

[Original Paper]

## **Relationship between Egogram and Stress Responses of the Nursing Students**

Ayako Yoshida and Tadashi Maeyama

Aino Gakuin College

### **Abstract**

We tried to grasp general health condition of the nursing students using degree of stress and the egogram (TEG) of the students. The results obtained by the investigation repeated twice clearly showed a close relationship between the stress adaptable condition and ego condition. The point of TEG by students of stress adaptation type was high, showing tenderness. On the other hand, the point by the students of stress non-adaptation type was low, showing conflict. Our results on the relationship between degree of stress and TEG suggest that students may improve their stress adaptable conditions by controlling their ego conditions.

**Key words** : nursing students, degree of stress, ego condition, egogram

## 看護学生の自我状態とストレス反応との関連

芳 田 章 子\*, 前 山 直\*

**【要 旨】** 今回、女子看護学生の健康度を把握するためにストレス度と、性格分析を自己分析する東大式エゴグラム (TEG) を用い、数量化された心理的エネルギー (自我状態) を調査した。2回の調査結果から、次のようにストレス適応状況と自我状態との関連が明らかとなった。すなわちストレス適応型は快感を求めて自由に振る舞う「ありのままの心」、相手を受け入れる「やさしい心」を表す自我状態の得点が高く、ストレス不適応型では批判的な自我状態、自由な感情を抑える「順応した心」を表す自我状態の得点が高い値を示し、葛藤状態を表していた。

このことよりストレス度と自我状態の関連は、自我状態をコントロールすることによってストレス対処能力を高める可能性のあることが示唆される。

キーワード：看護女子学生、ストレス度、自我状態、エゴグラム

### はじめに

近年ストレスの多い時代のなかで、同じようなストレスを受けながら人によって全くストレスとして受け止めない者、またストレスをため込んで疲労困憊し、欲求不満に陥る者などさまざまである。将来、看護専門職者へと育っていく学生は、看護に必要な技術を学ぶと共に、自己を形成していく上でさまざまな葛藤や不安に出会うことが予測される。とくに新入生にとって、環境への適応、人間関係の形成、学業などストレスと考えられる要因は多くみられる。

学生のストレス対処反応が低い場合は、心身における諸症状の出現や学習における困難、障害を招き、自信の喪失にもつながる。ストレスの受け止め方や反応の仕方、つまりストレス適応レベルは、刺激に対する本人の認知評価に左右されることが Lazarus と Folkman (本明ら訳, 1991) によって明らかにされ、これまでにストレスに対する対処行動 (Patel, 竹中訳, 1995; 神村栄一, 1996) や、性格特性 (島悟,

1997)、不安緊張 (河野友信ら, 1987)、自尊感情 (道重文子ら, 1995)、エゴグラム (東京大学医学部心療内科, 1995) などを用いての研究がなされている。そこで彼らがストレスを自己成長のチャンスとして現実に対応していく能力を習得し、有意義な学生生活や人生を送ることが望まれ、学生個人の健康管理能力を高め、健康知識を十分に吸収させることが大学健康教育の大きな目標のように思われる。本研究では、女子看護学生を対象にストレス度を調査し、自我状態の変化とストレスの関連について検討した。

### I 研究方法

#### 1. 調査対象と期間

1997年度本学入学の女子学生 81 名を対象に、入学 2 ヶ月後 (1997年6月) とその1年後 (1998年6月) の2回にわたって調査を行い 64 名 (有効回答率 79.01%) の有効回答が得られた。

\* 藍野学院短期大学

2. 調査方法と内容

以下2つの調査は、正課時間に自記式質問紙法にて実施した。

1) 東大式エゴグラム（東京大学医学部心療内科，1995）

人の自我状態の間に流れている心的エネルギーの付状況を折線グラフで示したもので、各人の主導権を握っている自我状態が何であるかが判定できる。尺度

である5つの自我状態 Critical parent: CP, Nurturing Parent: NP, Adult: AP, Free child: FC, Adapted child: ACの概要は以下の通りである（資料1）。

