコーピングとの関連について実習前後の比較検討（井上他，2011）	地域看護学実習前後の精神健康度とコーピングの関連を明らかにする	３年制看護短大２－３年生	137名	質問紙調査、統計的検討	精神健康度は、実習前で［抑うつ・不安］が有意に高く、精神健康度は実習前のほうが不良。実習前の精神健康度のコーピングの高低群の比較では、コーピング低群では［活動障害］の精神健康度が低い。

2．領域・分野別の文献概要

① 基礎看護学

基礎看護学実習を対象とした文献で実習のストレッサーを扱ったものとしては、実習前の不安の特定する研究（佐藤, 2007）や、実習中のストレス因子を特定する研究（臼井他, 2014、金子他, 2015）があった。ストレス反応については三井（2008）が実習中の健康問題とそれに影響する生活習慣の変化を特定した。

② 成人看護学

成人看護学実習は今回の検討においては、文献数が最多であった。実習中のストレス因子を特定する研究の他、実習の不安を生活環境との関連で検討した研究（飯出他, 2007）、教員や実習指導者との関わりによるストレスを検討した研究（小笠原他, 2010）、実習における学生の困惑感を抽出した文献研究（千田他, 2012）があった。また成人看護学実習のなかでも不安が大きいと想定される手術室実習における不安やストレッサーを検討した研究（石田他, 2012）があった。

③ 老年看護学

老年看護学実習を対象とした大谷他（2012）の研究では、実習におけるストレッサーについて学年による違いが検討されていた。

④ 小児看護学

小児看護学実習を対象とした文献2件では、学生が感じる子どもとの関わりへの躊躇に着目しその影響要因を特定した研究（小代他, 2010）、受け持ち患児の母親への関わりにおける困惑場面を分類した研究（阿部他, 2011）があった。

⑤ 母性看護学

母性看護学実習におけるストレスを扱った研究は、成人看護学に次いで文献数が多かった。実習中のストレス因子を特定する研究の他、男子学生に焦点をあて、特有のストレッサーを検討した研究（三宅他, 2010、豊嶋他, 2013）があり、男子学生は母性看護学実習そのものや実習に関する葛藤があることが明らかとなった。一方母性看護学実習におけるストレス反応の男女差を検討した小倉他（2013）の研究では、男子学生と女子学生におけるストレス反応の差は確認されなかった。

⑥ 精神看護学

精神看護学実習におけるストレスを扱った文献では、学生の性格特性との関連を検討した研究（髙橋他, 2010、髙橋他, 2011a）、ストレス反応について成人看護学実習との比較をおこなった研究（小坂他, 2010）、ストレス反応とコーピングの関連を検討した研究（髙橋他, 2011b）があった。

⑦ 在宅（地域）看護論

在宅（地域）看護論実習を対象とした文献では、実習前のストレッサーを特定した研究（井上他, 2010）、精神健康度の実習前後比較をおこなった研究（戸塚他, 2011、井上他, 2011）、そして訪問場面におけるストレッサーを特定した前馬他（2008）の研究があった。

Ⅳ．考察

1．看護学部学生の実習時のストレスの現状

本研究は、臨床実習におけるストレスについて、実習領域・分野別で文献検討をおこない、そのストレッサーやストレス反応の現状を明らかにすることが目的である。

まず看護学生が実習に臨む前のストレッサーについて、その内容と、領域・分野での相違について考える。成人看護学実習を検討した飯出他（2007）では実習前にはそもそも不安が高いことを示し、同様に重岡他（2016）でも成人看護学実習前のストレス感情の高さを明らかにしている。また成人看

護学実習においては実習中に比べ実習前日のストレッサーが高いこと（高島他, 2010）、基礎看護学実習ではカンファレンス、記録、看護実践が実習前の不安として高かったこと（佐藤, 2007）、在宅（地域）看護論実習においての実習前のストレッサーとして、実習そのものへの不安と実習中の人間関係が強かったこと（井上他, 2010）が示された。しかしすべての実習領域・分野での検討はされてはおらず、実習前ストレスに関する領域・分野の違いの検討には、限界があるといえよう。

