

原著

臨床実習における心理的ストレス反応とレジリエンスとの関連

中野 良哉¹⁾, 野々 篤志²⁾, 塩見 将志²⁾

The relations of student resilience and psychological stress response during the clinical practice

Yoshiya Nakano¹⁾, Atsushi Nono²⁾, Masashi Shiomi²⁾

要 旨

本研究では言語聴覚士養成校に在籍する学生の実習期間中における心理的ストレス反応の継時的変化を捉え
ると共に、ストレスから立ち直る力の個人差について検討を行った。方法として、ストレス反応尺度およびレ
ジリエンス尺度を用い、臨床実習の前後に測定を行った。

対象は言語聴覚士養成校に在籍する学生39名であった。その結果、心理的ストレス反応の実習前後での変化
が認められた。実習後のストレス反応には低減がみられたが、レジリエンスの高い者ほど、実習後のストレス
反応は低減する傾向が認められた。

これらのことから、実習後の学内活動に取り組む上でも、レジリエンスの低い者のサポートが重要となるこ
とが示唆された。

キーワード：臨床実習、心理的ストレス反応、レジリエンス

Abstract

The purpose of this study was to clarify the relationship between resilience and psychological stress response of
the speech therapist students during their clinical practices. The relationship was investigated before and after the
clinical practices by the stress response scale and resilience scale. The samples consisted of 39 speech therapist
students. The results were the following: 1) There was a statistically significant difference in the stress response
between before and after the clinical practices. 2) In the case of the students with the high resilience scores, the low
psychological stress responses were exhibited after the clinical practices. It was suggested that the supports will be
needed for the low resilience students.

Key words: Clinical practice, Resilience, Psychological stress response

【はじめに】

臨床実習においてストレス反応を示す学生の中には、臨床実習が終わっても、高いストレス反応を示

す者がおり、実習前の状態への回復が遅い学生が存在する。そうした学生が次の実習の準備や就職活動、
国家試験勉強などの課題へ取り組む際に、活動や意

1) 高知リハビリテーション学院 理学療法学科

Department of Physical Therapy, Kochi Rehabilitation Institute

2) 高知リハビリテーション学院 言語療法学科

Department of Speech, Language and Hearing and Pathology, Kochi Rehabilitation Institute

欲の低下、休みがちになるといった様子がみられる。このように、実習後に特別な指導が必要となる学生を把握する意味でも、実習終了後の学生のストレス反応の個人差に注目することには意義があるだろう。

廣瀬ら¹⁾は、臨床看護実習において、心理的ストレス反応の中核をなす情動反応(抑うつ気分、不安、怒り)は、実習期間中が高く、休みの期間や実習終了後に低下し、実習期間中は自信喪失、無気力、絶望が一貫して高いことを報告している。東嶋ら²⁾は、心理的ストレス尺度(PSRS)とYG性格検査、東大式エゴグラム(TEG)を用い、実習のストレスと性格との関連について検討を行っている。その結果、PSRS得点は実習開始時と比較すると、臨床実習を経験することで得点が有意に低下することが示され、一部、そのような低下が見られなかった者については、YG検査では情緒安定因子、エゴグラムではAC得点との関連がみられたことを報告している。

このように、学生が実習を経験するにつれて、実習前のストレスが低減していくことが、先行研究で一致してみられるが、その一方で、東嶋ら²⁾の指摘に見られるように、実習前と比較し実習中も、不安やストレスの低下がみられない学生が存在する。それに加え、実習終了後においても、そうした不安やストレスが高いため、実習終了後の学習活動が停滞する学生が一部に見られる。これと同様の結果は渡部ら³⁾によっても報告されている。そうした現状をふまえると、単にストレスの高低のみに注目するのではなく、ストレスフルな出来事を経験した後、ネガティブな心理状態から回復しているかどうかを調べる視点も必要であると考えられる⁴⁾。

従来の臨床実習ストレスに関する研究では、ストレス反応の低減については検討がなされてきたが、その回復過程については十分な検討がなされていない。回復過程に関連する概念にレジリエンス(resilience)がある。レジリエンスとは、困難な状況下で心理状態がネガティブに陥っても、それを回復できる個人の心理面における弾力性のことであ

り⁵⁾、心理面の回復性に重点を置く概念である⁶⁾。臨床実習中のストレス反応の低減に加え、回復性にも焦点を当て、レジリエンスが実習生の精神的健康にどのような影響を及ぼすのかについて検討を行った研究では、高レジリエンス群の実習終了後の状況—特性不安検査(STAI)の状況不安が低レジリエンス群よりも有意に低いことが明らかになった⁴⁾。

