

令和元年 8月26日現在

機関番号：24506

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K11515

研究課題名(和文) 看護系大学における睡眠学教育の実態把握と臨地のニーズ・課題に関する調査

研究課題名(英文) The status of sleep education in nursing schools and needs from clinical nurses

研究代表者

谷田 恵子 (Tanida, Keiko)

兵庫県立大学・看護学部・准教授

研究者番号：60405371

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：日本の看護学部教育の中で睡眠についての知識や援助技術がどのように実施されているかや、病院に勤務する看護職者がどのような知識を必要としているのかについて調査を行った。その結果、カリキュラム上の時間的な制約から十分な教育が提供できていない状況であることと、看護職者には睡眠薬についての知識や睡眠に問題のある患者に対する具体的な援助技術についての学習ニーズが高いことがわかった。米国でも学部教育では十分な睡眠教育が実施されていない状況ではあったが、ウェブサイト上には学習のためのリソースが多く存在しており、日本でもそのような環境を整えることが看護職者の睡眠に関する知識の向上には必要であると考えられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

看護職者が睡眠に問題を持つ患者をケアする機会は多々ある。しかし現行の看護の基礎教育においては、教員たちは睡眠に関する知識の提供の必要性は認識しているものの、それらの知識は幾つかの科目で少ない時間で部分的に教授されているのみであり、系統的に睡眠学の知識を提供する科目を設けるほどの余裕はカリキュラムにはないと認識されていた。米国のように学生や看護職者が活用できるウェブリソースを充実させたり、修士課程で専門のコースを設けることで、看護職者がさらに修得が必要と考えている知識について学習できる機会の提供が可能であると考えられた。それによって睡眠問題に対する看護ケアの質が向上することが期待できる。

研究成果の概要(英文)：In this study we investigated how knowledge regarding sleep and nursing care for patients with sleep problems is imparted in nursing schools and what knowledge hospital nurses want to acquire. We found that the rigidity of the college curriculum affords little time for sleep education, which leaves nurses wanting more knowledge on sleep medication and best nursing practices for the treatment of sleep problems. Although similar situations exist in nursing schools in the USA, US nurses have access to many sleep education resources on the internet. It might be necessary to develop e-learning systems to supplement sleep-related knowledge for nurses in Japan.

研究分野：基礎看護

キーワード：睡眠 教育

## 1. 研究開始当初の背景

睡眠問題が生活習慣病のリスクを上げることや、小児期における睡眠覚醒リズム障害なども社会問題となっており、看護師や助産師では患者を、保健師では地域住民や企業の労働者を、養護教諭では児童や生徒を対象として睡眠管理の実施や睡眠衛生の指導などを実施する機会が増加している。また、睡眠医療の分野においても多職種連携が叫ばれ、看護師が睡眠外来で求められる能力も高くなっている(川崎ほか, 2012)。このような社会背景からは、看護基礎教育課程において、より広く高度な睡眠に関する知識を習得することが求められているようになってきたと考えられる。さらに、看護師や看護学生への睡眠知識の教育が、看護師や学生の睡眠問題や抑うつを改善する効果がある(三橋ほか, 2014; 田中ほか, 2015)ことも報告されており、不規則勤務により睡眠に問題を生じやすい看護職者が睡眠に対する知識をもつことは、ケア対象者のためにも自身のためにも必要であると言える。看護教育における睡眠学教育の必要性について検討した研究は小松ら(2012)によるもののみであり、十分な検討が行われてきたとは言いがたかった。

## 2. 研究の目的

本研究では、看護の基礎教育のなかで睡眠に関する知識や技術がどのように教授されているかや、睡眠に関する知識や技術のニーズについて明らかにすることを目的とした。また、米国における看護学部での睡眠教育の現状についても情報収集を行い、これらから得られる情報とともに本邦の看護教育における睡眠教育の展開について示唆を得ることも目的とした。

## 3. 研究の方法

### 1) 「睡眠学教育の実態把握」

看護系大学において提供されている睡眠に関する教育の実態調査のために、研究者の所属大学を除く看護系大学協議会会員校の教員と看護学部4年生を対象としてウェブアンケート調査を実施した。学部生を対象とした調査については7校から協力を得た。データを収集は、データ処理業者に委託し作成したウェブ調査サイトに調査協力者がPCからアクセスし、サイトに掲載されている質問項目に回答を入力し送信するかたちで行った。教員に対する調査では、大学の種類(国立、公立、私立)、教員の専門領域、睡眠に関する知識・技術を提供している科目名・コマ時間数、提供内容の項目、時間数を増やして教授したいと思う項目、睡眠学教育の課題と思われることについて選択式・自由記載式で回答を得た。学生には、所属コース、卒業後の希望職種、睡眠に関する知識・技術の習得機会の有無、睡眠に関する知識・技術習得の自信の程度、睡眠に関する知識についてどのようなことをさらに学びたいか、実習のなかで睡眠に関してどのようなケアを計画立案または実施したかについて、選択式・自由記載式で回答を得た。

### 2) 「米国における睡眠教育」

ウェブサイトに掲載されている情報をもとに、米国において看護分野での睡眠教育・研究に力を入れている大学にて探索したところ、ワシントン大学看護学部、シカゴ大学看護学部、ペンシルベニア大学看護学部がそれに該当すると判断できた。これらの大学に勤務するあるいは勤務していた教員で睡眠教育を担当している者6名、および他大学の教員から紹介を受けた睡眠援助に関心をもつ臨床家など4名を対象として面談を実施し、米国における睡眠学教育の状況と臨床での睡眠教育のニーズについて情報を得た。

