

## 〔研究報告〕

## セルフケアプログラムを取り入れた教育方法の検討

名和 文香 服部 律子 布原 佳奈 武田 順子 瀬瀬 なつ子

## Study of Educational Method that Takes in the Self-Care Program

Fumika Nawa, Ritsuko Hattori, Kana Nunohara, Junko Takeda and Natsuko Kouketsu

## 要旨

本研究の目的は、看護大学1年生を対象にした性周期における演習において、自身の身体をセルフモニタリングすることにより、セルフケア方法の学びや看護する上で学べたことを明らかにし教育方法を検討することである。

演習では、講義と並行し各自で基礎体温と日常生活を約3ヶ月間記録した。対象は受講した学生80名のうち調査の同意が得られた71名であった。調査方法は、講義で使用した演習時のレポートを個人が特定されないようコピーし研究協力の了解が得られた学生のみコピーを提出してもらった。調査内容は「基礎体温・日常生活の記録の継続について」「月経時の様子や月経前症候群の状況」「自身の対処方法の変化」「日常生活の特徴の気づき」「記録後に変化したこと」「自己目標」「看護する上で学べたこと」等であった。選択法の回答は集計を行い自由記述にて得られたデータは内容に従い分類した。

その結果、基礎体温の計測は91.5%、日常生活の記録は94.4%の学生が記録日数の60%以上継続できていた。「月経時の様子や月経前症候群の状況」では、月経時は【身体的症状】月経前症候群は【精神的症状】が多く「自身の対処方法の変化」では【身体を温める】【運動を行う】等8つに分類された。「日常生活の特徴の気づき」は【運動について】【食事について】等8つに分類され「記録後に変化したこと」は【生活の振り返り】【食事に関する改善】等11に分類された。「自己目標」は【睡眠に関すること】【食事に関すること】等7つに分類された。「看護する上で学べたこと」は【対象者自身の気づきを促す看護の必要性】【対象者を個別に捉えた看護の必要性】等5つに分類された。

学生は、身体の変化や日常生活の特徴を理解しセルフケアの重要性や看護ケアに必要な視点を考えることができていた。また、1年生の時期に、セルフケアの重要性に気づくことができる取り組みは今後の学習に役立つと考える。

**キーワード：**性周期、セルフケア、ライフサイクル、基礎体温、日常生活

## I. はじめに

女性の身体は、ライフステージに応じた変化や特有の悩みが生じる。女性ホルモンの影響を大きく受ける性周期は女性のライフサイクルにおいて重要であり、心身両面に密接に関係していることから、自身の変化に気づけるよう性周期や身体の仕組みについて正しく理解することが必要である。また、より良い生活を健康に過ごすた

めに、身体の変化を自分で気づき自己の健康管理を行う能力いわゆるセルフケア能力が望まれる。性周期におけるセルフケアでも女性が個々のライフステージに沿った心身の特徴を知り、対処方法を見つけ実施することが大切である。

また、セルフケアにおいては男性も同様であり、身体の仕組みを知ること、生活習慣等を見直し自身に合った

対処方法を考えることが重要となる。

性周期における研究では、看護短期大学部学生の現状として、9割の学生が月経時の不快症状を有しており3割の学生が日常生活に支障をきたしていた（池内，2005）。また、月経随伴症状による悩みを52.7%が有し、35.3%が症状により日常生活への支障を感じていた（渡邊ら，2011）。セルフケア行動に関しては、日常生活の中で自覚的に体調管理を行っている学生は月経痛が軽いという傾向が認められ（緒方ら，2011，p.7）、月経時の対処行動とセルフエフィカシーとの関係では、対処方法を取っている学生の方が一般的自己効力感尺度は高かった（服部ら，2001）。女性にとって性周期に伴う不快症状の気づきに対応したセルフケアは、快適で健康な生活を送る上で重要であり、日常生活との関係を理解したセルフケアが求められる。

本大学では、1年生の後期に「女性のライフサイクルにおける健康とその評価について、セルフケアの方法を実践しながら学ぶ」という目的で講義と演習を設けている。この演習は講義と並行し、自身の生活や健康状態、性周期やそれに伴う変化を約3ヶ月間、実際に記録することにより、現実的に自身の身体を意識しセルフケアの重要性を考えその方法を学ぶことができるように取り組んでいる。さらに、看護を行う上で対象者のセルフケア能力を引きだし看護職が支援することはとても重要であり、この演習を通して看護する上で必要な視点についての学びを深めることが課題である。

そこで、本研究の目的は、自身の身体をセルフモニタリングすることによりセルフケア方法についての学びや看護する上で学んだことを明らかにし、教育方法について検討することである。

## Ⅱ. 方法

### 1. 演習の目的、方法及び内容

#### 1) 演習の目的

この演習の目的は、約3ヶ月間継続して自分の日常生活及び健康状態についてセルフモニタリングを行い、自分の身体を通してセルフケアの方法を学ぶことである。

#### 2) 演習の方法及び内容

この科目の講義は5回からなり、最初の講義（10月）で性周期の説明をした後、生殖器系の形態と性機能、生

殖の仕組みと妊娠の成立の講義と並行し、各自で約3ヶ月間「基礎体温（以下BBTとする）」「日常生活（以下マイメモリーとする）」の記録を行った。男子学生においては、BBTに代わる課題を学生が提示し女子学生同様に毎日取り組んだ。例として、血圧測定、体重測定、食事内容の記載、トレーニング等、各自が決定する。BBTの計測と同様、継続し記録することによって自身の特徴を理解しセルフケア行動を促すことを目的とした。また、マイメモリーは男女共通とした。

以上、約3ヶ月間の演習を「セルフケアプログラム」とし講義時にBBTとマイメモリーの記録方法について説明した。最後の講義（1月中旬）には、各自が記録したBBTまたは代替課題、マイメモリーを基にBBTの読み取り確認と自身の振り返りをまとめた資料（以下セルフケアプログラムのまとめレポートとする）に沿いながら行った。

