

## 看護学生の自己健康管理モニタリング行動における概念枠組み

成瀬早苗<sup>1)</sup> 古林秀則<sup>2)</sup>

要旨：本研究では、看護学生の自己健康管理モニタリングの概念枠組みを行った。文献検討の結果、看護学生の「健康管理」を「看護学生が、変化する環境の中で日常生活および学校生活において、身体的・精神的・社会的に調和をとり、対人関係を円滑に行え、日常生活が規則的に送れ、充実し満足するように、学んだ知識や体験を生かし、行動・対処すること」と定義した。更に、「モニタリング」の定義を「自己の心身の状態や生活状況を認知し、日常的に振り返り、監視、観察、点検、評価し、自己を管理・調整すること」とした。これらの定義に基づき、先行文献・理論等に依拠して看護学生の自己健康管理モニタリング行動の概念を検討した。その結果、「身体的要因」「精神的要因」「社会的要因」「対処行動要因」「日常生活要因」「対人関係要因」「看護学生特有の要因」の7つの概念で構成されるものと推定した。

【Key words】看護学生、健康管理、モニタリング、概念

## 緒言

国民衛生の動向<sup>1)</sup>によると、青年期は健康破綻へ直接つながるような疾病は少なく、壮年期以降に比べ死亡率や受療率は低い。加えて、青年期は、高い健康状態への満足感があるがゆえに生活習慣が悪く、健康行動の変容に対して意識が薄いという問題があり、予防的視点から20代の年齢層が盲点的存在であることが指摘されている<sup>2)</sup>。また、看護に求められている看護職への社会の期待は、健康の維持または悪化を最小限に抑えることを重視する基本的な予防的視点及び能力を持つこと<sup>3)</sup>であり、健康指導を行なうためには、まずは自己の健康管理（以下、自己健康管理）ができることが前提であると考えられる。そのため、看護学生が、将来の健康指導者の立場となる自覚と自己の健康的な生活習慣を確立できることは、看護職を目指して学ぶ学生にとって基本的なこと<sup>4)5)</sup>であり、自己の健康をコントロールし改善する能力を養うことが必要である<sup>5)</sup>。つまり、看護学生は自己健康管理ができることを求められている。しかし、看護学生は一般大学生と比較し、睡眠時間が短く<sup>6)7)</sup>、臨地実習や国家試験の取組み等により、ストレスが高いこと<sup>8)</sup>や食生活の改善が必要

なことが指摘<sup>9)10)</sup>されており、健康に関連した知識を学ぶ看護学生であっても、必ずしも自己健康管理に結びついていないことが推測される。

これまで、看護学生の健康問題や生活実態及び健康意識などに関する研究は、杉原<sup>7)</sup>の「看護系大学生の睡眠の実態」、石橋ら<sup>11)</sup>の「看護学部生の健康概念に関する検討」等、多く取り組まれてきている。

看護学生にとって自己健康管理に必要な事項をモニタリングすることは、自分自身を客観的に評価することになり、自己意識が高まり、それにより自己の行動につながる<sup>12)</sup>。簀持<sup>9)</sup>は、「健康的なライフスタイルは認知と実践の両面から捉える必要がある」と述べていることから、獲得された習慣や何気なく無意識にとる行動も、意識してモニタリングし、評価することが必要であり、モニタリングすることで行動変容を起こし、健康管理行動につながる。看護学生の自己健康管理モニタリング行動の視点を明らかにすることにより、自己健康管理ができていない看護学生に対して健康教育の資料となる。

本研究では、看護学生の自己健康管理モニタリングの視点である構成要素を明らかにし、看護学生の自己健康管理モニタリング行動の概念枠組みを行った。

1) 福井医療短期大学 看護学科

2) 福井医療短期大学

## 方 法

文献検討によって健康管理・モニタリングの一般的な定義・概念を調べ、用語の操作的定義を行った。次に、先行文献・理論・概念等に依拠して構成要素について検討した。

### 1. 定義と概念の明確化の為の文献検討

健康管理の定義・概念、モニタリングの定義・概念についての検討は、既存の先行文献、理論等から行った。

### 2. 用語の操作的定義

用語の操作的定義は、既存の健康管理についての定義、モニタリングの定義から判断した。

## 結 果

### 1. 看護学生の自己健康管理の定義の明確化：先行文献より

健康の定義について世界保健機関（WHO）は、「病気がないとか、弱ってないかということだけではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」としている。また、「健康とは、一人一人与えられた条件の中で自ら達成可能なより良好な生の全体的状態」「ホリスティックな健康とは、精神、身体、他者、環境からなる自己の全関係性からみて、一人一人与えられた条件において自ら達成可能なより良好なレベルの生の質（QOL）を得ている状態」「ライフスタイルの個々の局面がより良くコントロールされている状態」「個人の生活でおこる絶え間ない変化をみせる動的で継続的な過程」<sup>13)</sup>等がある。

