

臨地実習中の睡眠実態調査（第2報）
- 看護学生のメンタルヘルスを考える手がかりとして -

良知 雅美・吉浜 文洋

<目次>

- | | |
|---|--|
| <p>1. はじめに</p> <p>2. 研究目的</p> <p>3. 研究方法</p> <p>4. 倫理的配慮</p> <p>5. 結果、及び考察</p> <p>1) 調査票の結果</p> <p>(1) 実習が始まる前と実習中の睡眠時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実習中は48分の睡眠時間が短縮 ・ 個人差 ・ 実習経過日数、曜日別の違い <p>(2) 寝付くまでの時間（睡眠潜時）</p> <p>(3) 中途覚醒の有無と回数</p> <p>(4) 熟眠感</p> <p>(5) 目覚め感</p> <p>(6) 日中の眠気</p> <p>2) グループインタビューの結果</p> <p>(1) 睡眠とストレスについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実習初日、前夜の不安 ・ 実習記録の呪縛 ・ 遅刻ができないゆえの不眠 ・ 気疲れ・疲労・緊張 ・ 実習中は土日でも緊張感が解けない | <p>(2) 実習中の睡眠について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実習が始まる前と実習中の睡眠時間の比較 ・ 実習中の睡眠の実態 ・ 他領域の実習との違い ・ 実習間隔と睡眠 ・ 実習最終日の心持ち ・ 覚醒時の幻覚？夢 <p>(3) 睡眠不の影響について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 日中の眠気 ・ 集中力、注意力の低下 <p>(4) 実習中の睡眠対策について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠を気にする学生と無頓着な学生 ・ 眠れないときの対処 ・ 睡眠不足の補い方 <p>(5) ストレス対策について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活を整える ・ 様々な気分転換の方法 <p>6. おわりに</p> <p>7. 文献</p> |
|---|--|

1. はじめに

昨年度、臨地実習中の看護学生の睡眠時間の実態調査を行った。その結果、実習初日の睡眠状態が悪く、2～3日後に徐々に改善されるも、約3割の学生は睡眠の質に問題があることが示唆された。睡眠時間も同世代の平均より短いことがわかったが、それらが実習に伴うストレスに関連しているか、明らかにすることはできなかった。

実習中の看護学生は、過密な実習スケジュールをこなし、多くの学習課題を抱え、遠方から通学するなど、ハードな生活を強いられる。そのため、時間の余裕はなく、睡眠時間までもが削られる。実習と睡眠は、切っても切れない密接な関係にある。看護師など交代勤務に従事している者の睡眠障害や睡眠と業務上の事故の関係についての研究報告もあり、これから看護師として医療に従事することになる看護学生にとって、自らの睡眠に気を配ることは心身の健康問題だけでなく、職業上の責任を果たす上でも重要であることを認識してもらわなければならない。看護学生は、自らの睡眠についてどのような意識を持っているのか—実習に伴うストレスと睡眠の関連、睡眠時間確保のための生活上の工夫などについて、昨年度の調査結果をふまえ、看護学生の意識のありようを探ってみたい。

2. 研究目的

今年度は実習中の睡眠の実態を把握する調査票に加え、同時期に実習を行った実習グループを対象にグループインタビューを実施した。調査票からは明らかにされない学生の率直な意見により、臨地実習中に抱える諸問題を知るためである。

この研究は、①臨地実習中の看護学生の睡眠の実態、睡眠に影響を与える因子を明確化する ②睡眠を手がかりに実習指導におけるメンタルヘルス上の問題を検討することを意図している。睡眠状態の把握から臨地実習中の看護学生の心身の安定を図り、学習効果を向上させる手がかりを得たいと思うのである。

3. 研究方法

調査方法として、①調査票による睡眠実態調査、②グループインタビューによる聞き取り調査、を行った。対象者はいずれも S 大学短期大学部看護学科 3 年生 60 人である。調査期間、調査内容等については以下のとおりである。

① 調査票による睡眠の実態調査

- ・ 調査期間：平成 16 年 6 月～11 月に行われた臨地実習・精神看護の実習期間中（実習開始第 1 週目の月曜日～第 2 週目の金曜日までの 12 日間）
- ・ 調査内容：調査票（睡眠日誌¹⁾を参考にし、作成したもの）を毎朝、各自記載してもらった。内容は、実習が始まる前の睡眠時間、実習中の睡眠時間、寝付くまでの所要時間、中途覚醒の有無と回数、睡眠の質を問うものである。睡眠の質については、熟眠感、目覚め感、日中の眠気を 5 段階の評価尺度を用いて、記載してもらっている。調査票の回収は、実習最終日、もしくは実習記録提出日に行った。

② グループインタビューによる聞き取り調査

- ・ 調査時期：実習 2 週目の帰校日、もしくは実習終了翌週の月曜日
- ・ 調査内容：1 学年 10 グループで編成されており、そのうち 2～3 グループ単位で年間 4 回に

分けて実習を行っている。その実習期間ごとに1回(計4回)のグループインタビューを行った。1回の参加人数は6~13人であった。各々参加人数は異なる。場所は学内の教室を使用し、30~40分程度行った。

なお、実習日数の算定、睡眠時間の表記は、以下のように行った。

- ・ 実習日のカウントは、実習期間中の土日を含み実習初日から数えると何日目であるかで表記している。
- ・ 睡眠時間は、前日の12時からその翌日12時までの24時間内の睡眠時間であらわした。例えば、実習開始1日目の睡眠時間とは、前日の昼12時から実習1日目の昼12時までの24時間内の睡眠時間をさす。

4. 倫理的配慮

本研究の主旨、方法、倫理的配慮について記した依頼書を作成し、研究協力者へ配布した。その依頼書に基づき口頭にて説明をした。その上で了解が得られ場合には、所定の同意書に署名をもらった。これらの手続きは、本学における研究倫理審査会の規定に従い、一定の手続きを踏まえたうえで、研究に着手している。

5. 結果、及び考察

1) 調査票の結果

調査票は研究協力の依頼をした60人に配布し、回収数は47(回収率78.3%)であった。

(1) 実習が始まる前と実習中の睡眠時間

実習により48分の睡眠時間の短縮

実習前の睡眠時間の平均は7時間15分である。それに対し、実習中の睡眠時間の平均は、6時間27分であった。

実習前の睡眠時間は2000年にNHKが行った国民生活時間調査²⁾における20代女性の平均睡眠時間の7時間14分とほぼ合致している。しかし実習が始まると睡眠時間は48分短縮している。

なかには「記録のため徹夜」という記載があり、実習開始1日目であった。おそらくこの実習が始まる直前まで他の実習があり、実習記録の提出が迫っていたためだろう。学生に計画的な学習姿勢が求められるが、実習配置表を作成する上で学生の学習条件を整える配慮と実習記録が過重になっていないか検討することも必要だろう。

