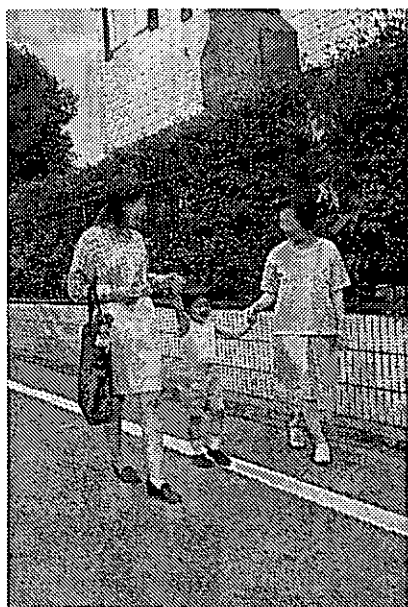


なぜ運動するのか？

「楽しいから」

運動して、心と体を活性化することは楽しい気分をともなうものです。子どもの頃のことを思い出してみてください。走り回って楽しく遊んだあの感じ。残念ながら大人になって体を動かさなくなるとあの感じは失われてしまいます。もう一度あの感じを取り戻しましょう。運動はあなたの気分を楽しくて、いきいきとしたものに変えてくれます。



「体重をコントロールして、太りにくい体質をつくる」
体重を管理するためには、適切な食生活と運動習慣の組み合わせが必要です。食事療法だけによる減量では十分な効果が得られません。むしろ見かけだけの一時的な減量効果といえるでしょう。体重をしっかりとコントロールして健康な体を保ち、太りにくい体質をつくるためには運動が不可欠なのです。

「高血圧、糖尿病、高脂血症が改善する」

動脈硬化を進める高血圧、糖尿病、高脂血症などの病気には運動療法が効果的です。

- 血圧が低下します
- インスリン抵抗性を改善して血糖値、HbA1cが改善します
- HDL コレステロール（善玉コレステロール）が増加します
- 中性脂肪が下がります
- 抗酸化能がアップして高コレステロールによる動脈硬化を予防します

どのような運動方法が適切か、専門家に相談しながら運動療法を進めましょう。



「いろいろな病気の改善、予防に役立ちます」

- 心臓病、脳卒中などの病気を予防して寿命が延長します
- 大腸癌、乳がんなど、一部のがんの予防に有効なことが証明されつつあります
- 骨を強くして、骨粗しょう症を予防します
- ストレスを解消して健康なところが保てます
- 転倒、骨折を予防して寝たきりを防ぎます
- いつまでも元気で自立した生活を保ち、人生の質を高めます



さあ、はじめてみましょう！

小さなことから始めてみませんか？

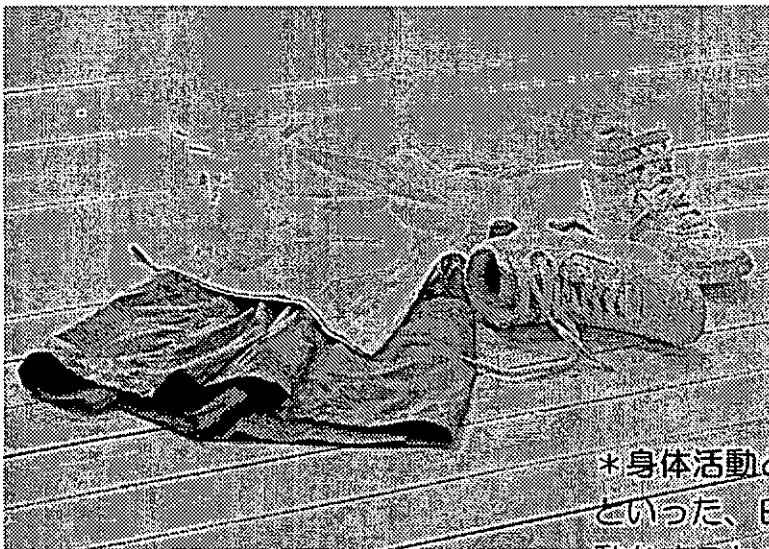
健康を維持・増進するために

1) 1日 10,000 歩

あるいは

2) 週3日間、30分程度の運動習慣

の身体活動・運動が勧められています。



*身体活動とは「仕事、通勤、家事、買物といった、日常生活での活動も含めて体を動かすこと」を意味します。身体活動量を増やすことは、運動と同様に、生活習慣病の予防に役立ちます。