CP（批判的な親の自我状態）は、理想，両親，責任，批判などの価値判断や倫理観など父親的な厳しい部分を主とする。

NP（養育的な親の自我状態）は、共感，思いやり，

TEG 5 尺度の現れ方（行動パターン）早見表 資料1

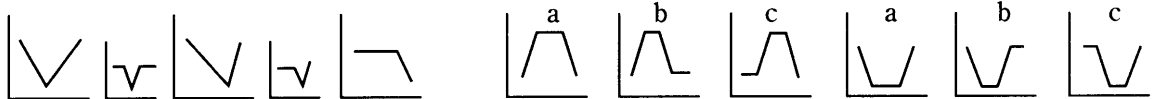
アドバイス	完璧主義をやめ、相手の良いところや考えを認める余裕をもつ。仕事や生活を楽しむようにする。	自分と相手の関係をできるだけクールにとらえ、おせっかいや過干渉にならないようにする。	何事も打算的に考えず、自分の感情や相手の気持ちなどにも目を向ける。	その時の気分や感情で行動せず、後先を考えるようにする。ひと呼吸おいて行動するとよい。	感じたことを、ためらわず表現する。自分に自信のあることから実行してみる。	
得点が高い場合	マイナス面	<ul style="list-style-type: none"> <li>タテマエにこだわる</li> <li>中途半端を許さない</li> <li>批判的である</li> <li>自分の価値観を絶対と思う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>過度に保護、干渉する</li> <li>相手の自主性を損なう</li> <li>相手を甘やかす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>機械的である</li> <li>打算的である</li> <li>冷徹である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己中心的である</li> <li>動物的である</li> <li>感情的である</li> <li>言いたい放題である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>遠慮がちである</li> <li>依存心が強い</li> <li>我慢してしまう</li> <li>おどおどしている</li> <li>うらみがましい</li> </ul>
	プラス面	<ul style="list-style-type: none"> <li>理想を追求する</li> <li>良心に従う</li> <li>ルールを守る</li> <li>スジを通す</li> <li>義務感、責任感が強い努力家</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手に共感、同情する</li> <li>世話好き</li> <li>相手を受け入れる</li> <li>奉仕精神が豊か</li> <li>弱者をかばう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>理性的である</li> <li>合理性を尊ぶ</li> <li>沈着冷静である</li> <li>事実に従う</li> <li>客観的に判断する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天真らんまんである</li> <li>好奇心が強い</li> <li>直感力がある</li> <li>活発である</li> <li>創造性に富む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協調性に富む</li> <li>妥協性が強い</li> <li>イイ子である</li> <li>従順である</li> <li>慎重である</li> </ul>
平均	CP	NP	A	FC	AC	
得点が低い場合	プラス面	<ul style="list-style-type: none"> <li>おっとりしている</li> <li>融通性がある</li> <li>ワクにとらわれない</li> <li>柔軟さがある</li> <li>のんびりしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さっぱりしている</li> <li>淡泊である</li> <li>周囲に干渉しない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人間味がある</li> <li>お人好し</li> <li>純朴である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おとなしい</li> <li>感情に溺れない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分のペースを守る</li> <li>自主性に富む</li> <li>積極的である</li> </ul>
	マイナス面	<ul style="list-style-type: none"> <li>いいかげんである</li> <li>けじめに欠ける</li> <li>批判力に欠ける</li> <li>規律を守らない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手に共感、同情しない</li> <li>人のことに気を配らない</li> <li>温かみがない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>現実無視</li> <li>計画性がない</li> <li>考えがまとまらない</li> <li>理論的に欠ける</li> <li>判断力に欠ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おもしろ味がない</li> <li>暗い印象を与える</li> <li>無表情</li> <li>喜怒哀楽を素直に出さない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手のいうことを聞かない</li> <li>一方的である</li> <li>近寄り難い印象を与える</li> </ul>
アドバイス	自分自身に義務を課し、責任を持って行動するようにする。物事のけじめを大切にする。批判力を育てる。	できるだけ相手に思いやりを持つように努力する。家族や友人にサービスをする。ペットの世話をする。	情報を集め、様々な角度から物事を考える。うまくいかななくても自分で答えを出してから人に相談するようにする。	気持ちが内にこもらないようにできるだけ陽気に振る舞って気持ちを引き立てるスポーツ、旅行、食べ歩きもよい。	相手の立場になって考えたり、相手の意見を聞く。相手をたて、尊敬する。他者優先の態度を身につける。	

（東京大学医学部診療内科：新版エゴグラム・パターン第2版による性格分析，金子書房：44-45，1995）

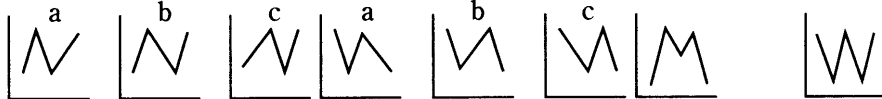
1. CP 優位型 2. NP 優位型 3. A 優位型 4. FC 優位型 5. AC 優位型 6. CP 低位型 7. NP 低位型



