

看護系大学1年生の日常生活習慣の実態

—看護技術論の授業内容の検討に向けて—

大儀 律子^{*1}・片山 美子^{*1}・道廣 陽介^{*1}・谷村 卓勇^{*1}
兼澤 あゆみ^{*1}・藤岡 敦子^{*1}

A lifestyle survey of first-year nursing university students: For consideration of the course content in basic nursing skills

Ritsuko Ogi^{*1}, Yoshiko Katayama^{*1}, Yosuke Michihiro^{*1}, Takuyu Tanimura^{*1}
Ayumi Kanezawa^{*1}, Atsuko Fujioka^{*1}

要旨

人々の生活を理解し、より良い患者支援が行われるように、看護学生は家庭生活において自分の正しい生活習慣や家事の基礎を看護学校の入学前に形成しておくことが望まれる。本研究では、看護系大学1年生の生活習慣の実態を明らかにし、基礎看護教育における看護技術の教育内容の在り方を再考することを目的としている。そこで、98名の学生を対象に、自作式の質問紙を用いて生活習慣調査を実施し、学生の生活環境や入学動機、卒業後の希望において、学生自身の習慣化された日常生活の基本動作である4つのカテゴリー（健康、家事、自立、行儀・作法）に分類した生活習慣の実施状況に差が認められるかを分析した。

分析対象とした64名の回答の結果、生活環境、入学動機、卒業後の希望職種に基づく生活状況に応じて、適切な生活習慣が形成されていない学生がいることが明らかになった。従って、学生の生活習慣や人生経験を踏まえて、生活支援技術の知識を身につけ、看護支援を担う者として生活援助技術の知識と習慣化が形成できるような教育が必要であることが示唆された。

キーワード：看護系大学1年生、看護技術、日常生活習慣、質問票調査

Abstract

To understand people's lives and provide better patient support, nursing students should form good habits in lifestyle and the basics of housework at home before entering nursing school. This study aimed to clarify the reality of the lifestyle habits of first-year nursing university students and to reconsider the educational content of nursing skills in primary nursing education. Therefore, a lifestyle survey of 98 students was conducted using a self-administered questionnaire to identify any differences in how students develop lifestyle habits, as classified into four categories of their daily habitual actions (health, housework, independence, and behavior/manners), in relation to their living conditions, motivation for enrollment, and desires for after graduation. Analysis of the responses from 64 students revealed that some of them had not formed appropriate lifestyle habits according to their living situation based on their living environment, motivation for enrollment, and desired post-graduation occupation. Therefore, it is suggested that there is a need to educate students to ensure that they can acquire life support skills based on their lifestyle habits and life experiences, while developing their knowledge of life support skills and habituating them as those responsible for nursing support.

Keyword：first-year nursing university students, nursing skills, lifestyle habits, questionnaire survey

I. 緒言

現在の少子高齢社会や医療の高度化に伴って、現在の看護の機能と役割は大きく変化している。看護と

は、実践の科学であり（松谷ら、2010）、その看護実践の土台となるものが看護技術である。看護技術とは、看護の問題を解決するために、看護の対象となる人々の安全・安楽を保証しながら、看護の専門的知識

*1：姫路大学看護学部・Himeji University, School of Nursing

に基づいて提供される技であり、またその体系のことを指す。そして、看護技術は、目的と根拠をもって提供されるものであり、根拠に基づく専門的知識は熟練・修練により獲得され伝達される。また、看護技術は、個別性をもった人間対人間の関わりの中で用いられるものであり、その時の状況 (context) の中で創造的に提供されるものであると定義されている (日本看護科学学会看護学術用語検討委員会 (第9・10期委員会), 2011)。この看護の専門性や独自性が最も発揮される日常生活援助は本学では「看護技術Ⅰ」として基礎看護学の多くの時間を占めており、それを確実に習得させることは基礎看護学の担当教員にとっては重要な課題である。

本学では、「看護技術Ⅰ」は1年次4月より開講する。それは単なる技術方法に対する教育ではなく、知識や態度を統合した教授内容となる (齊藤ら, 2003)。そして学生が看護や看護対象への興味がなければ、対象への個別性に合わせたアートとして展開することは困難であると言われている (氏家ら, 1983, 石井ら, 1984)。従って、入学直後であるこの時期は、看護を学ぶ志は入学動機として表れており、時期に応じて興味、関心を高めながら授業を展開していく必要がある。

看護基礎教育の領域においては、30年以上前から、看護学生の生活習慣の変化に伴う不器用さとそれに起因する習得の困難に対する危機に動機づけられた研究が数多く報告されている (川田ら, 2005, 藤野ら, 2005)。少子高齢化、核家族化により家庭内で乳幼児や高齢者の世話をする体験が少なく、家事をこなす経験も希薄となっており、日常生活で体験し、身につけていくべき動作や習慣化されていた行動は、現代の学生には身につけていないのが実情である (吾妻ら, 2007)。そして、臨床現場でも新人看護師の実践能力不足が指摘され始め、国による看護基礎教育の改革として、2008年より基礎看護学が1つの分野として独立した。

本来、看護学生には人の生活を理解し、支援する役割を担う者として自己の生活習慣や家事の基礎は入学までの家庭生活で身につけていることが期待されている (床田ら, 1989)。しかし、現代の看護学生の生活習慣は夜更かしや欠食の増加による生活リズムの変調から自己の健康維持・増進に必要な生活習慣も身につけていない状況が報告されている (加藤ら, 2015, 文部科学省, 2003)。また、日常の家事手伝いから身につく動作や感覚も、家庭で経験する機会が少ないまま成長したため、清拭時のタオルが適度に絞れない、清潔・不潔の区別がつかず、ゴミ箱や交換後のシーツなど不潔なものを床頭台に置くなどの、他者への「生活援助技術」を習得する以前の問題が生じている指摘も

ある (石井ら, 1984, 倉井ら, 2007)。これら日常生活習慣は、身につけていなければ補う教育が必要である。つまり、学生の日常生活習慣を教員が把握し、それを学生のレディネスとして捉え「生活援助技術」を適切に習得できる教授方法を組み立てることが教員に要求されている。そこで本研究は、「生活援助技術」を学ぶ看護学科1年生の入学動機と生活習慣の実態を知り、基礎看護教育における看護技術の授業内容に関する示唆を得ることを目的とする。

