

報告

「健康自主管理プログラム」における看護学生の主観的体験 - プログラム終了後の面接データから -

高橋幸子¹ 伊良波理絵² 宮里智子¹ 金城忍¹ 嘉手苅英子¹

【目的】本研究は、研究者が企画した「健康自主管理プログラム」を、看護学生を対象に実施し、そこでの学生の主観的体験を明らかにすることを目的とする。

【研究方法】研究対象者は、A看護大学1年生で、プログラムへ参加した者である。プログラム期間の8週間、参加者は各自目標を立て、生活記録や万歩計など、研究者が準備した取り組み手段の中から必要なものを選択し、取り組んだ。プログラム終了後、個別に半構成的面接を行った。面接の逐語録を精読し、発言の意味内容を抽出し、主観的体験として取り出した。

【結果】プログラム参加者は8名で、年齢は10代後半から20代後半、全員女性であった。分析の結果、抽出された学生の体験は以下である。

学生はプログラムを通して、自身の生活習慣を自覚 または 他者の体験から生活改善の必要性を自覚 し、生活行動が変化 していた。そして 生活行動が変化 したことにより 自覚症状の改善 がみられ、生活習慣と健康状態のつながりを実感 していた。また、自分の体に親しみがわく 体験をしたものもいた。

プログラムに参加して大変だった点は6名が 記録の煩わしさ をあげていた。その他、 継続する意志の持続 自分の思う通りに生活改善や減量が進まないこと があった。

【考察】看護は、より良い健康状態を目指し生活過程をととのえる仕事であることから、看護学生が自身の体験を通して 生活習慣と健康状態のつながりを実感 したことは看護学教育において意味があることと考える。また、生活調整が必要な対象への援助を行う際に、このプログラムでの体験が活かされると考える。しかし、看護者としての役割を果たすためには、参加者が困難を乗り越え、生活調整を継続する体験ができるよう、プログラムを改善していくことが求められる。

キーワード：健康自主管理、生活習慣、看護学生、看護学教育

はじめに

現代の社会は24時間体制の商業施設が多くあり、生活時間感覚を喪失しやすい状況にあるといえる。平成21年度国民健康・栄養調査結果¹⁾では、朝を欠食している若年層の約30%が学童期からの習慣であることが報告された。彼らは本来生活の中で育まれるはずの、健康的な生活リズムを修得しないまま、自立の時期を迎えている。

看護学生も例外ではない。看護学生の睡眠習慣

と食習慣について調査した研究²⁾によると、朝の欠食や深夜過ぎでの就寝が習慣化している学生が、半数近くいる現状が報告されていた。看護学生の生活調整過程とライフスタイルを明らかにした研究³⁾では、看護学生が正常な生活リズムから逸脱している自身の状態を「仕方ない」と認識し、生活調整の意志に至っていないことが報告されていた。

先行研究において、看護学生を対象にした生活習慣改善プログラムがいくつか展開されている^{4) 5)}。参加した看護学生は、生活調整によって健康状態が改善することを実感していたり、生活

¹ 沖縄県立看護大学

² 沖縄県立看護大学大学院博士前期課程

調整に取り組もうとしても実現や継続することに困難を感じていたりしていた。看護学生がこのようなプログラムに取り組むことは、将来看護者として生活調整が必要な対象者と関わるときに、この体験から得た学びが活かされることが予想され、教育的・社会的に有意義と考えられる。

本研究では、先行研究で行なわれている健康自主管理の取り組みを参考にして、A看護大生を対象に「健康自主管理プログラム」を企画・実施し、そこでの看護学生の主観的体験を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

1. 「健康自主管理プログラム」(以下、プログラム)の企画・概要

生活改善を目的としたプログラムを実施した先行研究^{6) 7) 8)}を概観し、プログラム展開の方法について検討した。プログラムの多くが、ある一定の期間、参加者が自身の生活記録と健康状態のモニタリングを行ない、その間、定期的に看護職者との面談や参加者同士での話し合いをもち、ふりかえりを行なうというものであった。また、足達⁹⁾によれば、生活習慣の改善には、自己の選択による目標設定と行動記録による自己管理の手段をとることが有用とされている。

