

令和元年6月18日現在

機関番号：16101

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K11849

研究課題名(和文) ストレングスに焦点をあてた生活習慣病予防保健指導プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of novel health guidance program focusing on strengths for the prevention of lifestyle-related diseases

研究代表者

岡久 玲子 (OKAHISA, Reiko)

徳島大学・大学院医歯薬学研究部(医学域)・准教授

研究者番号：80515619

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、生活習慣病予防を目的とした保健指導において、保健指導者が、対象者の持つ力や強み(ストレングス)に気づき、引き出し、活用するためのツールとしてストレングスアセスメントシートを作成することである。そのアセスメントシートを用いた、ストレングスに焦点をあてた生活習慣病予防保健指導プログラムを開発した。

生活習慣病予防の保健指導を担当している保健師・看護師14人を対象にグループインタビューを行い、ストレングスアセスメントシート原案に修正を加え、最終的にストレングス16項目を含むアセスメントシートを作成した。特定保健指導でのモデル活用により、プログラムの評価を行った。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の「ストレングスに焦点をあてた生活習慣病予防保健指導プログラムの開発」により、対象者自らがストレングスを意識化・活用・強化していけるよう支援する保健指導や、保健師による保健指導の客観的評価を可能にするなど、新たな生活習慣病予防戦略として社会に貢献できる成果が期待できるところに、当該分野における学術的な特色がある。

また、本研究の成果は、ストレングスモデルに焦点を当てたグループダイナミックスを活用した保健指導や、リスクの高い対象者だけでなく健康増進を目指す人々への支援にも活用できるプログラムとして、社会的意義も大きい。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to create a strength assessment sheet as a tool for health instructors to notice, draw out, and utilize the strengths of the subjects in health guidance for preventing lifestyle-related diseases. We developed the prophylactic health guidance program on lifestyle-related diseases focusing on the strength using the assessment sheet. Group interviews were conducted with 14 public health nurses and nurses in charge of health guidance for preventing lifestyle-related diseases, and the draft of the strength assessment sheet was modified to finally make an assessment sheet containing 16 items of strength. This developed program was evaluated using the model for specific health guidance.

研究分野：地域看護学分野

キーワード：生活習慣病予防 保健指導 ストレングス 行動変容

様式 C-19、F-19-1、Z-19、CK-19（共通）

1. 研究開始当初の背景

生活習慣病予防健診後の保健指導は、ヘルスプロモーションの視点を活かし、対象者が主体的に自分らしさを大切にしながら行動変容していく過程を全人的に支援するものである。即ち、一人ひとりのライフスタイルを踏まえ、本人のもつ力（以下、ストレングス）に働きかける保健指導が求められている。ストレングスとは、人の全人性、主体性、個別性を表す概念である。ラップらは、ストレングスを「自分自身の生活世界の中で築いてきた経験や価値、力、強さ」と定義している¹⁾。また、狭間²⁾は、ストレングスを「変化を生み出す力」と述べ、ノーマンは、「レジリエンスの前提になる力」としている³⁾。さらにコウガーは、ストレングスとは「エンパワメントの燃料であり、エネルギー源である」と述べている⁴⁾。

申請者は先行研究において、成人 25 人の生活習慣を変えた経験に関するインタビューデータをもとに質的帰納的分析を行い、成人の生活習慣変容過程におけるストレングスの内容を明らかにした^{5,6)}。さらにその結果を基に、生活習慣病予防のための保健指導にストレングス概念を導入するための試みとして、保健指導場面で対象者が自らのストレングスをふり返る指標としてストレングス測定尺度（Strengths Measurement Scale : SMS）を開発し、その妥当性と信頼性を検証した⁷⁾。この尺度開発は、科学研究費助成事業 基盤研究（C）課題番号 24593440 「生活習慣変容過程におけるストレングス測定尺度の開発に関する基礎的研究」（代表 岡久玲子）の助成を受けて実施した。構成概念妥当性の結果、生活習慣変容過程におけるストレングスは、【活用】、【再構築】、【つながり】、【自己理解】の 4 因子 36 項目から構成された⁷⁾。そして、ストレングスは、自己効力感やレジリエンス、生活習慣、行動変容ステージ等と正の相関を認めた。以上の結果より、生活習慣病予防においても、ストレングスの概念を導入した保健指導ができる可能性と意義が示唆された。

