

## 実習前後の学生のストレスコーピングと今後の課題

小池伸一 山口隆司

Stress coping of a student about Occupational Therapy fieldwork., and Policy in the future

Shinichi. Koike, Ryuji. Yamaguchi

### 要 旨

本研究の目的は、実習前後における学生のストレスコーピング（コーピング）の違いについて調査し、学内指導の一助にすることにある。対象は作業療法学科の学生とした。方法は、3年次の実習前後にラザルス式ストレスコーピングイベントリーによりストレス評価を行った。その結果、実習前より実習中で、認知的ストラテジーで有意にコーピングが行なわれていたが、情動的ストラテジーでは有意差はなかった。対処型では6つの対処型において、実習中でコーピングが有意に行なわれていた。これらから、①実習中は情動的ストラテジーが低い、②日々の課題に追われ情動的ストラテジーまで及ばない、③実習では学生が本来持ちあわせる対処型を十分に使うことが出来ていない、の3点が示唆された。以上から学内指導として、①小集団による臨床場面の体験時間の大幅な増加、②問題解決型課題の実施、が考えられた。

キーワード：臨床実習・作業療法学生・コーピング・学内指導

Key words : Occupational Therapy fieldwork., Occupational Therapy student, Education in school, Stress coping

### 緒 言

最近、作業療法臨床実習の実習指導者（SV）から作業療法実習生（OTS）について、クライアントとの関係かとれない、SVに対し適切な報告・連絡・相談を出してこないとの指摘を頻繁に受ける。また、これらが主な要因で実習不合格となるOTSが多い。

実習場面は学生にとってはじめての社会経験のひとつである。これまでの生活の中でおこなってきた問題や課題というストレス状態に対するストレスコーピング（コーピング）にさらに高度の内容が要求される。

コーピングとは、ストレスに対処する方法のことである。ストレスを軽減しようとしたり、除去しようとする方策のことである<sup>1)</sup>。このコーピングについては、近年になって、断片的な知見の集まりから理論的な枠組みが整備され始めている。そしてさまざまなコーピングについて、体系的な整理が試みられてい

る。リチャード・ラザルスのコーピング理論によれば、心理負担を回避する情動中心型、ストレス原因を直接解決する問題中心型に分けられる。そして、ストレスに対しこの2つのコーピングがバランスよくなされることでバーンアウトを予防できる<sup>2)</sup>、とされている。

これらの臨床状況やコーピングに関する知見を踏まえ、本研究では、実習前中における学生のコーピングの違いについて調査した。最終目的はバーンアウトを予防することにあり、実習前の学内指導の一助にすることである。

### 先行研究

#### 1. コーピング理論

コーピングは、個人による工夫、管理方法のなかに制度として組み込まれる場合がある。また、理論的

に裏付けられた確実な方法や試行錯誤的な方法もある。コーピングによって、ストレスの原因による衝撃を軽減、緩和する。人にはそれぞれ、一方に、独自の体力や能力などの資源があり、他方に、それに重い負担をかけるものとして認知された特定の内的、外的要求がある。後者がストレスである。それに対して、前者の資源を動員して、その要求を処理したり、減じたり、耐えたりするような認知的、行動的な努力がコーピングである<sup>3)</sup>。

このコーピングにおいてはこれまで多数の報告がされている。

エチオンら<sup>4)</sup>は、結果ではなく過程から分類する試みとして、ストレスへの対応が能動的か受身か、直接的か間接的かという2×2の区分を用いている。