あなたの現在のステージは？

生活習慣は次の 5 つのステージを経て少しずつ変化します。あなたの現在のステージは関心期です。

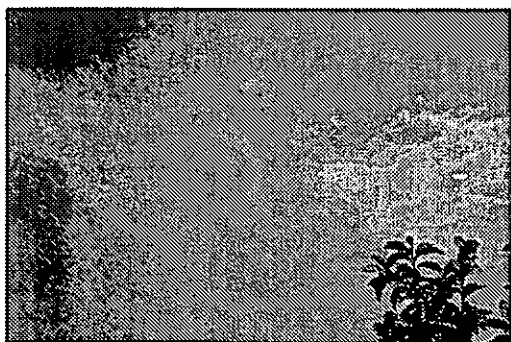
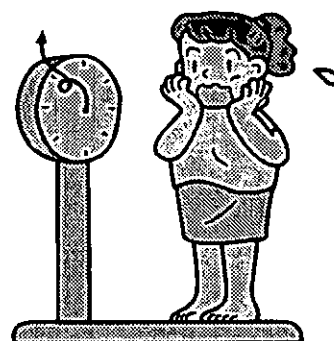
無関心期：活動的な生活習慣ではないし、活動的になろうとも考えていない

関心期：活動的な生活習慣ではないが、活動的になろうと考えている

準備期：やや活動的だが、健康のために充分とはいえない

実行期：活動的な生活習慣だが、まだ習慣化していない

維持期：活動的な生活習慣で、習慣化している



運動が大切なことはわかっているのだけれども、なかなか運動を始められない。そんなあなたの目標は、「小さな目標を立てて何かを始めてみること」です。この小冊子は、あなたの人生において身体活動・運動を行うことの意味について考え、上手に最初の一步を踏み出すために作成されたものです。

ステップ1：できそうなことを考える－身体活動か運動か

私にできそうなことは何？－身体活動か運動か－

次のうち、できそうなものに○をつけましょう。
(できるだけ1. あるいは2. に○をしましょう。1. 2. 両方とも○でも構いません)

選択肢1. 1日10分でもよいので日常生活の活動量を増やす(日常生活の身体活動)

選択肢2. 週1回でもよいので何か運動を試してみる(運動)

選択肢3. 両方ともできそうにない

身体活動



運動



1. を選んだ方

あなたの目標は歩く歩数を増やしたり、日常生活の活動量を高めることにしてみたいかがでしょうか。最近の研究では日常生活の活動量が健康に大きく影響していることがわかってきています。工夫して少しずつ活動的な生活習慣に変えていきましょう。

日常生活のパターンを確認していつ(時間)、どこで(場所、場面)、何をして(活動の内容)活動度を高めるのか? 具体的に考えてみましょう。



ステップ2：なぜ、長続きしないのか？

－メリットが大きくて、デメリットの小さい計画を考えよう

あなたが運動する場合の本当のメリット、デメリットについて考えてみましょう。

あなたが運動する理由・しない(したくなくなる)理由について考えてみましょう



作業1：あなたが運動する主な理由2つ～3つにシをつけましょう
 作業2：あなたが運動しない、あるいはしたくなくなる理由2つ～3つにシをつけましょう
 作業3：運動しない、あるいはしたくなくなる理由について対策を考え記入しましょう

あなたが運動する理由

- 健康増進や体カアップに役立つ
- 減量できたりスタイルがよくなる
- 気持ちよい・楽しい・ストレス解消
- 交友関係が深まる・広がる
- 自己の向上・人生に充実感が得られる
- その他()



あなたが運動しない(したくなくなる)理由

良い対策はありますか？

- | | | |
|-----------------------------------------------|-----|-------|
| <input type="checkbox"/> けがをしたり、体調が悪くなる | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> 筋肉痛になったり疲れてしまう | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> 忙しくて時間がない・他にすることがある | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> 家族や友人が運動しない、応援してくれない | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> 便利な運動場所がない | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> その他() | →→→ | 対策() |