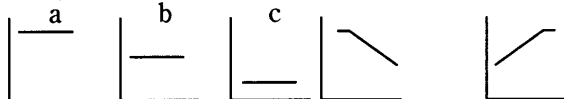
8. A 低位型 9. FC 低位型 10. AC 低位型 11. 台形型 12. U 型



13. N 型 14. 逆 N 型 15. M 型 16. W 型



17. 平坦型 18. P 優位型 19. C 優位型



- CP 優位型 がんこおやじタイプ: 自他共に厳しく責任感が強く真面目, 思いやり, 面倒見がよく頼れる
- NP 優位型 世話やきタイプ: 自他肯定タイプ, 面倒見がよく思いやりが備わっており, 社会的協調性に富む
- A 優位型 コンピュータタイプ: 知的で冷静な判断力, 周囲への思いやりがあり, 上手につき合える
- FC 優位型 自由奔放タイプ: 明るく自由奔放, 感覚的に処理する傾向が強い, わがままで自己中心的
- AC 優位型 依存者タイプ: 自分の判断で行動することは難しい。周囲の顔色ばかり伺う, 生真面目で律義
- CP 低位型 ルーズタイプ: 依存的で指示待ち, 責任感や秩序維持能力が低い, 他人にも高い要求をしない
- NP 低位型 かんしゃくもちタイプ: 判断力, 強い責任感のため攻撃的な態度, 不満をストレートに表現できない
- A 低位型 現実無視, 白日夢タイプ: 実現不可能な理想をかかげ欲求不満の状態, 問題解決能力が低い悪循環
- FC 低位型 忍の一字タイプ: 激しい自己主張の昂りがあるが, 感情発散できず内面に押し殺す, 葛藤状態
- AC 低位型 管理者タイプ: 社会秩序を守り思いやりもあるが, 自分の信念を曲げないため周りに迎合しない
- 台形型 a マイホームタイプ: 社会や組織への順応性が低下する, 個人主義
- ” b ボランティアタイプ: 一方的な世話やきや奉仕精神の持ち主, 自己満足タイプ
- ” c 自己中心的タイプ: 楽しく暮らしたい, 周囲とゴタゴタした関係はたまらない。新人類タイプ
- U 型 a 葛藤タイプ: 現実吟味能力が低く葛藤が内在化される, 子どもがそのまま大人になったタイプ
- ” b 爆発タイプ: イライラを我慢しているが, 周期的に押さえ込んだエネルギーを発散する
- ” c いじけタイプ: 感情の不安定を周囲の同上や配慮不足と批判しながら一所懸命周囲に尽くす
- N 型 a お人好しタイプ: 頼まれたことや命令されたことを無批判にやり遂げようとする
- ” b おふくろタイプ: サービス精神旺盛, 自分が世話をしないと気がすまないが本人は楽しまない
- ” c ワーカーホリックタイプ: 無批判, 従順, 献身的, ストレスが蓄積してゆき疲労困憊して倒れる
- 逆 N 型 a 孤高の人タイプ: 社会規範や規則を必要以上に守り, 破る人には激しく叱責する厳格で理想を追求
- ” b プレイボーイタイプ: 強烈な自己愛からくる強い自己主張を示す, 自己中心的
- ” c 思い込みタイプ: 現実検討能力が低く感情に振り回される, 責任回避や責任転嫁, 被害者意識が強い
- M 型 がき大将タイプ: 秩序維持能力が低く協調性に欠ける, 面倒見はよいので友人は多いが長続きしない
- W 型 厭世タイプ: 葛藤状態に陥ったとき怒りを自分に向け, 自己破壊を考えてしまう
- 平坦型 a モーレッツタイプ: 精神エネルギーが高い, 次々に新しいことに挑戦しようとする
- ” b 凡人タイプ: 適応タイプ, 特徴がない
- ” c 引きこもりタイプ: 精神エネルギーが低く, 引きこもって何も行動しない
- P 優位型 干渉タイプ: 勤勉で優しく義務感が強い, 面倒見が良いが相手に対し指示的である
- C 優位型 気ままタイプ: 成長することをあまり望まない, 子どものままでいたい, 自己中心, 自己愛的
- (東京大学医学部心療内科: 新版エゴグラム・パターン第2版による性格分析, 金子書房: 51, 58-130, 1995 一部改変)

