

平成22年5月10日現在

研究種目：基盤研究（C）
 研究期間：2007～2009
 課題番号：19530634
 研究課題名（和文） 女子大学生の運動行動の習慣化に向けたグループカウンセリングプログラムの開発
 研究課題名（英文） Developing group counseling program to adopt and maintain exercise behavior in Japanese adolescent women

研究代表者
 野口 京子（NOGUCHI KYOKO）
 文化女子大学・現代文化学部・教授
 研究者番号：30318589

研究成果の概要（和文）：本研究は、女子大学生の運動行動の獲得・継続に関連する要因を質的研究法と大規模調査研究によって明らかにし、運動行動の習慣化に向けたグループカウンセリングの介入方法を確立することを目的に研究を推進した。本研究の結果から、運動に対するセルフ・エフィカシーやソーシャル・サポート、意思決定のバランス、運動環境の認知は、女子大学生の運動の採択や継続に重大な影響を与えることが明らかとなった。女子大学生の運動行動を促進する場合、このような要因を組み込んだグループプログラムを用いると同時に、運動への準備性を考慮した介入を行うことが重要となる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to examine the individual and environmental factors affecting current sedentary behavior prior to designing strategies for bringing exercise behavior closer to optimal levels in adolescent women using both qualitative and quantitative research methods. Our results suggest that self-efficacy for exercise, social support for exercise, decisional balance for exercise (both benefits and costs), and perceptions of neighborhood environments for exercise should all be considered when designing group counseling program to adopt and maintain exercise behavior in Japanese adolescent women.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,300,000	390,000	1,690,000
2008年度	1,200,000	360,000	1,560,000
2009年度	900,000	270,000	1,170,000
年度			
年度			
総計	3,400,000	1,020,000	4,420,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：運動行動、行動変容、セルフ・エフィカシー、ソーシャル・サポート、意思決定のバランス、女子大学生

1. 研究開始当初の背景
 座位中心の不活発なライフスタイルは、生 | 活習慣病や要介護状態に陥る大きな原因となる。女子大学生などの若年女性においても、

定期的な運動の実施は、心身の健康維持・増進のためにも必須であり、将来担うであろう出産や育児に備えるためにも重要な健康行動となる。さらに近年では、肥満による子どもの生活習慣病の増加から、その原因となる運動不足の改善が急務となっている。そして、運動の習慣化には、両親、その中でも母親の影響が大きな要因となることが指摘されている。以上のように、将来の母親予備軍である若年女性の運動行動の習慣化は、自身の健康維持・増進に貢献するだけでなく、未来の子どもたちの活動的なライフスタイルの構築のためにも重要となる。このような背景から、運動の習慣化に向けた国家レベルでの取り組み（例えば、健康日本 21 の活動など）が行われているが、我が国の定期的な運動行動の実践者（1 回 30 分以上の運動を週に 2 日以上実施し、1 年以上継続している者）の割合は男性 30.9%、女性 25.8%であり、20～29 歳までの女性においては、わずか 18.5%と非常に少ないのが現状である（平成 16 年国民健康・栄養調査）。

欧米などの先進諸国も同様の問題を抱えており、運動の習慣化に関する研究が積極的に実施されている。これらの研究では、成人の運動・身体活動には、人口統計学的要因や行動的要因、心理的要因、社会的要因、環境的要因など様々な要因が関連することが報告されている。一方、我が国における若年女性の運動の習慣化に関する研究は比較的少ない。その上、そのほとんどが知識、態度、自己効力感など個人の心理的要因に焦点が当てられたものであり、家族や友人の支援などの社会的要因や自宅周辺の地理的条件などの環境的要因については不明な点が多い。さらに、それらの要因を理論的枠組みに基づいて体系的に整理した研究はほとんど存在せず、具体的にどのような支援方略を用いてそれらの要因を変えていくのかは示されていない。前述したような運動習慣者の少なさからも明らかなように、効果的な運動・身体活動に関する量や質の基準が示されても、それを実際に実行・継続できなければ意味が無い。したがって、この問題を早急に解決する必要がある。

2. 研究の目的

本研究は、女子大学生の運動行動の獲得・継続に関連する要因を質的研究法と大規模調査研究によって明らかにし、健康心理学的視点を取り入れた運動行動の習慣化に向けたグループカウンセリングの介入方法を確立することを目的とした。