次に、実習においてどのような場面がストレッサーとなっているかについて考える。基礎看護学実習では患者とのコミュニケーション（井村他, 2008）や、教員・指導者との関係、患者・家族・医療者との関係、カンファレンス、学生同士の関係（金子他, 2015）が挙げられた。成人看護学実習では教員や実習指導者との関わり（小笠原他, 2010）、手術室での看護師とのコミュニケーション（石田他, 2012）が挙げられた。老年看護学実習では指導者・教員との関係（大谷他, 2015）が、小児看護学実習では、子どもに関わる上での子の親の存在や、医療者・教員の存在（小代他, 2010）と、患児の母親との関わり場面（阿部他, 2011）が挙げられた。母性看護学実習では人間関係と実習環境（本多他, 2007）や、スタッフ・教員との関係や妊産褥婦との関係（北林他, 2011）が挙げられた他、男子学生特有のストレス場面として女性患者を受け持つこと（三宅他, 2010）や母性看護学実習そのもの（豊嶋他, 2013）が挙げられた。精神看護学実習ではストレス場面の特定からは検討されていなかった。在宅（地域）看護論実習では、家庭訪問場面（前馬他, 2008）が挙げられた。これらにより、どの領域・分野においても共通して、患者との関係や指導者・教員との関係等がストレッサーになりうること、また各領域・分野に特徴的な実習内容が、ストレッサーとなっていることが明らかとなった。

そして、実習においてはどのようなストレス反応や体調面の変調が生じるかについて考える。三井（2008）は基礎看護実習中の健康問題として、身体面では疲労の持続や倦怠感が、精神面ではストレスや精神疲労、集中力低下が多いこと、それらに影響する生活習慣の変化として、食習慣の変化と睡眠時間の短縮があることを明らかにした。そして対応として、学生がイメージしやすい実習中の生活モデル例を実習前に具体的に紹介することと、実習中の生活リズム・生活習慣づくりを支援することを示唆している。このように、領域・分野別研修よりも早期に行われる基礎看護実習において、実習中の体調管理を学生に意識させ、習慣として根付かせるための働きかけは有効と考えられる。その基礎看護学実習と成人看護学実習のストレス反応の比較について日本語版POMS 2（気分プロフィール検査）を用いて行った山﨑他（2018）は、基礎看護学実習では［不安-緊張］、［活気-活力］、［友好］が強くなり、次に続く成人看護学実習では［疲労-無気力］が強くなることを見いだし、成人看護学実習は基礎看護学実習に比べ、看護技術面などでより高いレベルを求められることから、［疲労-無気力］が蓄積されやすいことを考察している。領域・分野別実習間の比較として、小坂他（2010）は、成人看護学実習と精神看護学実習におけるストレス反応を比較し、成人看護学実習では身体面のストレスが高く、精神看護学実習では心理面のストレスが高いことを明らかにし、精神看護学実習における対象者（精神科疾患を有する患者等）の特性理解のため、実習開始前に精神障害者と直接接する経験をもつことと、学生が実習中に心理的ストレスを自覚し言語化できるような促しと環境作りが必要であることを示唆している。また学生のパーソナリティとストレス反応の関連の観点から行われた研究（髙橋他, 2011a、髙橋他, 2011b）では、実習前に学生自身の性格傾向などに関する自己理解を深める機会をもうけることや、実習中の困りごとを話しやすい環境づくりが必要であることを示している。これらより、低学年のうちから実習時の生活についてのイメージが学生の中で明確になるような事前準備が必要であること、実習中の学生が実践できるような体調管理法をあらかじめ身につけられるように指導すること、領域・分野別実習においては学生が取り組む内容に応じてストレス反応は異なることを理解し、実習内容の特性に応じた対処法を学生と共有すること、そして学生が自分自身の

パーソナリティの特徴やストレス反応の現れ方を理解できるような機会を実習前に設定することが重要であるといえよう。

2．実習時のストレスを把握するための方策について

では臨床実習での学生のストレスを把握するには、どのような観点から学生の様子を確認できればよいのだろうか。まず実習前に、学生の属性や、実習環境に着目することが考えられる。属性については、母性看護学実習における男子学生のストレスの大きさ（三宅他, 2010、豊嶋他, 2013）を念頭に置き、事前指導を工夫する、教員が男子学生と患者双方を見守りケアの調整をおこなう等の対応が考えられるであろう。実習環境については、実習グループのメンバー構成、実習先の看護スタッフの特徴、実習先病棟の管理体制等が想定される。また、実習先が自宅から離れている場合についても、実習環境そのものがストレスとなりうることが考えられる。村松（2007）は実習先への通学時間等の実習環境とストレスの関連を検討し、実習中に感じた最も強いストレスと実習施設（県内・県外）の2群間比較の結果、「県外」群の方が「実習環境」についてのストレスが強いことを明らかにしている。以上のように、実習開始前に、学生がストレスを強く感じることが予測できるケースについては、事前のきめ細やかな対応の工夫が可能となろう。