健康管理の定義には、他者管理と自己管理があり、医学大辞典<sup>14)</sup>によると「健康の保持増進を組織的または個人的に行うこと」とあり、高島<sup>15)</sup>は、「健康管理とは、おもに職域での健康診断の結果に基づき実施される健診の事後措置に相当する活動」としている。また、渡辺<sup>16)</sup>は、「健康管理は予防と個人的責任である」、内山ら<sup>17)</sup>は、「健康管理とは健康が落ち込まぬように健康について心くばっておくこと。すなわちHealth Careである」「健康管理は、活動目標達成を有効にする条件づくりであり、そのプロセスである」としている。

遠藤ら<sup>18)</sup>は、大学生の保健管理は、「学生が健康に学生生活を送り、将来も健康であるために、自分の健康を自

分で管理できるための能力を高め、学生が健康を保持・増進するために必要な援助を行うことである」と述べている。

### 2. モニタリングの定義・概念

広辞苑<sup>19)</sup>ではモニタリングとは、「観測・調査・分析すること」とあり、医学大辞典<sup>14)</sup>ではモニタリングは、「集団の健康面や集団を取り巻く環境面のデータを一定の方式に従って、組織的に収集すること。一般には地域や職域の限定された集団に対して、定点観測的な手法により、時間的推移とともにデータの収集が行われる」とある。また、原岡<sup>20)</sup>によるとモニタリングは、「自分の方略（より効果的な遂行をもたらしするための認知的操作）の使い方が間違っていないか、このまま使い続けてうまくいくであろうかなど、自分の認知状態や認知過程を監視する心の働き」、大山<sup>21)</sup>の「自分の頭の働きと行動を自分で知って調整する」等がある。

### 3. 看護学生の自己健康管理モニタリングの定義

健康管理の定義・概念より、本研究における用語の操作的定義を行った。

- ・看護学生の自己健康管理：看護学生が、変化する環境の中で日常生活および学校生活において、身体的・精神的・社会的に調和をとり、対人関係を円滑に行え、日常生活が規則的に送れ、充実し満足するように、学んだ知識や体験を生かし、行動・対処すること。
- ・自己モニタリング：自己の心身の状態や生活状況を認知し、日常的に振り返り、監視、観察、点検、評価し、自己を管理・調整すること。

### 4. 看護学生の自己健康管理モニタリングの概念枠組み

看護学生の自己健康管理のためのモニタリング行動の要因として第一に世界保健機関（WHO）は、病気がないとか、弱ってないかということだけではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること、と健康を定義している。このことから、『身体的要因』『精神的要因』『社会的要因』に関する事項は、健康管理のためのモニタリングには不可欠と考える。

これらに加え看護師は、多様な年齢層や様々な価値観・社会的背景をもった人々を援助の対象とするため、柔軟かつ高度なコミュニケーション能力が求められる<sup>22)</sup>。コミュニケーション能力の不足は、対人関係に影響し、ストレスの原因となる。このことから『対人関係要因』も重要と考える。

