

研究報告

高校から大学への移行に関する円滑な適応を目指して －保健看護学科 1 年生が認知するストレス内容とコーピング－

山口直己、足立はるゑ、城 憲秀、牧野典子、堀井直子、嶋崎和代

中部大学生命健康科学部保健看護学科

要 旨

【目的】 本学の保健看護学科 1 年生が認知するストレス内容とコーピング方法を明らかにし、1 年生における学生への関わり方を検討し、初年次教育の今後の教授内容の見直しをすることを目的とした。

【研究方法】 対象は、平成 24 年度保健看護学科に入学した 1 年生 117 名。初年次教育プログラムにおいてストレス概念及びストレス・コーピングに関する学習後に提出されたレポートから、ストレス内容とコーピング方法について書かれている記述部分を抽出した。ストレスは抽出されたデータを内容の類似性で分類しカテゴリ化を行った。コーピングは、尾関の問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型の 3 つの分類とコーピングの組み合わせ別に分類し検討を行った。

【結果・考察】 レポートの内容を分析した結果、学生の認知するストレスは、【学業への不安】、【人間関係の拡大】、【未熟な自己調整】、【生活環境の変化】の 4 つのカテゴリに分類された。コーピングでは 157 のコーピング内容が抽出され、問題焦点型 26%、情動焦点型 66%、回避・逃避型 8%であった。コーピング内容を単独および複数の組み合わせで分類した結果、問題焦点型のみ 13%、情動焦点型のみ 32%、回避・逃避型のみ 13%、問題焦点型と情動焦点型の組み合わせ 36%、問題焦点型と回避・逃避型は 1%、情動焦点型と回避・逃避型は 3%、問題焦点型と情動焦点型と回避・逃避型は 2%であった。保健看護学科 1 年生が認知するストレス内容は一般大学生と同様に、大学という新しい環境での学習面や人間関係に関する適応、時間管理、自己決定といった自立の獲得に関するものであった。コーピングでは問題解決型が少なく、複数のコーピングを用いている者が少ない事が課題であることが明らかになった。

1. はじめに

近年、高等教育のユニバーサル化の進化に伴い、学力・学習目的・学習動機・学習習慣の多様な学生を受け入れるようになってきた。それに伴い、学習意欲や目的意識の低い学生が増えてきており、結果として学生の中退率の増加に繋がりがねないことが指摘されている¹⁾。これらのことから、高校から大学への円滑な移行を図ることを目的とした初年次教育を導入している大学が増えている。

本学においても、2010 年から全学共通教育科目として 1 年次春学期のスタートアップセミナー（初年次教育）が実施されている。本セミナーは、①大学の基本理念、教育上の使命、教育目的、②大学生活のライ

フプランとキャリアデザイン、③大学における学びのスキル、④社会生活の基礎の 4 つの柱で構成し、大学組織として学生たちをサポートする体制を築きつつある²⁾。保健看護学科においては、これらの方針を基に、看護師・保健師などの専門職者を育成することを念頭に、独自のプログラムを構成している。そして、学生からの感想や意見を参考にし、毎年、内容の見直しを行っている。

ここでいう移行（transition）とは変化（change）とは異なるもので、変化は外面的なもので目に見えるものであるが、移行は内面的なものである。移行は、大きな生活の変化に直面した時に心の中で進行するプロセスである³⁾。したがって、移行は外から認識し

にくいものであり、その過程では、とまどいや不安といった心理的葛藤が生じると思われる。

大学入学時は高校とは違い、学習や生活スタイルが大きく変化することに伴い、ストレスを強く感じる学生が多くなることが報告されている⁴⁾。学生によっては、これらのストレスが大学生活への適応に大きな影響を及ぼす可能性もある。今後、大学生活を送る上で乗り越えるべき課題は多く、特に保健看護学科ではカリキュラムの特徴から3年生秋学期以降、医療現場における長期間の臨地実習を履修しなければならない、ストレスと上手く対処する力を身につけることが重要である。そのため本学科では、2012年度のスタートアップセミナーのプログラムにおいて社会生活の基礎の位置づけとして、「大学生活とストレスコーピング」というテーマで、学生生活におけるストレスの意味、ストレスに対するコーピング方法についての講義および演習を取り入れた。

そこで本研究では、保健看護学科1年生が認知するストレス内容とコーピング方法を明らかにし、1年生における学生への関わり方を検討し、初年次教育の今後の教授内容の見直しをすることを目的とした。