そして実習を行う領域・分野の特徴に応じた学生のストレスの違いを理解する必要がある。それぞれの実習領域・分野には、特徴的な実習内容が含まれている。多くの学生にとっては、実習において経験する看護実践やそれに伴う困難や戸惑いは、初めての体験となる。領域・分野において特徴的な実習内容と想定される課題等を、事前に学生と十分に共有することが、学生の支えとなるであろう。また、疑問や戸惑いを実習先スタッフに質問し、学生の関わりに関する助言を受けられるような機会を確保することも大事な仕組みとなろう。そのためにも、学生がどういう事柄にストレスを感じやすいのか、ストレスを感じるとどういう変調として表れることが多いか等について、実習先の看護スタッフの理解が促進されるような取り組みを行うことも、有効なものとなるであろう。

次稿では、看護系学部の臨床実習ストレスへのサポートに関する研究を対象に、実習領域・分野別で文献に基づいた検討をし、実習中の学生へのサポートのあり方を検討する。

謝辞

本研究は、科学研究費補助金（JSPS科研費16K08879）の助成により行われたものである。

引用文献

阿部裕美, 佐藤佳代子, 合田友美　2011看護学生と受持ち患児の母親との関係形成に向けた効果的支援の検討　母親とのかかわりの中で困惑した場面に焦点を当てて．川崎医療短期大学紀要，31，21-26.

千田寛子, 堀越政孝, 武居明美, 越井英美子, 恩幣宏美, 岡美智代, 神田清子, 二渡玉江　2012　成人看護学実習における看護学生の抱える困難感の分析．群馬保健学紀要，32，15-22.

藤澤美穂, 畠山秀樹, 氏家真梨子, 高橋智幸, 松浦誠　2017　医療系大学の臨床実習における学生のストレス．岩手医科大学教養教育研究年報，52，55-62.

本多洋子, 石沢敦子　2007　母性看護学実習における看護学生のストレスの緩和をはかる教員の指導要因についての検討．桐生短期大学紀要，18号，117-123.

飯出美枝子, 鈴木はるみ　2007　成人看護学実習における実習の不安と生活状況の関連性について．桐生短期大学紀要，18，125-130.

池田貴子, 長嶋祐子　2013　看護学生視点からみた成人看護学実習環境について．日本看護学会論文集：看護管理，43，71-74.

今留忍，小竹久実子　2009　看護学生のストレッサーと心理的ストレス反応の特徴―保健学科・臨床検査技術学科学生との比較―．日本看護学教育学会誌，19(2)，1-9.

井村香積, 高田直子, 新井龍, 作田裕美, 坂口桃子　2008　基礎看護学実習Ⅱで体験した看護学生の思い　患者とのコミュニケーションを通して．滋賀医科大学看護学ジャーナル，6 (1)，46-49.

井上真弓, 戸塚智美　2011　地域看護学実習における精神健康度とコーピングとの関連について　実習前後の比較検討．横浜創英短期大学紀要，7，49-56.

井上真弓, 戸塚智美　2010　地域看護学実習前のストレッサーとその対処行動．横浜創英短期大学紀要，6，55-63.

石田順子，砂賀道子, 星野泰栄, 石田康子　2012　成人看護学習Ⅰにおける手術室実習前後の不安に関する研究．高崎健康福祉大学紀要，11，81-90.

金子さゆり, 樅野香苗　2015　基礎看護学実習における看護学生のストレス因子構造と対処行動．名古屋市立大学看護学部紀要，14，51-59.

北林ちなみ, 中山美香　2011　母性看護学実習における学びの評価とそれに関連する因子．飯田女子短期大学紀要，28，59-70.

小坂やす子, 文鐘聲　2010精神看護学実習における看護学生の心理的ストレス．太成学院大学紀要，12，171-176.

厚生労働省ホームページ（2018年10月５日閲覧）－第104回保健師国家試験、第101回助産師国家試験及び第107回看護師国家試験の合格発表について
https://www.mhlw.go.jp/general/sikaku/successlist/2018/siken03_04_05/about.html

厚生労働省　2016　看護師等養成所の運営に関する指導ガイドライン

近藤邦代　2018　母性看護学実習のストレスとSOCとの関連．日本看護学会論文集：ヘルスプロモーション　48，11-14.

熊谷有記　2007　成人看護学実習による自己成長感およびそれに関連する要因　ストレッサーとその認知の観点から．日本看護学会論文集：看護教育，37，452-454.

前馬理恵，山田和子, 石井敦子, 岡本光代, 土橋まどか, 谷野多見子, 内山薫　2008　地域看護学教育における乳児家庭訪問の意義と効果．和歌山県立医科大学保健看護学部紀要，４，53-59.

前山直美, 石川智子　2016　プロジェクト学習とポートフォリオ評価を基盤としたルーブリックの導入効果．神奈川歯科大学短期大学部紀要，３，7-14.