自分にとっての本当のメリット、デメリットを知ることは意外と難しいものです。初心者の陥りやすいパターンとしては以下のような例があげられます。

- ・健康への効果だけを重視して、気の進まない種目を選ぶ
- ・最初から高い目標を立てて、筋肉痛など運動による不快感を味わう

自分では「楽しい。デメリットなどない。」と考えても、心の奥底では、「筋肉痛が不快だ」「運動すると自分のしたいことができなくなる」など感じていることがあるものです。よく考えて、あなたにとってメリットが大きく、デメリットの小さな計画を立てましょう。

ステップ3：具体的な計画を立てる

「運動するようにします」「できるだけ歩きます」ではなかなか計画は進みません。具体的な計画を立ててみましょう。

目標を決めるコツ

1. 目標は自分で立てましょう。

自分自身の運動の好み、生活環境、生活時間は自分自身が一番良くわかっています。一番適した目標も自分自身が一番良くわかるはず。自分で「やる」と決めることが大切です。自分で立てた目標は与えられた目標よりも達成されやすいことが知られています。

2. その目標は具体的ですか？

いつどこで何をするのか？後から目標の達成度を判定できるような目標にしましょう。「できるだけ歩きます」では判定困難です。

3. その目標はやる気が湧いてきますか？

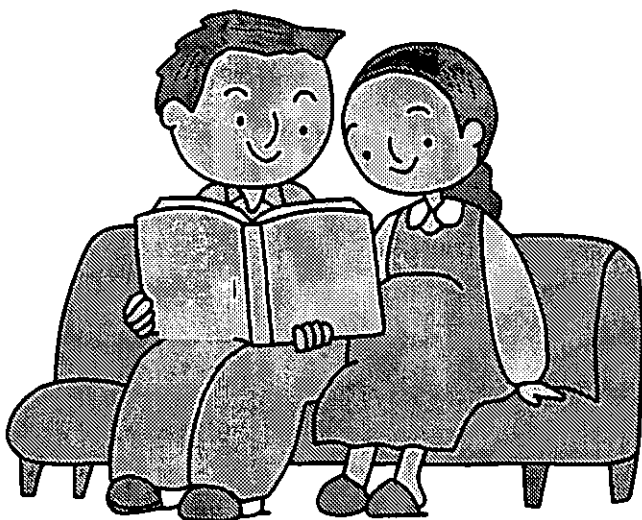
やりたくないことを目標にしてもうまくいきません。やってみたいことを考えましょう。

4. その目標は達成できそうですか？

達成できそうにない目標(自信の湧かない目標)では失敗に終わることが多いことが科学的に証明されています。まずはできそうな目標からスタートすることが最終的な目標達成の近道です。



サポーターを指定しよう



あなたの目標を理解してくれる人、応援してくれる人がいると、目標の成功率がグンと高まります。家族、ご主人、奥様、友人、同僚、適当な方はいませんか？思い当たる方がいたら、目標の話をしてサインをもらいましょう。これも、あなたがあなた自身の生活習慣を変えるための一つのテクニックです。

