

はじめての実習に対する不安感と実際(2)
～健康に関する課題を中心に～

廣橋容子*¹ 佐野友恵*² 磯田宏子*³

**The Relationship between Anxiety and Later Impression
in First Kindergarten Teaching Experience (2)
~ Health Problems ~**

Yoko Hirohashi *¹ Tomoe Sano *² Hiroko Isoda *³

Abstract

This paper follows an earlier one which aimed to research the relationship between the anxieties before the first kindergarten work experience and the impression after the teaching practice. This time, student health problems were examined.

1) Sleep time was shorter than usual during the training period, so about 40% students felt some trouble in their physical condition such as: fatigue, lethargy and lack of sleep.

2) Students who were in poor physical condition felt less satisfaction and enjoyment. They found difficulty teaching the children and in moving around, and they scolded the children.

3) Anxiety about health before the kindergarten work experience was concerned with mental fatigue and the maintenance of health during exercise. Physical fatigue, mental fatigue and the difficulty of maintaining health were related each other.

4) Many students felt tension even the day before starting, and they felt most painful on the first practice day. In the middle of training and during the last two days they felt very much at ease.

On this basis, for the students, the importance of mental support to ease the tension from anxiety, and support for maintaining their physical condition was suggested.

* 1 ひろはし ようこ：名寄市立大学人間福祉学部看護学科准教授（2011.6.13受理）

* 2 さの ともえ：帝京大学文学部教育学科講師

* 3 いそだ ひろこ：大阪国際大学短期大学部准教授

キーワード

はじめての実習、精神疲労、健康維持、睡眠

1. はじめに

幼稚園教諭や保育士といった「保育者」を目指す学生が、実践的指導力を身につけ優れた保育者に成長する上で学外実習（以下、実習と略す）は非常に重要である。特に初めての実習は、学生の保育者志向や保育者養成課程における学習意欲に大きな影響を与えるものであり、その意味では、初めての実習を学生にとって有意義なものとするための方策を検討することは養成校にとって重要な課題の一つと言えよう。

本稿は「はじめての実習に対する不安感と実際(1)～不安要素の特定を中心に～」(佐野、廣橋、2010)¹⁾の継続研究である。学生がはじめて経験する実習の前と後に調査を実施した。質問紙には、実習に関する要素として「人間関係」「実習生としてのマナー」「実習内容」「評価」「自己意識」「実習中の生活・健康」の6つのカテゴリーを置き、それぞれに下位の質問項目を設定した。前回の論文では、多くの学生が実習前には不安を抱えていたが熱心の実習に取り組んだ後は成功したと感じていたこと、職員や保護者との関係等は実習前には不安が強かったが実習後には不安が解消したこと、子どもの安全を守ることや身体的疲労等は実習前に不安が強く実習後も大変だったと感じていたこと、記録や運動等は実習前の不安は少なかったが実習後には大変だったと答えていたことが明らかになり、また健康状態が実習の大変さと相関があることを明らかにした。

保育者には、心身共に健康であることが求められることは当然であるが、実習生であっても、保育現場に入る以上、健康の維持は欠かせない課題の一つとなる。また、健康を維持することにより、実習生の本来持っている能力を十分に発揮し、子どもや保育者から様々なことを学びとることができると考えられる。逆に、実習期間中に、健康の維持が難しく体調を崩した場合には、本来の力を発揮できなかつたり、場合によっては実習を継続することが難しい事態も生じかねない。

実習中の健康状態に焦点を当てた先行研究としては、看護学生の実習に関するものとして毛利、眞鍋 (2008)²⁾、荒木、新谷、高間 (2000)³⁾、滝下、岩脇、松岡、山本、西田、鈴木 (2008)⁴⁾が挙げられる。保育者養成に関する論文としては、小山 (2005)⁵⁾が、保育学生の生活が不規則であることを指摘しており、保育実習に関するものとしては、渡邊、佐藤、中津 (2009)⁶⁾の論文において、実習前から過度に不安をかかえすぎた場合には、体調面での不調を抱えたまま実習に臨み、場合によってはさらなる不安や体調のさらなる悪化をきたすことが指摘されている。

そこで、本稿では、はじめての実習に対する不安感と実際について、主に健康にかかわる具体的な事項に焦点をあてて分析を試みた。健康状態と関係があると思われる、食事・睡眠等の状況を含めた「実習中の生活」の状況や、体調の異変の有無や、異変の発生する時期、実習中に発生する具体的な症状、精神的疲労等も含めて検討する。