Ⅱ. 方法

1. 研究デザイン

無記名自記式質問紙調査による量的研究とした。

2. 調査対象

A 大学看護学部看護学科1年生98名とした。

3. 調査時期

入学後3ヶ月に実施した。

4. 調査内容

調査内容を2つのセクションから構成した無記名の自己記入式の質問票を作成した。《質問票Ⅰ》では、性別、住居状況、入学動機、卒業後の進路希望についての質問とした。《質問票Ⅱ》では、対象者が起床し登校・帰宅を経て就寝までにおいて、日常的に行われると予測される27項目の質問とした。回答は4段階のリッカート尺度 (1:必ず行う, 2:行うことが多い, 3:あまり行わない, 4:全く行わない) とした。

5. 用語の定義

本論文においては、日常生活習慣とは、日常生活の中で繰り返されて定着している行動様式であると定義した。具体的に、学生の住居状況、入学動機、卒業後の希望を生活状況とし、日常生活の基本動作である健康、家事、自立、行儀・作法を生活習慣とした。

6. 分析方法

1) 対象者の基本属性、生活習慣における実施状況

対象者の属性、住居状況、入学動機、進路希望について単純集計するとともに、27項目の行動を学生自身の習慣化された日常生活の基本動作であり、学生に対する教育として行動変容に繋げることが可能であると考えられる生活習慣として「健康」、「家事」、「自立」、「行儀・作法」の4つのカテゴリーに分類した。

2) 基本属性と生活習慣の関連

性別と住居状況別、入学動機と卒業後の進路希望における実施状況との関連性は、Mann-WhitneyのU検定を使用して差を比較した。生活習慣において、住居状況は「1人暮らし（独居）」、「家族と一緒、家族以外の他人と同居」の2群に、入学動機は「看護師（保健師・助産師）で活動希望」、「看護師資格取得、家族・知人の勧め、その他」の2群に、進路希望は「看護師」、「看護系専門課程・大学院進学、看護以外の仕事、その他」の2群にそれぞれ分類した上で、実施状況の比較を行った。

7. 生活習慣におけるカテゴリー間の相関

生活習慣におけるカテゴリー（健康、家事、自立、行儀・作法）間の関連性の検討にはデータの正規性を確認した上で、Spearmanの順位相関係数を使用した。

8. 統計解析

統計学的解析はSPSS（ver.28.0）を使用し、有意水準を5%未満とした。なお有意確率が5～10%の場合には、有意な傾向があったものと判断した。各質問項目の点数はリッカート尺度に基づいて回答1を1点、回答2を2点、回答3を3点、回答4を4点とし、回答者の合計点から平均値と標準偏差を算出した。なお、点数が高いほど実施していないことを表している。

9. 倫理的配慮

本研究は、対象者が学生であることから、参加の任意性を確保するため、以下のような配慮を行った。研究対象となる学生全員に、研究の趣旨と内容を説明した研究説明書を配布した。その中で、研究への参加は自由意志であること、質問票は無記名で個人特定は一切出来ないこと、従って研究協力の有無や回答内容は学業成績とは一切関係しないことを明記した。また、結果の発表に関しては、対象者の匿名の保持とプライバシーの保護を約束した。研究終了後は直ちに質問票をシュレッターにて裁断するが、質問票の記号化したデータは電子媒体に5年間保管したのち機械的に粉碎処理をすることとした。なお、本研究は姫路大学研究倫理委員会の承認2022年5月26日（2022-005）を得て実施した。

Ⅲ. 結果

1. 対象者の基本的属性

研究対象者98人に質問票を配布し、64人（回収率：65.3%）の返答を得た。なお、無効回答は無く、有効

回答であった64人を分析対象とした。対象者の基本属性について表1に示した。性別は女性56人（87.5%）、男性8人（12.5%）であり、家族と同居している学生が51人（79.7%）、一人暮らしの学生が12人（18.8%）であった。入学動機は「看護師（保健師・助産師）で活動希望」46人（71.9%）、看護師資格取得16人（25.0%）、家人・知人の勧め、その他はそれぞれ1人（1.6%）であった。卒業後の進路希望は、「看護師として働く」58人（90.6%）、「看護系の専門課程・大学院へ進学」3人（4.7%）、看護系以外の仕事につきたい1人（1.6%）、その他2人（3.1%）であった。

表1 研究対象者の基本属性（n=64）

属性	項目	人数（%）
性別	男性	8（12.5）
	女性	56（87.5）
住居状況	1人暮らし	12（18.8）
	家族と一緒	51（79.7）
	家族以外の他人と同居	1（1.6）
入学動機	看護師（保健師・助産師）で活動希望	46（71.9）
	看護師資格取得	16（25.0）
	家族・知人の勧め	1（1.6）
	その他	1（1.6）
卒業後の進路希望	看護師	58（90.6）
	看護系専門課程・大学院進学	3（4.7）
	看護以外の仕事	1（1.6）
	その他	2（3.1）

2. 生活習慣における実施状況

対象者（64人）の生活習慣における実施状況を表2に示した。健康に関しては、「外出先から帰った時にうがい/あまり/全くしていない」や「栄養バランスを考えて食事をあまり/全く摂取していない」と回答した学生が全体の約3割を占めており、実施状況が低いことが伺えた。家事に関しては、「シャンプー後、排水口に溜まった髪の毛をあまり/全く取り除いていない」や「自分の下着を自分であまり/全く洗濯していない」と回答した学生が約半数を占めていた。自立に関しては、「起床後、布団をたたんだり、ベッドを整えたりすることをあまりしていない」や「パジャマなどの寝巻を脱いだ時、たたむか軽くまとめることをあまりしていない」と回答した学生が全体の約2割に認められたものの、全体的に実施している項目が多かった。行儀・作法に関しても同様に、「朝、起床時に「おはよう」の挨拶をあまり/全くしていない」と回答した学生が約3割で認められたが、その他の実施状況は高かった。