これまで、実習中のストレスに焦点を当てた多くの研究では、STAI⁷⁾が測定尺度として用いられてきた⁸⁻¹³⁾。しかし、新名ら¹⁴⁾や鈴木ら¹⁵⁾は、心理的ストレス反応として表現される不安感や抑うつ感を測定するには項目数が少なく容易に回答できるSTAIやベック抑うつ尺度(BDI)がしばしば用いられてきているが、多様なストレス反応の1つの側面しか測定することができないという問題点があると指摘している。また、新名ら¹⁴⁾は個人が日常的に示す様々なストレス反応を測定するには、感情、思考、行動の変化や、疾患の兆候となる比較的軽い症状を含めた反応の変化をとらえることができる尺度としてPSRSの開発を行っており、鈴木ら¹⁵⁾は比較的項目数が少なく、繰り返し測定に用いることが可能な心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の尺度の開発を行っている。これらのことをふまえると、STAIを用いることで学生の状況不安と特性不安の実習前後の推移とレジリエンスとの関係について検討することはできるが、実習終了後の活動や意欲の低下、休みがちになるといった学生の様子と関係が深いと考えられる無気力や抑うつなどのストレス反応については検討することができないといえる。精神的健康の指標として、実習中の学生の心理的な変化を捉えるために新たなストレス反応尺度を用いることは、実習後の活動や意欲の低下、休みがちになるといった様子とレジリエンスとの関係を捉える上でも有効であると考えられる。

そこで本研究では、個人が日常的に示す様々な心理的ストレスを測定する比較的軽い症状を含めた反応の変化をとらえることができる尺度として心理的ストレス反応尺度(SRS-18)¹⁵⁾を用い、実習前後での学生のストレス反応を測定し、レジリエンスとの

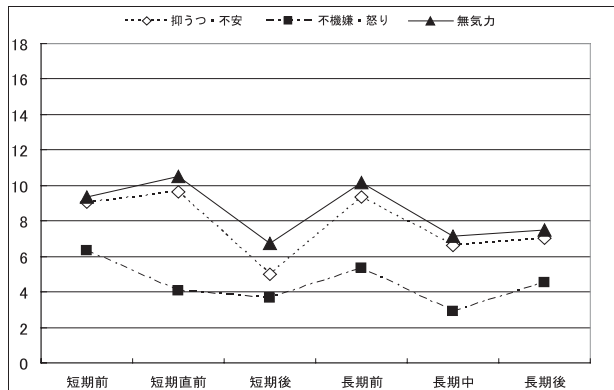


図1 心理的ストレス反応の推移

関連について検討を行うこととする。レジリエンスの特質から、レジリエンスはストレス反応の抑制に寄与するだろう。特にレジリエンスが高ければ、そうでない場合と比べ、実習のようなストレスフルな出来事を経験した後、ネガティブな心理状態から回復しているため、低いストレス反応を示すことが予想される。

【方法】

1. 被調査者：被調査者はA県内の4年制私立専門学校言語聴覚士養成課程に通い、3年次に臨床見学実習、4年次に臨床実習Ⅰ、Ⅱを履修した学生のうち、本研究の主旨および質問紙への記入に同意した39名(男性8名、女性31名)であった。
2. 調査期間：調査は短期実習前の平成17年11月から長期実習終了後の平成18年9月までの間に6回にわけて行われた。実習期間および調査時期の詳細は表1、2に示す通りである。なお、調査時期については第1回調査時期を「短期前」、第2回を「短期直前」、第3回を「短期後」、以下同様に「長期前」、「長期中間」、「長期後」と呼ぶこととする。

表1 実習のスケジュール

2週間	12週間	6週間	1週間	6週間
短期実習		長期実習Ⅰ期		長期実習Ⅱ期
	帰学期間		帰学期間	

表2 調査回数および調査時期

第一回調査	短期実習開始2ヵ月前(短期前)
第二回調査	短期実習開始5日前(短期直前)
第三回調査	短期実習終了4日後(短期後)
第四回調査	長期実習Ⅰ開始5日前(長期前)
第五回調査	長期実習Ⅰ終了4日後かつ長期実習Ⅱ開始5日前(長期中)
第六回調査	長期実習Ⅱ終了4日後(長期後)