個人差

実習中の平均睡眠時間が最も短かったものは281分(4時間41分)、最も長かったものは498分(8時間18分)、その差は216分(3時間36分)であった。睡眠時間は必ずしも長ければ良好な睡眠といえるものではなく、個人差が大きいといわれる。実習中の睡眠時間の長い学生は、実習前の睡眠時間が8時間であることから、実習中も睡眠パターンを崩さず必要な睡眠時間を確保して生活しているといえる。

実習日数、曜日別の違い

実習期間中最も睡眠時間が長い日は実習開始6、7日目(土、日)で、それぞれの平均時間は462

分（7時間42分）、485分（8時間5分）である。土日を除き最も睡眠時間が長かったのは実習開始11日目（2週目木曜日）であった。逆に短かったのは実習開始12日目（2週目金曜日）で、実習最終日である。

木曜日は帰校日であり、実習が終盤に入り疲労がピークに達する時期と考えられるし、帰校日で早起きの必要がない分、安心して休めるのだろう。12日目の睡眠時間が短いのは実習も残すところ1日なので、睡眠時間を確保よりも課題学習や実習記録に時間を費やし乗り切ってしまうか、前日寝すぎて眠れないのか、意外な結果だった。

（2）寝付くまでの時間（睡眠潜時）

寝付くまでにかかる時間は0～120分と開きがあり、そのなかでも5～10分と答えるものが多かった。実習中寝付くまでに時間を要さない、つまり0分と答えていたものが一人だけいた。

個人差はあるが、寝付くまでの時間が短かったのは、実習開始3日目（1週目水曜日）、11日目（2週目木曜日）、4日目（1週目木曜日）であった。

一方寝付くまでに時間を要した日は、実習開始1日目（1週日月曜日）、10日目（2週目水曜日）、5日目（1週目金曜日）の順であった。

木曜日は帰校日であり、水曜日の夜は翌日の心配をしないで安心して休めるのかもしれない。また、実習3日目は疲労がピークに達し、体の疲れにより自然と寝付けるのだろうか。

実習初日の睡眠潜時の長さは、「実習のことが気になってなかなか寝付けなかった」という自由記載から、実習への不安や緊張が睡眠に影響していると考えられる。しかし、この9分程度の差しかない睡眠潜時のデータは、主観的時間感覚での報告であろうことも考慮すると、実習の始まる前日、帰校日の前後は、「なかなか寝付けない」と学生たちは感じているという程度に受け取るべきかもしれない。

（3）中途覚醒の有無と回数

実習期間中一度も中途覚醒がなかったのは3人だけであった。最も多いものは一晩で10回も中途覚醒が生じていた。うっかり寝てしまうも実習記録を済ませていないために途中で起きる、あるいは入浴するために起きるといったケースも少なくない。

自由記載のなかに、「だいたい毎日寝たり起きたりで、必ず2～4時には起きてお風呂という感じです。2週目の初めはなぜか夜2～5時の間ほとんどねむれず辛かったです。」と悲痛な内容のものがあつた。

（4）熟眠感（図1）

熟眠感について[5:大変良い][4:まあ良い][3:ふつう][2:あまり良くない][1:悪い]の5段階の評価尺度を用いて評価してもらった。

実習1～12日の平均値は3.20である。実習初日からの日数で見ると、実習開始6日目（土）、7日目（日）が最も高く、それぞれの平均値は3.56、3.55であった。しかし土日を除くと、実習開始5日目（1週目金曜日）の平均値が3.29と高く、この日は[1:悪い]とする回答もゼロで、回答のばらつきも少ない。実習開始12日目（2週目金曜日）の平均値は2.95と最も低い。また、実習開始10日目（水）は[4:まあ良い]と全体の約1/3が答えているが、平均値3.02と低く、回答にばらつきが生じている。次いで平均値が低いのは実習開始9日目（2週目火曜日）の3.05である。

熟眠感については、実習期間中概ね「ふつう」で推移していて、問題はなさそうだ。

(5) 目覚め感 (図 1)

目覚め感も (4) と同様の 5 段階尺度で評価してもらった。

実習 1~12 日の平均値は 2.75 である。実習開始 6 日目、7 日目 (土、日) の平均値が 3.30、3.50 と最も高い。それらを除くと、実習開始 5 日目 (1 週目金曜日) 2.78、8 日目 (2 週目月曜日) 2.76、11 日目 (2 週目木曜日) 2.88 が高い。一方で平均値が低いのは、実習開始 2 日目 (1 週目火曜日) 2.47、3 日目 (1 週目水曜日) 2.39、9 日目 (2 週目火曜日) 2.47 である。

目覚め感は、実習期間中「ふつう」以下で推移しているのがわかる。

(6) 日中の眠気 (図 1)

日中の眠気についても (4) と同様の 5 段階尺度で評価してもらった。

実習 1~12 日の平均値は 2.55 である。実習開始 6 日目 (土)、7 日目 (日) の平均値は、3.00、2.98 と平日に比べれば平均値は高い。実習 1 日目 (1 週目月曜日)、5 日目 (1 週目金曜日) 11 日目 (2 週目木曜日) の平均値は 2.67、2.71、2.72 である。

実習開始 2 日目 (1 週目火曜日) の平均値は 1.96 ときわめて低く、「1: ある」、「2: 多少ある」の回答が約 8 割を占めている。日中の眠気が「全くない」と答えたものはいない。次いで実習開始 9 日目 (2 週目火曜日)、10 日目 (2 週目水曜日) の平均値は 2.11、2.35 と低く、6~7 割が日中の眠気があると答えている。

日中の眠気は、実習期間中を通じて「多少ある」学生が大半を占めていることになる。対策を考えられなければならない重要な問題である。

2) グループインタビューの結果 (図 2)

(1) 睡眠とストレスについて

実習は学生にとって緊張の連続であり、ストレスフルな状況に陥りやすい。ストレスが睡眠に与える影響は大きいことは明らかである。ストレスを感じる要因としてインタビューの中で出てきたのは以下のとおりであった。

- ・ 実習記録

以下、随所で実習記録と睡眠の関係は登場する。実習記録は最大のストレス因子であることは間違いないだろう。

- ・ 病棟スタッフ、雰囲気

受け持ち看護師に毎朝行動計画を報告するのも学生が大変緊張する場面である。「報告が怖い。」「患者さんの受け持ちのナース。日替わりで変わるんで、怖い人と怖くない人がいたりすると、朝怖い、(受け持ち看護師が誰か) 見るのが。」ということになる。