2. 研究目的

保健看護学科1年生が認知するストレス内容およびコーピング方法を明らかにする。

3. 研究方法

3.1 研究対象

平成24年度保健看護学科に入学した1年生117名(女子93名、男子24名)。

3.2 データ収集方法

スタートアップセミナー第9週(6月)において、心理学的ストレスの定義と基本的知識、学生生活の中におけるストレスの意味、ストレスコーピング方法についての講義を行い、その講義を受けて、翌週では「ストレスに負けない自分をつくろう!-ストレスマネジメントを考える-」というテーマでグループワークを行った。その後、「私のストレスコーピング」というテーマで提出されたレポートからデータ収集を行っ

た。その際、自己を知るためにありのままを記述するように伝えた。

3.3 倫理的配慮

研究の趣旨および目的、研究方法、研究への参加が自由であることを説明した。データは研究以外には使用しないこと、カテゴリ化されるため個人は特定されないこと、研究へ協力しなくても成績等には影響しないことを口頭での説明および約束をし、承諾を得た。

3.4 分析方法

レポート内容を繰り返し読み、学生が認知しているストレス内容とコーピング方法について書かれていると思われる記述部分を抽出した。ストレス内容については抽出されたデータを内容の類似性で分類しカテゴリ化を行った。コーピング方法については、抽出内容を読み、問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型の3つのコーピングに分類し、それぞれ3つのコーピングの割合から、保健看護学科1年生のコーピング行動の傾向を分析した。なお、コーピングの3つの分類については、尾関⁵⁾の定義を用いた。すなわち、問題焦点型とは、情報収集や再検討などの問題解決に直接関与する行動、情動焦点型は、ストレスにより引き起こされる情動反応に焦点をあて注意を切り替えたり気持ちを調整する行動、回避・逃避型とは不快な出来事から逃避したり否定的に解釈するなどの行動である。

分析にあたっては信頼性を確保するために複数の研究者にて行い、意味内容が一致するまで意見交換をした。

4. 結果

4.1 保健看護学科1年生が認知するストレス(表1)

117名のうち自己のストレスについて記述のあったものは79名であった。79名のレポートの内容を分析した結果、195のストレス内容が抽出され、12のサブカテゴリに分類された。さらに、サブカテゴリ間の関係性から【学業への不安】、【生活環境の変化】、【人間関係の拡大】、【未熟な自己調整】の4つのカテゴリに分類された。以下、学生が感じているストレス内容についてカテゴリ毎に説明する。なお、カテゴリは【 】、

サブカテゴリは< >、レポートからの抜粋内容は「 」で示す。

4.1.1 【学業への不安】

【学業への不安】は、<課題への対応>、<慣れない学習への不安>、<不慣れたパソコン操作>の3つのサブカテゴリで構成されていた。

<課題への対応>では、「レポートが多いこと」、「レポートの書き方がよくわからず合っているか不安」というように、レポート課題の量の多さやレポートの書き方に自信がないなど、大学での課題への対応に関するストレスを感じていた。

<慣れない学習への不安>では、「大学の勉強についていけない」、「テストへの不安」など、高校とは違う大学の講義方法、まだ体験したことのない大学でのテストへの不安をストレスと感じていた。

<不慣れたパソコン操作>では、高校とは違い、パソコンを使用する機会が多く、パソコン操作に慣れていない学生はパソコンを操作することに対して、ストレスを感じていた。

4.1.2 【生活環境の変化】

【生活環境の変化】は、<通学環境の変化>、<慣れないアルバイト>、<慣れない1人暮らし>、<身だしなみ管理>の4つのサブカテゴリで構成されていた。

<通学環境の変化>では、「満員電車での通学」、「通学時間が長いこと」など、高校の時とは違う通学環境に慣れず、ストレスを感じていた。

<慣れないアルバイト>では、「バイト先で失敗して怒られること」、「バイトがきつい」など、大学以外での生活で新たに加わったアルバイトという社会経験から生じたことへのストレスを感じていた。

<慣れない1人暮らし>では、大学入学に伴い、1人暮らしをはじめることによって、今までは親が行ってくれていた家事をすべて自分でやらなければいけないことへの負担をストレスと感じていた。

<身だしなみ管理>では、制服通学から私服通学へ変わったことで、毎日の服装を自ら決めなければいけないことにストレスを感じていた。

4.1.3 【人間関係の拡大】

【人間関係の拡大】は<新しい人間関係>、<親の干渉>の2つのサブカテゴリで構成されていた。

<新しい人間関係>では、「新たな人間関係に対する不安」、「友達はあるのか」、「バイト先での人間関係」など大学生活により生じた新たな人間関係の構築についてストレスを感じていた。

