

## 介護福祉士を目指す学生の健康管理と 専門職としての自己効力感

### Self-efficacy on Health Behavior and Profession as a Student for the care worker

榎原るり子<sup>1)</sup>・浜崎眞美<sup>1)</sup>・庵木清子<sup>1)</sup>・日谷希和<sup>1)</sup>・大野佳子<sup>2)</sup>

Ruriko Ebara<sup>1)</sup>・Mami Hamasaki<sup>1)</sup>・Kiyoko Annoki<sup>1)</sup>・Kiwa Hitani<sup>1)</sup>・Yoshiko Ono<sup>2)</sup>

#### I. はじめに

我々は2005年9月から12月にかけて、本学生活福祉専攻の卒業生が介護福祉士の専門性を発揮しながら満足する職務を安心して行っているか等について明らかにするために、全卒業生を対象に勤務状況や自己研鑽内容、健康不安、職務満足度等に関する追跡調査を行った<sup>1)</sup>。その結果の一つとして、職務に満足しているにも関わらず、腰痛などの自覚症状と転職希望との関連が有意であった。この結果から、腰痛などの自覚症状の継続が健康に不安を与え、介護福祉士としての職務継続に負の影響を及ぼすと考えた。また、腰痛の主な原因として職務中の介護業務によるものが多いことも判明した。この職務継続に大きな影響を及ぼす健康問題や健康不安を軽減し、予防することが大きな課題である。車谷氏は介護職の健康管理の中で「一般に福祉関係や医療関係の職場では、使命感や奉仕の精神が優先して、安全衛生や健康管理体制、福利厚生設備の整備が十分でない所が多い。このため、疲労やストレス、健康障害などの慢性化や再発、あるいは欠勤などが生じやすい。」<sup>2)</sup>と述べている。また、介護職場の特徴として一般企業ではTHPなどに基づいて健康測定を行い、その結果により保健指導や心理指導等を行い労働者の心身の健康づくりに取り組んでいるが、「介護職場には時間的にも場所的にも、また組織体制や意識の面でもまだまだ不十分なところが多い。健康管理をはじめとする安全衛生管理活動は、介護者の健康を守り、よい介護を実践する基礎となるもので、今後それぞれの職場に合った方法と工夫によってその充実を図っていかなければならない。」<sup>2)</sup>とも述べられている。このことは我々も同様の意見を持っており、介護職場において整備されることを期待したい。

しかしながら、職場環境の整備と同様に腰痛を予防するボディメカニクスの活用や食事、休養等の健康管理は、介護職場ではなく基礎教育において学習する方がより予防効果は高いことは自明である。我々は介護福祉士養成教育の中において、自分自身の健康問題を自ら把握でき、健康問題の解決に向けた自らの行動ができる能力、また健康問題の発生を未然に予防できる知識や技術と自己

<sup>1)</sup> 鹿児島女子短期大学

<sup>2)</sup> 鹿児島大学医学部保健学科

効力感を身につけていけるように、在学中からの健康管理行動への働きかけが課題であると考えた。自己効力感とは、「自分がある具体的な状況において、ある結果を生み出すように要求された行為をどの程度、成功裏に遂行できるかという個人の予測及び確信の程度である」<sup>3)</sup>。自己効力は、現在では健康行動との関連が指摘されている。例えば自己効力の高い人は、健康を維持、増進するための行動を積極的に行うことができるといわれている。そこで、「健康行動の形成とその維持を効果的に行うためには、セルフ・エフィカシーをいかに高めるか、ということが大きな課題となる」<sup>4)</sup>。すなわち、健康管理行動への自己効力を高めるための適切な教育方法を介護福祉士養成教育の中に取り入れることが、卒業後、安心・安全に職務を継続する上でも非常に重要である。

今回、在学生が現在抱えている、特に実習に関連した腰痛を含む健康問題及び介護福祉士になる自信、健康を維持していける自信、介護の知識などの習得に関する不安についての現状を把握し、在学生が抱えている健康不安と問題及び健康管理行動との関連が明らかとなったので、ここに報告する。

## Ⅱ. 方 法

- 1 調査対象者 本学生生活福祉専攻在学生65名（1年生20名，2年生45名）
- 2 調査期間 平成19年6月20日～6月22日
- 3 調査方法 自記式アンケートによる集合調査を行った。今後介入していくことを前提としての調査のため記名式とした。回収率は100%であり分析対象にした。
- 4 調査項目 自信度について2項目、健康についての不安度や状況について、腰痛について3項目、食事について7項目、排便について5項目、睡眠について6項目、体調管理等について4項目、介護の知識の習得等について3項目とした。  
(%で答える項目については、自分の感覚で細かな数字で答えるように求めた。)

### 5 分析方法

- (1) 集計・解析については、統計解析ソフト SPSS12.0J (SPSS Inc) を用いた。
- (2) 連続したデータとして扱ってよいか否かについては正規性の検定を行った。  
ノンパラメトリックなデータ（離散）については、 $\chi^2$ 乗検定・Spaerman の順位相関係数・クラスカル・ウォリス検定を行い、パラメトリックなデータ（連続変数）については、独立したサンプルの t 検定を行った。  
なお有意差の検定については、有意水準を0.05として分析を行った。

## Ⅲ. 結 果

アンケート回収結果について、集合調査であるため回収率100%であった。性別については全員女性である。年齢構成については、18歳が16人、19歳が40人、20歳が8人、30歳が1人であった。また現在の居住形態については、自宅が44人、寮が11人、アパート等一人暮らしが10人であった。

介護福祉士になる自信について、1・2年生全体で見ると、「50%台」が20.0%と一番多く、次いで「40%台」が16.9%、「60%台」「70%台」が同数の13.8%という結果であった。学年毎に見ると、1年生については「50%台」以上の回答が9割を占めている。2年生については、「40%台」から「70%台」にかけて約6割を占めていることが分かった。このことより、どちらかというとも2年生よりも1年生の方が介護福祉士になる自信を持っていると言えると思われる。（表1）