「病棟の雰囲気が睡眠に与える影響がすごい大きくて。指導的な感じで怖いんだったら学生だから “はい。 ” って聞けるんですけど、 “はっ? 何それ? ” って、そういう方がいる場合もあって、そういうのが怖い病棟。そういう時は精神的にすごい萎縮しちゃって、早く寝て疲れ取ろうとするんだけど寝付けない。」と「病棟の雰囲気が、学生に与える影響って大きい。」というのはうなずける。ここでいう病棟の雰囲気には、実習指導者の言動や姿勢も含まれる。

- ・ 得手、不得手な実習

「生き生きしてる実習とそうでない実習とあるよね。」というように、得手不得手や関心の度合いによって実習にやりがいの差が生じるのは当然である。「実習が楽しかったりすれば睡眠もちゃんと取れて朝も寝起きもそんなに悪くないけど、すごい気分的に乗らない実習だと寝つきが悪く、朝起きた時にも……。老人の施設で、お年寄りとか関わったことがない学生とかは関わり方がすごい難しかったって話があるんですよ。そうすると記録もかけないし、精神的にも大変だし、何話していいかわかんないし、ってなると睡眠がどんどん遅くなっちゃう。抱え込んで。ただ成人系でそういうのが得意な人っていうのは、結構眠れたって言う人がいる。実習の領域の得手、不得手によって睡眠にも影響してくるんじゃないか。」と、学生への学習支援のあり方を考えさせられたコメントであった。

- ・ 受け持ち患者

「患者さんとトラブルがあると結構ストレスで、明日あの人とまた会うんだって思うと、どう接しようって考えたりとかすると結構…」と学生は一人の患者さんを受け持つため、その患者さんとの関係がスムーズに行かないと、ストレスを抱え込むことになる。

- ・ 学生間の事前情報

「その実習は割りと気分が楽にできるよって情報が入っているとその実習に対して気持ちが楽なんですけど、この実習本当にきついからって言われると、結構緊張しますね。」と実習前からバイアスがかかった情報が入ると緊張感を強めてしまう。

- ・ 教員

「例えば1度も接したことがない先生だと1日目ですっごく緊張しました。」「先生の性格が分かってくると接しやすくなるっていうか。」「先生と事前にコミュニケーションとりたいなっていうのは実習やってて思いますね。」と教員とのコミュニケーション不足も緊張やストレスの要因となる。

- ・ 私生活

実習だからといって悩みは実習にまつわることばかりではない。「普通に友達とのことでちょっと悩んだりとかして、実習に集中しなきゃいけないのに、そっちのことが気になって、ちょっと実習がうまくいかないってことがある。」とのことで、私生活も充実していないと実習にも影響を及ぼす。また実習中、睡眠時間が減り、食生活も乱れ、それらに伴い肌荒れがひどくなり、それがストレスにつながったという話も聞かれた。

実習初日、前夜の不安

「日曜の夜ですよ。2時間くらいウトウトって眠れなくて。」「前の日に色々結構考えてる。受け持ちの患者さんがどうだろうとか、病棟はどうだろうとか、結構考える。」「前の週が休みだと起きる時間自由できっちりしてないけど、次の日はこの時間に起きなきゃ間に合わないっていうのがあって寝れなくて、焦って寝れなくて、寝起きも悪くて、っていうぐらいかな。」「普通に何も考えなくても、実習が始まるってだけで、前の週の最後の1日は辛い。」と新たな実習が始まると緊張が走る。その一方で、「寝つきは変わらない。」「病院に行ったら緊張する。」と“明日は明日の風が吹く”と肝の据わった学生もいるが、少数ではあるだろう。

実習記録の呪縛

「寝ても記録終わってないと何か上手く寝れないっていうか、そういう時もある。何か気になって、それで中途半端にやって、早く起きてまたやるって感じ。」「普段どおり寝て朝早くおきて（記録を）やる。」といったように、実習中の生活は実習記録を仕上げるのが中心となる。

「記録があるってだけであ〜ってみたいな。」「すごい追われてる気がする。」「寝ようか寝まいかみたいなの、そんな気持ちになるよね。」「（記録が）なんか引っかかっているんだよね。」と、学生にとって、頭を離れず常に気がかりなのは、実習記録のことである。

「（0 時を過ぎないで）なるべくその日中には寝たいな〜と思いながら、記憶があるうちにちゃんとやって、次の日はもう切り替えたいなって。」「私もう朝に持ち越すのいやだから、記録を。だから絶対終わらせたいから、家帰る時間を計算して、8時に着くなら8時半までにご飯、9時までに顔洗って、準備してがぁ〜って3時間（記録）やって寝る、みたいなの。」と、記録を書く時間をどこで確保するかを考えて生活を組み立てることになる。

記録に時間が負担になる事情については、次のように話してくれた。「記録って真っ白な状態から書き出すのがなんか大変じゃない？だんだん書き方が分かかっていって、情報がうまってくると波に乗ってこれて、睡眠とか勉強の時間のバランスが良くなってくるんだけど、まっさらな状態で自分がカルテから情報をとらなきゃいけないっていうのが一番大変って思う。」「（記録が）堂々巡りになって寝付けなくなっちゃう。いいきりになるまで眠れない。」

実習記録についての学習支援のあり方を改めて考えさせられる。

遅刻ができないゆえの不眠

「実習中だと絶対遅刻できないじゃないですか。だから、目覚まし鳴る前に目が覚めちゃったりとか、っていうのがあります。」「毎日絶対遅刻ができないっていうだけで睡眠が浅くなる。」「寝坊とか怖くなると眠れない、夜遅くなると。そのまま寝てたら寝過ぎすと思って、だったら寝ないほうがっていうか…。」「遅刻が怖くて、目覚まし時計より30分前に起きて、その30分間は眠れなくて。」と、学生は、朝起きる苦勞をしていると同時に二度寝をしないよう注意を払っている。

「神経ピリピリしていて寝れないっていうか。」「なんにもやってなくても次の日早く起きなきゃいけないっていう緊張感のほうが…。」「どンドン寝るのが遅くなって、すごい緊張して寝つきが悪くなる。」「起きる1時間くらい前に目が覚める。」など、遠方から通学するものにとって寝坊は禁物であり、取り返しがつかない。遠方からの通学者にとって、朝起きて電車に滑り込むことは実習の第一関門ともいえる。

その反動で「何か私水曜日と金曜日がよく寝てるんだよね。睡眠パターンが。次の日が病院じゃないと帰って直ぐ寝るって感じ。で、ず〜っと。」というのは、朝早起しなくていいという安心感からだろう。

一方で、「実習には影響があるけど、朝は起きれる。起きれるけど、その起きてから何時間経って眠たくなることはあるけど、起きる時間にはそんなに影響しない。」と起きることに苦勞しないものもいるが、少数だろうと思われる。

