

# 看護学生を対象とした3日間の食生活の 振り返り演習の教育効果

伊丹幸子<sup>1</sup>, 山崎さやか<sup>1</sup>

<sup>1</sup>健康科学大学 看護学部 看護学科

Educational effects of exercising dietary review for nursing students

ITAMI Sachiko, YAMAZAKI Sayaka

## 要 旨

本研究では「3日間の食生活の振り返り演習を通して、学生自らも行動変容でき、その結果として看護学生が看護の対象者を健康が保持増進できる食生活へ行動変容させるために必要な事項を認識できる」と仮説を立て、仮説検証の第一段階として、3日間の食生活の振り返り演習により学生自らが行動変容できるかを検証した。看護学生50名を対象に、3日間の食生活の振り返り演習前後の食生活の変化を調査した。演習前後のアンケート結果が揃った47名に対して、ウィルコクソンの符号付き順位検定を実施した。朝食をほとんど毎日食べる と回答した人は、演習前の24人(48%)から演習後には27人(57%)に増加した。栄養バランスに配慮した食生活の頻度は大きく変わらなかったが、ほとんど食べないと回答した人は演習後に減少した。また、食事に対する意識や食生活で気をつけること、食事選択の基準において多くの項目で有意な増加が見られた。特に「エネルギーコントロール」や「塩分の取りすぎ防止」など、栄養に関する配慮が向上した。さらに、自由記載の質的分析からは、規則正しい生活や栄養バランスへの意識向上など、行動変容が見られた。3日間の食生活の振り返り演習後に看護学生の食生活改善や健康意識の向上が示唆された。今後の研究において、看護学生の行動変容が、対象者の健康的な食生活へ行動変容させるために必要な事項の理解とどのように結びつくのかを検証していく。

キーワード：健康教育，食生活の振り返り，行動変容，看護学生，健康意識向上

## I. はじめに

看護は対象者のニーズを捉え、身体的側面にケアを提供することに加え、認識に働きかけて、その人の行動を健康的に導く、教育的機能がある。これを行動変容と呼び、人間が疾病にならない、または悪化させない様に自らの行動を良い方向に

変えることである。健康教育は、疾病の予防や健康増進の基盤となるため、保健師や看護師は健康教育を実践する力が必要である。

A 大学看護学部では新カリキュラムへの移行に伴い、看護職が人々の行動変容を起こすための指導について学ぶ「保健指導論」を開講する。新カ

リキュラムは、教育課程の編成として、卒業時に修得できている能力だけに着目するのではなく、卒業後、自分自身で物事を考え組み立て、学習した知識・技術を統合していく力を獲得できるように教授していくことが重要とされている。「保健指導論」では、講義、演習、グループワークにより、セルフケア能力を高めるための保健・看護の意義や、看護における保健指導・健康教育の目的およびヘルスプロモーションの考え方を理解し、看護の対象の健康課題を見出し、セルフケア能力を高める保健指導・健康教育の企画案が作成できることの達成を目指している。2024年度の「保健指導論」では、学生が自らの3日間の食生活の振り返りを題材にし、自身の食生活をアセスメントして課題を見つけ、自分への保健指導案を作成するというプロセスを体験する演習を計画した。自らの食生活を振り返ることにより学生自身が食生活の改善点を見出し、それにより食生活への行動変容を体験すること、また、自らの行動変容の体験を通して看護の対象者が行動変容するための必要な事項を理解できることを意図した（以下、3日間の食生活の振り返り、食生活のアセスメントと改善点をふまえて自分の保健指導案を作成する一連の流れを「3日間の食生活の振り返り演習」とする）。

看護基礎教育における健康教育の講義・実習の先行研究を概観すると、実習で健康教育実践力を高める方法<sup>1)2)</sup>、実習における学びの分析<sup>3)4)</sup>、実習の到達度を高める研究方法・効果の検討<sup>5)</sup>等、実習における教育研究の蓄積がある。これらの先行研究は、実習後のレポート分析、実習への満足度の評価や、学生の実習評価を分析したものである。しかし、看護学生が食生活を振り返ることによる行動変容の体験や、その学習効果を検証したものは見当たらなかった。