自分自身で健康を維持できる自信について、1・2年生全体で見ると、「40%台」「50%台」「60%台」「70%台」が全体の約7割を占めることが分かる。学年毎に見ると、1年生については「60%台」「70%台」が45.0%であり、2年生については「40%台」「50%台」「60%台」が64.5%を占めている。このことより、健康を自分で維持できる自信は2年生よりも1年生の方が高いと思われる。（表2）

表1 介護福祉士になる自信

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	1	1.5	0	0.0	1	2.2
10%台	2	3.1	0	0.0	2	4.4
20%台	5	7.7	1	5.0	4	8.9
30%台	3	4.6	0	0.0	3	6.7
40%台	11	16.9	1	5.0	10	22.2
50%台	13	20.0	7	35.0	6	13.3
60%台	9	13.8	0	0.0	9	20.0
70%台	9	13.8	5	25.0	4	8.9
80%台	3	4.6	2	10.0	1	2.2
90%台	7	10.8	4	20.0	3	6.7
100%	2	3.1	0	0.0	2	4.4
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

表2 健康維持できる自信

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	2	3.1	1	5.0	1	2.2
10%台	1	1.5	0	0.0	1	2.2
20%台	4	6.2	1	5.0	3	6.7
30%台	3	4.6	0	0.0	3	6.7
40%台	10	15.4	1	5.0	9	20.0
50%台	15	23.1	2	10.0	13	28.9
60%台	11	16.9	4	20.0	7	15.6
70%台	10	15.4	5	25.0	5	11.1
80%台	3	4.6	2	10.0	1	2.2
90%台	4	6.2	2	10.0	2	4.4
100%	2	3.1	2	10.0	0	0.0
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

腰痛に対しての不安について、1・2年生全体で見ると、「50%台」から「80%台」と答えた者が6割程度を占めることが分かる。学年毎に見ると、1年生は「50%台」と「60%台」に45%の者が答えているが、2年生で見ると「60%台」から「80%台」に50%程度が答えている。また、不安の度合を「10%以下」と答えた者は7人であり、そのうち「0%」と答えた者は5人いるがうち4人は1年生であり、「100%」と答えた者は5人とも2年生という結果も注目したい。(表3)

腰痛の不安について1年生と2年生では有意に差があり ( $t = -3.040$   $P = 0.003$ ), 2年生の方が腰痛に対する不安の度合が高かった。(図1)

表3 腰痛に対する不安

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	7	10.8	4	20.0	3	6.7
10%台	1	1.5	1	5.0	0	0.0
20%台	4	6.2	1	5.0	3	6.7
30%台	3	4.6	1	5.0	2	4.4
40%台	1	1.5	1	5.0	0	0.0
50%台	11	16.9	6	30.0	5	11.1
60%台	10	15.4	3	15.0	7	15.6
70%台	9	13.8	1	5.0	8	17.8
80%台	8	12.3	1	5.0	7	15.6
90%台	6	9.2	1	5.0	5	11.1
100%	5	7.7	0	0.0	5	11.1
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

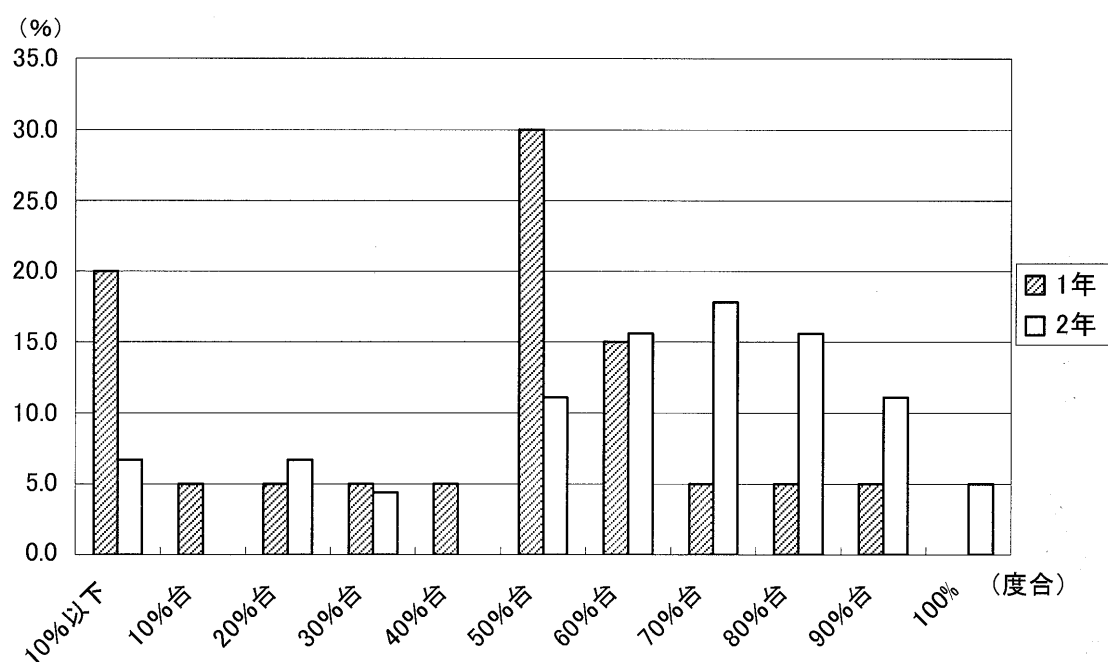


図1 腰痛に対する不安

腰痛が出現したことがあるかについて、「ない」と「ほとんどない」を合わせて「ない群」とし、「時々ある」と「ある」を合わせて「ある群」としてみた場合、1・2年生全体で見ると、「ある群」が7割を占めていることが分かる。学年毎に見ると、1年生に関しては「ない群」が55.0%と「ある群」を上回っており、2年生になると「ある群」が82.2%と「ない群」を上回る結果であった。（表4）

1年生と2年生では有意に差があり（ $\chi^2=4.448$   $P=0.035$ ），2年生の方が腰痛の出現頻度が高かった。

表4 腰痛出現の有無

	1・2年（65人）		1年（20人）		2年（45人）	
	人	%	人	%	人	%
ない	8	12.3	4	20.0	4	8.9
ほとんどない	11	16.9	7	35.0	4	8.9
時々ある	25	38.5	4	20.0	21	46.6
ある	21	32.3	5	25.0	16	35.6
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