以上をふまえ、本プログラムでは、参加者各自が目標を立て、個人のニーズに合わせ、自身の生活記録と健康状態のモニタリングするための手段を選択・実施し、週1回の参加者同士のミーティングで振り返りを行う方法を取り入れることにした。研究者は、モニタリングのためのツールの準備とミーティングのファシリテーターの役割を担い、各参加者の目標の設定および取り組み内容については、参加者の自主性を尊重し、意図的な介入は行わないこととした。また、健康状態のモニタリングと身体機能調整手段のひとつとして、プログラム1週目に、外来講師によるヨガ指導を企画した。プログラムの期間設定は、研究者の経験的判断から、取り組みが継続可能かつ生活調整により健康状態の変化が生じると思われた8週間に設定した。8週間のプログラムのスケジュールを表1に、準備したプログラム取り組み内容を表2に示す。

2. 研究対象の選定

プログラムの参加者は、A看護大学1年生で、疲れやすいなど健康上の問題をもち、生活調整によりその改善に取り組んでみたい人、またはより健康になる生活をつくり出してみたい人とし、10名程度を募集した。

表1 プログラムのスケジュール

	週1回メンバーで集まって行なう	各自で行なう		
		食事記録	生活記録	健康観察
0週目	参加動機、目標の共有・取り組み開始			
1週目	第1回ミーティング・外来講師によるヨガ	↓	↓	↓
2週目	第2回ミーティング			
3週目	第3回ミーティング			
4週目	第4回ミーティング			
5週目	第5回ミーティング			
6週目	第6回ミーティング			
7週目	第7回ミーティング			
8週目	最終ミーティング・全体の振り返り			

3. データ収集方法

1) 参加動機・目標に関するデータ

プログラム開始時に提出された参加動機・目標記載用紙の記入内容を転記し、データとして収集した。また、初回ミーティングでの発言内容をICレコーダーに録音し、逐語録におこしてデータとして収集した。

また、各参加者の基本属性、居住形態、アルバイトなど生活背景についても確認した。

2) 主観的体験に関するデータ

プログラム終了時点から一ヶ月以内に、参加者に対して個別に半構成的面接を実施し、面接内容をICレコーダーへ録音し、逐語録におこしてデータとして収集した。面接内容は、「プログラムを通して生じた変化」「今後も続けられそうなこと」「プログラム参加に対する認識」「今後看護師として役立つこと」であった。

4. データ分析方法

参加動機・目標記載用紙から転記した内容と初回ミーティングの逐語録から、「参加動機・目標」に関する内容を文章の意味内容を崩さないよう抜き出し、参加者ごとに個別に整理したうえで、意味内容を短文で表してコード化した。プログラム終了後の面接の逐語録は、文章の意味内容をくずさないよう区切りをつけ、「プログラムを通して生じた変化」「今後も続けられそうなこと」「プログラム参加に対する認識」「今後看護師として役立つこと」に関する記述を抜き出した。記述の意

味内容を短文で表してコード化し、さらに内容の類似性から帰納的にまとめカテゴリ化した。コード化・カテゴリ化の分析は、複数の研究者で検討し、分析結果の妥当性を確保するよう努めた。

5. 概念規定

健康：人間を有機体として捉え、統一体としての調和という観点から人間の存在が有する側面、すなわち身体・認識・社会関係の間に発生する対立の調和が図られている状態¹⁰⁾。

健康自主管理：自身の健康状態や生活習慣をモニタリングし、より健康な状態に向けて生活調整を行うこと。

6. 倫理的配慮

本研究は、学生を研究対象者に教員が行うため、授業科目の成績には無関係であること、参加は自由意志によるものであること、常時辞退の申し出が可能であり、そのことにより不利益は生じないことを事前に説明し、対象者の自由意志を尊重できるように留意した。

本研究は、沖縄県立看護大学研究倫理審査委員会の承認（承認番号10005）を受けて実施した。

. 結果

1. プログラム参加者概要

参加者は8名で全員女性だった。年齢は10代後半から20代後半で、居住形態は両親を含む家族との同居が3名、きょうだいまたは従姉妹との同居が3名、一人暮らしが2名であった。大学入学を

