

令和3年度獨協医科大学教育セミナー

コロナ禍における看護学生の メンタルヘルス・ケア



獨協医科大学附属看護専門学校

学生生活委員会

委員長 野口 幸子(教務副主任)

副委員長 阿部 洋子(教務副主任)

学生背景

【基本情報】

1. 学生数:279名

1年生:81名 ・ 2年生:100名 ・ 3年生:98名

2. 出身地

県内 (75%) ・ 県外 (25%)

3. 生活背景

1)自宅・アパート (67.4%) ・ 寮 (32.6%)

2)通学方法:

(1)徒歩・自転車・バイク (28.7%)

(2)公共交通機関 (電車・バス)(34.1%)

(3)自家用車 (37.2%)

【新型コロナウイルス感染症による影響】

1. 思い描いていた学生生活像の崩壊

- * 学習時間・場所・人数の制限(特に看護技術習得)
- * 学習以外での行動制限(限られた人・場所・時間でのコミュニケーション・黙食・外出制限など)
- * サークル活動の停止

2. 自粛生活によるコミュニケーション不足(孤立化・孤独化)



1) 身体的反応

- ・ 睡眠障害・入眠困難・中途覚醒
- ・ 消化器症状(悪心・胃痛・腹痛・下痢・食欲不振)
- ・ 身体的な消耗(疲れやすさ)

2) 心理的反応

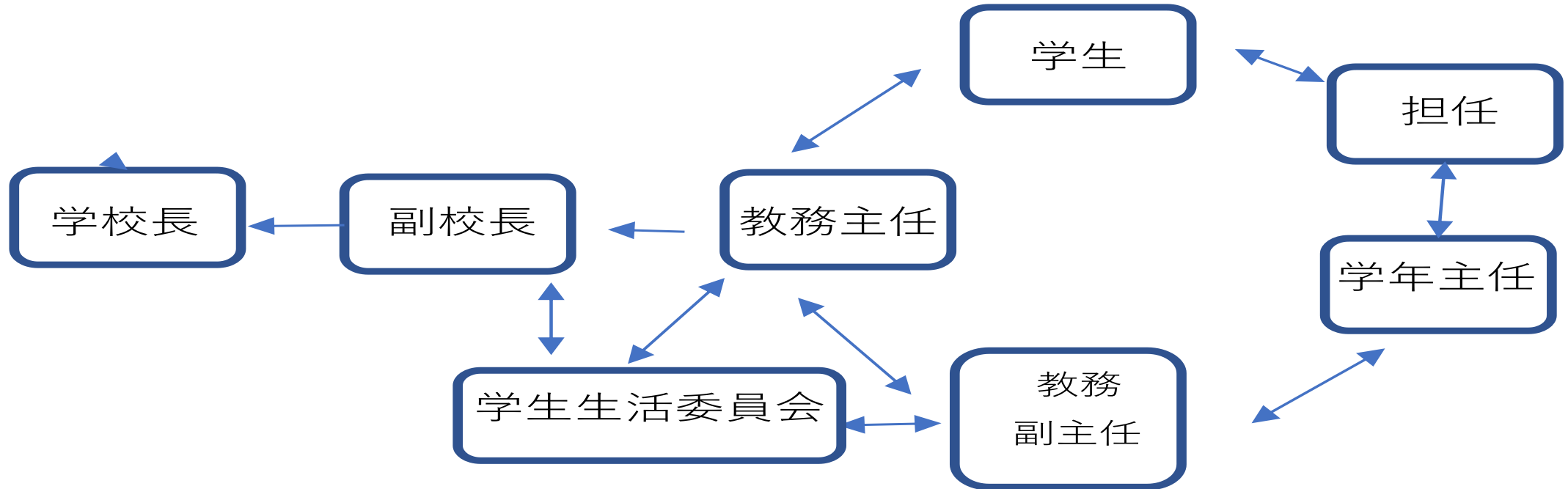
- ・ 不安 ・ 緊張 ・ 焦り ・ いら立ち ・ 無力感
- ・ 抑うつ ・ 自信喪失 ・ 絶望感・ 感情失禁

