

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 19 日現在

機関番号：16401

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2016

課題番号：26463490

研究課題名(和文) 就労移行/準備期にある精神障害者を対象とした自己効力感促進プログラムの効果検証

研究課題名(英文) Effects of the Self-Efficacy Promotion Program for people with mental disorders in their transition or preparation towards employment

研究代表者

大井 美紀(OI, Miki)

高知大学・教育研究部医療学系看護学部門・教授

研究者番号：70314987

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,100,000円

研究成果の概要(和文)：H28年度には、研究協力をいただいた法人(4事業所)が本プログラムを導入(事業化)し利用者の健康増進に取り組むこととなった。研究者らの今後の課題は、本プログラムを改良し、筋力や柔軟性・全身持久力等を向上させる効果を検証することである。

研究成果の概要は以下のとおりである。自己効力感促進プログラムの介入効果をランダム化比較試験により検証した結果、精神障害者の地域生活に対する自己効力感尺度(SECL)の総合得点の介入前後の変化量( $p < 0.001$ )や、WHOQOL26の下位項目である身体的領域(日常生活動作・活力と疲労・仕事の能力)の介入前後の変化量( $P = 0.012$ )において有意な群間差が認められた。

研究成果の概要(英文)：In 2016, corporations that collaborated in this research (four sites) implemented the program (commercialization) and engaged in improving the health of the users, the people with mental disorders. The future objectives of the researchers are to improve this program and to validate its effects in enhancing muscular strength, flexibility, or general endurance. The intervention with the Self-Efficacy Promotion Program was validated in a randomized comparative study. A summary of the research results are as follows: a significant inter-group difference was found in the total scores of the Self-Efficacy for Community Life scale, a screening tool used to assess the self-efficacy of the mentally ill in community life ( $p < 0.001$ ), and change in the World Health Organization Quality-of-Life Scale sub-items in the physical domain of Activities of daily living, Energy and fatigue, and Work capacity in the ( $p = 0.012$ ) after intervention with the program.

研究分野：精神看護学

キーワード：精神障害者 就労支援 自己効力感 心理教育プログラム 運動療法 介入研究

## 1. 研究開始当初の背景

日本における精神障害者を対象とした就労支援は、主に社会福祉制度の整備や、職業リハビリテーション（職業実習や職場探し等）を中心に発展しつつある。その一方で、地域生活や就労を継続するための土台となる自己健康管理や自己効力感を促す支援が不足している。そのため、就労継続を断念せざるを得ない状況が増加しており、早急に解決すべき課題となっている。高知県においても、精神障害者の地域生活定着支援が重要課題となっている。そのため、本人や家族の希望、医療機関からの紹介による就労継続支援事業所への利用登録数も、近年上昇傾向にある。しかしながら、就労支援の途中で病状悪化や再入院ケースも増えておりその対策が急務となっている。

研究代表者は、就労移行/準備期にある精神障害者の就労継続を妨げる要因の一つとして、自己健康管理能力の低下や地域生活に対する自信の不足があることを、自らの先行研究や、国内外の文献のみならず、就労支援事業所長会等からの意見聴から確認した。さらに、事業所スタッフからは、心理教育や運動療法等を取り入れた自己健康管理に関する安全で簡便な対処方法を保健医療面から具体的に指導してほしいとの要望を把握した。以上のように、精神保健医療の領域において、就労移行/準備期にある精神障害者の自己効力感促進を目的とした実証的研究報告は皆無に近く、本領域では、科学的実証データの蓄積や介入プログラム（実証研究に基づく）の実用化が急がれている。

申請者は各々、本研究に関連する20年近い研究及び実践指導能力を有している。特に、研究代表者は、保健師や精神保健福祉士、健康運動指導士の資格も有している。常に精神保健福祉の第一線に身を置きながら行政機関等からの要請に基づく実証的研究・教育活動を行いその成果を公表してきた。近年（H23年～）は、精神障害者地域活動支援センター（就労継続支援事業所併設）の保健事業に関するコンサルタントを勤めている。本研究の着想にもその現場の生の声が反映されている。

以上より研究代表者は、身体運動と心理教育を複合的に用いた「自己効力感促進プログラム」を作成した。そして、就労移行/準備期にある精神障害者を対象として、2012年4～6月に、地域活動支援センター1ヶ所でパイロット・スタディを行った。その結果、本プログラムの実施可能性や介入効果が示唆された。

## 2. 研究の目的

本研究では、就労移行/準備期にある精神障害者の地域生活における自己効力感や、生活の質（QOL）を高めるために作成した「自己効力感促進プログラム」の効果を検証する。

具体的には、以下の2点である。

## 1) プログラム評価

「自己効力感促進プログラム」の効果を、精神障害者の地域生活に対する自己効力感尺度（SECL: Self-Efficacy for Community Life Scale: 大川希, 大島巖, 長直子他 精神分裂病患者的地域生活に対する自己効力感尺度の開発. 精神医学 43:7:727-735. 2001）及び、WHO/QOL26の尺度を用いて、プログラムの介入前後の変化量について評価する。