表2 プログラム取り組み内容

週に1回参加者同士でのミーティング（一週間の取り組みの振り返りと次週の目標設定及び情報交換）
生活記録用紙（4群点数法による栄養バランス、24時間の生活リズム、自覚的健康状態）
「今週の目標」「目標達成のために実施すること」「結果」の記録用紙
食事記録ツール（食事の重さをはかる秤、「食品80キロカロリーミニガイド」）
活動記録ツール（万歩計、歩数記録データ）
体重記録ツール（体重計、体脂肪計、体重グラフ用紙）
外来講師によるヨガ指導（期間中1回）

機に居住形態が変化した者は3名であった。

プログラムへの参加動機は、8名全員が【生活習慣の見直し】であった。次に、【減量】【体重管理】が5名、【運動の習慣化】【筋力増強】が3名、【便秘改善】【頭痛改善】など自覚症状の改善をあげた者が3名であった。その他、【将来に活かす】【周囲への普及】がそれぞれ1名であった。参加者の生活背景とプログラム動機・目標のコードを表3に示す。

2. プログラムの実際

1) プログラム実施期間

2010年10月29日～12月24日までの8週間

2) プログラムの経過の概要

プログラム開始時のミーティングにて、各参加者の参加動機・目標を発表し合い、全員で共有した。ミーティング終了後、研究者が紹介した生活記録・食事記録等のモニタリングツールの中から、各参加者が取り組みたい内容を選択し持ち帰った。参加者全員が生活記録用紙と活動記録ツールを選択していた。1週目に企画した外来講師によるヨガ指導には、7名が参加した。3週目以降は多くの参加者が記録を中断し、プログラムの後半は週1回のミーティングでプログラムを維持している

状態であった。ミーティングでは参加者が一人ずつ一週間の取り組み内容を発表し、効果があったことや困っていることについて、1時間程度話し合いを行った。各参加者の取り組み内容の経過を表4に示す。

3. 看護学生の主観的体験

プログラム終了後3～4週間の間に、参加者全員と個別に面接を行った。面接内容から抽出された看護学生の主観的体験を、1) プログラムを通して生じた変化 2) 今後も続けられそうなこと 3) プログラム参加に対する認識（良かった点、大変だった点） 4) 今後看護師として役にたつこと に分けて述べる。文中の逐語録の記述を「」で表し、() は、データもとのIDを示した。コードは【 】, カテゴリは で示した。

1) プログラムを通して生じた変化 (表5)

参加者は、プログラムに参加することをとおして、「自分は野菜が好きだから食べているほうと思っていたけど、はかってみたら実はあんまり食べていなかったことがわかった(D)」と【感覚的な食事摂取量と実際の摂取量の差の自覚】をしたり、「自分が普段どんな生活をしているかがわ

表3 参加者の生活背景とプログラム参加動機・目標のコード

ID	生活背景	参加動機・目標のコード
A	離島出身。大学進学に伴い、実家を離れ同年のいとこと同居。	【生活習慣の見直し】【生活習慣の改善】【日常での運動量の把握】
B	実家で家族と同居。	【生活習慣の見直し】【理想体型の実現】
C	実家で家族と同居。週2回塾講師のアルバイト。	【生活習慣の見直し】【健康状態の見直し】【減量】【便秘改善】【睡眠時間の確保】【将来に活かす】
D	実家で家族と同居。	【生活習慣の見直し】【運動の習慣化】【筋力増強】【頭痛改善】【睡眠の改善】【減量】【周囲への普及】
E	離島出身。高校時代より一人暮らし。	【生活習慣の見直し】【便秘改善】【体重管理】
F	祖母といとこと同居。週3回塾講師のアルバイト。	【生活習慣の見直し】【減量】【筋力増強】【理想体型の実現】
G	県外出身。一人暮らし。	【生活習慣の見直し】【減量】【筋力増強】
H	離島出身。大学進学に伴い、実家を離れ、弟と同居。週3回飲食店のアルバイト。	【生活習慣の見直し】【健康への意識を高める】【運動の習慣化】

