

令和 5 年 10 月 26 日現在

機関番号：34424

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2017～2022

課題番号：17K12457

研究課題名（和文）就労移行/準備期にある精神障害者への「主観的健康観/体力促進プログラム」の開発

研究課題名（英文）Development of a "Subjective Health Perspective/Fitness Promotion Program" for mentally disabled persons in the transition/preparation phase of employment.

研究代表者

大井 美紀 (Oi, Miki)

梅花女子大学・看護保健学部・教授

研究者番号：70314987

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,400,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、コロナ感染症拡大により研究方法等の大幅な見直しを行なった。しかしながら、研究協力が可能なA就労支援事業所と随時オンライン会議等を実施しプログラム実施に関する情報交換や助言等を継続した。その結果、利用者らの健康体力や主観的な健康観等が低下することなく就労が継続できた。A就労支援事業所から研究者に「コロナ禍における活動成果を踏まえ、2023年度以降も引き続き、プログラム開発に協力・協働したい」との意向が寄せられた。長期の行動制限等を強いられるような特異な環境においても研究者らの先行研究により開発した「自己効力感促進プログラム」の有用性及び、その改良の必要性が確認できた意義は大きかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

精神障害者の退院後の地域生活の定着や就労を継続するための土台となる健康関連体力や主観的健康観（自己効力感等）を改善するための看護支援や研究の蓄積は不足しており、早急に解決すべき課題となっている。研究者らは、その課題解決に向けた実証研究に着手し自己効力感促進プログラムを開発し一部の施設で実用化した。本研究では、プログラムを改良し、継続性や心身への有効性を高めることが目的であった。しかしながらコロナ禍により、研究協力者の安全を最優先し当初の研究方法の見直し実施した。このことにより、本研究は2023年度以降は参加型アクションリサーチ手法を用いて、より当事者や現場のニーズに合ったプログラム開発を行う。

研究成果の概要（英文）：This study underwent a major review of research methods due to the COVID-19 pandemic. During the pandemic we continued to exchange information and advice on the implementation of the program by holding online meetings with the employment support office A when necessary, which assisted and cooperated in the study. As a result, the users were able to continue working without any decline in their health, physical fitness, or subjective view of health, etc. The employment support office A expressed its desire to continue to cooperate and collaborate with the researchers in program development in FY2023 and beyond, based on the results of the activities in the COVID-19. It was very significant that the researchers were able to establish the value of the "self-efficacy promotion program" developed through their previous research and the need for its improvement even in such a unique environment where people are forced to restrict their behavior for a long period of time.

研究分野：看護 保健 社会教育

キーワード：精神障害者 就労支援 健康関連体力 自己効力感 プログラム開発

### 1. 研究開始当初の背景

就労移行/準備期にある精神障害者の体力低下や主観的健康観（特に自己効力感等）の低下により就労や地域生活の継続を断念せざるを得ない状況が急増し改善法の確立が課題となっている。本研究の申請者らは先行研究において、就労移行/準備期にある精神障害者の主観的健康観に着目しQOL向上に有効な「自己効力感促進プログラム(ランダム化比較試験による効果検証)」を開発し、就労支援事業所等での実用化に取り組んできた。(図1-図3)

### 2. 研究の目的

先行研究で開発し地域の就労支援事業所で活用された「自己効力感促進プログラム」は、地域の一部の就労支援事業所で活用された。しかしながら、運動プログラム実施の定着や、効果検証方法の改良などについてさらなる研究が必要であると示唆された。本研究ではこれまでの研究手法をさらに発展させ、先行研究において開発したプログラムに改良を加え、①「就労移行/準備期にある精神障害者の主観的健康観及び、健康体力の改善に効果のあるプログラム」を作成し、効果検証を行い、地域で実用化するためのガイドライン作成と普及を目的とした。

### 3. 研究の方法

(1)研究開始当初に計画していた研究の方法は、先行研究の手法と同様に、研究協力機関（複数の社会福祉法人や医療機関）の協力を得ながら、作成したプログラム（パイロットスタディを含む）の介入をランダム化比較試験及び、質的研究の統合により検証することであった。