1) 能動-直接型

ストレスの原因を変えようとする、原因に向かい合う、よいところを見つけようとする。

2) 能動-間接型

ストレスについて人に話す、ストレスの原因に合わせようとする、他の活動に身を入れるようにする。

3) 受動-直接型

ストレスの原因を無視する、原因を避けようとする、そこから逃れようとする。

4) 受動-間接型

飲酒やドラッグに頼るようになる、病気になる、くじけてしまう。

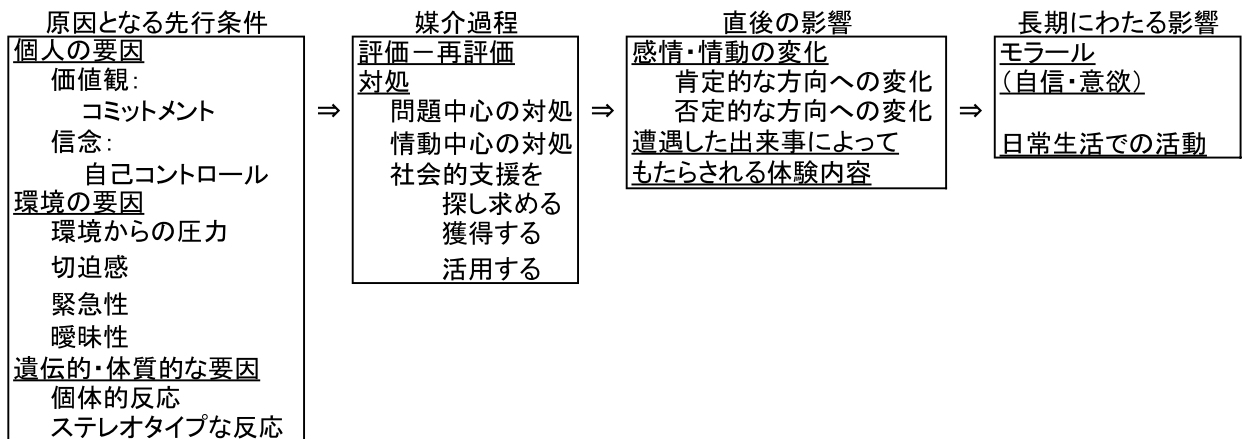
さらに、ラザルスとフォークマン<sup>5)</sup>は、コーピング行動の内容を機能的に分類して、問題中心型コーピ

ングと情動中心型コーピングの二つに分けている。問題中心型とは、苦痛の原因となる問題を除去しようとすることである。どこが問題であるのか、何を除去すればよいのか、どのようにすればよいのかを考え、対処の方法を考えることである。情動中心型のコーピングとは、ストレスの原因となった問題そのものではなく、ストレスによる感情や苦痛そのものを、原因には触れることなく、低減しようとすることである。これは、楽観したり、見方を変えるなど認知的な枠組みを変更するコーピングと、休んだりサボったり、八つ当たりするなどの行動的コーピングの、二つの方法に分けられる。

エチオンらの報告とラザルスらの報告の共通点は、コーピングは大きく2種類に分けられること、問題を直視し解決を図るコーピングとストレスからの情動をコントロールするためのコーピングが存在することである。つまり、エチオンらの報告をラザルスらの理論に照らし合わせると、ラザルスらの認知的ストラテジーをあらわすのはエチオンらの能動-直接型であり、情動的ストラテジーをあらわすのは能動-間接型、受動-直接型、受動-間接型といえるのである。

2. コーピングの位置づけ (図1)

コーピングはストレスの原因となる先行条件と短期的変化・長期にわたる影響の間の媒介課程の一つとされている。先行条件とその結果の関係は、厳しい環境での原因となる先行条件が、人びとのどのような媒介



(リチャード S. ラザルス、スーザン・フォークマン著、本明寛他監訳：ストレスの心理学、実務教育出版、2002、p314)

図1 ストレス、対処と適応に関する理論的枠組み

過程によって、どのような影響をもたらすようになり、それによってどのような長期にわたる適応や不適応の結果が導かれるようになるのかが、決まるものであると考えられている<sup>3)</sup>。

媒介過程である評価は一次評価と二次評価に分けられる。前者は原因となる先行条件を自分との間において①無関係、②無害－肯定的、③ストレスフルの3パターンに分類するものである。後者はコーピング方法の選択を意味する。危機に陥った場合、その状況を切り抜けようとするときに顕著となる。再評価は環境からの新しい情報や、自分自身の反応から得た情報に基づいて変えられた評価である<sup>6)</sup>。