気疲れ・疲労・緊張

「体は多分疲れているはずなのに、目は冴えてて眠れなくてという日も多かった。」「何かあると途中で覚醒ってよりも眠れなくなっちゃうって。」「実習が進むとだんだん疲れてきちゃうっていうか。途

中で10回も目が覚めたりとか。」「大体1週目の後半から2週目の前半になると睡眠時間が減ってる状態で体の疲れも溜まって来るから、1時間おきごとにぱっちり目が覚める。そうなってくると昼間起きてるのがすごい大変。」と実習の中盤から後半に睡眠状態が悪くなる学生がいる。

一方、「(精神の実習は怖いという)最初はあーというイメージもってたから、そういう怖いとかそういう部分でビビってた部分はあるから、それでちょっと寝つきが悪くて5回とか夜目が覚めたりとかあったんですけど。」「1週間すごい緊張してたけど、2週間目になると。」「どの実習も2週間目になるとすごい気が楽。睡眠が少なくてもすごい気が楽になってくる。」と、実習が進み実習場の環境に慣れていくと徐々に睡眠状態が改善していく学生もいる。

精神看護実習については、「自分で朝起きたときに何か熟睡した感じがなくなるとか、目覚めが良くなってしまうのは感じたんですけど、精神はずっとやってくうちに寝ても寝足りないっていうか、そっちが強くなって…。」と他領域の実習との違いを話してくれた学生もいた。体の疲れというより、気疲れが眠りを呼んでいるのだろうか。

土日の緊張状態

「実習中の土日って目が覚めない?実習終わった土日は寝れるけど、実習期間の土日は目が覚めるから。」「とりあえず目が覚めるだけ覚めて、また寝るけど。」「だから(睡眠時間は)伸びたとしても1時間か2時間くらいしか伸びない。」と土日といえども、実習が終わらない限り気持ちは落ち着かないようだ。「(実習)終わった時とかは気持ちよく寝れるよね。」ということになる。

しかし、それでも「土日挟むとね、ちょっと余裕が出てくるよね、心に。」と休日は心身のリフレッシュに役立つことは確かである。ただ、「(土曜日に寝だめした)日曜日の夜とかは寝つきが悪い。」とこれまでの睡眠不足を補おうとして、はねかえり現象が生じ睡眠パターンが崩れてしまうこともある。

(2) 実習中の睡眠について

実習が始まる前と実習中の睡眠時間の比較

「やっぱ違いますね。実習始まってからのほうが、睡眠時間は減ってます。」「休みの日は9時とかに起きたりするんで、休み中は結構睡眠は取れるんですけど、実習中は記録もあって、朝早く起きなきゃいけないんで、結構時間計算して記録終わらせないと、睡眠時間短くなっちゃうっていうのがあります。」

調査票の結果からも明らかのように、実習が始まると睡眠時間は減少する。これは常識的な結果といえる。「朝起きるのが早いから、睡眠時間は実習中ではそこまで(実習が始まる前の睡眠時間は)確保できない。仕方ないかなって。」というのが現実だろうか。

実習中の睡眠の実態

帰宅後、実習記録を書く時間をどのように確保するかが睡眠のパターンを決めるといえる。どの時間帯に記録を書くかは以下のように様々である。

「10時とかに寝て、3時とか4時とかに起きてちょこっとやって、また30分。いつも5時に起きるんですよ、だから4時半から5時まで30分くらい浅い眠りになるときもある。」「2回に分けて寝たの。その間に記録やったりとかして、また朝早く起きてやったりしてとかして。何かばらばら。」

なかには「帰って1時間昼寝して…。疲れて何もやる気がしないから、とりあえずちょっと寝て。」「もう何かごろんとしたら気付いたら12時とか1時とかになってる。」という学生もいる。

「ご飯までは寝る。」学生もいるし、「ご飯食べてすぐ布団に入らずボーとして寝ちゃって、2、3

時に起きる。そこから記録をやる。」学生もいる。「帰って・・・6時から寝て、夕飯食べてまた寝て、12時1時くらいから（記録を）やり始めて、朝まで起きてたこともある。とりあえず帰ってから夕飯までは寝てて、10時11時くらいから行動し始める。」とかなりの疲労感があり、仮眠をとらないと実習記録に手が付けられないようだ。

ただ、仮眠を積極的に活用している学生もいる。「気分転換のために寝ることもあるよね。」「そうそう、このまま実習の気分を引っ張っていると、そこではあーってやると切り替えられる。」

仮眠は、実習での疲れをとるためと実習モードから実習記録モードに切り替えるためなどの意味があるようだ。

他領域の実習との違い

「（他の実習より）精神のほうが寝れた。」「他の実習の時は帰ってご飯食べたらずぐ体も精神的にも疲れて、すぐ寝ちゃうタイプだったんですよ。朝早くおきて記録やるみたいな。精神はそんなことなかった。」と比較的睡眠時間は確保できているようだ。「精神に限って言えば、そんなに記録の量も多くないからそうでもないけど、他の実習だともものすごい（睡眠時間が）減ってる。私自身、記録書くの遅いから。」と、その理由のひとつとして実習記録が挙げられる。

他にも「あと病棟内で疲れないっていうか。」「ケアもあまりないし、看護師さんと関わらないから本当に疲れない。」とストレスが比較的少ないようだ。

しかしなかには、「急性が2週間あって続きで精神だったんですけど、精神の時の辛さと急性の時の辛さと精神の時の辛さが全然違う。どっちかっていうと精神のほうが精神的にくるから、寝ても寝てもすごく長く寝ても目覚めがすごい悪いし、だるいし、早くこう疲れちゃうし…。」「今までは色々ケアとかやらないといけないから身体的に疲れるけど、今回は精神的に疲れた。」と疲れ方の違いを強調する学生もいた。

実習間隔と睡眠

暫く実習が空いていると睡眠パターンは崩れる。「うちのところは2つ続いて1週間休みっていうので、急に3週間空いてるとか3つ連続になったりとか、そういう枠が全然なかったんですよ。2週間休んじゃうと崩れるけど、間が1週間だけだったから、そんなに崩さなかった。」

実習配置は、実習施設の受け入時期、他のグループとの関係など様々な要素を勘案して決定される。学生の生活や睡眠のリズムまで、考慮して配置を決めるのは困難だが、考えなければならない課題だろう。

実習最終日の心持ち

実習最終日は開放感に満たされる。「何故か最終日ウキウキするんだよね。」「2年の時 Dr に言われたよね。顔が違うって。」「最終日の日は何かマスカラしていく感じ。」「何言われても耐えられる。あー、すいませんとかね。」「いくら睡眠不足でも実習最終日に寝ようって思うじゃん。全然眠くないんだよね。楽しくて。」と、調査票の結果では実習最終日が最も睡眠時間が短い。その背景には、多くの場合このような高揚した気分にあるのだろう。

