

令和元年6月26日現在

機関番号：32680

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K11645

研究課題名(和文) がん患者・家族の主体的な生活習慣の立て直しを導く案内書の開発

研究課題名(英文) Developing a Guideline to help cancer survivors and their families to transform their life style patterns proactively

研究代表者

三次 真理 (MITSUGI, Mari)

武蔵野大学・看護学部・准教授

研究者番号：80341535

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、がん患者・家族が主体的に生活習慣の立て直しに取り組んでいけるような案内書を開発することであった。生活習慣の立て直しを経験したがん患者・家族と、その支援を実践している看護師および研究者が協働して取り組んだ。

案内書の骨子は以下である。第1章：生活習慣の中で開示するがんの成り立ちを知る、第2章：がんの発症は生活習慣の立て直しのチャンスであるという考え方のすすめ、第3章：家族や他者との対話を通して自分の生活習慣のあり様に気づき、学び合う習慣づくり、第4章：身体の声の聴いて智慧を生み出し、自分の生活習慣をデザインする、第5章：生活習慣の立て直しからがんと共に生きる力の創出へ。

研究成果の学術的意義や社会的意義

学術的な特色は、Newmanの健康の理論に基づき、研究と実践を結びつけたプラクシスの方法論を用いて、看護学の立場からがんと生活習慣の立て直しについて新しい見方を提案し可視化した点である。

案内書は、知識や方法を提供する手引き書とは異なり、“がん”を、家族も含めた人間の生活の総体という点から捉え直し、生活習慣の立て直しが単なる生活行動の修正ではなく、生き方・考え方の転換を巻き込み、人間全体として健康に向かう進化のプロセスであるという考え方を基盤とした。案内書を用いてがん患者・家族の主体的な生活習慣の立て直しを導くことができれば、がんとの共生力を高める一助となるであろう点で社会的意義がある。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study is to develop a guideline to help cancer survivors and their families to transform their life style patterns proactively. Cancer survivors and their families who had experienced transformations of their lifestyle patterns, with nurses and researchers, participated in developing this guideline. Its structure is as follows. Chapter1: Learning the process of how cancer reveals itself in one's own lifestyle patterns. Chapter2: Encouraging cancer survivors and their families to realize experiencing cancer is an opportunity to transform their lifestyle patterns. Chapter3: Building up relationships with their families and others to learn each other's lifestyle patterns proactively through dialogue. Chapter4: Listening to the voices from inside their bodies to bring about wisdom with which cancer survivors design their lifestyle patterns. Chapter 5: Generating energy to live a new life with cancer through transformation of their lifestyle patterns.

研究分野：がん看護学

キーワード：がん看護 生活習慣 案内書 がん患者・家族 ニューマン理論

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

2007年に施行された「がん対策基本法」では、生活習慣に関する知識の普及とがん予防の推進を施策に含み、国民の責務として、喫煙、食生活、運動などの生活習慣が健康に及ぼす影響、がんの発生について正しい知識を持ち、がん予防に必要な注意を払うことが謳われた(がんの統計, 2013)。しかし、それまでのがん看護領域における研究は、急性期の治療に伴うケア、緩和ケア、終末期ケアに関するものが多くを占め、生活習慣という観点からの取り組みは殆どなかった(高木, 遠藤, 2010)。そこで、研究者らは、約10年にわたって急性期のがん治療を終了した患者・家族のがんの再発・進行の「予防」に焦点を当てた実践的看護研究に取り組んできた。

これまでの研究を通して、研究者らは、**F. Nightingale**の「回復力の促進」をめざし、食事、運動、保温などの、がん患者・家族が生活を改善するために役立つ「実体験を組み入れた生活習慣の調整」(平成17-19年度宮崎県看護研究助成事業)のモデル作成を試み実施してきた。結果として、研究に参加したがん患者・家族らが具体的な生活調整の方法を獲得することができ、意義あることがわかったが、仲間同士の「対話」を入れるとさらに参加者に気づき生まれ、主体的に生活習慣を立て直していく助けになるという示唆を得た。