かった。寝る時間とか不規則だなって思った (D)」と【就寝時間の不規則さの自覚】したりするなど、自身の生活習慣を自覚していた。また、「みんな寝るのが遅くて、そうすると翌日体にきて、とかいう話をしていたから、みんなそうだから、やっぱり早く寝る方がいいなって (H)」と【他者の体験談から就寝時間を早める必要性に気づく】など、他者の体験から生活改善の必要性を自覚していた。そして、「前は自分のしたいことをして、食べたい物を食べてっていう生活をしてきたけど、自分の食べたいものじゃなくて、前よりは健康を考えて、セーブしながら食べたり、歩きに行ったりするようになった (A)」と【健康を意識して食事内容を選択したり意識的に運動したりする】や、「記録をしていく中で肉中心の生活と気づいたので、ヘルシー志向になった。食べ放題に行っても、まずは野菜から取って食べるようにして。前は自分からってというのはなかった (E)」と【不足している食品を積極的に摂る】など、生活行動の変化が起こっていた。そして生活行動が変わったことにより、【便秘の改善】【頭痛の緩和】【生理痛の緩和】など、自覚症状の改善に至っていた。そのような体験を通して、「早寝早起きをしたら...肌荒れも良くなった (A)」と【就寝時間の早まりにともなう自覚症状の改善を実感】したり、「歩くようになって動

く量が増えたのと、夜寝る前にヨガをして体を動かしてから寝るのが良かったのかな、生理痛が緩和した (G)」と【活動量の増加と生理痛の緩和のつながりを実感】したりしており、生活習慣と健康状態のつながりを実感していた。

また、「細くてかわいいのもいいけど、将来子供を産んだりとか、そういうことになった時にどうなのかなって。多少太いのも別にいいかな、健康なら (F)」と【将来の影響を考え体型よりも健康に価値を置く】や、「前より自分の体が好きになった。運動していない自分より、運動している自分がいい (B)」と【運動している自分の体が好き】といったように、自分の体に親しみがわくといった価値観の変化があった。

2) 今後も続けられそうなこと (表6)

定期的な運動の持続については、7名から取りだされた。「この2カ月でだいたいどのくらい歩けば何歩なんだってというのがわかったので、それを基準にやっっていこうかな (D)」と【体得した歩数を目安に歩くことを続ける】など、運動の内容として、歩行をあげているものが6名いた。その他の運動内容は、ストレッチやヨガ、DVDを見ながらのエクササイズがあった。

モニタリングの持続については、「毎日体重を量る。減ったら乗るのが楽しいし、増えたら

表4 参加者の取り組み内容の経過

【凡例】 :ミーティング参加 :食事記録 :体重測定・健康観察記録 :万歩計装着かつ歩数記録

ID	A	B	C	D	E	F	G	H
開始時								
1週目								
2週目								
3週目								
4週目								
5週目								
6週目								
7週目								
8週目								