表2 生活習慣における実施状況

カテゴリー	質問項目	人数 (%)			
		必ず行う	行う事が多い	あまり行わない	全く行わない
健康	朝は歯磨きをしますか	60 (93.8)	3 (4.7)	1 (1.6)	0
	夜は歯磨きをしますか	59 (92.2)	4 (6.3)	1 (1.6)	0
	外出先から帰った時にうがいをしますか	35 (54.7)	11 (17.2)	14 (21.9)	4 (6.3)
	外出先から帰った時に手洗いをしますか	55 (85.9)	3 (4.7)	4 (6.3)	2 (3.1)
	栄養バランスを考えて食事を摂取しますか	26 (40.8)	21 (32.8)	14 (21.9)	3 (4.7)
	出かける前に髪を整えていますか	60 (93.8)	1 (1.6)	3 (4.7)	0
	入浴をしない日も洗顔をしてから寝ますか	53 (82.8)	4 (6.3)	5 (7.8)	2 (3.1)
家事	食事の前にテーブルを拭いていますか	33 (51.6)	15 (23.4)	11 (17.2)	5 (7.8)
	髪をブラッシングした後、落ちた髪の毛を拾っていますか	31 (48.4)	21 (32.8)	10 (15.6)	2 (3.1)
	シャンプー後、排水口にたまった髪の毛を取り除いていますか	22 (34.4)	12 (18.8)	20 (31.3)	10 (15.6)
	ゴミ収集日にごみ出しをしていますか	34 (53.1)	12 (18.8)	8 (12.5)	10 (15.6)
	自分の部屋の掃除をしていますか	25 (39.1)	28 (43.8)	10 (15.6)	1 (1.6)
	食器洗いをしていますか	29 (45.3)	16 (25.0)	11 (17.2)	8 (12.5)
	自分の下着を自分で洗濯していますか	23 (35.9)	10 (15.6)	19 (29.7)	12 (18.8)
自立	朝、自分で起床しますか	37 (57.8)	18 (28.1)	6 (9.4)	3 (4.7)
	寝る時はパジャマなどの寝巻に着替えていますか	61 (95.3)	1 (1.6)	2 (3.1)	0
	起床後、布団をたたんだり、ベッドを整えたりしていますか	26 (40.6)	22 (34.4)	11 (17.2)	5 (7.8)
	パジャマなどの寝巻を脱いだ時、たたむか軽くまとめていますか	35 (54.7)	16 (25.0)	11 (17.2)	2 (3.1)
	自分で脱いだ靴を揃えますか	40 (62.5)	17 (26.6)	7 (10.9)	0
行儀・作法	朝、起床時に「おはよう」の挨拶をしていますか	38 (59.4)	9 (14.1)	9 (14.1)	8 (12.5)
	帰宅時に「ただいま」の挨拶をしていますか	47 (73.4)	7 (10.9)	4 (6.3)	6 (9.4)
	食事前に「いただきます」を言っていますか	52 (81.3)	8 (12.5)	3 (4.7)	1 (1.6)
	食事後に「ごちそうさま」を言っていますか	52 (81.3)	8 (12.5)	3 (4.7)	1 (1.6)
	あなたの目の前にゴミが落ちている時、拾ってゴミ箱に捨てますか	37 (57.8)	18 (28.1)	6 (9.4)	3 (4.7)
	トイレットペーパーがあなたの分でなくなった時、新しいものに取り換えてトイレを出ますか	54 (84.4)	8 (12.5)	1 (1.8)	1 (1.8)
	後ろから続いて人が入ってくる時、ドアを手で開けた状態にしますか	52 (81.3)	9 (14.1)	3 (4.7)	0
	授業後に机上の消しゴムかすをまとめてゴミ箱に捨てますか	38 (59.4)	20 (31.3)	4 (6.3)	2 (3.1)