はじめての実習に対する不安感と実際(2)～健康に関する課題を中心に～

2. 調査概要

本研究の実施にあたり、下記の通り、実習前後に質問紙調査を実施した。

対象：2010年度 ○ 短期大学幼児保育学科

1年次生のうち幼稚園教育実習履修者126名

有効回答数 108 有効回答率 85.7%

対象者のその他の属性については、前回の報告に詳述している⁷⁾。

時期：2010年7月（実習前）、および9月（実習後）

（質問紙は実習前の調査と実習後の調査を一冊にまとめたものを使用）

回答：無記名式で実施。大半の質問項目については、5件法で回答を求めた。

* 調査終了後、上記の調査対象学生のうち5名との座談会をおこなった。

3. 実習中の生活・健康に関する不安と実際

実習前の調査においては、各項目について学生が具体的にどの程度の不安感を持っていたのかを問い、実習後の調査においては、同項目について、どの程度大変だったと感じていたのかを明らかにすることで、実習中の生活・健康に関する、実習前の不安が実際にはどの程度大変と感じていたのかを明らかにした。

実習中の生活・健康については、「実習中の身体的な疲労」「実習中の精神的な疲労」「実習中の健康の維持（怪我や病気など）」の3項目の質問を設けた（表1）

実習中は、慣れない環境で過ごすため、心身ともに疲れること、実習記録の記入や指導案の立案、保育準備等で睡眠時間が短くなること等もあり、体調を崩すことが予想された

表1. 「実習中の生活・健康」に関する不安と実習後の感想

	実習前		実習後		
	不安ではない		大変ではない		
身体的疲労	不安ではない	3.70%	大変ではない	3.80%	実習前 N=108 実習後 N=106
	あまり不安ではない	7.40%	あまり大変ではない	11.30%	
	どちらともいえない	13.00%	どちらともいえない	7.50%	
	やや不安	35.20%	やや大変	48.10%	
	とても不安	40.70%	とても大変	29.20%	
精神的疲労	不安ではない	1.90%	大変ではない	6.60%	実習前 N=108 実習後 N=106
	あまり不安ではない	5.60%	あまり大変ではない	20.80%	
	どちらともいえない	12.00%	どちらともいえない	15.10%	
	やや不安	33.30%	やや大変	32.10%	
	とても不安	47.20%	とても大変	25.50%	
健康の維持	不安ではない	10.20%	大変ではない	13.20%	実習前 N=108 実習後 N=106
	あまり不安ではない	16.70%	あまり大変ではない	23.60%	
	どちらともいえない	19.40%	どちらともいえない	22.60%	
	やや不安	23.10%	やや大変	34.00%	
	とても不安	30.60%	とても大変	6.60%	

3項目共、実習前N=108 実習後N=106

のか、実習前には身体的疲労、精神的疲労について特に不安が大きい。

実習後の調査では、身体的疲労については実習前の不安と同様に大変だったという回答が多く見られるが、精神的疲労に関しては大変だったという回答の割合が低下している。

4. 不安・大変に感じたことの変化量と実習の感想の相関

表2は、実習前の不安感と実習後の感想との変化量と、「保育者志向の変化（実習前の7月と実習後の9月）」と、実習に対する感想である「実習は大変でしたか」「実習をして良かったと思いますか」との相関を示したものである。（不要なデータを少し削った表です）

保育者志向についてみるならば、「職員との関係」「挨拶」「子どもを叱る」「安全を守る」「子どもを嫌いになること」「保育者への憧れがなくなること」「精神的な疲労」等が実習前に持っていた不安の大きさに比べて、実習後の感想では大変ではなかったと感じた（プラスに変化した）人ほど、保育者志向も実習前の7月に比べて実習後の9月の方が高くなっている。

「実習が大変だった」と強く感じる人は、子どもや職員との関係といった人間関係と、実習生としての基本的なマナーの一つである「遅刻」をせずに出勤できるかどうかという点が予想以上に大変であったと感じており、幼稚園の意義や保育者の職務についても思っていたよりも理解できなかつたようである。そして何よりも、身体的疲労、精神的疲労、健康の維持という、実習中の生活・健康面に関する質問項目の全てにおいて、実習前に予想

表2. 不安・大変に感じたことの変化量と実習の感想の相関

	保育者志望の変化 (7-9)	実習は大変だったか	実習をして良かったか
子どもとの関係	-0.109	.191 (*)	0.004
職員との関係	-.314 (**)	.239 (*)	-.223 (*)
身だしなみ	0.099	-0.119	.246 (*)
遅刻	-0.164	.254 (**)	0.001
挨拶	-.294 (**)	0.109	-0.134
子どもとの関わり	-.223 (*)	.248 (*)	-0.123
子どもと遊ぶ	-0.139	.300 (**)	0.001
子どもへの指導	-0.145	.560 (**)	-0.016
子どもを叱る	-.262 (**)	0.172	-0.1
安全を守る	-.270 (**)	0.111	-0.093
発達段階理解	-.218 (*)	0.122	0.01
実習記録	-0.185	.294 (**)	-0.078
子どもを嫌うこと	-.279 (**)	0.111	-0.098
身体的疲労	-0.171	.366 (**)	-0.181
精神的疲労	-.278 (**)	.364 (**)	-.281 (**)
健康の維持	-.215 (*)	.284 (**)	-0.157

