

研究種目：基盤研究（C）
研究期間：2007～2008
課題番号：19530836
研究課題名（和文） 子供の成長過程におけるセルフケア能力育成プログラムと教材開発に関する研究
研究課題名（英文） Research on development of the program and teaching-materials how to nurture the self-care abilities

研究代表者

野村 明美 (NOMURA AKEMI)
横浜市立大学・医学部・准教授
研究者番号：10290040

研究成果の概要：

子供が一生涯を健やかに過ごすために、子供の成長過程におけるセルフケア能力育成プログラムと教材開発を行い、実用化することを目的に、まず幼児期、学童期を中心に調査を行い生活習慣と健康の結びつきについての認識を明らかにし、この認識に基づく健康行動の選択が健康に及ぼす影響を検証した。その結果をもとに、行動を支える認識を育成するセルフケア能力育成プログラムを考案し、教材を開発し、実用化した。

交付額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
19年度	1,900,000	570,000	2,470,000
20年度	1,500,000	450,000	1,950,000
年度			
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：教育学・教科教育学

キーワード：教材開発

1. 研究開始当初の背景

生活習慣病の予防、治療、回復には、患者が主体となったセルフケア行動が不可欠であり、セルフケア能力はその前提となる要件である。しかし、成人期以降の行動の修正は容易ではない。このことは、小児期からの適切なセルフケア能力育成の重要性を示している。健康教育には、行動を支える認識の育成が重要であるが、子どもの認識に触れた研究はこれまでになかった。又、健康観育成の

重要性は指摘されているものの、具体的にどう教育していくかは明らかではない。そこで本研究では、人の一生涯を視野に入れ、健康生活の基盤となる、幼児期、学童期、青年期といった成長過程におけるセルフケアに関する研究を系統的に行い、子どもの成長過程におけるセルフケア能力プログラムと教材開発をおこない、実用化する必要があると考えた。

2. 研究の目的

本研究の目的は、子供が一生涯を健やかに過ごすために、子供の成長過程におけるセルフケア能力育成プログラムと教材開発を行い、実用化することである。

3. 研究の方法

(1) 幼児期のセルフケア行動の実態調査
具体的方法①調査の承諾を得られた横浜市内のA保育園において、3、4、5歳児混合の3クラス合計100名を対象に手洗い行動について参与観察を行った。②園児には観察の目的を研究者および保育士から説明した。③研究者は3つのクラスに分散して4名が観察にあたった。④平成19年9月、各クラスの手洗い場を中心にして園児の手洗い行動を観察し、フィールドノートに記載し、カメラでの撮影を行った。

(2) 学童期の健康と行動の随伴性の認識の調査

①小学生の日常生活行動の理由を分類し、健康観との関連性を探る目的で、公立小学校6年生90名を対象に、自由記述を用いて健康観を抽出し、セルフケアとの関連性を検討した。②公立小学校6年生287名を対象に、生活習慣と健康の結びつきについての認識を明らかにし、この認識に基づく健康行動の選択が健康に及ぼす影響を検証することを目的として質問紙調査を実施した。

(3) 青年期の睡眠の実態調査

看護学を学んでいる大学生90名を対象に睡眠に関する実態調査を、研究者等が作成した「睡眠シート」を用いて実施した。

(4) セルフケア能力育成プログラムと教材開発

(1)～(3)の調査をもとに、セルフケア能力育成プログラムと教材開発を行い、小学校への訪問授業を実施し、実用化を図った。

4. 研究成果

(1) 幼児期のセルフケア行動の実態調査
(野村明美・塚本尚子・船木由香・澤田和美によって2008年3月に第12回日本看護研究会東海地方会学術集会において発表した研究成果)

<研究結果>手を洗う主な時は、トイレ後、外遊びの後、給食の前であった。手の洗い方は、流水だけで5秒以内での手洗いが多く、濡らすだけの園児もいた。一方で石鹸をつけて指の間、前腕まで丁寧に時間をかけて洗っている園児も少数いた。そのような洗い方を

する園児は、複数の場面で同様な洗い方をしていた。またトイレの後や給食の前に手洗いをしない園児もいた。さらに手洗いの後、手を拭かない園児や洋服で拭く園児もいた。男児に比べ、女児で丁寧な手洗い行動をする者が多かった。保育士は、配膳係の園児には手洗いの確認をしていたが、その他の園児への声かけ場面は観察範囲では見られなかった。
<考察>3,4,5歳児では、手洗い行動に大きな個人差があった。丁寧な手洗い行動をする園児は複数の場面で同様の行動をとっていることから、介入しない状況下でのこうした園児の手洗い行動は、家庭での教育が影響していることがうかがわれる。中川の研究によると家庭で手洗いについて「しつけをしている群」では70%の園児が幼稚園・保育園でも手洗いをしており、「しつけをしていない群」では時々洗うが60%、ほとんど洗わないが40%であったと報告されており、今回の参与観察の結果を裏付けている。ただし、今回の参与観察では観察者を固定していなかったために、個別の園児の細かい行動までは把握することができなかった。