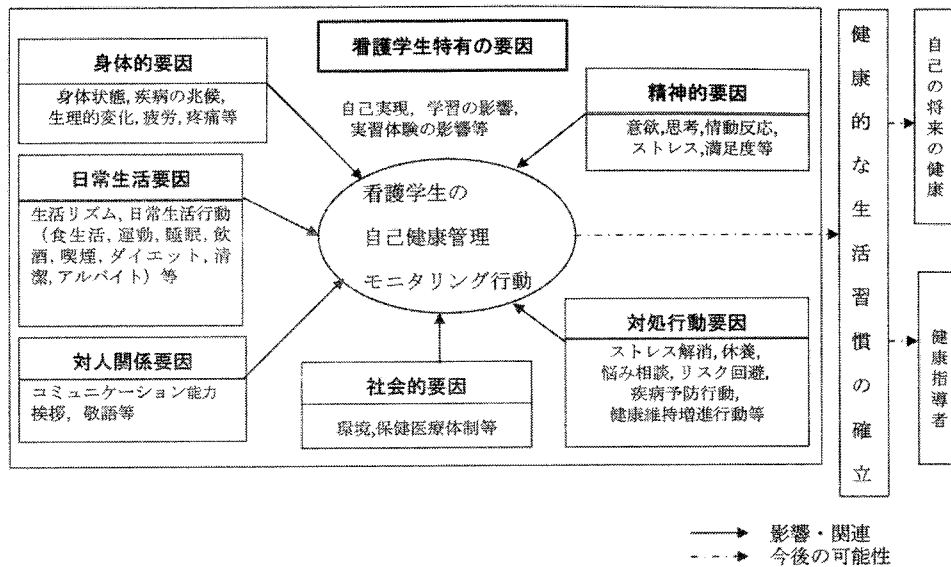


図1：看護学生の自己健康管理モニタリング行動の概念枠組み

また、エリクソンは青年期を自我同一性対役割の混乱の時期と位置付けている<sup>23)</sup>ことから、自我の確立とともに自らの選択により日常生活習慣を確立し、価値観や健康観が社会的視野で拡大する時期<sup>2)24)</sup>の青年期は、健康的な生活習慣や対処行動が確立できているか、『日常生活要因』『対処行動要因』も健康管理には必要と考える。

さらに看護学生は、健康に関する専門教育を受けており、その学習した知識は自己の生活習慣に影響を与え、『看護学生特有の要因』として健康管理のためのモニタリング行動に影響すると推定する。

看護学生の自己健康モニタリング行動の定義、構成概念、影響因子等を基盤にし、看護学生の自己健康管理モニタリング行動の概念モデルを作成した(図1)。

## 考 察

青年期においてはライフサイクル上、健康に対する自己管理を身につける時期<sup>25)</sup>の看護学生は、将来の健康指導者となることから、在学中から健康に過ごすことを自ら実践し、他者へのケアに効果のある関わりを期待されている<sup>26)</sup>。また馬場<sup>2)</sup>は、「学生の健康度を高めるためにはよい日常生活習慣を持ち保持すること、健康を意識すること、すなわちセルフケアにより自分自身の健康をコントロールしているという考え方を持つことであり、セルフケアの視点を持たせていくことが重要になってくる」

と述べている。つまり、自己を意識し、自己健康管理ができていないかを振り返るモニタリング行動の習慣が必要である。

播本<sup>27)</sup>は、自己の健康問題を人に指摘されるのではなく、自ら気づくことが、健康づくりの鍵であると述べており、まず自分自身を知ること、そしてそれに対し対処していくことが健康管理をしていくうえで重要である。つまり、健康管理とは、自分の身体面・精神面・環境面など多面的にモニタリング(日常的な監視、観察、点検)することが重要であり、モニタリングしたことをアセスメント(分析、推測、判断、評価)することで、健康問題に気づき、疾病予防・健康維持増進行動につながることを考える。

「身体的要因」「精神的要因」「社会的要因」「対処行動要因」「日常生活要因」「対人関係要因」「看護学生特有の要因」の7つの要因は、看護学生にとって自己健康管理に重要であり、関連があり、これらをモニタリングすることは、自分自身を客観的に評価することになり、自己意識が高まり、それにより自己の行動につながる<sup>12)</sup>。簾持(2006)<sup>9)</sup>は、「健康的なライフスタイルは認知と実践の両面から捉える必要がある」と述べていることから、獲得された習慣や何気なく無意識にとる行動も、意識してモニタリングし、評価することが必要であり、モニタリングすることで行動変容を起こし、健康管理行動につながることを考える。しかし、形成された習慣は、生理的、

社会的に固定したものとなりやく、これを改めようとする際には、かなりの意識的な努力や、ときとしては組織的な取り組みさえ必要とされる<sup>28)</sup>。山崎<sup>29)</sup>は、「人々に健康にとって望ましい保健行動を実行し、生活中的健康リスクもできるだけ減少するように指導し、行動を変容するようにする」と述べているように、他者からの指導等の外的動機づけを行うことで、行動目標をもち、健康管理行動につながると考える。つまり、自己評価だけでなく、他者評価してもらい、健康管理できていない側面や部分の健康教育することが有効であると考え。さらに、生活習慣は、人生の経験、積み重ねでできるものであり、行動変容は容易でないことから、青年期以前の幼児期、学童期からモニタリング行動習慣をつけるよう教育指導していくことが必要であると考え。

医療の場では、疾患別自己管理や再発予防、対処行動、生活習慣の形成、ライフスタイルの見直し等の患者教育が日常的に行われている。看護学生は将来看護師として健康管理の指導者となる立場である。健康の指導・教育を行うためには、知識だけでなく、教育評価ができる視点も必要である。より良い健康指導者になるために、自己健康管理ができることが望まれる。

## 結 論

先行文献・理論に依拠し、看護学生の自己健康管理モニタリング行動の概念枠組みを行った結果、看護学生の自己健康管理モニタリング行動の要因は、「身体的要因」「精神的要因」「社会的要因」「対処行動要因」「日常生活要因」「対人関係要因」「看護学生特有の要因」等の7つの要素から成る概念を構成するものと推定した。