本研究では「3日間の食生活の振り返り演習を通して、学生自らも行動変容でき、その結果として看護学生が看護の対象者を健康が保持増進できる食生活へ行動変容させるために必要な事項を認識できる」と仮説を立て、仮説検証の第一段階として、3日間の食生活の振り返り演習により学生

自らが行動変容できるかを検証する。

## II. 方法

### 1. 研究デザイン

#### 【仮説検証型研究】

仮説「3日間の食生活の振り返り演習を通して、学生自らも行動変容でき、その結果として看護学生が看護の対象者を健康が保持増進できる生活へ行動変容させるために必要な事項を認識できる」の「3日間の食生活の振り返り演習を通して、学生自らも行動変容できる」について検証する。3日間の食生活の振り返り演習前後にアンケート調査を実施し、平均値の有意差を検定する。加えて、アンケート調査の自由記述を質的帰納的に分析する。

### 2. 対象者

本学看護学部 of 3年生50名の中から研究の同意が得られた学生。

### 3. 講義「保健指導論」の内容

「保健指導論」の講義は、以下の内容で、2024年4月から5月に8回実施した。

第1回：保健指導の目的、行動変容の理論

第2回：保健指導と看護実践

第3回：保健指導と保健行動、行動変容するための条件づくり、食事表についての説明

第4回：保健指導の技術

第5回：保健指導を行うための看護援助技術（この間に、Teamsで3日間の食事表の提出）

第6回：事例を使った保健指導案の作成、グループワーク

第7回：保健指導の評価

第8回：学生自らの食事表の評価と自らの保健指導案の作成、まとめ

### 4. 介入の手順

2024年4月：保健指導論講義開始

2024年4月：「3日間の食生活の振り返り演習」

前のアンケート実施（以下、演習前アンケート）

2024年5月：「3日間の食生活の振り返り演習」実施

2024年5月：保健指導論講義終了

2024年7月：「3日間の食生活の振り返り演習」後のアンケート（以下、演習後アンケート）実施

### 5. 3日間の食生活の振り返り演習の内容

食生活の振り返り期間は、短期間であるほど精度が高くなり、長期間であるほど摂取量や食事パターンの変化を捉えることができる。本研究では、食生活の振り返りの精度を高め、かつ、パターンの変化を捉えることが可能であり、シラバスにおける自学自習時間（1時間）の制限を踏まえた上で3日間とした。3日間の食生活の振り返りは、著者が作成した食事調査表を使用した（図1）。三輪木、荒谷（2002）の、写真を用いた食事の自己評価が、看護学生の食生活改善の動機づけに有効であるとの報告<sup>6)</sup>を踏まえ、食生活の振り返りは写真を添付することとした。講義の最終回に、自分の食事表から問題点を抽出し自らの保健指導案を作成した。

### 6. アンケートの内容

演習前後のアンケートは、農林水産省の若い世代の食事習慣に関する調査結果<sup>7)</sup>を参考にし、基本属性、①朝食を食べる頻度、②栄養バランスに配慮した食生活の頻度、③食事に対する考え方（食事に対する意識、食生活で気を付けていること、食事をつくったり、食事を選んだりする際に重視すること）④あなたの食生活に関する知識や行動で変化があったことを調査した。①、②は頻度を聞き、③は各質問について、「まったくあてはまらない」を1点、「とてもあてはまる」を7点として点数を算出した。得点が高いほど、食生活に対する意識が高く、得点が高いほど、食生活に意識が低い。④は演習後のアンケートにおいて自由記述で回答を得た。

### 7. データ分析法

3日間の食生活の振り返り演習前後のアンケート調査の分析

#### 【統計分析方法】

①朝食を食べる頻度、②栄養バランスに配慮した食生活の頻度は度数と割合を算出した。③食事に対する考え方は、平均値と標準誤差を算出した。演習前後の平均値の比較は、サンプルサイズが少ないこと、点数の正規分布を確認し、ウィル