3. 研究の方法

平成 19 年度から 3 年間、女子大学生を対象とした運動行動の習慣化に向けたグルー

プカウンセリングプログラムの開発に関する研究を実施した。

平成 19 年度は、女子大学生における運動行動の習慣化に関連する要因を、質的研究法によって検討した。定期的な運動（1 回 30 分以上の運動を週に 2 日以上）を実施していない 18 歳から 22 歳の女子大学生 37 名を対象に、運動行動を阻害する要因について、フォーカスグループを用いて調査した。フォーカスグループは、6 人から 7 人のグループ毎に、事前によくトレーニングされたファシリテーターのもとで実施された。

平成 20 年度は、カウンセリングプログラム作成のための基礎資料とすべく、全国約 2500 名の女子大学の学生を対象に、運動行動の実態とそれに関連する心理的、社会的、環境的要因の特徴について、質問紙調査を用いて検討した。対象者の運動行動の実態は、Transtheoretical Model の行動変容ステージを用いて評価した。

平成 21 年度には、これらの研究結果を踏まえて、女子大学生の運動行動の習慣化のためのグループカウンセリングプログラムを作成し、13 名の女子大学生を対象に、介入研究によって、その効果やプログラム実施上の問題点を検証した。

4. 研究成果

平成 19 年度は、女子大学生 37 名を対象に、運動行動を阻害する要因について、フォーカスグループを用いて調査した。その結果、女子大学生の運動行動を阻害する最も大きな要因は、忙しさやだるさなどからくる面倒臭さであった。加えて、友人や家族からの励ましや運動の専門家からのアドバイスなどの運動に対するソーシャル・サポートの不足、ウォーキングやジョギングを行うのに安全な場所や自宅の周辺に運動施設がないなどの環境的問題、汗をかくことや身体的な痛みなどの不快感が、女子大学生の運動行動に対する障害として確認された（Table 1）。

Table1. Frequency of Responses of Exercise Barriers among Japanese adolescent women

Barrier	Definition
Inertia	Being too busy, lazy, or bored
Lack of social support	Lack of encouragement from others such as friends and/or family and lack of advices from others such as a physician and/or an specialist in exercise
Negative perceptions of neighborhood environments	Unsafe for walking and/or jogging because of road traffic, lack of sidewalks and street lighting, and lack of equipment for exercise
Dislike	Dislike of exercise/sports
Feelings of discomfort	Sweating and physical pain

平成 20 年度は、全国約 2500 名の女子大学生を対象に、運動行動の実態とそれに関連する心理的、社会的、環境的要因の特徴について調査した (Figure1-5)。得られたデータから、以下のことが明らかにされた。(1) 運動セルフ・エフィカシーや運動ソーシャル・サポートは、①運動の動機づけが低い者、②運動への動機づけは高いが運動を行っていない、または不定期に実施している者、③運動が習慣化している者の順で高い、(2) 運動の環境の認知や運動の恩恵の認知は、運動の習慣化の有無に関わらず、動機づけ水準の高い者が低い者と比較して良い、(3) 運動への負担の認知は、運動への動機づけの水準の高低に関わらず、運動が習慣化していない者は、運動習慣者と比較して高い。

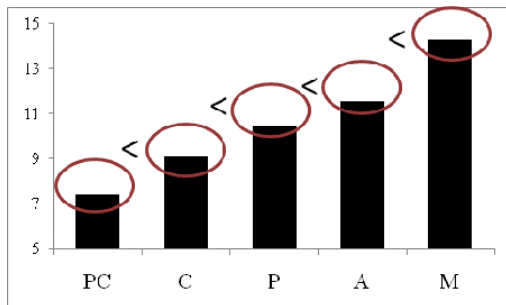


Figure 1. Stage of readiness to exercise and self-efficacy for exercise

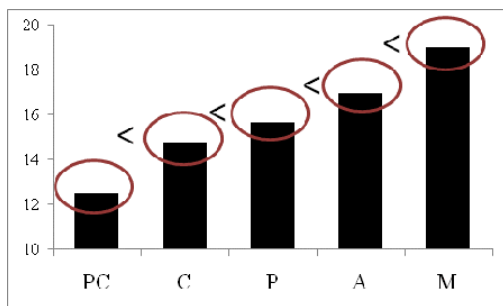


Figure 2. Stage of readiness to exercise and social support for exercise

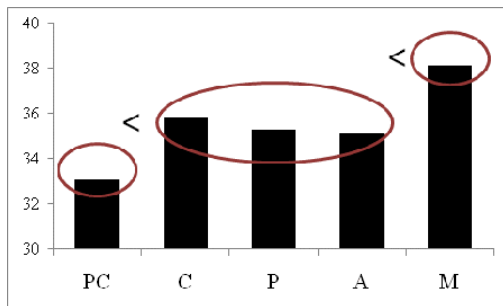


Figure 3. Stage of readiness to exercise and decisional balance for exercise (benefits)