保護、受容などの子どもの成長を促進するような母親的な部分をいう。

A（大人の自我状態）は、事実に基づいて物事を判断しようとする部分である。

FC（自由な子どもの自我状態）は、親の影響をまったく受けていない、生まれながらの部分である。

AP（順応した子どもの自我状態）は、人生早期に周囲の人たちの愛情を失わないために、子どもなりに身につけた処世術をいう。

これらの5尺度の得点の高低によって19種類のパターン（エゴグラムパターン）が抽出されている（資料2）。

### 2) ストレスチェックリスト（SCL-6）

橋本（1992）によって作成されたストレス測定尺度で、心理的ストレス、社会的ストレス、身体的ストレスが点数化されその合計によって2つのタイプ「ストレス適応型」と「ストレス不適応型」に分類される。

### 3. 分析方法

- 1) ストレス度に基づいて「ストレス適応型」「ストレス不適応型」に分類した。
- 2) 2年間（1997年6月、1998年6月）のストレス度の変化を4つのパターンに類型化し、1群（ストレス適応型のままの者）、2群（ストレス不適応型のままの者）、3群（ストレス不適応型から適応型に変化した者）、4群（ストレス適応型から不適応型に変化した者）に分類した。
- 3) ストレス適応パターン1群から4群における5尺度の平均得点を自我状態の変化としてとらえた。
- 4) 1群から4群の自我状態の比較はt検定を用いた。

## II 結 果

### 1. エゴグラムパターンの内訳（表1、資料2）

健常者（女性）のパターン分布は、あまり批判をしないN型11%、特徴のない平坦型9.6%、規範や規則を守る、自己主張が強い逆N型9.4%の順に多い。本学のパターン分布は、1997年（以下1年次）平坦型18.7%、N型15.6%、逆N型15.6%の順に多く、特徴のないタイプ、あまり批判しない世話焼きタイプ、規範や規則を守る、自己主張が強いタイプが半数を占める。その他に新人類タイプとされる台形は3.1%、ピーターパン・シンドロームやモラトリアム人間のタイプとされるC優位型は4.7%である。

1998年（以下2年次）は、平坦型15.6%、依存者

表1 1997年度入学生のエゴグラム・パターンの内訳

TEG パターン	1年次	2年次
CP 優位型	3 (4.7)	2 (3.1)
NP 優位型	0 (0.0)	1 (1.6)
A 優位型	2 (3.1)	1 (1.6)
FC 優位型	4 (6.3)	4 (6.3)
AC 優位型	5 (7.8)	8 (12.4)
CP 低位型	2 (3.1)	3 (4.7)
NP 低位型	4 (6.3)	2 (3.1)
A 低位型	4 (6.3)	6 (9.4)
FC 低位型	2 (3.1)	1 (1.6)
AC 低位型	1 (1.6)	4 (6.3)
台形	2 (3.1)	0 (0.0)
U 型	0 (0.0)	5 (7.8)
N 型	10 (15.6)	4 (6.3)
逆 N 型	10 (15.6)	7 (10.8)
M 型	0 (0.0)	2 (3.1)
W 型	0 (0.0)	4 (6.3)
平坦型	12 (18.7)	10 (15.6)
P 優位型	0 (0.0)	0 (0.0)
C 優位型	3 (4.7)	0 (0.0)
合計	64 (100.0)	64 (100.0)

タイプAC優位型12.4%、逆N型10.8%の順に多く、1年次に多かったN型に代わり生真面目で律義な指示待ちタイプAC優位型が1年次の1.5倍の割合で増えている。そのほか、葛藤状態U型、ゆううつ状態W型、管理者タイプAC低位型などが増加、自他肯定、新人類タイプ台形と気ままタイプC優位型の該当者がいなくなった。

以上の結果から入学後2ヶ月の時期における学生は、やさしさや周囲への思いやりや協調性に欠けるとともに規則や秩序を守る能力が低い。また、友人は多い反面親友のような長続きする対人関係をもちにくいタイプや精神状態が不安定になりやすいタイプ、くよくよせず主義主張を通すタイプが多くを占めている。

2年次に進級しても、思いやりや社会協調性、知的で冷静な判断力をもつ学生は少ない。そして依存的で他者の指示を待ち、自信がもてず結果を気にして積極的な行動がとれない傾向にある。おもに自己実現の難しいタイプと活動的でリーダーシップを発揮する反面嫌われるタイプが混在している状況であり、欲求不満の学生が多いと言える。

