

短期大学生の入学後一年間における生活習慣の変化 (part II)

小野 晴子・土井 英子・杉本 幸枝
三宅真由美・吉田 美穂

基礎看護学

A Survey on Students' Basic Life
—An Analysis on the Changes of Junior College Students' Lifestyles
after One Year of College Education from a Viewpoint of Nursing Arts Education(part II)

Haruko ONO Hideko DOI Yukie SUGIMOTO
Mayumi MIYAKE Miho YOSHIDA

(2004年11月10日受理)

基礎看護技術は、看護を提供する者の生活習慣が大きく影響する。そこで、学生の生活習慣の実態を把握し、技術教育との関連性を明らかにしたいと考え、生活習慣の変化を入学初期と一年後の差をみたところ、以下のような結果を得た。

生活習慣がよくなったものは「陰部の拭き方」「排泄後の観察」「爪を切る」「布団干しを定期的に行っている」「相手の話を先に聞く」「相手の顔を見て話す」であった。逆に悪くなったものは「外食をさけ自分で調理する」「朝食を欠かさず食べる」「雑巾がけをしている」などであった。

入学から一年を経過し、学生の生活習慣に若干の差がみられた。また、科別にはばらつきがみられた。一部ではあるが教育活動の効果と考えられる内容があった。

はじめに

現代の学生は、生活習慣スキルを身につけていないことが指摘されている¹⁾。特に医療や教育に携わるものにとって、日常の生活習慣は将来の職業を实践するうえで最も基本となる。多様な背景をもつ学生に効果的な教育活動を行うためには、学生の生活習慣を把握することが必要となる。

本調査は、入学後一年を経過した2年生を対象に、短期大学生の生活習慣の実態を調査し、入学時²⁾の調査と比較し、いくつかの示唆を得たので報告する。

I. 研究目的

短期大学生の入学後一年間の生活習慣の変化を明らかにし、教育活動との関連性を探る。

II. 研究方法

1. 調査方法：自記式質問紙調査(留め置き法)
2. 調査対象：平成15年度入学の本学全学科の学生(現2年生)118名。回収率70.2%であった
3. 調査期間：平成16年4月15日～30日
4. 調査内容：質問紙(資料)は、入学時の調査³⁾内容と同様で、入学後一年間にどのように生活習慣が変化したのかを食行動・排泄行動・清潔行動・環境整備・感染予防・衣生活・コミュニ

ケーションの7項目の比較を「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た。集計は「非常にあてはまる」「ややあてはまる」を「あてはまる」とし「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」を「あてはまらない」として分析した。

なお、平成15年の入学時調査と今回の調査の「あてはまる」と回答した割合の差を変化率とし、「あてはまる」と回答した割合が多いものを高い(生活習慣がよくなった)と評価した。

5. 分析方法：SPSSによる統計処理をし、検定はX²検定を行った。
6. 倫理的配慮：各学科に教室で一斉に調査の主旨を説明した。調査結果は研究以外には使用しないことを説明し、了解の得られた学生に回答をしてもらった。尚、回収は回収箱を用意し、自由に回答できるようにした。

Ⅲ. 結果

1. 対象の背景

幼児教育学科39名(75%)、地域福祉学科37名(66.1%)、看護学科42名(70.0%)であった。

生活形態を全体でみると、入学を機会に一人暮らしを始めた学生が101名(85.6%)、次いで以前から一人暮らしが16名(13.6%)、親と同居が1名(0.8%)であった。一人暮らしを始めた学生が増えていた。

2. 生活習慣の変化

1) 食行動の変化

食行動5項目の変化率は昨年に比べ、幼児教育学科が11.1%と最も差があった。次いで看護学科で8.3%となっており、地域福祉学科では、3.4%であった(図1)。

内容別にみた学科別の比較では、最も差があったのは「外食をさげ自分で調理する」(図2)で看護学科が22.2%低くなっていた(p=0.02)。幼児教育学が18.6%、地域福祉学科が7.7%といずれの科も昨年より低かった。また「朝食を欠かさず食べる」も、看護学科では19.1%、地域福祉学科で14.2%、幼児教育学で7.7%といずれの科も昨年に比べて低く、朝食を食べない学生が増えている。「食事のバランスを考えている」は、3学科ともに10%弱の差で低くなっていた。「炭酸飲料を控える」では、幼児教育学科が11.0%、地域福祉学科が0.5%と低くなっているのに対して、看護学科では10.8%と高くなっていた。