表3 性別や住居状況における生活習慣の実施状況の関係

カテゴリー	質問項目	性別			住居状況別		
		男性(n=8)	女性(n=56)	有意確率	独居(n=12)	同居(n=52)	有意確率
		平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)		平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	
健康	朝は歯磨きをしますか	1.25 (0.71)	1.05 (0.23)	0.397	1.00 (0.00)	1.10 (0.36)	0.325
	夜は歯磨きをしますか	1.50 (0.76)	1.04 (0.19)	0.001**	1.25 (0.62)	1.06 (0.24)	0.189
	外出先から帰った時にうがいをしますか	1.75 (0.89)	1.80 (1.02)	0.982	2.58 (1.00)	1.62 (0.91)	0.002**
	外出先から帰った時に手洗いをしますか	1.50 (1.07)	1.23 (0.66)	0.338	1.75 (1.22)	1.15 (0.50)	0.025**
	栄養バランスを考えて食事を摂取しますか	1.63 (0.92)	1.95 (0.90)	0.316	1.83 (1.03)	1.92 (0.88)	0.635
	出かける前に髪を整えていますか	1.25 (0.71)	1.09 (0.39)	0.425	1.00 (0.00)	1.13 (0.49)	0.325
	入浴をしない日も洗顔をしてから寝ますか	1.00 (0.00)	1.36 (0.80)	0.174	1.42 (1.00)	1.29 (0.70)	0.927
家事	食事の前にテーブルを拭いていますか	1.25 (0.71)	1.89 (1.00)	0.055*	2.17 (1.19)	1.73 (0.93)	0.238
	髪をブラッシングした後、落ちた髪の毛を拾っていますか	1.63 (0.92)	1.75 (0.84)	0.612	1.75 (0.97)	1.73 (0.82)	0.926
	シャンプー後、排水口にたまった髪の毛を取り除いていますか	1.75 (1.16)	2.36 (1.09)	0.138	1.67 (0.98)	2.42 (1.09)	0.031**
	ゴミ収集日にごみ出しをしていますか	1.88 (1.13)	1.91 (1.15)	0.982	1.17 (0.39)	2.08 (1.19)	0.012**
	自分の部屋の掃除をしていますか	1.88 (0.83)	1.79 (0.76)	0.750	1.50 (0.674)	1.87 (0.77)	0.124
	食器洗いをしていますか	1.88 (0.83)	1.98 (1.10)	0.991	1.25 (0.62)	2.13 (1.09)	0.006**
	自分の下着を自分で洗濯していますか	1.63 (0.92)	2.41 (1.16)	0.07*	1.08 (0.29)	2.60 (1.09)	0.000**
自立	朝、自分で起床しますか	1.38 (0.74)	1.64 (0.86)	0.347	1.17 (0.39)	1.71 (0.89)	0.038**
	寝る時はパジャマなどの寝巻に着替えていますか	1.38 (1.06)	1.07 (0.42)	0.256	1.25 (0.87)	1.08 (0.44)	0.496
	起床後、布団をたたんだり、ベッドを整えたりしていますか	1.50 (0.76)	1.98 (0.96)	0.171	1.58 (0.79)	2.00 (0.97)	0.171
	パジャマなどの寝巻を脱いだ時、たたむか軽くまとめていますか	1.50 (0.76)	1.71 (0.89)	0.559	1.42 (0.67)	1.75 (0.90)	0.265
	自分で脱いだ靴を揃えますか	1.38 (0.74)	1.50 (0.69)	0.523	1.33 (0.65)	1.52 (0.70)	0.351
行儀・作法	朝、起床時に「おはよう」の挨拶をしていますか	1.38 (1.06)	1.86 (1.10)	0.148	2.58 (1.44)	1.62 (0.93)	0.027**
	帰宅時に「ただいま」の挨拶をしていますか	1.00 (0.00)	1.59 (1.02)	0.075*	2.25 (1.42)	1.35 (0.76)	0.017**
	食事前に「いただきます」を言っていますか	1.00 (0.00)	1.30 (0.66)	0.152	1.33 (0.49)	1.25 (0.65)	0.224
	食事後に「ごちそうさま」を言っていますか	1.00 (0.00)	1.30 (0.66)	0.152	1.42 (0.51)	1.23 (0.65)	0.048**
	あなたの目の前にゴミが落ちている時、拾ってゴミ箱に捨てますか	1.13 (0.35)	1.68 (0.88)	0.065*	1.17 (0.39)	1.71 (0.89)	0.038**
	トイレットペーパーがあなたの分でなくなった時、新しいものに取り換えてトイレを出ますか	1.13 (0.35)	1.21 (0.56)	0.772	1.08 (0.29)	1.23 (0.58)	0.429
	後ろから続いて人が入ってくる時、ドアを手で開けた状態にしますか	1.50 (0.93)	1.20 (0.44)	0.455	1.17 (0.39)	1.25 (0.56)	0.78
	授業後に机上の消しゴムかすをまとめてゴミ箱に捨てますか	1.25 (0.46)	1.57 (0.78)	0.284	1.67 (0.65)	1.50 (0.78)	0.244

Mann-Whitney-U検定

**5%水準で有意差あり *10%水準で有意傾向あり

表4 入学動機や卒業後の進路希望における実施状況の関係

カテゴリー	質問項目	入学動機			卒業後の進路希望		
		看護職希望 ^{a)} (n=46)	看護職希望外 ^{b)} (n=18)	有意確率	看護師 ^{c)} (n=58)	看護師以外 ^{d)} (n=6)	有意確率
		平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)		平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	
健康	朝は歯磨きをしますか	1.09 (0.35)	1.06 (0.24)	0.873	1.09 (0.34)	1.00 (0.00)	0.51
	夜は歯磨きをしますか	1.02 (0.15)	1.28 (0.57)	0.007**	1.10 (0.36)	1.00 (0.00)	0.458
	外出先から帰った時にうがいをしますか	1.76 (0.99)	1.89 (1.02)	0.621	1.79 (0.99)	1.83 (1.17)	0.929
	外出先から帰った時に手洗いをしますか	1.13 (0.54)	1.61 (0.98)	0.007**	1.29 (0.75)	1.00 (0.00)	0.303
	栄養バランスを考えて食事を摂取しますか	1.87 (0.86)	2.00 (1.03)	0.739	1.97 (0.92)	1.33 (0.52)	0.101
	出かける前に髪を整えていますか	1.11 (0.43)	1.11 (0.47)	0.448	1.09 (0.39)	1.33 (0.82)	0.26
	入浴をしない日も洗顔をしてから寝ますか	1.28 (0.72)	1.39 (0.85)	0.901	1.24 (0.66)	2.00 (1.26)	0.023**
家事	食事の前にテーブルを拭いていますか	1.85 (1.03)	1.72 (0.89)	0.823	1.79 (0.97)	2.00 (1.26)	0.745
	髪をブラッシングした後、落ちた髪の毛を拾っていますか	1.78 (0.89)	1.61 (0.70)	0.532	1.72 (0.85)	1.83 (0.75)	0.608
	シャンプー後、排水口にたまった髪の毛を取り除いていますか	2.33 (1.17)	2.17 (0.92)	0.679	2.26 (1.09)	2.50 (1.38)	0.631
	ゴミ収集日にごみ出しをしていますか	1.83 (1.12)	2.11 (1.18)	0.088*	1.90 (1.18)	2.00 (0.63)	0.378
	自分の部屋の掃除をしていますか	1.72 (0.81)	2.00 (0.59)	0.784	1.78 (0.77)	2.00 (0.63)	0.39
	食器洗いをしていますか	1.98 (1.13)	1.94 (0.94)	0.692	1.95 (1.07)	2.17 (1.17)	0.599
	自分の下着を自分で洗濯していますか	2.24 (1.18)	2.50 (1.10)	0.795	2.36 (1.15)	1.83 (1.17)	0.295
自立	朝、自分で起床しますか	1.57 (0.83)	1.72 (0.89)	0.604	1.62 (0.85)	1.50 (0.84)	0.716
	寝る時はパジャマなどの寝巻に着替えていますか	1.09 (0.46)	1.17 (0.71)	0.64	1.12 (0.56)	1.00 (0.00)	0.571
	起床後、布団をたたんだり、ベッドを整えたりしていますか	1.87 (0.96)	2.06 (0.94)	0.41	1.88 (0.96)	2.33 (0.82)	0.175
	パジャマなどの寝巻を脱いだ時、たたむか軽くまとめていますか	1.72 (0.96)	1.61 (0.61)	0.901	1.60 (0.86)	2.50 (0.55)	0.007**
	自分で脱いだ靴を揃えますか	1.52 (0.75)	1.39 (0.50)	0.774	1.41 (0.62)	2.17 (0.98)	0.036**
行儀・作法	朝、起床時に「おはよう」の挨拶をしていますか	1.76 (1.08)	1.89 (1.18)	0.352	1.81 (1.13)	1.67 (0.82)	0.969
	帰宅時に「ただいま」の挨拶をしていますか	1.63 (1.04)	1.22 (0.73)	0.094*	1.50 (0.98)	1.67 (1.03)	0.678
	食事前に「いただきます」を言っていますか	1.28 (0.66)	1.22 (0.55)	0.88	1.24 (0.60)	1.50 (0.84)	0.317
	食事後に「ごちそうさま」を言っていますか	1.30 (0.70)	1.17 (0.38)	0.422	1.24 (0.60)	1.50 (0.84)	0.317
	あなたの目の前にゴミが落ちている時、拾ってゴミ箱に捨てますか	1.63 (0.83)	1.56 (0.92)	0.527	1.62 (0.88)	1.50 (0.55)	0.969
	トイレトペーパーがあなたの分でなくなった時、新しいものに取り換えてトイレを出ますか	1.24 (0.60)	1.11 (0.32)	0.507	1.22 (0.56)	1.00 (0.00)	0.273
	後ろから続いて人が入ってくる時、ドアを手で開けた状態にしますか	1.28 (0.58)	1.11 (0.32)	0.301	1.24 (0.54)	1.17 (0.41)	0.852
	授業後に机上の消しゴムかすをまとめてゴミ箱に捨てますか	1.57 (0.83)	1.44 (0.51)	0.973	1.50 (0.71)	1.83 (1.17)	0.526