### 2. ストレス適応パターン別エゴグラムパターンの内訳（表2、資料1、資料2）

1年次におけるストレス適応型は38名（59.4%）、ストレス不適応型は26名（40.6%）であり、2年次にはストレス適応型は35名（54.7%）、ストレス不適応型は29名（45.3%）となり、ストレスに適応できていない学生が3名（5%）増加した。

ストレス適応パターン1群は31名(48.4%), 2群は22名(34.4%), 3群は4名(6.3%), 4群は7名(10.9%)であった(表2)。

### 3. 自我状態の変化(全体)

CP( $t(63)=8.98, p<0.001$ ), NP( $t(63)=6.75, p<0.001$ ), A( $t(63)=7.76, p<0.001$ ), FC( $t(63)=5.38, p<0.001$ ), AC( $t(63)=5.85, p<0.001$ )と、5つの自我状態すべてにおいて1年次より2年次の心

的エネルギーが有意に高くなっていると言える(表3, 図1, 資料1)。

### 4. 自我状態の変化(1~4群)

ストレス適応パターンでみると、ストレスが低いままの1群はCP( $t(30)=5.61, p<0.001$ ), NP( $t(30)=6.00, p<0.001$ ), A( $t(30)=7.24, p<0.001$ ), FC( $t(30)=5.08, p<0.001$ ), AC( $t(30)=3.39, p<0.01$ )のエネルギーが、1年次より2年次の方が有意に高い。

表2 ストレス適応別エゴグラムパターンの内訳

エゴグラムパターン	1群		2群		3群		4群	
	1997	1998	1997	1998	1997	1998	1997	1998
CP 優位型	1			2	2			
NP 優位型		1						
A 優位型	2	1						
FC 優位型	3	3			1	1		
AC 優位型	1	3	3	3			1	2
CP 低位型	1	1	1	1		1		
NP 低位型	1	1	3	1				
A 低位型	1	1	1	4			2	1
FC 低位型			2	1				
AC 低位型	1	3		1				
台形型	2							
U型		2		3				
N型	3	1	5	2	1		1	1
逆N型	6	5	3	1			1	1
M型		2						
W型		1		2		1		
平坦型	8	6	2	1		1	2	2
P 優位型								
C 優位型	1		2					
計人%	31 (48.4)		22 (34.4)		4 (6.3)		7 (10.9)	

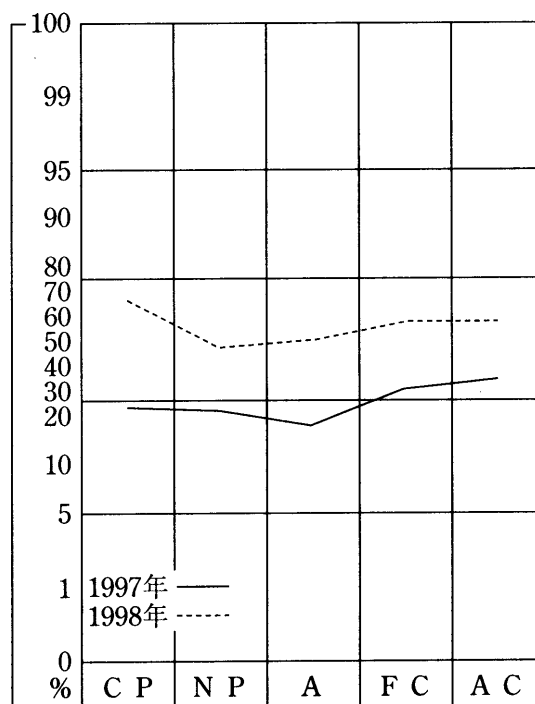


図1 1997年度入学生の自我状態

表3 自我状態の心的エネルギー配分の変化

	CP	NP	A	FC	AC
全体	4.5 ± 3.3	11.2 ± 3.4	6.6 ± 3.8	9.5 ± 3.9	7.3 ± 3.8
	8.8 ± 3.5***	13.9 ± 3.3***	10.5 ± 4.2***	12.9 ± 3.8***	10.4 ± 4.8***