マイメモリーでは、食と排泄、活動と休息、生活リズム、学業と余暇活動、メンタルについて意識し、自分に必要だと考える自己目標（以下私の目標とする）を3つ立てた。さらに、体調、生活リズム、睡眠状況、運動、食事バランス、排泄、気分、ストレスについて「良い、普通、悪い」の三段階で毎日記録し月経中は×印で示した。

セルフケアプログラムのまとめレポートの内容は、BBTについては「BBTの計測の継続について」「BBTの読み取り（月経周期、次回の月経開始時期の予測、排卵日、月経周期の低温期と高温期がわかったかどうか）」「BBTの計測を実施し気づいたこと」「月経時の様子や月経前症候群（月経前3～10日ぐらいの黄体期に、イライラ・のぼせ・下腹部痛・腰痛・乳房痛等の症状が繰り返し現れ特に症状が強い場合をよぶ：以下PMSとする）の状況」「対処方法の変化」であった。マイメモリーについては「マイメモリーの記録の継続について」「私の目標」「日常生活の特徴の気づき」「記録後の変化」であった。総合的な学びとして「看護する上で学べたこと」であった。記録の継続及び月経周期の理解度については選択法を用い、それ以外は自由記載とした。

### 2. 調査対象及び調査方法

調査対象は、2011年10月～2012年2月に講義を受講した1年生80名(男子学生1名)であった。

調査方法は、セルフケアプログラムのまとめレポートを一旦回収した後、個人が特定されないようにコピーし学生には原本とコピーの両方を返却した。次に研究協力を依頼し了解が得られた学生のみコピーを提出してもらった。

### 3. 調査内容及び調査時期

セルフケアプログラムのまとめレポートの内容を調査内容とした。BBTの調査内容は、BBTの計測の継続や読み取り、自身の気づきとその対処方法を明らかにするため「BBTの計測の継続について」「月経周期の低温期と高温期がわかったかどうか」「BBTの計測を実施し気づいたこと」「月経時の様子やPMSの状況」「対処方法の変化」とした。マイメモリーの調査内容は、マイメモリーの記録の継続、目標の内容と日常生活における自身の気づきとその対処方法を明らかにするため「マイメモリーの記録の継続について」「私の目標」「日常生活の特徴の気づき」「記録後の変化」とした。さらに、セルフモニタリングを通して学んだ看護の視点について「看護する上で学べたこと」とした。

なお、男子学生においては、BBTの項目は調査項目には入れず、マイメモリーの項目は、BBTの代替として自身が取り組んだ課題も含めた日常生活における内容であるため、調査項目とした。

回答方法は3項選択法、自由記述法を用いた。調査時期は2012年7月であった。

### 4. 分析方法

分析方法は、選択法の回答は集計を行い、自由記述で得られた内容は内容に従って一意味データとした。データは要約し類似するものを集めサブカテゴリーとした。さらに、類似したサブカテゴリーを分類しカテゴリーとした。分析過程において研究者間で検討しスーパーバイズを受けながら妥当性の確保に努めた。本文中におけるカテゴリーは【 】、サブカテゴリーは[ ]、記述内容例は『 』で示した。

### 5. 倫理的配慮

学生への研究協力の説明や同意を得る時期は成績評価後とした。学生全員が集合した講義時に研究依頼を行い、研究への協力は自由意思であること、個人が特定されないようにまとめ報告することについて文書を用い説明した。その後、個人が特定されないようコピーしたレポー

トを研究協力の了解が得られた学生のみ指定場所に提出してもらった。コピーの提出により同意の有無を確認した。

本研究は岐阜県立看護大学研究倫理審査部会の承認を受けた（承認番号0037）。

## Ⅲ. 結果

### 1. 対象の概要

71名（回答内容から女子学生のみ）からの同意が得られ、有効回答数は71名であった。

### 2. BBTについて

#### 1) BBTの計測の継続について

BBTの計測の継続については、記録日数の「80%以上できた」が36名「60%～80%できた」が29名「60%未満」が6名であり、91.5%の学生が60%以上継続できていた。

#### 2) 月経周期の低温期と高温期がわかったかどうか

月経周期の低温期と高温期がわかったかどうかについては「良くわかった」が8名「大体わかった」が47名「わからなかった」が16名であり、77.5%の学生が理解していた。

#### 3) BBTの計測を実施し気づいたこと

BBTの計測を実施し気づいたことは【月経周期の理解】【PMSの理解】の2つのカテゴリーに分類された。【月経周期の理解】75件では[周期が正常であることが分かった]29件、次いで[周期が異常であることが分かった]25件が多かった。【PMSの理解】4件についても『月経前は腰痛や眠気があった』等の記述があった（表1）。

#### 4) 月経時の様子やPMSの状況

月経時の様子やPMSの状況については、共に【身体的症状】【精神的症状】に分かれた。月経時の症状では【身体的症状】として『下腹部痛』44件が最も多く、次いで『腰痛・腰のだるさ』19件であった。【精神的症状】では『イライラ感』5件等がみられた。

PMSの症状では【身体的症状】として『下腹部痛』14件が最も多く、次いで『食欲増進』10件であった。【精神的症状】としては『イライラ感』11件等がみられた（表2）。

#### 5) 対処方法の変化

自身の対処方法の変化は【身体を温める】【運動を行

表1 BBTの計測を実施し気づいたこと

n=71 (複数回答)