図1 食事調査表

コクソンの符号付き順位検定を使用して、演習前後での平均値の有意差を確認した。ウィルコクソンの符号付き順位検定は、対応のある2標本の差のノンパラメトリック検定である。有意水準は0.05とした。分析にはStata/BE 18を用いた。

### 【質的分析方法】

演習後アンケートの学生の行動変容についての自由記載の内容に対しては、内容分析における手順に沿って進める。データを帰納的にカテゴリー化し概念化した。意味を変えない様に短文化し、個々のコードを意味内容の類似性に基づきグループ化して、サブカテゴリー、カテゴリーを抽出した。抽出したカテゴリーの妥当性は、公衆衛生看護学・老年看護学の専門家2名でコード、サブカテゴリー、カテゴリーの生成についての整合性を確認した。

### 8. 倫理的配慮

対象学生に、研究の目的、研究の方法（調査期間、手法）、研究への参加と取りやめの自由について（任意参加の確認、参加同意後の辞退可能の確認、不参加や取り止めによる不利益の発生がないことの確認）、個人情報保護（データ管理の徹底、匿名化の徹底）、得られたデータの利用範囲、研究成果の発表方法、問い合わせ・連絡先（研究に関する質問などの対応先）について文書と口頭で説明した。研究協力については自由意思であり、研究参加の拒否をした場合でも不利益は被らないこと、成績評価には無関係であることを説明した。研究同意の有無は他の学生に伝わらない状況にするため、同意書はアンケート提出とは別に設けたボックスに提出してもらった。同意書の署

名をもって同意が得られたこととした。同意書の確認およびアンケートの分析は成績表後に実施し、氏名と学籍番号等の個人を識別できる情報は削除をして、符号を付して分析作業を行った。

本研究は、健康科学大学研究倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号 R6-002号）

## Ⅲ. 結果

### 1. 対象者および介入結果

本学3年生50名中、研究の同意が得られたものは50名であった。記述統計および質的分析は50名を対象とした。50名中、演習前後のアンケート結果が揃っている47名を、ウィルコクソンの符号付き順位検定の対象とした。（演習前回収率100%、演習後回収率94%）

### 2. 統計分析の結果

演習前後での朝食を食べる頻度の変化を表1、栄養バランスに配慮した食生活の頻度の変化を表2にまとめた。朝食を食べる頻度は、演習前では、「ほとんど毎日」朝食を食べると回答した人は24人（48%）であった。これに対し、演習後では、「ほとんど毎日」食べる人が27人（57%）に増加した。

栄養バランスに配慮した食生活の頻度が「ほとんど毎日」は、演習前16人（32%）から、演習後で15人（32%）で、割合に変化がなかった。一方、「ほとんど食べない」と回答した人は、演習前には10人（20%）であったが、演習後には5人（11%）に減少した。

食事に対する意識、食生活で気を付けていること、および食事をつくったり選んだりする際に重視することについて、演習前後の点数の変化を表

表1 朝食を食べる頻度

	演習前 n=50		演習後 n=47	
	n	%	n	%
ほとんど毎日	24	48	27	57
週に4～5日	10	20	6	13
週に2～3日	7	14	7	15
ほとんど食べない	9	18	7	15

表2 栄養バランスに配慮した食生活

	演習前 n=50		演習後 n=47	
	n	%	n	%
ほとんど毎日	16	32	15	32
週に4～5日	9	18	10	21
週に2～3日	14	28	15	32
ほとんど食べない	10	20	5	11
欠損値	1	2	2	4