腰痛が出現したことが「ほとんどない」「時々ある」「ある」と答えた者で、腰痛が出現するのはどのような場面であるか（複数回答）については、1・2年生全体で見ると、様々な場面で腰痛の出現が見られていることが分かった。その他の回答としては、「生理の時」や「同じ姿勢で立っている時や座っている時」等が上げられていた。学年毎に見ると、「実習期間中に痛む」と答えた者全てが2年生であった。調査した時期において1年生はまだ実習の経験がないということの関連があると思われるが、学生にとって「実習」の機会が腰痛の出現に大きな影響があることが伺える。（表5）

表5 腰痛の出現する場面

	1・2年（65人）		1年（20人）		2年（45人）	
	人	%	人	%	人	%
普段から痛い	10	15.4	1	5.0	9	20.0
実習中に痛む	23	35.4	0	0.0	23	51.1
演習中に痛む	8	12.3	5	25.0	3	6.7
特定の体位	15	23.1	4	20.0	11	24.4
その他	23	35.4	9	45.0	14	31.1

腰痛が出現する原因（複数回答）について、1・2年生全体で見ると、「運動不足」や「ボディメカニクスの活用がなされていない」、「腹筋または背筋が弱い」と答えた者が多いことが分かる。学年毎に見ると、同様のことが言える。また、1年生においては、「太りすぎ」を上げている者もいた。「その他」の回答としては、「高校時代の部活において腰を痛めた」や「姿勢が悪い」等を上げていた。（表6）

腰痛を改善するために自分なりに取り組んでいることがあるか（複数回答）について、1・2年生全体で見ると、「特に何もしていない」が72.3%と一番多いことが分かる。そのことは、学年毎

に見ても同じようなことが言える。(表7)

表6 腰痛が出現する原因

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
腰の疾患あり	9	13.8	2	10.0	7	15.6
ボディメカニクス活用なし	26	40.0	3	15.0	23	51.1
ストレス	9	13.8	2	10.0	7	15.8
腹筋・背筋が弱い	24	36.9	5	25.0	19	42.2
運動不足	35	53.8	11	55.0	24	53.3
太りすぎ	13	20.0	5	25.0	8	17.8
原因不明	7	10.8	3	15.0	4	8.9
その他	12	18.5	3	15.0	9	20.0

表7 腰痛改善のための取り組み

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
コルセットの装着	3	4.6	0	0.0	3	6.7
腰痛予防体操の実施	5	7.7	1	5.0	4	8.9
通院治療している	2	3.1	0	0.0	2	4.4
特に何もなし	47	72.3	16	80.0	31	68.9
その他	17	26.2	6	30.0	11	24.4

食事に対しての不安について、1・2年生全体で見ると、「10%以下」と「50%台」「60%台」の辺りに多いことが分かる。学年毎に見ると、2年生では「10%以下」と答えた者が12人いるが、その内「0%」は10人であった。また、「100%」と答えた者2人とも2年生である。(表8)

また、居住形態別で食事に対する不安の度合の平均値を比較してみたところ、自宅の学生は33.0

表8 食事に対する不安

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	18	27.7	6	30.0	12	26.7
10%台	4	6.2	3	15.0	1	2.2
20%台	7	10.8	3	15.0	4	8.9
30%台	5	7.7	2	10.0	3	6.7
40%台	0	0.0	0	0.0	0	0.0
50%台	11	16.9	4	20.0	7	15.6
60%台	10	15.4	1	5.0	9	20.0
70%台	5	7.7	1	5.0	4	8.9
80%台	3	4.6	0	0.0	3	6.7
90%台	0	0.0	0	0.0	0	0.0
100%	2	3.1	0	0.0	2	4.4
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

%, 寮生活の学生は30.0%, アパート等一人暮らしの学生は54.5%であった。一人暮らしの学生が不安の度合の平均値が高いのは、一人暮らし故に調理や食材の準備等を自分で行わなければならないことや限られた生活費の中から食費がどのくらいを占めているのか、その状況によっては食事内容の偏りが出てしまうこと等が理由としてあげられるのではないだろうか。

朝食を1週間(7日)中何日食べるかについて、1・2年生全体で見ると、「5日」「6日」「7日」と答えた者が9割程度であることが分かる。また、摂取していない者が4.6%いることも分かった。

朝食をだいたい何時くらいに摂るかについて、1・2年生全体で見ると、「7時」が50.7%と一番多く、次いで「8時」が15.4%という結果であった。また、学年毎に見ても同様のことが言えた。

昼食を1週間(7日)中何日食べるかについて、1・2年生全体で見ると、「7日」が89.2%と一番多く、学年毎に見ても同様のことが言えた。

夕食を1週間(7日)中何日食べるかについて、1・2年生全体で見ると、「7日」が84.6%と一番多く、学年毎に見ても同様のことが言えた。

夕食をだいたい何時くらいに摂るかについて、1・2年生全体で見ると、「19時」が35.5%と一番多く、次いで「20時」が26.3%という結果であった。また、学年毎に見ると、1年生については18時～21時に集中しているが、2年生については、時間帯が様々であることが分かった。(表9)

表9 夕食の摂取時間

	1・2年(65人)		1年(20人)		2年(45人)	
	人	%	人	%	人	%
不規則	1	1.5	0	0.0	1	2.2
17時	1	1.5	0	0.0	1	2.2
18時	6	9.2	3	15.0	3	6.7
18時半	1	1.5	0	0.0	1	2.2
19時	23	35.5	7	35.0	16	35.7
19時半	3	4.6	3	15.0	0	0.0
20時	17	26.3	3	15.0	14	31.1
20時半	2	3.1	2	10.0	0	0.0
21時	8	12.3	2	10.0	6	13.3
22時	1	1.5	0	0.0	1	2.2
23時	1	1.5	0	0.0	1	2.2
24時	1	1.5	0	0.0	1	2.2
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

食生活の改善に向けて取り組んでいること(複数回答)について、1・2年生全体で見ると、「3食きちんと食べるようにしている」が41.5%と一番多く、次いで「お菓子類は控えるようにしている」が40.0%という結果であった。また、学年毎に見ても同様のことが言えることも分かった。「その他」の回答としては、「野菜や水分、豆乳、果物などを必ず摂取するようにしている」などが

