

令和 4 年 5 月 19 日現在

機関番号：12501

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2021

課題番号：17K17535

研究課題名（和文）30歳代男性の生活習慣病予防のための対話型健康学習支援ツールの開発

研究課題名（英文）Development of an interactive health learning support tool for prevention of lifestyle-related diseases for in men in their 30s

研究代表者

鈴木 悟子（Suzuki, Satoko）

千葉大学・大学院看護学研究院・助教

研究者番号：10780512

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,900,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、30歳代男性の生活習慣病予防のためのライフストーリーを用いた対話型健康学習支援ツールの開発である。保健指導者に先行研究で作成した支援指針による支援の実施を依頼し、支援の過程と支援後のインタビューから得られたデータを分析した。保健指導者の支援において、10カテゴリーのライフストーリーのテーマ、411の学習サイクルの要素が得られた。また各学習サイクルの要素が得られた支援を分類整理した。これらの結果を用い、ツールを作成した。さらに、文献検討により、作成したツールの修正を行った。

今後は、作成したツールの実用性の検証並びに、保健指導対象者本人が使用する学習教材の開発を検討する。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究で作成した対話型健康学習支援ツールを用いた支援を受けた30歳代男性は、ライフストーリーを用いた対話を通じ、対象者の過去、現在、将来を結び付けた「ありたい自分」を支援者とともに見出し、明確にしていく過程を経て、自ら日々の生活の中で、生活習慣病予防に関する達成可能な目標を見出し、行動し、継続することが期待される。30歳男性が一度の支援で主体的に行動変容できることは社会的意義が高い成果と考えられる。また30歳代男性から得られたライフストーリーや「ありたい自分」は生活習慣病予防に関する行動変容の評価指標につながるものであり、学術的意義があるものと考えられる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to develop an interactive health learning support tool using life stories to prevent lifestyle-related diseases among men in their 30s. We asked health counselors to provide support based on the support guidelines developed in a previous study, and analyzed data obtained from the audio recordings of the support process and as well as interviews with counselors after the support. Ten categories of life story themes and 411 learning cycle elements were obtained in the support provided by the health counselors. The support for which the elements of each learning cycle were obtained was categorized and organized. Using these results, a tool was created. In addition, the tool was modified based on a literature review. In the future, we will examine the practicality of the developed tool and develop learning materials to be used by men in their 30s.

研究分野：地域看護学

キーワード：生活習慣病予防 健康学習 成人教育

1. 研究開始当初の背景

わが国では急速な高齢化と疾病構造の変化により生活習慣病の有病者が増加し、それに伴う死亡率における生活習慣病の割合の増加や医療費の増大が問題視されている。2011年の健康日本21における最終評価では、メタボリックシンドローム(以下MetSと示す)の該当者・予備群数の変化がないことから、認知、知識の面だけではなく行動を改善するための働きかけが必要とされた。また20~30歳代男性における肥満者の割合の増大が示唆され、この年代への支援が今後の課題とされた。30歳代は生活習慣病予防の必要性¹⁾が指摘されているが、そのための支援方法は確立していない対象である。30歳代に焦点をあてた生活習慣病予防のための支援方法に関する研究は少なく、30歳代住民を対象とした研究として2年間の個別保健指導プログラムや単回の通信型保健指導により一部の成果が報告されているものの、参加率の低さや脱落率の高さが指摘されている²⁾³⁾。働き盛りであり、子育て世代でもある30歳代への生活習慣病予防のための支援は、短時間で少ない回数での実施により、効果を上げることが期待される。そのためには、対象者が自ら生活習慣病予防について学んでいく健康学習を促す支援が重要と考えられた。

Knowlesは、成人学習者の特徴として、人は経験をますます蓄積するようになるが、これが学習へのきわめて豊かな資源になっていく⁴⁾と述べている。Clarkらは、前言語的なものである経験を言語化すること、つまり経験を語ることを通じて、経験に近づき、振り返り、理解をするとし、成人は語ることで学ぶ⁵⁾と述べている。つまり、30歳代男性への健康学習を促す支援には、対象者の経験を重視し、対象者が自ら健康についての経験を語り、健康について振り返り、理解することを促すことが有効と考えられた。