カテゴリー (記述数)	サブカテゴリー (記述数)	記述内容例
月経周期の理解 (75)	周期が正常 (はっきりしている) であることがわかった (29)	・大体、整っていることが分かった ・きれいな2相になっていた
	周期が異常 (はっきりしていない) であることがわかった (25)	・生理不順だった ・思ったよりも周期が長いことに気付いた
	基礎体温の変化に気づいた (10)	・月経になる時、急激に体温が下がっていた ・低温期と高温期がはっきりしていた
	月経周期の変動の原因について考えた (4)	・焦りやストレスによって変化している ・身体が疲れていたり忙しいと不規則だった
	月経周期の変動がわかった (3)	・月経周期の日数にばらつきがあった
	排卵日の予測や月経周期の予測ができるようになった (3)	・排卵日には基礎体温の変動が激しくなる ・月経がいつ来るかわかるようになった
	月経中の症状に気づいた (1)	・月経中は、体調を崩すことが多い
PMSの理解 (4)	PMSの症状に気づくことができた (4)	・月経前は腰痛や眠気があった ・低温期になるとPMS症状はなくなった

表2 月経時の様子やPMSの状況 n=71 (複数回答)

カテゴリー (記述数)	記述内容 (記述数)
<月経の症状> 身体的症状 (113)	下腹部痛 (44)
	腰痛・腰のだるさ (19)
	出血量の変化 (15)
	吐き気 (6)
	内服の必要性 (6)
	頭痛 (5)
	貧血症状 (4)
	食欲の増進 (3)
	倦怠感 (3)
	胸の張り (2)
	肩こり (1)
	下肢の浮腫 (1)
	特に問題なし (4)
精神的症状 (9)	イライラ感 (5)
	やる気が出ない (2)
	情緒が不安定 (2)
<PMSの症状> 身体的症状 (58)	下腹部痛 (14)
	食欲増進 (10)
	乳房痛 (5)
	腰痛・腰のだるさ (4)
	便秘 (4)
	眠気 (4)
	腹部膨満感 (3)
	下痢 (2)
	体重増加 (2)
	陰部の腫れ・おりものの増加 (2)
	吹き出物の増加 (2)
	頭痛 (2)
	疲れやすい (1)
	下肢の浮腫 (1)
	倦怠感 (1)
	倒れた (1)
精神的症状 (14)	イライラ感 (11)
	気分不快 (2)
	集中力の低下 (1)

う】【内服のコントロールを行う】【食事面で気を付けた事】【精神面で気を付けた事】【安静を保つ】【生活する上で気を付けた事】【その他】の8つのカテゴリーに分類された。

【身体を温める】50件が最も多く[おなかを温めた]が20件であり『下腹部痛がひどい時はこたつ等で温めた』等の記述があった。また[カイロを使用した]7件等がみられた。

次いで【運動を行う】19件では[ストレッチをした]7件[マンスリーピクスをした]3件等があり『体操を実践してみたら効果があった』と講義での説明を実践していた。

【内服のコントロールを行う】17件では予防的に内服をしている学生もいた。

【食事面で気を付けた事】16件は[栄養面に気を付けた]7件[温かいものを食べる]4件等があった。

【精神面で気を付けた事】15件は[リラックスするように心掛けた]5件等があり、『音楽を聴いたり趣味の時間を増やしストレスをためないようにした』等の記述がみられた。

【安静を保つ】9件では[横になって休む]8件が多く『眠気が強くなってきたら少し横になるように対処している』等の記述がみられた (表3)。

### 3. マイメモリーについて

#### 1) マイメモリーの記録の継続について

マイメモリーの記録の継続については、記録日数の「80%以上できた」が35名「60%～80%できた」が32名「60%未満」が4名であり、94.4%の学生が60%以上継続

表3 対処方法の変化

n=71 (複数回答)

カテゴリー (記述数)	サブカテゴリー (記述数)	記述内容例
身体を温める (50)	おなかを温めた (20)	・下腹部痛がひどい時は、こたつなどで温めた ・おなかを冷やさないようにした
	湯船につかる (9)	・お風呂に長めにつかった ・入浴時、とても楽になった
	カイロを使用した (7)	・カイロを使用すると楽になった
	腹巻を使用した (5)	・腹巻で保温をした
	厚着をし身体を温めた (5)	・長ズボンを履く等、温めたら腹痛がなかった
	腰を温めた (3)	・温めると和らいだ
	湯たんぽの利用 (1)	・腹痛がある時は湯たんぽを使用して寝た
運動を行う (19)	ストレッチをした (7)	・腰の鈍痛は、ストレッチなどをした
	腹部のマッサージ (5)	・さするなどして痛みを和らげた
	マンスリービクスをした (3)	・体操を実践してみたら効果があった
	腰部のマッサージ (2)	・腰痛がひどい場合はマッサージをしてもらった
	ランニングを始めた (1)	・ランニングを始めたなら症状がなくなった
	足のツボ押し (1)	・月経痛が緩和される足のツボを試した
内服のコントロールを行う (17)	薬を飲むようにした (16)	・事前に薬を飲んで和らぐことができた ・ひどい時に内服した
	薬を持ち歩いた (1)	・月経が近づいてきたら薬を持ち歩くようにした
食事面で気を付けた事 (16)	栄養面に気を付けた (7)	・貧血にならないよう、栄養に気をつけた ・月経前には、鉄分を多くとるようにした
	温かいものを食べる (4)	・温かい飲み物を飲むと痛みが軽減した ・月経中は、温かいものを食べるようにした
	好きなものを食べた (3)	・甘いものを食べたらイライラが収まった
	刺激物を避けた (2)	・コーヒーや刺激物を避けたら症状が和らいだ
精神面で気を付けた事 (15)	リラックスするよう心掛けた (5)	・カモミールのアロマを使用した ・音楽を聴いたり、趣味の時間を増やしストレスをためないようにした
	気にしないようにした (3)	・あまり深く考えないようにした
	心の準備をした (2)	・月経前に心の準備をした
	イライラの理由をPMSが原因と考えた (2)	・イライラしている時、PMSだと思うと周りにあたらなくなった
	人と話すようにした (2)	・人と話して気を紛らわしストレスを軽減した
	気を紛らわす方法を考えた (1)	・思いっきり歌を歌うなどして、気を紛らわす方法を考えた
安静を保つ (9)	横になって休む (8)	・眠気が強くなったら少し横になるように対処する ・激しい運動はせず、休むようにした
	安静にするようにした (1)	・長時間立ったり、無理をしないようにした
生活する上で気を付けた事 (5)	規則正しい生活を心がけた (3)	・規則正しい生活と起床時間を意識した
	長時間同じ姿勢を避けた (1)	・長時間の姿勢を避けた
	肌の手入れを行った (1)	・吹き出物が悪化しないよう洗顔を念入りに行った
その他 (4)	特に何もしていない (3)	・特に対処する必要がなかった
	対処法が難しかった (1)	・月経周期が安定しておらず、対処しづらかった