表3 鈴木ら¹⁵⁾によるSRS-18尺度の項目例

1. 怒りっぽくなる。	11. いろいろなことに自信がない。
2. 悲しい気分だ。	12. 何もかもいやだと思う。
3. 何となく心配だ。	13. よくないことを考える。
4. 怒りを感じる。	14. 話や行動がまとまらない。
5. 泣きたい気持ちだ。	15. なぐさめて欲しい。
6. 感情を抑えられない。	16. 根気がない。
7. くやしい思いがする。	17. ひとりでいたい気分だ。
8. 不愉快だ。	18. 何かに集中できない。
9. 気持ちが沈んでいる。	
10. いらいらする。	

3. 調査内容

- 1) SRS-18：実習生の心理的ストレス反応を測定するため、鈴木ら¹⁵⁾が作成した心理的ストレス反応尺度(SRS-18)であり、18項目からなる(表3)。
- 2) 精神的回復力尺度：ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性であるレジリエンスを測定する尺度として小塩ら¹⁶⁾が尺度構成を行った精神的回復力尺度を用いた。「新奇性追求」「感情調整」「肯定的な未来志向」の3つの下位尺度、計21項目からなるものであり5段階で回答を求めた。

4. 手続き

合計6回の調査すべてにおいて実施されたのは、SRS-18である。また、精神的回復力の尺度は第1回目の調査とあわせて実施された。

5. 分析方法

精神的回復力尺度は小塩ら¹⁶⁾の尺度構成を，SRS-18については鈴木ら¹⁵⁾の尺度構成をもとに下位尺度ごとに合計したものを尺度得点とした．それぞれの尺度の信頼性係数の推定値算出には，クロンバックの α 係数を用いた．心理的ストレス反応の推移については，Friedman 検定を用い，多重比較には Scheffe 法を用いた．実習の各時期における，心理的ストレス反応得点の群間差については，精神的回復力の下位尺度ごとに平均得点よりも高い者を精神的回復力の高群，低い者を低群とし，Mann-Whitney-U 検定を用いた．なお，本研究の統計学的有意水準は全て 5 %未満とした．

【結果】

1. 尺度の検討 精神的回復力，SRS-18

精神的回復力は小塩ら¹⁶⁾の尺度構成をもとに下位尺度ごとに合計したものを尺度得点とした．信頼性係数の推定値を算出したところ，新奇性追求 $\alpha = .81$ ，感情調整 $\alpha = .82$ ，肯定的な未来志向 $\alpha = .88$ となり，信頼性が確認された．次に，SRS-18については鈴木ら¹⁵⁾の尺度構成をもとに下位尺度ごとに合計したものを尺度得点とした．SRS-18は計 6 回測定されたが，信頼性係数の推定値を算出したところ，抑うつ・不安 $\alpha = .84 \sim .89$ ，不機嫌・怒り $\alpha = .76 \sim .88$ ，無気力 $\alpha = .72 \sim .86$ という結果が得られた．

2. 心理的ストレス反応の実習前後での変化について

SRS-18の抑うつ・不安は，カイ二乗値45.90，有意水準 1 %で有意差が認められた．短期前，短期直前，長期前は短期後と比較し，1 %水準で有意に高値を示した．短期直前，長期前は長期中間と比較し，5 %水準で有意に高値を示した．不機嫌・怒りについては，カイ二乗値17.92，有意水準 1 %で有意差が認められた．短期前，長期前が長期中間と比較して，5 %水準で有意に高値を示した．無気力については，カイ二乗値44.62，有意水準 1 %で有意差が認められた．短期前が短期後，長期中間と比較し 5 %

水準で有意に高値を示した．また，短期直前が短期後，長期中間と比較し 1 %水準で有意に高値を示した．長期前も短期後，長期中間と比較し 1 %水準で，長期後と比較し 5 %水準で有意に高値を示した．