図1 食行動

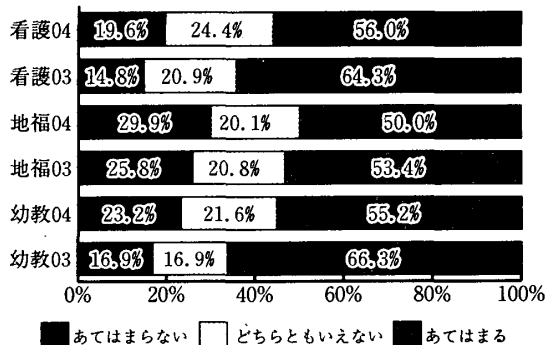
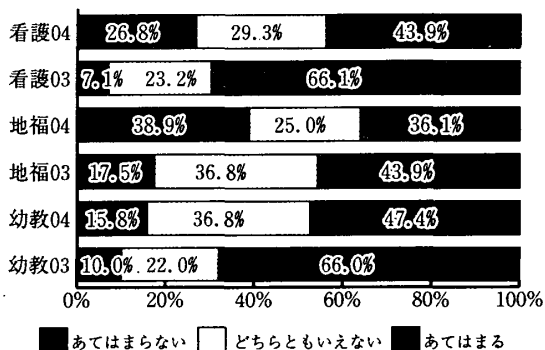


図2 外食をさげ自分で調理する



2) 排泄行動の変化

排泄行動5項目の変化率は昨年に比べ、どの学科も生活習慣の変化率は若干であるが高くなっていた。看護学科で17.8%と最も差がみられた(図3)。

内容別にみた学科別の比較では、最も差があったのは「陰部の拭き方」(図4)で看護学科では44.8%地域福祉学科では26.7%、幼児教育学科で5.6%

図3 排泄行動

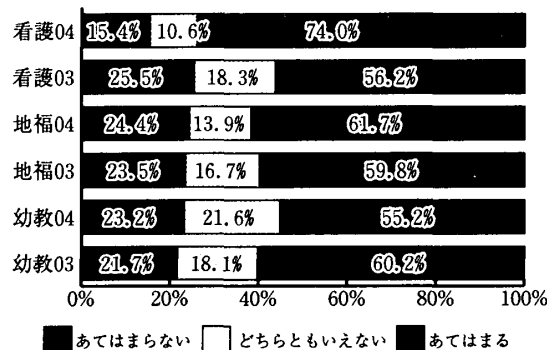
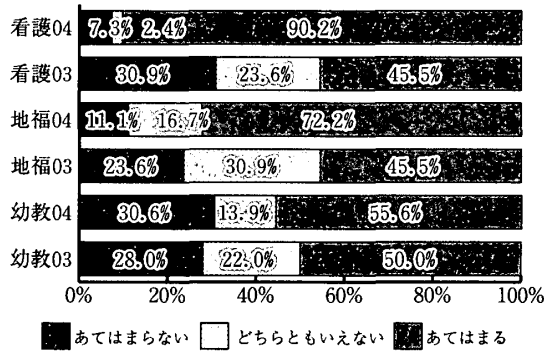


図4 陰部の拭き方



高くなっていた ($p=0.001$)。これは、全項目中最も差が大きかった。次いで「トイレの履物を区別している」をみると、地域福祉学科が12.5%と低く、看護学科と幼児教育学科では極わずかに高かった。「排泄物の観察」では、看護学科が16.0%と地域福祉学科2.6%、幼児教育学科が2.2%高くなっていた ($p=0.48$)。また、全学科とも、ほぼ完全に実施できているものに「排泄後の手洗い」があった。これは、どの学科でも97.0%以上で、その差も20%前後とわずかであった。

3) 清潔行動の変化

清潔行動は生活習慣の項目中、3学科の平均が77.2%となっており、最も高かった。次に清潔行動の変化率は昨年よりどの学科も若干高くなっていた。看護学科2.7%、地域福祉学科が4.9%、幼児教育学科が1.4%であった(図5)。内容別にみた学科別の比較では、最も差あったのは「布団等のカバーの洗濯」で、看護学科が13.7%であった。「入浴」「洗髪」については、年度差は極わずかであった。また「体を上から下に洗う」についても、学科別・年度別ともに10%以下の差であった。