しかしながら、2019年12月以降、世界中の誰もが予測し得なかった新型コロナウイルス感染症の世界的拡大（パンデミック）に見舞われた。特に、本研究にご協力いただく予定であった全ての保健医療機関や市町村においては、感染拡大が顕著でありその収束が数年に及んだ（2022年度末にまで及んだ）当然ながら、本研究は、研究協力者・研究協力機関（医療福祉施設、海外の研究機関等）の生命の安全を最優先することとし、長期的な介入停止や、研究計画・方法（研究デザイン等）の大幅な見直しや、一部の研究協力機関で実施していたパイロットスタディや介入データの破棄（個人情報保護）を行うこととなった。

しかしながら、研究者らは、このような社会的状況の中で、本研究における当初の目的（就労移行/準備期にある精神障害者の体力低下や主観的健康観（自己効力感等）に着目したQOL向上）を見失わないように努めた。具体的には、コロナ禍においても引き続き、可能な範囲での研究協力をしていただけるA協力機関を研究フィールドとし、研究デザイン等の見直しや修正等を行ったうえで、オンライン会議などを随時行いながら「主観的健康観/体力促進プログラム」の開発再開に向けて取り組んできた。

(2)コロナ禍において、当初計画していたランダム比較研究の実施は不可能となったが、参加型のアクションリサーチの手法<sup>1)</sup>を用いて、研究者と高知県内A就労支援事業所（以下、A協力機関とする）の施設長（管理責任者）や研究協力者らが協同し「就労移行/準備期にある精神障害者の主観的健康観及び、健康体力の改善に効果のあるプログラム」の有用性を検証する研究活動を継続した。参加型アクションリサーチは、問題の定義、アプローチや研究方法の選択、データの分析、研究結果の利用について、研究者と参加者が協同である<sup>2)</sup>（表1参照）

表1：コロナ禍における研究の方法（概要）

「就労移行/準備期にある精神障害者の主観的健康観及び、健康体力の改善に効果のあるプログラム」の作成に向けて

1. 研究デザイン：アクションリサーチ

2. 介入プログラムの構成：①教育・学習セッション3回/各30～60分、②日本一周万歩計を活用した身体活動とレコーディング（「日本一周ウオーク・マッピング」・健康体操「リフレッシング」・健康日記）③体組成の測定2回と結果のポジティブフィードバック（個別健康相談：施設スタッフと研究者との連携）

3. プログラムの基盤理論：米国の精神科医 Jones, J, Ratey 氏の「SPARK: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain」(運動が脳の働きを向上させ、精神疾患（精神症状）の改善に有効であるとの一連の研究結果、スウェーデンの精神科医 Anders Hansen 氏の「How To Train Your Brain According To The Best And Latest Neuroscience」の一連の研究結果を取り入れた。

4. プログラム介入期間：1クール概ね3か月（2021年度5-7月、2022年度7-9月）

\*以下の5（データ収集と分析）については、2022年11-12月に研究者がA協力機関に出向き対面での個別及びグループインタビューでの実施を計画していた。しかしながら、A協力機関において、コロナ感染が拡大し延期（2023年2月以降）となった。

\*上記により、本研究は、下記6のとおり、研究の方法における今後の対応が必要である。

5. データ収集と分析：個別の健康日記記載内容及びグループインタビュー内容を質的帰納的に分析する。
6. 研究の方法における今後の対応
  - 1) 延期となった参加者らへの個別及びグループインタビューの実施と分析
  - 2) 研究成果の公表（改良したプログラムの有用性、地域で実用化するためのガイドラインの作成等）を国内外の学会誌等への投稿
  - 3) 新たな研究助成事業に応募予定（研究組織の編成や研究期間など再検討必要）