数値は平均値±標準偏差を表す。\*\*\*: P < 0.001

表4 ストレス適応状況別自我状態の心的エネルギー配分の変化

	CP	NP	A	FC	AC
1群	4.1 ± 3.0	10.5 ± 3.2	6.9 ± 4.4	9.6 ± 3.8	5.8 ± 3.3
	7.9 ± 3.5***	14.2 ± 3.2***	11.4 ± 4.2***	13.9 ± 3.5***	8.5 ± 4.8**
2群	4.7 ± 3.7	12.2 ± 3.7	6.0 ± 2.5	10.0 ± 4.1	9.4 ± 4.0
	9.9 ± 3.5***	13.4 ± 3.6	9.1 ± 4.1**	12.0 ± 3.8	12.5 ± 3.9**
3群	5.8 ± 3.8	10.0 ± 3.1	7.3 ± 3.4	8.8 ± 5.0	6.8 ± 2.3
	11.5 ± 2.1*	13.8 ± 3.6	12.5 ± 2.7	12.3 ± 5.5	8.3 ± 1.9
4群	4.9 ± 3.2	11.3 ± 2.6	7.0 ± 4.7	8.3 ± 2.8	8.1 ± 3.1
	8.0 ± 1.6	14.9 ± 2.1**	9.6 ± 3.8	11.3 ± 1.9	13.3 ± 4.2*

数値は、平均値±標準偏差を表す。\*: P < 0.05, \*\*: P < 0.01, \*\*\*: P < 0.001

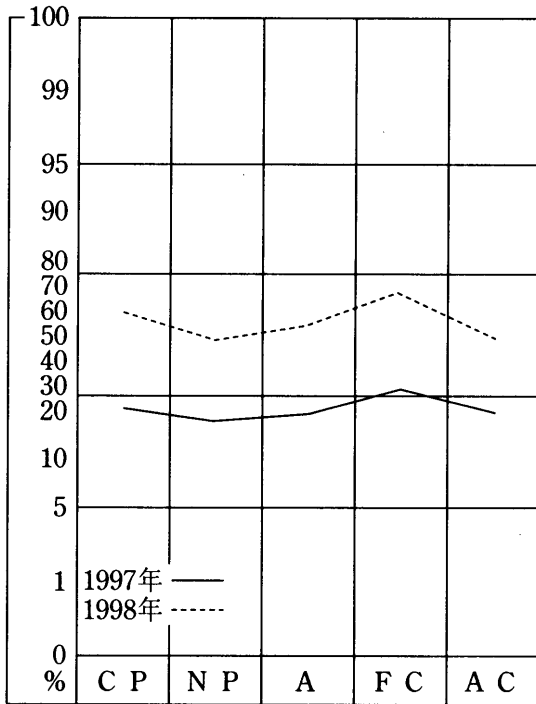


図2 ストレス適応型群の自我状態

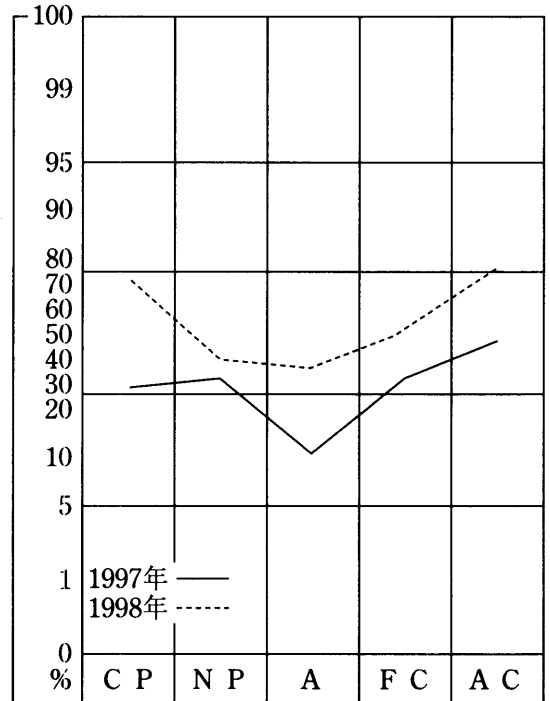


図3 ストレス不適応型群の自我状態

さらにFCが他群に比べ高値を示すことは、学生がありのままの心の状態で生活を楽しんでいると言える。また他群よりACが低いことは感情の抑圧や自分を責める、反抗するなどの傾向が弱いといえ、ストレスは低いと考えられる(表4, 図2)。