この点を踏まえて、次なる研究では、**M. Newman**の「健康の理論」に基づき、自己を語り、他者の話を聴くという「対話」を取り入れ、自分の生活習慣に気づき、自ら立て直していくことをめざす「がん患者・家族の生活習慣の立て直し対話の会」支援モデルを作成した(平成21～23年度科研21592783)。このモデルは、食事、運動、保温などに加えて、心の持ち方と人間関係を重視し、参加者グループ内での「対話」を組み込んだものである。がん患者・家族と研究者・臨床看護師が協働し3つのフィールドで実施した結果、この「対話の会」支援モデルは、がん患者・家族が自分の身体の声聴きながら、生活習慣を立て直し、主体的に生きるようになる上で役立つことがわかった(遠藤, 大西, 嶺岸, 久保, 高木, 2011; 遠藤, 高木, 2012)。そこで、その次の研究では、この支援モデルを普及させるために、がん患者・家族が生活習慣の立て直しに努めることを支援できるような看護師の育成を目指して、がん看護専門看護師らとの協働で、「がん患者・家族の生活習慣の立て直しを支援する看護師の学習・訓練モデルの開発」に取り組んできた(平成24～26年度科研24593337)。この開発プロセスに参画した看護師らは、「がん患者・家族が、対話を通して自分の生活習慣に気づき、身体の声聴きながら自ら生活習慣を立て直していくことを支援する」というモデルの哲学に賛同し、単なる知識の伝達や一方的な生活指導とは異なる支援の普及を目指して、積極的な活動を継続している(遠藤, 三次, 宮原, 2014)。しかし、この支援モデルが多様な方法でさらに広く活用されるには、以下の2点を踏まえて研究を発展させる必要があることが示唆された。がん患者・家族が、知識や手段の獲得に留まらず、身体の声聴き、智慧を使って自分に適した生活習慣を立て直すという支援モデルの哲学に導かれた媒体が必要であること。生活習慣立て直しとその支援に必要な概念や知識が可視化され、がん患者・家族と支援者である看護師がそれを視覚的に共有できること。

これらを踏まえて、本研究では、がん患者・家族が主体的に生活習慣の立て直しに取り組んでいくことを導く案内書を開発することを目的とした。

2. 研究の目的

がん患者・家族が、知識や手段の獲得に留まらず、身体の声聴き、智慧を使って自分に適した生活習慣を主体的に立て直すための指針となる案内書を開発する。

3. 研究の方法

(1) 研究デザイン

M. Newmanの健康の理論に基づいて、がん患者・家族と看護師・研究者との協働で討議を繰り返し、両者で新しい考え方と方法を生み出しながら進める、理論と研究と実践を重ねた看護プラクティス。

(2) 理論的枠組み

M. Newman (1994/1995, 2008/2009)の「拡張する意識としての健康の理論」(以下、**Newman**理論とする)を枠組みとした。この理論は、全体性のパラダイムに拠って立ち、人間は部分に分割できない全体的な存在であり、環境との相互作用を通して成長する開放システムであると捉える。

Newmanは、疾患はその人の特徴的な環境との相互作用のあり様の開示であると述べており、これに基づけば、がんは周囲との相互作用を経て培われてきたその人の長年の生活習慣のあり様が開示したものであると捉えることができる。また、生活習慣は、個人、家族、地域、社会全体のつながりの中で創られ、生活習慣の構成要素もすべて生活の中で影響し合っていること、ならびに目に見えるがんとして開示している部分だけが問題なのではなく、その根底にある生活習慣や生き方との繋がりの中で疾患を捉えるといった全体性を見方を持つ。

本理論の焦点は、以上のような視点を持って自分の環境との相互作用のあり様を認識することで、人は新たな生き方を見出し成長するという点である。これを受けて、本研究では、がん疾患を、人間の生活の総体という点から捉え直し、生活習慣の立て直しが単なる生活行動の修正ではなく、自身の生活習慣を見つめ、生き方の転換を巻き込み、人間全体として健康に向かう進化のプロセスであるという考え方を基盤とする。