表5 「プログラムを通して生じた変化」に関するカテゴリー

カテゴリー	コード	データ例 * () は対象者ID
自身の生活習慣を自覚	感覚的な食事摂取量と実際の摂取量の差の自覚	自分は野菜が好きだから食べている方と置いていたけど、はかってみたら実はあんまり食べていなかったことがわかった (D)
	就寝時間の不規則さの自覚	自分が普段どんな生活をしているかがわかった。寝る時間とか不規則だなんて思った (D)
他者の体験から生活改善の必要性を自覚	他者との話から3食食べる必要性に気づく	1日2食とかそういう日が多かったけど、みんなと話し合いをした時に、抜いた分だけその後に食べる食事でカロリーを摂取して太りやすいというのがわかったので、毎回、分けて摂るようになった (A)
	他者の体験談から就寝時間を早める必要性に気づく	みんな寝るのが遅くて、そうすると翌日体にきて、とかいう話をしていたから、みんなそうだから、やっぱり早く寝る方がいいなって (H)
生活行動が変化	健康を意識して食事内容を選択したり意識的に運動したりする	前はしたいことをして、食べたいものを食べてっていう生活をしてたけど、自分の食べたいものじゃなくて、前よりは健康を考えて、セーブしながら食べたり、歩きに行ったりするようになった (A)
		前はずっと家にいて本とか読んで、一歩も出なくても何にも思わなかったけど、今は1日ずっと家にいるとやばいなこれ、歩いていないな、筋肉が動いていないなって、動かないと心配になる (B)
		動くことをプラスに捉えられるようになった。前は階段とかきつい、とか思っていたけど、万歩計で数字が見えるからもっと歩こうって思った (G)
	不足している食品を積極的に摂る	記録をしていく中で肉中心の生活と気づけたので、ヘルシー志向になった。食べ放題にいても、まずは野菜からとって食べるようにして。前は自分からというのはなかった (E)
	早寝早起きをする	前は結構夜中までテレビを見ていたりしたけど、12時前には寝れるようになった (D) 土日も早起きをして最初のリズムを崩さないようにした (E)
自覚症状の改善	便秘の改善	高校の時は本当に出なくて、3日に1回どころじゃなかった。今は毎日普通に出る。おなか張ってきつっていうのもなくなった (C) 野菜など食物繊維を多く含む食品をとると、便秘改善になった (E)
	頭痛の緩和	小学校の時から偏頭痛持ちで、梅雨の時期とか痛み止めを飲まないとかやばかった。前は曇りでもきつかったけど、今は曇ってもまだ大丈夫かな (D)
	生理痛の緩和	前は痛み止めを飲まないとかダメなくらいだった。今も痛くないわけじゃないけど、そういえばちょっと楽かもって思う (G)
生活習慣と健康状態のつながりを実感	就寝時間の早まりにともなう自覚症状の改善を実感	早寝早起きをしたら・・・肌荒れも良くなった (A) 早寝をするようになって朝起きづらいついていうのがなくなったし、偏頭痛が和らいだ (D)
	食事量・内容・時間と体重の関連を実感	夜に食べると太る。うすうす気づいていたけど、体重をはかるとやっぱり。本当に少ししか食べなくても増える (C) 食べ過ぎた次の日とか、体重に表れるし、体調的にもきつい (H)
	活動量の増加と生理痛の緩和のつながりを実感	歩くようになって動く量が増えたのと、夜寝る前にヨガをして体を動かしてから寝るのが良かったのかな、生理痛が緩和した (G)
自分の体に親しみがわく	将来の影響を考え体型よりも健康に価値を置く	細くてかわいいのもいいけど、将来子供を産んだりとか、そういうことになった時にどうなのかなって。多少太いのも別にいいかな、健康なら (F)
	運動している自分の体が好き	前より自分の体が好きになった。運動していない自分より、運動している自分がいい (B)

ショック、よりがんばろうって。それだけでも効果がある(H)」と【体重測定】をあげていたものが2名いた。意識的な食生活については、「これからも意識をして野菜をとる(E)」と述べた1名にとどまった。

3) プログラムに対する認識(表7)
プログラムに参加して良かった点として、5名が自身の生活習慣の見直しについてあげていた。「自分の生活習慣が知れた。寝る時間が早かったら体調が良かったりとか、便秘のリズムとか

表6 「今後も続けられそうなこと」に関するカテゴリー

カテゴリー	コード	データ例 * () は対象者ID
定期的な運動の持続	体得した歩数を目安に歩くことを続ける	歩く時間に対して何歩ってというのがだいたいわかったので、1万歩を目指して毎日歩く。土日も用事作って出かける。(A) この2ヶ月でだいたいどのくらい歩けば何歩なんだっていうのがわかったので、それを基準にやっっていこうかな(D)
	ストレッチやヨガ	寝る前にストレッチやヨガを続ける(B)
	エクササイズDVDを見る	これを機に始めたDVDのエクササイズを続ける。体の反応を見ながらだんだん強くしていく(F)
モニタリングの持続	体重測定	毎日体重を量る。減ったら乗るのが楽しいし、増えたらショック、よりがんばろうって。それだけでも効果が上がる(H)
	運動後の体の反応を指標にする	運動した後の自分の体の反応をみる。どれくらいで筋肉痛が出るか(F)
意識的な食生活	意識的に野菜を摂る	これからも意識して野菜をとる(E)