覚醒時の幻覚？夢

「電気つけばなしで寝てて、起きて、体が硬くなって動かなくて、その時に小さい音からほわ〜と幻聴が聞こえてきて、やばいかな?」「（夢をみることに対し）ひどいっていうか、覚えてないって

「いか。今回多かった。」という意見も少数ながらもみられた。

(3) 睡眠不足の影響について

日中の眠気

日中の眠気は、睡眠時間の充足と質を推し量る指標ともいわれている。睡眠時間を確保しても、日中の眠気は生じる。眠くなる時間帯は昼食後から夕方にかけてが圧倒的に多い。調査票における日中の眠気の結果は、どの日も芳しくない。「眠剤がね、空気中に飛んでるんじゃないかっていうくらい眠い。」「実習中っていか実習が終わっても。」と常に眠気がつきまとうようだ。

しかし、実習によって違いもあるようで、「他の病棟とか他の実習は忙しいとか記録が大変とか、気合とかで2週間テンションが高く続いて、2週間睡眠が短くても乗り切れるんですけど、精神だと日中の過ごし方もソファで座って話ができたりとか。」「特に何を援助、足浴をやるとかそういうことがないから、なんとなく体のリズムが眠くなるっていか、まったりするって感じ。」と、精神看護実習は体を動かさないから眠くなるというのが学生の解釈である。それは裏を返せば、身体領域の実習では、体を動かすことで眠気を紛らわしているともいえる。

「患者さんと関わっている時には（眠気は）ないけど、カンファレンスとかオリエンテーションとか。」「精神に限ってのことだけど、申し送りの時間眠い。」と特に眠気が強くなる場面があるようだ。

では、日中の眠気対策をどうするか。「セッションの時間にこう5分とか寝ると午後結構楽。」「5分でも目つぶると楽なんだけどね。」という話からは、南欧のシエスタとよばれる30分程度の昼寝の習慣を実習にも取り入れられないかと考えてしまう。

しかし、「あんまり（休憩）とると起きられなくなるよね。」「15分から20分くらいじゃ起きられないよね。」と一度寝たら起きられないという不安の声もあった。

「健康づくりのための睡眠指針」（厚生労働省、平成15年3月）のなかで、快適な睡眠のための7箇条のひとつに、午後の眠気をやり過ごすことを掲げられている。しかし、昼寝もとり方によっては夜の睡眠に悪影響を及ぼすので注意は必要である。

集中力・注意力の低下

「（睡眠が）取れてないときって、結構だんだん頭が働かないから、心に余裕がなくなってきて、どんどん次から次に悪いことが重なったりすることがある。どんどん自分が追い込まれてくる感じがする。」「（集中力）なくなるけど、切らしてもいられない。記録やんなきゃいけない時とか。」「何もないうきにフッとぼんやりすることとか多くない？眠れてないと。」「カルテとか目を通していても実は頭に入っていない。」「話した内容とか思い出せないんだよね。」と、睡眠が十分に確保できていないと、大脳の情報処理能力に悪い影響が出る³⁾。実習中の睡眠の質が低下すると学習効果の低下ばかりでなく、医療事故につながりかねないことにもなる。

インタビューのなかでも、「一番やばい時は原付乗ってる時なんだけど、“やばい、やばい、すごい眠い。”っていう時は止まって。コーヒーとかそういうものを飲んで、目が覚めたのを確認してからもう一回走る。」「ぼーっと走っていると、“あー、家だ。”とか。」と話すものもいた。眠気は22時頃最低となり、その後急速に高まり2時～7時にかけて最大値をとり、朝から一旦低下したのち、14時～17時に小さな眠気の山が出現する⁴⁾。この小さな眠気の山に学生の帰宅時間は重なる。

「寝れてない時のほうが逆に目が冴えてない？バスのなかでは眠いんだけど、揺られてるから、実習中とかは妙に起きてる。」という学生もいるが、これは、不眠後の気分高揚、過覚醒を思わせる。

「逆に睡眠短いほうが何か頑張ってるって感じがするよね。切羽詰まってる自分が頑張ってるって

感じ。」「あー、でも分かる。それまでやってて、睡眠時間が削られてても別に気分的にそこまで悪くない。」というように、健康的とはいえないが、睡眠時間削って勉強とかに費やすことに達成感を覚える学生もいる。

(4) 実習中の睡眠対策について

睡眠を気にする学生と無頓着な学生

学生が理想とする睡眠時間は8時間という意見が多く、12時が就寝時間の目安になっているようだ。「なるべくその日のうちに寝るようにしている。」「次の日を超えると私的には夜更かししたって感覚が出てくるから、12時には寝るようにしてる。」というも、実習中は12時に寝るのは容易ではない。「絶対5時間は切らないようにしようって思ってた。私6時間切ったらもう昼間無理なんですけど、6時間どうしても切っちゃうんですよ、毎日。5時間切らないようにしようと思って、5時20分に起きるから12時までには寝るようにしてるんですけど、そうすると記録の内容が薄くなってしまふ。でも睡眠とらなきゃ、次の日頭が回らないんですよ。内容が薄いと先生に色々言われちゃうんですけど、睡眠をとってしまう。」というのも致し方ないのかもしれない。

「私は逆に実習の病棟に行ってる時よりも帰校日の前の日の夜とか、土日の夜に(睡眠が短い)、次の日どうせ朝普通に起きるから、その日に頑張ろうって。(実習のある)普通の日には絶対寝てやるって。」と計画的に記録等に取り組んでいる学生もいる。

意外と多かったのは、90分1セットの睡眠周期に合わせて睡眠時間をとっているケースだ。生理学の知識を活用しているのである。「1時間半周期、あれすごい気にして寝る。7時間とか寝れるのに、7時間だと駄目だから6時間にして1時間減らさなきゃだめだとか。」

一方、睡眠に頓着しない学生もいる。「朝、そんな弱くないから、朝は別に、朝のことはそんなに考えないっていうか、朝から逆算しないって、そんな感じです。」「自分で今日はきっかり寝たとか、あんまり寝なかったなーとか考えてないから。」「(睡眠時間を)気にしてないし、体に支障がないから、まあいいやって。重大にそんなに感じてない。」「実習に慣れてきたわけじゃないけど、起きればいいかなって。睡眠時間が短くてもそんなに気にしなかった。そんなに早く寝とかなきゃとは思わなかった。」「(睡眠時間を確保するために就寝時間を定めることは)あんまりそういう感覚で考えたことない。記録が終わった時間が寝れる時間だから。「いつの間にか(時間が)過ぎてる。」と、このような感覚で生活しても、特に実習に支障があるわけでもなさそう。