#### 4. 研究成果

(1)2022年度末現在、本プログラムの完成（最終的な効果検証やガイドラインの完成）には至っていない。しかしながら、所定の研究期間内に得られた基礎的資料・知見等を土台として、（新型コロナウイルス感染症5類感染症移行となった）2023年5月8日以降も引き続きA協力機関においてプログラム検証や地域への普及に向けて再計画・準備を進めているところである。以下、コロナ禍において、A協力機関と連携した内容及び、これまでの成果についての概要を述べる。

学術研究においては当初予期していないことが起こることがあるが、そういった事象が起きたことにより得られた新たな知見もあると一般にも言われている。本研究においてもまさにそうであり、開発中の本プログラムが、コロナ禍における就労移行/準備期にある精神障害者の体力低下や主観的健康観の低下に対して有用性が見られたので報告する。

(2)精神障害者の就労支援事業所であるA協力機関では、(本研究への協力を継続しながら)コロナ禍における通所中の利用者(研究協力者)らの日常生活や就労を継続するための土台となる健康関連体力や主観的健康観を維持することを目的として、「自己効力感促進プログラム」をコロナ禍であった2019年12月～2022年度、感染予防上無理のない方法で実践してきた。(表2:A協力機関における取組の概要)

前述したとおり、研究協力者の生命の安全を最優先することとし、長期的な介入停止や、研究計画・方法の大幅な見直しを行うこととなった。しかしながら、研究者は、A就労支援事業所の施設長と随時オンライン会議を実施し、情報交換や、プログラムに実施に関する助言等を継続した。その結果、コロナ禍での長期に渡る行動制限下においても、利用者らの健康体力や主観的な健康観等が低下することなく就労が継続できた。具体的には、①施設での行動制限があった時期以外での就労中断や、コロナ感染による欠席者はみられなかった。②各自が、自身のペースで日本一周万歩計を活用した身体活動とレコーディングを継続した。③コロナ禍で行動制限が厳しい時期にも、自宅や作業場での、健康体操「リフレッシング」やラジオ体操を継続することができた。④健康教室や健康相談等で学んだ食生活の工夫等を実践し減量や体組成値の改善に成功した方もいた。

(3)この間、プログラムを継続している利用者らにより、活動の名称をKTK(健康を楽しく考える)とネーミングされ今日に至っている。さらに、利用者やスタッフからは、「コロナ禍の中、自己効力感促進プログラムで紹介された運動を続けてきた自分たちの経験を語り、運動を仲間と続けることの効果を紹介し広げてゆきたい」「コロナが落ち着いてきたら、毎月1回運動教室(KTK)を開催したい」などの声があがってきた。当初研究者らと計画していた個別・グループインタビューにおいて、自分たちの実践報告やプログラムへの意見などを述べることになっていたが、感染拡大により延期となった。(2023年実施へ)

(4)A就労支援事業所から研究者に「コロナ禍における活動成果を踏まえ、2023年度以降も引き続き、プログラム開発に協力・協働したい」との意向が寄せられた。コロナ禍の中で、先行研究同様の研究方法でプログラム改良を進めてゆくことは断念せざるを得なかったが、長期の行動制限等を強いられるような特異な環境においても研究者らの開発中のプログラムの有用性及び、その改良の必要性が確認できた意義は大きかった。

表2:A協力機関における取組の概要 (2019年12月～2022年度末分)

1. 活動目的：コロナ禍における通所中の利用者らの日常生活や就労を継続するための土台となる健康関連体力や主観的健康観を維持することを目的とする。
2. 目指すこと：コロナ禍であっても、「就労支援事業所に通い身体を動かすことが健康な脳を育てる！」との考え方のもと、健康づくりを楽しみ、可能な範囲で運動グループや、個人として継続した活動が職場(A協力機関内)や自宅において継続できることを目指す。
3. 参加メンバー：2018年度より任意参加、常時8-12名程度の継続参加者あり(女性2-4名、男性6-8名)