できていた。

## 2) 私の目標

私の目標のカテゴリーは【睡眠に関すること】【食事に関すること】【運動に関すること】【精神面に関すること】【セルフケアに関すること】【排便に関すること】【その他】の7つに分類された。

【睡眠に関すること】69件は『就寝・起床等の生活の

リズムを整える』31件、『睡眠時間を確保する』29件と最も多かった。【食事に関すること】68件は『バランスの良い食事をとる』39件、『三食きちんと食べる』14件であった。【運動に関すること】38件は『運動量を増やす』25件、【精神面に関すること】13件は『ストレスをためない』8件、【セルフケアに関すること】11件は『月経周期の変化に気づく』5件、【排便に関すること】は2

件であった(表4)。

### 3) 日常生活の特徴の気づき

日常生活の特徴の気づきは【運動について】【食事について】【睡眠について】【排泄について】【精神面について】【生活について】【入浴について】【問題なし】の8つのカテゴリーに分類された。

【運動について】【食事について】が35件と最も多かった。【運動について】は【運動不足】が28件であり『減多に運動しない』等の記述があった。【食事について】は【食事のバランスが悪い】が18件で『バランスが偏っていた』という記述がみられた。

次いで【睡眠について】【排泄について】が26件であり、【睡眠について】は【睡眠不足】が12件『テスト前には極端に睡眠時間が減る』等学生の特徴が反映されていた。【排泄について】は【便秘気味だった】が10件で【排泄が整っていた】は8件あった。

【精神面について】は25件で【ストレスの有無によって気分が違ふ】が8件【ストレスはあまりない】が7件であった。また【ストレスの原因について考えた】5件【ストレスが体調に影響していた】3件【ストレスの発散方法を考えた】1件等、ストレスの原因と体調の関係について考えていた。

【生活について】は22件で【休日の生活リズムが不規則】9件【生活リズムが崩れやすい】9件であった(表5)。

### 4) 記録後の変化

記録後の変化は【生活の振り返り】【食事に関する改善】【睡眠に関する改善】【運動に関する改善】【排泄に関する改善】【月経と体調の変化を関連付けて考え、対応した】【ストレス管理に関する改善】【目標に向け実践した】【リラックス方法の改善】【サプリメントの利用】【変化なし】の11のカテゴリーに分類された。

【生活の振り返り】と【食事に関する改善】が20件と最も多かった。【生活の振り返り】は【生活を振り返り改善した】16件で『直すべきところを見つけ意識することができた』等の記述がみられた。【食事に関する改善】は【食事のバランスに気を付けた】17件で『食生活を意識するようになった』等の記述がみられた。

【睡眠に関する改善】は16件で【睡眠時間の確保】9件では『睡眠時間をできるだけ取るよう心掛けた』等がみられた。

【運動に関する改善】13件では【運動をするようにした】、

【排泄に関する改善】11件では『排便を気にするようになった』等がみられた。(表6)。

### 4. 看護する上で学べたこと

看護する上で学べたことは【対象者自身の気づきを促す看護の必要性】【対象者を個別に捉えた看護の必要性】【支援の方法】【アセスメント時の重要な視点】【看護職者のセルフケア能力】の5つに分類された。

【対象者自身の気づきを促す看護の必要性】62件が最も多く【自分の身体を知り、関心を持つように促す必要性】29件【BBTやマイメモリー等の記録を継続できる援助の必要性】14件【生活習慣が影響することを伝える必要

表4 私自己的目标(3つ/人) n=71(複数回答)

カテゴリー(記述数)	目標の内容	(記述数)
睡眠に関すること (69)	就寝・起床などの生活リズムを整える	(31)
	睡眠時間を確保する	(29)
	早起きをする	(4)
	1限に遅れない	(2)
	体調を崩さないようにする	(2)
	疲れを明日に残さない	(1)
食事に関すること (68)	バランスの良い食事をとる	(39)
	三食きちんと食べる	(14)
	朝食をとる	(8)
	間食を取り過ぎない	(5)
	良く噛んで食べる	(1)
	水分を取る	(1)
運動に関すること (38)	運動量を増やす	(25)
	ストレッチをする	(9)
	エレベーターを使わない	(2)
	家事をする	(2)
精神面に関すること (13)	ストレスをためない	(8)
	ポジティブに考える	(2)
	お風呂につかるようにする	(2)
	リラックスタイムを作る	(1)
セルフケアに関する こと (11)	月経周期の変化に気づく	(5)
	体重コントロールを行う	(4)
	セルフケアを行う	(1)
	自分の身体を知る	(1)
排便に関すること (2)	排便に気を付ける	(2)
その他 (3)	一日一善	(1)
	予習復習を行う	(1)
	日光を浴びる	(1)

表5 日常生活の特徴の気づき

n=71 (複数回答)

