

短期大学生入学初期の生活習慣獲得の実態

小野 晴子 土井 英子 杉本 幸枝
吉田 美穂 山本智恵子

基礎看護学

A Survey on Students' Basic Life Habits Forming at the Entrance to the College

Haruko ONO Hideko DOI Yukie SUGIMOTO

Miho YOSHIDA Chieko YAMAMOTO

(2003年11月5日受理)

看護基礎教育においては、生活習慣の乏しい学生の増加が指摘されて久しい。そして、この傾向は近年ますます高まってきているように思われる。保育や介護・看護は人の生活を支援する活動であることから、短期大学生の生活習慣の獲得が大きく影響する。そこで本調査は学生のレディネスを把握する意味でも学生の生活習慣の実態を明らかにし以下のような示唆を得た。

学生の生活習慣の獲得は『清潔行動』において高く、特に「入浴」や「洗髪」に関しては9割以上の獲得であった。しかし、『感染予防』では内容でバラツキが大きく「下着を毎日取り替える」は9割以上の獲得となっているが「外出から帰ってうがいをする」は3割にとどまった。また、『排泄行動』の「自分の排泄物の観察をする」は2割にも満たなかった。これらのことから自己の身体の「清潔」に関する生活習慣の獲得は高かった。しかし他者にも影響する生活習慣の「感染予防」などは低かった。

以上の実態から、今後いかにひとの生活を支援する活動が実践できるような生活習慣を身に付けさせられるかという基礎教育のあり方が課題となった。

はじめに

近年、核家族化などの家族構造の変化に伴い、生活習慣の乏しい学生の増加が指摘されている¹⁾。そして、この傾向は近年ますます高まってきているように思われる。看護教育現場でも、「タオルが絞れない」や「洗濯物の干し方がわからない」などの生活習慣の脆弱さを目の当たりにすることがしばしば見受られる。

本学の学生が将来幼児教育や医療・福祉に携わり、子供の生活習慣はもとより老年者の日々の暮

らしや健康を支え、人々の生活を支援する立場となる。中でも療養上の世話における看護技術は自己の生活習慣を基盤に養われていく。学生の生活習慣を把握することは技術教育を学ぶうえでのレディネスと言える。

本調査は、短期大学生の生活習慣の実態を把握し、いくつかの示唆がえられたので報告する。

1. 研究目的

短期大学生の生活習慣獲得の実態を把握し、看

護技術の教育活動の一助とする。

II. 研究方法

1. 調査方法：自記式質問紙調査
2. 調査対象：平成15年度入学の本学全学科の学生167名に調査の意図を説明した後、了解の得られた163名、回収率97.6%であった。
3. 調査期間：入学後授業が本格的に開始される前の平成15年4月10～30日
4. 調査内容：質問紙は援助技術論のテキストを参考にし、研究者間で検討し抽出した。生活習慣が影響する項目として①食行動、②排泄行動、③清潔行動、④環境整備、⑤感染予防、⑥衣生活、⑦コミュニケーションがあがった。この7項目を「非常にあてはまる」「ややあてはまる」「どちらともいえない」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」の5段階間隔尺度を用いて評価した。尚、集計は「非常にあてはまる」と「ややあてはまる」を「あてはまる」とし、「全くあてはまらない」と「あまりあてはまらない」を「あてはまらない」として分析した。
5. 分析方法：SPSS による統計処理を行った。

III. 結 果

1. 対象の背景

幼児教育学科50名、地域福祉学科57名、看護学科56名であった。年齢別では、18歳が110名(67.5%)、19歳が44名(27.0%)、20歳以上9名(5.5%)だった。性別をみると、女性が151名(93.2%)、男性が11名(6.8%)で女性が9割以上を占めた。

生活形態をみると、初めての一人暮らしが135名(83.3%)、次いで親と同居が18名で(11.1%)、以前から一人暮らしが8名(5.0%)で8割が入学を機に一人暮らしを始めている。

対象の入学志望の時期をみると、小学校の時から志望は19名(11.7%)、中学校では45名(27.6%)、高校では76名(46.6%)、目指していないが9名(5.5%)、その他として幼稚園や浪人