上げられた。(表10)

表10 食生活改善への取り組み

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
3食きちんと食べる	27	41.5	7	35.0	20	44.4
栄養を考える	13	20.0	5	25.0	8	17.8
菓子類は控える	26	40.0	8	40.0	18	40.0
こまめに体重測定	14	21.5	6	30.0	8	17.8
腹八分を心がける	8	12.3	3	15.0	5	11.1
間食を控える	17	26.2	4	20.0	13	28.9
特になし	17	26.2	4	20.0	13	28.9
その他	6	9.2	3	15.0	3	6.7

排便に対しての不安について、1・2年生全体で見ると、「10%以下」と「10%台」、「50%台」と答えた者が多いことが分かる。学年毎に見ると、「10%以下」と答えた者12人のうち「0%」と答えた者10人は2年生であり、「50%台」と答えた者10人のうち7人が2年生であるということも分かった。また、「100%」と答えた者2人とも2年生であることも注目したい。(表11)

また、居住形態別で排便に対する不安の度合の平均値を比較してみたところ、自宅の学生は40.6%、寮生活の学生は42.5%、アパート等一人暮らしの学生は38.5%であった。寮の学生の場合、日頃人目が気になってゆっくり排便できず便秘であるという訴えをよく耳にする。その状況がこの結果に反映されていると思われる。

表11 排便に対する不安

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	12	18.5	1	5.0	11	24.4
10%台	13	20.0	7	35.0	6	13.3
20%台	1	1.5	0	0.0	1	2.2
30%台	5	7.7	2	10.0	3	6.7
40%台	1	1.5	0	0.0	1	2.2
50%台	10	15.4	3	15.0	7	15.6
60%台	7	10.8	2	10.0	5	11.1
70%台	5	7.7	2	10.0	3	6.7
80%台	4	6.2	1	5.0	3	6.7
90%台	5	7.7	2	10.0	3	6.7
100%	2	3.1	0	0.0	2	4.4
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

排便は1週間(7日)中何回あるかについて、1・2年生全体で見ると、「3回」「4回」「5回」と答えた者が6割程度であり、「6回」「7回」までを合わせると8割を超えることが分かった。学年毎に見ても同様であった。

排便のリズム(時間帯)は規則正しいかについて、「規則正しい」と「やや規則正しい」を合わ



せて「規則正しい群」,「たまに不規則」と「ほとんど不規則」を合わせて「不規則群」とした場合, 1・2年生全体で見ると,「規則正しい群」が40%,「不規則群」が60%を占めていることが分かった。学年毎に見ても同様のことが言えた。

排便後スッキリ感は得られるかについて,「毎回スッキリする」と「割とスッキリする」を合わせて「スッキリする群」,「あまりスッキリしない」と「スッキリしない」を合わせて「スッキリしない群」とした場合, 1・2年生全体で見ると,「スッキリする群」が75.3%,「スッキリしない群」が24.7%であることが分かった。学年毎に見ても同様のことが言えた。

排便後スッキリ感が得られるかの問いに「あまりスッキリしない」「スッキリしない」と答えた者の中で,スッキリ感が得られないのは何故か(複数回答)について, 1・2年生全体で見ると,「運動不足である」と答えた者は15.4%と一番多く,次いで「食物繊維をとる量が少ない」が12.3%であった。学年毎に見ても同様のことが言えた。また,「排便の時間がない」と答えた5人が全て2年生であることも注目したい。「その他」の回答としては,「寮生活でトイレが共同のため排便しなくても他人が気になって我慢してしまう」などの意見があった。

排便の改善に向けて取り組んでいること(複数回答)について, 1・2年生全体で見ると,「水分を摂るようにしている」と答えた者が50.8%と一番多く,次いで「排便したいと思う時には我慢せずに排便するようにしている」が38.5%,「特に何も行っていない」が32.3%,「食事をきちんと摂るようにしている」が27.7%等であった。「その他」の回答としては,「食物繊維やヨーグルトを摂る」や「お腹のマッサージを行う」等が上げられた。(表12)

表12 排便の改善への取り組み

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
定時にトイレに座る	5	7.7	3	15.0	2	4.4
きちんと食事を摂る	18	27.7	4	20.0	14	31.1
水分を摂る	33	50.8	13	65.0	20	44.4
運動をする	9	13.8	3	15.0	6	13.3
通院治療している	0	0.0	0	0.0	0	0.0
下剤の服用	2	3.1	0	0.0	2	4.4
我慢しない	25	38.5	7	35.0	18	40.0
特になし	21	32.3	5	25.0	16	35.6
その他	8	12.3	4	20.0	4	8.9

睡眠に対しての不安について, 1・2年生全体で見ると,「30%台」が16.9%,「10%台」が15.4%の順で多かった。学年毎に見ると,睡眠への不安の度合を「70%台」「80%台」「90%台」「100%」と答えた者のほとんどが2年生であることが分かった。(表13)

また,居住形態別で睡眠に対する不安の度合の平均値を比較してみたところ,自宅の学生は36.8%,寮生活の学生は49.3%,アパート等一人暮らしの学生は54.0%であった。一人暮らしの学生の不安の平均値が高いのは,一人暮らし故に夜更かし傾向にあったり,朝自分で起床することが難しかったりすることが影響しているのではないだろうかと思われる。

表13 睡眠に対する不安

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	6	9.2	2	10.0	4	8.9
10%台	10	15.4	2	10.0	8	17.8
20%台	7	10.8	2	10.0	5	11.1
30%台	11	16.9	5	25.0	6	13.3
40%台	3	4.6	0	0.0	3	6.7
50%台	7	10.8	4	20.0	3	6.7
60%台	6	9.2	3	15.0	3	6.7
70%台	5	7.7	1	5.0	4	8.9
80%台	2	3.1	0	0.0	2	4.4
90%台	6	9.2	0	0.0	6	13.3
100%	2	3.1	1	5.0	1	2.2
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

何時くらいに就寝するかについて、1・2年生全体で見ると、24時から1時の間で就寝する者が約7割を占めることが分かる。学年毎に見ても同様のことが言える。(表14)