先行条件はそのまま短期的変化や長期にわたる影響につながるのではなく、媒介過程である対処や社会支援により影響を受けるとされている。

以上の先行研究から、短期的変化や長期にわたる影響の主要因子となる対処に焦点を絞り、実習場面での学生の対処について調査した。

## 研究方法

### 1. 対象

対象は、K大学作業療法学科における3年次の実習を終了した学生46人とした。

### 2. 方法

実施時期は、実習開始5日前のオリエンテーション時、実習終了3日後の実習セミナー時とした。調査用紙には評価バッテリーとしてラザルス式ストレスコーピングイベントリー (SCI) を使用した。調査方法は46人の各学生にSCIを配布し、その場で記入させ、直後に回収するという集合調査とした。

今回使用した評価バッテリーのSCIは、リチャード・ラザルスのストレスコーピング理論にもとづくものである。ストレスに対しどのような反応・コーピングの傾向があるかをとらえる方法として開発されたものである(図2)。構成は大項目としてストラテジーの評価と対処型の評価という2項目から成っている。

ラザルス式ストレスコーピングイベントリー(SCI)

(1)					
最近の強い緊張を感じた状況について					
(2)	1 2 3		1 2 3		
1		その問題を解決するために、慎重にプランを立てた。	33		似たような体験を思い出し、それを参考にした。
2		困難に直面して、逃げ出さず、自分の望みがかなうよう努力した。	34		かなり危険な賭けをしてみた。
3		具体的に何か援助を受け入れられる人を探した。	35		相談員に人間署に出かけて、話を聞いてもらった。
4		自分のやり方を反省した。	36		自分の役割を再認識した。
5		尊敬する人の問題解決の仕方を思い出して、やってみた。	37		自分の嫌な気持ちを外に出さないようにした。
6		いつもより長く睡眠をとった。	38		その状況が早く終わるように願った。
7		その問題が明るい面や良い点を探してみるようにした。	39		そのことについてあまり考えすぎないようにした。
8		自分のマナー化した行動の改善に努力した。	40		自分の考えや、やり方などを変えられるようになった。
9		困難を打開するために、慎重に考えてから行動した。	41		やるべきことがわかっていたので、なお、一層の努力をした。
10		うまくいくとは思わなかったが何かをしないではいられないなかつた。	42		その問題の関係者に考えを変えてもらおうと思った。
11		その状況について専門家の人に説明してもらった。	43		信頼できる知人、友人に助言を求めた。
12		問題がこじれた責任は、自分にあると思った。	44		人にせいにしてしないで、自分自身のやりかたを反省した。
13		気分が振り回されないようにした。	45		自分をぎりぎりまでおいつめないで、余裕を残しておいた。
14		気分を紛らすために、食べたり、飲んだり、煙草をすったりした。	46		その問題が好転する様子を空想した。
15		視点を変えてみたら小さな問題にすぎないことがわかった。	47		見方を変えれば、自分に関係ないことだと思った。
16		困難に直面して、返って強い人間に変化、成長したと思う。	48		経験を重ねて、自分に自信がついてきた。
17		解決のために、計画を立てて実行した。	49		幾つか違う解決方法を思いついた。
18		問題を起こした人に怒りをぶつけた。	50		困難な問題になると、体当たりすることになっている。
19		困難に遭遇するすると昔んぼ格言を思い出す。	51		自分の気持ちを知人、友人に理解、同情してもらった。
20		その問題は自分が引き起こしたことに気がついた。	52		二度とこんな問題を起こすまいと心に誓った。
21		自分の沈んだ気持ちが、他のことに影響しないように気をつけた。	53		激しい感情が生じて、それを外に出さないようにした。
22		他人に当り散らした。	54		気を紛らわせるために、休みをとってすきなことをした。
23		いろいろやったので、あとはなるようになるしかないと思った。	55		何ごともかかったかのように振舞った。
24		その経験によって、以前より成長したと思った。	56		解決のために工夫したり、努力するようになった。
25		うまくいくようにやり方を変えてみた。	57		以前の出来事を参考にして、解決しようとした。
26		自分の気持ちを無理に紛らわそうとした。	58		いろいろなやり方でぶつかっていった。
27		専門家の援助を得た。	59		自分の問題について、家族のアドバイスを求めた。
28		自分の誤りを認めて、素直に謝った。	60		今までの行動を反省し、新しいやり方を考えた。
29		状況のひどさを他人に知られないようにした。	61		自分の心とは反対に明るく振舞おうとした。
30		そんなことが起こったなんて信じなかった。	62		問題が難しくなったので放り出してしまった。
31		その問題を忘れるようにつとめた。	63		よく考えてみたら、たいした問題ではないと思った。
32		人生での大切なことだと思った。	64		他人に対して思いやりや浸し身を感じるようになった。
					あてはまる : 1
					少しあてはまる : 2
					あてはまらない : 3