図5 清潔行動

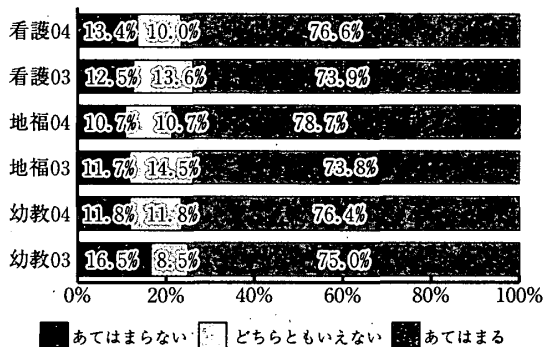


図6 環境調整

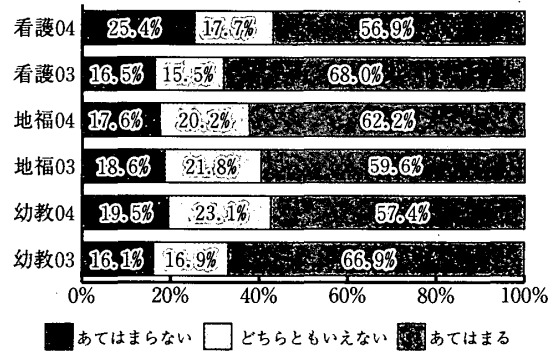
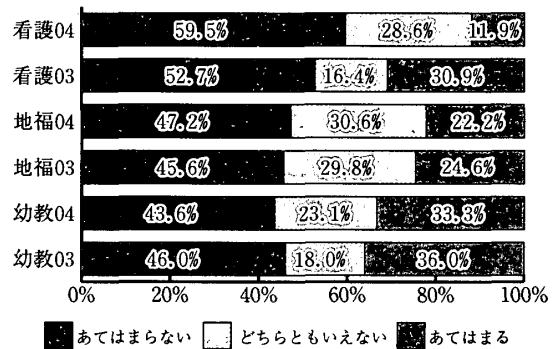


図7 雑巾がけをしている



4) 環境調整の変化

環境調整5項目の変化率は地域福祉学科が2.6%と若干高くなり、逆に看護学科は11.1%低く、幼児教育学科も9.5%と低くなっていた(図6)。

内容別にみた学科別の比較では、最も年度別で差があったものは、「雑巾掛けをしている」(図7)で看護学科が19.0%低くなっており、他の学科は、わずか2.5%程度の差であった ($p=0.019$)。次に「部屋の掃除を定期的にする」をみると、幼児教育学科で18.1%、看護学科は10.1%となっており、地域福祉学科は2.3%とわずかな差であった。また「部屋の換気をしている」では、看護学科は11.3%、幼児教育学科で9.9%、地域福祉学科は5.6%であった。いずれの科も低くなっていた。さらに「残飯やゴミを早く処理する」をみると、幼児教育学科で15.1%、看護学科7.3%と低なっていたが、逆に地域福祉学科では3.5%とわずかであるが高くなっていた。

5) 感染予防の変化

感染予防5項目の変化率は幼児教育学科で0.4%、地域福祉学科3.2%、看護学科2.6%と3学科ともわずかな差であった(図8)。

内容別にみた学科別の比較では、差の大きかっ

図8 感染予防

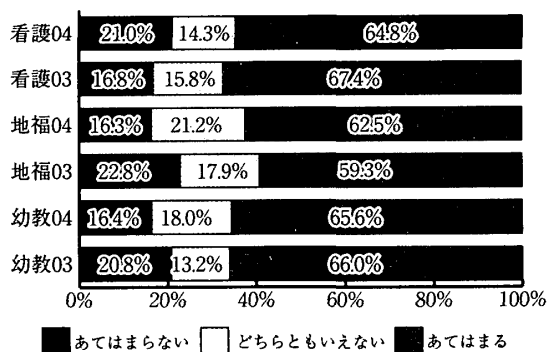
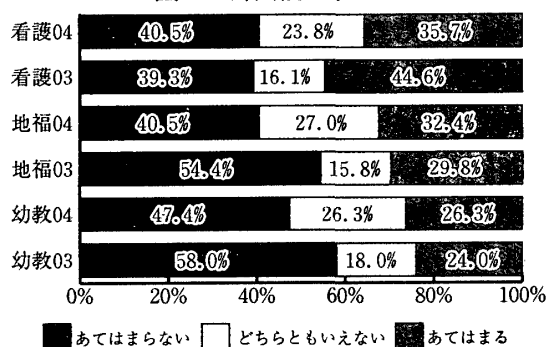