(3) 研究参加者

生活習慣の立て直しを体験したがん患者・家族 12 名、その支援を実践している看護師 5 名。

(4) データ収集方法

自分に適した生活習慣を見出して主体的に生きるようになったがん患者・家族へのフォーカスグループインタビューを通して、生活習慣の立て直しに活用した知識や考え方、また、それらを自分の智慧に転換し、活用していくプロセスについて聞き取りを実施した。

日常生活習慣の立て直しの支援を実践している看護師らへの個別インタビューを通して、患者・家族との関わりにおいて重視している知識や考え方、また、継続的な支援のプロセスで、それらをどのように患者・家族と共有し対話を行っているかについて聞き取りを実施した。

上記より「がん患者・家族の主体的な生活習慣の立て直しを導く案内書」に盛り込む内容を掘り上げ、がん医療の潮流を踏まえて研究参加者らとの討議を繰り返し、案内書(案)を作成した。

がん患者・家族の生活習慣の立て直し支援に案内書(案)を活用し、活用可能性を勘案した上で修正を繰り返し、「案内書」を完成させた。

データは、各インタビューと討議の逐語録、研究者が記載したフィールドノート、案内書(案)の活用可能性について記録したジャーナルであった。

(5) データ分析方法

各インタビューのデータをもとに、がん患者・家族が主体的に生活習慣を立て直していくことの意味、そのために必要な知識、考え方、具体的な方法、支援の内容を抽出した。

理論的視点から、生活習慣の立て直しを導くプロセスとその要素として上記の内容を整理し、案内書の基本理念を明確化した。

案内書の基本理念に基づいて構成と章立てを行い、各章の意味内容をあらわす表題をつけ、各章に盛り込む内容を精選した。

討議と案内書(案)の活用を通して得られたデータをもとに修正の方向性を明確化し、修正を繰り返した。

案内書(案)を使って、5 事例のがん患者・家族の主体的な生活習慣の立て直しを導くことが可能であると示された時点で、修正を終了し完成とした。

(6) 倫理的配慮

研究参加希望者を募り、文書を用いて研究目的・方法・参加の利益と保護、同意および辞退に関する

る自由、プライバシーの保護、データ管理の徹底、研究結果の公表に際する個人情報の保護ならびに研究参加による利益・不利益を最小化する方法について説明し、参加の意思を表明したがん患者・家族・看護師と同意書を交わした。研究期間中、研究参加者の主体性を尊重し、不利益が最小となるように努めた。なお、研究者と研究参加者の所属する施設の研究倫理委員会の承認を得た。

4. 研究成果

(1) がん患者・家族が生活習慣を立て直す意味ならびにその要素

自分に適した生活習慣を見出して主体的に生きるようになったがん患者・家族と、その支援を継続的に実践している看護師へのインタビューを通して、がん患者・家族が生活習慣を立て直す意味とその要素として、以下の4つが抽出された(データの抜粋を斜字で示す)。

自分ががんに罹患したことの意味を問い、自身の問題として直面する。その過程でがんは生活習慣病であることに納得し、洞察を深める。

“がんも生活習慣病であるという考えをもとに自分を見直してみたら、思いあたることがたくさん見えてきた。がんは特別な病ではなく、付き合い方次第でうまくコントロールできると思う。病気に支配された私ではなく、生命力に導かれた自分で生きたい。”

生活は生きることそのものであり主体は自分であることに気づくことで、‘医療にお任せ’ではなく己の意思で自分の人生を拓いていくスタンスに立つ。

“習ったことをそのまま生活に取り入れようとしても続かなかった。言われたようにやるのではなく、自分がどう生きたいかをはっきりさせることが大事。知識や方法がたくさんあっても満足して生きられるわけではない。手伝ってくれる人は誰もいない、自分が自分のために取り組むのだ。”

身体の声聴き、自分に適した生活のあり方を見出す努力をする中で、知識を自分のものとして消化し生活の智慧を生み出す。

“自分の身体は自分が一番よく知っている。自分の年齢や体格や、生活の仕方にあわせて自分流にしていくと、ちょうど良い塩梅が見つかる。”、“食べる時間や量によっても全然身体の反応が違うから、よく身体のサインをみてどんな方法が自分に一番合うか考えて、実験しながら楽しんでいる。”“身体が教えてくれることには従おうと思える。自分でどうメーキングしていくかにかかっている。”