4. 運営スタッフ：施設長（管理責任者1名）他2名程度（生活指導員、精神保健福祉士）

5. 運動プログラム内容（研究者とスタッフ間でオンライン会議やメール等を活用した）

1）運動教室：①月1回を目標に平日（勤務時間内の）14:00～16:00に開催、②2018年度に実施した自己効力感促進プログラムで紹介・実施された、健康体操「リフレッシング」の他、研究者が紹介した呼吸法、簡単なリズム体操などを参加者らが選んで実施。③2021年度からは、メンバーの1名がご当地ラジオ体操（各地の方言で号令しながらラジオ体操する）を考案し、現在も運動クラブで継続して実施されている。④体組成測定と記録（体組成測定器具ボディプランナー：BMI、体脂肪、内臓脂肪、筋肉量、柔軟性）

2）各自の自宅での運動習慣の継続：2019年度から、メンバー全員が「四国八十八か所お遍路万歩計」を終日装着しており、定期的にレコーディング（記録には、研究者が開発した健康日記様式や、四国八十八か所のマッピングシート（札所マッピング）を活用し、A協力機関で工夫した用紙を活用して楽しく、飽きずに継続できる工夫がされた。

3）職場では、①毎日の勤務休憩時間を活用したストレッチやラジオ体操の実施（任意）休憩室にヨガマットやラジオ体操のDVDなど常設した。

6. 運動教室の実施状況（実施回数他）

2019年度後期：6回（8, 9, 11, 12, 1, 3月実施）、研究者らの介入は全て中止

1）上記の運動教室の他、利用者らは、毎日14:30から15分程度、「リフレッシング」や呼吸法の実施（任意）2）万歩計装着（その日の歩数や健康記録情報を健康日記に記載）任意3）体組織測定と記録（経時的変化の観察）

2020年度：9回（4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 3月実施）研究者らの介入は全て中止

1）コロナ感染症蔓延に伴い、一時期、集団活動（月1回開催目標としていた運動教室の開催を、感染状況にそって制限した。2）万歩計装着（その日の歩数や健康記録情報を健康日記に記載）任意。3）体組織測定と記録（経時的変化の観察）4）コロナ禍であり法人関連病院・施設での感染は拡大していたが、参加メンバーは全員健康管理ができており（濃厚感染等もなく）就労継続できた。

2021年度：7回（4, 5, 7, 9, 10, 12, 2月実施）研究者らの介入は全て中止

1）今年度も引き続きコロナ感染症蔓延に伴い、一時期、集団活動（月1回開催目標としていた運動教室の開催を、感染状況にそって制限した。2）万歩計装着（その日の歩数や健康記録情報を健康日記に記載）任意。3）体組織測定と記録（経時的変化の観察）研究者の助言あり4）A就労支援事業所全体の企画であるマラソン大会（10月）にメンバーが出場。メンバーからは、大会出場という目標を設定したことにより、運動継続へのモチベーションが維持されたとの意見も出された。5）コロナ禍であり法人関連病院・施設等での感染は拡大していたが、参加メンバーは全員健康管理ができており（濃厚感染等もなく）就労継続できた。

2022年度後期：5回（5, 7, 9, 10, 3月実施）研究者らの介入は全て中止

1）上記の運動教室の他、利用者らは、毎日14:30から15分程度、「リフレッシング」や2）万歩計装着（その日の歩数や健康記録情報を健康日記に記載）任意。3）今年度もA就労支援事業所全体の企画であるマラソン大会（10月）にメンバーが出場。2023年度も出場を計画している。4）11月に法人全体の文化祭が開催され、メンバーは、よさこい踊りを披露した。練習は運動教室でも行われた。2023年度も出場を計画している。5）コロナ禍であり法人関連病院・施設等での感染は拡大していたが、参加メンバーは全員健康管理ができており（濃厚感染等もなく）就労継続できた。6）コロナ感染症の収束により、研究者の教室参加が可能となった。

7. 研究者からの支援等（2019年度～2022年度2月）

1）A就労支援事業所の管理者と随時オンライン会議を実施し、情報交換や、プログラムに実施に関する助言等を継続した。また、利用者（研究協力者）個別へのポジティブフィードバック（健康アドバイス等）もオンライン会議の機会を活用して実施した。

