

研究報告

# 看護大学生の臨地実習中の望ましい生活習慣形成における ポジティブ・デビエンス

Positive Deviance for Changing Lifestyle Habits of Nursing Students during Clinical Practicum

越雲美奈子 板倉朋世 河野かおり 遠藤恭子 茅島 綾

Minako Koshikumo Tomoyo Itakura Kaori Kono Kyoko Endo Ryo Kayashima

獨協医科大学看護学部

Dokkyo Medical University School of Nursing

## 要 旨

【目的】看護大学生の臨地実習中の生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンスを明らかにし、実習中の生活習慣形成に向けた支援を検討していく基礎資料を得ることを目的とする。

【方法】実習中の生活を整えられた看護大学生に対し、インタビューガイドに基づく半構成的面接を行った。面接内容を逐語化しデータとして、看護大学生が実習中の生活を整えていく認識と行為を語っている箇所に着目してコードを作成し、質的帰納的に分析した。

【結果】参加者は、A看護大学4年生9名であった。全員が女性で、年齢は21～22歳であった。参加者の語りから、実習中の生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンスとして、【看護学生としての自覚をもつ】、【実習を中心に生活リズムを整える】、【気持ちを実習に向ける】、【体調管理に力を入れる】の4カテゴリーが抽出された。

【考察】ポジティブ・デビエンスのカテゴリーは、認識と行為に分類でき、認識が行為の前提となっていると考えられた。【気持ちを実習に向ける】、【看護学生としての自覚をもつ】という認識が前提となって、各実習期間のスケジュールと一日の学修計画を立案し、効率的に学修する等の【実習を中心に生活リズムを整える】行為に繋がっていた。また、【看護学生としての自覚をもつ】という認識を前提に、手洗いと同時に含嗽も徹底する感染予防、就寝と起床時間の調整等による睡眠時間の確保、毎日の朝食摂取の徹底等の【体調管理に力を入れる】行為に繋がっていた。これらのことから、ポジティブ・デビエントは、自己の性格や体調、学修スタイル等の特徴を踏まえ、どのように生活を整えると実習を乗り越えることに繋がるのか思考し行為に繋げていると考えられた。生活習慣形成に向けた支援として、学生が自己の特性について知り、自己管理していけるための支援が、実習中の望ましい生活習慣形成に役立つと考えられた。

キーワード：ポジティブ・デビエンス、看護学生、臨地実習、生活習慣

---

著者連絡先：越雲美奈子 獨協医科大学看護学部小児看護学

〒321-0293 栃木県下都賀郡壬生町北小林 880

Email：m-koshi@dokkyomed.ac.jp

## I. 緒言

看護学における臨地実習（以下：実習）は、看護職者が行う実践の中に学生が身を置き、看護職者の立場でケアを行うことであり、学内で学んだ知識・技術・態度の統合を図りつつ、看護方法を習得する学習過程である<sup>1)</sup>。実習は、人間を対象に展開される授業であり、複雑な人間関係と多様な場所と時間において展開される。また、看護を提供する職種の専門性が問われ、多様な教育背景を持つ指導者の存在する授業である<sup>2)</sup>。これまでの机上の学習形態と異なり、慣れない環境と様々な年齢の患者、看護師との対人関係、自己の知識や技術の未熟さを痛感することなど、高い緊張感を伴う学習形態でもある。

これまでの実習に関する先行研究では、学生の体調不良等の要因についての報告が多く、疲労が持続し、倦怠感などの身体的健康問題に加え、ストレスや精神的疲労、集中力の低下による精神的健康問題を伴っている現状が明らかになっている<sup>3-5)</sup>。疲労の自覚症状は「ねむけ」「身体違和感」が一番高く、次いで「考えがまとまらない」「根気がなくなってくる」などの集中思考困難を感じている<sup>6)</sup>と報告されている。身体的精神的疲労の要因としては睡眠時間の短縮<sup>4)</sup>が指摘され、睡眠に対する優先度は高いものの、睡眠不足と睡眠の質の低下を感じ<sup>7)</sup>、実習中の睡眠時間は実習以外の時期に比べて約2時間減少しているという報告もある<sup>8,9)</sup>。また、実習中の健康管理では、学生は手洗い、咳嗽、食事、睡眠に気を付けている<sup>10)</sup>ものの、時間が足りないことや疲労、食欲不振などの理由から、朝食や夕食を欠食する学生も増える<sup>11)</sup>ことが明らかになっている。以上のことから、実習が看護学生の生活を変化させていることは顕著であるが、その中でも、欠席もなく体調を整える工夫をしている学生がいることも経験上認識している。しかしながら、どのように工夫し生活を整えているか明らかにしている先行研究は見当たらなかった。

近年、行動科学領域で広まりつつある概念に、ポジティブ・デビエンス<sup>12)</sup>がある。ポジティブ・

デビエンスは、他の人と同じ課題を抱えているにも関わらず、その課題をよりうまく解決する行為を指し、課題をよりうまく解決する人をポジティブ・デビエントという<sup>13)</sup>。このポジティブ・デビエンスの考え方を実習に置き換えると、実習という共通の課題をもっているにも関わらず、実習中の生活を整え、欠席や体調不良もなく乗り越えられた学生がポジティブ・デビエントであり、その学生の生活の整え方がポジティブ・デビエンスとなる。本研究では、実習中の生活を整えられた看護大学生の臨地実習中の生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンスを明らかにし、実習中の生活習慣形成に向けた支援を検討していく基礎資料を得ることを目的とする。

## II. 用語の定義

「ポジティブ・デビエンス」

神馬<sup>13)</sup>によると、「ポジティブ・デビエンス」とは、他の人と同じ課題を抱えているにも関わらず、その課題をよりうまく解決する行為としており、本研究においては、実習という共通の課題をもっているにも関わらず、欠席や体調不良もなく乗り越えられるための生活を整えていく行為とする。