がんを排除することに意識を向けていた自分を認識し、がんと共に生きることに価値を転換、自分の人生にがん体験を取りこみ、意味づける。

“絶対に負けるものと闘いモードで生きてきたが、生活習慣を立て直し、私はがんを取り除くことに必死になっていたんだと気づき、共生することを覚えたら何と楽になったことか。がんは私の一部です。”、“がんを治してもらおうという心の持ち方でいたときは、絶対に治ると信じて治療に通った。苦しむほど、がんと共生力がついてくる。共生にはやはり知識や道案内が必要。なんだかどんどん強くなっていくみたい。”

(2) 案内書の基本理念

がん患者・家族の生活習慣の立て直しの体験と、それを支援する看護師の実践から抽出した“がん患者・家族が生活習慣を立て直す意味ならびにその要素”をもとに案内書の基本理念を検討した。その結果、“がんと生活習慣に関する正しい知識”を持ち、“生活習慣を立て直すことの意味”を明確化した上で“自分の生活習慣を見つめ、気づく”こと、生活習慣は固定化するものではなく、その時々自分に応じた形を模索し“自分でデザインしていくプロセスを楽しむ”こと、このような生活習慣の立て直しがもたらすものは“がんと共生力”であることが導き出された。

これらを踏まえて、案内書の基本理念は、「生活習慣を立て直す意味とその方向性を示し、手にとった人が主体的に自分の生活習慣を見つめ、オリジナルの生活をデザインすることを通して智慧を養い“がんと共生力”を高めていくことを導く案内書とする」ことに決定した。また、生活の仕方を紹介する

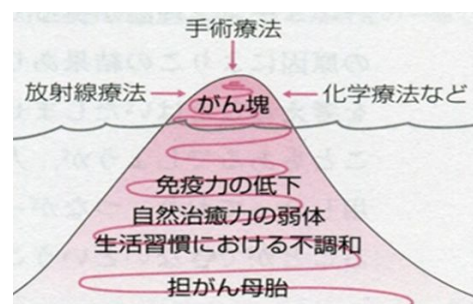
書籍は数多く出版されていることから、方法論よりも“考え方”の提案に重点を置き、読者が情報に振り回されるのではなく、自分に適した生活習慣づくりに向かって動き出すことをサポートできる内容とすることに纏まった。

(3)案内書の構成と概要

基本理念に則って案内書の構成と内容を検討し、活用と修正を繰り返した結果、以下の5章で構成することに決定した。

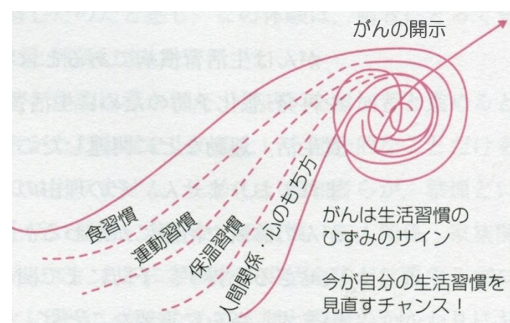
第1章:生活習慣の中で開示するがんの成り立ちを知る

がんと生活習慣に関する知識として、がん発生と増殖のメカニズム、生体防御機構、がんと生活習慣の関係性についてエビデンスをもとに解説した。ポイントは、目に見える形として出現した“がん塊”だけが問題なのではなく、その根底には、生活習慣によって培ってきた、目には見えない“担がん母胎”が潜んでいることに目を向ける必要があるという点である。



第2章:がんの発症は生活習慣の立て直しのチャンスであるという考え方のすすめ

がんは、長い間の生活習慣のひずみが疾患として開示したものであり、がんの発症はそのひずみを知らせるサインであると捉える考え方を提案した。ポイントは、生活習慣の中にがんの原因を見つけ出して解決しようとする過去志向型ではなく、サインの意味を問い、自分の生活全体を見直し、新しい生活習慣を創り出すチャンスであるという未来志向型の見方への勧めである。