Mann-Whitney-U検定

**5%水準で有意差あり *10%水準で有意傾向あり

注釈 a) 看護職希望：入学希望として看護師（保健師・助産師）で活動希望

b) 看護職希望外：入学希望として看護師資格取得、家族・知人の勧め、その他

c) 看護師：卒業後の進路希望として看護師

d) 看護職以外：卒業後の進路希望として看護系専門課程・大学院進学、看護以外の仕事、その他

3. 対象者の属性と生活習慣における実施状況の比較

1) 性別と生活習慣における実施状況との差

性別による生活習慣における実施状況の比較結果を表3に示した。性別によって有意差を認めたのは、「夜は歯磨きをしますか」のみであり、男性では女性に比べて有意に実施が少なかった ($p=0.001$)。また、「帰宅時に「ただいま」の挨拶をしていますか ($p=0.075$)」、「食事の前にテーブルを拭いていますか ($p=0.055$)」、「自分の下着を自分で洗濯していますか ($p=0.070$)」、「あなたの目の前にゴミが落ちている時、拾ってゴミ箱に捨てますか ($p=0.065$)」の4項目の実施状況については男女差がある傾向を示した。

2) 住居状況と生活習慣における実施状況との差

住居状況による生活習慣における実施状況の比較結果を表3に示した。独居又は同居による住居状況と生活習慣の実施状況では、独居ではそれ以外に比べて「外出先から帰った時にうがいをしますか ($p=0.002$)」、「外出先から帰った時に手洗いをしますか ($p=0.025$)」、「朝、起床時に「おはよう」の挨拶

をしていますか ($p=0.027$)」、「帰宅時に「ただいま」の挨拶をしていますか ($p=0.017$)」、「食事後に「ごちそうさま」を言っていますか ($p=0.048$)」に対して有意に実施していない者が多かった。一方で、独居ではそれ以外に比べて「シャンプー後、排水口にたまった髪の毛を取り除いていますか ($p=0.031$)」、「ゴミ収集日にごみ出しをしていますか ($p=0.012$)」、「食器洗いをしていますか ($p=0.006$)」、「自分の下着を自分で洗濯していますか ($p<0.001$)」、「朝、自分で起床しますか ($p=0.038$)」、「あなたの目の前にゴミが落ちている時、拾ってゴミ箱に捨てますか ($p=0.038$)」に対して有意に実施している者が多かった。

3) 入学動機と生活習慣における実施状況との差

入学動機による生活習慣における実施状況の比較結果を表4に示した。入学動機によって有意差を認めたのは「夜は歯磨きをしますか ($p=0.007$)」、「外出先から帰った時に手洗いをしますか ($p=0.007$)」であった。また「ゴミ収集日にごみ出しをしていますか ($p=0.088$)」、「帰宅時に「ただいま」の挨拶

していますか ($p=0.094$)」についても有意な傾向を示した。「看護師 (保健師・助産師) で活動希望」に比較して「看護師資格取得, 家族・知人の勧め, その他」では, 歯磨きや手洗いをしない者が有意に多かった。また「看護師 (保健師・助産師) で活動希望」に比較して「看護師資格取得, 家族・知人の勧め, その他」では, ゴミ出しをしない者が多い傾向にあり, 「看護師 (保健師・助産師) で活動希望」に比較して「看護師資格取得, 家族・知人の勧め, その他」で「ただいま」の挨拶をする者が多い傾向を示した。

4) 卒業後の進路希望と生活習慣における実施状況との差

卒業後の進路希望による生活習慣における実施状況の比較結果を表4に示した。進路希望によって有意差を認めたのは「入浴をしない日も洗顔をしてから寝ますか ($p=0.023$)」, 「パジャマなどの寝巻きを脱いだ時, たたむか軽くまとめていますか ($p=0.007$)」, 「自分で脱いだ靴を揃えますか ($p=0.036$)」であった。「看護師」に比較して「看護系専門課程・大学院進学, 看護以外の仕事, その他」で入浴をしない日に洗顔をする, パジャマや寝巻きをたたむ, 靴を揃える者が有意に少ない結果であった。