<親の干渉>では、両親からの愚痴や価値観の違いなどによりストレスを感じていた。

4.1.4 【未熟な自己調整】

【未熟な自己調整】は、<自由時間の減少>、<欲しいものが手に入らない>、<何事も自分で決めなければいけない>の3つのサブカテゴリで構成されていた。

<自由時間の減少>では、課題として指示されるレポート作成に時間を費やし、睡眠時間や自由時間が少なくなること、新しく始まった大学生活での感覚を上手くつかむことができず、思うように時間管理ができないこと、学業と部活・アルバイトなどの両立が上手くコントロールすることができず自身の時間を確保することができずストレスを感じていた。

<欲しいものが手に入らない>では、自分の欲しいものが思うように手にはいらないこと、<何事も自分で決めなければいけない>では、環境の変化に伴って、新たに自分で決定しなければならないことに関してストレスを感じていた。

表1 ストレス内容			n=195
カテゴリ	サブカテゴリ	レポートからの記述要約(件数)	
学業への不安	課題への対応	レポートが多い (14)	
		レポート課題に追われる (6)	
		大学のレポート課題 (6)	
	慣れない学習への不安	課題が多い (5)	
		レポートの書き方がよくわからず、合っているのか不安 (4)	
		レポートを早く終わらせることができない (3)	
生活環境の変化	慣れないパソコン操作	テストへの不安 (12)	
		高校に比べ勉強が難しく、スピードも速い (10)	
		大学の授業についていけないのか (6)	
	通学環境の変化	学習についての不安 (4)	
		慣れないコンピューター (3)	
		通学環境の変化 (14)	
人間関係の拡大	慣れないアルバイト	通学時間が長い (11)	
		アルバイト先で失敗し怒られる (8)	
		バイト (5)	
	慣れない1人暮らし	バイトがきつい (2)	
		一人暮らしで家事を全て自分でやらなければいけない (9)	
		毎日の私服決め (4)	
未熟な自己調整	新しい人間関係	新たな人間関係に対する不安 (16)	
		友達はあるのか (5)	
		友人との対人関係 (4)	
	親の干渉	バイト先での人間関係 (4)	
		苦手なひととの付き合い (2)	
		親とぐちゃぐちゃ言われて喧嘩をする(2)	
欲しいものが手に入らない	自由時間の減少	価値観の違いで考え方が合わない(2)	
		レポートが多く睡眠時間が少ない (11)	
		レポートに追われ自分の時間を確保することができない (6)	
	何事も自分で決めなければいけない	物事が思うようにならず自分だけの時間が確保できない(5)	
		学業とバイト・部活との両立がうまくできず自由な時間がない (4)	
		ほしいものが手に入らない (5)	
何事も自分で決めなければいけない		何事も自分で決めなければいけない (3)	

4.2 ストレスコーピング

117 名のうち、自己のストレスコーピングについての記載があったものは 63 名だった。63 名のレポート内容を分析した結果、157 のコーピング内容が抽出された (表 2)。コーピング内容を問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型に分類した結果、問題焦点型 41 (26%)、情動焦点型 103 (66%)、回避・逃避型 13 (8%) であった。さらに、学生によってはストレスに対して、単独でのコーピング方法を用いている学生と複数コーピング方法を組み合わせている学生がいた。単独および複数組み合わせを分けてコーピング内容を分類した結果、問題焦点型のみ 8 人 (13%)、情動焦点型のみ 20 人 (32%)、回避・逃避型のみ 8 人 (13%)、問題焦点型と情動焦点型の組み合わせ 23 人 (36%)、問題焦点型と回避・逃避型の組み合わせ 1 人 (1%)、情動焦点型と回避・逃避型の組み合わせ 2 人 (3%)、問題焦点型と情動焦点型と回避・逃避型の組み合わせ 1 人 (2%) であった (図 1)。

表2 コーピング内容

n=157

コーピング	レポートからの記述の要約(件数)
情動焦点型	運動をする (23)
	寝ること (21)
	歌をうたう (12)
	好きなものを食べる (11)
	音楽を聞いて気分転換をする (11)
	買い物をする (10)
	本を読む (4)
	自分の好きなことに夢中になる (4)
	動物と触れ合う (2)
	1人の時間を作る (1)
	泣く (1)
	大声で叫ぶ (1)
	掃除をする (1)
	終わったら楽しみが待っていることを考える (1)
問題焦点型	家族や友人に相談する (25)
	計画的に進める (10)
	自分で積極的に立ち向かい解決する (6)
回避・逃避型	問題を先延ばしにする (6)
	あまり考えない、気にしない (4)
	我慢する (3)