中、社会人が14名(8.5%)となっていた。

生活習慣の獲得に影響のあった人物として最も多いのが母親116名(71.2%)であり次いで姉妹10名(6.1%)、祖母9名(5.5%)、知人の9名(5.5%)となっていた。学科の特徴では幼児教育学科のピアノの先生があった。

2. 生活習慣の項目別評価

1) 食行動の自己評価 (図1)

全体でみると「ややあてはまる」が32.0%、次いで「非常にあてはまる」が29.0%、合わせると(以降「あてはまる」とする)61.0%であった。「全くあてはまらない」が5.9%、「あまりあてはまらない」が13.4%、合わせると(以降「あてはまらない」とする)19.3%であった。

内容別にみると「あてはまる」で最も獲得の高かったのは「朝食を欠かさず食べる」84.6%、次が「好き嫌いなく食べる」64.4%で、次が「外食は避け自分で料理」59.8%となっていた。逆に「バランスを考えている」が46.6%と最も低かった。

2) 排泄行動の自己評価 (図2)

全体でみると「あてはまる」が60.2%で「あてはまらない」は22.7%であった。

内容別にみると「あてはまる」は「排泄の後に手洗い」が96.4%で最も高かった。次が「トイレの履物を区別する」71.3%であった。低かったのは「自分の排泄物を観察」が4.9%「排泄後の陰部を前から後ろに拭く」14.7%であった。

3) 清潔行動の自己評価 (図3)

全体でみると「あてはまる」が74.2%で「あてはまらない」は13.4%であった。

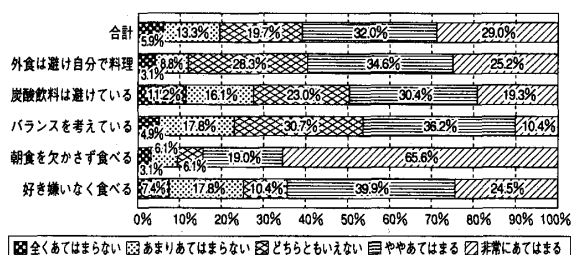


図1. 食行動の自己評価

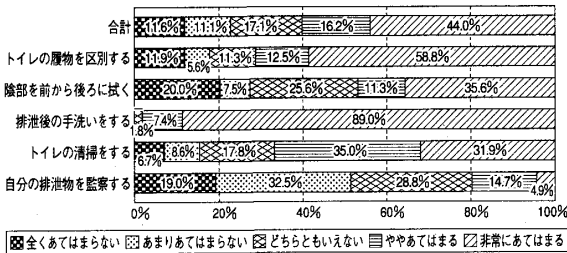


図2. 排泄行動の自己評価

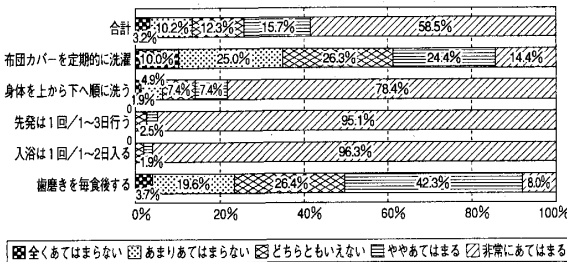


図3. 清潔行動の自己評価

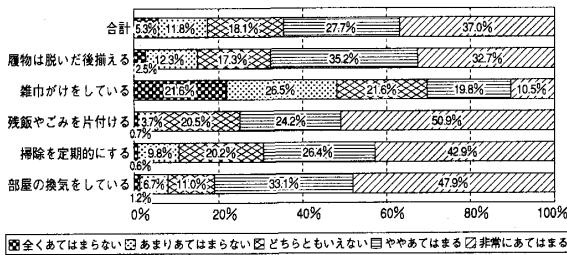


図4. 環境行動の自己評価

内容別にみると「あてはまる」は「入浴を1回/1~2日」が98.2%で全項目の中で最も高かった。次に高かったのは「洗髪を1回/1~3日」で97.6%「入浴時に上から下へと洗う」が85.8%の順であった。逆に「あてはまらない」は「布団カバーを定期的に洗濯」が35.0%と最も低かった。「歯磨きを毎食後にする」は「あてはまらない」が49.7%で半々であった。

4) 環境行動の自己評価 (図4)