2群はCP ( $t(21) = 6.14, p < 0.001$ ), A ( $t(21) = 3.19, p < 0.01$ ), AC ( $t(21) = 3.70, p < 0.01$ ) のエネルギーが、1年次より2年次の方が有意に高い。1年次では遠慮がちでありあまり批判しないタイプであったと考えられ、周囲に気兼ねをし自由な感情を抑えるイイ子の裏側として思い悩むタイプであったと言える。2年次はNP, A, FCといった自己主張する自我状態が低く、CPとACが高く従順でイイ子であるため、葛藤状態に陥りやすい状態が表れている。とくにCPは他の4つの自我状態に比べ2年次に一段と高くなっていることから、規律を守る、道徳的であるなどの価値観の高まりがみられると考えられ、それによってストレスを招き不適応の状態にあると言える(表4, 図3, 資料1)。

ストレスが高い状態から低く変化した3群は、CP ( $t(3) = 3.88, p < 0.05$ ) において有意にエネルギーが1年次より2年次の方が高い。責任をもつ、理想を追求するような変化の表れとみることができ、ストレスに適応できるようになってきたと言える(表4, 図4,

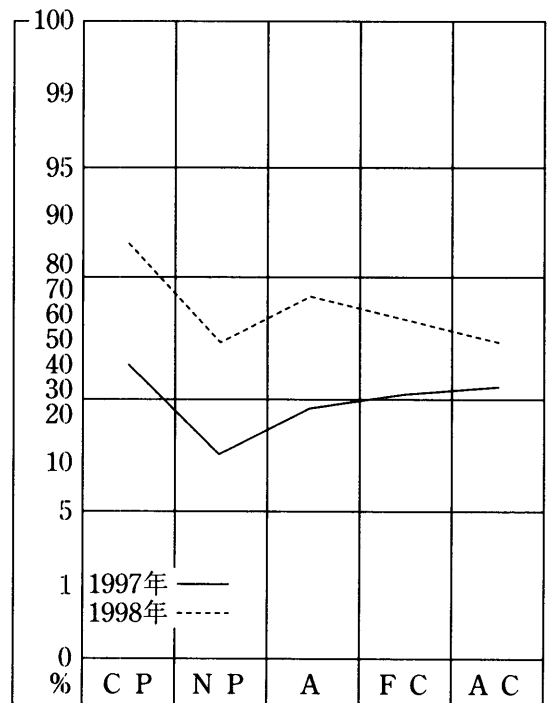


図4 ストレス不適応から適応型に変化した群の自我状態

資料1)。

ストレスが低い状態から高く変化した4群は、NP ( $t(6) = 4.27, p < 0.01$ ), AC ( $t(6) = 3.39, p < 0.05$ )

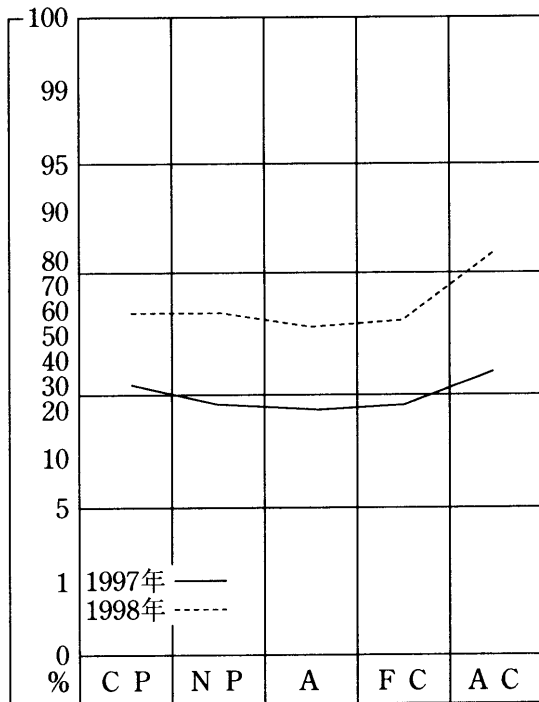


図5 ストレス適応型から不適応型に変化した群の自我状態

のエネルギーが1年次より2年次に有意に高い。ACが高くなると協調性や妥協性に富むイイ子の行動となる反面、我慢してしまう、遠慮がちの傾向が強くなりストレスは蓄積される。自信がもてず結果を気にして行動がとれず思い悩むエゴグラムパターンであり、ストレスが高くなっていると言える(表4, 図5, 資料1)。