4. 生活習慣におけるカテゴリー間の相関

生活習慣の各カテゴリー間の相関分析の結果を表5に示した。健康に関する生活習慣と自立に関する生活習慣 ($p=0.021$, $p=0.287$) や行儀・作法に関する生活習慣 ($p=0.036$, $p=0.262$) との間に有意な正の弱い相関を認めた。また, 家事に関する生活習慣と自立に関する生活習慣 ($p<0.001$, $p=0.523$) や行儀・作法に関する生活習慣 ($p<0.001$, $p=0.432$) との間に有意な正の中等度の相関を認めた。さらに, 自立に関する生活習慣と行儀・作法に関する生活習慣 ($p=0.003$, $p=0.372$) との間に有意な正の弱い相関を認めた。

表5 生活習慣におけるカテゴリー間の相関

	健康	家事	自立	行儀・作法
健康	—	.172	.287*	.262*
家事		—	.523**	.432**
自立			—	.372*
行儀・作法				—

** $p<.01$

* $p<.05$

Ⅳ. 考察

1. 対象者の基本属性

本研究の対象は女性の割合が約9割, 家族と同居し

ている割合が約8割であった。10,813名の大学生における生活実態の全国調査 (全国大学生生活協同組合連合会, 2022) によると, 自宅・実家暮らしの学生が約半数であったと報告されている。この10,813名の全国調査の結果と比較すると本研究の対象者は家族と同居している者の割合が高いと言える。よって, 本学の特徴として, 自宅通学者が8割を占めていることは, 家族に役割依存する傾向があり, 生活体験の不足が考えられる。

看護系の大学への入学希望者は, 入学意図が明確で目的意識が高いと言われている (小山ら, 2004)。そして, 看護学生の入学動機は, 生活援助技術を学習する意欲に影響を与えると報告されている (服部ら, 2008)。本研究対象の学生の入学動機は, 自ら看護師を志望する学生が8割を越えていた。そして, 卒業後の進路希望は, 看護師が9割以上を占めていたことから, 看護師として働きたいとの目的意識が高いと考えられる。

一方で, 目的意識は高いが学生自身の生活習慣や生活体験が日常生活を支援する看護職に適したライフスタイルであるかは不明であり, 女性学生を見ても積極的に健康活動を行っているとは言えない状況にあるとも報告されている (村井ら, 2001)。そして, 大学卒業時の看護実践能力の未熟さが指摘されていることから (永田, 2005; 山崎ら, 2011), 厚生労働省 (2011) は看護師に求められる実践能力として5項目18構成要素と卒業時の到達目標73項目を示している。さらに, 2022年度から, 第5次改正指定規則のもとで新しい看護基礎教育が開始されている (檜原ら, 2022)。一般大学生においても, 学生の未熟さや無気力の傾向が目に見えられている (福岡, 2000)。そのような現状下において, 大学1年生の生活習慣の実態を知り, その状況に応じて授業内容に関する示唆を得ることは意義があると考えられる。

2. 生活習慣におけるカテゴリー間の関係

生活状況における実施状況において, 有意差が認められた項目を中心に, その要因を検討し以下にカテゴリー毎に述べる。

1) 健康に関する生活習慣

大学生の整容行動について検討した先行研究 (倉井ら, 2007) では, 洗面, 歯磨き, 出かける前の整髪といった行為を行う人が大多数で, 身体を清潔にする傾向が強いことが示されている。本研究においても, ほぼ同様の結果が得られた。しかし, 夜の歯磨きは女性に比べて男性は実施が有意に少なく, また入学動機にも有意差が認められた。大学生への調査 (楠本, 2017) によると, 小学校での歯磨き指導

が今日の歯磨き習慣に繋がっており、小学校での意識づけが歯磨き行動の習慣化に影響を与えていることを明らかにしている。つまり、歯磨き習慣について、看護系大学1年生になったから突然できるものではなく、小学校の頃から習慣化することが必要であるといえる。一般的に看護学生は、自身の健康に対して知識と関心を持ち、分析と対処をするセルフケア行動に対して好影響を与えることが示されている（藤永ら、2012）。このことから医療従事者を目指す学生は自身の健康面に対してもより意識が向けられていることが伺える。また、看護職者に対する関心は小学生のうちにも得られることが明らかになっている（渡部ら、2020）。さらに、看護職に対するイメージは男女差があることが報告されており（波多野ら、1993）、女性優位な職種であることが伺える。以上のことから、幼いころからの意識づけが健康に関する習慣に対する男女差や入学動機の違いの要因と考えられる。

次に、外出後のうがいや手洗いは独居の学生は同居者がいる場合に比べて実施が有意に少ないことが明らかになった。これらの行為は日常生活の中で身につけているはずの項目であるが、先行研究においては、入学時は、4割程度だったのに対して、卒業時には6割近くの学生が『外出後のうがい』ができていたと報告している（小野ら、2006）。これは、自分自身の健康管理の上でも重要なことであり、在学中の講義や臨地実習において患者への指導にも不可欠なこととして理解できたとしており、さらには、感染予防の基本原則であることが理解でき、生活習慣として身につけたことは、教育活動によるものと述べられている（小野ら、2006）。しかし、本研究の対象者は1年生であることから講義や臨地実習は十分には受けていない。そのため、今回同居形態の違いにより習慣が異なっていた理由としては、他者に対する感染予防の必要性が無いことや、他者からのチェック機構が働かないためであったと考えられる。

栄養に関しては、「栄養バランスを考えて食事を摂取している」と回答したのは、全体の約7割であり、男性の方が女性より栄養バランスを考えて食事を摂取していた。先行研究においてはメディアなどの影響を受けて、女子大学生の7～8割に痩身願望があると報告されている（吉田ら、2019）。また、女性学生は体型や体重を気にするため、男性学生よりも摂食障害が多いことも報告されている（徳田、2014）。今回の研究対象者は、9割が女性であり、さらに学習前であるために偏った食生活であることが推察される。

2) 家事に関する生活習慣

家事に関しては、独居に対して誰かと同居している学生が有意に実践できていない項目が目立った。これらには、排水口の掃除、食器洗い、洗濯、ゴミ捨てなどが含まれており、家族などの同居人任せである結果であったことが伺える。