2）2023年3月末に、2023年度からの研究継続（アクションリサーチ）について検討した。

8. 今後の課題

所定の研究期間内に得られた基礎的資料・知見等を土台として、（新型コロナウイルス感染症5類感染症移行となった）2023年5月8日以降も高知県のA協力機関においてプログラム検証や普及に向けて、以下1）-3）のとおり再計画・準備を進めているところである。具体的には、①2022年度に作成したプログラムの見直し（必要に応じて修正）→②プログラムの実施→③プログラムの評価→④公表（リーフレットやニュースレター、助成事業報告書含む）データは、①③で実施するフォーカスグループインタビュー内容逐語録（質的分析）と、測定用具を用いて得られるデータ（量的分析）を予定している。

## 「自己効力感促進プログラム」の概要

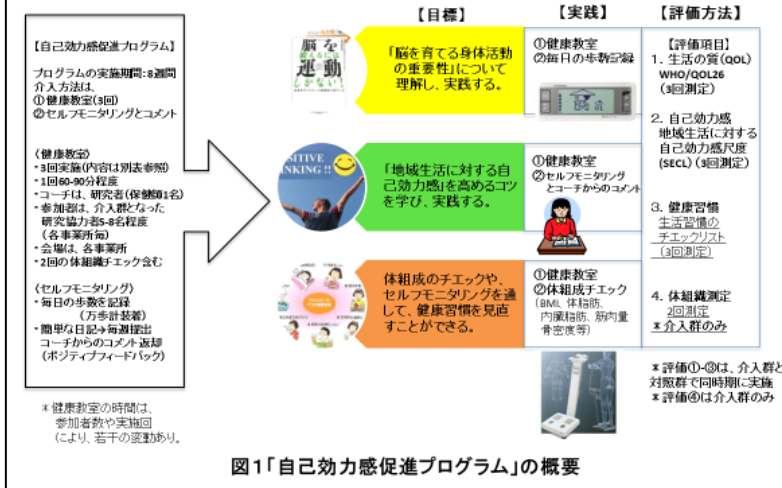


図1「自己効力感促進プログラム」の概要

## 「健康教室」の概要

	学習テーマ	実施内容	備考
第1回 (スタート)	主「脳を育てる身体活動の重要性」 サブ①コース説明と理解 ②体組織子エック ③セルフモニタリング開始	★プログラムの全体構造の説明 ・プログラム参加者が8週間で学習したり、体験する内容や方法等説明(20分) ★第1回体験型教室(60分程度) ・「脳を育てる身体活動の重要性」 ・体組織測定 ・リフレッシング体操+簡単な筋トレ	①オリエンテーション時間を含むため、所要時間:90分程度 ②テキストや万歩計、セルフモニタリング用の記録用紙の配布(説明含む) ③ポディプランナーによる体組織子エック(評価は次回)
第2回 (4週目)	主「ポジティブな気持ちの持ち方」 サブ①体組織子エックの結果の見方と7つの生活習慣コツ ②参加者の体験談 ③リフレッシング体操+筋トレ	★第2回体験型教室(60分程度) ・「ポジティブな気持ちの持ち方」 ・体組織測定の結果を踏まえて、健康習慣のコツなど、体験談 ・リフレッシング体操+簡単な筋トレ	①所要時間:60分 ②オリジナルテキスト配布(ポジティブ心理学を基盤に作成) ③ポディプランナーによる体組織子エックの見方や、健康習慣の体験談など。
第3回 (8週目)	主「7つの健康習慣」 サブ①体組織子エックと評価 ②参加者の体験談 ③リフレッシング体操+筋トレ ④修了証書の授与	★第3回体験型教室(60-90分程度) ・体組織測定 ・「プラスローの7つの健康習慣」 ・リフレッシング体操+簡単な筋トレ ・修了証書+まとめ	①所要時間:90分 ②ポディプランナーによる体組織子エック(評価含む) ③オリジナルテキスト等配布 ④今後の研究協力に関する伝達等