以上の結果から，抑うつ・不安，無気力は，短期直前，長期前に高まり，その後次第に低下していくことが示された．

3. 精神的回復力と心理的ストレス反応との関係について

精神的回復力と SRS との関係について検討するため，まず，新奇性追求，感情調整，肯定的な未来志向のそれぞれ下位尺度ごとに平均得点よりも高い者を精神的回復力の高群，低い者を低群とし(表 3)，実習の各時期における，SRS 得点の群間差を，Mann-Whitney-U 検定を用い，検討を行った(表 4，5)．その結果，SRS との関係については，精神的回復力のうち，新奇性追求の高群は，SRS における長期中間の不機嫌・怒り，長期前の無気力が低群よりも 5 %水準で有意に低いことが示された．感情調整の高群は，短期直前の抑うつ・不安，無気力，短期後の不機嫌・怒り，長期前の無気力が 5 %水準で有意に低いことが示された．肯定的な未来志向の高群は，短期直前の抑うつ・不安が 5 %水準で，不機嫌・怒りが 1 %水準で，短期後の不機嫌・怒りが 5 %水準で，抑うつ・不安，無気力が 1 %水準で，長期前の無気力が 5 %水準で，長期中間の抑うつ・不安が 5 %水準で，不機嫌・怒り，無気力が 1 %水準で，短期後の不機嫌・怒りが 5 %水準で，抑うつ・不安，無気力が 1 %水準で，それぞれ低群と比較し有意に高いことが示された(図 2-1，2-2，2-3)．

表 4 各群における精神的回復力得点の平均値と標準偏差(SD)

	高群			低群		
	M	SD	n	M	SD	n
新奇性追求	3.98 (0.32)		18	2.97 (0.37)		16
感情調整	3.50 (0.46)		16	2.29 (0.37)		19
肯定的な未来志向	3.79 (0.47)		19	2.40 (0.59)		15

表5 精神的回復力の高低によるストレス反応

	新奇性追求					感情調整					肯定的な未来志向				
	高群 平均値	低群 平均値	Z 値	p 値		高群 平均値	低群 平均値	Z 値	p 値		高群 平均値	低群 平均値	Z 値	p 値	
抑うつ・不安															
短期前	9.46	10.54	-0.62	0.53	n.s	8.42	11.36	-1.65	0.10	n.s	9.00	11.36	-1.27	0.20	n.s
短期直前	9.23	10.62	-0.71	0.48	n.s	8.08	11.50	-2.16	0.03	*	9.40	10.64	-1.97	0.05	*
短期後	3.00	6.31	-1.05	0.29	n.s	4.42	4.86	-1.08	0.28	n.s	3.27	6.55	-3.55	0.0004	***
長期前	9.38	10.85	-0.38	0.70	n.s	9.92	10.29	-1.28	0.20	n.s	9.80	10.55	-1.24	0.22	n.s
長期中	6.08	6.85	-0.62	0.54	n.s	5.67	7.14	-1.39	0.17	n.s	5.33	8.00	-2.23	0.03	*
長期後	5.85	8.00	-0.36	0.72	n.s	6.17	7.57	-0.71	0.48	n.s	4.87	9.73	-2.61	0.01	**
人数	18	16				16	17				19	15			
不機嫌・怒り															
短期前	5.54	7.31	-0.11	0.91	n.s	4.50	8.07	-1.92	0.06	n.s	6.07	6.91	-0.83	0.41	n.s
短期直前	4.23	5.00	-0.16	0.88	n.s	4.25	4.93	-0.96	0.33	n.s	3.47	6.18	-2.47	0.01	**
短期後	2.85	4.69	-0.72	0.47	n.s	3.25	4.21	-2.07	0.04	*	3.33	4.36	-2.13	0.03	*
長期前	4.69	7.54	-1.38	0.17	n.s	5.58	6.57	-1.65	0.10	n.s	5.60	6.82	-1.74	0.08	n.s
長期中	1.69	4.46	-2.07	0.04	*	1.92	4.07	-1.36	0.17	n.s	1.47	5.27	-2.72	0.01	**
長期後	4.00	5.46	-0.09	0.93	n.s	4.50	4.93	-0.18	0.86	n.s	3.13	6.91	-2.34	0.02	*
人数	18	16									19	15			
無気力															
短期前	8.92	10.62	-1.02	0.31	n.s	8.75	10.64	-1.80	0.07	n.s	8.80	11.09	-1.71	0.09	n.s
短期直前	10.69	11.23	-0.61	0.54	n.s	8.92	12.71	-2.33	0.02	*	10.20	12.00	-1.76	0.08	n.s
短期後	4.69	8.62	-1.63	0.10	n.s	5.75	7.43	-1.84	0.07	n.s	4.40	9.73	-3.95	0.0001	***
長期前	9.23	12.38	-2.11	0.03	*	9.83	11.64	-2.37	0.02	*	9.80	12.18	-2.17	0.03	*
長期中	6.38	7.77	-1.02	0.31	n.s	6.17	7.86	-1.65	0.10	n.s	5.47	9.27	-2.95	0.003	**
長期後	6.08	8.85	-0.21	0.84	n.s	6.17	8.57	-1.69	0.09	n.s	5.80	9.73	-2.87	0.004	**
人数	18	16				16	19				19	15			