(2) 学童期の健康と行動の随伴性の認識の調査

①小学校6年生の学童期の健康観とセルフケア行動の理由

(塚本尚子・野村明美・船木由香・青木昭子によって2008年8月の日本看護研究学術集会において発表した研究成果)

<研究結果>

①セルフケア研究の一環として、小学校6年生の学童期の健康観とセルフケアとの関連性を検討した。健康観が発達するにつれて、「寒いから服を多く着る」といった習慣化されたセルフケア行動の理由から、「健康管理のためには寒暖に対応した服装が必要」といった認識を伴うセルフケア行動へと変化する様相を見て取ることができた。記述力、表現力の十分でない小学生を対象に抽象的な事象を取り扱う場合、どのように測定しうるかについては今後の課題である。

②生活習慣と健康の随伴性認識が、小学校6年生の健康行動選択と健康に及ぼす影響

(塚本尚子、野村明美、船木由香、健康心理学研究 投稿中)

公立小学校6年生287名を対象に生活習慣と健康の結びつきについての認識を明らかにし、この認識に基づく健康行動の選択が健康に及ぼす影響を検証することを目的として質問紙調査を実施した。この結果、食事では90%、運動では74.4%、排泄では48.8%の児童が、健康との結びつきを認識していた。また、生活習慣と健康との結びつきを高く認識している児童ほど、望ましい健康行動を選択する傾向があった。しかし、生活習慣と健康の結びつきを認識している割合に比べ、望ましい健康行動を選択する割合は低かった。二元配置分散分析の結果、生活習慣と健康の結びつきの認識と健康行動選択は、食事量、食欲、その他の変数の間に有意な主効果および交互作用があった。特に、運動と健康が結びついているという認識と、身体を動かすこととの間の関係は、運動の健康との結びつきの認識が、健康に向けた一貫した行動選択へと結びついている可能性を示唆するものである。

(3) 青年期のセルフケアの実態

我々の学童期におけるセルフケアの一連の研究より、学童期はセルフケア能力の萌芽期ではあるもの、意図的に健康と行動の結びつきの認識を強化しなければ、その後のセルフケア行動の継続は困難になる可能性のある時期であることが明らかになった。そこで、青年期のセルフケア能力の実態把握の必要性があると考え、看護学を学んでいる大学生90名を対象に睡眠に関する実態調査を、研究者等が作成した「睡眠シート」を用いて実施した。学生に睡眠・覚醒時間を記入できる用紙(睡眠シート)を配布し、1週間記入する。

*睡眠シート：

①1日を0～24時の時間軸に分け、そのうち

どこからどこまで眠ったかを矢印で示す。②備考欄を設け、その日の体調や気分などを記入する。③1週間記入し、睡眠シートをつけてみた感想や気づきを自由記述する。④日頃睡眠不足感を感じているかを、はい・いいえで答える。

結果

1. 睡眠時間

睡眠時間は2007年度6.7時間(SD2.03)、2008年度6.2時間(SD2.13)であった。2000年NHKの国民生活調査によると平均睡眠時間7時間22分と比較しても1時間以上短い状況であった。

2. 就寝時間

平均就寝時間は2008年度で午前1時30分であった。また24時までに就寝する人の割合は少なく、調査をした1週間のうち、24時までに就寝した日数は、0、1日が2007年度で72%、2008年度で82%であった。

この結果より、将来健康教育を実施する立場である看護学生の睡眠に関するセルフケアの実態が明らかになり、意図的に健康と行動の結びつきの認識を強化しなければ、その後のセルフケア行動の継続は困難になる可能性があるということが支持された。

(4) セルフケア能力育成プログラムと教材開発

(1)～(3)の調査をもとに、セルフケア能力育成プログラムと教材開発を行い、小学校への訪問授業を実施し、実用化を図った。

我々は、平成17年より学童を対象とした調査およびセルフケア能力育成プログラムの開発を目指して横浜市内の小学校への訪問授業による健康教育を実践してきた。その結果、小学校6年生児童の特徴として、食事、運動、排泄についての随伴性認識と健康行動の間には有意な関係はあるものの、意図的な健康行動選択に結びついている割合は少ないことが明らかになり、その原因として、学童期は本人があえてよい健康行動を選択しなくても、バランスのよい食事が提供され、

