

令和 6 年 6 月 10 日現在

機関番号：16101

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2018～2023

課題番号：18K10572

研究課題名（和文）ストレンク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

研究課題名（英文）Development of a population approach health promotion program incorporating a strengths perspective

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）・教授

研究者番号：80515619

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,400,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、看護大学生を対象に、介入群（ストレンクス視点をもつプログラム実施群）とコントロール群（通常の標準的な内容のプログラム実施群）の2群に分けて縦断調査を行い、ストレンクス視点を取り入れたポピュレーションアプローチの効果を検証した。介入群は専用のタブレットによりストレンクスチェックを行い、その後、ストレンクスタイプ（活用力、改善力、つながり力、自己理解力）別にグループワークを行い、効果的な生活習慣改善方法について話し合った。

研究開始3週間後、介入群のストレンクスは、活用力、改善力、つながり力の順に得点が向上した。また介入群はコントロール群より生活習慣改善目標の達成度が高かった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

生活習慣病予防・健康増進を目指す保健指導においては、ハイリスクアプローチだけではなく、ポピュレーションアプローチを組み合わせた介入が効果的であるといわれている。本研究では、ストレンクス視点を取り入れたポピュレーションアプローチ型の健康増進プログラムを開発し、その効果検証を行った結果、ストレンクス視点をもつポピュレーションアプローチは、個人のストレンクスを高め、生活習慣改善目標の達成度に影響することが示唆された。本プログラムは、今後、生活習慣病予防・健康増進に向けた効果的な保健指導手法の一つとして活用できるため、学術的意義や社会的意義があると考えられる。

研究成果の概要（英文）：In this study, a longitudinal survey was conducted on university nursing students divided into two groups: an intervention group (implementing a program with a strengths perspective) and a control group (implementing a standard program with normal content) to examine the effectiveness of a population approach that incorporates a strengths perspective. The intervention group underwent a strength check using a special tablet, followed by group work by strengths type (utilization, improvement, connectedness, and self-awareness) to discuss effective ways to improve lifestyle habits.

Three weeks after the start of the study, the intervention group's strengths scores improved in the order of utilization, improvement, and connectedness, in that order. The intervention group achieved more lifestyle improvement goals than the control group.

研究分野：地域看護学分野

キーワード：健康増進プログラム スtrenクス ポピュレーションアプローチ

1. 研究開始当初の背景

本研究者は先行研究で、生活習慣変容過程における地域住民のもつ力（以下、ストレングス）の概念の明確化を行い、自己評価尺度であるストレングス測定尺度を作成した。本尺度を用いた調査では、ストレングスと生活習慣および主観的健康管理能力との間に有意な正の相関が認められ、生活習慣病予防の保健指導にストレングス概念を導入することの有用性が証明された。また、保健指導者側がストレングス視点をもつための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、個別保健指導への活用の効果検証を重ねてきた。しかし、生活習慣病予防・健康増進を目指す保健指導においては、ハイリスクアプローチだけではなく、ポピュレーションアプローチを組み合わせた介入が効果的であるといわれている。

2. 研究の目的

本研究では、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の健康増進プログラムを開発することを目的とする。

3. 研究の方法

(1) スtrenグスセルフチェックシートの作成

研究者の先行研究での分析をもとに、本プログラムに用いるストレングスセルフチェックシートの項目を選定した。選定にあたり、ポピュレーションアプローチ型の健康増進プログラム（集団健康教育）に適した項目を検討した。

(2) スtrenグスセルフチェックシートを用いた健康増進プログラムの作成と効果検証

①調査時期：2023年7月

②対象者：A大学で保健師養成課程を選択している看護大学生3年生34名

③調査方法：介入群（ストレングス視点をもつプログラム実施群）17名とコントロール群（通常の標準的な内容のプログラム実施群）17名の2群に分けた。介入群とコントロール群の設定は、研究開始前のセルフモニタリングの授業の際に、Fitbit（ベルト白20・黒20の入った箱にそれぞれ1~17の番号を記載）を中身の見えない封筒に入れておき、各自一つずつ封筒を選んでもらった。それに沿って、研究開始時にベルト白を介入群、ベルト黒をコントロール群とし、ランダムに2群に割り付けを行った。

データ収集は、2023年7月初めの研究開始時（介入時）とその3週間後に行った。なお、両群とも研究開始1か月前から歩数、睡眠スコア、ストレススコアなどを記録に残せる活動量計「Fitbit Inspire 2（以後、Fitbit）」を用いたセルフモニタリング体験を授業のなかで実施していた。

また、両群とも、研究開始時とその3週間後に、基本属性、活動量計を用いたセルフモニタリングの振り返り（歩数、睡眠スコア）、計測（身長、体重、BMI、体脂肪率）、生活習慣（特定健康診査の標準的な質問票から学生用に一部修正・追加した運動、食事、飲酒、喫煙、睡眠に関する項目）、戸ヶ里らの自己効力感尺度（修正版 Perceived Health Competence Scale：PHCS）の調査を行い、加えて介入群は専用のタブレットによるストレングスチェックを行った。

介入群：研究開始時、まず個別のストレングスチェックの結果を受けて、自分のストレングス<活用力、改善力（尺度では再構築力）、つながり力、自己理解力>のうち高い点数（各々100点満点換算）を自分のストレングスタイプとした。その後、ストレングスのタイプ別にグループに分かれて、ストレングスを活かした生活習慣の改善について話し合った。そして、グループワークの後、セルフモニタリング体験と自己のストレングスの特徴を踏まえて個別の生活習慣改善目標を立てた。

コントロール群：研究開始時、自己のセルフモニタリング体験を踏まえて、行動変容に結びつけるための要因についてグループワークを行い、その後、個別の生活習慣改善目標設定を行った。