*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

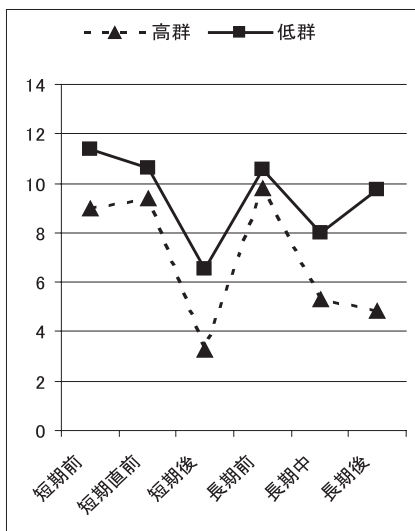


図2-1 肯定的な未来志向の高低と抑うつ・不安

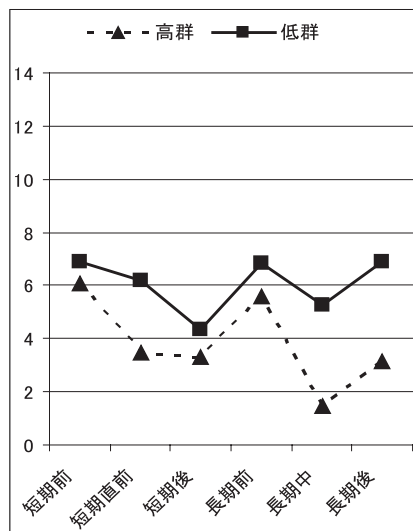


図2-2 肯定的な未来志向の高低と不機嫌・怒り

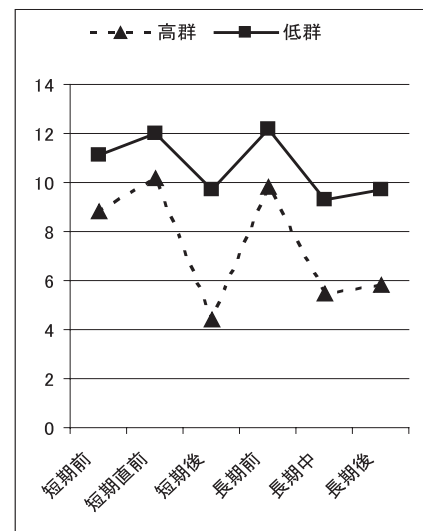


図2-3 肯定的な未来志向の高低と無気力

【考察】

本研究では、学生の臨床実習での心理的ストレス反応の継時的変化について調査を行うとともに、実習中および実習終了後の回復過程に着目し、レジリエンスの高低と実習中あるいは実習終了後の学生のストレス反応の個人差との関係について検討を行っ

た。その結果、言語聴覚士養成課程における臨床実習ストレスの変化過程は、抑うつ・不安、無気力は、短期直前、長期前に高まり、その後次第に低下していくことが示された。また、不機嫌・怒りは低値を示したが、抑うつ・不安や無気力は比較的高い値を示す結果が示された。それに加えて、抑うつ・不安

や不機嫌・怒り，無気力の3つのストレス反応が実習後にどの程度高い水準にあるかは，精神的な回復力の中でも，特に肯定的な未来志向がどの程度，心理特性として高いかによって異なることが示された．すなわち，不安で脅威的な状況であっても先を見通し，前向きな展望を持ち続けることが，実習後の精神的な回復を導くために必要な要因であることがわかった．