図9 外出後のうがい



た内容は「爪を短く切る」で、地域福祉学科の11.2%で高くなっていた。逆に幼児教育学科は43%、看護学科は5.6%と低くなっていた。「外出から帰ったらうがいをする」(p=0.073) (図9)については、看護学科が9.0%低くなっており、他の地域福祉学科と幼児教育学科はその差2.5%前後で高くなっていた。また「食品の賞味期限に気をつけている」は看護学科が9.1%低いが、地域福祉学科は5.1%、幼児教育学科は2.9%と高くなっていた。

6) 衣生活の変化

衣生活は生活習慣の全項中の中でも3学科の平均が、幼児教育学科50.3%、看護学科48.1%、地域福祉学科は41.6%と最も低かった (図10)。

衣生活5項目の変化率は、幼児教育学科が5.1%高くなっているが、地域福祉学科は4.3%、看護学科は1.5%と極わずかな差であった。

内容別にみた学科別の比較では、幼児教育学科の「布巾干しを定期的に行っている」が38.6%の差で高く、看護学科の8.7%、と続いている。逆に地域福祉学科は7.2%低くなっていた。「アイロンがけをしている」をみると、地域福祉学科が18.3%低くなっており、幼児教育学科、看護学科ともに7.9%以下の

図10 衣生活

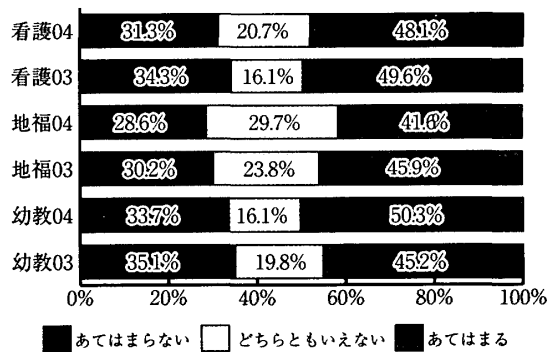


図11 コミュニケーション

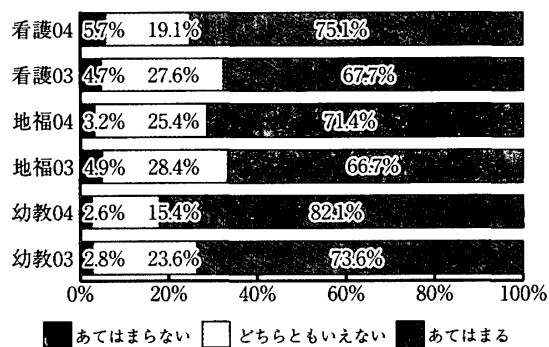
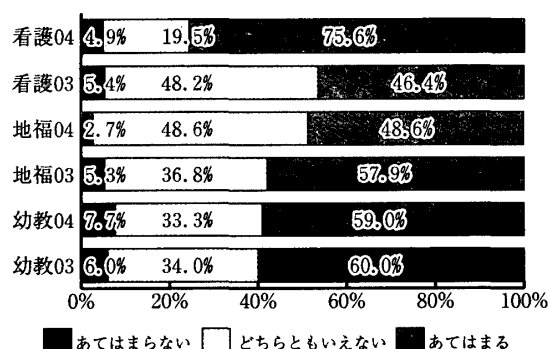


図12 相手の話を聞く



わずかな差で高くなっていた。

7) コミュニケーションの変化

コミュニケーションは生活習慣の全項中、清潔行動に続いて3学科の平均が76.2%と2番目に高かった (図11)。

幼児教育学科のコミュニケーションの平均が、82.1%と年度別、学科別、内容別中で最も高かった。

コミュニケーション5項目の変化率は幼児教育学科8.5%、看護学科7.4%、地域福祉学科4.7%であった。

内容別にみた学科別の比較では、「相手の話を先に聞く」(図12)が看護学科で29.1%と大幅に高くなっていた。逆に地域福祉学科では9.3%低くなってい

た。また「相手を見て話す」では、地域福祉学科が19.8%高く、幼児教育学科で13.1%、看護学科で10.1%といずれも10%以上の差が高かった ($p=0.078$)。「言葉づかいに気をつけている」では、幼児教育学科が19.1%と最も高く、次いで看護学科の9.7%、地域福祉学科の2.5%との差となっていた。「積極的に挨拶をする」では、幼児教育学科が8.3%、地域福祉学科の7.4%と高くなっているのに対して看護学科が逆に6.0%低くなっていた。