運動環境が与えられるなど、家族や学校など周囲の環境によってよく整えられており、この結果、健康が維持されるという特徴が明らかになった。

これらの結果をもとに、意図的に健康と行動の結びつきの認識を強化するプログラムと教材を開発した。

学童期の健康と行動の随伴性の認識に働きかけるプログラムとして、①自分の体をよく知る②自分の体を自分で育てる③自分の体を守るという3本柱をたて、学年に応じて段階的に実施することを試みた。教材として、①のプログラムには、「自分のからだ」というタイトルの印刷教材（図書③）を開発して使用した。②のプログラムには「自分のからだをよく知り、育て、守ろう」というタイトルの印刷教材（図書②）を開発して使用した。③のプログラムには、自分の体を守る「自分のからだ」の教材と併せて、「病院ってどんなところ」という印刷教材を開発して使用した（図書①）。

以下は開発教材の一部である。



図1 開発教材、図書②の表紙



図2 開発教材、図書①の表紙

開発教材を用いて、横浜市内の公立の小学校で訪問授業を延べ23回行った。子供たちの授業後の感想では、「先生の話を書いて体のことが不思議にみえた」「自分の体の名前を知って、いざというときに使えるからよかった」「自分の心臓の音を聞いて、生きている！って思った」といった自分の体を知ること、体の不思議な働きに興味が湧く様子が伺えた。また自分の体の声を聞き自分で、自分を育てることの必要性や、けがや病気で病院を受診した場合も主体的に、自分の症状を伝えることが、適切な治療につながることなど、認識に働きかけるプログラムにより反応がみられた。

図3は「自分の体をよく知り、育て、守ろう」というテーマで授業を実施した時の、小学5年生が描いた「自分のからだ」の等身大の絵である。人体の構造がほぼ正確に把握できており、聴診器で自分の心音を聴取する際も、心臓の位置関係が分かり、全員が聴取することができた。



図3 小学5年生が描いた自分の体

学童期の健康と行動の随伴性の認識を明らかにし、訪問授業を通して、それに働きかけるプログラムを学年に応じて段階的に実施することは、セルフケア能力育成に有効であることが、示唆された。

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 1 件)

青木昭子、後藤英司、西井正造、野村明美：医学部学生が小学生に「いのちを守る知識と技術」を教える一救命救急法実習を中心とした訪問授業実施報告—横浜医学 58、2007、551-556 査読有

[学会発表] (計 5 件)

① 塚本尚子、野村明美、船木由香：小学 6 年生児童の健康観とセルフケア行動の理由、日本看護研究学会雑誌、Vol31. No.3、237、2008

② 野村明美、塚本尚子、船木由香：園児のセルフケア行動の実態—手洗い行動の参与観察—第 12 回日本看護研究学会東海地方会学術集会、2008.3

③ 野村明美、塚本尚子、青木昭子：学童期の日常生活行動と健康 (1) —セルフケア行動と身体的・精神的相乗との関連性—、第 33 回日本看護研究学会学術集会、2007.7

④ 塚本尚子、野村明美、青木昭子：学童期の日常生活行動と健康 (2) —健康であることの原因帰属傾向に関する検討、第 33 回日本看護研究学会学術集会、2007.7

⑤ 塚本尚子、野村明美、山口みのり：小学校 6 年生児童の清潔習慣と健康への関心との関係、第 11 回日本看護研究学会関東地方会、2007.3

[図書] (計 3 件)

① 野村明美、塚本尚子、青木昭子：病院ってどんどこ、ポートサイト印刷、2009、1-22

② 野村明美、塚本尚子：自分のからだをよく知り育て守ろう、興陽印刷、2008、1-15

③ 野村明美、塚本尚子：自分のからだ第 3 版、興陽印刷、2007、1-17

6. 研究組織

(1) 研究代表者

野村 明美 (NOMURA AKEMI)
横浜市立大学・医学部・准教授
研究者番号：10290040

(2) 研究分担者

塚本 尚子 (TUKAMOTO NAOKO)
横浜市立大学・医学部・准教授
研究者番号：40283072

青木 昭子 (AOKI AKIKO)
横浜市立大学・附属病院・准教授
研究者番号：80315811

(3) 連携研究者

船木由香 (FUNAKI YUKA)
横浜市立大学・医学部・助教
研究者番号：10389942