表7 「プログラム参加に対する認識(良かった点・大変だった点)」に関するカテゴリー

カテゴリー	コード	データ例 * () は対象者ID
良かった点	自身の生活習慣の見直し	自分の生活習慣、生活リズムを客観的に知ることができた(A) 自分の生活習慣が知れた。寝る時間が早かったら体調が良かったりとか、便秘のリズムとか(C)
		自分の食生活とか、生活パターンを見直すことができた。自分がどんなのを食べていて、どういう運動をしていて、今の体型を維持しているのか、というのがわかった気がした(F) 食事の時間とかばらばらだったんですけど、食事の時間を意識するようになった(H)
	生活行動の変化	健康を意識する 体重とか気にしたことはなかったけど、そういう健康を意識することや健康維持のための取り組みが大事なんだと思った(H)
	自覚症状の改善	便秘の改善 便秘が良くなった。今は毎日普通に出ている(C)
	仲間と一緒に取り組めたこと	仲間と一緒に実施 一人だけじゃなく、みんなでやったから、苦ではなかった。ヨガとか、おうちでぼつんってやっていたら続かない。(E)
大変だった点	記録の煩わしさ	毎回の食事バランスを調べること 自分が食べたやつを毎回毎回書いたり、食事のバランスを調べたりすること。結局一週間しか続かなかった(A)
		体重を記録する作業 体重をはかりはするけど、はかって自己満足で終わるみたいな。グラフにするっていう作業ができなかった(F)
	継続する意志の持続	食事量計量の意志の持続 食事を秤ではかることは、気がゆるんで途中でやめてしまった。もっとはかればよかった(C) 記録はすごく書こう、書かなきゃ、というわけではなかったのに、続かなかった。飲み会があって一回書かなくなると、もういいや、忘れちゃったって(G)
		自分の思うとおりに生活改善や減量がすすまないこと

(C)」といった【生活習慣の自覚】や【食生活・生活パターンの見直し】などがあつた。その他、生活行動の変化 自覚症状の改善 仲間と一緒に取り組めたこと が、良かった点として抽出された。

一方、大変だった点として、記録の煩わしさ については6名が述べていた。「自分が食べたやつを毎回毎回書いたり、食事のバランスを調べたりすること。結局一週間しか続かなかつた(A)」と【毎回の食事バランスを調べること】や、「体重をはかりはするけど、はかって自己満足で終わるみたい。グラフにするっていう作業ができなかつた(F)」と【体重を記録する作業】などがあつた。

継続する意志の持続 は、「食事を秤ではかることは、気がゆるんで途中でやめてしまった。もっとはかればよかつた(C)」と【食事量計測の意志の持続】や、「記録はすごく書こう、書かなきゃ、というわけではなかつたので、続かなかつた。飲み会があつて一回書かなくなると、もういいや、忘れちゃつたって(G)」と【食事記録継続の意志の持続】などがあつた。

自分の思うとおりに生活改善や減量が進まないこと は、「万歩計をつけて、自分が決めた歩数を歩くのが大変だった(B)」と【目標通りの運動量の実施】や、「自分がやると決めたことを続けることが大変だった(D)」と【自分で定めた目

標実施の継続】に大変さを感じていた。

4) 今後看護者として役立つこと (表8)

自身の体験をふまえた生活指導 には、「自分もやせたいけどやせられなかつたとか、食べたいけど食べないでいたつていう経験をしているから、その経験を交えて患者さんに伝えられたらいいかな。その気持ちが今回体験できたから(F)」と【思い通りにならない体験を共有する】や、「なかなかその人の生活習慣を変えるのは難しい。待つてあげることではできるかな。しょうがないなつて思いながら、一緒にやつていくことはできるかな(G)」と【対象のペースに合わせて寄り添う】というものがあつた。

身体をととのえる具体的方法の実施 には、【便秘の改善方法の実施】や【ストレスを回避するための適度な運動】があつた。

・ 考 察

本研究は、「健康自主管理プログラム」に参加した看護学生の主観的体験を明らかにした。ここでは、明らかになつた体験について、看護学教育上の意味を検討し、より効果的なプログラムに改善するための方向性について考察する。