図2 ラザルス式ストレスコーピングイベントリー評価用紙

表1 各評価型

問題と情動志向の評価	
認知的ストラテジー	事件に対するチャレンジ、積極性（問題志向）
情動的ストラテジー	情動の軽減を図る傾向、消極性（情動志向）
対処型の評価	
計画型	熟慮、慎重性、計画性
対決型	自己信頼感、問題に積極的に対処
社会的支援模索型	社会への適応、他者を信頼、依頼心
責任受容型	従順性、強い責任感
自己コントロール型	感情・行動制御、他人の気分を害さない、慎重型
逃避型	やけになる、問題解決の意欲喪失
隔離型	問題を忘れる、自他の切り離し
肯定評価型	経験重視、自己発見、自己啓発、自己改革

小項目として前者のストラテジーの評価は認知的ストラテジーと情動的ストラテジーの2つの傾向を評価するものである。後者の対処型の評価は、8つの傾向から評価するものである。すなわち、計画型（熟慮する、慎重性・計画性がある）、対決型（自己信頼感が強い、自身がある、問題に積極的に対処）、社会支援模索型（社会への適応、他者を信頼、強い依頼心）、責任受容型（従順性、強い責任感）、自己コントロール型（自分の感情・行動の制御、他人の気分を害さない、慎重型）、逃避型（やけになる、問題解決の意欲を失う）、隔離型（問題を忘れる、自分と出来事を切り離す）、肯定評価型（経験の重視、自己発見、自己啓発、自己改革）である。そして、計画型、対決型、社会支援模索型、責任受容型、自己コントロール型は認知的ストラテジーとされ、逃避型、隔離型、肯定評価型は情動的ストラテジーとされている（表1）。

分析は、実習前中のストラテジーの評価および対処型の8つの評価各々の比較をマンホイットニーのU検定とした。また、実習前および実習中の各々で認知的ストラテジーと情動的ストラテジーでウィルコクソン検定を行った。さらに、実習前の8つの対処型の比較、実習後の8つの対処型の比較は、クラスカルウォリス検定とその後の多重比較とした。

なお、これらの分析には統計パッケージソフト、エクセル2002およびSPSSver11.5を使用した。

表2 臨床実習前後でのストレスコーピングの比較

(N=46)		
大項目	小項目	P
ストラテジーの評価	認知的ストラテジー	***
	情動的ストラテジー	
対処型の評価	計画型	***
	対決型	
	社会支援模索型	**
	責任受容型	***
	自己コントロール型	***
	逃避型	***
	隔離型	
	肯定評価型	***