第3章:家族や他者との対話を通して自分の生活習慣のあり様に気づき、学び合う習慣づくり

反省や問題点の追究ではなく、未来志向型で自分の生活習慣のあり様を見つめるために、家族や他者との対話の機会をつくることを提案した。ポイントは、対話を通して、自分の生活習慣に目を向け、生活習慣のひずみという視点でサインが示している意味を洞察することができれば、生活習慣に調和が生まれる方向に工夫が生まれ、他者と学び合う習慣づくりが可能となるという点である。対話の切り口として、食と排泄、運動と休息、保温と循環、人間関係と心の持ち方などを紹介した。

第4章:身体の声聴いて智慧を生み出し、自分の生活習慣をデザインする

生活習慣はその人個別なものであり、その立て直しもオリジナルである必要があることを前提に、健康的な生活習慣を創り出すには、知識を得るだけでなく、“自分自身”をものさしにして身体の声聴き、智慧を生み出すことが必要であることを述べた。ポイントは、知識や手段に振り回されない自分になること、体験を智慧に変えていくヒント、自分に聴き、自分で選択し、自分に適した方法を掴み取る感性を高める習慣づくりについて、体験者の語りを紹介したことである。

第5章:生活習慣の立て直しからがんと共に生きる力の創出へ

生活習慣の立て直しの取り組みを通して、がんと共に生きる力の創出に向かっているプロセスを意識すること、そのような自分自身の変化に目を向け、人間としての自己の成長・進化を感じとることのでがんと共生力を高めていくことへの勧めを述べた。本章は、“人間は変わる力を持っている”という体験者からのメッセージで綴った点がポイントである。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文] (計 3 件)

児玉美由紀、三次真理、千崎美登子、Newman 理論に導かれた取り組みを通して開示した看護チームの成長 ~がん患者・家族の“生活習慣立て直し”を支援する外来看護師の学習会をとおして~、がん看護、査読無、24 巻、4 号、2019、399-402

遠藤恵美子、三次真理、もう 1 つのアクションリサーチ Margaret Newman 健康の理論に基づ

いたミューチュアル・アクションリサーチ(MAR)研究事例、看護研究、査読無、51 巻、4 号、2018 年、355-365

飯尾友華子、高橋嘉奈子、大西潤子、三次真理、ニューマン理論に導かれ、地域で一貫した看護をめざして「がん患者・家族の生活習慣の立て直しを支援する看護師の学習会の発展、看護実践の科学、査読無、43 巻、6 号、2018 年、44-49

(学会発表)(計 14 件)

三次真理、臨床現場で取り組む知の創造～実践者と研究者の協働によるアクションリサーチ～、第 33 回日本がん看護学会学術集会、教育講演 3、2019 年

今泉郷子、宮原知子、三次真理、児玉美由紀、遠藤恵美子、看護師ががんと生活習慣の重要性に気づけば実践が変わる～マーガレット・ニューマン理論に基づくミューチュアル・アクションリサーチの手法を活用して～、第 33 回日本がん看護学会学術集会、2019 年

三次真理、遠藤恵美子、今泉郷子、諸田直実、宮原知子、飯尾友華子、倉持亜希、鈴木貴美、本田彩、〔看護：ポスターシンポジウム〕全体論のパラダイムに準拠する「疾患/非疾患を合一化した健康・ケアリングパートナーシップ」理論に基づき人々の生活習慣の見直しを支援する実践事例の紹介、第 22 回日本統合医療学会学術大会、2018 年

三次真理、遠藤恵美子、今泉郷子、諸田直実、宮原知子、飯尾友華子、倉持亜希、鈴木貴美、本田彩、〔健康の保持増進：ポスターシンポジウム〕全体論のパラダイムに準拠する「疾患/非疾患を合一化した健康・ケアリングパートナーシップ」理論に基づき人々の生活習慣の見直しを支援する実践事例の紹介、第 22 回日本統合医療学会学術大会、2018 年