1. 看護の基幹概念に関する教育について

本研究の結果において、プログラム参加者全員

表8 「今後看護者として役に立つこと」に関するカテゴリー

カテゴリー	コード	データ例 * () は対象者ID
自身の経験をふまえた生活指導	思い通りにならない体験を共有する	自分もやせたいけどやせられなかつたとか、食べたいけど食べないでいたつていう経験をしているから、その経験を交えて患者さんに伝えられたらいいかな。その気持ちが今回体験できたから (F)
	対象のペースにあわせて寄り添う	なかなかその人の生活習慣を変えるのは難しい。待つてあげることではできるかな。しょうがないなつて思いながら、一緒にやつていくことはできるかな (G)
身体をととのえる具体的方法の実施	便秘の改善方法の実施	温かいものを飲むとか、睡眠をしっかりすると良く出るとか。そういう方法をいろいろ伝えられそう (C)
	ストレスを回避するための適度な運動	ヨガは、自分が疲れているときやストレスがたまつたときの対処方法として役立つそう (E)

が、生活習慣と健康状態のつながりを実感していた。看護学において、生活や健康の概念は、基幹概念のひとつである。看護学教育においては、これら抽象的な概念について、具体 - 抽象 - 具体を自在に駆使できる状態¹¹⁾と学生がなるよう、教師には教授方法の工夫が求められる。プログラム参加者が、自身の体験を通して、生活習慣と健康状態のつながりを実感していたことは、これらの抽象的な概念が、具体的な体験を伴って理解されたと捉えられる。このことから、学生が生活改善に取り組み、自身の生活習慣や健康状態について意識しながら過ごすことは、看護学の基幹概念を立体的に学習する教育の一助になると考えられる。

2. 生活習慣改善支援に関する教育について

本研究のプログラム参加者は、自分の思うとおりに生活改善や減量が進まないことなど、生活習慣改善における困難さを体験していた。一方で、今後役立つこととして自身の体験をふまえた生活指導をあげていた。このことから、将来、生活調整が必要な対象者への援助を行う際に、看護者の立場からだけでなく、対象者の大変な思いに寄り添いながらの指導につながると考える。しかし、対象者に寄り添ってかかわったとしても、より健康な状態に向けて生活調整をするための方策が見いだせなければ、看護者としての役割を果たしたことになる。このことから、参加者が困難を乗り越え、生活調整を継続する体験ができるよう、プログラムを改善する必要がある。

3. プログラム改善の方向性

参加者は、記録の煩わしさから、途中でモニタリング記録を中断していた。モニタリング記録は、自身の取り組みの結果を示す客観的資料であり、課題を見いだすための材料となる。記録の中断は、課題の抽出を妨げ、取り組みの方向性を見失うことになる。そのため思うような結果が出ず、結果がでなければ意欲が削がれる、という悪

循環に陥る。宮川ら¹²⁾によれば、大学生に健康行動を継続させるには、行動による結果が見えることが有効、としており、結果が見えるという観点からも、記録は必須事項と考える。また、松本¹³⁾によれば、人がある行動をとるようになるためには、行動をとることのプラス面がマイナス面よりも大きいと感ずることが必要とされている。記録の煩わしさによるモニタリング記録の中断は、参加者にとって、煩わしさを上回る恩恵が記録から得られなかったことを示している。記録したデータから課題を見だし取り組みに活かすためには、データが示す意味を読み取る力が必要である。本研究のプログラムは、参加者の自主性にまかせ、取り組み内容やミーティングにおいて研究者から意図的な介入は行っていなかった。しかし、参加者は看護学生であり、データが示す意味を読み取る場所に、支援が必要な段階であったと捉えられる。

以上からプログラム改善の方向性として、生活記録は選択性ではなく、期間中の必須項目としてプログラムを組むこと、参加者のモニタリング記録のデータを意味づけ、参加者にフィードバックしていく役割を担う看護専門職者がいることが必要と考えられた。