「ポジティブ・デビエント」

神馬<sup>13)</sup>によると、「ポジティブ・デビエント」とは、他の人と同じ課題を抱えているにも関わらず、その課題をよりうまく解決する人としており、本研究においては、実習という共通の課題をもっているにも関わらず、欠席や体調不良もなく乗り越えるために、生活を整えられた人とする。

## III. 研究方法

### 1. 研究デザイン

質的帰納的研究である。

### 2. 研究参加者

実習中の生活を整えられた看護大学生（ポジティブ・デビエント）とする。本研究では、ポジティブ・デビエントの参加条件として、1) 各看護学の全領域（急性期、慢性期、回復期、

周産期、小児期、精神、在宅看護)の実習が終了している、2)一人暮らしをしている、3)実習中に欠食せず一日3回食事をしていた、4)実習中も自己に必要な睡眠がとれていた、5)実習中に体調不良で欠席をしなかった、6)生活を整えられたと実感している、の6つの条件を満たす看護大学生とする。

参加条件の根拠として、Breslow, L.<sup>14)</sup>、森本<sup>15)</sup>の健康習慣と、看護学実習における生活、健康管理についての先行研究を参考にした。これらを参考とした根拠は、先行研究において、実習中の学生は、身体的、精神的健康問題を抱え、欠席や実習への影響があると報告されており<sup>3-6)</sup>、健康管理ができることで体調不良なく実習を乗り越えられると考えたからである。Breslow, L.<sup>14)</sup>によると、健康習慣を①適正な睡眠時間、②喫煙しない、③適正体重を維持する、④過度の飲酒をしない、⑤定期的にかなり激しい運動をする、⑥朝食を毎日食べる、⑦間食をしない、の7つとしている。また、森本<sup>15)</sup>はより日本の文化や生活様式を考慮した健康習慣尺度として①毎日朝食を食べる、②毎日平均7～8時間眠る、③栄養バランスを考えて食事する、④喫煙をしない、⑤身体運動・スポーツを定期的に行う、⑥過度の飲酒をしない、⑦毎日平均9時間以下の労働にとどめる、⑧自覚的ストレスが多くない、の8つをあげている。先行研究では、実習中の健康問題の原因として、食生活の変化、睡眠時間の短縮<sup>4)</sup>があり、実習により食生活<sup>5,11)</sup>と睡眠時間<sup>8,9)</sup>に変化があると報告されている。よって、本研究では、欠食せず一日3回食事をし、自己に必要な睡眠時間をとる、実習中に体調不良で欠席をしていない、実習中に生活を整えられたと実感していることを「生活を整えられている」ことの最低条件として参加者を募集することとする。

### 3. 研究期間

平成29年11月～平成30年3月である。

### 4. 調査方法

1) データ収集方法：インタビューガイドに基づく半構成的面接を外に声が漏れない参加者指定の場所で1人30分程度行う。インタビュー

ガイドは、実習中の生活について、実習中の生活の変化、実習中の生活の整え方、実習中に気にしていたことと大事にしていたこと、どのようなことを考えて生活を送っていたか等である。

2) 分析方法：質的帰納的分析であり、面接内容は参加者の許可を得てICレコーダーに録音し、逐語化しデータとする。看護大学生が実習中の生活を整えていく認識と行為を語っている箇所に着目してコードを作成し、コードとコードを照らし合わせ、コードの意味のまとまりに基づき、サブカテゴリー、カテゴリー化を行い、看護大学生の望ましい生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンスを明らかにする。分析の過程で、カテゴリーの妥当性、適切性を確保するため、共同研究者間で複数回検討を重ねた。また、質的研究の専門家からスーパーバイズを受けた。

### 5. 倫理的配慮

本研究は、獨協医科大学看護研究倫理委員会の承認を得て実施した(受付番号：看護29013)。対象となる大学の看護学部長と参加者に、口頭と文書で研究の目的と主旨、プライバシーの遵守、研究参加の任意性と途中辞退の保証、成績には一切無関係であること、本研究以外にデータを使用しないこと、データの個人情報匿名化して管理すること、結果は学会や雑誌で発表することを説明し同意を得た。面接時間は、授業の妨げとならないよう、かつ、負担軽減のため、空き時間であり参加者の希望する時間、場所を相談し決定した。面接中でも途中辞退ができることを面接直前にも説明した。面接の場所は外に声が漏れない個室で実施し、収集したデータは、外部記憶媒体に記録し、そのファイルはパスワードをかけ、記憶媒体は施錠できる場所で保管した。

## IV. 研究結果

### 1. 研究参加者とインタビューの概要(表1)

研究参加者は、実習中の生活を整えられたA大学看護学部4年生9名であった。全員が女性で年齢は21～22歳であった。7人が実習

表1 参加者の年齢と住まい方

参加者	年齢	住まい方
A	21	実習中のみ一人暮らし
B	22	一人暮らし
C	22	一人暮らし
D	21	実習中のみ一人暮らし
E	22	一人暮らし
F	21	一人暮らし
G	22	一人暮らし
H	22	一人暮らし
I	22	一人暮らし

前から一人暮らしをしており、2名は実習期間のみ大学の寮で一人暮らし生活をしていた。インタビューの時期は、2017年11月～12月であり、3年次の9月の第4週目から翌年の2月の第2週に渡り、各看護学の全領域（急性期、慢性期、回復期、周産期、小児期、精神、在宅看護）の実習が終了した9カ月経過後であった。インタビュー時間は平均23分で最小17分、最大29分であった。

2. 実習中の望ましい生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンス（表2）

実習中の望ましい生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンスとして、390のコードから、14サブカテゴリーと4カテゴリーが抽出され