カテゴリー (記述数)	サブカテゴリー (記述数)	記述内容例
運動について (35)	運動不足 (28)	・体を動かすことが少ない ・減多に運動しない
	運動できている (7)	・運動もできていて健康的だと思う ・休日は気分も良く、運動量も多い
食事について (35)	食事のバランスが悪い (18)	・バランスのとれた食事ができていない ・バランスが偏っていた
	食事のバランスが良い (9)	・ほぼ毎日3食ともバランス良く摂取できている
	間食が多い (3)	・何もない日は間食が多い
	朝食を食べない (3)	・朝食を食べない日も良くあった
	間食を控えた (1)	・間食をしないようにしている
	食べ過ぎの傾向 (1)	・食べ過ぎていることが多い
睡眠について (26)	睡眠不足 (12)	・テスト前は極端に睡眠時間が減る ・十分に睡眠がとれておらず、平日の方が寝むれていない
	良く眠れている (6)	・睡眠は時間的には十分取れている
	就寝時間が遅い (4)	・寝る時間が遅くなる傾向にあった ・テスト前は、寝るのが遅くなる
	睡眠によって体調が左右されていた (4)	・寝るのが遅いと翌日体調が悪くなった ・よく寝れた日は、ストレスも少なく、気分が落ち込んだ日も少なかった
	睡眠不足 (12)	・テスト前は極端に睡眠時間が減る ・十分に睡眠がとれておらず、平日の方が寝むれていない
排泄について (26)	便秘気味だった (10)	・排泄が二日に1回しかなかった ・トイレを我慢することがある
	排泄が整っていた (8)	・ほぼ毎日快便で量や性状も良かった
	トイレの回数が多め (4)	・冬になるにつれて回数が増えた
	排便回数のばらつき (3)	・排便回数に毎日ばらつきがあった
	下痢傾向 (1)	・週に2回は必ず下痢をしていた
精神面について (25)	ストレスの有無によって気分が違う (8)	・平日はいつも気分が落ち込み、ストレスを感じていた ・ストレスと気分良く過ごせるかどうかは関連があったと思う
	ストレスはあまりない (7)	・あまり、日常ストレスを感じていない ・基本的にストレスもなく元気に過ごせている
	ストレスの原因について考えた (5)	・バイトでストレスが溜まっていた ・休日は睡眠時間もとれ、勉強という負荷がかからないため気分良く過ごせた
	ストレスが体調に影響していた (3)	・ストレスが多い日の後、少し体調を崩す
	ストレス発散方法を考えた (1)	・食べることで発散した
	イライラしていた (1)	・気分良く過ごせずイライラしていた
	ストレスはあまりない (7)	・あまり、日常ストレスを感じていない ・基本的にストレスもなく元気に過ごせている
生活について (22)	休日の生活リズムが不規則 (9)	・休日は遅くまで寝ていることが多い ・土日になると生活のリズムが崩れる
	生活リズムが崩れやすい (9)	・バイトやテストがあると睡眠時間が減り、食事、排便、精神面が崩れやすい ・月に1回、体調が悪くなる
	規則正しい生活ができている (3)	・生活リズムに問題はなかった
	平日の生活リズムが不規則 (1)	・平日の生活リズムが悪い
入浴について (3)	お風呂にゆっくり入っていない (2)	・シャワーばかりで湯船につからない
	お風呂に入ると良く眠れる (1)	・お風呂に入ると良く眠れたり気分良く過ごせる日が多い
問題なし (3)	体調良好 (3)	・風邪にも気を付けているので体調は全体的に良かった

表6 記録後の変化

n=71 (複数回答)

カテゴリー (記述数)	サブカテゴリー (記述数)	記述内容例
生活の振り返り (20)	生活を振り返り改善した (16)	・直すべきところを見つけ意識することができた ・振り返りにより昨日より良くしようと向上心が持てた
	精神面でなぜすぐれなかったのかを振り返った (4)	・振り返ることで、考え方などを変えることができた ・自分が精神的に負担を感じるのはどんな時かわかった
食事に関する改善 (20)	食事のバランスに気を付けた (17)	・バランスを心がけたので体調が良い日が増えた ・食生活を意識するようになった
	間食を少なくした (2)	・間食の量を気にするようになった
	カロリーコントロール (1)	・体重を見ながらカロリーコントロールをした
睡眠に関する改善 (16)	睡眠時間の確保 (9)	・睡眠時間をできるだけ取るよう心掛けた ・一週間の寝不足状況を見て、早めに寝るようにした
	生活リズムを気を付けた (5)	・乱れた生活習慣を整えることができた ・生活リズム、睡眠を意識するようになった
	早寝早起きを心がけた (2)	・早寝早起きを心がけた
運動に関する改善 (13)	運動をするようにした (9)	・運動量が少ない日はなるべく動くようにした
	ストレッチをした (4)	・入浴後にストレッチをしたり腹筋をした
排泄に関する改善 (11)		・排便を気にするようになった ・排便がない時は水分を多くとり、マッサージをした
月経と体調の変化 を関連付けて考 え、対応した (5)		・月経周期を意識するようになった ・PMSだと思ったら、気分の落ち込みがあまりなくあまり悩まなくなった
ストレス管理に関 する改善 (4)		・ストレスが続く時は自分なりに発散するようになった ・自分の好きなことをする時間を作った
目標に向け実践し た (4)		・目標を決めてから、身体を動かそうとエレベーターを使わなくなった ・続かなかったストレッチが続くようになった
リラックス方法の 改善 (1)		・記録を始める以前よりもお風呂にゆっくりつかるようになった
サプリメントの利 用 (1)		・野菜を食べていない日が続く時は、サプリメントを取るなどして、調節するようになった
変化なし (9)		・あまり変化していないと思う