表3 食事に対する意識, 食生活で気を付けていること, および食事をつくったり選んだりする際に重視すること

項 目	演習前 n=47		演習後 n=47		P value
	mean	SD	mean	SD	
<b>【食事に対する意識】</b>					
1 食事時間が楽しい	5.98	1.09	6.21	1.02	0.12
2 食事がおいしく食べられる	6.49	0.75	6.53	0.83	0.74
3 食事の時間が待ち遠しい	5.38	1.33	5.81	1.26	<0.01
4 日々の食事に満足している	5.98	1.24	6.15	0.91	0.40
5 食べたいものを食べている	6.02	1.11	6.11	0.98	0.47
<b>【食生活で気を付けていること】</b>					
1 エネルギーをコントロールする	4.49	1.71	5.09	1.52	0.03
2 塩分を取りすぎないようにする	3.87	1.64	4.91	1.52	<0.01
3 脂肪分の量と質をコントロールする	3.87	1.61	4.77	1.34	<0.01
4 甘いものを取りすぎない	4.72	1.65	5.23	1.66	0.01
5 糖質を取りすぎない	4.00	1.52	5.02	1.36	<0.01
6 野菜や果物を食べる	5.38	1.61	5.66	1.70	0.04
7 ゆっくりよく噛んで食べる	4.91	1.83	5.02	1.70	0.94
8 食べ過ぎない	4.47	1.95	5.13	1.64	0.01
9 朝食を食べる	5.02	2.19	5.51	1.95	0.04
10 主食・主菜・副菜を組み合わせる	4.26	1.87	5.11	1.70	<0.01
11 間食をしない	3.91	1.69	4.57	1.84	0.03
12 毎日だいたい決まった時間に食事をとる	4.32	2.18	5.02	1.82	<0.01
13 夜遅い時間に食べない	4.91	2.10	5.30	1.92	0.27
14 家族や友人等と一緒に食べる	5.28	1.81	5.85	1.40	0.02
<b>【食事をつくったり, 選んだりする際に重視すること】</b>					
1 栄養バランス	4.47	1.57	5.32	1.37	<0.01
2 エネルギー	4.70	1.65	5.30	1.43	0.04
3 おいしさ	6.44	0.62	6.51	0.73	0.54
4 価格	5.18	1.72	5.91	1.22	0.01
5 季節感	3.76	1.90	4.42	1.83	0.01
6 安全性	5.47	1.62	5.51	1.53	0.97
7 見た目のよさ	4.76	1.86	5.16	1.40	0.05
8 口コミ	4.91	1.43	5.00	1.41	0.54
9 話題性	4.22	1.72	4.62	1.72	0.03
10 イメージやブランド	3.93	1.74	4.51	1.62	0.02

3にまとめた。

食事に対する意識は、「食事の時間が待ち遠しい」と感じる人の平均値は、演習後に有意に増加した（演習前 $5.38 \pm 1.33$ 、演習後 $5.81 \pm 1.26$ ,  $p < 0.01$ ）。

食生活で気を付けていることは、14項目中の12

項目「エネルギーをコントロールする（演習前 $4.49 \pm 1.71$ 、演習後 $5.09 \pm 1.52$ ,  $p = 0.03$ ）」「塩分を取りすぎないようにする（演習前 $3.87 \pm 1.64$ 、演習後 $4.91 \pm 1.52$ ,  $p < 0.01$ ）」「脂肪分の量と質をコントロールする（演習前 $3.87 \pm 1.61$ 、演習後 $4.77 \pm 1.34$ ,  $p < 0.01$ ）」「甘いものを取りすぎない（演

表4 食生活に関する知識や行動で変化があったこと

カテゴリー	サブカテゴリー	代表的なコード	コード数
規則正しい生活を意識するようになった	規則正しい生活を意識するようになった	規則正しい生活を意識するようになった 時間を作って、1日3食規則正しく摂れるようになった	2
	自分の日々の食生活に関心を持つようになった	自分の食事に関して少し興味を持つようになった	11
		自分の食生活を見直したことにより、偏りを軽減できた	
		インスタントを減らす心がけをしている 外食を減らし、自炊することを心がけている	
栄養バランスを重視して食事をするようになった	栄養バランスを重視して食事をするようになった	栄養バランスを気にするようになった バランスを重視して食事をするようになった	7
	野菜を取り入れ、栄養バランスに気を付けるようになった	野菜の摂取量を少し気にするようになった	3
	食事をとることの大切さや楽しさ、バランスよく食べることの重要性を学べた	食事を摂ることの大切さをした	2
	野菜等をしっかり摂るようになった	嫌いだっただ野菜を食べるようになった 食べる野菜の種類が増えた	8
	野菜をできるだけ毎日食べるようにし、習慣づいてきた	野菜をできるだけ毎日食べるようにし、習慣づいてきた	1
	以前よりも食事内容がよくなっている	食事を買う時に裏のカロリーを見るようになった	3
以前よりも食事内容がよくなっている	以前よりも食事内容がよくなっている	バイトがある日の食事を平日と同じようにしている	8
	食べすぎないようになった	食べすぎないようになった	1
	朝食はできるだけ摂るようになった	朝食はできるだけ摂るようになった	1
	タンパク質を意識して摂るようになった	乳製品を以前より多く摂るようになった	3
体を動かすことを意識するようになった	体を動かすことを意識するようになった	運動習慣のため、昔通っていたクラブに行くようになった	2
定期的に振り返る時間があるといい	自分の食生活を見直す機会になったが、実際は改善できない	日がたつにつれて忘れていた部分がある	2
	定期的に振り返る時間があるといい	定期的に振り返る時間があるといい	2