IV. 考察

1. 対象の背景

先行研究⁴⁾の調査と比較すると、親との同居が減少し、「初めて一人暮らし」に変化したことが分かった。入学時点では親と同居し、通学していた学生が途中で一人暮らしに変更したものと考えられる。

2. 食・排泄行動に関する生活習慣の比較

食行動では、どの学科も入学時より生活習慣の評価が低下していた。これは、一人暮らしに慣れてきたことと、学習状況が複雑化し、食行動に対して時間をかけないことなどによるものと考えられる。特に、「外食をさげ自分で調理する」は、看護学科は22.2%も低く評価しており、外食や惣菜などで済ませている様子が伺える。「朝食を欠かさず食べる」についても看護学科・地域福祉学科・幼児教育学科ともに朝食を食べている学生が入学時と比較して2割も低下している。

入学時の調査では、約6割の学生が朝食を食べ、弁当を作ってきていた学生も少なくなかった。食行動は、その日のエネルギーのもととなり、学習するうえでも朝食は欠かせないことを指導する必要がある。一年次での授業や学習でもその必要性は理解していると考えられるが、自分の生活習慣に反映するまでには至っていないと考える。

排泄行動における生活習慣の比較では、3学科ともにわずかに高い評価となっていた。看護学科では、2割弱、地域福祉学科・幼児教育学科では極わずかに増えていた。看護学科に特徴がみられたのが「陰部の拭き方」である。入学時では、45.5%に習慣化しているという評価であったが、今回は9割の学生が正しい「拭き方」を生活習慣とし

て実践していることがわかった。援助技術の講義や演習を通して、学習したことが身につくこと、殆どの学生が変化したことになる。地域福祉学科でも26.7%の学生に変化がみられた。また、「トイレの履物を区別する」では、地域福祉学科の学生はトイレでは履物を履き替えないと評価している学生が入学時より1割以上も増えていた。「排泄物の観察」についても、3学科ともに観察するように変化していた。中でも看護学科では16.0%が変化した。しかし、入学時点からその生活習慣の獲得は低かったことからまだまだその必要性を認識できていないと考える。自分の排泄物のみならず、体調をくずした人や乳幼児の健康状態をも推測できる診断指標となるものであることを生活の中で習慣化しておくことは重要である。

3. 清潔行動と感染予防に関する生活習慣の比較

清潔行動は入学時では、最も生活習慣の評価が高かった。今回の調査でも77.2%と他の項目に比べて評価が高くなっていた。その差は2.8%程度ではあるが3学科とも変化していた。内容別に見てみると「布団等のカバーの洗濯を定期的にする」は、看護学科で13.7%高くなったことは、清潔な寝具が病むひとにとっていかに爽快感を提供することになるかを理解したことに影響しているのではないかと考える。「歯磨きを毎食後にしている」では、朝と寝る前の歯磨きは殆どの学生が習慣化できているが昼食後の歯磨きはできていないために5割以下となったと考える。その他の「入浴」「洗髪」「体の拭き方」は、90%以上から100%と高く、毎日の生活の中に自然な行動として身に付き習慣化できていると言える。

感染予防に関する生活習慣については、3学科とも評価が7割にみたなかったのは、実習や演習において「手洗い」「うがい」「爪切り」等がなぜ必要なのかを学ぶ必要がある。「爪を短く切っている」は、看護学科は入学時よりも低かったが地域福祉学科では11.2%高かった。地域福祉学科では早期から臨地実習に行くことから、爪切りが日常でも習慣化出来たのではないかと考える。ただ、「毎食前の手洗い」については、入学時と今回の調査のいずれも5割程度しか獲得できていない。基本的

