

## 短 報

# コロナ禍における在宅学習としての日常生活援助の実技練習の取り組み

緒方 優 佐居 由美 縄 秀志 樋勝 彩子  
鈴木 彩加 田中 加苗 亀田 典宏

## Efforts to Practice Daily Life Support as Home-based Learning during the COVID-19 Pandemic

Yu OGATA Yumi SAKYO Hideshi NAWA Ayako HIKATSU  
Ayaka SUZUKI Kanae TANAKA Norihiro KAMEDA

### 〔Abstract〕

In response to the fact that home-based learning was forced due to the spread of the novel coronavirus infection, the daily life support technology of Basic Nursing Technology I introduced practical training that can be done at home as an alternative to on-campus exercises. Practical exercises performed at home can also be adopted via a new learning format, such as daily life support techniques using substitutions at home, rather than the items and models used in on-campus exercises and practical exercises in the training room. An implementation report questionnaire was conducted for the purpose of sharing the learning gained from this learning among students. The results of the questionnaire showed that the students learned through practice at home and the process that led to the answers, that the free-form answers were enriched, and that the students were willing to take the initiative. This time, we will report on the efforts of teachers in practical training that can be performed at home and the results obtained from students.

〔Key words〕 home-based learning, nursing skill, initiative learning, COVID-19 pandemic

### 〔要 旨〕

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で在宅学習が余儀なくされたことを受け、基礎看護技術論Ⅰの日常生活援助技術では学内演習の代替えとして自宅のできる実技練習を取り入れた。自宅のできる実技練習は、学内演習や実習室での実技練習で使用する物品やモデルではなく、自宅にある代用品を用いて日常生活援助技術を学ぶといった新しい学習形式を取り入れた。この学習で得られた学びを学生同士が共有する目的で実施報告アンケートを行った。アンケート結果は回を重ねるごとに学生自身が自宅での練習を通して学んだことや回答に至ったプロセスを示すなど、自由記述回答の充実が見られ、学生が主体的に取り組む姿勢が見られた。今回は、自宅のできる実技練習における教員の取り組みと学生から得られた結果について報告する。

〔キーワード〕 在宅学習, 看護技術, 主体的学習, コロナ禍

## I. はじめに

看護系大学の学士課程卒業時到達目標の1つとして看護援助技術を適切に実施する能力があり、これは看護の対象となる人々への身体回復のための働きかけ、情動・認知・行動への働きかけ、人的・物理的環境へ働きかける方法を理解し、指導のもとに実施できる能力<sup>1)</sup>と示されており、これは学内の演習や臨床での実習を通して体得する技術とされる。

医療現場における安全確保や患者の権利擁護などの倫理的な観点より看護学生が臨床実習で実践できる看護技術は限られており、学内演習での学びは看護学生にとって貴重な学習時間となる中、今年は新型コロナウイルス感染症拡大により、看護学生の学内演習の機会は大幅な減少となった。これまでは、授業以外に学生が放課後や空き時間を活用し、自己学習を通して看護技術を身に付ける学習方法を取っていたが、今年は遠隔授業の導入により看護技術に触れることすら難しい危機的状況に陥った。

本学では、2014年度からカリキュラムや病棟実習に精通した実習室専任の助手を配置し、学生の自己学習支援および実習室環境整備に対応している<sup>2)</sup>。通常、実習室助手は実習室での自己学習支援を行っているが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けたことで、在宅学習下における日常生活援助技術について検討を行った。

今回、聖路加国際大学学部2年生の前期科目である基礎看護技術論Ⅰでは自宅にあるものを活用して一人でも練習できるプログラムを検討し、「自宅でできる実技練習」と題して学生に実施を提案した。ここでは、「自宅でできる実技練習」プログラムの概要と実施後の学生へのアンケート結果について報告する。

## II. 科目の概要

基礎看護技術論Ⅰは学部2年生102名を対象とした看護技術を学習する必修科目である。本科目は、安全・安楽やボディメカニクスなど看護援助技術における基本概念を学び、全身清拭やベッドメイキングなど日常生活援助に関連した看護技術について演習を通して習得するものである。

学習目標は「People-Centered Care の理念のもとに、看護の対象が各個人の最適健康状態を生み出せるよう、日常生活行動における援助に必要な看護の基礎的知識・技術を習得する」とされている。

授業方法は講義、演習、自己学習（事前課題）であり、授業の多くが演習、自己学習の演習科目である。演習項目は演習①全身清拭・寝衣交換、陰部洗浄、就床患者のベッドメイキング（オールリネンチェンジ含む）、車椅子