表14 就寝時間

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
23時	10	15.4	2	10.0	8	17.8
23時半	3	4.6	2	10.0	1	2.2
24時	26	40.0	10	50.0	16	35.6
0時半	3	4.6	2	10.0	1	2.2
1時	15	23.1	2	10.0	13	28.9
2時	6	9.2	2	10.0	4	8.9
3時	2	3.1	0	0.0	2	4.4
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

寝つきはよいかについて、「よい」と「ややよい」を合わせて「よい群」、「あまりよくない」と「悪い」を合わせて「悪い群」とした場合、1・2年生全体で見ると「よい群」が69.2%、「悪い群」が30.8%であった。学年毎に見ても同様のことが言えた。

何時に起きるかについて、1・2年生全体で見ると、6時から7時の間で起床すると答えた者が約8割を占めることが分かった。学年毎に見ても同様のことが言えた。

朝すっきり目覚めることができるかについて、「とてもすっきり」と「ややすっきり」を合わせて「すっきり群」、「あまりすっきりしない」と「すっきりしない」を合わせて「すっきりしない群」とした場合、1・2年生全体で見ると、「すっきり群」が30.8%、「すっきりしない群」が69.2%であった。学年毎に見ても同様のことが言えた。

安眠するために何か取り組んでいることがあるか(複数回答)について、1・2年生全体で見ると、「特に何も行っていない」と答えた者が55.4%と一番多く、次いで「リラックスを得られる方

法をとっている」が24.6%であった。「その他」の回答としては、「一日の出来事を振り返って明日のことを考える」や「何か温かいものを飲む」、「携帯やゲームなどで目を疲れさせて寝る」などが上げられた。(表15)

表15 安眠への取り組み

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
入眠前の入浴	8	12.3	3	15.0	5	11.1
睡眠薬の服用	0	0.0	0	0.0	0	0.0
羊を数える	0	0.0	0	0.0	0	0.0
リラックスできる方法	16	24.6	7	35.0	9	20.0
入眠前に体操	5	7.7	3	15.0	2	4.4
アルコールを飲む	0	0.0	0	0.0	0	0.0
空腹を満たす	6	9.2	1	5.0	5	11.1
特になし	36	55.4	9	45.0	27	60.0
その他	10	15.4	3	15.0	7	15.6

体調を崩すことに対する不安について、1・2年生全体で見ると、「50%台」から「70%台」で約5割を占めていることが分かる。学年毎に見ると、1年生については「70%台」以下にそのほとんどが分散しているが、2年生については「40%台」以上での回答が多くなされているという傾向が分かった。(表16)

表16 体調を崩すことに対する不安

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	3	4.6	1	5.0	2	4.4
10%台	5	7.7	3	15.0	2	4.4
20%台	3	4.6	1	5.0	2	4.4
30%台	4	6.2	4	20.0	0	0.0
40%台	4	6.2	0	0.0	4	8.9
50%台	11	16.9	6	30.0	5	11.1
60%台	9	13.8	1	5.0	8	17.8
70%台	12	18.5	3	15.0	9	20.0
80%台	8	12.3	0	0.0	8	17.8
90%台	3	4.6	0	0.0	3	6.7
100%	3	4.6	1	5.0	2	4.4
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

体調を崩す頻度について、「崩さない」と「ほとんど崩さない」を合わせて「崩さない群」とし、「たまに崩す」と「よく崩す」を合わせて「崩す群」とした場合、1・2年生全体で見ると、「崩さない群」が27.7%、「崩す群」が72.3%であることが分かった。学年毎に見ても同様のことが言えた。(表17)

表17 体調を崩す頻度

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
崩さない	2	3.1	1	5.0	1	2.2
ほとんど崩さない	16	24.6	6	30.0	10	22.2
たまに崩す	41	63.1	12	60.0	29	64.5
よく崩す	6	9.2	1	5.0	5	11.1
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

体調を崩すとはどういうことかの自由記述については、「風邪をひきやすくなる」「発熱がみられる」「頭痛がある」「腹痛がある」「体がだるい」「食欲不振が起こる」等の回答が多かった。特に1・2年生の回答の間には大きな変化は見られなかった。

体調管理のために何か取り組んでいることがあるか（複数回答）について、1・2年生全体で見ると、「いつもより睡眠時間を多く取るように心がけている」と答えた者が47.7%と一番多く、次いで「特に何も行っていない」が30.8%、「十分な栄養をとるようにしている」が27.7%であった。学年毎に見ても同様のことが言える。「その他」の回答として、「少しでもおかしいと思ったら薬を飲む」、「うがいをを行う」、「サプリメントを使用する」等が上げられた。（表18）

表18 体調管理のための取り組み

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
すぐに病院へ行く	8	12.3	2	10.0	6	13.3
睡眠時間を多くとる	31	47.7	10	50.0	21	46.7
十分な栄養の摂取	18	27.7	5	25.0	13	28.9
適度な運動をする	4	6.2	1	5.0	3	6.7
特になし	20	30.8	6	30.0	14	31.1
その他	8	12.3	3	15.0	5	11.1

コミュニケーションをとることの不安について、1・2年生全体で見ると、様々な回答があるが、「50%台」から「70%台」で全体の約5割程度を占めている。学年毎に見ても同様のことが言える。コミュニケーションをとることへの不安が「10%以下」と答えた者が5人いるが、その内「0%」と答えた者4人全てが2年生であることも注目したい。（表19）

介護技術を行うことの不安について、1・2年生全体で見ると、「70%台」から「90%台」が全体の約5割を占めており、「40%台」以上で見るとその割合は約9割となる。そのことは学年毎に見ても同様のことが言える。（表20）

介護の知識の習得への不安について、1・2年生全体で見ると、「50%台」から「80%台」で全体の約7割を占めていることが分かる。学年毎に見ると、1年生については30%台以上での回答があり、2年生については20%台からの回答が見られている。中でも1年生では「30%台」から「50%台」での回答が多く、2年生においては「50%台」から「90%台」での回答が多いことも注目したい。（表21）