本研究計画では、以上の研究成果をさらに発展させ、対象者の属性によるストレングスの特徴の明確化によりストレングス測定尺度（SMS）の汎用性を高める。また、生活習慣病予防の保健指導において保健指導者側も対象者のストレングスに気づき、引き出し、活用できるような、ストレングスアセスメントシートを作成し、この保健指導ツールを用いた生活習慣病予防保健指導プログラムを開発する。

2. 研究の目的

本研究では、ストレングスに焦点をあてた生活習慣病予防保健指導プログラムを開発する。研究期間内には以下のことを明らかにする。

- (1) 既に開発した保健指導対象者の自己評価尺度であるストレングス測定尺度（SMS）を用いた調査を国内外で実施し、保健指導対象者のもつストレングスの特徴からストレングスアセスメント項目を抽出する。
- (2) 保健指導者側が用いる保健指導ツールとして、ストレングスアセスメントシートを開発し、妥当性を検証する。
- (3) ストレングスに焦点をあてた生活習慣病予防保健指導プログラムを開発する。

3. 研究の方法

- (1) 保健指導対象者のもつストレングスの特徴の明確化とストレングスアセスメント項目の抽出

対象者は、20 歳以上 65 歳未満の人間ドックおよび特定健康診査受診者 1,323 名とし、2017 年 1 月から 6 月に、無記名自記式アンケート調査を実施した。質問紙は受診日に直接配布、直接回収し、回答提出をもって同意を得たこととみなした。質問項目は基本属性、生活習慣に関する項目、過去 1 年間の生活習慣改善の有無とその内容、ソーシャルサポートの有無とその内容、主観的健康感、主観的健康管理能力（修正版 Perceived Health Competence Scale⁸⁾ ; PHCS）、ストレングス測定尺度（SMS36 項目）を用いた。また、同時に SMS 短縮版作成のための項目（ストレングス 16 項目案）も含めた。分析方法は、過去 1 年間の生活習慣の改善の有無やソーシャルサポートの有無によるストレングスの比較には、Mann-Whitney の U 検定を、主観的健康感によるストレングスの比較には、Kruskal Wallis 検定を用いた。さらに、ストレングスと主観的健康管理能力との相関係数の算出、生活習慣によるストレングスと主観的健康管理能力得点の比較として対応のない t 検定または一元配置分散分析を用いた。

追加調査：生活習慣病は若い年代からの予防が重要となることから、看護大学生を対象とした追加調査を行い、生活習慣や主観的健康状態とストレングスに関する項目としてソーシャルサポート、看護教育へのモチベーションの実態とその関連を明らかにした。本調査は、フィンランド、中国、スリランカ、日本の 4 か国による共同研究として実施した。

以上の調査により、ストレングスの特徴の明確化を行い、ストレングスアセスメントシートで用いるストレングスの項目の検討を行う。

- (2) 保健指導者側が用いる保健指導ツールとして、ストレングスアセスメントシートの作成および妥当性の検証

まず、保健指導者側が用いる保健指導ツールとして、ストレングスアセスメントシート（原案）を作成した。内容は、ストレングスに関しては、SMS36 項目（5 段階評価）とレーダーチャート、ストレングスに関するコメント（自由記述）、対象者の状況として、健診結果と

保健指導時の計測結果（身長、体重、腹囲、血圧）、生活習慣、生活習慣準備段階（5段階評価）、主訴（自由記述）など、保健指導に関しては保健指導項目と内容、目標設定（自由記述）などである。次に、申請者と共同研究者とで協議を重ねて作成したストレングスアセスメントシート（原案）について、保健指導実践者による妥当性の検証を行った。

対象者は、生活習慣病予防の保健指導を担当している保健師・看護師 14 人とした。調査方法はグループインタビュー法を用いた。保健指導ツールとして開発中の「ストレングスアセスメントシート（原案）」を題材に、インタビューガイドを用いて実施した。インタビューガイドは、「対象者と保健指導者双方がストレングスを意識することができるか（認識）」、「保健指導に対象者のストレングスを活かせるか（活用）」、「成果につなげることができるか（評価）」の 3 項目とした。