さあ、それでは目標を立ててみましょう。「どんな小さなことでも何か始めてみる
ことが大切」です。まずは以下の点について確認してみます。

何を 歩数を増やす ウォーキング ジョギング 水泳 スポーツジム
テニス ゴルフ 自転車 運動教室に参加する
運動クラブに入会する その他

頻度 週1日 週2日 週3日 週4日 週5日 週6日
週7日 その他

時間 10-19分 20-29分 30-40分 それ以上 その他

時間帯 朝 通勤 午前 お昼 午後 夕方 夜 その他

曜日 月 火 水 木 金 土 日 その他

どこで 近所 通勤路 公園 運動施設 その他

誰と ひとりで 友達 同僚 家族 その他

それでは、あなたの目標を書き込みましょう。

私の目標

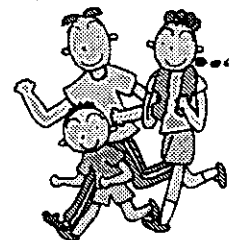
身体活動の目標

1日 _____ 歩を目標する。

そのために _____、 _____ を歩きます。

運動の目標

週 _____ 回、 _____ で、 _____ します。



活動的な生活習慣に変えるためのきっかけを増やす目標

- 歩数計をつける 普段から動きやすい服装、歩きやすい靴を身につける
- 活動的な友達と付き合うようにする スポーツ施設のパンフレットをもらってきてみる
- 犬を飼う 子供と外で遊ぶ 一度だけスポーツイベントに参加してみる
- 階段を使う この教材のA.にもどり運動の動機づけを高めてみる
- 家族や夫婦で運動についての話をする その他(_____)

実施者署名 _____

サポーター署名 _____

ステップ5：行った身体活動・運動を記録してやる気を高める

自分の活動を記録すると、活動状況が把握できたり、やる気がわいてきます。以下の方法で行動を記録しましょう。記録用紙は目に付く場所に貼り付けたりするとさらに励みとなるでしょう。

記録方法のいろいろ

1. 歩数計をつける
2. 手帳に実施した運動、歩数を記録するくせをつける
3. 運動した日はカレンダーにシールを張る
4. 運動実施記録表を作成して、壁に貼る

次ページの記録表を活用してみましよう。



歩数・運動記録表

日付 曜日	記入例											
	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
歩数												
私の目標(◎できた△少しでき×できなかった)												
1												
2												
3												
4												
コメント												



さて、うまく身体活動・運動を始めることはできたでしょうか。

何か身体活動・運動を始めているあなたは、すでに次にステップ、準備期にあります。

次の小冊子「もっとやれば、もっと効果的」に進みましょう。

教材活用のための学習プログラムの作成に関する研究

分担研究者 小田切 優子 東京医科大学衛生学公衆衛生学 講師

研究要旨

本年度研究では、地域および職域の保健指導において、身体活動・運動指導の教材を有効に活用するための学習プログラムを作成することを目的とした。昨年度研究において、行動医学的理論やスキルについては、地域、職域ともに、ほとんど活用されておらず、指導への活用の自信の程度が低いことが明らかとなったため、行動医学理論を知識として理解するだけではなく、グループワークにおいて指導教材を活用する場面を想定した5時間の学習プログラムを作成した。また、昨年度作成した学習目標素案について、本年度作成された指導教材に準じ、一般目標と行動目標について修正をくわえ、プログラムを完成させた。

研究協力者

井上 茂	東京医科大学衛生学公衆衛生学 助手
大谷由美子	東京医科大学衛生学公衆衛生学 講師
下光輝一	東京医科大学衛生学公衆衛生学 教授

要である。本研究では、継続率の高い身体活動・運動指導を可能とするために、行動科学的手法を用いた身体活動・運動指導の教材を開発するとともに、それを有効に活用するための指導者向け学習プログラムを開発することを目的としている。本分担研究報告では特に、地域および職域で保健指導に従事する専門職を対象とした指導教材を用いた学習プログラムの開発を目的とした。

A. 研究目的

身体活動・運動が、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧症などの生活習慣病の予防や治療に有効なことはすでに多くの研究により明らかとなっている。しかし、近代的な生活の中で身体活動量を確保することは、多くの人々にとって益々困難になっており、個人個人が身体活動について意識を向けることが必要な状況となっている。

このような中で、人々に身体活動・運動を定着させるためには、あらゆる機会を捉えて身体活動・運動についての指導をおこなうことが重

B. 研究方法

初年度研究において実施した、地域および職域における教材や学習プログラムに対するニーズ調査の中で明らかとなった事柄を考慮し、将来教材を活用する保健指導担当者のレベル、ニーズにあった講習会の内容（シラバス）を立案した。

また、井上分担研究者が本年度作成した指導教材に準じた学習目標を、一般目標、行動目標に分けて設定した。

C. 研究結果

1. 指導者講習会プログラムの作成

昨年度実施した、地域および職域において保健指導に従事している専門職を対象とした調査の結果、教材や学習プログラムに対するさまざまなニーズが明らかとなった。特に、プログラム作成において考慮すべき問題点は以下の点であった。