### III 考 察

看護婦には思いやりや気配りと、医療スタッフとよりよい人間関係を作ることが求められるため協調性やリーダーシップなどが資質として求められると考えられる。本学看護学科に入学してきた学生は、病める人々に愛の手が自然にさしのべられる看護婦、よりよく考えられる看護婦の育成をめざした人間教育と看護教育を受けこととなり、それまでとは違った環境におかれる。本研究では、看護教育を受け始めた学生たちの考え方、感情、態度、行動などを自我状態でとらえ、それらの変化とストレス度との関係を調査した。

エゴグラムパターンと自我状態の変化を学年進行で見ると、1997年入学生は入学後間もない時期だけでなく1年後においても、世話をする、相手を受け入れるなどの行動を表す自我状態が低い。しかしながら、

自我状態のエネルギーの変化としてとらえると、全体的に高まっていることから、教育を受けるなかで専門職業人を目指しているという意識や意欲の高まりが増していると考えられる。

2年次においてストレス不適応型の学生が増えたことや、5つの自我状態のなかで父親的な厳しさをもつ親の状態CPが倍増したことは、理想の追求や批判的な態度、几帳面さなどを身につけてきたことが自我状態の働きに変化を及ぼしたことが要因のひとつと考えられる。学生は3年次の臨地実習でさまざまな発達段階にある困難に直面している人々と出会い、看護者としての技術を学びその提供を求められる。新しい環境や人間関係への適応、技術や知識の吸収に費やす努力などストレスがかかる状況に置かれる。そのほかにも看護の対象者の健康を図るために、愛撫や接触、声かけなどの気持ちや肌の触れ合いが必要となり、それに応じられるよう学生自身が自己の母親的やさしさや温かさの自我状態NPを高くする必要がある。生活体験の少ない青年期の学生にこれらを求めることは難しくもある。しかし相手の気持ちや感情を認める言葉がけやほめる、声をかけるなどの行動や態度を繰り返訓練し自分のものとし、さらに知的で冷静な判断力も高めていかなければならず、ストレスが軽減する状況には至らない。

すでに欲求不満の状態にある学生には、自発性やのびのびしている自由な自我状態FCのエネルギーをあげることで欲求不満の軽減もしくは解消を図っていくことが望まれる。そのためには相手が表現する働きかけを素直に受け止める態度や、嬉しい、悲しい、驚きなど自己の感情を言葉で表すなど、自我状態の現れ方に応じたアドバイス(資料2)を活用し自分のエゴグラムを変化させ、セルフコントロールの方向を示していかなければならない。ストレス対処反応の低い学生の自立と活力ある学生生活の獲得のためには、ゆとりの提供だけでは積極的な解決にならないと考える。本研究ではストレス度とエゴグラムプロフィールを自己分析した結果、ストレス度の変化と自我状態の変化との関連が明らかとなったことより、個人の性格傾向を活かし心身の健康管理能力を高めることが可能であると考えられる。

### 結 論

看護学生の自我状態とストレス反応との関連を明らかにすることを目的として、看護学生64名を対象に



1年次と2年次にストレスチェックリストとTEGを用いた調査を行った。2回の調査結果から、ストレス適応型は、天真爛漫に振る舞う心や他人に対して受容的な心を表す自我状態の得点が高く、ストレス不応型は、価値判断や倫理観を表す自我状態と自分の自由な感情を抑える自我状態の得点が高い値を示していた。

精神的健康と個人の性格・行動特性との関連は否めないが、看護専門職を目指す学生に対し、学校健康診断の自己結果のチェックを指導するほか、健康運動学の授業では体力づくりとレクリエーションについて、看護学では、各発達段階における精神の健康づくりに関する授業を強化し、学生自身がストレス対処反応を高めることができる健康教育を展開したいと考えられる。

#### 引用文献

- 神村栄一：ストレス対処の個人差に関する臨床心理学的研究，風間書房，1995
- 河野友信，風祭元編著：不安の科学と健康，朝倉書店，1987
- ラザルス，リチャードS.，フォルクマン，スーザン：ストレスの心理学（本明寛ほか監訳），実務教育出版，19-24頁，1991
- 道重文子，多田昭栄，原田江梨子：看護学生の自尊感情およびソーシャル・サポートの経時的変化についての検討，徳島大学医療技術短期大学紀要5. 23-30, 1995
- Patel Chanda：ガイドブックストレスマネジメント：竹中晃二訳，信山社出版：1995
- 島 悟編著：ストレスとこころの健康，ナカニシヤ出版，1997
- 東京大学医学部心療内科：新版エゴグラム・パターン，TEG（東大式エゴグラム）第2版による性格分析，金子書房：1995