本結果をもとに、ストレングスアセスメントシート（原案）に修正を加え、完成版を作成させた。完成版については、地域看護学分野について属する共同研究者・協力研究者間で、妥当性について協議を重ねた。

(3) ストレングスに焦点をあてた生活習慣病予防保健指導プログラムの開発

前段階で作成したストレングスアセスメントシートを用いて、特定保健指導（個別保健指導）でのモデル活用と保健指導者による評価を実施した。この個別保健指導では、SMS16 項目を含むストレングスアセスメントシートを用いた。特定保健指導の積極的支援、動機づけ支援の受診者を対象とし、初回面接前と 6 か月後の評価時に、ストレングスアセスメントシートの SMS16 項目にチェックを入れてもらい保健指導前後のストレングス得点の比較を行った。生活習慣については、既存の生活習慣質問票を用いて前後比較を行った。

ストレングスアセスメントシートを用いた個別保健指導を行う保健指導者 4 名（保健師 2 名、看護師 2 名）には、その活用方法と評価方法について、事前にマニュアルを用いた説明を行ってから実施した。

実施上のポイントとして、下記の 5 点を示した。

- ・特定保健指導の初回面接にあたり 16 項目の回答の傾向をざっと見渡し、まず、対象者の全体的な特性をあらかじめイメージする。
- ・基本的に、ストレングスが高い項目に焦点をあて話題にあげ、その項目の内容を切り口にして話を広げていく。※すべての項目について確認する必要はない。
- ・初回面接および継続支援における目標設定は、基本的に、受診者自身に考えてもらう。自分で難しい場合は、保健指導者側が具体策をいくつか提案し、受診者に選択してもらってもよい。その際、受診者のもつストレングスについても話題にあげながら、共に実行可能な対策を考えていく。
- ・継続支援を行う中で、生活習慣を改善できたことで自信につながり、受診者のストレングスが高まっていくこともある。保健指導場面で、ストレングスがどのように変化しているのか、生活習慣の改善に活かしているのかを評価していく。
→初回面接日の保健指導前と継続支援 6 か月後の時点でのストレングスの変化を評価する。
- ・ストレングス視点をもった保健指導により、受診者自らが主となり、その人らしい生活習慣の改善につなげることが可能になる。少しずつ意識しながら、できる範囲内で保健指導に取り入れる。

プログラム実施後には、ストレングスアセスメントシートのモデル活用をしてみて、ストレングス視点をもつ保健指導が可能であったかと、自己の活用方法についてと今後の課題について、個別にインタビューを行った。

さらに、保健指導者側が自己の保健指導をふり返る評価に用いるツールとしては、SMS36 項目版含むストレングスアセスメントシートとマニュアル作成を行った。

倫理的配慮

本研究は、徳島大学病院臨床研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

- ・課題名「生活習慣病予防の保健指導におけるストレングスアセスメントシートの開発」
承認番号：2083-1
- ・課題名「成人のもつストレングスと生活習慣及び健康意識との関連」
承認番号：2480-2
- ・課題名「看護大学生の生活習慣とストレングスに関する実態調査」
承認番号：3147

4. 研究成果

(1) 保健指導対象者のもつストレングスの特徴の明確化とストレングスアセスメント項目の抽出

1,323 名にアンケート用紙を配布し、1,223 名より回答を得た（回収率 92.4%）。欠損値のない 1,084 名（男性 334 名、女性 750 名）を分析対象とした（有効回答率 88.6%）。過去 1 年間に生活習慣を改善した者は 693 名であった。改善を勧めた人がいた者のうち最も多かったのは家族で、次いで医師であった。過去 1 年間に生活習慣を改善した者は、まわりに生活習

慣の改善を勧めた人がいた割合が高く、有意差があった ($P < 0.001$)。ストレングスとの関連では、食事面の改善を勧めた人がいた者では第1因子「活用」とに関連があり ($P < 0.001$)、運動面の改善を勧めた人がいた者では第3因子「つながり」とに関連を認めた ($P < 0.05$)。

過去1年間に生活習慣の改善有りの者は、無しの者よりストレングス得点が高く有意差があった ($P < 0.01$)。また、主観的健康感によるストレングスの比較においては、健康状態が良いと感じている者ほど、ストレングス得点が高く、有意差がみられた ($P < 0.001$)。