三次真理、遠藤恵美子、生活習慣を立て直し主体的に生きるがん患者の体験の意味、第 21 回日本統合医療学会学術大会、2017 年

小笠原利枝、中川幸枝、深沢輝子、平野志信、黒高恵、上田順子、三浦和美、曾我智恵子、三次真理、今泉郷子、遠藤恵美子、がん患者・家族の生活習慣立て直しを支援する Y 病院看護師の学習・訓練モデルの創出(第 5 報)、第 31 回日本がん看護学会学術集会、2017 年

飯尾友華子、木崎睦子、柚木祐子、竹田綾子、梅林三枝子、高橋嘉奈子、大西潤子、三次真理、遠藤恵美子、がん患者・家族の生活習慣立て直しを支援する A 病院看護師の学習会に参加した訪問看護師の学びや意識の変化、第 31 回日本がん看護学会学術集会、2017 年

宮原知子、遠藤恵美子、三次真理、小笠原利枝、鈴木景子、マーガレット・ニューマン「拡張する意識としての健康」の理論が拓く可能性「がん看護教育の中で、またがん看護実践の中で、さらには患者・家族や看護師自身の生活習慣改善に向けて、第 30 回日本がん看護学会学術集会、2016 年

三次真理、遠藤恵美子、諸田直実、今泉郷子、大西潤子、飯尾友華子、小笠原利枝、中川幸枝、児玉美由紀、渡邊千春、がん患者・家族の生活習慣立て直しを支援する看護師の学習・訓練モデルの開発(第三報) 医療施設での取り組み拡大をめざして、第 30 回日本がん看護学会学術集会、2016 年

小笠原利枝、深沢輝子、中川幸枝、平野志信、三次真理、今泉郷子、遠藤恵美子、がん患者・家族の生活習慣立て直し支援をめざす看護師と看護教員のアクションリサーチ(第 4 報) Y 病院看護師の成長を促進した要因、第 30 回日本がん看護学会学術集会、2016 年

深沢輝子、小笠原利枝、中川幸枝、平野志信、曾我智恵子、黒高恵、三浦和美、三次真理、今泉郷子、遠藤恵美子、がん患者・家族の生活習慣立て直し支援をめざす看護師と看護教員のアクションリサーチ(第 3 報) Y 病院看護師に生じた変化の広がり、第 30 回日本がん看護学会学術集会、2016 年

飯尾友華子、高橋嘉奈子、大西潤子、三次真理、今泉郷子、遠藤恵美子、がん患者・家族の生活習慣立て直し支援をめざす看護師と教員のアクションリサーチ A 病院看護師の学習・訓練プログラムの開発、第 30 回日本がん看護学会学術集会、2016 年

児玉美由紀、渡邊千春、中嶋弘美、古庄清美、田辺理恵、益山奈穂子、西本梓、生谷美穂、柏木静香、大谷真美、山城留美子、森田陽枝、三次真理、諸田直実、遠藤恵美子、外来看護におけるがん患者・家族の生活習慣立て直し支援の普及をめざした CNS の働きかけと波及効果、第 30 回日本がん看護学会学術集会、2016 年

渡邊千春、児玉美由紀、古庄清美、田辺理恵、益山奈穂子、西本梓、生谷美穂、柏木静香、大谷真美、山城留美子、森田陽枝、三次真理、諸田直実、遠藤恵美子、外来看護の質向上を目指した「がん患者・家族の生活習慣立て直しを支援する看護師の学習会」に参加した外来看護師の成長、第 30 回日本がん看護学会学術集会、2016 年

(図書)(計 1 件)

三次真理 他、医歯薬出版株式会社、Book 3. がんサバイバーシップにおけるヘルスプロモーション、近藤まゆみ、久保五月編著、がんサバイバーシップ 第 2 版 がんとともに生きる人びとへの看護ケア、2019、29-36

6. 研究組織

(1) 研究分担者

(2) 研究協力者

研究協力者氏名:遠藤 恵美子

ローマ字氏名:ENDO, Emiko