* p<.05 ** p<.01

していた以上に大変だったと感じていた。

このことから、実習中の健康状態に関する意識は、実習の成否に大きく影響していると考えられる。

5. 実習中の生活について

実習期間中の学生の活動は、日常とは異なったものとなる。遅刻しないよう朝早く家を出て実習先の幼稚園に向かい、日中は実習に集中し、帰宅後は実習記録の記入などの課題に取り組む。このように実習中は生活への負荷が増大する。そのため健康の維持に欠かせない要素である「食事」「睡眠」などの状態についても、変化することが予測される。

前項で述べたように、実習中の健康状態に関する意識は、実習の成否に大きく影響していた。また、身体的疲労・精神的疲労・健康の維持が予想以上に大変だったという学生は、実習を大変だったと強く感じていた。身体的疲労・精神的疲労・健康の維持は、実習中の学生の生活状況と結びついている要素であると考えられる。今回の研究における実習中の生活状況の調査結果について、「食事」「睡眠」「健康状態」に関わる内容を以下に述べる。

まず、食事に関しては、7割近くの学生が、1日3食を摂取していた。しかし1日1食という学生が2.8%、1日2食が19.6%あり、両方を足すと22.4%にのぼった。食事回数の増減については、普段通りが約6割で、回数が減った者が約2割、増えた者が約2割であった。食事回数の増減の理由をみると、減った理由としては、「ストレス」や「食事時間なし」、「食欲なし」、「調理時間なし」、「疲労」など、実習の負担によるものが多く、1日1～2食であった者がそれに該当すると推測される。しかし、中には、「間食がなくなった」、「規則正しい食事」というように、回数が減じていても肯定的な回答もあるため、普段の不規則な食生活の乱れが実習によって是正された様子もみられる。同様に、回数が増加した理由にも、「規則正しい生活」という理由があげられているように、普段、食事をきちんと摂る習慣がなかった学生が、実習中は1日3回摂取するようになった状況が読み取れる。回数が増えた者の中には、「ストレス」、「帰ってからお菓子」、「運動量（空腹）」というように、実習の負荷が回数増加に結びついた回答もあり、心身の疲労回復やストレ

表3 実習中の食事回数

1日1食	2.80%
1日2食	19.60%
1日3食	69.20%
1日4食以上	7.50%
その他	0.90%

表4 食事の増減

普段通り	61.50%
減った	19.20%
増えた	19.20%

表5 食事の増減理由

減った理由	増えた理由
ストレス	ストレス
間食がなくなった	帰ってからお菓子
規則正しい生活	規則正しい生活
食事時間なし	運動量（空腹）
食欲なし	
調理時間なし	
疲労	

スの解消が食物によってなされた様子も見受けられる。これらの結果から、はじめての実習は学生にとって、負担の大きいものであり、食事の状況に影響があることがわかる。また一方、毎日実習に取り組むことによって、一部の学生は規則正しい生活習慣を獲得していたことも理解できた。

実習の疲労回復や実習中の健康維持に欠かせない睡眠であるが、睡眠時間の平均値は5時間であった。そのうち、普通必要とされている7～8時間の睡眠をとっていない睡眠6時間以下の学生は、80.1%と8割にのぼった。4時間以下の睡眠しかとっていない学生が約4割おり、3時間以下の者も約2割あった。通常の睡眠時間との比較をみると、実習中に睡眠時間が減った学生は6割であった。多くの学生が、普段より睡眠時間が短かったり、極端に少ない睡眠時間で実習に臨んでいたということがわかる。その原因としては、実習記録を作成するのに時間がかかるという学生の声はよく聞かれるところであるため、帰宅後に記録作成に時間をとられているからではないかと考えられる。しかし、実習はただ園児に接して一日が過ぎればよいという性質のものではない。各自の実習目的に沿って自らの実習内容を振り返ることが大切である。その日の実習課題と自己の活動、感想や考察などを実習記録に定着する作業の中で思考が深まり、学生としての成長があるからである。その意味で、帰宅後に記録作成に時間がかかるのはやむを得ないことであるが、効率良く実習記録を作成する能力を身につけることで、睡眠時間を削る割合は減少すると思われる。実習前の十分な実習記録の指導が必要とされる所以である。