表19 コミュニケーションをとることへの不安

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	5	7.7	0	0.0	5	11.1
10%台	4	6.2	2	10.0	2	4.4
20%台	9	13.8	5	25.0	4	8.9
30%台	6	9.2	0	0.0	6	13.3
40%台	3	4.6	2	10.0	1	2.2
50%台	8	12.3	3	15.0	5	11.1
60%台	13	20.0	3	15.0	10	22.2
70%台	9	13.8	2	10.0	7	15.6
80%台	3	4.6	0	0.0	3	6.7
90%台	3	4.6	2	10.0	1	2.2
100%	2	3.1	1	5.0	1	2.2
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

表20 介護技術を行うことへの不安

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	1	1.5	0	0.0	1	1.5
10%台	2	3.1	2	10.0	0	0.0
20%台	1	1.5	0	0.0	1	2.2
30%台	2	3.1	0	0.0	2	4.4
40%台	7	10.8	2	10.0	5	11.1
50%台	9	13.8	5	25.0	4	8.9
60%台	5	7.7	1	5.0	4	8.9
70%台	14	21.5	3	15.0	11	24.4
80%台	6	9.2	2	10.0	4	8.9
90%台	15	23.1	3	15.0	12	26.7
100%	3	4.6	2	10.0	1	2.2
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

表21 介護の知識習得への不安

	1・2年 (65人)		1年 (20人)		2年 (45人)	
	人	%	人	%	人	%
10%以下	0	0.0	0	0.0	0	0.0
10%台	0	0.0	0	0.0	0	0.0
20%台	2	3.1	0	0.0	2	4.4
30%台	5	7.7	4	20.0	1	2.2
40%台	2	3.1	1	5.0	1	2.2
50%台	11	16.9	4	20.0	7	15.6
60%台	13	20.0	2	10.0	11	24.4
70%台	6	9.2	2	10.0	4	8.9
80%台	14	21.5	3	15.0	11	24.4
90%台	9	13.8	2	10.0	7	15.6
100%	3	4.6	2	10.0	1	2.2
	65	100.0	20	100.0	45	100.0

## 介護福祉士になる自信, 健康を維持していける自信, 腰痛を含む健康に関する不安, 介護の知識などの習得に関する不安の関連について

これまでの結果に加え, 介護福祉士になる自信と健康を維持していける自信, 腰痛を含む健康に関する不安, 介護の知識などの習得に関する不安との関連を spearman の順位相関係数  $r$  を用いて統計解析した。(表22)

表22 介護福祉士になる自信, 健康を維持していける自信, 腰痛を含む健康に関する不安, 介護の知識等の習得に関する不安の関連について

(spearman の相関係数 r )

介護福祉士になる自信										
健康維持の自信	0.464**									
腰痛に対する不安	-0.124	-0.417**								
食事に対する不安	-0.268*	-0.194	0.305*							
排泄に対する不安	-0.123	-0.016	-0.028	0.182						
睡眠に対する不安	-0.010	-0.127	0.083	0.407**	-0.038					
体調を崩すことへの不安	-0.148	-0.220	0.212	0.181	0.196	0.290*				
コミュニケーションをとることへの不安	-0.366**	-0.221	0.050	0.183	0.329**	0.079	0.169			
介護技術を行うことへの不安	-0.385**	-0.173	-0.129	-0.018	0.211	-0.184	-0.020	0.470**		
介護知識習得への不安	-0.357**	-0.069	-0.224	-0.009	0.125	0.109	0.100	0.336**	0.558**	
介護福祉士になる自信	健康維持の自信	腰痛に対する不安	食事に対する不安	排泄に対する不安	睡眠に対する不安	体調を崩すことへの不安	コミュニケーションをとることへの不安	介護技術を行うことへの不安	介護知識習得への不安	

\*P<0.05      \*\*P<0.01

介護福祉士になる自信と健康維持の自信との間に有意な正の相関がみられ, また, 食事に対する不安とコミュニケーションの不安, 介護技術への不安, 介護知識習得への不安との間には有意な負の相関がみられた。

健康維持の自信と腰痛に対する不安との間には有意な負の相関がみられた。

腰痛に対する不安と食事に対する不安との間に有意な正の相関がみられた。

食事に対する不安と睡眠に対する不安との間にも有意な正の相関がみられた。

排便に対する不安とコミュニケーションの不安との間にも有意な正の相関がみられた。

睡眠に対する不安と体調に対する不安との間にも有意な正の相関がみられた。

介護技術への不安と介護知識習得への不安との間には有意な正の相関がみられた。

コミュニケーションの不安と介護技術への不安, 介護知識習得への不安との間には有意な正の相関がみられた。

## IV. 考 察

今回の実態調査では, 現在学生が抱える実習に関連した健康問題, 介護の知識等の習得に関する不安を把握した。合わせて介護福祉士になる自信, 健康を維持していける自信も把握した。これら

の実態から、1. 健康管理について、2. 介護の知識等の習得について、3. 介護福祉士になる自信について考察する。

## 1. 健康管理について

介護概論の中に介護従事者の健康と安全について、「利用者は心身に障害のある人たちである。体が不自由である場合には、介護従事者の身体的負担が大きくなり、精神面に障害がある利用者には、介護従事者の心や注意力・判断力が常時要求されることになる。このことから、介護は心身ともにストレスの大きな職種であると言える。介護従事者が健康を害すると、介護の質は低下して事故につながる危険がある。このことから、質の高い介護を実践していく第一の条件は、介護従事者自身の健康管理にあるといえる。」<sup>5)</sup>と述べられている。我々も介護に携わる上で健康な心身の状態を保つことは大切であると考え、そのためには生活の中での健康管理が重要である。今回の実態調査から見た健康問題と健康管理につなげるための基礎教育について述べる。