全体でみると「あてはまる」は64.7%で「あてはまらない」は17.1%であった。

内容別にみると「あてはまる」は「部屋の換気をする」が81.0%で全項目の中で最も高く、次に「残飯やゴミを早く処理する」で75.1%だった。逆に低かったのは「雑巾がけをする」で「あてはまらない」が48.1%だった。

5) 感染予防の自己評価 (図5)

全体でみると「あてはまる」が64.1%で「あてはまらない」は20.2%であった。

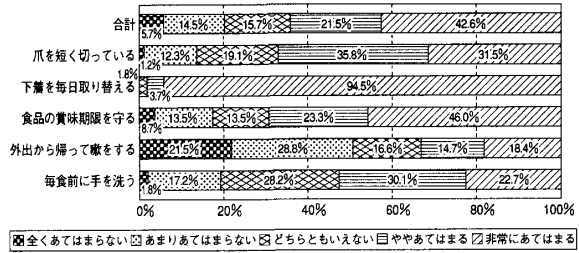


図5. 感染予防の自己評価

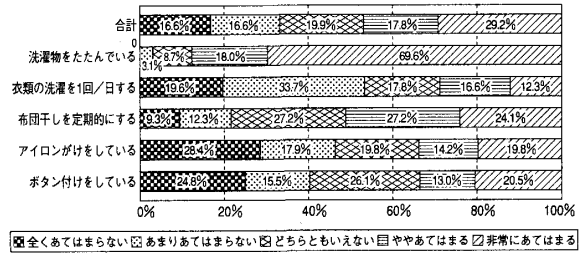


図6. 衣生活の自己評価

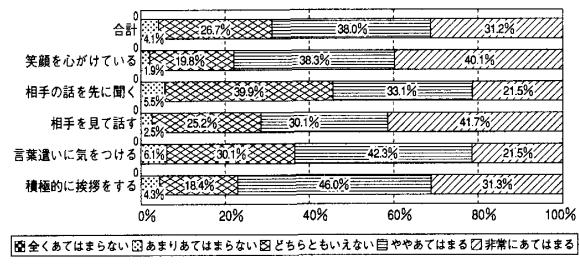


図7. コミュニケーションの自己評価

内容別にみると「下着を毎日着替える」は「あてはまる」が98.2%で、次に「爪を短くきっている」が67.3%となっている。逆に低かったのは「外出から帰ってうがいをする」で「あてはまらない」が50.3%だった。

6) 衣生活の自己評価 (図6)

全体でみると「あてはまる」が47.0%で、「あてはまらない」は33.2%であった。

内容別にみると「洗濯物をたたんでいる」は「あてはまる」が87.6%だった。次に「布団干しを定期的に行っている」は「あてはまる」が51.3%であった。逆に低かったのは「洗濯を1回/1日する」は「あてはまらない」が53.0%だった。

7) コミュニケーションの自己評価 (図7)

全体でみると「あてはまる」は69.2%だった。「あてはまらない」は4.2%であった。

内容別にみると「笑顔をかかげている」が「あてはまる」は78.4%だった。次に「積極的

に挨拶をしている」が77.3%だった。また「相手を見て話をする」も71.8%と同率だった。

3. 生活習慣の項目・内容別比較

生活習慣の行動を項目別に比較すると、最も高かったのは「入浴は1回/1~2日で入る」と「下着を毎日取り替える」で「あてはまる」が98.2%と高率を示した。3番目が「洗髪は1回/1~3日行う」で97.8%であった。4番目が「排泄後の手洗いをする」であった。5番目が「洗濯物をたたむ」で87.6%、6番目が「身体を上から下へ順に洗う」85.8%、7番目が「朝食を欠かさず食べる」84.6%と7項目が8割以上を占めた。

逆に最も低かったのは「自分の排泄物を観察する」で「あてはまる」が19.6%、次いで「衣類の洗濯を1回/日行う」28.9%、「雑巾掛けをしている」30.3%であった。4番目に低いのは「外出から帰ってうがいをする」で「あてはまる」が33.1%、5番目に「アイロン掛け」が34.0%、6番目に「ボタン付けをしている」が33.5%、7番目に「布団カバーを定期的に洗濯」が38.8%と7項目の行動において4割以下となっていた。