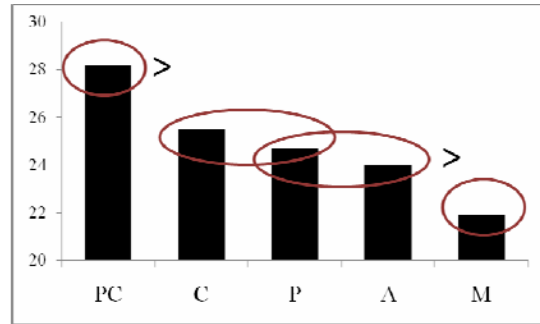


Figure 4. Stage of readiness to exercise and decisional balance for exercise (costs)

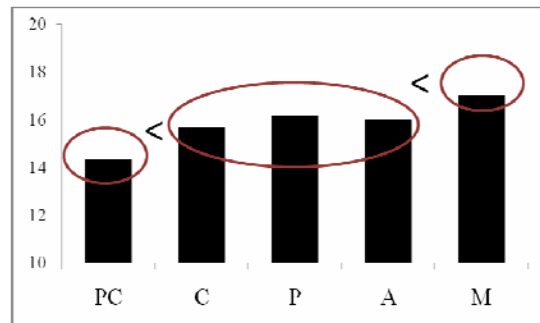


Figure 5. Stage of readiness to exercise and perceptions of neighborhood environments for exercise

平成 21 年度は、平成 19 年度、平成 20 年度の研究成果を基に、運動行動の採択・継続を促すためのプログラムを作成し、実践研究により、その有効性について予備的検討を行った。プログラムは、目標設定、運動の恩恵と負担の確認、利用可能な人的および環境 (運動施設や自宅・大学周辺のウォーキングに適した歩道などの) 要因の確認などで構成された。対象者は、女子大学生 13 名であった。対象者には、1 回 20 分、週 1 回、10 週間のグループ介入を実施した。介入内容は、最初に運動に対する目標設定を行い、その後、前述したような運動行動に関連する要因について、説明を行い、グループで各要因の確認とそれに対する各自の行動目標や対処法について設定を行った。運動行動の評価は、運動行動ステージの変化で評価した。分析の結果、介入前後の対象者の運動行動ステージに統計学的な有意差は認められなかった。しかし、介入前後の各ステージの人数は、前熟考期の者は 1 名から 1 名、熟考期の者は 5 名から 3 名、準備期の者は 5 名から 6 名、実行期の者は 1 名から 1 名、維持期の者は 1 名から

2名と、定期的に運動を行っていない熟考期の者が減り、定期的ではないが運動を実施している準備期と運動を定期的に実施している維持期の者が増えた。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計2件)

- ①安永明智、野口京子、永野順子、釜堀有美子、文化女子大学生の体型と体型の自己評価、文化女子大学人文・社会科学研究、査読無し、第18集、2010、pp.73-78.
- ②安永明智、野口京子、永野順子、文化女子大学生の運動行動の実態と関連要因、文化女子大学人文・社会科学研究、査読無し、第17集、2009、pp.39-46.

[学会発表] (計2件)

- ①Yasunaga A. Psychosocial and environmental factors and stage of readiness to exercise in Japanese adolescent women, The 117th Annual Convention Program of American Psychological Association, August 6, 2009. Toronto, Canada.
- ②Yasunaga A. Barriers to exercise behavior among Japanese adolescent women, The 116th Annual Convention Program of American Psychological Association, August 16, 2008. Boston, U.S.A.

[図書] (計0件)

[産業財産権]

○出願状況 (計0件)

○取得状況 (計0件)

[その他]

6. 研究組織

(1) 研究代表者

野口 京子 (Noguchi Kyoko)
文化女子大学・現代文化学部・教授
研究者番号：30318589

(2) 研究分担者

杉田 秀二郎 (Sugita Shujiro)
文化女子大学・現代文化学部・准教授
研究者番号：70350204

佐藤 浩信 (Sato Hironobu)
文化女子大学・現代文化学部・准教授
研究者番号：10235385

安永 明智 (Yasunaga Akitomo)
文化女子大学・現代文化学部・講師
研究者番号：30289649