本校の学生のメンタルヘルス・ケアの 取り組み

1. メンタルヘルス・ケアの主担当者

担任制をとっている

- ・各学年に担任3名・学年主任1名・学年担当教務副主任1名で対応している



2. メンタルヘルス・ケア(学生指導)の内容

- 1) ホームルーム(全体): 学年主任を中心に1回/月開催・臨時開催
- 2) 電話対応: 担任(気になる場合・学生の希望・必要時)
- 3) 個別面接: 担任(気になる場合・学生の希望・必要時)
- 4) LMSの活用: 担任・学年主任 随時
- 5) 保護者との連携: 学年主任・担任(学生面談後保護者の協力が必要と判断したとき・学生安全面の危機時)
- 6) カウンセリングの紹介
- 7) 医療機関との連携

3. メンタルヘルス・ケアの事例紹介

事例1



メンタルヘルス・ケア	学生の状態
担任面談 (プライバシーに配慮し学生を個室に移動させる)	【〇〇先生居ますか】 【呼吸が苦しい】 【不安で仕方がない】
傾聴・受容	と不安を話す
学生に確認し、学年担任間で情報を共有する	安心

事例2

メンタルヘルス・ケア

学生の状態

担任面談

【実習がうまくできない】

担任は保護者と密に連絡
を取る

【頑張っているのにうまくいかない】

学生の同意を得、学年主
任・教務副主任へ報告

【逃げたい】

と学生が訴えてきた

医療機関と連携

学校長・副校長・保護者
学生と面談

**安全面を考慮して学習できるよう
配慮する**

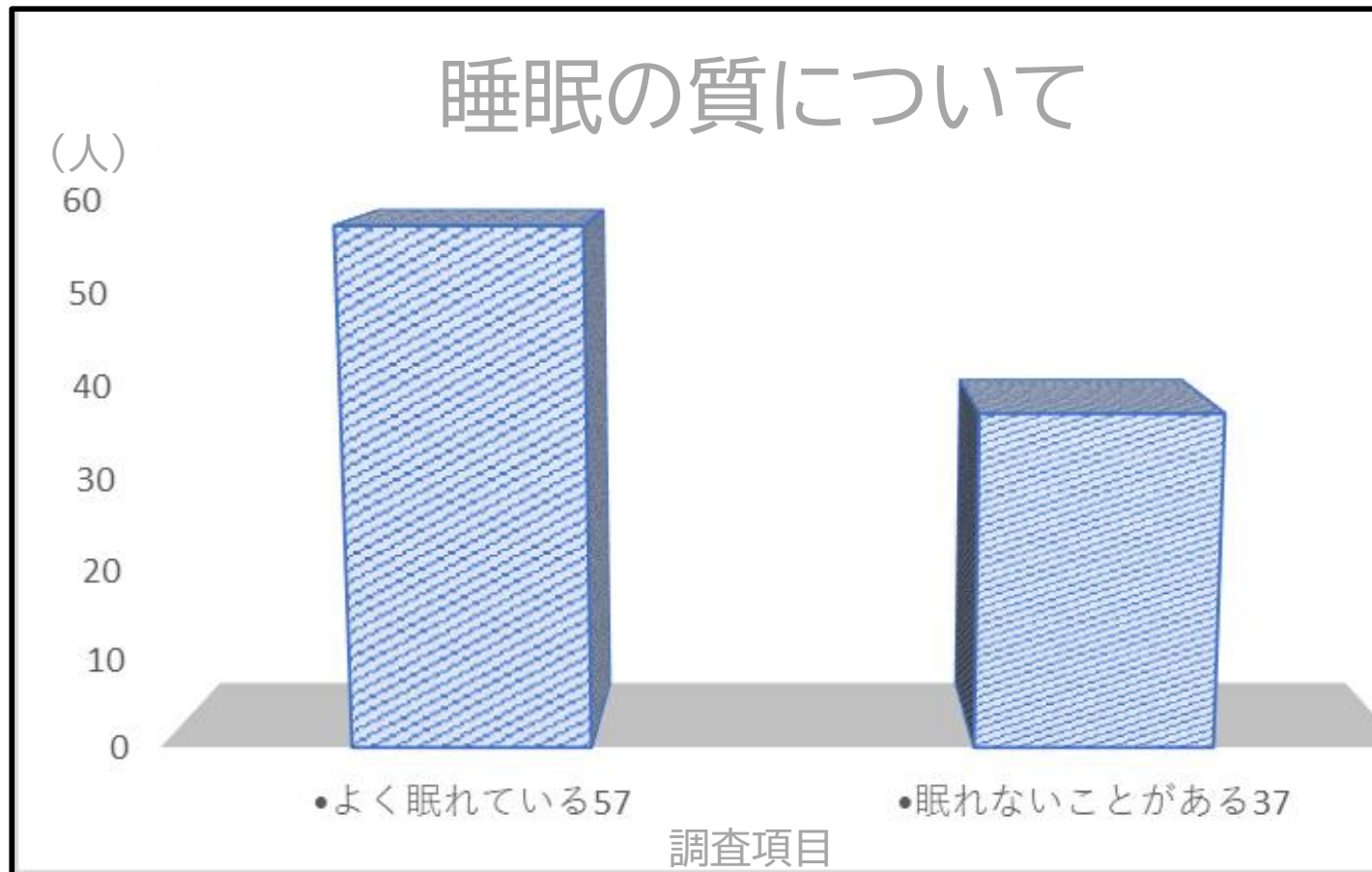


学生生活アンケート実施概要

- 調査目的: 今後の学修活動や学生支援を検討する資料とする
- 対象者: 看護専門学校1.2年生 181名
1年生(81名)2年生(100名)総数
- 実施時期: 令和3年12月24日(金)~12月28日(火)
- 調査内容: 学生生活(環境・食事・睡眠・学習)について回答してもらう
- 調査方法: webによるアンケート調査
- 回収率: 53.6%

学生生活アンケート結果①(睡眠状況)

n=1・2年生181名(回答率 53.6%)