た。以下、カテゴリーを【 】、サブカテゴリーを〈 〉、語りを「 」で示し、それぞれのカテゴリーについて説明する。

3. カテゴリーの概要

1) 看護学生としての自覚をもつ

【看護学生としての自覚をもつ】は、大学生として学ぶ立場であることと、直接看護の対象者に看護する看護者の立場であるという両方を兼ねそろえた存在であることを自覚した認識のカテゴリーである。〈実習への影響を考える〉、〈看護学生としての立場を考える〉、〈実習を休んだ時の影響を考える〉の3つのサブカテゴリーから成る。

〈実習への影響を考える〉は、ポジティブ・デビエントの看護大学生が、今日だけではなく明日からも続く実習を見据えている思考であり、実習中に体調不良になるのを恐れる、実習は体力を使うので睡眠をとる必要がある等のコードから形成された。D氏は「患者のケアも寝不足だと危ないと思った」と翌日の患者ケアへの影響を語り、B氏は「その日に寝ないと次の日帰った後に眠くて記録ができず、負の連鎖になっちゃう」と、患者に行う安全な看護の提供や自らの実習遂行のための思考を語っていた。また、B氏は、「(これまで)夜遊んでいて、寝

表2 看護大学生の実習中の生活習慣におけるポジティブ・デビエンス

カテゴリー	サブカテゴリー
実習を中心に生活リズムを整える	生活リズムとスケジュールを決める
	メリハリのある生活をする
	学修がはかどる工夫をする
	実習に影響のない方法で自炊する
体調管理に力を入れる	睡眠時間を確保する
	身体の不調を予防する
	意識的に朝食をとる
	栄養バランスを考える
看護学生としての自覚をもつ	実習を休んだ時の影響を考える
	看護学生としての立場を考える
	実習への影響を考える
気持ちを実習に向ける	モチベーションを維持する
	リフレッシュをする
	心積もりをする



ないで次の日に何かをすることはできなかったので、睡眠に関してちゃんとしようと思っていた」と実習前の生活を振り返り、生活習慣の中でも特に、睡眠不足による翌日の影響に関する考えを語っていた。

〈看護学生としての立場を考える〉は、看護職としてどうあるべきかの思考であり、自らの体調管理が看護する姿勢として大事であるという考えが語られた。H氏は「看護している立場なのに看護されてどうするんだろって思って…」と、看護職としての立場を考えた体調管理の大切さを語った。

〈実習を休んだ時の影響を考える〉は、実習を休んだことを想定し、その影響を考えたいうえで休まないための方法を思考していた。患者への影響と看護師との関係性、グループメンバーへの迷惑、そして自分自身の学修への影響等、休んだ時の影響に関するコードから形成された。H氏は「その日一日で患者さんの状態が変わっちゃったことがあって、患者さんをわかるためには、いられるときにはいてあげなくちゃいけないと思うようになったので…」と患者の状態変化についていけなくなる恐れを語っていた。また、G氏は「患者さんとの約束みたいなものがあって、絶対に休めないと思っていた」と、患者と信頼関係を大切にしたいため休みたくないうえを語っていた。

## 2) 実習を中心に生活リズムを整える

【実習を中心に生活リズムを整える】は、受け持ち患者に対する看護のための学修と自身の体調管理を中心とした生活を作る行為のカテゴリーである。〈生活リズムとスケジュールを決める〉、〈メリハリのある生活をする〉、〈学修をはかどらせるための工夫をする〉、〈実習に影響のない方法で自炊する〉の4つのサブカテゴリーから成る。

〈生活リズムとスケジュールを決める〉は、学修や実習記録の見通しを立てていることであり、各実習期間の学修スケジュールや、一日の学修計画を立てて日課を決めており、決めたところまで学修を進めてから寝る、その日の実習が終わったらまず記録を書き終える、同じリズ

ムで生活する等のコードから形成された。また、生活リズムについて、初めは要領が分からないが、思考錯誤することにより、2クール目以降から徐々に生活のリズムを作ることができたと語っていた。A氏は、「今日の実習は何時に終わったからごはんの時間まで勉強してとか。何時までに終わらせて寝ようとか…」と、その日の実習が終わった後にまず夜の学習の予定を立ててから行動している様子を語っていた。また、E氏は「最初のクールでいろいろやって、朝早く起きて記録をやるのは合っていないと感じて、次でまた思考錯誤し、3クール目くらいから先にやるべきことをやるというリズムを作った。」と語っていた。

〈メリハリのある生活をする〉は、実習を中心に考える中で、日常生活や楽しみを組み込んでけじめのある生活をすることであり、楽しみと学修のメリハリをつける、家事を効率よく済ませダラダラしない等のコードから形成された。G氏は、「好きなドラマがある曜日だけは9時に帰ると決めて、その時間まで頑張っていた」と、楽しみのために決めた時間まで集中して学修する様子を語っていた。また、A氏は、「眠い時、疲れてやりたくないときは一回寝てリセットしてからやっていた」と語り、眠気は学修効率が悪いと判断し、効率良く学修ができるように睡眠と学修の調整を図っていた。

〈学修がはかどる工夫をする〉は、学修に取り組む工夫であり、学習をはかどらせるために、学修の場所や学修する時間帯を決める工夫や、教員を教材として活用する工夫等のコードから形成された。C氏は、「実習が終わったらすぐ図書館に行き、記録を全部やって家に帰ってご飯を食べてお風呂に入って寝る」と語り、家に帰って寝てしまうことを予防するために、その日の学修を済ませてから帰宅する生活習慣を確立していた。また、H氏は、「わからなかったら先生に聞いて、自分が何となく理解できたら家に帰って勉強していました」と語り、学修内容や調べる内容を明確にし、帰宅後すぐに取り組めるように、教員を教材として活用する工夫をしていた。