健康状態を把握するための指標の一つとして、体重の増減の有無を質問した。その結果、体重の減少した学生が3割近くみられた。体重を測定していなかったためか不明と答えた学生も約3割あった。実習中には大学での座学より身体を活発に動かす。実習園までの往復にも時間がかかる場合が多く、普段の生活より活動量が増加している。このように消費エネルギーが摂取エネルギーを上回ることが考えられ、また前述のように食事回数が減少したことなどから体重が減少したものと思われる。

6. 実習中の健康状態に関する不安と実際

1) 体調の異変について

実習中に何らかの体調異変を感じていた学生は、43%にのぼっていた。多くの学生が「該当する」と答えた健康面の問題は以下の通りである。(複数回答あり)

表 6 睡眠時間の増減

マイナス4時間以上	18.60%
マイナス2～3.5時間	32.70%
マイナス1時間	9.30%
増減なし	24.30%
プラス1時間	8.40%
プラス2時間	3.70%
プラス3時間	2.80%

表 7 体重の増減

変わらず	22.90%
増加	16.20%
減少	28.60%
不明	32.40%

はじめての実習に対する不安感と実際(2)～健康に関する課題を中心に～

疲労感 (63.6%)、睡眠不足 (59.8%)、倦怠感 (42.1%)、体力不足 (30.8%) が3割以上の学生が該当すると答えた症状である。ストレス (27.1%)、肌荒れ (24.3%)、頭痛 (23.4%)、気持ちの落ち込み (19.6%)、腰痛 (18.7%)、めまい (17.8%)、風邪 (15.9%)、生理痛 (13.1%)、むくみ (12.1%)、不眠 (11.2%) が1割以上の学生が感じた症状である。

このように、多くの健康上の問題が実習中に発生していたといえる。しかし、実習を実際に欠席した学生は3名のみであり、しかも1名が1日間、2名が2日間の欠席と、ごく短期間である。実習中に様々な症状を感じながらも、実習を休むことなく継続していたことがわかる⁸⁾。持病の悪化、発熱、動悸、吐き気、息苦しさ、下痢、便秘、喘息、食欲不振、外傷は10%以下であったが、該当者が1名もいないという項目はなかった。

体調の異変の有無と体重の増減、睡眠時間の差や食事回数を比較したものが表8と9である。体調異変のある学生では、体調異変のない学生に比べ、体重が減少した者が約半数近くあった。食事回数には違いがなかった。睡眠時間の減少は、体調異変なしの者の平均で72分、異変ありの者で108分であり、平均では87.6分の減少だったが、体調不良による睡眠時間の有意の差はなかった。

体調異変があった場合、実習後の感想で実習を楽しかったと感じる度合いが少なく、実習をして良かったという満足感も低くなる傾向がみられた。人間の心身は連動している。体調が悪ければ当然気分も優れないので、実習を楽しんでいることが少なくなる。元気

表 8 体調異変の有無と体重の増減のクロス表

	体重の増減				合計	
	増減なし	体重増加	体重減少	わからない		
体調異変 なし	28.8%	20.3%	15.3%	35.6%	100.0%	59
の有無 あり	15.2%	10.9%	45.7%	28.3%	100.0%	46
合計	22.9%	16.2%	28.6%	32.4%	100.0%	105

N = 105

表 9 睡眠時間の差と食事回数の平均値

	睡眠時間の差	食事回数
	平均値 [時間]	平均値 (回数)
体調異変の有無 なし	-1.20	2.85
あり	-1.80	2.72

表 10 体調異変の有無と実習後の感想の相関

	体調異変の有無
実習への取り組み	0.041
実習がうまくいったか	0.075
実習は楽しかったか	.261**
実習は大変だったか	-0.134
実習をして良かったか	.199*

N=107

**p < 0.01 *p < 0.05

表 11 体調異変の有無と実習中大変だったことの相関

	体調異変の有無
立ち居振る舞い	.212*
子どもへの指導	.298**
子どもを叱る	.235*

N=107

**p < 0.01 *p < 0.05

な子どもたちを相手に実習を行うためには、自身に元気がなければ子どもとのふれあいを楽しむことができず、余裕が失われるということを示唆していると考えられる。

また体調に異変があった学生は、子どもへの指導や、子どもを叱ること、立ち居振る舞いが大変だったと感じていた。子どもを指導したり叱ったりすることは、学生自身の精神的エネルギーの必要な内容である。体調が不良で余裕がない場合に負担になることがわかる。また体調が不良だと、自分の立ち居振る舞いだけでも大変だと感じるわけであり、いかに実習中の心身の健康が重要であるかがわかる結果であると言える。