4. 生活習慣行動の学科別比較

1) 幼児教育学科の生活習慣行動の比較 (図8)

学科別にみた生活習慣行動は、幼児教育学科では最も高かったのは『清潔行動』で「あてはまる」が75.0%であった。次いで『感染予防』が66.0%、『コミュニケーション』が73.6%と清潔行動とあまり変わらない結果となっている。『排泄行動』をみると「あてはまる」が60.3%となっており、次いで『環境整備』が67.0%となっていた。最も低いのは、『衣生活』で「あてはまる」は45.1%となり、5割をきっている。

2) 地域福祉学科の生活習慣行動の比較 (図9)

地域福祉学科で最も高かったのは『清潔行動』で「あてはまる」が73.8%であった。次いで『排泄行動』が59.8%、『感染予防』が59.3%であった。『コミュニケーション』は「あてはまる」が66.6%と2番目に高くなっている。『環境整備』の「あてはまる」は59.7%で『排

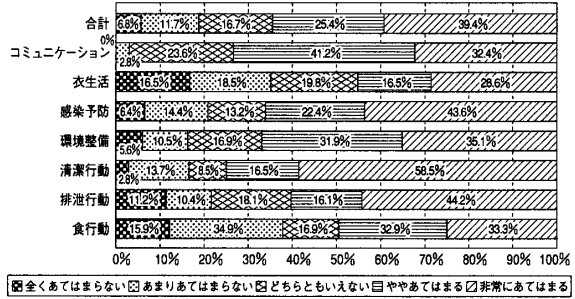


図8. 幼児教育の項目行動の比較

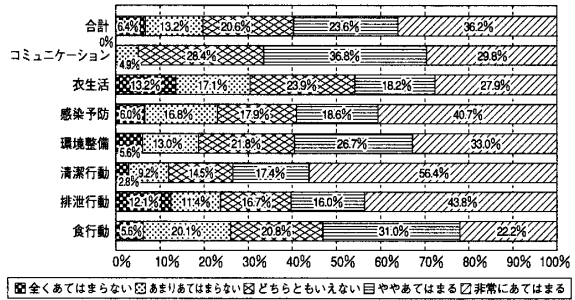


図9. 地域福祉の項目行動の比較

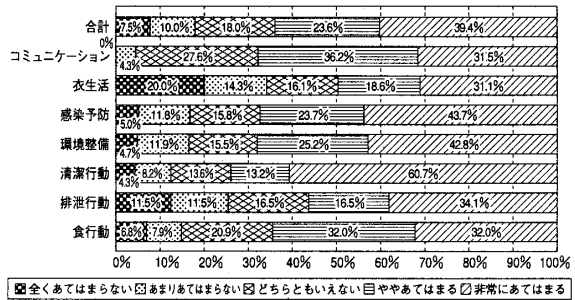


図10. 看護の項目行動の比較

泄行動』や『感染予防』とほぼ同率だった。最も低いのは、『衣生活』で「あてはまる」が46.1%で5割を切った。

3) 看護学科の生活習慣行動の比較 (図10)

看護学科で最も高かったのは『清潔行動』で「あてはまる」は73.9%であった。次いで『感染予防』が67.4%、『環境整備』が68.0%、『コミュニケーション』が67.7%とほぼ同率であった。次に『食行動』の「あてはまる」が64.0%となっていた。最も低かったのは、『衣生活』で「あてはまる」が49.7%で5割を切ったのは『衣生活』のみだった。

IV. 考 察

今回の短期大学生の生活習慣の調査結果からみ

て、生活習慣の獲得状況は高く、その内容にバラツキがあるということが明らかとなった。

対象を理解していくうえで学生の生活形態をみると、今回初めて一人暮らしをした学生が8割で、親と同居が1割となっていた。他大学²⁾と比較すると初めての一人暮らしが7割で、本学の場合はやや多い結果だった。