そこで、研究者はConcrete experience、Reflective observation、Abstract conceptualization、Active experimentationの4要素⁶⁾から構成されるKolbの学習サイクルを基盤とし、AからGの7要素からなる30歳代男性の健康学習サイクルを示した⁷⁾。この健康学習サイクルは、要素に「無理をしない取組」として行動が含まれている。これを進展させる支援方法として、経験を語ることを通じて、経験に新たな意味を見出し、自身を振り返ることにより治療や学習の効果を上げているナラティブの一つであるライフストーリーに着目した支援指針を作成した。この支援指針は、AからGの健康学習サイクルの7要素に対応した7項目からなる。作成した支援指針を研究者自身が使用した30分程度1回の支援により、支援後一か月間において対象者が自ら健康学習サイクルを進展させ、生活習慣病予防に関する行動を試行し、継続する様子が見られた。その結果、行動変容ステージの改善やBMIの減少等の一定の成果が見られ、健康診断実施後の保健指導時に使用することが有効と考えられた。しかし、課題として、研究者以外の保健指導者が指針を用いてライフストーリーを用いた支援を実施できるか、また支援後に成果が継続するかが挙げられた。

以上により、本研究では、先行研究から得られた指針を元に企業や市町村等の経験年数の多様な保健指導者が使用可能な汎用性の高い健康学習支援ツールを開発することを目的とする。

2. 研究の目的

本研究の目的は、30歳代男性の生活習慣病予防のためのライフストーリーを用いた対話型健康学習支援ツールの開発と検証である。働き盛りであり、子育て世代でもある30歳代への生活習慣病予防のための支援は、短時間で少ない回数での実施により、効果を上げることが期待される。ライフストーリーを用いた対話を通じ健康学習サイクルの進展を促す支援指針による支援を受けた対象者には、自ら健康学習に取り組む様子や、行動変容ステージの改善、BMIの減少等の一定の成果が得られた。その指針を元に企業や市町村等の経験年数の多様な保健指導実施者が使用可能な汎用性の高い健康学習支援ツールを開発する。

3. 研究の方法

本研究の目的は、30歳代男性の生活習慣病予防のためのライフストーリーを用いた対話型健康学習支援ツールの開発である。

研究1として、保健指導の熟練者(以下、保健指導者)に先行研究で作成した支援指針を用いた支援の実施と、研究協力を得た保健指導対象者との支援の過程を録音を依頼した。支援終了後、この支援の過程を支援者の発言と対象者の発言に簡単にまとめた表と、インタビューガイドを用いて、支援過程における保健指導者の意図、対象者の表情などの言語化されなかった反応とアセスメント内容についてのインタビューを行った。支援過程の逐語録、支援後の保健指導者のインタビューの逐語録を分析し、ライフストーリーを用いた対話型健康学習支援ツールに含まれるアセスメント項目と効果的な支援、支援による対象者の変化の要素を明らかにした。

研究2では、研究1で明らかにした要素から、保健指導時に保健指導者が使用する対話型健康学習支援ツールを作成した。

研究3では、対話型健康学習支援ツールにおいて、不足があった対象者の主体性や支援後の行動変容の継続に着目した評価方法や評価時期についての文献検討により、作成した対話型健康学習支援ツールの修正を行った。

4. 研究成果

(1) 研究1、研究2

研究1では、7名の保健指導者と11名の保健指導対象者(以下、対象者)の協力を得られた。対象者の年齢は、33歳から40歳であり、研究調査年に40歳になった特定保健指導を受けたことがない者も調査対象とした。

先行研究で開発したライフストーリーを用いた支援指針による保健熟練者の支援において、30歳代勤労男性のMetS予備群・該当者のライフストーリーとして、10カテゴリーが得られた。

それらは、〔日常生活の中で過去の状態と比べることで感じる体の変化〕〔健診結果から意識する体の変化〕〔過去の生活習慣の改善から理解した減量の必要性や改善できそうな生活〕〔過去の生活習慣の改善から制限する生活習慣の改善のための方法〕〔自分なりに意識して健康のために取り組んでいること〕〔健康に良くないとわかっていても変えられない生活〕〔健康に良いといわれることの自分にとっての不利益〕〔周囲の人から受ける健康や生活への影響〕〔仕事からの健康への影響〕である。

支援により得られた学習サイクルの要素は、【A変化を意識する経験】が85、【B変化からの生活習慣改善の必要性の認識】が55、【C生活習慣改善と価値の結合】が177、【D生活習慣改善への志向】が26、【E生活習慣改善の方法の調整】が32、【F生活習慣改善の肯定】が2、【G無理をしない取組】が34であった(表1)。