### ① 腰痛

我々がまとめた「卒業生の職務満足度とその関連要因に基づく介護福祉士養成基礎教育の考察」<sup>1)</sup>の中で、卒業生の実態として実際の介護現場において腰痛等の健康不安が仕事の継続に影響していることについて明らかとなったことから、在学中から健康不安を軽減できるような予防的な教育が必要であると述べた。今回改めて在学している学生の実態を調べたところ、腰痛の経験があり、そのことで不安も抱えていることが分かった。また、学生の実態を学年毎に見てみると、腰痛の出現の機会として、1年生は「ない群」が多く2年生になると「ある群」が多い。腰痛出現の場面として1年生は「演習中に痛む」が多く2年生になると「実習期間中に痛む」が多い。さらに、腰痛の不安の度合と腰痛出現の有無とは1年生と2年生では有意に差があり、2年生の方が腰痛の不安の度合が高く、出現の頻度も高いことが分かった。腰痛と実習との関連は大いにありそうである。さらに、腰痛が何故出現するのかについて学生なりの原因は何らか気づいているようではあるが、原因に対する取り組みは何もなされていないことも明らかとなった。これらの実態から、腰痛予防対策については在学中からも積極的に関わりを持つことが重要であると再確認することができたので、腰痛予防教育として学生全体へ体操等を盛り込んだ内容の講義を実施していきたい。また腰痛予防教育の導入として、実習を経験しない1年次の早い段階から実施していくことにしたい。

さらに、健康維持の自信と腰痛に対する不安は有意な負の関連があることが分かった。介護職における健康問題として腰痛の問題は大きいとはよく言われている。元々腰痛が出現しやすい疾患を抱えている者もそうだが、特に実習期間中で起こる腰痛が実習継続の支障になる経験をしている者であればなおさら自分の健康に自信が持てない、腰痛が悪化して仕事の上で困難を来すかもしれない等の将来への不安ということにもつながるのではないだろうか。やはり、健康を維持していけるという自信につなげる観点からも在学中からの健康管理行動への働きかけが重要と考える。

腰痛に対する不安と食事に対する不安との間に有意な正の関連がみられた。労働衛生教育の中に「バランスのとれた食事をとることにより、全身及び筋・骨格系の疲労や老化の防止に好ましい作用が期待される。」<sup>6)</sup>と述べられている。このことから、腰痛予防のためにはバランスのとれた

食生活が必要であると考え、今回、不安につながった詳細までは確認していないのでこの実態調査の限界と言わざるをえない。今後、食事に関する内容について個別に応じた要因を明らかにしていきたい。

## ② 睡眠

睡眠において、多くの学生の傾向より就寝時間、起床時間は適切であり、そこから導き出した睡眠時間としても6時間程度あることが分かった。しかし、目覚めのすっきり感は得られていない傾向がある。このことは、時間は良くても質が伴っておらず、熟睡感が得られていないことが影響しているのではないかと考える。また、調査結果の中で気になる点として、睡眠への不安が高い、就寝時間が1時から3時であると答えた者に2年生が多く占めているということがある。今回の実態調査においては、目覚めのすっきり感が得られないことや睡眠への不安が2年生の方が多く占めているということ等についての要因は確認できていないので、今後学生個別に確かめていく必要がある。

また、食事に対する不安と睡眠に対する不安との間に有意な正の関連がみられた。結城氏は「睡眠と覚醒リズムを整えることは、日中の覚醒状態で集中力を高め、刺激に対する反応が良好となり、たとえば他人に対する反応や新しい課題を学ぶ能力に影響を及ぼす。同様に十分に覚醒した状態で食事を規則的な時間に適切な量と栄養素を摂取するリズムは、生理機能を十分に発揮し、最大限の日常生活を遂行し精神的充足感を得る上で重要となる」<sup>7)</sup>と述べている。生活リズムの形成において、食事と睡眠は日々繰り返される基本的な日常生活であるため切っても切り離せないものだと考える。今回の調査では不安につながった詳細までは確認していないので、今後学生個別に応じた要因を明らかにしていきたい。

## ③ 体調

体調を崩しやすい者が多い傾向が見られ、その実態としては風邪をひきやすくなるや頭痛などどちらかというと軽症のことが多い。このことは、普段から体力に自信がないことや精神面の弱さ、体調を整えるための早目の対処や予防行動がとれていないこと等が影響すると考える。

体調に対する不安と睡眠に対する不安との間に関連があった。睡眠は「生命を維持するために必要不可欠であり、良い眠りと健康は関係深い」<sup>8)</sup>とされている。学生の実態調査より、体調を崩さないような改善策として睡眠をとるように心がけている者がいた。しかし、特に何もしていない者もあり、まずは体調を維持する上で睡眠がいかに大切であるかを伝えていきたい。合わせて、学生個人の体調を崩しやすい実態に応じた改善策に努めていく必要がある。

## 2. コミュニケーションへの不安・介護技術への不安・介護の知識習得への不安について

コミュニケーションへの不安、介護技術への不安、介護の知識習得への不安については不安の程度が高い傾向がみられた。合わせて、コミュニケーションへの不安は介護技術への不安、介護の知識習得への不安との間に関連があることが分かった。また、介護技術への不安と介護の知識習得への不安との間に関連があることも見えてきた。学生の中には、対象に合わせたコミュニケーションが図れない者や講義・演習等で学んだことが身につかない者などいる。実習と関連させて考えてみ



ると、2年生はこれまで実習の経験があるので、実習場面で利用者に応じた介護を展開することの難しさにも触れていることが影響していると思われる。1年生においては、実習を経験していない漠然とした不安もあるだろうし、次から次へ新しい技術や知識に触れながらなかなか自分の身につかない戸惑いもあると思われる。実習を目の前にしての不安や実習を経験してみて感じた自分の未熟さからくる不安がこのような結果となって現れることは容易に想像がつくことである。

介護概論の中に「介護従事者は、利用者に接近し技術を提供して役割が成立する。社会的にも弱い立場にある人に働きかけをする介護従事者は、介護・福祉のみならず、医療・看護、家政の分野の知識をもち、その知識を土台としてあらゆる介護技術を駆使して自発的、主体的に実行すること、相手の気がかりなこと、心配なことに真剣に注意と関心を向けることのできる人間性を兼ね備える必要がある。」<sup>5)</sup>と述べられている。利用者に接近するための手段として一番大事になるのはコミュニケーションである。コミュニケーションは人と人とのつながり、関係性を保つためになくてはならない重要な手段であると言われている。また、「介護福祉士養成課程における教育内容等の見直し作業チーム中間まとめ」の中で、介護福祉士養成課程のカリキュラム案として「人間関係とコミュニケーション」と「コミュニケーション技術」が独立した科目として盛り込まれている。これらのことより、利用者本位の介護を展開するためにはコミュニケーションを丁寧に行い、信頼関係を築いていくことが基本になるのではないだろうか。また、利用者を取り巻く家族や他職種と協働しながら進めるチームケアにおいてもコミュニケーション能力を高めることも必要ではなかろうか。その上で、自分が身につけた介護福祉士として必要なコミュニケーションも含む様々な知識を基に、介護技術を用いて利用者に応じた関わりができると考える。さらに、介護福祉士としての資質を磨くためには実習は欠かせないものであり、実習に関連した事前事後の基礎教育を理解することも重要であると考ええる。