ストレングスと主観的健康管理能力との間に正の相関関係があり有意差がみられた ($P < 0.01$)。生活習慣が良い者は悪い者よりストレングス及び主観的健康管理能力得点が高く、栄養バランス、塩分等において有意差がみられた ($P < 0.05$)。主観的健康状態が良い者は悪い者よりストレングス及び主観的健康管理能力得点が高かった ($P < 0.05$)。

ストレングス測定尺度（短縮版）の開発と信頼性と妥当性の検証

健診後の個別の保健指導においては、時間的制限もあり、質問項目が多いと受診者の負担となることが懸念されたため、受診者の保健指導場面での自己評価ツールとして、より簡便に活用できる「ストレングス測定尺度（短縮版）（以下、SMS16項目）」を開発した。

研究者らが開発したSMS36項目をもとに、複数の研究者で検討し導き出したSMS16項目についての無記名自記式アンケート調査を行った結果、信頼性及び妥当性が確保された4因子16項目からなる尺度を開発した。短縮版の下位尺度は、「動機づけ」「活用」「応用」「つながり」であり、「ストレングス測定尺度」の構成要素と内容が対応していた。

SMS16項目と、SMS36項目との間に強い正の相関があり ($r = .789$) 有意差があった ($P < 0.01$)。また、SMS16項目とPHCSとの間に正の相関があり ($r = .489$) 有意差があった ($P < 0.01$)。

以上の調査結果より、ストレングスアセスメント項目として、SMS36項目またはSMS16項目を含むストレングスアセスメントシートの活用可能性が示唆された。

(2) 保健指導者が用いる保健指導ツールとして、ストレングスアセスメントシートの開発および妥当性の検証

まず、SMS36項目を含むストレングスアセスメントシート（原案）を用いたグループインタビューを行い、ストレングス視点を活かした生活習慣病予防保健指導の実施方策に関する検討を行った。グループインタビューの対象者の年齢は25歳から52歳で、保健指導経験年数は1年から27年であった。対象者の所属は、行政（市）や企業などであった。意見として、「保健指導前に受診者がストレングスを自己チェックするには項目が多い」、「受診者の理解度が様々なため誰もがわかる表現が大切」、「ストレングスをチェックする意味がわからない」、「ストレングスをきちんと理解していないと活用できない」など、保健指導者側からの意見が挙げられた。また、「次回保健指導につなげるために共通の保健指導ツールが必要」との意見も挙げられた。

ストレングス視点を活かした保健指導の実施方策として、下記が考えられた。

- ・事前のストレングス自己チェック（SMS16項目）→個別保健指導での活用→ストレングスアセスメントシートでの保健指導評価
- ・ストレングス自己チェック（SMS36項目）→レーダーチャートの作成（ストレングスタイプの視覚化）→個別保健指導（希望者）や集団健康教育での活用
- ・ストレングス自己チェック（SMS36項目）→スクリーニングし、ストレングスの高い者を指導対象者として選定

本結果をもとに、ストレングスアセスメントシート2種類（SMS16項目版とSMS36項目版）を完成させた。完成版については、地域看護学分野に属する共同研究者・協力研究者間で妥当性について協議を重ね妥当性が検証されている。さらに、個別保健指導及び集団健康教育でストレングスアセスメントを用いる際のマニュアル作成を行った。

(3) ストレングスに焦点をあてた生活習慣病予防保健指導プログラムの開発

前段階で作成したストレングスアセスメントシートを用いて、特定保健指導（個別保健指導）でのモデル活用と保健指導者による評価を実施した。SMS16項目を含むストレングスアセスメントシートを用いた個別保健指導の対象者側の評価では、受診者のストレングス得点は、保健指導前より指導後のほうが高くなった者の割合が多かった。

保健指導者側の評価では、「ストレングスアセスメントシートを使うことで受診者のストレングスに目を向けることが出来た」、「保健指導前に、受診者のストレングスを含め全体的な特性を把握しやすかった」「ストレングスの高い項目に焦点をあて話題にあげ、話を広げることが出来た」などの意見があがった。半面、「面接時間が短い中で、健診結果についての根拠ある説明や保健指導、目標設定までを行うだけで精一杯」との意見もあった。今後は、ストレングスアセスメントシートの効果的な活用に向け、検討を重ねていく必要が示唆された。SMS36項目を含むストレングスアセスメントシートについては、次のステップの研究課題「ストレングス視点を取り入れたポピュレーションアプローチ型健康増進プログラムの開発（基盤C 課題番号18K10572, 研究代表者 岡久玲子）」にて検証を進める。