\* 上記のプログラム実施については、研究者(保健師・健康運動指導士免許所有)が担当する。  
各事業所のスタッフには、体組織子エック時やグループワーク等のサポートをいただく(要り含む)

\* いずれの教室も、座学だけでなく体験(身体を動かしたり、クイズやゲーム形式で楽しく進める)

図2「健康教室」の概要

## 「セルフ・モニタリング」の概要

項目	実施時期	留意点
I 個人目標 (自分との約束)の設定	スタート時、以後は、週の終わりに翌週分を設定(同じ内容でもOK)	・実行可能な目標を立てる/小さな目標1つにする ・時期を区切る/1-2週間単位で計画する ・「結果を出すこと」を目標にするよりも、「結果を生み出すプロセス」目標を置く。 例:「2kgやせる」よりも、「規則正しい生活をし、健康な身体で作業所に通う」(プロセスを重視し、安定した結果を導く) ・他人と比べず、比較の対象は「昨日の自分」 ・自信は「あるもの」ではなく、日々、「育てる」もの。
II セルフ・モニタリング		・「身体活動(作業所に通うや、家事をする等)を増やすことが、脳を育てるために良いこと」と理解・納得し、毎日の生活の中で実践する。 ・毎日の気分や体調を観察する/自分に厳しくできたかや感謝したことを書きとめる。 ・何が変わった(できるようになった、前向きに考えるようになった等)かを観察する。 ・肯定的なイメージを心がける。 ・簡単な記録を続け、1週間ごとに保健師に提出する。
III 保健師による点検とポジティブなフィードバック(コメント)		・個別の健康日記を丹念に読み、状態を把握する ・個別にポジティブなフィードバック(コメント記載) ・「歩数」を見える化(お風呂マップへマッピング) ・健康日記を媒介として、相互の信頼関係を築く記載や提出を強制しない

\* 上記のセルフモニタリングへのコメント(ポジティブなフィードバック)は、研究者(保健師・健康運動指導士免許所有)が担当する。  
本プログラムを実施化するにあたっては、「ポジティブなフィードバック」のコメントの仕方のガイドラインが必要となる

図3「セルフ・モニタリング」の概要

(引用文献)

- 1) kemmis, S. et al. The Action Research Planner. Third edition. Geelong, Deakin University Press, 1988.
- 2) Polit, D. F. et al. 第11章 質的研究のデザインと方法. 看護研究: 原理と方法. 近藤潤子監訳 第2版. 医学書院 1, 2010. 272-273.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 坂本優香 大井美紀	4. 巻 7
2. 論文標題 統合失調症患者の間食への看護支援に関する文献検討	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 キャリアと看護研究	6. 最初と最後の頁 47-56
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 大井美紀
2. 発表標題 就労移行/準備期にある精神障がい者を対象とした「主観的健康観/体力促進プログラム」の試案-森田療法における日記指導の応用
3. 学会等名 第48回 日本看護学会 精神看護 学術集会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 大井美紀
2. 発表標題 就労移行/準備期にある精神障がい者を対象とした「主観的健康観/体力促進プログラム」の試案-森田療法における日記指導の応用-
3. 学会等名 第35回 日本森田療法学会
4. 発表年 2017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	下寺 信次  (Shimodera Shinji)  (20315005)	京都大学・医学研究科・客員研究員    (14301)	

6. 研究組織（つづき）

	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	柴 英里 (Shiba Eri)  (70611119)	高知大学・教育研究部人文社会科学系教育学部門・准教授  (16401)	
研究分担者	矢野 宏光 (Yano Hiriomitu)  (90299363)	高知大学・教育研究部人文社会科学系教育学部門・教授  (16401)	
研究分担者	是永 かな子 (Korenaga Kanako)  (90380302)	高知大学・教育研究部人文社会科学系教育学部門・教授  (16401)	

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