### 3. 介護福祉士になる自信について

介護福祉士になる自信はコミュニケーションへの不安、介護技術への不安、介護の知識習得への不安との間に関連があることが分かった。前にコミュニケーションを含む介護福祉士として必要な様々な知識を基に、利用者に応じた技術を展開することができるようになる養成基礎教育が大切になることについて述べた。

専門介護福祉士の展望の中で、「介護福祉教育は、今、転換期を迎えた」<sup>9)</sup>と述べられている。それは、社会福祉基礎構造改革において国民の一人ひとりがその人らしく尊厳を持って家庭や地域の中で生活していけるよう、利用者個人のニーズに即したサービスを提供し、利用者の自立生活を支援することが求められることから専門職としての介護福祉士が注目され、現在に至っては介護福祉士の質の向上がますます重要な課題になるということからである。この質の向上のために取り組むべきこととして、自立支援と尊厳を支えるケアに必要な専門知識と技術の習得は必須になるだろう。実態調査の結果より、どちらかというとも2年生より1年生の方が介護福祉士になる自信を持っていることが分かった。また本学においては、その多くが介護福祉士になりたいという希望を持って入学してくる。2年生になっても介護福祉士への希望を持ち続けることができるように、期待さ

れている質の高い介護福祉士を目指し、専門的知識と技術を習得していけるように働きかけることが重要と考える。

介護福祉士になる自信と健康を維持していける自信との間に有意な正の関連がみられた。前述の健康管理の中で、質の高い介護を実践していく第一の条件は、介護従事者自身の健康管理にあるといえたと述べた。また、介護福祉士現況調査報告書の中で離職の理由の第1位に「健康上の理由」があげられている。介護福祉士への希望を持ち続けることができるためには、健康を維持することが大切でありそのための健康管理について働きかけることも重要と考える。

## V. まとめ

本研究では、全卒業生を対象とした追跡調査で明らかにしたことを基に、在学している学生に焦点を当て、実習に関連した腰痛を含む健康問題についてと介護福祉士になる自信、健康を維持していける自信、介護の知識等の習得に関する不安について実態を調べ、在学学生が抱えている健康不安や問題、健康管理行動を明らかにした。

1. 健康管理として、腰痛においては、腰痛の経験があり、不安も抱えている。腰痛の不安の度合と腰痛の出現の有無とは1年生と2年生では有意な差があり、2年生の方が不安の度合が高く、出現の頻度も高い。腰痛の出現原因に対する取り組みはなされていない。腰痛の不安と健康維持の自信、食事への不安との間に有意な関連がみられた。睡眠においては、就寝・起床・睡眠時間等適切であったが、目覚めのすっきり感は得られていない傾向であった。睡眠に対する不安と食事に対する不安との間に有意な関連がみられた。体調においては、体調を崩しやすい者が多く、その実態としては風邪をひきやすい、頭痛などどちらかという軽症のことが多い。体調に対する不安と睡眠に対する不安との間に有意な関連があった。
2. コミュニケーションへの不安、介護技術への不安、介護の知識習得への不安については全てにおいて不安の程度が高かった。コミュニケーションへの不安は介護技術への不安、介護の知識習得への不安との間に有意な関連がみられた。また、介護技術への不安と介護の知識習得への不安との間にも有意な関連がみられた。
3. 介護福祉士になる自信について、2年生より1年生の方が自信を持っている。介護福祉士になる自信はコミュニケーション・介護技術・介護の知識習得への不安、健康を維持していける自信、それぞれの間に有意な関連がみられた。

在学学生の実態を基に考察したことから、腰痛予防教育を1年次の早い段階から実施していく必要がある。また、今回の実態調査においては不安に至った要因までを明らかにしていない。今後は学生個別に関わることでよりその要因を明らかにし、自ら健康管理行動が取れるような働きかけをしていくことを我々の研究課題としていきたい。

## VI. 終わりに

稿を終えるにあたり、今回の実態調査にご協力いただいた学生の皆様に心から感謝致します。

今回の調査結果を今後の教育方法や研究に生かし、本学の教育の更なる質の向上に努めたいと存じます。

## 引用文献

- 1) 榎原るり子・庵木清子・大野佳子・浜崎眞美・前田ミチ子, 『卒業生の職務満足度とその関連要因に基づく介護福祉士養成基礎教育の考察』, 鹿児島女子短期大学紀要第42号, 2007年2月
- 2) 車谷典男・徳永力雄, 『介護職の健康管理 今すぐに行える予防と対策』, ミネルヴァ書房, P2～9, 2003年12月20日
- 3) Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215
- 4) 島井哲志(編). 現代心理学シリーズ15 健康心理学 培風館, p183, 1997年
- 5) 福祉士養成講座編集委員会, 『新版介護福祉士養成講座⑪/第3版 介護概論』, 中央法規出版, P256 P66～67, 2006年1月20日
- 6) 厚生労働省, 『職場における腰痛予防対策指針』, 1994年9月6日
- 7) 飯野澄美子・松下和子・紅林みつ子, 『基礎から学ぶ在宅ケア 実践テキスト』, ライフサイエンスセンター, P28, 2002年3月1日
- 8) 福祉士養成講座編集委員会, 『新版介護福祉士養成講座⑬/第3版 介護技術Ⅱ』, 中央法規出版, P103, 2006年1月10日
- 9) 小林光俊, 『専門介護福祉士の展望～次世代の新しい介護福祉士の養成にむけて～』, 北隆館, P10, 2006年3月25日

(2007年12月5日 受理)