習前 $4.72 \pm 1.65$ , 演習後 $5.23 \pm 1.66$ ,  $p=0.01$ )」「糖質を取りすぎない (演習前 $4.00 \pm 1.52$ , 演習後 $5.02 \pm 1.36$ ,  $p<0.01$ )」「野菜や果物を食べる (演習前 $5.38 \pm 1.61$ , 演習後 $5.66 \pm 1.70$ ,  $p=0.04$ )」「食べ過ぎない (演習前 $4.47 \pm 1.95$ , 演習後 $5.13 \pm 1.64$ ,  $p=0.01$ )」「朝食を食べる (演習前 $5.02 \pm 2.19$ , 演習後 $5.51 \pm 1.95$ ,  $p=0.04$ )」「主食・主菜・副菜を組み合わせる (演習前 $4.26 \pm 1.87$ , 演習後 $5.11 \pm 1.710$ ,  $p<0.01$ )」「間食をしない (演習前 $3.91 \pm 1.69$ , 演習後 $4.57 \pm 1.84$ ,  $p=0.03$ )」「毎日だいたい決まった時間に食事をとる (演習前 $4.32 \pm 2.18$ , 演習後 $5.02 \pm 1.82$ ,  $p<0.01$ )」「家族や友人等と一緒に食べる (演習前 $5.28 \pm 1.81$ , 演習後 $5.85 \pm 1.40$ ,  $p=0.02$ )」で、演習後の得点が有意に増加した。

食事をつくったり、選んだりする際に重視することは、「栄養バランス (演習前 $4.47 \pm 1.57$ , 演習後 $5.32 \pm 1.37$ ,  $p<0.01$ )」「エネルギー (演習前 $4.70 \pm 1.65$ , 演習後 $5.30 \pm 1.43$ ,  $p=0.04$ )」「価格 (演習前 $5.18 \pm 1.72$ , 演習後 $5.91 \pm 1.22$ ,  $p=0.01$ )」「季節感 (演習前 $3.76 \pm 1.90$ , 演習後 $4.42 \pm 1.83$ ,  $p=0.01$ )」「話題性 (演習前 $4.22 \pm 1.72$ , 演習後 $4.62 \pm 1.72$ ,  $p=0.03$ )」「イメージやブランド (演習前 $3.93 \pm 1.74$ , 演習後 $4.51 \pm 1.62$ ,  $p=0.02$ )」で、演習後の得点が有意に増加した。

### 3. 自由記載の分析結果

3日間の食生活の振り返り演習を実施した後、あなたの食生活に関する知識や行動で変化があったことの自由記載から56のコードが抽出され、15のサブカテゴリー、5のカテゴリーが抽出された。カテゴリーは【規則正しい生活を意識するようになった】【栄養バランスを重視して食事をするようになった】【以前よりも食事内容がよくなっている】【体を動かすことを意識するようになった】【定期的に振り返る時間があるといい】で構成された。