- 約50%:良く眠れている
- 約40%:眠れないことがある

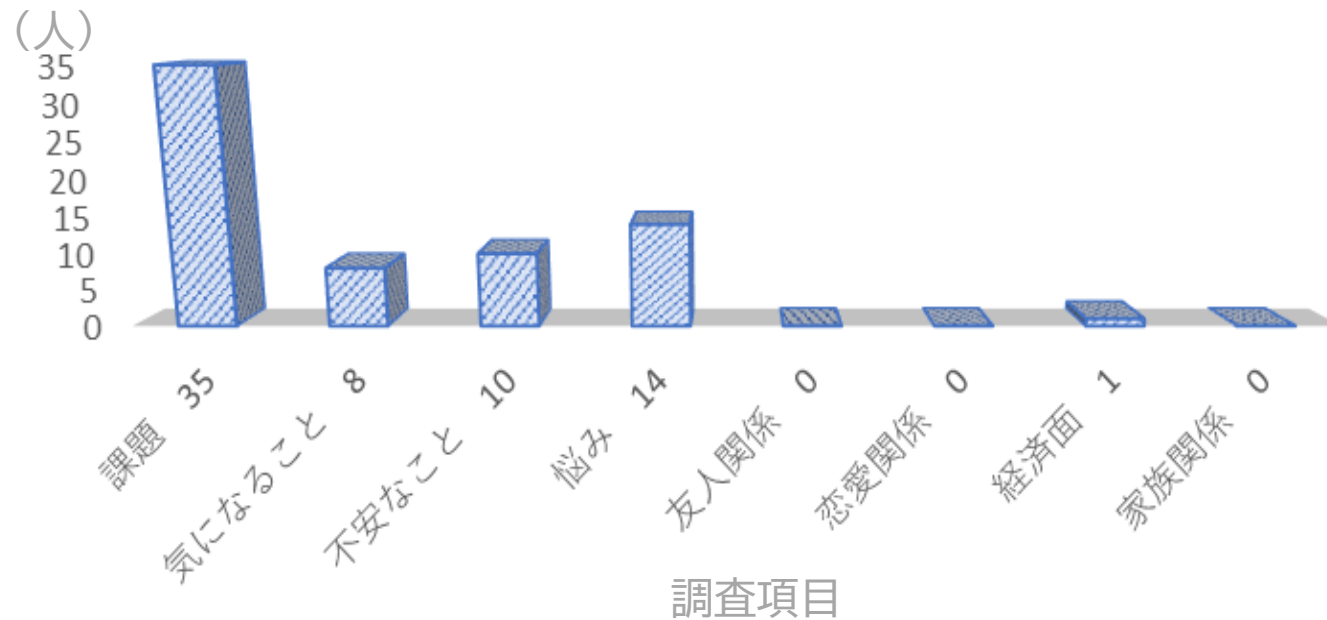


- 不眠が続くと、不安・気分の落ち込み、集中力の低下、学習能力の低下につながる事が考えられる
- 眠れないという訴えは、学生のメンタルヘルスにおける**重要なサイン**であることを認識する

学生生活アンケート結果②(睡眠状況)

n=1・2年生181名(回答率 53.6%) (複数回答可)