Mann-Whitney の U 検定 P<.05 : \* P<.01 : \*\* P<.001 : \*\*\*

表3 実習前および後でのコーピングの対処型の比較

(N=46)	
	P
臨床実習前	***
臨床実習後	***

Kruskal-Wallis 検定 P<.001 : \*\*\*

### 結果

ストラテジーの評価の比較では、実習前より実習中において、認知的ストラテジーで有意にコーピングが行なわれていた (P<.05)。しかし、情動的ストラテジーでは実習前中でコーピングに有意な差はなかった (P>.05)。また、対処型の評価では8つの対処型中、6つの対処型において、実習前より実習中でコーピングが有意に行なわれていた (P<.05) (表2)。さらに、対処型を比較した結果、実習前中では有意差がなかった (P>.05) (表3)。そして、その後の多重比較により、8つの対処型をそれぞれ比較した結果、実習前では対決型、自己コントロール型と他の対処型では有意差はなかった (P>.05)。また、計画型、社会支援模索型、責任受容型、逃避型、肯定評価型においても他の対処型と有意差がない傾向となった (P>.05)。しかし、実習中では逃避型、隔離型、肯定評価型の各間と、計画型、対決型、社会支援模索型、責任受容型、自己コントロール型との間で有意差が高い傾向となった (P<.05) (表4)。

表4 臨床実習前および後におけるストレスコーピングの対処型の多重比較

(N=46)

	計 画 型	対 決 型	社 会 支 援 模 索 型	責 任 受 容 型	自 己 コ ン ト ロ ー ル 型	逃 避 型	隔 離 型
対 決 型							
社 会 支 援 模 索 型							
責 任 受 容 型							
自 己 コ ン ト ロ ー ル 型							
逃 避 型		***	**	***			
隔 離 型		*	**	*		*	
		***	***	***	**		
肯 定 評 価 型							**
		**			*	***	***

Scheffe の対比較

P&lt;.001:\*\*\* P&lt;.01:\*\* P&lt;.05:\*

※ 数字はP値を表す。

※ 対処型各々の上段は実習前、下段は実習後を表す。

## 考 察

### 1. 利用されたストラテジーとバランス

今回の調査で明らかになったことは、実習前よりも実習中では問題を直視し解決を図る認知ストラテジーは実習前よりも高かったが、情動的ストラテジーは低い結果となったことである。ラザルスはストレスに対し認知的ストラテジーと情動的ストラテジーのコーピングがバランスよくなされることでバーンアウトを予防できる<sup>2)</sup>、としている。

当学科では1年次に見学実習を行っている。実習としての臨床場面の経験は2回目であるが、man to manで患者を担当し実際に患者に直接触れる実習は今回の評価実習が初めての経験である。また、実習指導者から直接man to manで指導を受けることもこれまで経験が皆無に等しい。このような状況において、レポート課題や日々の記録課題に追われることが、結果的にSCI上で認知ストラテジーが高くなっている要因として考えられた。そこには、一部、情動的ストラテジーの要素である、ストレスについて人に話す、ストレスの原因に合わせようとするも含まれているも行われて

いると考えられたが、分析からはこのストラテジーは十分に行われていないことが伺われた。

### 2. ストラテジーの位置づけ

媒介過程である評価、対処に焦点を絞る。

先行条件を臨床実習中における出来事と置き換えた場合、一次評価では無関係であることはまず考えられにくい。無害またはストレスフルな状態であると考えられ、特に臨床経験が皆無に等しい学生にとってはストレスフルな状況が多いと判断できる。それをもとに二次評価に移ると対処の選択が要求される。ストラテジーとして、認知的（問題中心）・情動的（情動中心）ストラテジーのいずれかまたは両者を選択し、なおかつ、8つの対処型すべてをその時々によって適切に使い分けることが重要と考えられる。そのことによって、いかなるストレスフルな状況であってもコーピングが可能となる。そして、次の段階である直後の影響において、肯定的な方向への変化が可能となる。さらに長期にわたる影響では臨床場面に対する自信や意欲に至ると考えられた。

今回の調査の結果では、実習前では認知的（問題中心）・情動的（情動中心）ストラテジーでは両者、8つの対処型では広範囲な対処がなされていた。しかし、実習中では認知的（問題中心）ストラテジー、8つの対処型では認知的（問題中心）ストラテジーに該当する項目が中心であった。課題に対し自ら行動しようとする対処方法が認められる一方で、指導者に対する直接的な報告、相談、または、担当ケースに対する一歩踏み込んだ関わりという情動的（情動中心）ストラテジーを含む対処行動が充分ではなかったと考えられた。