## IV. 考察

### 1. 3日間の食生活の振り返り演習の効果

統計分析の結果および質的分析の結果から、看

護学生は3日間の食生活の振り返り演習を通して、①食事に対する意識の向上と行動の変化、②栄養バランスに対する意識の向上、③食事選択の基準の変化の3つの行動変容があったと考える。

#### 1) 食事に対する意識の向上と行動の変化

演習後に「ほとんど毎日」朝食を食べる学生が増加した。「家族や友人等と一緒に食べる」ことを重視する学生が増えたことは、食生活は単なる栄養管理に留まらず、社会的・心理的な観点からも捉え始めた可能性が考えられる。二村、安達(2022)は、看護学生の食生活を捉える視点が食べる側面に集中していることを報告している<sup>8)</sup>。本研究結果は、演習により看護学生が着目していなかった食事を社会的・心理的に捉えることにつながる可能性を示唆した。食事行動は社会的な環境に影響を受け、共食をすることは健康的な食品の摂取が多いこと、規則正しい食生活と関連している<sup>9)</sup>。したがって、食生活を振り返ることに伴い、共食への行動変容が促された可能性がある。質的分析の【体を動かすことを意識するようになった】というカテゴリーからも、食生活の振り返りが食事そのものに留まらず包括的な視点を持って行動が変化したと考えられる。

#### 2) 栄養バランスに対する意識の向上

「栄養バランスに配慮した食生活」の頻度が「ほとんど毎日」と回答した学生の割合に変化は見られなかったものの、食生活で気を付けていることの多くの項目で有意な改善が見られた。特に「エネルギーコントロール」や「塩分」「脂肪分」「糖質の摂取量をコントロールする」意識が演習後に有意に改善したことから、特定の栄養素に対する意識が深まったことが示唆される。井村(2012)は、看護学生の食事摂取状況は、栄養バランスがとれておらず、欠食習慣があったと報告している<sup>10)</sup>。本研究の結果は、3日間の食生活の振り返り演習では、栄養バランスを意識するという具体的な行動変容につながる可能性を示唆している。

#### 3) 食事選択の基準の改善

「栄養バランス」や「エネルギー」「価格」「季節感」といった項目での改善は、看護学生が食事選択時に健康と経済的な側面の両方を考慮するよ

うになったことを示している。特に、栄養バランスとエネルギーの重要性を理解しつつ、価格や季節感にも配慮するようになった点は、日常生活における健康的な選択を支える具体的な行動変化を示したと考える。食事をつくったり選んだりする際の基準として、栄養バランスやエネルギーなどの項目で有意な改善が見られた。

## 2. 行動変容が促された理由

以上のことから、3日間の食生活を写真付きで振り返り、自らの保健指導案を作成することにより、看護学生の行動変容が促されたと考える。看護学生の行動変容が促された要因を行動変容のステージモデルと行動療法の理論から考察する。行動変容のステージモデルでは、人が行動を変えるときは前熟考、熟考、準備、行動、維持、終了の6つの段階を通ると考えられている<sup>11)</sup>。前熟考期(無関心期)では自分の問題となる生活習慣自体を意識していないため、まずは自分自身の問題を可視化する必要がある。また、熟考期(関心期)では、関心があるが実際の変化はまだ先だと思っただけのため実行意図を高める関わりが必要である。3日間の食生活の振り返り演習を通して自己の課題の発見や、自己の課題が明らかになったことで実行意図が高まったと考える。また、食生活の課題を見つけた後に、自分自身の保健指導案を作成したことは行動療法の理論<sup>12)</sup>に基づき、問題行動を特定した後に、行動の分析をして、目標を設定することで、自身の問題行動を修正できたと考える。これら行動変容のステージモデルや、行動療法の理論は広く普及しており、健康支援の領域でも応用されている<sup>13)</sup>。看護学生を対象とした「保健指導論」における演習の中でも同様の効果が得られたことを本研究により確認できた。一方で、質的分析の結果から、【定期的に振り返る時間があるといい】というカテゴリーが抽出されており、行動変容は短期的なものであることも考えられる。行動変容が促されたことから、食生活の振り返り期間が3日間であったこと、写真付きで振り返ったことは有効であったと考える。写真付きで振り返ることは、文字の記録だけでは捉えきれ