三井美恵子　2008　臨地実習中の健康問題とその要因．東京厚生年金看護専門学校紀要，10(1)，59-68.

三宅順, 近藤大貴, 奥山真由美　2010　男子看護学生に特有の臨地実習におけるストレッサーと対処行動．日本看護学会論文集：看護教育，40，30-32.

文部科学省　2017　看護学教育モデル・コア・カリキュラム～「学士課程においてコアとなる看護実践能力」の修得を目指した学修目標～

村松由紀　2008　看護学臨地実習におけるストレス評価　実習施設への通学時間と対処能力の比較．日本看護学会論文集：看護教育，38，204-206.

中島久美子, 早川有子　2014　母性看護学実習における学生のストレスと対処行動から捉えた実習指導の課題．群馬パース大学紀要，17，53-63.

日本看護協会ホームページ（2018年10月５日閲覧）－看護師基礎教育の４年制化の推進

http://www.nurse.or.jp/nursing/4th_year/index.html
日本看護協会ホームページ（2018年10月５日閲覧）－出典：『平成29年看護関係統計資料集』日本看護協会出版会編集　http://www.nurse.or.jp/home/statistics/pdf/toukei11.pdf
小笠原知枝, 吉岡さおり, 山本洋美, 秋山智, 江口瞳, 片山はるみ, 長谷川智子　2010　看護学生の臨床学習環境とストレス･コーピングに関する実態調査研究．広島国際大学看護学ジャーナル，7 (1)，3-13.
小倉由紀子, 谷口美智子　2013　母性看護学実習における学生のストレス度と気分の変化の男女比較唾液アミラーゼ値・日本語版POMS短縮版からの検証．中京学院大学看護学部紀要，3 (1)，43-50.
小代仁美, 楢木野裕美　2010　小児看護学実習において看護学生がこどもと関わることを躊躇させる影響要因．日本看護研究学会雑誌，33(2)，69-76.
奥百合子, 常田佳代, 小池敦　2011　看護学生の臨地実習におけるストレス．医学と生物学, 155(19)，705-712.
大谷美香, 出石敬子, 藤村礼美, 谷京子, 浅井聖子, 鳥居幸恵, 和田祥恵　2015　看護専門学校の臨地実習における看護学生のストレス．愛知県立総合看護専門学校紀要，10，20-30.
佐藤公子　2007　実習前の不安が学生のストレス・コーピングと心理状態に与える影響について　基礎実習Ⅱの開始前・後のアンケート調査からの考察．臨床看護，33(10)，1512-1515.
重岡秀子, 池本かづみ, 石崎文子, 片岡健　2016　成人看護学実習前・後における学生が感じるストレス感情と不安状態の実態．広島都市学園大学雑誌：健康科学と人間形成，2 (1)，17-26.
高橋ゆかり, 本江朝美, 古市清美　2011a　看護学生の性格特性と精神看護学実習における唾液アミラーゼ活性との関連．日本看護学会論文集：看護教育，41，142-145.
高橋ゆかり, 本江朝美, 古市清美, 香月毅史　2011b　精神看護学実習における看護学生の対人ストレスコーピング．上武大学看護学部紀要，6 (2)，9-19.
高橋ゆかり, 本江朝美, 古市清美, 鹿村眞理子　2010　看護学生の性格特性と精神看護学実習における気分変化の関連．ヘルスサイエンス研究，14(1)，115-121.
高島尚美, 大江真琴, 五木田和枝, 渡部節子　2010　成人看護学臨地実習における看護学生のストレスの縦断的変化　心理的ストレス指標と生理的ストレス指標から．日本看護研究学会雑誌，33(4)，115-121.
戸塚智美, 井上真弓　2011　地域看護学実習前後の精神健康度とコーピングとの関連．日本看護学会論文集：地域看護，41，208-211.
豊嶋三枝子, 半田直子, 南雲美代子, 沼澤さとみ, 寺島美紀子, 高橋直美　2013看護専門学校における男子看護学生の学生生活上の困難とメリット．日本看護学会論文集：看護教育，43，110-113
臼井麻里子, 金子さゆり, 樅野香苗　2014　看護学生のストレス対処能力と基礎看護学実習におけるストレス要因との関連．名古屋市立大学看護学部紀要，13，27-35.
山下紗世，廣瀬貴美，道廣睦子　2014　看護学生の臨地実習中におけるストレスとコーピングとの関連．インターナショナル Nursing Care Research，13(4)，25-33.
山崎陸世, 平山亜矢子, 井上葉子, 丸田裕子, 高原恵, 後藤恵, 岡田和江, 葦原佐衣, 加納由紀子　2018　臨地実習における看護学生のストレスとレジリエンスについての実態．日本看護学会論文集：看護教育，48，75-78.