移動・体位変換、演習②浣腸、導尿、吸引、演習③食事介助、口腔ケア、経管栄養、体位保持、便器尿器のあて方である。本来、履修学生は授業で学習した看護技術を放課後や空き時間に実習室で自己練習を行い、事前課題の一環として自作した各技術の手順用紙の加筆修正を繰り返しながら、看護技術を身に付ける科目である。しかし、今回、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、予定されていた本科目の対面授業は全て遠隔授業に変更となり、学内での実技練習の実施も困難となった。そのような状況下でも学習目標を達成できるよう、講義受講や手順用紙作成と並行して実施できる、自宅での看護技術練習方法を検討する運びとなった。

## III. 自宅でできる実技練習の概要

### 1. 自宅でできる実技練習の目的

学習目標である「個人の最適健康状態を生み出す」個性のある看護技術の習得に寄与するよう、『自宅でできる実技練習』の目的は、技術を提供される患者の気持ちを疑似体験しながら、学生が自身の生活の場で少ない資源を用いて練習することで、看護技術を日常生活の中で実施する能力や創意工夫しながら臨機応変に対応する能力など、臨床で求められる能力を養うこと、とした。

### 2. 自宅でできる実技練習の流れ

本科目の演習の一部として、自宅でできる実技練習を実施した。自宅での練習のため、教材モデルでの実施となる演習②浣腸、導尿、吸引以外の演習①車椅子移動・体位変換、陰部洗浄、全身清拭、ベッドメイキング、演習③食事介助、口腔ケア、便器・尿器のあて方、体位保持を練習対象技術とした。

これらの技術について自宅にある物品や温度設定機能など自宅環境による不利益が生じないような練習環境への配慮や、1人暮らしの学生が不利にならないように1人でも実施できる練習内容を科目担当教員間にて検討し、自宅でできる実技練習要項を作成した。実技練習は全11コマ分で行えるようにスケジュールを組み（表1）、練習要項は事前に（演習①は5/8、演習③は5/20）基礎看護技術論Ⅰマナバ（クラウド型教育支援サービス）に掲載した。学生には実技練習と同演習項目の手順用紙提出課題をほぼ同時期に課すことで、学習内容の一貫性を確保した。

今回、自宅でできる実技練習関連資料は全て基礎看護技術論Ⅰマナバより告知を行い、告知の際はリマインダー設定で学内メールに通知する方法で実施した。

個々の学生が実際に自宅で実技練習を実施した後、学生同士で学びを共有するために練習要項に沿った実施報告アンケートを作成し、回答期限内の提出を求めた。ア

アンケートの提出期限と演習手順用紙提出期限が同時期にならないように設定し、学生の負担軽減に配慮した。実施報告アンケートは1つの技術ごとに8～20問の問いを作成し、基礎看護技術論Iマナバのレスポンス機能を活用して、回答期間内であれば学生が他の学生の回答を確認することのできる形式で実施した。また、アンケートの最後の2問は「自分で工夫して練習を行ったこと」と「自由なコメント」の問いを設定し、提示された練習以外に学生自身で練習内容を考案したものを回答する機会を設け、学生が主体的に学ぶことのできる環境を提供した。アンケート締め切り後は実施報告アンケートまとめを作成し、学生の学びを共有できる機会を設けた。

表1 自宅でできる実技練習スケジュール表

アンケート開始日時		演習項目
5/22	1限	車椅子移動・体位変換①
5/22	2限	車椅子移動・体位変換②
5/29	1限	陰部洗浄
6/5	1限	全身清拭①
6/5	2限	全身清拭②
6/12	1限	ベッドメイキング①
6/12	2限	ベッドメイキング②
6/26	2限	食事介助
6/29	2限	口腔ケア
7/2	1限	便器尿器のあて方
7/10	1限	体位保持

### 3. 自宅でできる実技練習要項

8つの演習項目において、学生に学んでほしい内容を基に練習要項を作成した。練習要項の一部を示す（表2-1、表2-2）。

#### 1) 車椅子移動・体位変換

ここではボディメカニクス、体位変換、車椅子移動の3つの項目から練習内容を検討した。

ボディメカニクスを体感することを目的に、足の開き具合や荷物の持ち方について2つの選択肢を提示し、どちらが安定していたか体験する練習を計画した。

体位変換では仰臥位から側臥位に体位変換しやすい姿勢（腕を組む、膝を曲げる）について提示し、実際に体感することで体位変換が容易となる姿勢を考えることを目的とした。

車椅子移動では、椅子から立ち上がりやすいと感じる椅子の高さの測定や立ち上がる際の上体の使い方、椅子から椅子に移動しやすいと感じる角度を問い、車椅子移動時の車椅子を置く位置について経験から考えることを目的とした。