眠れない理由



不眠の理由

- 課題が多い
- 気になること・不安な音・悩み

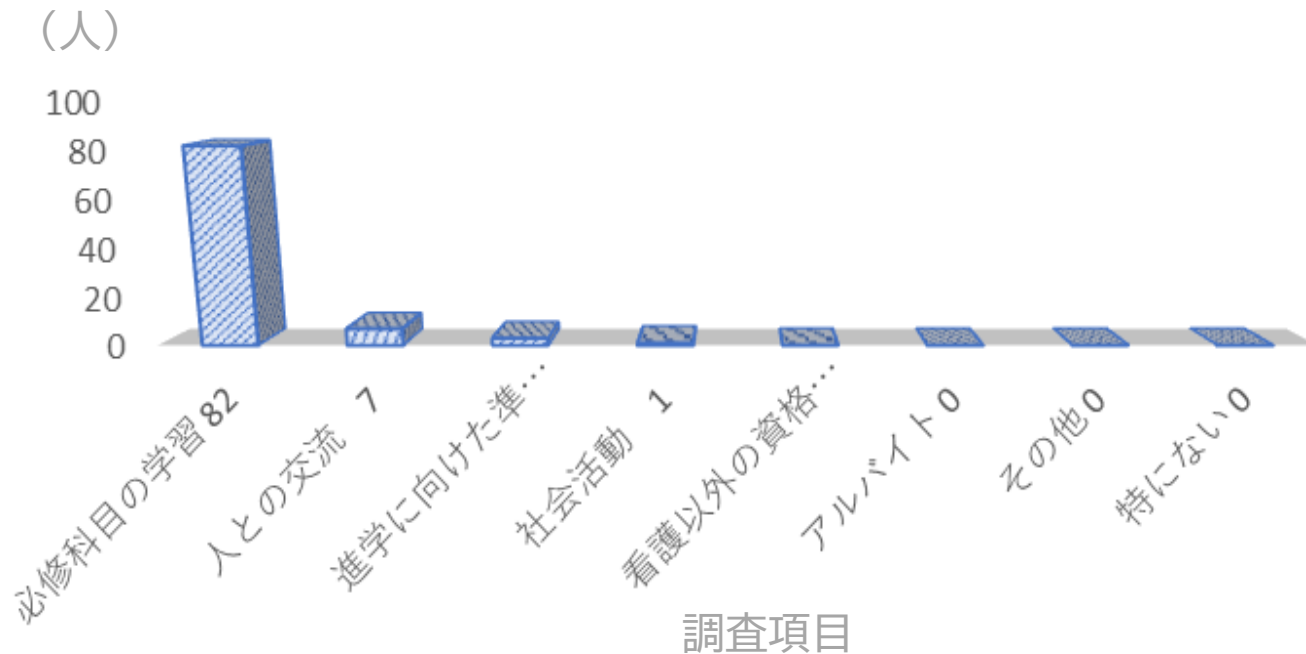


- 個人的要因(性格やストレス耐性など)を考えて対応する
- コロナ禍でも課題に取り組んでいる⇒習意欲を高く持ち続けている

学生生活アンケート結果③(学生生活)

n=1・2年生181名(回答率 53.6%)