1. 清潔行動と感染予防に関する生活習慣の評価

全体でみると生活習慣の評価が高かったのは、『清潔行動』で74.2%にあてはまると答えている。内容別にみても、最も高かったのは「入浴は1回/1～2日に入る」と「洗髪は1回/1～3日行う」や『感染予防』の「下着を毎日取り替える」は9割以上を占め、『排泄行動』の「排泄後の手洗いをする」も89.9%と約9割にあてはまると答えている。さらに『環境行動』においても「部屋の換気をする」が8割、「残飯やゴミを早く処理する」が7割以上を占めていた。これらは基本的な生活習慣として家庭生活や学校生活の中で培われ身につく習慣化したものと思われる。この入浴や洗髪、部屋の換気とゴミ出しは「気持ちがいい」「さっぱりした」など自己の生活に直接的な影響をもつ行動として生活習慣の評価が高くなったと考える。藤林³⁾が「朝シャンという言葉が流行したのは10年ほど前のことで、今や死語に近く、日本人の清潔指向は定着したように見える」と述べているように、私たちの暮らしに清潔行動は健康指向にもなって習慣化されていると考える。

一方、生活習慣獲得状況の低い評価は『清潔行動』の「歯磨きを毎食後にする」と『感染予防』の「外出から帰ったらうがいをする」がともに3割を切った。朝夕の歯磨きはできてはいても昼食後はできにくい状況であろうと考える。しかし、「毎食前に手を洗う」は基本的な生活習慣としてすでに習慣化されていると思われた行動であるにもかかわらず、わずか5割にとどまった。これは田中⁴⁾の「手洗い」に関する調査と一致し、「うがいをする」や「食前の手洗い」など、感染予防のための清潔習慣に評価が低かった。これらのことから、今までの生活習慣として、自分自身の爽快感

や満足感を得られる内容については積極的に行動していると言える。しかし、感染予防という観点からの習慣化はされにくいと考える。「手洗い」や「うがい」については、最近、中国で発生したSARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) のように一般市民にとっても重要な感染予防である。また、『排泄行動』の「自分の排泄物を観察する」については、トイレ事情が関係しているが、感染予防行動と同様に今後の専門職教育によって習慣化していくものと期待したい。

以上の結果から、自己の身体の『清潔』に関する生活習慣の獲得は高く、他者に影響をおよぼす可能性のある『感染予防』は低い獲得となっていると考える。

2. 衣・食・環境行動に関する生活習慣の評価

全体で5割を切ったのは『衣生活』のみであった。特に「衣類の洗濯を1回/1日する」は3割にも満たなかった。これは、一人暮らしのために洗濯物も少なく、毎日洗濯する必要がないのではないかと考える。さらに、「アイロン掛けをしている」や「ボタン付けをしている」については、最近の繊維の変化やボタンのないデザインが多いなど社会の変化を反映していると考えられる。しかし、ユニホームなどは人に与える印象が大きいため、身だしなみを整えておく必要がある。

食行動としては「朝食を欠かさず食べる」が約9割を占め、健康的な行動と評価できる。また「好き嫌いをなく食べる」や「外食は避け自分で料理する」が6割を越えた。本学の学生は大学周辺に居住している学生が多く、通学に時間がかからないことから朝の時間に余裕があるのではないかと考える。さらに、比較的多くの学生が弁当を作ってきていることからわかる。これは本学の学生生活実態調査⁵⁾の結果と同様の結果となった。「外食を避けたり」「自分で料理する」ことは経済的なことも関係しているだろうが地域性も影響していると考えられる。

また、最近の大学生の学習環境である講義室をみると、視聴覚教室や音響設備の教材は埃やチョークの粉で被っている。「雑巾がけをしている」が3割に満たなかった結果からもうなずけ

る。そして床には塵や抜け毛髪、メモ用紙、授業のプリント等々の散乱が日常化していることは多くの関係者の知るところである。だが「掃除を定期的にする」は、ほぼ7割に達していた。かつては、自室は整理されていなくても他者と共有する場はきれいに掃除をするというのが一般的であった。今は逆に他者と共有する場は汚れていても、自室はきれいに清掃していることになる。共有する場ではゴミや埃の中に浸かっていることで日常感覚が麻痺してしまっているのではないか、このことは専門職として他者に働きかけるときに身に着けておくべき習慣であろう。