2) 実習前の健康に関する不安と、実習中出现した症状との比較

次に、学生が実習前に不安に感じていた症状の割合と、実習後に実際症状が出現した割合とを比較したものが表12である。増減の%がマイナスであるほど、実習前には不安

表 12 実習前の体調不良に関する不安と実際の増減

実習前不安	無(人)	無(%)	有(人)	有(%)	実習中	無(人)	無(%)	有(人)	有(%)	有の増減(%)
体力不足	64	59.30%	44	40.70%	体力不足	74	69.20%	33	30.80%	-9.90%
疲労感	29	26.90%	79	73.10%	疲労感	39	36.40%	68	63.60%	-9.50%
だるさ	55	50.90%	53	49.10%	だるさ	61	57.00%	46	43.00%	-6.10%
睡眠不足	29	26.90%	79	73.10%	睡眠不足	43	40.20%	64	59.80%	-13.30%
持病悪化	103	95.40%	5	4.60%	持病悪化	104	97.20%	3	2.80%	-1.8 %
風邪	94	87.00%	14	13.00%	風邪	90	84.10%	17	15.90%	2.90%
発熱	99	91.70%	9	8.30%	発熱	99	92.50%	8	7.50%	-0.80%
頭痛	79	73.10%	29	26.90%	頭痛	82	76.60%	25	23.40%	-3.50%
生理痛	74	68.50%	34	31.50%	生理痛	93	86.90%	14	13.10%	-18.40%
腰痛	89	82.40%	19	17.60%	腰痛	87	81.30%	20	18.70%	1.10%
肌荒れ	88	81.50%	20	18.50%	肌荒れ	81	75.70%	26	24.30%	5.80%
めまい	90	83.30%	18	16.70%	めまい	88	82.20%	19	17.80%	1.10%
動悸	107	99.10%	1	0.90%	動悸	106	99.10%	1	0.90%	0 %
吐き気	102	94.40%	6	5.60%	吐き気	97	90.70%	10	9.30%	3.70%
むくみ	102	94.40%	6	5.60%	むくみ	94	87.90%	13	12.10%	6.5 %
息苦しさ	103	95.40%	5	4.60%	息苦しさ	103	96.30%	4	3.70%	-0.90%
下痢	96	88.90%	12	11.10%	下痢	101	94.40%	6	5.60%	-5.50%
便秘	96	88.90%	12	11.10%	便秘	98	91.60%	9	8.40%	-2.70%
不眠	86	79.60%	22	20.40%	不眠	95	88.80%	12	11.20%	-9.20%
喘息	103	95.40%	5	4.60%	喘息	106	99.10%	1	0.90%	-3.70%
食欲不振	101	93.50%	7	6.50%	食欲不振	98	91.60%	9	8.40%	1.90%
ストレス	65	60.20%	43	39.80%	ストレス	78	72.90%	29	27.10%	-12.70%
気分落ち	59	54.60%	49	45.40%	気分落ち	86	80.40%	21	19.60%	-25.80%
外傷	106	98.10%	2	1.90%	外傷	106	99.10%	1	0.90%	-1 %
その他	106	98.10%	2	1.90%	その他	102	95.30%	5	4.70%	2.80%

が強かったが実際は大丈夫であった項目であり、%のプラスが大きいほど、実習前に不安に思っていた学生の数より実際に症状が出た学生が多かったということになる。実習前に感じていた不安に比べて実際に症状が出た者が少なかった項目は、「気持ちの落ち込み(-25.8%)」、「生理痛(-18.4%)」、「睡眠不足(-13.3%)」、「ストレス(-12.7%)」などである。実習前はそれほど不安に感じていない学生が多かったのに、実際はそれ以上症状の出た学生が多かった項目は、「むくみ(6.5%)」、「肌荒れ(5.8%)」、「吐き気(3.7%)」、「風邪(2.9%)」などであった。不安に思っていたが、実際大丈夫だった項目は、「気分の落ち込み」や「ストレス」など、不安と結びつく精神的なもの、イメージしやすい「生理痛」や「睡眠不足」であったといえよう。反面、不安を抱いていた人に比べ症状が出た者が多かった項目は、予想しにくい症状の項目であったようである。しかし欠席するほどではなく%は減少したとはいえ、「疲労感」、「だるさ」、「睡眠不足」などの症状を有していた学生の実数は多く、実習を遂行する上で健康上の問題を抱えていた学生が多かったということは明らかである。