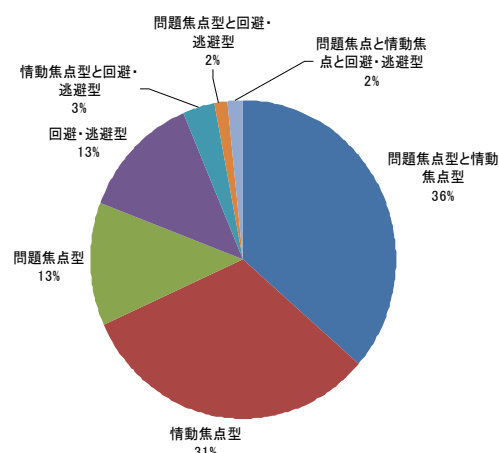


図1 コーピング方略の組み合わせ

5. 考察

5.1 保健看護学科1年生が感じるストレス

今回の分析より、学生のストレスは【学業への不安】、【生活環境の変化】、【人間関係の拡大】、【未熟な自己調整】の4つのカテゴリに分類された。これらすべてのカテゴリは大学入学によって生じた学習環境、生活環境の変化が背景にあることが示唆され、1年生特有のストレスであると考えられた。これは、一般大学生を対象に行われた結果と類似しており⁶⁾、1年生の感じるストレスは保健看護学科特有のものがあるわけではなく、大学生に共通するストレスであると考えられた。そして、高校から大学へ移行することは学生にとって非常にストレスの高い状態であること示していると捉えることができた。

【学業への不安】では、高校と大学での学習に大きなギャップを感じていると考えられ、高校までとは異なる授業形態や教育方法に慣れず、課題やレポートに戸惑っている、＜課題への対応＞へのストレスと不安を抱えていた。さらに、まだ経験をしたことのない春学期試験がどのような内容のものなのか想像ができず、＜慣れない授業への不安＞があり、単位修得というプレッシャーから精神的に大きな負担になっていたと考えられた。また、慣れない大学生活に加え、日常生活での【生活環境の変化】にも適応できず、結果として、【未熟な自己調整】から、自分の時間や睡眠時間が確保できないことがストレスの増強に影響を与えていると考えられた。スタートアップセミナーでは、大学での勉強方法やレポートの書き方についても

講義は行っている。しかし、知識は持っていますが、実際のレポート作成では思った以上に困難を感じ苦戦していることが伺える。以上のことから、これらの結果を学科で共有し、各指導教授による面接の視点として活用し、具体的なアドバイスを行うことで、大学生活へ円滑に移行するための一助になると考えられる。

また、大学生活がスタートすることに伴い、1人暮らしをする学生やアルバイトをはじめる学生もあり、大学生活に加えて生活環境や社会環境の形成を余儀なくされるケースもある。面接の際には、大学生活以外のストレスが大きいことも視野に入れ、生活環境を含めた助言が必要になると考えられる。

5.2 ストレスコーピング

学生のコーピング内容をみると、問題焦点型と情動焦点型の組み合わせが36%と最も高く、一時的にストレスに対する気持ちを切り替えるが、最終的には問題解決にむけて積極的に立ち向かっていくと考えることができる。

看護学生が感じるストレスは、学年の進行に伴い高くなり、その内容も各学年に特異なストレス要因が関連しており、4年生では国家試験に関するものが多くの割合を占めていたとの報告がある⁷⁾。また、多くの先行研究から臨地実習でのストレスが大きいことが明らかになっている^{8) 9)}。国家試験や臨地実習でのストレスは回避・逃避行動で解決できるような内容ではなく、一時的に逃避行動をおこしたとしても、いずれ、問題に立ち向かい解決しなければいけない内容である。今回の結果においても、学生が感じているストレスの多くは、学業に関する内容であり、避けてどうにかなるものではない。学生はこのことを理解した上で、一時的にストレスからの回避行動をとったとしても、どこかでギアチェンジをし、問題焦点型のコーピングに移行するのではないかと考えられた。先行研究より、積極的な方略を中心に、その他の方略を組み合わせで対処することがストレス反応の低減に有効であることが示されている¹⁰⁾。本学科の1年生のうち42%は複数の方略を組み合わせたコーピング方法をとっていることから、これらの学生はストレスに対して、自ら解決できる基礎が築かれていると考えることがで

きる。しかしながら、逃避により課題に向かうことを先送りすることによって、短時間で課題に取り組まなければならない、睡眠不足や焦燥感などを招き健康に害を及ぼすことになりかねないため注意を要する。