3. コミュニケーション行動に関する生活習慣の評価

人を対象とする職業を目指す者にとって欠くことのできない生活習慣は『コミュニケーション行動』であり、約7割が獲得している。項目でみると「笑顔を心掛けている」と「積極的に挨拶をしている」が約8割にみられた。平素の大学生活において学生がよく挨拶をしているのを見聞きする。またその時の学生の表情は笑みを感じさせるものである。この生活習慣は、家庭生活や学校教育によって育まれてきているとも言える。また「相手の目をみて、話をする」も先の2つと同様に7割を越えている。目をみて、話をするということはコミュニケーション技法の最も基本的なことであり、これを大学入学前に生活習慣として身につけていることは評価できると考える。ただ「言葉遣いに気をつけている」は、約6割で他に比べて低かった。日頃の学生同志の会話や講師・指導者に対する言葉遣いが気になっている関係者も多いのではないだろうか。この結果はそれを裏付けていると言える。

4. 生活習慣獲得の学科別比較

全体でみた場合の学科別比較は幼児教育学科・地域福祉学科や看護学科も、「あてはまる」5～6割以上を占め大差はなかった。

項目別比較では、もっとも評価の高かった項目は3学科とも『清潔行動』で7割以上となっていた。次いで幼児教育学科と看護学科は『感染予

防』で6割以上であり地域福祉学科は『排泄行動』となっていた。続いて、幼児教育学科では『コミュニケーション』、地域福祉学科は『感染予防』、看護学科は『環境』となっており、各学科にバラツキが見られた。また逆に評価の低かった項目は、『衣生活』で3学科とも5割に満たなかった。今後の大学生生活の授業や技術教育の中で生活習慣に対する考え方や、どのように日常生活行動に反映していくのかその変化を期待したい。

V. 結 論

平成15年度の短期大学入学生163名に生活習慣の実態を調査した結果、以下の結論を得た。

1. 本学の学生は「初めての一人暮らし」が83.3%で、生活習慣に影響があったと思われる人物は母親で71.2%を占めていた。
2. 全体でみた生活習慣の評価が高かった項目は3学科とも『清潔行動』であった。逆に評価の低かった項目は3学科とも『衣生活』であった。
3. 『清潔行動』で評価が高かった内容は「入浴は1回/1～2日に入る」が98.2%、「洗髪は1回/1～3日行う」で95.1%と9割以上を占めた。
4. 『感染予防』の内容では「下着を毎日取り替える」が94.5%と高かったが、「外から帰ったらうがいをする」が33.1%「毎食前には手を洗う」が52.8%と低かった。
5. 『排泄行動』の「自分の排泄物の確認をする」は19.6%で2割にも満たなかった。
6. 学科別に見た全体的な比較は3学科とも大差はなかった。学科別に見た評価の高かった項目は3学科ともに『清潔行動』で、低かった項目は『衣生活』であった。

引用・参考文献

- 1) 野々村典子・中川克子：学生の日常における生活技術調査，看護教育，30(4)，医学書院，234，1989
- 2) 桂晶子他：一人暮らしの看護学生の食生活の実態とその要因，第33回日本看護学会論文集，看護教育，日本看護協会出版会，84，2002

- 3) 藤林泰：東南アジアのヤシと日本人の「清潔病」,
AERAMOOK, 朝日新聞, (44), 121, 1998
- 4) 田中紀美子他：感染予防に向けての「清潔管理」,
看護実践の科学, 20(10), 18-23, 1995
- 5) 新居志郎監修・宇野文夫編集他：自己点検・自己
評価第一回学生生活実態調査, 84, 2002
- 6) 大日向輝美他：看護系大学生の生活技術と生活行
動の実態, 第29回日本看護学会論文集, 看護教育,
日本看護協会出版会, 132-134, 1998
- 7) 看護学生の生活習慣とその認識に関する研究-看
護診断の県境評価としての妥当性の検討-, 第31回
日本看護学会論文集, 看護教育, 日本看護協会出版
会, 93-95, 2000
- 8) 松下由美子他：看護短期大学生の生活体験の実
態-単身生活者と同居生活者の比較検討から-, 第
33回日本看護学会論文集, 看護教育, 日本看護協会
出版会, 12-14, 2002
- 9) 田中とも子他：核家族と3世代家族の健康観およ
び生活習慣, 第31回日本看護学会論文集, 看護教
育, 日本看護協会出版会, 134-136, 2000
- 10) 川口孝泰：ベッドの周りの環境学, 生活習慣とし
ての清潔, 医学書院, 138-143, 1998