④分析方法：介入群における3週間後のストレングスの変化およびコントロール群との目標達成度の比較についてt検定を用いて分析した。3週間後の生活習慣の変化は χ^2 検定、セルフモニタリングと計測値の変化についてはt検定を実施した（各群の前後比較、一部、両群間の比較）。

(3) 倫理的配慮：本研究にあたり、徳島大学病院生命科学・医学系研究倫理審査委員会の承認を得て実施した（承認番号：4368）。同意取得の方法については、実施計画書に規定した全ての検査・観察を実施する前に、研究責任者が研究説明文書を用いた口頭での研究説明を行い、同意書への署名をもって同意の取得を行った。また、本研究で収集したデータについては、匿名化した上で研究分析に活用することを説明した。本研究への参加は本人の自由意思であり、同意しないことによる不利益がないこと、また、不参加であっても成績評価に関係しないことを説明した。

4. 研究成果

(1) ストレングスセルフチェックシートの作成

研究者の先行研究では、ストレングスに焦点を当てた保健指導のうち集団健康教育においては、ストレングス測定尺度 36 項目を用いた実施方策が適していることが明らかとなった。

そこで、本プログラムに用いるストレングスセルフチェックシートとして、4 因子（活用力、改善力、つながり力、自己理解力）36 項目で構成されるストレングスの項目を選定した。

(2) ストレングスセルフチェックシートを用いた健康増進プログラムの作成と効果検証

研究開始 3 週間後、介入群のストレングスは、活用力、改善力、つながり力の順に得点が向上したが、有意差を認めなかった（表 1）。また介入群はコントロール群より生活習慣改善目標の達成度が高かったが、有意差は認めなかった（表 2）。

さらに、ストレングスに着目した介入後 3 週間の時点では、生活習慣、セルフモニタリング、計測値において、介入群はコントロール群と比較して有意な効果は認められなかった。

表1 介入群における研究開始3週間後のストレングスの変化 n=17

		平均値 (点)	SD	P
活用力	研究開始時	62.5	15.42	0.206
	3週間後	65.9	9.57	
改善力	研究開始時	62.2	15.96	0.459
	3週間後	64.3	7.27	
つながり力	研究開始時	76.1	16.20	0.901
	3週間後	76.5	13.37	
自己理解力	研究開始時	81.2	9.44	0.452
	3週間後	79.7	9.27	
総合	研究開始時	67.1	11.43	0.391
	3週間後	69.0	5.14	

対応のあるt検定

表2 介入群とコントロール群との研究開始3週間後の目標達成度の比較 n=32

	n	平均値 (%)	SD	P
介入群	17	48.5	27.32	0.607
コントロール群	15	43.3	29.2	

t検定

本研究対象者である看護大学生のストレングス得点は、先行研究における人間ドック及び特定健康診査受診者のストレングス得点より高かった。今回、有意差は認められなかったが、「活用力」はセルフモニタリングにより、「改善力」はストレングスを意識したことで行動につながり、得点が高くなったことが考えられる。

本研究結果より、ストレングス視点をを用いた生活習慣変容支援は、対象者のストレングスの向上、行動変容につながる可能性が示唆された。

また、研究開始 3 か月後の生活習慣や計測値、歩数や睡眠スコアのセルフモニタリングの変化について、介入群とコントロール群に有意差は認められなかったが、歩数の減少については介入群の方がコントロール群より少なく抑えられていた（介入群-400.69 歩、コントロール群-905.68 歩）。

さらに、「自分の持てる力を知ることで生活習慣改善に取り組みやすくなった。」「強みを見付けられたことで、達成しやすい目標を考えることができたと同時に、健康に対する意識も上がった。」という肯定的な学生の意見があったことから、ストレングス視点をを用いた生活習慣変容支援は、対象者の意識や行動変容につながる可能性が示唆された。一方で、「たとえ、どれほどその人のストレングスが改善力であっても、心の状態や現状を正しく把握して実行できる目標を立てないと意味がないように感じた。加えて、そうしないと、できなかったというマイナスの感情になることを、身をもって感じた。」という意見もあった。

本研究成果をもとに、プログラムの改善に取り組むとともに、今後、対象者を増やし、統計学的に効果検証を継続していく。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 Reiko Okahisa, Miyuki Tada
2. 発表標題 Development of the short version of the Strengths Measurement Scale for the lifestyle transformation process
3. 学会等名 6th International Conference of Global Network of Public Health Nursing (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 岡久玲子、岩本里織、多田美由貴、松下恭子
2. 発表標題 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
3. 学会等名 日本地域看護学会第23回学術集会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 多田美由貴, 岡久玲子, 上白川沙織, 松下恭子
2. 発表標題 ストレングス視点型生活習慣変容プログラムの開発(報告1)
3. 学会等名 第12回日本公衆衛生看護学会学術集会
4. 発表年 2024年

1. 発表者名 岡久玲子, 多田美由貴, 上白川沙織, 松下恭子
2. 発表標題 ストレングス視点型生活習慣変容プログラムの開発(報告2)
3. 学会等名 第12回日本公衆衛生看護学会学術集会
4. 発表年 2024年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	多田 美由貴 (TADA Miyuki) (50732004)	徳島大学・大学院医歯薬学研究部(医学域)・助教 (16101)	
研究分担者	松下 恭子 (MATSUSHITA Yasuko) (10325293)	徳島大学・大学院医歯薬学研究部(医学域)・准教授 (16101)	
研究分担者	岩本 里織 (IWAMOTO Saori) (20321276)	神戸市看護大学・看護学部・教授 (24505)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------