〈実習に影響のない方法で自炊する〉は、自炊する時間も限られているため、一回の料理で複数食作る等の工夫であり、休日に作り置きをする、お弁当と朝食を同時に作る等のコードから形成された。I氏は、「前の日の夜に翌日のお昼のお弁当を作るのと同時に朝ごはん用にちっちゃいおにぎりを作っていた。」と語り、F氏は、「毎日作るというより、日曜日に大量に何種類もおかずを作って、タッパーに入れて、毎日それを食べていた。」と語り、実習中の料理時間を短縮する工夫をしていた。

### 3) 気持ちを実習に向ける

【気持ちを実習に向ける】は、実習に集中するために気持ちをコントロールする認識のカテゴリーである。〈心積もりをする〉、〈リフレッシュをする〉、〈モチベーションを維持する〉の3つのサブカテゴリーから成る。

〈心積もりをする〉は、実習中の生活をイメージし、心積もりすることであり、事前学習を行い実習に向けて準備を進める、先輩に実習について聞いておく等のコードから形成された。G氏は「実習終わってから記録や調べものがたくさんあることを先輩から聞いてわかっていた」と、先輩から実習中の生活や学修の方法を事前に聞き、心積もりしていたことを語っていた。

〈リフレッシュをする〉は、週末や学修の区切り毎に好きなことをし、気持ちを入れ替えることである。ポジティブになるためにリフレッシュすることや、友人との買い物、食事、趣味によりリフレッシュしている等のコードから形成された。F氏は、「金曜日もやることをやって、土日はゆっくりしようと思って、録画したのを見たり、息抜きをしていました」と語り、D氏は、「バイトは大学の子でもなく、年齢も違う子と関わるので気分転換になった」と語り、実習の記録や学修以外のことをして気持ちを入れ替えていた。

〈モチベーションを維持する〉は、周囲の人との関わりによって実習を頑張るためにモチベーションを保つことであり、友人と励ましあい、共感しあうことや、患者のために頑張る等のコ

ードから形成されていた。A氏は、「友人も同じように実習しているので、辛いことも話し合え、すごく心が楽になった」と語り、グループメンバーや同じ時期に実習している友人との関わりにより、翌日や次の実習に向けてポジティブな感情にしていた。また、H氏は「実習が嫌だな、疲れたなと感じた時も、患者の顔が浮かんできて頑張れた」と、患者の存在が力の源になっていることを語っていた。

### 4) 体調管理に力を入れる

【体調管理に力を入れる】は、実習を遂行するために体調を整えるための行為のカテゴリーである。〈身体の不調を予防する〉、〈睡眠時間を確保する〉、〈意識的に朝食をとる〉、〈栄養バランスを考える〉の4つのサブカテゴリーから成る。

〈身体の不調を予防する〉は、流行感染症の予防や、持病等の自己の身体的特徴を考慮して事前に悪化を防ぐ行為であり、うがい手洗い、マスクの着用、怪我を予防するための趣味の制限、アプリを利用した持病管理等のコードから形成された。H氏は「実習を通して手洗いうがいをするようになって、今も継続的にできています」と、実習前は感冒を繰り返していたが、実習を機に体調を管理できていることを語っていた。

〈睡眠時間を確保する〉は、体調管理は睡眠により休養することが大事だと捉え、睡眠時間を作っていることであり、夜更かしをしない、最低の睡眠時間を決める、5~7時間の睡眠時間を確保する等のコードから形成された。B氏は「6時起床で6時間寝ないと体力が持たないので、必ず12時には寝る」と語り、自己の体力を考慮して就寝や起床の時間を決めていた。

〈意識的に朝食をとる〉は、実習中の体調管理には食事が重要であると捉え、実習に集中するために朝食を欠かさないことであり、朝食をとる環境や時間を作る、食欲がない時も食べられるものを食べる等のコードから形成された。F氏は、「長時間立ったままの状態は得意ではないので、朝食を食べたほうが良いと思って、実習始まってから食べ始めて継続してしまし

た」と、実習を遂行するために実習前は欠食することもあったが、実習中は欠かさず朝食を摂るようにしていた。また、H氏は「朝、食欲がない時も、ヨーグルトとかゼリーとかで調整して3食食べるようにしていた」と語り、食欲がない時は食べやすいものに代用していた。

〈栄養バランスを考える〉は、体調を整えるために栄養バランスが偏らないように心掛けていることであり、外食を控え、乳製品や野菜の摂取をとる等のコードから形成された。G氏は「まずいけど、野菜をとらなきゃと思って、野菜ジュースを鼻つまんで飲んでいました」と、栄養が偏らないように苦手な野菜もジュースで代用していた。また、A氏は、「外食ばかりだと栄養が偏り、身体がしんどくなる」と語り、栄養バランスを考えて食事を自炊していた。

## V. 考察

### 1. 実習中の望ましい生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンス (図1)

本研究における実習中の望ましい生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンスは、【気持ちを実習に向ける】、【看護学生としての自覚を

もつ】、【実習を中心に生活リズムを整える】、【体調管理に力を入れる】の4つのカテゴリから成っていた。ポジティブ・デビエントは、【気持ちを実習に向ける】、【看護学生としての自覚をもつ】という認識を前提として、【実習を中心に生活リズムを整える】、【体調管理に力を入れる】という行為の実践に至ったと考えられた。以下、ポジティブ・デビエンスに至る考え方、ポジティブ・デビエンスの実践、実習中の生活習慣形成に向けた支援の視点から考察する。

### 2. ポジティブ・デビエンスに至る考え方

本研究におけるポジティブ・デビエンスに至る考え方には、【看護学生としての自覚をもつ】、【気持ちを実習に向ける】という認識があることが示された。看護学生は、学生と看護職者の2つの役割を持ち合わせており、看護学の実習における学生の行動の一つに、学習者から援助者、援助者から学習者への立場転換の反復<sup>16)</sup>がある。ナイチンゲール<sup>17)</sup>は、看護覚え書の中で、「自分自身は決して感じたことのない他人の感情のただなかへ自己を投入する能力をこれほど必要とする仕事は他に存在しないの