ない、食事の量や盛り付けなどを客観的に把握できたと思われる。加えて、記憶だけで振り返る場合は、実際の食事内容や量を過少または過大認識する認知バイアスが発生しやすくなるが、写真を使ったことにより摂取した内容をそのまま残せるため、主観的な偏りを減らすことができたと思われる。また写真を使用したことにより自学自習時間の制限を考慮した3日間の中で、精度の高い振り返りができたと考える。3日間で食事パターンの変化をどの程度捉えられたかは、対照群を設定しなかったため本研究では確認できなかったが、「3日間の食生活の振り返り演習により学生自らが行動変容できる」ための振り返り期間としては妥当であったと考える。

## 3. 看護基礎教育における看護学生の行動変容体験の意味

看護学教育モデル・コア・カリキュラム<sup>14)</sup>では、看護系人材として求められる基本的な資質・能力のひとつに「生活者としての人間理解」がある。そのための学修目標には、食生活の成り立ち、食行動に影響を与える要因を理解し、健康にとって食の持つ意味を理解できることが挙げられている。「保健指導論」では、この学修目標を達成するために、生活者を学生自らに置き換えで行うことにより、健康にとって食のもつ意味を考えることができたと考える。

看護基礎教育検討会報告書<sup>15)</sup>には、看護職に必要とされる力として、「科学的根拠に基づいた看護の実践に必要な臨床判断を行うための基礎的能力を養う」ことがある。臨床判断は看護学生のときから学び始めることが必要とされている。クリスティーナターの臨床判断モデルは「気づき」「解釈」「反応」「省察」の4つの段階を示している<sup>16)</sup>。臨床判断のためには「気づき」が最初のステップになるため、看護学生が「気づき」の能力を育成することは重要であると考えられる。新村、佐藤(2022)は、看護の初学者である看護学生の気づきを促進する働きかけとして、看護の学習プロセスで学生が自己と他者で経験を振り返ることのできる機会が重要であり、このプロセスへの意図

的な働きかけが学生の理解の深化や新たな気づきを促進するために不可欠であることを示唆した<sup>17)</sup>。本研究で実施した3日間の食生活の振り返り演習のプロセスの中で、自己の内面での変化に気づくことが、最終的には臨床判断能力の向上にもつながると考える。

#### 4. 研究の限界と今後の課題

本研究の分析対象者は50名の看護学生に限定されており、結果を一般化するには限界がある。個々の学生の生活背景や既存の食習慣などの個別要因を十分に考慮できていない。最後に、教育の平等性を担保するため介入群と対照群を設定できなかった。介入群のみの分析のため、演習と行動変容の因果関係の証明が困難である。

今後は仮説「3日間の食生活の振り返り演習を通して、学生自らも行動変容でき、その結果として看護学生が看護の対象者を健康が保持増進できる生活へ行動変容させるために必要な事項を認識できる」の第二段階、3日間の食生活の振り返り演習の体験を通じた行動変容の結果として「看護の対象者を健康が保持増進できる生活へ行動変容させるために必要な事項を認識できる」を検証する必要がある。

#### V. 結論

看護学生は3日間の食生活の振り返り演習を通じて、朝食摂取頻度の増加、栄養バランスへの意識向上、食事への関心と意識の向上、食事選択基準の変化、家族や友人との食事重視という行動変容を示した。この演習は、学生に包括的な視点を提供し、栄養バランスや健康的な食習慣への理解を深めた。また、この演習は、自己の内面の変化に気づくことで、臨床判断能力の向上にもつながる可能性がある。