眠れないときの対処

- ・ 眠れないことはない

「眠れなかったらとか、眠れないことがない。」「寝ることに悩んでない。」「どうやったら起きてられるか。」という意見も多くきかれ、学生にとって困るのは眠れないことではなく、起きていられないことである事も確かだ。

しかし体は正直で、「実習中にそんなに寝れないことってなくて、精神的にストレスで眠れなくても身体面ではすっごい眠いので、目つぶっててもうどうだ悩んでも体は眠ってる。けど朝起きてても精神的に暗いもんで、あまり疲れが取れてないときはあるけど。」と、体だけが寝ていることを自覚する学生もいる。このような場合の睡眠の質は悪いだろう。

- ・ 記録をやる

「眠たくならなかつたから、ひたすら記録をやった。」「起きて記録書いてる。」と時間があれば

実習記録をやるという意見が多く、実習記録は、やはり学生を追い込んでいます

- ・ 寝酒

コップ 1 杯程度の寝酒で対処しているものもいたが、飲酒により睡眠の質が悪くなるから実習中は飲酒しないと決めているものもいた。寝酒は寝つきを良くするものの、中途覚醒や早朝覚醒を引き起こしやすく、睡眠の質を悪くするので、あまり勧められない対処ではある。

- ・ 夜中の電話

「友達に電話したりとかする。傍迷惑だと思うけど。気が済んだら寝れる。」「寝ようと思って寝れない時に誰かにわあーって話して、もういいやって寝る。」「気が楽になる、話すよ。」「(夜の電話が)気分転換だったり、ちょっとなんか変わる。」と話すことでストレスを和らげる学生もいる。電話は眠剤代わりになっているようだ。

- ・ その他

「寝れない時は寝れないんだなって(特別な対処はやっていない)。」「部屋を暗くしてただ寝るのを待ってる。」「目を疲れさせる。本とか読んだり携帯のゲームやったり、そういうのやっていると目が疲れてくると眠くなるから。」

これらは、通常の不眠対策といったところだろう。

睡眠不足の補い方

「帰校日の日はよく寝るよね。」日曜日とかに溜めて寝る。そうすれば持つ。でもそれがずっと続いてたら、(睡眠時間が)4時間ばっかだったら耐えられない。日曜日と土曜がすごい睡眠時間。」ということになるが「電車の中で寝てる。」「帰りの電車の中では寝ずにはいられない。」という話から、移動中の電車やバスのなかで仮眠をとるケースも少なくないことがわかる。しかし、移動中の仮眠は寝過ぎさないよう気が張っているため眠りは浅く、その程度の時間では疲れが取れたり気分が切り替わるまでには至らないようだ。

(5) 実習中のストレス対策について

食生活を整える

睡眠以外に気を配ることとしてあげられたのは、まず食事である。特に朝食にはこだわるようだ。絶対食べる派は、「私も起きたら食べなきゃいけないって感じになって、しかもお腹は空いてなくても食べなきゃ実習やってけないと思うから絶対食べる。」「無理やり食べるよね。」「普段の日常生活ではあまり朝ごはん食べないんですよ。でも実習中は食べないともたないから食べてくる。」と空腹が実習に影響することをおそれて半ば強迫的に食べている学生がいる。

一方、食べない派は、「精神に入ったから、朝食の時間を寝てたくって、朝食食べてない。」という。「私も朝起きれないからなるべく早く寝るようにしてるけど、一人暮らしだと記録以外に時間とかに取られるから…。」「抜かす気はないんですけど、自動的に出発が早いので抜く時がある。」と朝の時間を惜しんで朝食を取らない学生が少なからずいる。

また、夕食についても「食べないで寝ちゃう。大体 12 時にいつも起きて、12 時に夕飯食べて。」と睡眠パターンが乱れると生活リズムも大きく影響を受ける。

「食べたいままに食べてる。だからお菓子とかも実習じゃなくて、1, 2 年の頃はカロリーとか、

こんな食べたらやばいとかにきび増えるとか 9 時以降に食べたら太るとか、肌に良くないとか、結構抑えたり、あと果物果物とかって食べてたんですけど、実習中はそんなのどうでもいいって（気分になる）。」「なんか余分なことは考えたくない。」「もう帰ってからバーって食べて、いきなり睡魔に襲われて。」「実習始まって夕飯食べる量がすごい増えたんですよ。多分ストレスとか疲れとか。朝は食べられないんですよ、胃がもたれて。」という話から伺えるのは、ストレスが過食気味にしているということである。「私は反対に食べなくなった。なんか自分が一人暮らしているのがあるんだけど、反対に。」と少食になる学生もいる。ストレスで食べられなくなる学生もいるが、過食気味になる学生もいる。いずれにしろ、実習のストレスは、食生活にも影響している。それに、食べることがストレスコーピングになっている学生もいる。

様々な気分転換の方法

実習中はストレスが生じやすい。その要因についてはこれまで随所に述べられているとおりである。ストレス解消や気分転換は実習を乗り切るために必要である。睡眠にもストレスを解消する働きがあるが、それ以外の解消法は以下のとおりであった。

- ・ 昼休みにおやつを食べながら談笑する

「お菓子食べてる。昼の時間ね。昼いつもだね。」「結構（気分転換に）なるよね、お菓子って。」「チョコが、体を癒してくれる。」と甘いもので疲れをとり、日中の眠気に対し乗り切っているようだ。一方、「チョコレート食べると確かに疲れは取れるけど、眠気は…？あんまし。」

菓子類の摂取が直接眠気を防ぐことは考えにくい、疲れをとりストレスを解消することで、二次的に日中の眠気対策になっているのだろうか。

- ・ 化粧やおしゃれをする

帰校日や休日には日頃できない分きちんと化粧をしたり、おしゃれをすることがストレス発散にもなっている。「そういう日 1 日作らないと何か、もう女であること忘れちゃう。」「他の大学生はもっと遊んでるというか、バスに乗る時とかに他の大学生と比べると、私も同じ学生なのになーって思いながら実習に行っ。そういう時に帰校日にピッと、というかかわいくね。」と普段できないおしゃれを帰校日に穴埋めする。実習中は時間に追われているため、最低限の身だしなみを整えるのが精一杯であることは、「実習中は朝、化粧する時間があったくない。」「最低限眉毛だけは描いてる。」という話からもうかがえる。