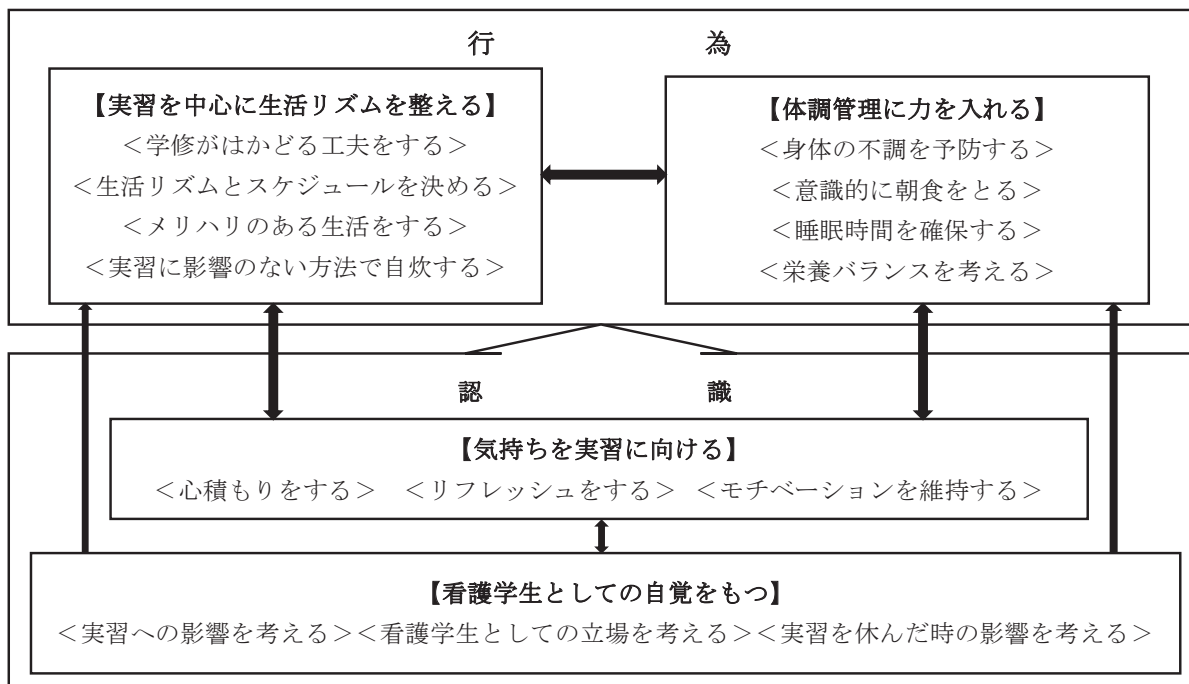


図1 実習中の望ましい生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンス



である」と述べている。患者の傍にいてあげたい、患者に迷惑がかかる、患者が待っているという認識は、援助者としての自覚であり、ナイチンゲールが必須としている他人の感情のただなかへ自己を投入しようとする気持ちの表れであると考えられた。さらに、体調を崩すと実習に行けなくなる、休んだらついていけない、寝ないと翌日も負の連鎖になる等という認識は、患者に対する直接的な援助には日々変化する患者の状態を理解する必要がある、そのために学修を継続したいという意味に基づいていたと考える。そして、実習を遂行するために、【実習を中心に生活リズムを整える】、【体調管理に力を入れる】という行為を導き出していたと考えられる。ポジティブ・デビエントの語りでは、実習開始時からこのような自覚があったわけではなく、患者が待っている、欠席した時の患者の状態が分からない、寝不足だと患者のケアに危険がおよぶ等、実習開始直後の体験によって徐々に看護学生としてどうあるべきか考え、看護学生としての自覚が芽生えていった様子が認められた。実習以前の学生は、学生同士、学生と教員という狭い人間関係の中で学修を重ねてきたが、実習では看護師や様々な年齢層の対象者との対人関係を構築する必要がある。この幅広い人間関係を構築する過程で起きた成功体験や失敗体験の蓄積により、自分の立場が実習や患者に及ぼす影響について思考し、看護学生としての自覚を構築していったと推察する。

一方で、尾黒ら<sup>18)</sup>や近村ら<sup>19)</sup>は、ナースや教員との人間関係がストレス要因の一つであると報告している。心身共に健康で充実した実習をするためには、それらのストレスに対して対処行動をとることが重要となってくる。尾黒ら<sup>18)</sup>によると、「実習中の看護学生は、ストレスに対して親しい人に気持ちの支えになってもらい、自分の気持ちを受け止め励ましてもらう情緒的サポート欲求によって対処する」と述べている。本研究におけるポジティブ・デビエントは、実習の事前学習を進めることや先輩から実習について様子を聞くことで心積もりをし、グループメンバーや級友との励まし、患者や周

囲の人との関係によりモチベーションを維持していた。さらに友人との関わりや好きなことをする時間を持ちリフレッシュしていた。このように、ポジティブ・デビエントにとって、先輩やグループメンバー、級友、受け持ち患者等、実習中の周囲の人との関わりが情緒的サポートとなり、【気持ちを実習に向ける】ことができたと推測できる。

以上のことから、実習中に関わる人々と関係を築くことで支え合い、励まし合い、切磋琢磨していくことは、実習における看護学生としての自覚や気持ちを実習に向けることに繋がっており、ポジティブ・デビエンスに至る認識であると考えた。

### 3. ポジティブ・デビエンスの実践

本研究の結果から、ポジティブ・デビエンスとして、【体調管理に力を入れる】と【実習を中心に生活リズムを整える】の2つの行為が明らかになった。

#### 1) 【体調管理に力を入れる】

【体調管理に力を入れる】は、実習への影響や自分の立場を考える【看護学生としての自覚をもつ】認識が前提にあり、【体調管理に力を入れる】という睡眠、食事、体調に関する行為に至ったと考えられた。