2) 本研究で開発した「自己効力感促進プログラム」を県下の就労支援事業所等において実用化する方略（今後の課題、プログラムの改良点を明らかにすることを含む）について検討し実施する。

## 3. 研究の方法

1) プログラム評価(介入群と対照群におけるプログラム介入の比較)

2) 研究協力者: 就労移行/準備期にある精神障害者（就労支援事業所に通所中の20-65歳未満、病状安定している等の者）とした。なお対象者の選択準は、精神疾患の診断を受けていること（統合失調症が主となる）、研究開始時点において地域で生活していること、研究開始時点において対象施設の精神保健福祉サービスを利用していること、軽い運動が禁忌でないこととした。また、認知症又は精神発達遅滞の診断をもつ者は除外した。

3) 手順: 研究代表者は、各施設に通所している者を対象に研究内容や方法などについて説明し、研究参加者の募集を行った。リクルート期間は、介入研究実施期間に合わせて、施設間の調整を行った。介入群と対照群に無作為に割り付けた。対照群には、上記の介入期間には、当施設での通常のプログラム参加をしてもらう。（対照群においては、介入群の調査終了後、希望者に対して同様のプログラムを提供した）

介入群は、8週間にわたって、90分/回、1回/2週、全3回の集団セッションによるプログラムの介入を受け、その一方で対照群は同じ期間に、当該施設での通常のプログラム参加や作業等普段通りのサービスを受けてもらった。無作為割付は乱数表に基づいて作成した割付表に従って行った。介入内容は、3回の教室とセルフモニタリングであった。介入プログラムは、研究者が実施する。両群には開始前、介入終了時の2点において、自記式調査票及び体組織測定を行い比較検討した。

4) プログラム内容と理論的基盤: 介入群に適用したプログラムの構成

研究者らが独自に作成した「自己効力感促進プログラム」の基盤となる理論やエビデンスは、プログラム効果を高めるために、精神医学や精神看護学、健康心理学に関する理論

やエビデンスに基づくものであり、プログラム効果を高めるために心理教育と運動療法を複合した独創的なものである。

(1)教育・学習セッション3回/各90分。心理教育と運動指導を複合した体験型学習セッションを開催する。対象者が、服薬自己管理や生活習慣改善の他、運動やポジティブな考え方に関する知識や技術を理解し、日常生活の中で安全に実施できるようにすることを目的とする。

(2)エビデンスに基づき作成したオリジナル体操の実施とレコーディング(上記教育・学習セッションに組み込む):ストレッチと体幹トレーニングをベースとして考案した『リフレッシング』及び、『ポジティブウオークとお遍路マッピング』: 四国88ヶ所万歩計を活用したウオーキング実施と地図へのマッピングという小集団でのゲーム性を取り入れた運動指導を行う。

(3)セルフモニタリングとポジティブフィードバック(随時):各自が自宅で運動を実施しセルフモニタリング(記録する)。実施記録等に基づき、指導者がポジティブなフィードバックを行う。

(4)組成の測定を学習セッション時に測定し結果等について、指導者からポジティブなフィードバックを受ける。

(5)プログラムの基盤となる理論には、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(症状)の改善に有効である)を取り入れた。

5)プログラム評価に使用した尺度について

大川らの開発した、地域生活に対する自己効力感尺度(SECL)は、精神障害が地域生活で必要とされる18の行動についてどの程度自信があるかを「0(まったく自信がない)」から「10(非常に自信がある)」の11段階で問う尺度の自記式質問紙である。尺度計算はリッカート法を用い(0~180点)得点が高いほど自己効力感が高いことを示す。18項目は「日常生活(5項目)」「治療に関する行動(4項目)」「症状対処行動(4項目)」「社会生活(3項目)」「対人関係(2項目)」の5つの下位尺度から成る。

WHO/QOL26は、WHOが開発したQOL(生活の質)の評価表であり、主観的QOL測定を行う自記式質問紙である。身体的領域(7項目)、心理的領域(6項目)、社会関係(3項目)、環境(8項目)の4領域と全体的なQOLを問う質問2項目が加えられ26項目から成る。すべての下位項目は、質問の反応尺度1から5のスコアを得点とする。各質問の得点をまとめて4領域の得点とし、高い得点は高いQOLを示す。

6)評価方法と測定時期

評価:主要アウトカムは、SECL(精神障害者の地域生活に対する自己効力感尺度)副ア

ウトカムはWHOQOL26とした。

測定時期は、介入前と介入終了時(両群とも同時期)に実施した。

7)分析方法:データは介入群と対照群の2群をt検定とMann-WhitneyU検定、2検定等で比較した。

8)高知大学医学部の倫理的委員会の承諾を受けた後、対象者の同意を得た上で実施した。

4.研究成果

自己効力感促進プログラムの適用により、身体的領域の変化量改善がされ、それが影響を及ぼし総得点変化量の改善につながった。

1)分析対象者は39名(介入群21名、対照群18名)。ベースライン時の対象者属性は、WHOQOL26得点、SECL得点について両群で有意差はなかった。

2)主要アウトカムのSECL総得点の介入前後の変化量( $p < 0.001$ )、副アウトカムであるWHOQOL26の総合得点の介入前後の変化量( $p = 0.032$ )、WHOQOL26の下位項目である身体的領域(日常生活動作、活力と疲労、仕事の能力等)の介入前後の変化量( $p = 0.012$ )において有意な群間差が認められた。