「実習中で普段化粧とか全然しなくなるんで、1 週間で 1 日だけでもちゃんと化粧して、きれいにする日っていうのを作ろうと思ってるんですけど、でもあまり最近やってない。」「化粧すると外に出てみようって気になるし、それが気分が高まったりして、背筋が伸びる。」「あと帰校日だけはちょっと引き締めてくる。」「授業は常に手抜きしつつ化粧しているけど、実習が始まるとそこまで派手なメイクはしていけないから、帰校日にバーンってなるんじゃないですかね。」「帰校日とかに街に繰り出したりするから、その準備としてしてくるんだと思う。」確かに実習中のユニフォーム姿と帰校日の私服姿の落差に驚くこともしばしばある。

- ・ 実習が終わるごとにご褒美

「何か楽しみを作るとか。重要な、結構。それだけでも結構頑張れるし、実習終われば何か食べに行けるとか、そういう楽しみとか。」「実習終わった金曜日とかにみんなで食べに行く予定とか決め

ておいて、それを希望に頑張っている部分もあって。食べ物にすごい支えられてるかもしれない。何度かやったね。」とみんなで苦労を分かち合い、次の実習に向けてエネルギーを蓄えているようだ。

- ・ 土日の過ごし方

「土日とかは遊ぶよね。」「バイトしたり、遊んだり。」と土日に思い切り羽を伸ばす一方で、「土曜日は一応勉強の日にして、日曜日は寝る日。寝るのと楽しむのと。買い物行ったり、遊んだりする日は日曜日って決めてる。何か日曜日が記録の日だと何かすごい不安なの。土曜日遊んじゃうと日曜日記録だとすごいやだから。先にやって日曜日使えるようにしてる。」と計画的に土日を過ごし、余暇の時間を心ゆくまで楽しめるような配慮をしている。やはり、土日といえども実習記録の進行が気になるようだ。

「土日のどちらかが学校の（就職、進学、国家試験などの）説明会とかでつぶれると 1 日しか休みがないってことで、結構ストレスっていうか休めることが少ないっていうのを感じる。就職試験とかもう入ってるし、そういうのがあると前からどうしようどうしようっていう気になって悩んでるかもしれません。」と、実習と平行して就職試験や受験勉強、国家試験の勉強、と看護学生はハードな毎日を送っている。

- ・ おしゃべり

「木曜日（帰校日）とかに実習グループ以外のお友達に会うとすごい話す。」「お互いのどんなことが大変っていうのとか、そういうのを情報でね。」「グループ内の子と違う話をしてそっちも聞いて、じゃあそっちも聞いて。」「お互いの辛さとか。」「頑張ろうねーって、またその次の週に入って。」

学生たちはいわば自助グループ的な支え合いで気持ちを整理して実習を乗り切っていることが分かる。

「昼は昼で心の準備しないとね。」「結構みんなと喋って午前中あったこととかさ、そういうのストレス発散になるね。」と昼休みは食事を摂るだけでなく、おしゃべりをすることでストレス発散となり、午後の実習の活力になるようだ。

- ・ ストレス耐性の低い学生

グループインタビューに協力してくれた学生は、外交的でストレス耐性の強いものが多かったのではないかと思う。学生たちからみた、不適応気味の学生の状況が次のように報告された。

「人と接することにすごい飢えちゃっている状態になってる子がいて。その子は実習が終わると大体学校に、図書館に来るらしいんですよ。友達発見するといつもだったら 3 人がけの机に一人で座るんですけど、"隣に座っていい？" とか言って座ったり。家から電話が掛かってきてお母さんと話したら泣いちゃったとか、っていう子もいたし。切羽詰まってる子はいると思う。性格的な問題もあるんだろうけど。」「記録とかもきっちりやっちゃって睡眠が全くとってない状態で病院に行ってるっていう子も聞いたし。それを毎日続けてたりしたら、いつか爆発するだろうなーって。」「対処方法ができてないっていうか、睡眠とか減ってて、実習に悪影響与えているのはそのストレスなんですけど、それをうまく消化できてない子っていうのはいて、その子はやっぱ実習中看護婦さんから心配されたりとか、"顔色悪いけど大丈夫？" とか。」

このように深刻な状況に陥っている学生もいるようだ。ストレスコーピングが上手くいっていないのである。

6. おわりに

今回インタビュー調査を行い最も印象的だったのは、睡眠に対する意識があまりなく、睡眠時間が短くても負担ではないと答えるものが少なからずいたことだ。朝起きられれば睡眠時間は問題とされず、むしろ遅刻ができないゆえに寝つきが悪くなったり、中途覚醒や早朝覚醒が生じている。

睡眠時間に対する充足感は個人差があるため、日中の活動に支障がなければ問題ないが、睡眠障害や睡眠不足があるとこれ自体が心身へのストレスとなり、精神保健の上で問題となる⁵⁾といわれている。実習が効果的に取り組めるには、まず心身ともに健康であることが必要不可欠である。「毎晩の実際の睡眠時間の長短に関わらず、翌朝覚醒時に睡眠に対する不足感がなく」⁶⁾ 学生自身が「身体的、精神的、社会生活上に支障がない状態」⁶⁾ を実習中維持できることが望まれる。これが睡眠を指標としてみた時の「健康」であることである。

実習にストレスはつきものである。睡眠を含め、様々なストレスに対しうまく付き合えるかが実習を上手く乗り切るためのポイントともいえる。ストレスに学生は、多様な方法で対処し、発散している。十分な睡眠をとることもストレス対処行動の一つである。

感情表現が適切に行えない人はその代償として睡眠時間を比較的長くとることがストレス対処のひとつのレパートリーになっている可能性を示唆する論文もある⁷⁾。このことから、感情表現が適切に行えない学生が睡眠時間を確保できないと深刻な事態に陥ることもありうる。

老年となっても健康で質の高い生活を送ることをめざした「健康日本21」では、4つのメンタルヘルスに関する数値目標を挙げているが、そのうちの2つは以下のような睡眠に関する目標である⁸⁾。

- ・「睡眠によって休養が十分にとれない人」の割合は現在 23.1%（平成8年度調査）であるがその1割を減少
- ・「眠りを助けるために睡眠補助品（睡眠薬・精神安定剤）やアルコールを使うことのある人」の割合は現在 14.1%（平成8年度調査）であるがその1割を減少

実習中は、睡眠時間を削っても学習に全力で取り組むのが当然だとしても、「健康日本21」の理念も折り合わせて看護学生の実習期間中の睡眠への配慮もなされなければならないだろう。

臨地実習中のメンタルヘルスに影響を及ぼすのは、睡眠それに種々のストレスがあるが、今回は主に睡眠を中心としてその実態を報告し、実習生の睡眠対策、ストレス対処行動の一端を明らかにした。この結果が臨地実習中の看護学生のメンタルヘルスについて示唆するものは多い。今後の臨地実習のあり方を考えていく上で参考となるだろう。