性]7件等がみられた。記述内容は『日頃から自分の身体に関心を持つことが大切である』等があった。

【対象者を個別に捉えた看護の必要性】21件では[個人の特徴を踏まえた看護の必要性]12件[対象者の生活を理解し援助することの必要性]8件等がみられた。記述内容は『個人によって抱える問題が違うため、一人一人に適した看護を行う必要がある』等があった。

【支援の方法】17件では[患者の悩みや辛いこと等を理解し相談に乗る必要性]9件[対象者と一緒に考える必要性]4件等がみられた。記述内容は『生活の改善が必要な場合、対象者の立場で考え改善の工夫方法を考えることが大切である』等があった。

【アセスメント時の重要な視点】14件では[性周期と健康を関連させて援助を考える必要性]7件[様々な側面から健康について考えることの必要性]4件等がみられた。記述内容は『私たちの身体は様々な影響を受けており原因も様々な面から考えることが必要である』等があった。

【看護職者のセルフケア能力】2件では[看護職者が健康である必要性]がみられ、記述内容としては『支援するという立場にいるならば、自分の身体について理解し健康な状態を保つ必要がある』等があった(表7)。



表7 看護する上で学べたこと

n=71 (複数回答)

カテゴリー (記述数)	サブカテゴリー (記述数)	記述内容例
対象者自身の気づきを促す看護の必要性 (62)	自分の身体を知り、関心を持つように促す必要性 (29)	・日頃から自分の身体に関心を持つことが大切である ・自分の身体に興味を持つと気をつけることができる
	BBTやマイメモリー等の記録を継続できる援助の必要性 (14)	・記録を続けることで自分の健康について考えることができる ・毎日記録をすることで自分自身の特徴を理解することができる
	生活習慣が影響することを伝える必要性 (7)	・体調が悪いのは疾病だけではなく、生活習慣が影響していることを学んだ ・生活行動が体調に影響することが分かり、対象者の改善の手助けになると思う
	自分の生活を見直し、改善点を考える必要性 (4)	・日常生活や月経周期を自分で見直し、改善点を探すことで、より健康な生活につなげることができる ・生活を振り返ることで、アセスメントや看護の視点を明確にすることができる
	BBTの記録から月経周期による変化を知る必要性 (3)	・性周期による変化によって、身体面・精神面の変化が起こりやすいため、考慮して援助する必要がある
	月経についての情報提供をし、アドバイスする必要性 (5)	・月経周期の特徴を理解し、正しい知識が提供でき、支援をすることが重要である ・看護職として、月経周期に関する知識など、アドバイスできなければならない
対象者を個別に捉えた看護の必要性 (21)	個人の特徴を踏まえた看護の必要性 (12)	・一人一人の個人差があり、生活に特徴もあるため、個人に合わせた援助を考えることが大切である ・個人によって抱える問題が違うため、一人一人に適した看護を行う必要がある
	対象者の生活を理解し援助することの必要性 (8)	・個人のライフスタイルがあるため改善するためであっても、なかなか変化することは難しい ・対象者の生活を理解することで体調を管理・改善していく手助けとなる
	対象者の性格を考慮した看護の必要性 (1)	・対象者の性格に合わせて継続できるよう支援することが大切である
支援の方法 (17)	患者の悩みや辛いことなどを理解し、相談に乗る必要性 (9)	・自分の体験を踏まえ対象者に勧めたり相談にのることができる ・生活の改善が必要な場合、対象者の立場で考え、改善の工夫方法を考えることが大切である
	対象者と一緒に考える必要性 (4)	・実際に実施してみて、継続することは簡単ではなかったもので、対象者と一緒に考えていくことが必要である ・継続できなくても責めるのではなく、一緒に行いながら支えることが大切である
	セルフケアの大切さを伝える必要性 (3)	・セルフケアが大切であると学んだ ・セルフケアによって自己管理することが大切である
	簡単に改善できることから提案する必要性 (1)	・できそうにないことを言うのではなく、簡単に気軽に行えることから提案することが大切
アセスメント時の重要な視点 (14)	性周期と健康を関連させて援助を考える必要性 (7)	・性周期と健康の両方とも観察していくことが大切である ・性周期と身体の密接なかかわりについて学んだ
	様々な側面から健康について考えることの必要性 (4)	・睡眠やストレスが影響しており規則正しいリズムが大切である ・私達の身体は様々な影響を受けており、原因も様々な面から考えることが必要である
	生活習慣の改善を支援する必要性 (2)	・対象者の生活に沿った目標を設定することが大切であり、具体的な説明をし理解してもらった上で看護を行うことが必要
	客観的及び主観的データを統合し看護する必要性 (1)	・看護をする上で、客観的データ及び主観的データのどちらも大切で、二つを統合して見つめていくことが大切である
看護職者のセルフケア能力 (2)	看護職者が健康である必要性 (2)	・支援するという立場にいるならば、自分の身体について理解し、健康な状態を保つ必要がある ・看護師自身も健康であることが重要だとわかった

## IV. 考察

## 1. セルフケアプログラムにおける学生の学び

1) 学生のセルフケアプログラムへの取り組み状況と気づき

セルフケアプログラムの継続について、BBTの計測は91.5%、マイメモリーの記録は94.4%の学生が記録日数

の60%以上継続できたと回答したことから、多くの学生が関心を持ち取り組んでいた。

月経周期について77.5%の学生が理解していたが、性周期が明確に表れない場合も多いことを伝え、今後も継続したBBTの計測を勧める必要がある。

BBTの計測を実施し気づいたことでは【月経周期の理

解】が多く、自分の性周期が正常か異常かについて気づく学生が多かった。BBTの計測を継続することを通して、自分の月経周期の特徴を理解しながら性周期に伴うBBTの変化、排卵の時期や有無、次回の月経開始予定等、講義で習った知識を自身の記録から読み取る学習につながっていたと考える。