- ① 一般的な保健指導、さらには身体活動・運動指導に関連して、行動医学的手法は学習されておらず、ほとんど指導に活用されていない
- ② 行動医学的手法を用いて指導を行う自信（自己効力）が低い
- ③ 「運動の効果、運動不足の危険性」や「適切な運動種目、強度、頻度、時間」など、（行動医学的手法を用いることに限らず）身体活動・運動の指導において基本的かつ重要な知識に関する指導についてのニーズも高い

したがって、①身体活動・運動について最低限知っておくべき基礎的知識についても確認を行い、理解できるようにする、②行動科学の理論と技法については基本的な事項の解説にとどめ、基礎的知識を講習会の中で学べるようにする、③指導についての自己効力を高めることができるよう、講習会の中に指導場面を設定し、教材を使った指導を体験させるようにする、という3点を考慮した。

また、我々が過去に行った「身体活動推進プログラムの効果に関する無作為割付比較対照試験」における行動医学的手法に対する研究対象者の評価（昨年度井上茂分担研究者報告）について検討し、講習会プログラムの参考とした。この研究では、肥満を伴った高脂血症の中青年

女性を対象として、毎週1回、連続して8週間の教室を実施し、1回の指導は運動実技1時間と行動科学に関するグループワークを中心とした指導1時間の計2時間の内容でおこなった。この教室参加者に対して、8週間の指導終了直後に各週の学習テーマに対して「あまり役立たなかった」～「役立った」の5段階で評定してもらった結果の一部を図1に示した。図1は、行動科学のスキル（各週のテーマ）に対して「役立った」と回答した割合を示している。割合が高かったのは、「セルフモニタリング」、「ポジティブセルフトーク」（教材では認知再構成）「利益不利益分析」であり、これらが指導を受ける側から好評であるという情報が得られた。また、この教室の前後で、運動実施頻度が増加した参加者では、運動頻度が不変であったか減少した参加者と比較して、「強化マネジメント」、「中期的目標設定」、「社会的支援」を有意に高く、また「セルフモニタリング」を高く評価する傾向が認められている。これらの情報から、講習会では、「セルフモニタリング」、「オペラント強化」について他の技法より時間を多く解説することにしたほか、「刺激統制法」についてワーキンググループで指導スキルの練習として取り上げることにした。

講習会は参加者の利便性を考慮して、関東と関西地域で、それぞれ2回（平日と土曜日）実施する予定とした。各1日（5時間）の講習会とし、詳細な知識の習得よりも、行動科学の用語に慣れ、教材を用いて実際に指導できるようになることを目標としグループワーク2つを取り入れた。