## 4. 研究成果

### 1) 「睡眠学教育の実態把握」

教員を対象とした調査では睡眠や生体リズムに関する知識や技術を教授する科目をもつ教員からの回答は約70%であり、「各発達段階における睡眠の特徴や休息・睡眠を促す援助技術」などを教授する科目を担当している者が過半数を超えていたが、「測定用具を用いた睡眠評価方法」、「睡眠の疫学」、「睡眠障害が社会に及ぼす影響」など睡眠学に関する知識を教授しているという回答は1割に満たなかった。また「睡眠学に関連することのみを教授する科目を提供している科目がある」との回答は皆無であった。授業コマ数を増やせると仮定した場合、どの程度増やしたいかについて知識の項目ごとに尋ねた質問には、無回答が3~4割を占めていたが、すべての項目において1~3コマ程度は増やしたいとの回答が過半数であった。また、看護学部における睡眠に関する教育に関して課題であると考えることについて自由記載形式で得た回答には、特に課題は無いとのコメントが複数あった一方で、睡眠の事について教授したいことは多々あってもそれに時間が割けないとの回答も多かった。さらに、実習では夜間の患者の様子を実際には観察できない事をカバーできるような教育方法が求められるとのコメントも見られた。

学生からの回答では、休息・睡眠を促す援助技術については、学習する機会があった者や理解できていると回答した学部生が多かったが、測定用具を用いた睡眠評価方法や睡眠が社会に

及ぼす影響に関しては学ぶ機会もなく、理解度も低い者が多いという結果であった。実習で実施した睡眠援助としては、老年領域で昼夜のリズムが逆転傾向にある対象へのケアの実施が多く、昼間の覚醒を促すための工夫について記述している学生が多かった。

## 2) 「米国における睡眠教育」

情報を得たいずれの大学においても、学部レベルの学生を対象とした教育においては、生活援助や発達段階ごとの看護援助についての講義の中で部分的に、睡眠に関する看護ケアについて教授されており、睡眠学のみの内容で1科目が構成されるような科目は提供されていなかった。看護系修士レベルの教育の中では睡眠を専門とするコースを設けている大学があった。ペンシルベニア大学看護学部では、過去には修士課程において睡眠学のコースが提供されていたが、そのコースの開設を牽引してきた教員がほか大学に移ってからはそのコースは閉講されていた。ワシントン大学看護学部とシカゴ大学看護学部は睡眠研究センターが設けられており、ともに睡眠に関する教育が学部レベルでも積極的に実施されているかと考えていたが、そうではなかった。シカゴ大学看護学部では、近年、修士コースとして睡眠学プログラムを提供し始め、そのコースは「Blackboard」というプラットフォームを用いてオンライン学習のコースとして提供されていた。受講者は学士号をもっていることが条件とはなっているが、看護師だけではなく他のコメディカルの資格保持者も対象としていた。これらのコースは登録看護師資格を更新する際に必要な単位としても活用できるものであった。

面談をしたすべての教員は、ウェブサイトが存在するなんからの睡眠教育のリソースについて情報をもっており、教員自体がそのサイトを活用して睡眠に関する知識を深めていた。

急性期看護の領域の臨床家と看護師の資格をもつ睡眠コンサルタントからは、臨床における看護師の睡眠ケアの実践やニーズについて情報を得た。急性期では、睡眠問題よりも主となる疾患に対する治療や看護ケアが優先されるものの、睡眠問題はせん妄発症や在院日数にも影響されることと認知されており、睡眠に関する知識習得の必要性を感じている看護職者は多いとのことであった。睡眠ケアについては、夜間に患者の睡眠の障害となるような介入を極力減らす工夫を医師とともに検討したり、日光を利用した生体リズムへのケアを実践しているなどのケースが示された。また、看護職者が主体となって患者の睡眠障害を予防するための他施設共同研究が展開されているなど、研究への取り組みも積極的であった。睡眠コンサルタントとして、複数の看護教育機関や看護職者を対象として講義やセミナーを実施している者からは、看護の学部レベルにおいては睡眠のアセスメントについての教育の重要性や、看護職者からは眠剤に関する知識の欲求が高いことが語られた。

この情報からは、米国で睡眠教育や研究が活発になされている看護学部においても、学部レベルの教育の中では睡眠学に特化した科目は提供されておらず、他科目で部分的に睡眠ケアについて教授されており、その点で日本と同様であることが分かった。しかし、修士レベルにおいては少数ではあるが睡眠学を提供するプログラムは存在していたという点と、その1つのプログラムはe-learningの形で提供されていること、また米国にはセルフラーニングのためのリソースが豊富であることも分かった。

睡眠に関する知識、特に睡眠障害や睡眠剤に関する知識をもっと学ばせたい/学びたいというニーズはあるものの、学部教育の場においては時間的制約が日米ともにあった。日本においても、知識の提供は必ずしも対面式の授業としてではなく、e-learningの形でセルフラーニングの形態を取り入れることも有用であろう。今後は、日本においてセルフラーニングに活用できそうな既存のリソースについて調査し、ニーズを満たすのに適した教材の作成や活用の仕方について検討したいと考える。

## 5. 主な発表論文等

〔学会発表〕(計 0件)

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

谷田 恵子 (TANIDA Keiko)  
兵庫県立大学・看護学部・准教授  
研究者番号：60405371

### (2) 研究協力者

岡田 彩子 (OKADA Ayako)  
兵庫県立大学・看護学部・准教授  
研究者番号：10425449

宮川 幸代 (MIYAGAWA Sachiyo)  
兵庫県立大学・看護学部・講師

研究者番号：20614514