3)効果が認められた一要因として考えられるのは、自己効力感促進プログラムの構成上の工夫(以下の一連のプロセスが踏める内容であること)である。そのプロセスとは、対象者の納得(教育・学習セッションにおける主要なメッセージ「作業所に通い活動する(身体を動かす)ことが健康な脳を育てるのだ」ということを納得できた)日常生活に組み込まれた簡便な実践(遍路万歩計を装着し、簡便な日々のレコーディングを実践した)客観的な指標の提示である(体組成の測定で身体活動の効果を客観的にも確認することができた)。

4)本研究で開発した「自己効力感促進プログラム」を県下の就労支援事業所等において実用化する方略を検討し実施した。

5)研究協力施設でのセミナー開催

研究協力していただいた2つの社会福祉法人(4事業所)より、本プログラムを活用した健康づくりセミナー(通所メンバー及びスタッフ対象)の開催希望の依頼あったため、H28年度に4回(8月45人、10月30人、1月40人)実施した。セミナーの内容は以下のとおりである。「自己効力感促進プログラム」の効果について。「リフレッシング」の実技指導。「ポジティブウオークとお遍路マッピング」を続けるた

めの工夫について。セミナーの企画・開催は法人スタッフと研究者が協働して行った。

#### 6)プログラムの個別継続(任意)

本プログラムを体験した利用者から継続して実践してゆきたい(セルフモニタリングのための日記の活用等)との要望に対して個別に対応した(記録シート・リーフレット等の無料配布)。

#### 7)研究協力施設の年間事業計画に本プログラムを導入実施

本研究協力していただいた法人(4事業所)の年間事業の中に、本プログラムの導入を組み実施したいとの要望があったため、研究代表者により支援を行った。具体的支援は以下のとおりである。

施設スタッフを対象とし「プログラム企画と評価方法」等に関する学習会の開催(5-6月)

体力測定(器機の貸し出し・正しい計測の方法や測定結果の読み方,安全な運動のはじめ方,評価方法等含む)

#### 健康教室企画実施に関する技術協力

主に施設スタッフが主体的に企画実施できるための情報提供や、必要に応じて運動指導方法等の技術支援を行った。さらに、次年度活動や今後の課題への助言を行った。特に今後は、自己効力感の向上のみならず、健康体力の向上や、生活習慣病予防のためのライフスタイル(特に食習慣や喫煙習慣の改善)などに関するエビデンスや具体的なプログラムの提供ニーズがあった。(H29年度支援計画中)

#### 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 0件)

〔学会発表〕(計 5件)

大井美紀:就労継続支援事業所で働く精神障がいを持つ人への健康支援-減量に効果のあった心理教育プログラム-,日本精神保健看護学会第27回学術集会・総会, 2017.6.24-25 札幌市教育文化会館(北海道札幌市)

大井美紀:就労移行/準備期にある精神障がい者のQOLを高めるための看護介入,第32回日本精神衛生学会大会, 2016.12.9-11 一橋大学一橋講堂(東京都千代田区)

大井美紀,高橋美美,宗木優果:就労移行/準備期にある精神障がい者を対象とした自己効力感促進プログラムの作成と効果検証

(第1報),第41回日本精神科看護学術集会,2016.6.10-12 盛岡市民文化ホール(岩手県盛岡市)

大井美紀,伊藤英介:就労支援事業所B型に通う精神障害者のライフスタイル実態調査・自己健康管理サポートプログラム作成に向けた基礎調査,日本精神障害者リハビリテーション学会第23回高知大会, 2015.12.3-5 高知市文化プラザかるぼーと(高知県高知市)

大井美紀:働く精神障害者のリハビリ構成要因と必要な看護支援,日本精神保健看護学会第25回学術集会・総会,つくば国際会議場(茨城県つくば市),2015.6.27-28

〔図書〕(計 0件)

〔産業財産権〕  
出願状況(計 0件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
出願年月日:  
国内外の別:

取得状況(計 0件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
取得年月日:  
国内外の別:

〔その他〕  
ホームページ等  
該当なし

#### 6. 研究組織

##### (1)研究代表者

大井 美紀(OI, Miki)  
高知大学・教育研究部医療学系  
看護学部門・教授  
研究者番号:70314987

##### (2)研究分担者

下寺 信次(SHIMODERA, Shinji)  
高知大学・教育研究部医療学系  
臨床医学部門・准教授  
研究者番号:20315005

矢野 宏光(YANO, Hiromitsu)  
高知大学・教育研究部人文社会科学系  
教育学部門・准教授  
研究者番号:90299363

高橋 美美 (TAKAHASHI, Mimi)  
高知大学・教育研究部医療学系  
看護学部門・講師  
研究者番号：30380330

(3)連携研究者 ( )

研究者番号：

(4)研究協力者 ( )