生活習慣の最も初期段階といえる。「手洗い」が5割程度にとどまったことは問題であり、毎食前に限らず手洗いの励行と習慣化をする必要がある。

4. 衣・環境調整に関する生活習慣の比較

衣生活は、幼児教育学科で50.3%となったが他は全て5割に満たず、全項目の中で生活習慣の評価が最も低かった。なかでも、地域福祉学科は41.6%と低く、入学時より7.3%低下している。ただ、その一番の要因として「アイロンがけをしている」が18.3%で「あてはまる」の合計をみても16.2%と極端に低い。最近の衣類をみるとノーアイロン製の製品が多く出回っていることや実着などもアイロンのいらない場合は、これからもアイロンをかけるという行動は、次第に消えていく可能性がある。しかし、実習現場でシワの多い実着はいくら洗濯していてもいい印象は与えないので、身だしなみの指導をしていく必要がある。

環境調整行動は、「部屋の換気をしている」「部屋の掃除を定期的にする」「雑巾がけをしている」などでは、3学科とも低くなっており、対象者の生活の環境調整を実践するうえで、学生自身の生活習慣として身につけておく必要があると考える。特に看護学科の学生の「雑巾がけをする」という生活習慣は身につけていないといえよう。このことは、タオルをしぼれないなど手先・指先の技術に影響を及ぼすとも考えられる。

5. コミュニケーション行動に関する生活習慣の比較

コミュニケーション行動は、3学科ともに高くなっていた。その率は少ないけれど、幼児教育学科では、82.1%で最も高かった。「相手を見て話す」が1割から2割の率で差があった。「言葉づかいに気をつけている」は幼児教育学科が19.1%の差で高くなっていた。また、看護学科の「相手の話を聞く」で約3割近い差をつけて評価が高くなった。コミュニケーションについては、人を対象とする職業であるため常に声かけの必要性がある。またコミュニケーションの講義や演習などが影響して高い評価となったと考える。

V. 結 論

今回の調査は入学時の調査と1年を経過した後の生活習慣について比較した。その結果、以下のことが分かった。

1. 生活形態では、入学時では「親と同居」していたが「一人暮らし」となった学生が増えていた。
2. 食行動では、「外食をさげ自分で調理」するや「朝食を欠かさず食べる」学生が減少していた。初めてのひとり暮らしということもあってか習慣化までには至らなかった。
3. 排泄行動では、看護学科が「陰部の拭き方」が約5割近く高くなっており、教育活動の影響を受けていた。
4. 環境調整では、「雑巾がけをしている」学生は4割にみえず、看護学科では入学時に比べて1/3も減少している。
5. 感染予防は「外出後のうがい」「毎食前の手洗い」などが低く、基本的な生活習慣がついていないことがわかった。
6. 衣生活では、「アイロンがけ」が低く、ほとんどの学生のアイロンがけが日常生活の中で使われていない。
7. コミュニケーションでは、看護学科が「相手の話を聞く」ことが、入学時より約3割高くなっており教育活動の影響を受けていた。

おわりに

今回の生活習慣の変化は内容によっては教育活動との関連性は認められなかった。しかし、一部では大きく変化した生活習慣があり。これらが一時的ではなく、習慣化しているかどうかを追求していく必要があり、今後の課題としたい。

引用・参考文献

- 1) 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,P12-14,2000
- 2) 小野晴子他：短期大学生入学初期の生活習慣獲得の実態,新見公立短期大学紀要第24巻,P35-41,2003
- 3) 前掲2),P36

短期大学生の入学後一年間における生活習慣の変化 (part II)

- 4) 前掲 2) ,P36
- 5) 桂晶子他：看護大学生の全生活と身体症状との関連(一人暮らしの大学生に焦点をあてて),第34回日本看護学会論文集,看護教育,日本看護協会出版会,P94-96,2003
- 6) 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,P84-86,2002
- 7) 前掲 1)
- 8) 藤林泰：東南アジアのヤシと日本人の「清潔病」,AERAMOOK,朝日新聞,1998
- 9) 川口孝泰：ベッドの周りの環境学,生活背景としての清潔,医学書院,1998
- 10) 野々村典子他：学生の日常における生活技術調査,看護教育,1989

Summary

Life habits of the nursing staff greatly affect the quality of basic nursing care. We have compared the basic life habits of students at the time of their entrance to college and after one year of college education. We have found improvement in categories including 1) public cleanliness, 2) observation of excretions, 3) nail clipping, 4) exposure of their bedding to the sun, 5) listening to your opponents before start speaking, and 6) speaking with eye contact. On the other hand, we have found aggravation in categories including 1) cooking by themselves, 2) eating breakfast every morning, and 3) cleaning with wiping cloth. We also have recognized the differences according to the students' majors, thus have inferred the effects of contents of education.