一方で、学生の内32%が情動焦点型、13%が回避・逃避型のみで対処していることに目を向けなければならない、このような学生が強いストレスを認知することにより、大学適応に影響を及ぼす可能性も否定できない。大学生活における種々のストレスは避けては通れないことから、学生自身も自ら適応していく必要があり、その適応が円滑に進むように、教員・大学組織のサポートが必要であると考えられた。

5.3 本研究の限界

本研究では、保健看護学科1年生が認知するストレス内容とコーピング方法について分析を行った。コーピングはその方略を使用する個人の意図や目的、その方略が使用される文脈的背景によって決まるため¹¹⁾、よく検討した上で判断を下す必要がある。今回の研究では、授業の中で義務づけられたレポートの内容を抜粋し要約したものであり、報告・意見の自主性という意味で内容が不足している可能性もあり、この点については研究上の限界がある。また、学科の特徴上、女子学生の割合が多く、本研究においても対象者のうち79%が女子学生であった。そのため、今回の結果は女子学生の特徴を大きく反映しているものと考えられる。

6. 結論

今回、保健看護学科1年生が認知するストレス内容およびコーピング方法を分析した結果、以下のことが明らかになった。

1. 保健看護学科1年生のストレスは、【学業への不安】、【生活環境の変化】、【人間関係の拡大】、【未熟な自己調整】、の4つのカテゴリに分類された。
2. 157 のコーピング内容を分類した結果、情動焦点型103 (66%)、問題焦点型41 (26%)、回避・逃避型13 (8%) であった。
3. コーピング方法を複数の組み合わせで検討した結果、問題焦点型と情動焦点型の組み合わせが36%と

最も高かった。

これらのことから、学生が大学生活へ円滑に移行するためには、学生自ら自立の重要性を認識し、主体的に行動することが重要であり、適応が円滑に進むような支援も必要であることが示された。

謝辞

本調査にあたりご協力いただきました本学保健看護学科の学生の皆様に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 1) Benesse 教育開発研究センター，大学生の学習・生活に関する意識・実態調査
http://benesse.jp/berd/center/open/report/daigaku_jittai/hon/daigaku_jittai_2_1_1.html, 2008.
- 2) 中部大学全学共通教育部初年次教育科（編）：大学で学ぶ スタートアップセミナー参考テキスト 2012，ナカニシヤ出版，2-3，2012.
- 3) Quick S, Fetsch RJ, Rupured M: Transitions and Changes: Practical Strategies, Colorado State University Fact Sheet No.10.214, 2011.
- 4) 西田安哉美：学年差から見た大学生のストレスにおける認知的評価と対処 -発達課題としてのストレス-，名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要．心理発達科学，49，322-324，2002.
- 5) 尾関友佳子：大学生用ストレス自己評価尺度の改定：トランスアクションナルな分析に向けて，久留米大学大学院比較文化研究科年報，1，95-114，1993.
- 6) 田中博史：大学生が日常的に抱えるストレスに関する調査 -本学学生を対象として-，大東文化大学紀要自然科学，第41号，37-48，2003.
- 7) 市丸訓子，山本富士江，野田淳：看護大学生のストレス度とストレッサー・ストレス反応・影響因子との関連 -4年間の縦断的研究-，東京保健科学学会誌，4（2），72-88，2001.
- 8) 岩永喜久子，後藤有紀，宮崎晴佳他：学部教育における看護学生のメンタルヘルスと関連要因，

保健学研究，20（1），39-48，2007.

- 9) 正村啓子，岩本美江子，市原清志他：臨床実習中の看護学生のストレス認知とそれを規定する日常生活関連要因の検討，山口医学，52（1），13-21，2003.
- 10) 小杉正太郎（編）：ストレス心理学，川島書店，50-51，2003.
- 11) 前掲載 10) 45-46

Title: Educational efforts towards the smooth adaptation of fresher students to college life during the early transitory period immediately after the matriculation.

-Stress contents cognized by 1st grade college students at the Department of Nursing and their coping strategy-

Author(s): Naomi Yamaguchi¹⁾, Harue Adachi¹⁾, Norihide Tachi¹⁾, Tsuneko Makino¹⁾, Naoko Horii¹⁾, Kazuyo Shimazaki¹⁾

Address(es): ¹⁾ Department of Nursing Sciences, College of Life and Health Sciences, Chubu University, 1200 Matsumoto-cho, Kasugai, Aichi 487-8501, Japan

Keywords: Nursing College, Stress, Coping, First Year Experience