3) 睡眠について

睡眠時間5時間未満の者は、実習中に感じた身体症状の項目の「睡眠不足」と「不眠」に有意の相関がみられた。つまり、睡眠時間が4時間代以下の学生では、自覚症状として睡眠が不足していると感じたり、眠れなかった者が多くあったということであり、実際5時間以上睡眠がとれるように、実習中の生活を整える必要があるということになる。

睡眠時間の多少と、体調異変の発現の有無や、保育者としての不向きの実感などには相関がみられなかった。

4) 食事その他について

食事回数の増減や、体重の変化があった学生と、実習前の不安や実習後の感想、体調異変の発現の有無などについて検討したが、有意な相関は認められなかった。

人間は、毎日必須栄養素を外部から摂り入れなければ生活できない生物である。生命と健康の維持に不可欠である食事摂取の状態や、それに関連する体重の変化などは重要な健康観察のポイントではあるが、今回は2週間という短期間の実習であり、学生は年齢が若いので体力的に余力もあるため、直接的な影響が出なかったのではないかと考えられる。

5) 実習への不安と、実習後の健康状態や感想との相関

実習前の身体的疲労・精神的疲労・健康の維持への不安と、実習後にそれらがどの程度大変だったと感じたかという実習後の感想との相関を検討した。その結果、実習後の身体的疲労は、実習前の不安とはあまり関係がないことがわかった。子どもと向き合うという実習の性格上、事前の精神不安に関係なく、身体が疲労するケースが多いのではないかとと思われる。しかし、身体的疲労や精神的疲労や健康の維持に関して実習前に不安を持っていた学生は、実習中に精神的疲労や健康の維持が大変であったと感じている者が多いという強い相関関係がみられた。つまり、実習前の不安により、実習中は精神的に疲れたり、健

康に自信が持てないという状況になりやすかったりするということになる。実習前の不安が自習中のメンタルヘルスに大きく影響していることが推察される。

はじめての実習には、不安を抱く学生が多い。したがって、はじめての実習に際しては十分なサポート体制を敷き、学生が実習に関して予測する不安要素を解消する対策を講じ、実習中においても、身体的疲労や精神的疲労が発症して健康を損なうことのないよう、学生への十分な支援を行うことが重要である。

また、実習中に感じた身体的疲労・精神的疲労・健康の維持の大変さは、相互に関連していた。身体が疲れている学生は心も疲れ気味であり、心が疲れていれば身体も元気がなく、健康を維持することが大変に感じるわけである。人間の心身は一つであるという結果であり、健康の重要さが理解できる。実習中に元気を保つために、学生が心身の疲労を起こさないようにする方策が必要である。

7. 実習が辛かった時期について

学生への支援を的確に実践する資料とするため、学生が実習期間中のどの時期に辛かったか、体調不良になったかを質問した。その結果、実習前日も半数近い学生が辛かったと感じており、実習初日に最も多くの7割の学生が辛かったと感じていた。そして、5日目までは、約半数以上が辛かったと回答していた。しかし、6日目、7日目には大きく減少し、7日目は、とても辛かったと答えた者はゼロであった。その後8日目以降に急増し、実習終了直前には再度大きく減少している。

表 13 睡眠時間5時間以下と実習中の症状の相関

	t 値	有意確率(両側)
実習中：睡眠不足	-3.964	.000**
実習中：不眠	-3.374	.001**

**p < 0.01 *p < 0.05

表 14 実習前の健康上の不安と実習中の大変さとの相関

	身体的疲労	精神的疲労	健康の維持
実習前不安(身体的疲労)	0.172	0.242*	0.304**
実習前不安(精神的疲労)	0.184	0.346**	0.342**
実習前不安(健康維持)	0.106	0.223*	0.326**

N=107

** p < .001, * p < .005

表 15 実習後に感じた健康上の大変さ相互の相関

	身体的疲労	精神的疲労	健康の維持
身体的疲労	1	.627**	.470**
精神的疲労	.627**	1	.590**
健康の維持	.470**	.590**	1

N=107

**p < 0.01 *p < 0.05

はじめての実習に対する不安感と実際(2)～健康に関する課題を中心に～

実習がまだ始まっていない前日にも半数近い学生が辛かったと感じ、実習初日にもっとも辛かったと感じるということは、身体的な疲労によるものではなく、精神的な不安感によって辛かったと感じたと考えられるのではないだろうか。実習の前半や後半にも多くの学生が辛かったと回答しているのに、中間の6・7日目と、終了直前の13・14日目に辛かったと回答する人が特徴的に少ないのは、中間は、実習の前半が無事に済んだという安堵感、また実習終了の見込みが立った終了直前にも安堵感・開放感があって、辛かったと思う者が少なかったのではないだろうか。また体調不良であった時期に印をつけてもらった結果と、この辛かった時期に印をつけてもらった内容を比較検討したところ、約3分の2で、その時期が重なっていた。したがって、上記のような精神的な理由に加え、ちょうど中間で休みが取れた後には辛くなくなり、また実習を残すところ後2日という時期には頑張ることができたり、やり遂げた嬉しさで、体調も復活するのではないかと考えられる。