資料

短期大学生の生活習慣に関するアンケート

資料

短期大学生の生活習慣に関するアンケート

看護学科 (基礎看護学)

皆さんがこの一年間に身につけられた生活習慣がどのように変化してきたかを調査し、教育活動が生活習慣にどのように影響を及ぼしているかの評価をしたいと思っています。つきましては、本調査にご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、この調査はプライバシーを守り、他言やこの研究以外に使用することはありません。該当するものに○印をしてください。

以下の項目は、5段階間隔尺度となっています。5「非常にあてはまる」、4「ややあてはまる」、3「どちらともいえない」、2「あまりあてはまらない」、1「全くあてはまらない」です。

I: あなたご自身のことについてお尋ねします。

1. 所属学科を教えてください。
 ① 幼児教育学科 ② 地域福祉学科 ③ 看護学科
2. 年齢を教えてください。
 () 歳
3. 性別を教えてください。
 ① 女性 ② 男性
4. あなたの生活形態を教えてください。
 ① 一人暮らし ② 親と同居
 ③ その他 ()

II: あなたの生活習慣についてお答えください。(もれのないようにお願いします)

	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	非常にあてはまる
1. 食行動に関して					
①私は好き嫌いで何でも食べる。	1	2	3	4	5
②私は朝食を欠かさず食べる。	1	2	3	4	5
③私は食事のバランスを考えている。	1	2	3	4	5
④私は炭酸飲料などはさけている。	1	2	3	4	5
⑤私は外食はさけ、面倒でも自分で作っている。	1	2	3	4	5
2. 排泄行動に関して					
①私は自分の排泄物は必ず観察している。	1	2	3	4	5
②私はトイレの清掃をしている。	1	2	3	4	5
③私は排泄後には手洗いをしている。	1	2	3	4	5
④私は排便の後、陰部を前から後ろに拭いている。	1	2	3	4	5
⑤私はトイレでの履物を区別している。	1	2	3	4	5
3. 清潔行動に関して					
①私は歯磨きを毎食後している。	1	2	3	4	5
②私は入浴(シャワー)を1回/1~2日はしている。	1	2	3	4	5
③私は洗髪を1回/1~3日はしている。	1	2	3	4	5
④私は入浴の時、体を上から下へと順に洗っている。	1	2	3	4	5
⑤私は布団等のカバーは定期的に洗濯している。	1	2	3	4	5
4. 環境整備に関して					
①私は部屋の換気をしている。	1	2	3	4	5
②私は部屋の掃除は定期的に行っている。	1	2	3	4	5
③私は残飯などのゴミはできるだけ早く処理している。	1	2	3	4	5
④私は雑巾がけをしている。	1	2	3	4	5
⑤履物など脱いだ後、揃えるようにしている。	1	2	3	4	5
5. 感染予防に関して					
①私は毎食前に必ず手洗いをしている。	1	2	3	4	5
②私は外出から帰ってから必ずうがいをしている。	1	2	3	4	5
③私は食品の賞味期限に気をつけている。	1	2	3	4	5
④私は下着を毎日替えている。	1	2	3	4	5
⑤私は常に爪を短く切っている。	1	2	3	4	5
6. 衣生活に関して					
①私はボタン付けをしている。	1	2	3	4	5
②私はアイロンがけをしている。	1	2	3	4	5
③私は布団干しを定期的に行っている。	1	2	3	4	5
④私は衣類の洗濯を1回/1日している。	1	2	3	4	5
⑤私は洗濯物をたたんでいる。	1	2	3	4	5
7. コミュニケーションに関して					
①私は積極的にあいさつをしている。	1	2	3	4	5
②私は言葉使いに気をつけている。	1	2	3	4	5
③私は人と話す時、相手を見て話している。	1	2	3	4	5
④私は相手の話を先に聞くようにしている。	1	2	3	4	5
⑤私は笑顔で心掛けている。	1	2	3	4	5

ご協力ありがとうございました。