・ 本研究の意義と限界

看護学生が生活改善に取り組んだ時の主観的体験を明らかにし、生活や健康の概念を具体的な体験を伴って理解するための教育方法として示唆した点に意義がある。

今回の分析対象としたデータは、プログラム終了後、参加者がどのようにとらえているか、という主観的データのみを取り扱っている点で限界がある。参加者の体験をより浮き彫りにするために、期間中の経時的な主観的データおよび食事記録や生活記録などの客観的データも合わせて分析していくことが必要である。

また、今回の対象者は、健康自主管理の趣旨に

賛同し、プログラムに参加希望をしている点で、もともと健康について意識の高い対象群といえる。今後は、健康について意識が低く、不健康な生活習慣を繰り返している学生が参加可能なプログラムについて検討していきたい。

謝 辞

本研究の実施にあたり、ご協力いただいた学生のみなさまに深く感謝申し上げます。

付 記

本研究は、平成22年度沖縄県立看護大学学長奨励教育研究の一部として実施したものである。

引用・参考文献

- 1) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室 (2010)；平成21年国民健康・栄養調査結果の概要について www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq.html (2011年10月9日現在)
- 2) 石川りみ子, 小林臻 (2005)；看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究, 沖縄県立看護大学紀要, 6, 1-9.
- 3) 植田彩, 小坂直子, 丸茂美智子, 高橋幸子 (2009)；看護学生の健康自主管理教育における生活調整過程とライフスタイルの構造, 千葉看護学会第14回学術集會集録, 22.
- 4) 河部房子, 山本利江, 和住淑子, 大井紅葉 (2006)；自己モニタリング・フィードバックに焦点をあてた健康自主管理システムの開発 - システムを構成するモニタリング指標としての良導絡の検討 -, 千葉大学看護学部紀要, 28, 35-44.
- 5) 高谷真由美 (2003)；健康習慣に関する行動課題が学生に与える影響, 順天堂医療短期大学紀要, 14, 25-33.
- 6) 足達淑子, 国柄后子, 山津幸司 (2006)；通信による簡便な生活習慣改善プログラム - 1年後の減量と習慣変化, 肥満研究, 12(1).
- 7) 相馬純子 (2005)；藤沢市における30歳代への健康支援について, 日本看護学会論文集地域看護, 36, 138-140.
- 8) 松尾和枝 (2006)；セルフケア支援を目指した糖尿病予防教室の効果 - 宗像市との共同開催事業、一年目の実績からの検討 -, 日本赤十字九州国際看護大学 IRR, 5, 48-54.
- 9) 足達淑子 (2008)；ライフスタイル療法 - 生活習慣改善のための行動療法 - (第3版), 医薬薬出版, 東京.
- 10) 薄井坦子 (1995)；看護学原論講義, 改定版, 現代社, 東京.
- 11) 薄井坦子 (2003)；科学的看護論 第3版, 日本看護協会出版会, 東京
- 12) 宮川淳子, 岡村純, 宮地文子, 松尾和枝 (2010)；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, 8, 1-13.
- 13) 松本千明 (2005)；医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎, 医歯薬出版株式会社, 東京.

Subjective Experience of Nursing Students about "Self-care Health Program".

Sachiko Takahashi, RN, MNsc Rie Iraha, RN Tomoko Miyazato, RN, DMSc
Shinobu Kinjyo, RN, MNsc Eiko Kadekaru, RN, DNSc

Abstract

【Objective】 This study aims to explain subjective experience of nursing students who participate in "Self-care Health Program" planned by researchers.

【Method】 The research subjects are first-year nursing students in a nursing collage who participate in the program. The participants decide their own goals, and then select and practice the tools (ex. life document, pedometer, and so on.) during the program period (8 weeks). Data were collected by semi-structured interviews and analyzed qualitatively after the program.

【Results】 8 female nursing students participated in the program. The program allowed the participants to experience: "awareness of own lifestyle" "awareness of the necessity for better living from the others' experience" "change of life action" "improvement of subjective symptoms" "realization of relation between a lifestyle and health status" "familiarity with own body".

【Discussion】 Nursing guides someone's lifestyle toward a healthier state, so that "realization of relation between a lifestyle and health condition" is important for nursing education. The challenge is to develop the program wherein participants can overcome difficulty and manage their lifestyle.

Key word: self-care health, life style, nursing student, nursing education