8. 文献

- 1) 中沢洋一：睡眠・覚醒障害 診断と治療ハンドブック、メディカルレビュー社、1991
- 2) NHK 放送文化研究所：国民生活時間調査、NHK 出版、2001
- 3) 井上昌次郎：睡眠障害、講談社現代新書、2000
- 4) 田ヶ谷浩邦、他：メンタルヘルスに関連した心の病態 睡眠障害の社会的問題点、CLINICAL NEUROSCIENCE、20 (5)、p.561-563、2002
- 5) 内山真：睡眠と精神保健、これからの精神保健、吉川武彦他編集、p.52-68、南山堂、2001
- 6) 遠藤四郎：不眠症の診断、臨床看護、6、p.1332-1336、1980
- 7) 福西勇夫：現代人のストレスと睡眠、現代のエスプリ、357、p.33-42、1999

- 8) 高橋清久：厚生労働省 睡眠の指針ができるまで 国のメンタルヘルス取り組みの一面、心と社会、34 (3)、p.5-7、日本精神衛生会、2003
- 9) 内山真、他：【特集】不眠への総合的アプローチ 眠りのメカニズムを知ろう！Nursing Today、18 (11)、p.20-25、2003
- 10) 堀忠雄：快適睡眠のすすめ、岩波新書、2000

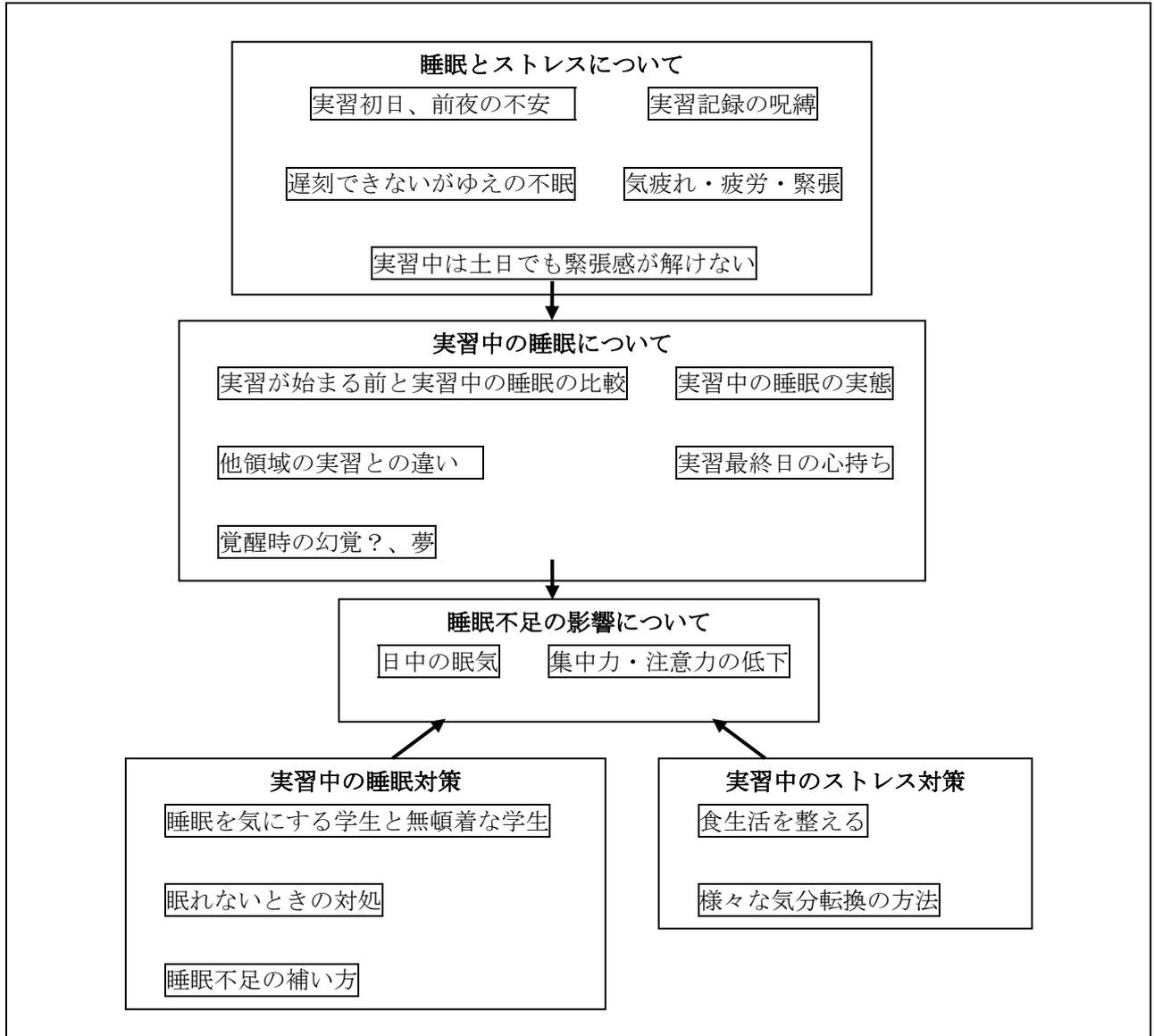


図 1：グループインタビューの内容

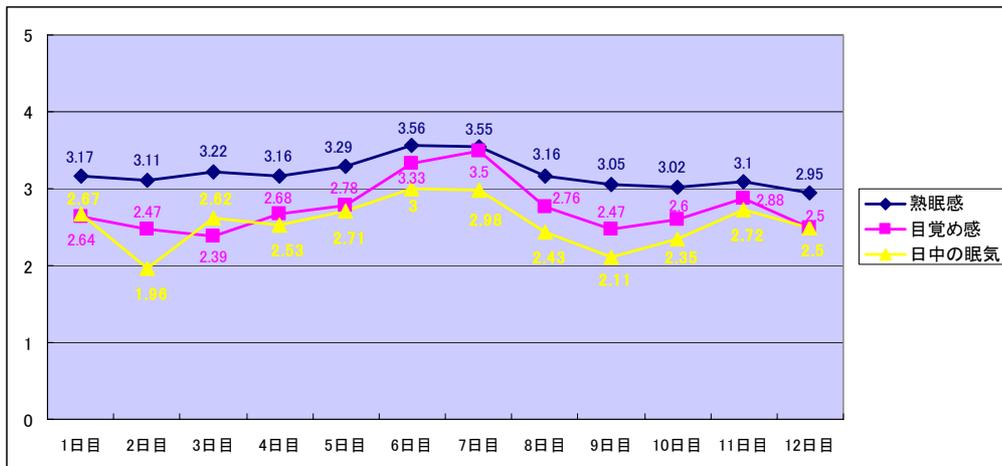


図 2：各項目における平均値の推移