#### 2) 陰部洗浄

ここではお湯の温度を体感して温度感覚を掴むこと、陰部洗浄を他人にされた時の気持ちを考えることを目的とした。陰部洗浄時の水量については、コップやペットボトル等を使用してというヒントを提示し、そこから学生が試行錯誤して適切な水量を知ることを目的とした（表2-1）。

#### 3) 全身清拭

ここでは物品準備をすること、タオルの絞り方、タオルの当て方（丸めて当てる場合と畳んで当てる場合）、タオルを当てて皮膚が冷めるまでの時間、タオルを手に巻く練習、足浴で気持ち良いと感じる温度、ぬるいと感じた時や熱いと感じた時の気持ちの変化について考えることを目的とした。

#### 4) ベッドメイキング

ここではタオル等の表と裏の肌触りを体感すること、角を揃えてタオルを畳み、輪を意識して収納すること、自分のベッドでしわを伸ばしながらクロズドベッドを作ること、シーツの三角を作ること、バスタオル等で横シーツを作ること、枕を枕カバーに入れる練習に重点を置いた。

#### 5) 食事介助

ここでは下顎を前屈・後屈させた際の飲み込みやすさの違い、様々な形状の食べ物ののどごしの比較、人に食事介助されるときにの気持ち、スプーン類を使用時の食事摂取、スプーンにすくう1回量、聞き手と反対の手で食事摂取をしたときの違いやその時の気持ち、主食や副菜を食べる順番について考えることを目的とした。

#### 6) 口腔ケア

ここでは開口時間と開口状態の維持による口腔内の変化・その時の気持ち、歯磨き時のすすぎの回数、歯磨き粉の量と泡の量、口に含む水の量、ストローで水を吸い上げる際の必要な筋肉、磨き忘れのない順序、磨く際の力の入れ具合、寝た状態での歯磨き、人に歯磨きをされることや人前でゆすいだ水を吐き出すときの気持ちについて考えることを目的とした。（表2-2）

#### 7) 便器・尿器のあて方

ここではベッド上での排泄に対する思い、仰臥位での臀部挙上の体験、臀部の下に硬いもの（洗面器等）を敷いた状態で座位や仰臥位を体験すること、仰臥位と座位でのいきみやすさの違い、ベッド上でズボンを下ろしてバスタオルを掛けた時の寒さや羞恥心について考えることを目的とした。



## 8) 体位保持

ここでは教科書を参考に様々な体位を経験すること、そこから体位によって苦痛を感じる部位が異なるか、20分同じ姿勢で過ごした場合の身体・精神的負担、クッションやタオル類を使用して安楽な体位を見つけることを目的とした。

表2-1 陰部洗浄自宅で行える実技練習要項

- 1) 手でお湯の温度を確認して、温度感覚を体感しよう。適温はどれくらいなのか考えてみよう。
- 2) 陰部洗浄が自分でできない場合どのような気持ちになるか考えてみよう。
- 3) 陰部洗浄の際に必要な水量についてトイレで陰部にお湯をかけて水量を体感してみよう。コップやペットボトル等を使用してどれくらいの水量が良いか考えてみよう。

表2-2 口腔ケア自宅で行える実技練習要項

1. 開口時間を試してみよう。開口した状態をどれくらい維持できるか時間を計ってみよう。開口状態を維持することで口腔内にどのような変化がありましたか。またどのような気持ちになりましたか。
2. すずぎの回数を意識してみよう。歯磨き粉の量に対して何回のすずぎが必要か考えてみよう。
3. 歯磨き粉の量を試してみよう。いつもどのくらいの量を使いますか？いつもより多く使ったとき、少なく使ったとき、泡の量はどうか？適切な泡の量を考えてみよう。
4. 口に含む水の量を計ってみよう。どのくらいの量が適しているか考えてみよう。
5. ストローで水を吸い上げてみよう。水を吸い上げるときに体のどの部位に力を入れるか考えてみよう。
6. 歯を磨く順序を練習してみよう。磨き忘れのない順番を考えてみよう。食後 or お菓子を食べた直後の口腔内を実際に磨いてみよう。
7. 磨く際の力の入れ具合を試してみよう。丁度良い力加減を考えてみよう。力が強すぎたり、弱すぎたりすると口腔内にどのような影響が出るか考えてみよう。
8. 寝た状態で歯磨きをしてみよう。誤嚥に注意して行ってください。起きた状態で歯磨きとどのような違いがありましたか。
9. 人に歯磨きをされることや人前でゆすいだ水を吐き出すときの気持ちを考えてみよう。実際にされる人の気持ちを考えてみよう。