月経時の様子やPMSの症状では、ともに【身体的症状】【精神的症状】の二つに分かれた。月経時では【身体的症状】の『下腹部痛』『腰痛・腰のだるさ』が多く、PMSでは【精神的症状】の『イライラ感』『集中力の低下』等が月経時よりも多かった。森ら（2012）は、PMSの症状は月経時の症状と比べ精神症状が多いと述べており、小西ら（2011）は、PMS有群と対照群を比較した研究で、イライラ・怒りっぽくなる・疲れ・根気がない・気分の変化等がPMS有群において有意に高かったと述べている。緒方ら（2013）は、大学生のPMSと日常生活習慣及びセルフケア実態の研究で看護学生1年生と4年生を比較し、PMSの認知度について4年生で69.6%、1年生で18.6%であったと報告している。1年生の時点ではPMSの症状について理解している学生が少ないことから、月経時の症状に対応したセルフケアの必要性や月経前の精神的変化の症状、その理由を正しく伝えることが大切であると考えられる。

月経時及びPMSの症状における自身の対処方法の変化は【身体を温める】が最も多く、[カイロを使用した]等があったが、セルフケアプログラムの実施時期が10月～1月と寒い時期であったことも影響したと考える。細野ら（2007）は、蒸気温熱シートによる下腹部への温罨法は月経痛に有効であったと述べている。本研究でも個々が実践可能な方法で温罨法を行い、下腹部痛及び腰痛対策に有効であったと考える。次に【運動を行う】が多かったが[マンスリービクスをした]等があり、セルフケアプログラムと並行して行った講義で説明した方法を自ら実践し効果を実感することができていた。状況に合わせた実践方法を実際に行えるよう、効果や方法を説明することが重要である。【内服のコントロールを行う】では痛みに合わせて内服する学生が多かったが、予防的に内服している場合もあった。緒方ら（2011, p.6）が、鎮痛剤の内服について月経痛がひどい場合とそうでない場合では、ひどい場合が63.5%内服していたと述べてい

るように、学生は月経時の症状の特徴を知り対処していた。その他【食事面で気を付けた事】【精神面で気を付けた事】等の記述がみられ、多方面からの対処方法を考え実践できていた。戸部ら（2003）は、女子学生における月経に対する保健行動のあり方についての研究で、月経随伴症状に対して、効果的な対処行動を取り入れることができていない学生も保健行動数に差がなかったが、鎮痛剤の所持は有意に対処行動を取り入れている学生のほうが高かったと述べている。このように、学生は月経と日常生活を結びつけて対処することができていた。

マイメモリーの目標では【睡眠に関すること】が最も多く『就寝・起床等の生活リズムを整える』『睡眠時間の確保』が多く、講義や試験等の学生生活とアルバイトとの両立が難しい状況が窺えた。目標はセルフケアプログラム開始前に挙げているが【セルフケアに関すること】に関する記述があったことは、講義の目的を理解した上でセルフケアプログラムに取り組んだと考える。

日常生活の特徴の気づきは【運動について】【食事について】が多く、次いで【睡眠について】【排泄について】であった。この項目は、学生が挙げた目標と類似しており、自分が挙げた目標を意識し生活したことがわかる。セルフケアプログラムの実施時期は試験期間と重なっていたことから、睡眠不足傾向等の特徴が反映された結果となった。

記録を始めてからの変化は【生活の振り返り】では『直すべきところを見つけ、意識することができた』という記述から、日頃は意識していなかった生活について記録を継続しながら振り返り特徴をつかんでいた。【食事に関する改善】では『食生活を意識するようになった』等、生活の改善に取り組んでいた。

## 2) 看護する上で学べたこと

セルフケアプログラム終了後に考察した看護の視点について【対象者自身の気づきを促す看護の必要性】では[自分の身体を知り、関心を持つように促す必要性]等がみられたが、自分の身体を知るために正しい知識を増やし、関心を向けることの重要性を学ぶことができたと考えられる。

【対象者を個別に捉えた看護の必要性】では[個人の特徴を踏まえた看護の必要性]等がみられ、対象者を個別

に捉えた援助は看護する上で重要な視点であり、個人が抱える問題に合わせた看護の必要性、対象者の生活背景を理解した上での看護の必要性等、重要な点に気づいていた。

【支援の方法】では[患者の悩みや辛いこと等を理解し、相談に乗る必要性]等がみられ、対象者の思いを理解すること、対象者と共に考える姿勢についても重要な看護の視点である。対象者の立場になって考えること等、セルフケアプログラムの継続により、その大変さを理解することで対象者への配慮につながると考える。

【アセスメント時の重要な視点】では[様々な側面から健康について考えることの必要性]等がみられ、対象者の情報をもとにアセスメントする際、性周期の問題に終結せず身体は様々な影響を受けていること、原因となるものを多方面から考えることが必要であることに気づくことができている。

【看護職者のセルフケア能力】では『支援するという立場にいるならば、自分の身体について理解し、健康な状態を保つ必要がある』という記述からもセルフケアプログラムの実施によって改めて自分の身体を知り、セルフケアを行う必要性を理解したと考えられ、看護者が自分自身の健康についてセルフケアを行う重要性に気づけたことは、常に自己と向き合う姿勢が育つきっかけになると考える。

## 2. セルフケアプログラムの演習を取り入れた教育方法の検討

講義にて、性周期・生殖器官系の形態と性機能・生殖の仕組みと妊娠の成立について学びながらセルフケアプログラムに取り組んだことにより、性周期がいかに巧妙な仕組みであるか、日常生活における注意点や対処方法等について理解することにつながったと考える。また、講義から学ぶだけでなく、自分自身の身体をモニタリングすることによってより現実的に身をもって理解を深めることにつながったと考える。さらに、3ヶ月間のセルフケアプログラムを通して、セルフモニタリングを継続することの重要性や難しさについて気づくことができ、自身の日常生活を振り返り、性周期や生活習慣等が体調やその変化に大きく影響していることを学ぶことができていた。これより、講義と並行したセルフモニタリングは、自らのセルフケアを考える良い機会となっており、その