### 3. 今後の課題

学生は、問題中心コーピング、情動中心コーピングのバランスは良くないものの、元来多岐にわたる対処方法を持ち合わせていると考えられ、その対処方法を臨床実習中に遂行できるような指導が必要と考えられた。また、コーピングを高めるためには、課題遂行過程における学生自身の肯定評価、課題に対し学生自らの役割であることの自覚を高めることが必要と考えた。それらを踏まえ、以下には学生指導の具体案を示した。

#### 1) ゼミの活用

まず、問題解決課題についてゼミを活用し小グループで実施する。内容はクライアントを対象としたいわゆるペーパー型で実施するケーススタディーを行なう。その中で指導方法は実習を想定し、具体的な解決策は学生自らが検討し、教員はそれにフィードバックを与えるという対応をする。

次には、臨床体験時間の大幅なアップが考えられる。情動中心コーピングに裏打ちされる要因としては、臨床場面でのクライアント、臨床実習指導者との関係をスムーズに行なうこと、具体的評価技術の獲得が考えられる。このことを踏まえ、評価・総合実習前の教員による治療場面見学と学生へのフィードバックを系統的に頻回に行なうことが必要と考えられる。

#### 2) 専門教育科目における授業の進め方

ここでも、考えられるのが問題解決課題の実施である。従来型の知識教授のみでは、学生の臨床への興味を高めるには困難と考えられる。実際に学生自らが考

え時には悩むことで新しいコーピングが生まれると考えられる。それを専門教育科目で各分野において評価過程から治療過程のケーススタディーを重点に実施する。それには従来型の知識教授の時間を削減する必要がある、当然学生の予習が不可欠となる。この時点ですでに、コーピングが始まっているものと考えられ、その後のケーススタディーの導入もスムーズになることが予測される。

最後に模擬患者の導入を検討する。ゼミでも行なう臨床体験を専門教育科目でも擬似体験する。その中でクライアントの訴えに対する傾聴、評価技術の実習前の実践が可能と思われる。

### Abstract

The purposes of this research are in investigating the difference of student's Storescorping (Corping) before and after a Occupational Therapy fieldwork, and making it to a help of the school education.

It executed it to the student of the Department of the occupational therapy. The method was assumed to be Corping evaluation. It went by Razals type Storescorpingibentore before and after the of Occupational Therapy fieldwork. the third grader. As a result, there was no significant difference in an affection dynamic strategy though Corping was intentionally done by acknowledged strategy after it practiced before it practiced. After it had practiced, Corping was intentionally done in six action types in the action type. It thought about the following above.

1. An affection dynamic strategy is low while practicing.
2. It is chased, and there is no room of feelings in the solved demand up to an affection dynamic strategy by that.
3. The action type that the student originally has cannot be used enough by the practice.

It was thought following the education from the above in the school.

1. A great increase in experience time of clinical scene by using small groups.
2. Execution of problem solving type problem.

**参考文献**

- 1) 田尾雅夫 久保真人 (1996) : バーンアウトの理論と実践ー心理学的アプローチ. 誠信書房 東京 p75
- 2) 田尾雅夫 久保真人: バーンアウトの理論と実践ー心理学的アプローチ. 誠信書房 東京 p79
- 3) 田尾雅夫 久保真人: バーンアウトの理論と実践ー心理学的アプローチ. 誠信書房 東京 p78
- 4) 田尾雅夫 久保真人: バーンアウトの理論と実践ー心理学的アプローチ. 誠信書房 東京 p80
- 5) リチャードS. ラザルス スーザン・フォルクマン著 本明寛 春木豊 織田正美監訳 (2002) : ストレスの心理学. 実務教育出版 東京 p32
- 6) リチャードS. ラザルス スーザン・フォルクマン著 本明寛 春木豊 織田正美監訳 (2002) : ストレスの心理学. 実務教育出版 東京 p314