レジリエンスの概念に基づく健康教育プログラムを実施し，そうした個人の特性を高めることができるのかについてはさらに研究を進める必要があるが，臨床実習において生ずる様々な心理的ストレス反応は，実習生側のストレスに対する対処能力だけで解決する問題ではない．臨床指導者，あるいは養成校の教員がいかにか，今回の研究で明らかになった比較的レジリエンスの低い学生に対して適切な指導が行えているかも問われるべき問題であろう．看護実習での学生の心理的ストレスについて検討を行った武政⁹⁾は，指導者や教員が十分な役割モデルを示し，学生の不安感を取り除くことが必要であると述べており，実習終了後の状況不安の減少は，実習中に十分なモデルを示され，理解できた結果であると推測している．その具体的中身にまでは言及されていないが，指導者の行動レベルでの分析も必要となるだろう．例えば加藤¹⁷⁾は，臨床実習中のレポート作成・提出，治療行動場面において，学生に対する実習指導者による後続刺激の中でも，嫌悪刺激として，「あまり見てくれない」，「怒られたり怖い口調で指導を受けた」，「鋭い目つきでみられた」といった内容を学生が実習終了後に想起したことを報告している．こうした嫌悪刺激に実習生が集中的にさらされ続けられれば，不適応的な反応が生じ，高い緊張や不安，混乱といった感情を抱くことが予想される．

本研究の結果，実習後にストレスがどの程度高い水準にあるかは，精神的な回復力の中でも，特に肯定的な未来志向が心理特性としてどの程度高いかによって異なることが示されたことから，先に述べたような嫌悪刺激の提示を控えるのは当然として，指導者には，学生にとって実習の見通しがつきやすく

なるよう明確な到達目標の共有，課題設定の柔軟性の発揮，実習生の自己改善への手かぎりの提供といった，学生が先を見通し，前向きな展望を持ち続けることを援助するような行動が予防的な介入の1つとして求められるといえるだろう．そうした介入が低レジリエンス群に対してどのような効果を持つのかについて今後詳細な検討が必要である．

【文献】

- 1) 廣瀬規代美，嶺岸秀子・他：臨床看護実習における学生のストレス 心理的・身体的ストレス反応の時系列的変動から．群馬県立医療短期大学紀要3：7-18，1996．
- 2) 東嶋美佐子，井上桂子・他：臨床実習における作業療法学部学生の心理的ストレス反応の変化と性格との関連性．川崎医療福祉学会誌6(1)：163-168，1996．
- 3) 渡部悠司，大西正裕・他：社会性を重視した実習の取り組み．リハビリテーション教育研究12：69-71，2007．
- 4) 中野良哉：臨床実習における状態－特性不安とレジリエンスと関連．高知リハビリテーション学院紀要9：1-8，2008．
- 5) Masten A, Best K, et al: Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. Development and Psychopathology 2: 425-444, 1990.
- 6) 石毛みどり，無藤 隆：中学生における精神的健康とレジリエンスおよびソーシャル・サポートとの関連 受験期の学業場面に着目して．教育心理学研究53(3)：356-367，2005．
- 7) 中里克治，水口公信：新しい不安尺度 STAI 日本版の作成 女性を対象とした成績 心身医学22(2)：107-112，1982．
- 8) 藤田美津子：初めての臨床実習を前にした看護学生の不安－学習への動機づけとして－．看護展望21(3)：386-396，1996．
- 9) 武政奈保子，金木裕美・他：成人看護学実習と精神看護学実習での学生の心理的ストレスの違

い--実習前後に学生の状況不安(STAI)と実習評価アンケートを調査して看護の技術を見直す. 帝京平成短期大学紀要(11): 61-65, 2001.

- 10) 宮原紀子, 内海 滉: 質問紙・STAIからの不安の研究: 看護学生の精神看護学実習前後の不安による因子得点の比較検討. 日本看護研究学会雑誌22(3): 208, 1999.
- 11) 小忒武陸, 鈴木順一・他: 3年間における理学療法学科の学生に対する状態-特性不安推移の検討. リハビリテーション教育研究11: 71-73, 2006.
- 12) 小忒武陸, 鈴木順一・他: 理学療法学科における見学・評価実習後のエゴグラムの特徴と特性不安の関係. リハビリテーション教育研究10: 56-58, 2005.
- 13) 鈴木順一, 小忒武陸・他: 理学療法学科学生の

臨床実習における不安と学内成績との関係. リハビリテーション教育研究10: 49-51, 2005.

- 14) 新名理恵, 坂田成輝・他: 心理的ストレス反応尺度の開発. 心身医学30(1), 29-38, 1990.
- 15) 鈴木伸一, 嶋田洋徳・他: 新しい心理的ストレス尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究4: 22-29, 2001.
- 16) 小塩真司, 中谷泰之・他: ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性-精神的回復力尺度の作成. カウンセリング研究35: 57-65, 2002.
- 17) 加藤宗規: 臨床実習で何が学生の動機づけに影響したか-学生に対する実習指導者による後続刺激-. リハビリテーション教育研究11: 24-26, 2006.