〈身体の不調を予防する〉行為には、含嗽と手洗い、マスク着用、清潔、換気、乾燥予防等の感染予防行動があった。感染予防行動に対する認識を看護学生4年生に調査した先行研究<sup>20)</sup>では、対象者の69%が手洗いを実施しているが、含嗽は13%のみであると示している。本研究のポジティブ・デビエントは、手洗いと含嗽を同時に実施していると語り、感染予防行動として同レベルに大事に捉え実行していると考えられた。また、本研究の参加者の実習していた期間は秋から冬の感染症流行時期と重なっていたことで、〈実習を休んだ時の影響を考え〉、〈看護学生としての立場を考え〉ながら〈身体の不調を予防する〉ために手洗いと同時に含嗽を実施する行為に繋がったと考えられた。

國友ら<sup>21)</sup>、小林ら<sup>22)</sup>は、食事と睡眠が大学生の健康状態に関連していると報告している。



ポジティブ・デビエンスとして〈睡眠時間を確保する〉行為は、睡眠不足により翌日の患者へのケアや学修に支障をきたすことを予防したいという〈実習への影響を考える〉という認識が後押しして実践に繋がったと考えられた。看護学生の睡眠時間を調査した研究<sup>8,9)</sup>では、実習中の看護学生の平均睡眠時間は約4.5時間であり、他学年と比較し少ない現状が明らかにされている。しかし、本研究の参加条件と結果から、ポジティブ・デビエントは、5~7時間の睡眠時間を取ることができていることが分かった。〈実習への影響を考える〉ことで、就寝と起床時刻を決めることや最低の睡眠時間を決めておく等、具体的な目標を立てて実践に移すことで、実習期間にもかかわらず先行研究で示された結果より長い〈睡眠時間を確保する〉ことができたと考えられた。

ポジティブ・デビエントは食事に関して、〈意識的に朝食をとる〉、〈栄養バランスを考える〉ことをしていた。平成29年度の厚生労働省の調査<sup>23)</sup>によると、20歳代は他の年代に比べ、朝食欠食の割合は最も高く、健康日本21で示している野菜摂取目標量に達している者の割合は最も低いと指摘している。本研究のポジティブ・デビエントは、全員が20歳代前半で、9人中7人が大学生になって初めて一人暮らしを始め、残りの2人は実習中のみ寮で一人暮らしをしていた学生であった。小林ら<sup>22)</sup>は、「一人暮らしの学生のほうが実家暮らしの学生よりも食生活の乱れがある」と述べており、大学入学後に一人暮らしを始める学生は、自己の生活を整えていく必要があるものの、サークルやアルバイトの開始等による生活の変化が原因で、大学入学前と同様の食生活を営めていないことが推察される。これまで親元で生活していた学生は自炊の経験が少ない上、実習が始まると、疲労や学修時間の確保のために時間的余裕がなくなり、料理の時間が削られてしまうと考えられる。國友ら<sup>21)</sup>は、実習中の看護学生が朝食をとらない要因として、一人暮らし、夜型生活、調理する機会の減少を指摘し、食品摂取に関しては、出来合いのものやインスタント食品の摂

取が健康状態にマイナスに影響していると報告している。しかし、ポジティブ・デビエントは、一人暮らしをしながら、栄養バランスと料理できる時間を複合して考え、【実習を中心に生活リズムを整える】ために実習に影響のない方法で自炊する方法を生み出していた。また、女子大学生の朝食欠食と健康的な生活行動の調査<sup>24)</sup>では、朝食欠食の頻度が高いほど体調不良があり、栄養科を専攻している学生は欠食率が低いといわれている。ポジティブ・デビエントは、実習前の基礎科目として栄養学を学んでいる。既習の栄養学の知識や自身のこれまでの健康観が、栄養科専攻の学生と同様ポジティブ・デビエントの食生活に影響していると考えられた。さらに、女子大学生の不定愁訴と生活習慣を調査した齋藤ら<sup>25)</sup>は、朝食を欠食している者に、肩こり、腹痛、イライラ等の不定愁訴を自覚している者が多いことを明らかにしており、ポジティブ・デビエントの意識的に毎日朝食をとっている行為が、体調不良をなく実習を乗り越えられた一要因であったと推察された。

## 2) 【実習を中心に生活リズムを整える】

ポジティブ・デビエントは、受け持ち患者に対する看護のための学修時間の確保と学修方法を思考錯誤しながら徐々に確立していた。生活習慣を整えるには、望ましい生活習慣がどのようなものか、生活習慣の乱れによって自分の体調がどのように変化するのかわっている必要がある。ポジティブ・デビエントの学生の語りでは、「〇〇時間寝ないともたない」「外食ばかりだと身体がしんどくなる」等、これまでの経験から実習中の生活行動を決定している語りが多くみられた。このことから、ポジティブ・デビエントは、自己の性格や体調等の特徴を分かっており、どのように生活を整えると実習を乗り越えることに繋がるのかを思考し行為に繋がっていると考えられた。その行為の特徴は、その日学修すべきことがわからないままの時間を作らずに、決めた目標や生活リズムを実行することであった。都筑<sup>26)</sup>は、「時間的展望の認知能力には時間管理や計画性があることが重要であり、大学生の生活管理能力に基礎づけられ