引用・参考文献

- 1) チャールズ・A・ラップ/リチャード・J・ゴスチャ著, 田中秀樹監訳: ストレングスモデル -精神障害者のためのケースマネジメント-, 金剛出版, 2008
- 2) 狭間 香代子: 社会福祉の援助観 ストレングス視点/社会構成主義/エンパワメント, 筒井書房, 2001
- 3) Elaine Norman: Resiliency Enhancement—Putting the Strengths Perspective into Social Work Practice, Columbia University Press New York, 2000
- 4) Cowger. C.D: Assessing Client Strngths: Clinical Assessment for Client Empowerment, Social Work, 39(3), 262-268, 1994
- 5) 岡久 玲子, 多田 敏子: 生活習慣変容過程における女性のもつストレングス, The Journal of Nursing Investigation, 12 (2), 50-59, 2014
- 6) 岡久 玲子, 多田 敏子: 保健指導を受けた成人男性の生活習慣改善過程におけるストレングス, 日本地域看護学会誌, 17(3), 41-50, 2015
- 7) Reiko Okahisa and Toshiko Tada: Development of a Strengths Measurement Scale for the lifestyle transformation process, The Journal of Medical Investigation, JMI, 61(1,2), 84-93, 2014
- 8) 戸ヶ里 泰典, 山崎 喜比古, 小出 昭太郎 [他], 宮田 あや子: 修正版 Perceived Health Competence Scale (PHCS) 日本語版の信頼性と妥当性の検討, 日本公衆衛生雑誌, 51-57, 2006

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 (計 0 件)

〔学会発表〕 (計 5 件)

- 1) 岡久 玲子, 岩本 里織, 多田 美由貴, 松下 恭子: 生活習慣病予防健診受診者の生活習慣改善状況とソーシャルサポートとの関連 ストレングス視点よりの検討, 第 38 回日本看護科学学会学術集会, 2018 年 12 月
- 2) Reiko Okahisa, Saori Iwamoto, Miyuki Tada, Yasuko Matsushita: Health Behavior and Health Status of Nursing Students in Japan, IIHS Annual Academic sessions 2018 Research forum, Sri Lanka, the Online sessions, Nov. 2018
- 3) 岡久 玲子, 岩本 里織, 多田 美由貴, 松下 恭子: ストレングス視点を活かした生活習慣病予防保健指導の実施方策に関する検討, 第 63 回四国公衆衛生学会総会, 2018 年 1 月
- 4) 岡久 玲子, 岩本 里織, 多田 美由貴, 松下 恭子: 生活習慣病予防健診受診者の生活習慣改善状況, 主観的健康感とストレングスとの関係, 第 6 回日本公衆衛生看護学会学術集会, 2018 年 1 月
- 5) 石村 明美, 石村 ゆかり, 濱田 信一, 増矢 幸子, 谷 洋江, 岡久 玲子, 曾我部 正弘, 岡久 稔也: 人間ドック受診者のもつストレングスと主観的健康管理能力, 生活習慣との関連, 日本医療マネジメント学会雑誌, Vol. 18, 291, 2017 年 7 月

〔図書〕 (計 0 件)

〔産業財産権〕

○出願状況 (計 0 件)

名称:
発明者:
権利者:
種類:
番号:
出願年:
国内外の別:

○取得状況 (計 0 件)

名称:
発明者:
権利者:
種類:
番号:
取得年:
国内外の別:

[その他]

ホームページ等 0件

6. 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名：岩本里織

ローマ字氏名：(IWAMOTO, Saori)

所属研究機関名：徳島大学

部局名：大学院医歯薬学研究部（医学域）

職名：教授

研究者番号（8桁）：20321276

(2) 研究協力者

研究協力者氏名：多田 美由貴

ローマ字氏名：(TADA, Miyuki)

研究協力者氏名：松下 恭子

ローマ字氏名：(MATSUSHITA, Yasuko)

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。