## 4. 実施アンケートの学生へのフィードバック

実施報告アンケート提出締め切り後1週間を目途に学生の回答共有と教科書を用いた解説を目的として実施報告アンケートまとめを作成し、学生にフィードバックを行った。

野村ら(2009)によると、「学生の主体的な学習においては、看護技術を習得する過程で達成感や自己効力感を主観的に体験でき、学生の自己学習活動が学習効果としてつながるような指導が必要である。<sup>3)</sup>」とされている。このことから、ここでは学生から得られた様々な回答を

共有するため、特に、自由記述の問いに対する回答を多く取り上げ、それぞれの回答に教科書を用いた解説や教員からのコメントを記載することで、在宅学習中の学生の学習意欲維持向上に努めた。中でも実施報告アンケート最後の2問である「工夫して練習を行ったこと」と「自由なコメント」の回答について、学生同士の回答から学びを深めることや学生が達成感を味わうことで、主体的な学びに結び付けていくことを目的に、多くの回答を紹介するように努めた。

## IV. 結果

実施報告アンケートは技術ごとに作成し、提出期間は2日間とした。

実施報告アンケート提出の平均値は86名(84.5%)で、最小83名(81.3%)、最多88名(86.2%)であった(n=102)。個別の提出状況を見ると、各回の提出者は同じ学生が多く、全く提出していない学生が2名、2回提出の学生が3名、3回提出の学生が5名と、履修学生の10%が3回以下の提出であった。

今回は11の練習項目の中でも特に自由記述回答の充実が見られた陰部洗浄と口腔ケアの実施報告アンケート(表3-1、表3-2)結果について報告する。

〔倫理的配慮〕実施報告アンケート結果の公表については学生の同意を得た。

### 1. 陰部洗浄実施報告アンケート結果

陰部洗浄では適切なお湯の温度感覚を掴むことや実際に自分で陰部洗浄を実践することで水圧や水量の感覚に触れること、他人に陰部洗浄をされる場合の気持ちを考えることなどに重点を置いた。

実施報告アンケートでは、実際自分に陰部洗浄を実施したことで適切なお湯の温度や水圧、水量について学んだという回答が得られた。自分が患者側の経験をすることで、陰部洗浄実施時の注意点について考察したという回答も得られた。通常、陰部洗浄の場合は陰部モデルに陰部洗浄用ボトルを使用して練習を行うため、学生が患者の立場に立つことは難しく、また陰部洗浄時の適切な水圧や水量を考える機会も多くないと思われる。しかし、今回自宅で自分に陰部洗浄を行ったことで、患者の気持ちを考える機会になったという回答も得られている。

### 2. 口腔ケア実施報告アンケート結果

口腔ケアでは、仰臥位と座位での口腔ケアの違いや他人に口腔ケアをされる際の気持ちについて考えることに重点を置いた。学生からは、家族に歯磨きをされた際歯ブラシの動きが読めず不安を感じたといった回答や人前でゆすいだ水を吐き出すことの羞恥心に気づいたといっ

た回答が得られた。また、自由コメント欄には、吐き出す水がこぼれないような膿盆の当て方や開口した状態と口を閉じた状態での唾液の溜まりやすさの検証を行ったという回答も得られた。

また、回を重ねるごとに実施報告アンケートの記述回答の充実が見受けられた。具体的には、問いに対する答えに加え、その答えに至ったプロセスや考えを回答する学生が増えた。

しかしながら、自宅が狭いことや自宅で物品を揃えることの難しさに関する回答も得られており、在宅学習ならではの課題も明らかとなった。

表 3-1 陰部洗浄実施報告アンケート項目

1. 丁度良いと感じた温度は何度でしたか（選択肢）
2. 丁度良い温度と感じた時どのような気持ちになりましたか
3. 陰部洗浄を自分以外の人にされるとどのような気持ちになると思いますか
4. 患者さんに陰部洗浄を行う際、どのような点に注意して行うと良いと感じましたか
5. 陰部を洗浄する際の適切な水量を実践することはできましたか
6. 水量を試すのに何を用いましたか
7. トイレでの水量確認をして感じたことがあれば教えてください
8. 陰部洗浄に関して提示されたこと以外で自分で練習したことがあれば教えてください
9. その他コメント