3) 自立に関する生活習慣

自立に関しては、卒業後に看護師を目指している学生に比べて、それ以外を目指す学生の方が服や靴を整理整頓出来ていないことが伺えた。この結果は看護学科新入生の入学動機と生活習慣との関連を明らかにした先行研究（服部ら、2008）と類似しており、卒業後の希望職種に応じて、自分の身の回りのことに対して責任をもって果たすことの意識が低いことが伺える。このことは、自立出来ていることが看護職にとって重要と認識しており、看護職を目指す学生は自身の自立に対して意識しているのではないかと考えられた。

4) 行儀・作法に関する生活習慣

行儀に関しては、独居学生の場合には挨拶が、同居学生の場合は身の回りに落ちているゴミを拾うことの行為が低いことが明らかになった。これも家事に関する結果と同様に、同居人の有無によりその必要性の認識が異なっていたものと思われる。また、カテゴリー間の相関性を見てみると、家事と自立や行儀・作法との強い関係性が認められることから身近な他人の存在が生活習慣に影響を与えていることが考えられた。

3. 生活援助技術での教育内容の検討

1) 生活習慣の視点

研究対象者の健康に関する生活習慣では、適切な生活習慣の確立に向けてさらなる支援を必要とする状況であることが明らかになった。自己決定の機会が増えるこの時期に、「生活援助技術」の授業で正しい知識を教授するとともに、自らの健康を適切に保ち、他者の健康に資するものとしての生活習慣が適切に確立されるよう、日々の関わりにおいて働きかけることが重要であると考え。そのためには、適切な知識を教授し、セルフケアができるように、自己の身体に関心を寄せ、行動様式を意識させることを可能にする教育支援が望まれる。また、臨地実習においては、「手洗い」や「含嗽」が感染予防の基本原則であることを理解し、生活習慣として身につけていくような指導を続ける必要がある。栄養についても認識を高め、家人任せではなく、自分自身で考えられる知識を促す必要がある。近年では、メディア等の媒体でも食生活や健康に関する教育が広

く一般的に普及している。食育でも、2005年度からは食生活の乱れに対し、「食育基本法」の施行から小中学校において栄養教諭の創設をはじめとする食育推進事業が実施となり、食生活の指導に力が注がれている（高田，2018）。看護を目指す学生においても、可能な限り学生の心身の健康に影響を及ぼす食生活習慣の確立に努められるような働きかけが重要である。

2) 生活体験の視点

前期授業において標準感染予防策（スタンダードプリコーション）は既習の内容である。看護職者は自分の手（身体）を用いて対象者に触れて生活援助を行う。つまり、看護学生として常に身につけるべき衛生行動であるという思考と実践が求められる。しかし、先行研究においても手洗いのタイミングにばらつきがあり（服部ら，2008）、日常の生活の中で、衛生行動の一つである手洗いを適切に行えていない現状がある。その背景には、手洗いに関する知識不足や必要性の欠如が考えられているが、他者への生活援助技術を学ぶ学生に対しては、普段から身につけるべき衛生行動であり、適切に習慣化できるよう働きかける必要がある（服部ら，2008）。

看護技術教育は、看護技術の実践に繋がる知識・技術・態度を育成するためのプロセスが含まれているため、教育の検証を実験的に行うことは困難であると言われている（小田嶋ら，2022）。そのため、日常生活の体験の中で、その行動の必要性に関する知識を理解し、行動変容を促す必要がある。よって、学生が看護技術について、身をもって体験し、さらに反復練習が出来る機会を整えることが重要である。つまり、著者らは可能な限り省略することなく、準備から後片付けまでを学生が経験できる機会を設け、教員は日常の演習で学生の未成熟な部分を育み、経験を豊かにするための関わりが重要であると考えており、これは先行研究（服部ら，2008）と同様の意見である。

3) 日常生活における気配りの視点

初年次看護学生が、日常生活援助を受けた当事者の語りから得られた看護観として、【患者を大切な存在として向き合うこと】、【患者・家族の立場に立つこと】、【心を届けること】の重要性を表出していた（柳澤ら，2018）。つまり、看護師は他者に対する思いやりが求められると考えられている。そのため、日常生活の中でも気配りを持つ視点を育むことが望まれる。遠藤ら（2011）は、看護学生の思いやり行動には、労働体験や家庭環境によって個人差があることを報告している。近年の看護学生の特徴として、生活体験の乏しさや、コミュニケーション

ン能力・人間関係形成能力の低下が考えられるため、教員として学生との関わりを深めて、対人関係の中で感じる気付きを促す必要がある。また、家族と同居している学生においては、手洗いやうがいの実施率が低いことや、排水溝にたまった髪の毛やゴミを捨てる習慣が低かったことから、同居する家庭においても他者として気遣い、家庭における日常生活の中で、身の回りの整理整頓を習慣化するための教育を促す必要があると考える。

V. 本研究の限界と課題

本研究の対象は、A大学の学生に限定されるため、一般化するには限界がある。また、今回の調査項目だけでは、学生が日常生活で実際に行っている方法や範囲を把握するには不十分である。今後は、さらにサンプルサイズを増やして、追試を行う必要がある。また、看護系大学入学生の特徴を明確にし、入学時の看護教育についてその在り方をさらに見つめ直していく必要がある。

VI. 結論

本研究から、生活環境、入学動機、卒業後の希望職種に基づく生活状況に応じて生活習慣が適切に確立されておらず、学生の生活習慣や生活体験に合わせて、看護技術論の教育内容を検討していく必要性が示唆された。近年は、社会全体の利便性が高くなり、合理的な考え方で物事を捉えることが当然のことと認識されている。しかし、看護支援を担う者として、生活援助技術の習得に対しても手間をかけて学ぶことが生活体験をさらに豊かにし、自己成長に役立つという考えを取り入れながら、着実に生活習慣を身につけられるような教育が必要になったことが明らかになった。