学校生活で最も大切なもの



- 必修科目の学習に力を入れている
- 人との交流、サークル活動が全くできなかった

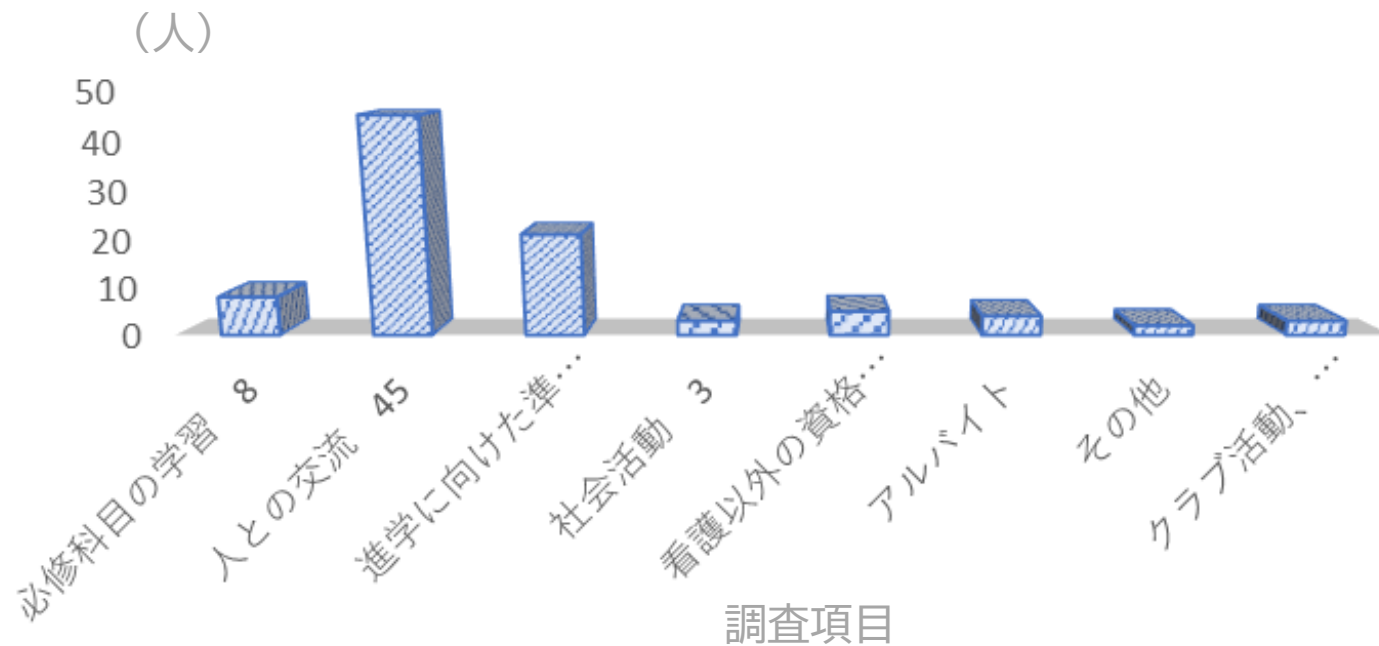


- ネガティブなことばかりを指導しがちであるが、学生が**頑張っているところを認めて意図的に言葉がけをすることが大切**

学生生活アンケート結果④(学生生活)

n=1・2年生181名(回答率 53.6%)

学校生活で2番目に大切なもの



自粛生活による

- コミュニケーション不足
- 人との交流の減少
- 孤立化・孤独化の始まり



- 人との交流が大切



- 人との交流を求めている

まとめ

メンタルヘルス・ケアの取り組みとして、個々に身体的・心理的なサポート、他者とのつながりを保てるような支援(コミュニケーション)を継続する。

個別的な支援に加えて、学生生活委員会が中心となって全体的な心理・社会的なサポートが大切である

今後の課題

1. 学生に意図的な承認・賞賛の言葉かけ
2. 異学年との交流を深める
(Zoomなどの活用)
3. ストレスコーピングに関する講演
(リラクゼーション方法・呼吸法など)
4. コミュニティの場の設置
(談話ルームの設置)
(LMS等による自由な発言の機会をつくる)など

ご清聴ありがとうございました