表 3-2 口腔ケア実施報告アンケート項目

1. どれくらいの時間で開口した状態は限界になりましたか（選択肢）
2. 開口を続けることで口腔内にどのような変化がありましたか（例えば唾液が溜まる、など）
3. すすぎの回数は何回くらいでしたか（選択肢）
4. すすぎをする際、口を含む水の1回量はどれくらいが適切と感じましたか（選択肢）
5. ストローで水を吸う際、力を入れた部位を教えてください。複数あればすべて教えてください。
6. 歯磨きの実践を通して磨き残しをしやすい歯があったら教えてください
7. 寝て行う歯磨きは起きた状態で行う歯磨きに比べてどのような違いがありましたか
8. 人に歯磨きをしてもらう場合どのような気持ちになると思いますか
9. 口腔ケアに関して提示されたこと以外に自分で練習したことや工夫したことがあれば教えてください
10. その他コメント

## V. 今後に向けて

実施報告アンケート結果より、今回の自宅のできる実技練習は学生の主体的な学習や患者に寄り添った看護技

術の習得につながったと考える。吉澤（2019）の研究によると大学1，2年生の早い段階から学習意欲を刺激することが、自己教育力を自覚し生涯にわたって学習する力を保証することに繋がる<sup>4)</sup>とされていることから、基礎看護技術論を学習する1，2年生の学習意欲向上に働きかけることに大きな意味があるといえる。通常、学内演習の場合、実技試験に合格することを多くの学生が最終目標ととらえ技術習得をする傾向が強いが、今回は自宅で自分のペースに合わせて看護技術に向き合う機会が提案されたことで、普段の演習では考える機会の少ない患者の気持ちや根拠について主体的に考えることができ、2年生の早い段階に学生の学習意欲に繋がる自己学習環境の提供ができたことが示唆された。

新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響を受けて、大学の授業の在り方が大きく変化中、今後も在宅学習の継続が予測される。この新しい生活様式の中で、看護学生が看護技術を身に付けていくために、教育方法も新たなスタイルを取り入れていくことが求められる。その中のひとつとして、自宅での実技練習が普及することで学生の看護技術向上につながることを期待される。

ただ一方で、今回の自宅のできる実技練習を通して在宅学習ならではの課題も明らかとなった。

1点、今回行った実施報告アンケートの提出状況より、学生間で学習への取り組みに差が生じていたことである。学内での演習の場合、程度の差はあるものの授業や実技試験に向けた自己学習で全ての学生が技術を体験する。しかしながら、今回のように在宅での実技練習となると、実施しない学生は看護技術に触れる機会もなく患者に看護技術を提供する可能性も考えられる。これらのことから、自宅での実技練習と大学での演習を組み合わせ、学生の学びを深められるような支援を行うことが理想である。在宅学習期間は普段以上に学生との情報共有を行い、課題の提出状況から学生の学習環境確認を含めた個別的な介入を検討していく必要がある。

もう1点、実施報告アンケート回答より、自宅での練習環境や物品の限界に関する回答結果も得られたことから、学生の練習環境に配慮した練習内容について検討していく必要がある。具体的には、一般的な物品を使用した練習内容の検討や物品が不足している場合の代用品の提案など、学生が練習に取り組みやすいと感じることのできる練習内容の検討である。自宅での練習は練習環境が学習への取り組みに影響を与えることから、様々な練習環境を想定し、教員側から練習環境に応じた具体的な練習内容を提示することで、練習への取り組みやすさや学習意欲に繋げていく必要があると考える。

## 引用文献

1) 文部科学省. 大学における看護系人材養成の在り方

- に関する検討会最終報告（平成23年3月11日版）  
[Internet]. [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/koutou/40/toushin/\\_\\_icsFiles/afeldfile/2011/03/11/1302921\\_1\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/40/toushin/__icsFiles/afeldfile/2011/03/11/1302921_1_1.pdf) [参照 2020-09-04]
- 2) 荒木麻奈美, 佐居由美, 中田諭ほか. 看護実習室における実習室助手の支援の現状. 聖路加国際大学紀要. 2020; 6: 103-6.
- 3) 野村晴香, 平瀬節子, 坂本雅代ほか. 基礎看護技術習得に向けた自己学習への取り組みの実態. 高知大学看護学会誌. 2009; 3(1): 45-9.
- 4) 吉澤裕子. 看護学生の自己教育力の向上を目指した取り組み: リフレクションの成果と課題. 旭川大学保健福祉学部研究紀要. 2019; 11: 1-5.