表1：学習サイクルの要素

対象者	学習サイクルの要素						
	A変化を意識する経験	B変化からの生活習慣改善の必要性の認識	C生活習慣改善と価値の結合	D生活習慣改善への志向	E生活習慣改善の方法の調整	F生活習慣改善の肯定	G無理をしない取組
	9	9	17	4	5	0	5
	8	5	18	2	1	0	3
	5	5	6	2	1	0	5
	5	3	7	2	4	0	2
	11	9	24	4	3	1	3
	5	2	23	0	1	0	2
	7	3	10	2	2	0	3
	7	4	13	3	4	0	5
	14	6	33	1	4	1	5
	10	4	19	4	5	0	1
	4	5	7	2	2	0	0
合計	85	55	177	26	32	2	34

対象者の語りから学習サイクルの要素を得られた支援を学習サイクルの要素ごとに分析した。【A変化を意識する経験】を得られた支援には、<健診結果や体調等から感じている生活や身体の変化について尋ねる>、<対象者の気持ちを尊重しながら、具体的に取る方法を提案する>等があった。【B変化からの生活習慣改善の必要性の認識】を得られた支援は、<語られた体重の増加の原因について尋ねる>等、【C生活習慣改善と価値の結合】を得られた支援は<語られた対象者が日常生活の中で努力していることを認める>等、【D生活習慣改善への志向】を得られた支援は<対象者の減量への意思を具体的な目標の発言を促す形で確認する。>等、【E生活習慣改善の方法の調整】を得られた支援は<根拠を提示しながら、今取り組めそうなことを考えるように促す>等、【F生活習慣改善の肯定】を得られた支援は<語られた自覚症状について、受診を勧める>等、【G無理をしない取組】を得られた支援は<語られた減量等のために取り組んでいる行動を支持する>等があった。

研究2においては、これらの調査結果をもとに、対話型健康学習支援ツールを作成した。

(2) 研究3

対象者を30歳代男性に焦点化した文献は限られたため、MetS予備群・該当者である男性を対象にした文献を検索に含めた。文献検索の結果は429件であり、11文献が分析対象となった。評価時期は、介入期間中が3文献、介入後が8文献、介入一定期間後が6文献であった。評価項目は、MetSの判定項目は11文献、保健行動への意識・行動の変化は6文献で行動変容のステージ等で評価されていた。

文献検討の結果を踏まえ、学習サイクルの要素は、アセスメント項目としてツールに取り入れていたが、対象者の保健行動の意識・行動の変化を捉える評価項目として再検討することとし、ツールの修正を行った。

今後は、作成したツールの実用性の検証や、保健指導対象者本人が使用する学習教材の開発を検討する。

<引用文献>

- 1) 畑中陽子, 玉腰暁子, 津下一代. (2015). 働き盛り世代の男性における8年間の追跡からみた年代別虚血性心疾患の発症リスク. 産業衛生学雑誌, 57(3), 67-76.
- 2) 相馬純子, 鈴木清美. (2005). 藤沢市における30歳代への健康支援について. 地域看護, 36, 138-140.
- 3) 笹目真千子, 田口(袴田)理恵, 河原智江. (2011). 30歳代地域住民に対する通信型保健指導による生活習慣改善効果の検討. 横浜看護学雑誌, 4(1), 26-33.
- 4) Knowles, M. S. (2012). 成人教育の現代的実践. 鳳書房.
- 5) Rossiter, M., & Clark, C. M. (2012). 成人のナラティブ学習. 福村出版.
- 6) Kolb, D. A. (1983). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. FT Press.
- 7) 鈴木悟子, 宮崎美砂子. (2015). 30歳代男性労働者の健康学習サイクルの構造. 千葉看護学会会誌, 21(1), 11-21.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 鈴木悟子
2. 発表標題 30歳代勤労男性のメタボリックシンドローム予備群・該当者の健康学習サイクルの要素
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 鈴木 悟子
2. 発表標題 30 歳代勤労男性のメタボリックシンドローム予備群・該当者が語ったライフストーリーの特徴
3. 学会等名 日本地域看護学会 第 21 回学術集会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Satoko Suzuki, Misako Miyazaki
2. 発表標題 Characteristics of life stories of 30s men in support method
3. 学会等名 The 3rd Asian Congress in Nursing Education (国際学会)
4. 発表年 2018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
---------------------------	-----------------------	----

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
---------	---------