た日常的な規則正しい生活の営みが、主観的な健康観の増大、身体的な疲労症状を減少させる」と述べている。また、山下ら<sup>27)</sup>は、実習中の学生が直面する問題を調査し、効率よく記録を書けずに無駄な時間を費やすことで記録に時間がかかるという問題や、指導者との相互行為を避ける等により指導者から必要な支援を獲得できない問題があることを報告している。ポジティブ・デビエントが、長期目標と短期の行動目標を決めて生活している行為は、これまでの自己の学修スタイルの特徴を踏まえて、実習中の時間を管理することで、目標に向かって計画を実行できたと考えられる。また、教員に必要な支援を要請し解決してから自己学修に臨んでおり、わからないままにいるという時間を作らないようにする行為が、学修計画を順調に進められる一因であると考えられた。これらのことにより、自己の体調や生活、学修における特徴を認知できることが重要であると考えられる。

#### 4. 実習中の生活習慣形成に向けた支援

看護学生が実習中に望ましい生活習慣を形成し、心身ともに健康状態を保ちながら実習を達成できるための教員の支援として、以下の2点が示唆された。

まず、ポジティブ・デビエンスに至る認識のうち、看護学生としての自覚を持つことに対する支援として、患者を中心に考え理解しようとする認識の重要性に気付かせる働きかけである。平塚ら<sup>28)</sup>は、実習カンファレンスにおける教員の役割の一つに、学生の思考を助ける発問と考える時間を待つことと述べている。学生が患者に何が起きているのか親身に考えだしたとき等に、教員が学生の気づきや思考を強化し、発展できる発問を投げかけることが重要であると考えられる。そのような発問により、学生は思考を深め、看護学生としてどうあるべきか再考するきっかけとなり、看護観の形成や自覚をもつための助けとなると考える。また、前述の通り、実習中にかかわる他者との関係により気持ちを実習に向けることに繋がっていると考えられ、その働きかけとして、グループダイナミクスを活かす働きかけや、互いを尊重するよう

な関係性を築いていける働きかけ、様々な年齢層の方と関わる機会の提供が考えられた。臨地実習における学生同士の関係性を示した藤尾ら<sup>29)</sup>は、「他学生の存在は、学習を促進する存在になると同時にお互いの関係性ももたらす気持ちや帰結は良好に整わない場合、学習が障害される可能性がある」と報告している。これらのことから、ポジティブ・デビエンスに至る認識を支える支援として、教員が学生同士の関係性が認め支えあえる関係性を促進でき、グループダイナミクスを活性化できる介入が求められていると考えられた。具体的には、学生同士の相互作用の介入として、昨今、コミュニケーションやディベートを多く取り込んだアクティブラーニングやピア・ラーニングの授業形態が主流になっている<sup>30)</sup>。初年次よりこれらの方法を活用して、学生同士が看護について語り合い、切磋琢磨しながら共に向上していける仲間となる場を提供し、討議の際には学生同士が認めあい、建設的な意見を出し合えるように促すことでグループダイナミクスの活用方法を学び、他者と協力し励ましあいながら乗り越える力を育むことに繋がると考えた。

次に、学生が自己の体調と生活習慣を整えるための支援として、自己の特性を踏まえた生活リズムや学修計画を考えられるための支援が重要である。例えば、昨今、大学教育の中で学修ポートフォリオが取り入れられているが、生活について記録できる学生生活ポートフォリオを取り入れている大学もある<sup>31)</sup>。自己の体調や性格、普段の生活習慣と試験習慣等、特別な生活習慣について記録していく箇所をつくり、視覚的に振り返ることができるような取り組みは、自己の特徴を認知し、実習や就業に向けた生活を考えていく上で有効であると考えられる。また、実習前に履修する基礎的な授業の学びを自己に照らし合わせて考え、実際に生活に活かせるような授業構成や、自己アセスメントの機会を設けること、実習前に食事や睡眠を含めた生活習慣を見直す場を設けることも有効であると考えられる。

これらのことから、学生同士が教員の力を合

めて学びあい、看護学生として成長していくための支援、学生が自己の特性について知り自己管理していけるための支援が、実習中の望ましい生活習慣形成に役立つと考える。

### 5. 研究の限界と課題

本研究は単施設にて実施された調査であり、看護学実習の時期や方法が限定されているため、一般化するには限界がある。今後の課題は、実習方法の違いでポジティブ・デビエンスが異なるのか明らかにするために、参加者の施設を増やして調査することである。また、ポジティブ・デビエントではない学生の特徴を明らかにすること、ポジティブ・デビエントの学生の持っている強みを調査することで、ポジティブ・デビエンスの妥当性が証明されると考えられる。

## VI. 結論

本研究は、看護大学生の臨地実習中の生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンスを明らかにすることを目的にインタビュー調査を行った。得られた知見は以下の通りである。

1. 実習中の生活習慣形成におけるポジティブ・デビエンスとして、【看護学生としての自覚を持つ】、【実習を中心に生活リズムを整える】、【気持ちを実習に向ける】、【体調管理に力を入れる】の、4つのカテゴリーが抽出された。
2. ポジティブ・デビエンスの4つのカテゴリーは、認識と行為に分類でき、認識が行為の前提となっていると考えられた。【気持ちを実習に向ける】、【看護学生としての自覚をもつ】という認識が前提となって、各実習期間のスケジュールと一日の学修計画を立案し、教員の活用によって効率的に学修する等の【実習を中心に生活リズムを整える】行為に繋がっていた。また、【看護学生としての自覚をもつ】という認識を前提に、手洗いと同時に含嗽も徹底する感染予防、就寝と起床時間の調整等による睡眠時間の確保、毎日の朝食摂取の徹底等の【体調管理に力を入れる】行為に繋がっていた。

3. ポジティブ・デビエントは、自己の性格や体調、学修スタイル等の特徴を踏まえ、どのように生活を整えると実習を乗り越えることに繋がるのか思考し行為に繋げていると考えられた。このことから、学生が自己の特性について知り、自己管理していけるための支援が、実習中の望ましい生活習慣形成に役立つと考えられた。