経験によって重要な看護の視点に気づくことができていた。

今回、男子学生の研究参加が得られず女子学生のみでの分析となったが、今後、男子学生のセルフケア行動についても検討していきたい。

湯本ら(2005)は、「助産学生の月経周期のセルフモニタリングとその教育的効果」という研究で、助産学生は「看護ケアにあたる際にも個別的な把握をしたうえでの実践が必要であること」「モニタリングによって得た自分の体験や人への理解から、自分の言葉を使い現実的な教育や指導ができたこと」に気づいていたと報告している。さらに、セルフモニタリングを看護基礎教育において実践することが望ましいと述べている。

以上から、このセルフケアプログラムを1年生の基礎教育で実施する意義として、セルフモニタリングを行うことは、性周期のみならずあらゆるライフステージでのセルフケアの重要性、看護する上で重要な対象者のセルフケア能力向上のための視点について、早期から学ぶことにつながると考える。

## V. まとめ

看護大学1年生の後期に、講義と並行しセルフケアプログラムを約3ヶ月間実施し、記録の読み取りを行いながら振り返りの時間を設けた。その結果、学生は自身の身体の特徴、記録によるセルフケア行動の変化、看護上の視点等を気づくことができていた。

基礎教育で培われた知識がその後の専門科目、領域別実習、卒業研究を進めていく中で、その都度、セルフケアの重要性について考え振り返りながら看護に活かすことができるよう、今後も演習方法の改善を検討していきたい。

## 文献

- 服部律子, 堀内寛子, 藤迫奈々重. (2001). 女子大生のセルフエフィカシーと月経時の対処行動. 母性衛生, 42(4), 615-620.
- 細野恵子, 留畑寿美江, 荒井優気, ほか. (2007). 女子学生の月経痛緩和に対する温電法の効用. 臨床体温, 25(1), 26-29.
- 池内佳子. (2005). 看護学生の月経随伴症状とセルフケア. 和歌山県立医科大学保健看護学部紀要, 1, 45-53.
- 小西清美, 石川幸代, 仲村美津枝, ほか. (2011). 月経前期およ

び不定愁訴が多重課題の課題遂行力に及ぼす影響. 日本女性心身医学会雑誌, 16(2), 153-159.

森恵美, 高橋真理, 工藤美子, ほか. (2012). 母性看護学概論看護(第12版)(p.103). 医学書院.

緒方妙子, 宇野亜紀. (2011). 女子学生の「月経の捉え方」と「月経痛及びセルフケア行動」との関連. 九州看護福祉大学紀要, 11(1), 3-9.

緒方妙子, 大塔美咲子. (2013). 大学生の月経前症候群(PMS)と日常生活習慣及びセルフケア実態. 九州看護福祉大学紀要, 13(1), 57-65.

戸部郁代, 深川ゆかり. (2003). 女子学生における月経に対する保健行動のあり方について. 母性衛生, 44(2), 231-235.

湯本敦子, 上條陽子, 坂口けさみ. (2005). 助産学生における月経周期のセルフモニタリングとその教育的効果. 日本看護学会論文集 看護教育, 36, 335-337.

渡邊香織, 奥村ゆかり, 西海ひとみ. (2011). 女子学生における月経随伴症状と月経サポート機能、およびセルフケアとの関連. 日本女性心身医学会雑誌, 15(3), 305-311.

(受稿日 平成25年 9月 2日)

(採用日 平成26年 2月 6日)

## Study of Educational Method that Takes in the Self-Care Program

Fumika Nawa, Ritsuko Hattori, Kana Nunohara, Junko Takeda and Natsuko Kouketsu

Nursing in Children and Child Rearing Families, Gifu College of Nursing

### Abstract

The purpose of this study is to clarify how much freshmen at nursing college were able to be conscious about their body through implementing the self-care program for the estrus cycle and what kind of nursing tips they learned by doing it, as well as to examine the educational method.

In the self-care program, along with lectures the subject recorded their basal body temperature and daily living for about 3 months. The subjects were 71 nursing students out of 80, who attended the lecture and also agreed to participate in the study.

The survey method, students understanding of research cooperation was obtained only were asked to submit a copy of report.

The studied items were “whether the subjects could continue the basal body temperature and daily living,” “state of menstrual period and premenstrual syndrome,” “change in coping method,” “characteristics of daily living,” “change since the recording has started,” “my target,” “nursing tips that the subjects learned,” and etc. The obtained data were classified by the contents.

The result showed that 91.5% subjects for the basal body temperature and 94.4% subjects for the daily living were able to continue the recordings for more than 60%. For “state of menstrual period and premenstrual syndrome,” many subjects had [physical symptoms] for menstrual period and [mental symptoms] for premenstrual syndrome. “change in coping method” was classified into 8 categories such as [warm the body] and [do the exercise]. “characteristics of daily living” was classified into 8 categories such as [exercises] and [diet], and “change since the recording has started” was classified into 11 categories such as [reflection on living] and [diet improvement]. “my target” was classified into 7 categories, with [sleep] and [diet] categories being the highest number. “nursing tips that the subjects learned” was classified into the following 5 categories:

[necessity for nursing to promote the awareness of the nursing subjects] [necessity for nursing to accommodate the individuality of the nursing subjects] [supporting method] [important viewpoints upon an assessment] [self-care competence of nursing professionals]

The students successfully understood the change in body system and characteristics of daily living, realized the importance of the self-care, and nurtured the perspectives necessary for the nursing care. Also, the opportunity like this study, by which the students can become aware of the importance of the self-care during their first year at school, will be useful to their future learning.

**Keywords:** estrus cycle, self-care, lifecycle, basal body temperature, daily living