またストレスを解消する有効な要素を問うた質問では、睡眠がもっとも役立つと回答した学生が約7割近くあって、他の要素を大きく越えていた。休みを取った後のあたりであ

表 16 実習が辛かったと感じた日

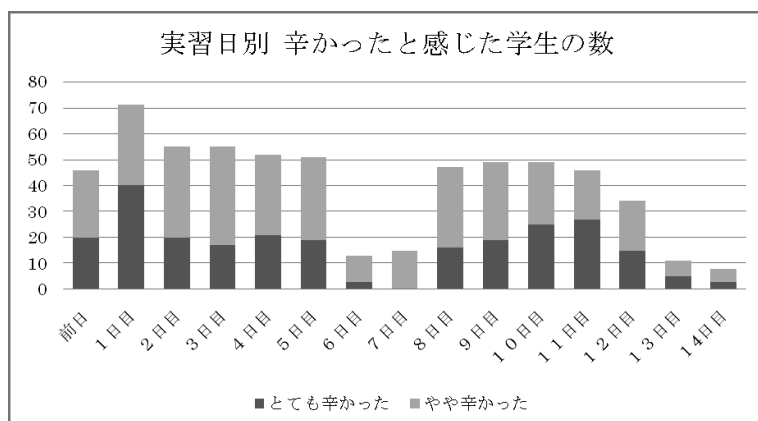


表 17 ストレス解消に役立ったもの

順位	項目	人数	%
1位	睡眠	72	67.30%
2位	友達	45	42.10%
3位	家族	40	37.40%
3位	食事	40	37.40%
5位	音楽	32	30.20%
6位	テレビ	26	24.30%
7位	恋人	25	23.40%
8位	ネット	6	5.60%
9位	スポーツ	5	4.70%
10位	その他	10	9.40%

る6・7日目に辛かった学生が少ないのは、十分な睡眠をとって、ストレスが減少したからではないかとも考えられる。はじめての実習に対する不安の解消、精神的な支援、休息の重要性がさらに明らかになったといえよう。

8. おわりに

はじめての実習に対する不安感と実際について、健康に関わる課題を中心に検討した。

その結果、以下の項目が明らかとなった。

- 学生は少ない睡眠時間で、実習に取り組んでいることがわかった。
- 日常生活と異なる生活状況であり、実習中の食事の回数や体重が変化していた者がいた。
- さまざまな体調の異変を感じた学生が約4割いたが、欠席をした者はごく少なく、欠席日数も少なかった。
- はじめての実習で緊張感やストレスのため、疲労感、だるさ、睡眠不足などの症状を有していた学生が多かった。
- 体調不良があった学生は、実習を楽しかったと感じる度合いが少なく、実習をして良かったという満足度も低い傾向があった。
- また体調に異変があった者は、子どもへの指導や、子どもを叱ること、立ち居振る舞いが大変だったと感じていた。
- 睡眠時間が平均の5時間未満の学生は、睡眠不足と不眠を実感として感じていた。
- 実習前の精神的疲労と健康維持に関する不安は、実習中の精神的疲労・健康維持の大変さと強い相関関係があった。
- 実習中の身体的疲労は、実習前の不安とはあまり関係がないことがわかった。
- 実習中の身体的疲労・精神的疲労・健康維持の大変さは、相互に関連していることもわかった。
- 学生が実習を辛かったと感じる時期は、実習前日にも多く、実習初日に最も多くの学生が辛かったと感じていた。そして、6日目、7日目には減少し、また8日目以降に急増し、実習終了直前には再度大きく減少していた。
- 辛かった時期の約3分の2は、体調不良とほぼ同じ時期であった。

実習を充実したものとするには、学生本人の健康が重要である。大学の日常生活で当たり前であった生活習慣（例えばアルバイトで夜遅くなり、就寝時間が午前2時過ぎ等）では、実習を健康的に終了することは難しい。その為、実習中はアルバイトを控えるなど、本人も実習に対して前向きに取り組んでいる。しかしながら、実習中は実習記録の記載や翌日の実習の準備を行うため、睡眠時間を削ることで学生は対応しており、普段より少ない睡眠時間で実習を送っている。その影響を受けるためか、疲労感やだるさという症状が発生し、実習に対しての不安感の強まりにもつながっていると考えられる。