## 文 献

- 1) 国民衛生の動向・厚生指標 増刊59 (9), 73-99, 厚生労働統計協会, 東京, 2012
- 2) 馬場みちえ, 長弘千恵, 明石久美子他: 学生の日常生活習慣と健康状態に関する文献展望, 九州大学医療技術短期大学部紀要, 28, 13-25, 2001
- 3) 厚生労働省: 看護基礎教育のあり方に関する懇談会論点整理 www.mhlw.go.jp 2012年4月29日
- 4) 石川りみ子, 奥間裕美, 上江洲榮子他: 看護学生の睡眠健康と食習慣に関する研究, 沖縄県立看護大学紀要, 4, 15-26, 2003
- 5) 田代順子, 村井文江: 学生のヘルス・ケアを考えるー看護大学保健でのヘルス・プロモーションー, Quality Nursing, 7 (2), 4-14, 2001
- 6) 佐久間夕美子, 叶谷由佳, 石光美美子他: 若年女性の月経前期および月経期症状の影響及び要因, 25-36, 2008
- 7) 杉原喜代美, 青柳美希, 小山真里亜他: 看護系大学生の睡眠の実態, 第42回日本看護学会論文集, 378-381, 2012
- 8) 塚原貴子, 新山悦子, 笹野友寿: アダルト・チルドレン特性と対人関係でのストレスの自覚の程度との関係ー看護学生と他学科学生との比較ー, 川崎医療福祉学会誌, 15 (1), 95-101, 2005
- 9) 簗持知恵子, 中村美知子: 青年期の健康的なライフスタイルの認知と実践ー看護学生を対象としてー, 山梨県立大学看護学部紀要, 8, 17-26, 2006
- 10) 藤田三恵, 川島和代, 丸岡直子他: 看護学生の食生活改善に向けた介入の効果, 石川看護雑誌, 9, 53-59, 2012
- 11) 石橋寿子, 近田敬子, 大原美香他: 看護学部学生への健康概念に関する検討: 入学イメージの因子分析から, 兵庫県立看護大学紀要, 5, 65-74, 1998
- 12) 辻平治郎: 自己意識と他者意識, 91-94, 北大路書房, 京都1993
- 13) 園田恭一: 健康観の転換, 31-38, 東京大学出版会, 東京, 1998
- 14) 医学大辞典第2版: 500-1710, 医歯薬出版株式会社, 東京, 2000
- 15) 高島豊: 実践予防医学 理論と実際, 診断と治療社, 207, 東京, 2003
- 16) Mildred Blaxter/渡辺義嗣訳: 健康とは何かー新しい健康観を求めてー, 83-85, 共立出版株式会社, 東京, 2011
- 17) 内山源, 篠田昭八郎, 三井淳蔵: 現代生活と健康, 家政教育社, 34-35, 東京, 1985
- 18) 遠藤巴子, 片平敬子, 佐藤睦子他: 青年期の健康と看護, 34-54, 日本看護協会出版会, 東京, 1994
- 19) 広辞苑第6版: 651-898, 岩波書店, 東京, 2008
- 20) 原岡一馬: 人間行動の心理学, 41, ナカニシヤ出版, 京都, 2000
- 21) 大山正, 丸山康則編: ヒューマンエラーの心理学, 118, 麗澤大学出版会, 千葉, 2001
- 22) 川田智美, 木村由美子, 木暮深雪他: 看護教員が学生の

- 生活体験の乏しさを感じた実習場面, 群馬保健学紀要,  
26, 133-140, 2005
- 23) 服部祥子: 生涯人間発達論, 110-125, 医学書院, 東京,  
2010
- 24) 長弘千恵, 趙留香, 馬場みちえ他: 看護大学生の生活習  
慣と主観的健康状態に関する日韓比較, 九州大学医療技  
術短期大学部紀要, 28, 27-38, 2001
- 25) 奥百合子, 常田佳代, 小池敦: 看護学生の臨地実習にお  
けるストレスと睡眠時間との関係, 岐阜医療科学大学紀  
要, 59-63, 2011
- 26) 坪屋悦子, 矢口久実子: 看護学生の生活実態? KOMIチャー  
トを用いて現れる調査結果から-, 足利短期大学研究紀  
要, 91-108, 2000
- 27) 播本雅津子: 学生の保健行動の変容を促す試みー保健師  
(士) 学生に対する健康教育学習ー, Quality Nursing,  
7 (2), 15-19, 2001
- 28) 園田恭一: 健康の理論と保健社会学, 97-103, 東京大学  
出版会, 東京, 1996
- 29) 山崎喜比古: 健康と医学の社会学, 84, 東京大学出版会,  
東京, 2001