#### VI. 謝辞

本研究を実施するにあたり、調査に協力してくださった学生のみならず厚くお礼申し上げます。

#### Ⅶ. 文献

- 1) 田中富子：看護学生の「健康教育」実践力を実習で育成する方法—公衆衛生看護学実習における学生・指導保健師の評価比較—, 川崎医療福祉学会誌, 27(2), 545-553, 2018.
- 2) 牧内忍, 仲間紀子, 川崎道子：地域保健看護実習における学生の健康教育の改善—学生と指導保健師の評価得点の比較—, 沖縄県立看護大学紀要, 10, 55-61, 2009.
- 3) 平澤憲子, 飯吉令枝, 井上智代, 藤川あや, 片平伸子, 高林知佳子：公衆衛生看護学実習における学生の継続訪問実習の学び, 日本地域看護学会誌, 20(2), 73-79, 2017.
- 4) 吉村隆, 柄本千鶴, 片倉和子：公衆衛生看護学実習における学生の学びの分析, 中京学院大学看護学部紀要, 6(1), 17-28, 2016.
- 5) 高橋秀治, 松本憲子, 中村千穂子, 小野美奈子, 中尾裕之：公衆衛生看護学実習の到達度を高める教育方法に関する研究—実習前後の学生の「保健師に求められる実践能力と卒業時の到達目標と到達度」自己評価の変化から—, 保健師教育, 2(1), 66-77, 2018.
- 6) 三輪木君子, 荒谷喜代美：看護学生の食生活改善への取り組み—写真を活用して—, 静岡県立大学短期大学部特別研究報告書(平成13・14年度), 1-8, 2003.
- 7) 農林水産省：若い世代の食事習慣に関する調査結果(令和元年度11月), <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/websurvey/websurvey.html> (令和6年4月1日アクセス可能)
- 8) 二村純子, 安達内美子：看護学生における食生態学的アセスメントの現状, 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報, 14, 43-52, 2022.
- 9) 農林水産省：食育の推進に役立つエビデンス(根拠)(1) 共食をするとどんないいことがあるの? <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html> (令和6年9月20日アクセス可能)
- 10) 井村弥生：看護学生の栄養摂取状況と生活習慣の実態調査—ストレスと欠食習慣との関係—, 関西医療大学紀要, 6, 39-50, 2012.
- 11) Prochaska, J. O, Velicer W. F.: The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>, 1997.
- 12) 足達淑子：行動変容につながる保健指導—生活習慣改善のための行動療法, <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/08/dl/s0804-7i.pdf> (令和6年9月20日6年9月20日アクセス可能)
- 13) 中村正和：行動科学に基づいた健康支援, 栄養学雑誌, 60(5), 213-222, 2002.
- 14) 文部科学省：看護学教育モデル・コア・カリキュラム, [https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2017/10/31/1217788\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2017/10/31/1217788_3.pdf) (令和6年9月20日アクセス可能)
- 15) 厚生労働省：看護基礎教育検討会報告書, <https://www.mhlw.go.jp/content/10805000/000557411.pdf> (令和

6年9月20日アクセス可能)

- 16) クリスティーン・A・タナー, 後藤桂子, 堀内成子:  
看護師のように考える—研究に基づく看護の臨床判断モデル, 看護管理, 26(11), 616-622, 2015.
- 17) 新村洋未, 佐藤政枝:「看護学生の気づき」の概念分析, 日本看護研究学会雑誌, 45(1), 59-70, 2022.

### **Abstract**

The aim of this study is to examine educational effectiveness of exercising dietary review. The study examined changes in the eating habits of 50 nursing students before and after a three-day practical training course, during which they reflected on their dietary patterns. Data from 47 students, for whom the results of pre- and post-training questionnaires were available, were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The number of students who reported eating breakfast almost every day increased from 24 (48%) before the training to 27 (57%) afterward. Although there was no significant change in the frequency of consuming nutritionally balanced meals, the number of students who reported that they barely eat breakfast decreased after the exercise. Significant improvements were observed in several areas related to food awareness, such as factors to consider and criteria for food choices. In particular, there was improved attention to nutritional considerations such as “energy control” and “preventing excessive salt intake.” Qualitative analysis of free-response questions further revealed behavioral changes, such as increased awareness of maintaining a regular routine and a good nutritional balance. These findings suggest that the reflective exercise positively impacted nursing students’ eating habits and health consciousness. Continuing research is necessary to explore the practical applications of such behavioral changes.

Keywords : health education, dietary review , behavioral change, nursing students, Improving health awareness