今後は本人の実習に対する自覚を高めると共に、健康についての再構築を行うために、事前に実習に対する心構えと、実習中の生活という基本的な事項を、指導する必要がある

はじめての実習に対する不安感と実際(2)～健康に関する課題を中心に～

と考える。そのことが、学生の実習前の不安感を取り除くことにもつながり、実習がより充実したものになると考える。

注

- 1) 佐野友恵、廣橋容子「はじめての実習に対する不安と実際(1)～不安要素の特定を中心に～」『国際研究論叢』24巻第2号、2010年。
- 2) 毛利貴子、眞鍋えみ子「臨地実習中の看護学生におけるストレスコーピングと臨地実習自己効力感との関連」京都府立医科大学看護学科紀要 17、2008年。
- 3) 荒木節子、新谷恵子、高間静子「看護学生の背景の違いによる日常生活におけるセルフケア度の比較」富山医科薬科大学看護学会誌 3、2000年。
- 4) 滝下幸栄、岩脇陽子、松岡知子、山本容子、西田直子、鈴木ひとみ「基礎看護学実習Ⅱの評価と課題」京都府立医科大学看護学科紀要 17、2008年。
- 5) 小山祥子「保育者に求められる生活態度と自己健康管理に関する研究：保育学科生の生活状況と実習中の健康状態から」北陸学院短期大学紀要 36、2005年。
- 6) 渡邊亮太、佐藤嘉倫、中津愛子「実習に対する不安と健康状態との関連」山口短期大学研究紀要(28・29)、2009年。
- 7) 注1、159頁。
- 8) このデータは、実習前および実習後の両方の質問に回答し、質問紙の提出に協力した学生のみにより構成されており、実習を途中で中断した学生、欠席した学生は他にもいることが考えられる。実習を途中で中断した学生に関する調査も別途必要になると思われる。

参考文献

- 1) 藪中征代他「幼稚園実習に関する学生の意識調査－実習不安の変化」、『聖徳の教え育む技法』Vol. 4、聖徳大学、2009年
- 2) 大平泰子・開仁志「幼稚園教育生への指導のあり方に関する一考察——実習生の不安や悩みを中心に」、『富山短期大学紀要』Vol. 44、2009年
- 3) 吉田康成・中田尚美「実習不安の内容と変化(1)」『保育研究』Vol. 36、平安女学院大学短期大学部保育科保育研究会、2008年
- 4) 城越幸一・豊田典子「保育実習の充実を目指した事前指導のあり方－実習未経験者と経験者における実習に対する不安の差異」、『大阪薫英女子短期大学児童教育学科研究誌』、2006年
- 5) 鈴木香奈恵他「幼稚園教育実習に関する研究(1) 実習前の不安感について」、『埼玉純真女子短期大学研究紀要』、2005年
- 6) 田中千恵・高橋紀代香「初めての实習における保育援助について」、『児童教育学研究』Vol. 26、神戸親和女子大学児童教育学会、2007年
- 7) 田村修一「教育実習における適応に影響を与える要因の検討－幼稚園教諭を志望する大学生に焦点をあてて」、『郡山女子大学紀要』Vol. 46、2010年
- 8) 谷直子・高橋裕子「幼稚園教育実習実態調査」、『東京家政大学紀要』Vol. 48、2008年
- 9) 濱田尚吾・太田裕子「短大生の幼稚園教育実習における事前指導の役割」、『羽陽学園短期大学紀要』Vol. 8、2010年
- 10) 佐野友恵、廣橋容子「はじめての実習に対する不安と実際(1)～不安要素の特定を中心に～」が『国際研究論叢』24巻第2号、2010年。
- 11) 毛利貴子、眞鍋えみ子「臨地実習中の看護学生におけるストレスコーピングと臨地実習自己効力感との関連」京都府立医科大学看護学科紀要 17、2008年。
- 12) 荒木節子、新谷恵子、高間静子「看護学生の背景の違いによる日常生活におけるセルフケア度の比較」富山医科薬科大学看護学会誌 3、2000年。
- 13) 滝下幸栄、岩脇陽子、松岡知子、山本容子、西田直子、鈴木ひとみ「基礎看護学実習Ⅱの評価と課題」京都府立医科大学看護学科紀要 17、2008年。

国際研究論叢

- 14) 小山祥子「保育者に求められる生活態度と自己健康管理に関する研究：保育学科生の生活状況と実習中の健康状態から」北陸学院短期大学紀要 36、2005年。
- 15) 渡邊亮太、佐藤嘉倫、中津愛子「実習に対する不安と健康状態との関連」山口短期大学研究紀要 (28・29)、2009年。