### 謝辞

本研究に参加協力していただいた、施設と参加学生のみなさまに、厚くお礼を申し上げる。本研究は、平成29年度獨協医科大学看護学部共同研究費による研究助成（若手研究）を受けて実施した。また、本研究の一部を第38回日本看護学教育学会学術集会（2018年愛媛）で発表した。

### 文献

- 1) 文部科学省：看護学教育の在り方に関する検討会報告書，2018-12-15，[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/koutou/018/gaiyou/020401c.htm#3\\_1](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/018/gaiyou/020401c.htm#3_1)
- 2) 杉森みどり，舟島なをみ：看護教育学（第5版），255-260，医学書院，東京，2012。
- 3) 上田雪子，堤雅恵，他：看護大学生の睡眠と蓄積的疲労 日常生活と看護学実習との比較，日本看護学会論文集，看護教育45：94-97，2015。
- 4) 三井美恵子：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）：59-68，2008。
- 5) 久みさほ，石塚泰世：臨床実習中における看護学生の健康の実態 主として欠席状況からの検討，CAMPUS HEALTH 35（1）：181-184，1999。
- 6) 廣瀬貴美，山下紗世，他：看護学生の臨地実習中におけるストレスと疲労自覚症状との関連，インターナショナルNursing Care Research 13（3）：29-38，2014。
- 7) 馬場公子，西村恵，他：看護学生の日常生活における「食事」「睡眠」への意識調査，近畿高等看護専門学校紀要14：41-44，2015。



- 8) 渡邊真弓, 林由利子, 他: 看護学生の実習期間における時間の使い方の実態 初めての各論実習1週目での質問紙調査結果より. 長野県看護研究学会論文集 31回: 65-67, 2011.
- 9) 杉原喜代実, 青柳美希, 他: 看護系大学生の睡眠の実態. 日本看護学会論文集(看護総合) 42: 378-381, 2012.
- 10) 上山和子, 白神佐知子: 臨地実習中における看護学生の食習慣を中心とした健康管理(2) 保育所実習との関連性. 日本看護学会論文集, 看護教育 38: 326-328, 2008.
- 11) 合田友美: 看護学生に対する食生活支援の検討(第一報). 川崎医療短期大学紀要 29: 25-28, 2009.
- 12) Pascale RT, Sternin J, et al: The Power of Positive Deviance, How Unlikely Innovators Solve the World's Toughest Problems, Harvard Business Press, Boston, 2010.
- 13) 神馬征峰: 行動変容のためのポジティブ・デビエンス・アプローチ. 日建教誌 21(3): 253-261, 2013.
- 14) Belloc NB, Breslow L: Relationship of physical health status and health practices, Prev Med 1(3): 409-21, 1972.
- 15) 森本兼曩: ライフスタイルと健康, 2-64, 医学書院, 東京, 1991.
- 16) 山下暢子, 定廣和香子, 他: 看護学実習における学生行動の概念化. 看護教育学研究 12(1): 2003.
- 17) Florence Nightingale (著), 湯楨ます (翻訳), 薄井坦子 (翻訳), 他: 看護覚え書—看護であること看護でないこと—(改訳第7版), 227, 現代社, 東京, 2017.
- 18) 尾黒正子, 中眞子, 他: A 大学看護学生の臨地実習中におけるストレスとストレスコーピング, 生活背景の現状調査. インターナショナル nursing care research 16(4): 137-146, 2017.
- 19) 近村千穂, 小林敏生, 他: 看護臨床実習におけるストレスとコーピングおよび性格との関連. 広島大学保健学ジャーナル 7(1): 15-22, 2007.
- 20) 吉井美穂, 八塚美樹, 他: 看護学生の臨地実習における感染防止対策に関する意識と実際. 富山大学看護学会誌 8(1): 63-67, 2008.
- 21) 國友宏渉, 江上いすず, 他: 学生の健康に及ぼす生活習慣の影響. 名古屋文理短期大学紀要 24: 75-79, 1999.
- 22) 小林由枝, 箕口ゆう子, 他: 看護学生の生活習慣の実態と生活習慣病予防のための支援 1人暮らしの学生と親と同居している学生との比較. 長野赤十字病院医誌 25: 85-90, 2012.
- 23) 厚生労働省: 平成 29 年国民健康・栄養調査報告, 2019-1-12, <https://www.mhlw.go.jp/content/000451755.pdf>
- 24) 中井あゆみ, 古泉佳代, 他: 首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的な生活行動との関連. 日本食育学会誌 9(1): 41-51, 2015.
- 25) 斎藤真澄, 三浦美環, 他: 女子大学生の不定愁訴と生活習慣, 栄養バランスとの関連. 弘前医療福祉大学紀要 9(1): 9-18, 2018.
- 26) 都筑学, 早川宏子, 他: 学生の生活と意識に関する調査研究 生活管理能力や生活の規則性と健康意識, 自己意識, 時間的展望との関連. 中央大学保健体育研究所紀要 28: 1-19, 2010.
- 27) 山下暢子, 舟島なをみ, 中山登志子: 看護学実習中の学生が直面する問題—学生の能動的学習の支援に向けて—. 看護教育学研究 27(1): 51-65, 2018.
- 28) 平塚厚子, 朝倉由美, 他: 臨地実習カンファレンスの指導過程における教員の役割の構造化—対話的リフレクションを活用して(後編). 看護展望 36(3): 329-333, 2011.
- 29) 藤尾麻衣子, 藤谷章恵, 他: 臨地実習において学生同士が互いに及ぶ影響に関する文献研究. 武蔵野大学看護学研究所紀要 12: 31-39, 2018.
- 30) 山田礼子: 主体的な学びを促進する学習環境としてのラーニング・コモンズ. 看護教育 55(5): 412-418, 2014.
- 31) 望月雅光, 高木正則, 他: 学生生活を記録する電子ポートフォリオシステムの設計. 創価経営論集 33(1): 73-82, 2009.