謝辞

本調査にあたり、協力して下さったA大学看護学部看護学科の1年生の皆様には感謝を申し上げます。なお、本研究に関連した申告すべきCOI状態はない。

引用文献

吾妻知美（2007）：基礎看護技術「排泄」単位における教育内容の検討，教授学の探求，24，1-26。
遠藤恭子，米澤弘恵，石綿啓子，他（2011）：基礎看護学実習Ⅱが看護学生の思いやり行動と看護職アイデンティティに及ぼす影響，獨協医科大学看護

- 学部紀要, 4, 19-31.
- 福岡欣治 (2000): 大学生における家族および友人の知覚されたソーシャル・サポートと無気力傾向－達成動機を媒介要因とした検討－, 静岡県立大学短期大学部研究紀要, 14(3), 1-10.
- 藤永新子, 原田江梨子, 安森由美 (2012): 看護大学生の健康の意識と対処行動の実態 (第2報), 甲南女子大学研究紀要第6号看護学・リハビリテーション学編, 69-76.
- 藤野ユリ子, 室谷和子, 佐藤一美 (2005): 看護系第4年生の学生生活や対人関係に関する認識と社会的スキル, 産業医科大学雑誌, 27(3), 263-272.
- 波多野梗子, 斎藤やよい, 小野寺杜紀 (1993): 男女看護学生の看護職に対するイメージ. 日本看護科学会誌, 13(3), 96-97.
- 服部容子, 吾妻知美 (2008): 看護学科新入生の入学動機と生活習慣に関する調査, 甲南女子大学研究紀要, 1, 61-71.
- 石井南郷穂, 赤嶺むつ子, 石井佐代子 (1984): 看護学生入学前の生活についての実態調査, 第15回日本看護学会集録, 看護教育, 129-132.
- 桎原理恵, 本田彰子, 大石ふみ子, 他 (2022): 2022年指定規則一部改正に伴うカリキュラム改革について, 聖隷クリストファー大学看護学部紀要, 30, 9-16.
- 加藤和代, 國土将平 (2015): 小学生の生活習慣改善実践による心の県境状態の変化, 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 8(2), 77-84.
- 川田智美, 木村由美子, 小暮美雪, 他 (2005): 看護教員が学生の生活習慣の乏しさを感じた実習場面, 群馬保健学紀要, 11-17.
- 楠本久美子 (2017): 大学生の歯科保健教育の取組について－3年間の歯科保健に関する教育効果について－, 四天王寺大学紀要, 63, 105-128.
- 厚生労働省 (2011): 看護教育の内容と方法に関する検討会報告書,
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000013l0q-att/2r98520000013l4m.pdf>, 2022年10月15日閲覧
- 小山真理子, 上村由美子, 藤原ゆかり, 他 (2004): 看護学生の入学時の学習への期待および看護・看護職についての認識, 神奈川県立保健福祉大学誌, 1(1), 85-94.
- 倉井佳子, 高塚麻由, 小山聡子, 他 (2007): 看護系大学生の日常の生活習慣について: 看護技術履修前の1年生の実態調査, 新潟青陵大学紀要, 7(7), 247-256.
- 松谷美和子, 三浦友理子, 平林優子, 他 (2010): 看護実践能力: 概念, 構造, および評価, 聖路加看護学会誌, 14(2), 18-28.
- 村井文江, 田代順子, 西川弘明, 他 (2001): 女子学生の健康増進行動と関連要因, 筑波大学医療技術短期大学研究報告, 22, 33-43.
- 文部科学省 (2003): 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する報告書, 文部科学省スポーツ・青年局, 学校健康教育課, 13-60.
- 永田美和子 (2005): 新人看護師の看護実践上の困難の分析, 桐生短期大学紀要, 16, 31-36.
- 日本看護科学学会看護学学術用語検討委員会 (第9・10期委員会) (2011): 看護学を構成する重要な用語集,
<https://www.jans.or.jp/uploads/files/committee/yogoshu.pdf>, 2022年10月15日閲覧
- 小田嶋裕輝, 古都昌子 (2022): 看護系大学における看護技術教育研究の動向と課題, 看護科学研究, 20(1), 25-34.
- 小野晴子, 土井英子, 杉本幸枝, 他 (2006): 短期大学生の生活習慣に関する経年的比較 (Part III)－教育活動との関連性を探って－, 新見短期大学紀要, 27, 43-48.
- 齊藤理恵子, 久保田顕子, 中村佐知子 (2003): 生活援助技術取得の実際, 神奈川県立病院付属看護学校紀要, 8, 11-17.
- 高田尚美 (2018): 学校における食育の推進と食に関する指導の変遷, 名古屋学芸大学, 健康・栄養研究年報, 10, 73-100.
- 徳田完二 (2014): わが国の大学生の生活習慣と精神健康に関わる研究の動向と課題, 立命館人間科学研究, 29, 95-110.
- 氏家幸子, 阿曾洋子 (1983): 学生の入学時の生活観連動さと看護技術演習の実態, 第14回日本看護学会集録, 看護教育, 281-284.
- 渡部光恵, 吉村尚美, 棧敷久美子, 他 (2020): A大学における「キッズナース事業」の評価－参加小学生の看護師への興味と地元志向－, 四国大学紀要, 51, 25-31.
- 山崎美恵子, 梶本市子, 矢野智恵, 他 (2011): 看護基礎教育課程における学生の看護実践能力習得の課題に関する報告, 高知学園短期大学紀要, 41, 73-80.
- 柳澤恵美, 林真理子, 小松法子, 他 (2018): 初年次看護学生が日常生活援助を受けた当事者の語りから得た看護観, 創価大学看護学部紀要, 3, 25-34.
- 吉田真咲, 荒井美由紀, 水村(久埜)真由美 (2019): 女子大学生のやせ願望および減量行動を運動経験から検討する, お茶の水女子大学人文科学研究,

15, 195-202.

床田弘子, 若林榮子, 鈴木けい子 (1989) : 看護師志
望動機と経済変動, 看護展望, 14(3), 104-107.

全国大学生生活協同組合連合 (2022) : 第 57 回学生生
活実態調査 概要報告,

[https://www.univcoop.or.jp/press/life/pdf/pdf_
report57.pdf](https://www.univcoop.or.jp/press/life/pdf/pdf_report57.pdf), 2022年10月15日.