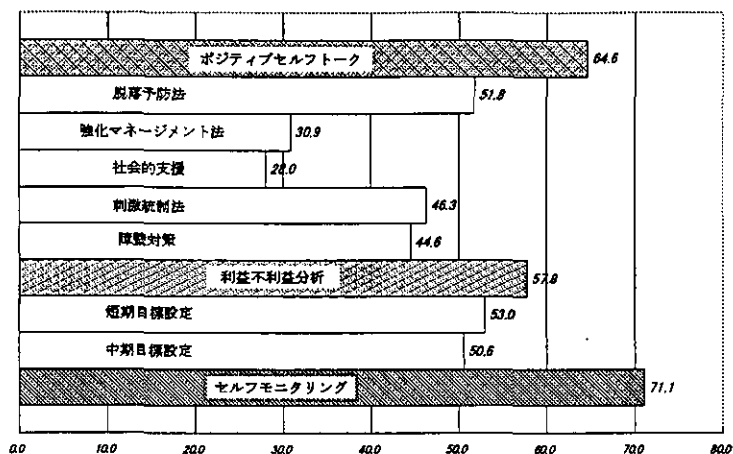


図1：先行研究の対象者による行動科学的スキルに対する評価

表1：講習会プログラム

時刻	指導項目	具体的内容
10:00 - 10:05	ワークショップオリエンテーション	講師紹介とワークショップの目的について説明する
10:05 - 10:15	テキストの構成と使い方の説明	テキスト全体の構成について説明する テキストの活用場面について説明する。特に、集団指導と個人指導各々におけるテキストの活用方法について説明する
10:20 - 11:00	身体活動・運動に関する基礎的知識	<ul style="list-style-type: none"> 身体活動・運動の定義 身体活動・運動の健康効果 推奨されている身体活動量・運動について 身体活動・運動の評価法
11:00 - 12:00	行動科学的技法や考え方についての解説	<ul style="list-style-type: none"> 1) ステージ 2) セルフモニタリング 3) 目標設定 + (自己効力、シェイピング、コミットメント) 4) 利益不利益分析 5) 刺激統制法 6) オペラント強化法 7) 社会的支援・モデリング 8) 認知再構成法 9) 脱着防止法
12:00 - 12:30	行動変容のステージ別指導法	5つのステージ別の指導方法について説明する
12:30 - 13:45	休憩	
13:45 - 14:15	グループワーク 1	各グループに、行動科学技法のひとつを課題として割り当て、その技法を指導する方法、教材活用方法について考え、ロールプレイをおこなう
14:15 - 14:40	発表と討論	各グループ内、グループ間で、指導教材の活用方法、指導のせりふなどで、難しかった点を挙げてもらい、検討する
14:40 - 15:10	グループワーク 2	グループごとに行動変容の各ステージを割り当て、指導のモデルを考えてもらい、指導の困難点などを抽出してもらい
15:10 - 15:35	発表会と討論	各ステージで困難と思われた点、効果的と思われた指導を報告してもらい、ステージ別指導のポイントをまとめる
15:35 - 16:15	総括	指導者としての「行動科学を用いた指導」に対する行動変容を最終目的として、講習終了後の注意点等についてまとめる

表 1 に、講習会プログラムを示した。

1) ワークショップオリエンテーションからテキストの構成と使い方の説明まで

オリエンテーションに引き続き、テキストの全体の構成（下記参照）と使い方の説明をおこなう。テキストのポイントは、行動変容の理論や技法の解説の部分（指導者が理解しておくべき内容）と作業シート（指導者が適宜コピー等をして、指導の対象者に作業をさせるもの）に別れている点で、とくに作業シートの活用方法が重要である点を説明する。

身体活動・運動指導教材のコンテンツ

1. 身体活動・運動の効果を説明しよう
 - 1-1. 身体活動・運動と生活習慣病
 - 1-2. 身体活動・運動と総死亡
 - 1-3. 身体活動・運動と高血圧
 - 1-4. 身体活動・運動と高脂血症
 - 1-5. 身体活動・運動と糖尿病
 - 1-6. 身体活動・運動と心臓病
 - 1-7. 身体活動・運動と脳卒中
 - 1-8. 身体活動・運動とがん
 - 1-9. 身体活動・運動と骨粗しょう症
 - 1-10. 身体活動・運動と介護予防
2. 推奨する身体活動・運動を明確にしよう
 - 2-1. 運動処方の方考え方
 - 2-1-1. 運動の種類、強度、頻度、時間
 - 2-1-2. 運動によるエネルギー消費量
 - 2-2. 各種ガイドラインの紹介
 - 2-2-1. 日本人の運動所要量
 - 2-2-2. CDC/ACSMの身体活動に関する公衆衛生ガイドライン
 - 2-2-3. ACSMの心肺機能・筋機能維持増進のためのガイドライン
 - 2-2-4. 各種疾病におけるガイドライン
3. 身体活動・運動量を評価しよう
 - 3-1. 質問紙法
 - 3-2. 歩数計・加速度計
 - 3-3. 24時間活動記録法
4. 行動科学的手法を用いて指導しよう
 - 4-1. 本教材で紹介する行動科学的指導方法の概要
 - 4-2. 行動変容の技法や考え方
 - 4-1-1. 行動変容のステージ
 - 4-1-2. セルフモニタリング
 - 4-1-3. 目標設定・自己効力・シェイピング・コミットメント
 - 4-1-4. 利益不利益分析
 - 4-1-5. 刺激制御法
 - 4-1-6. オペラント強化法
 - 4-1-7. 社会的支援・モデリング
 - 4-1-8. 認知再構成法
 - 4-1-9. 脱落予防法
 - 4-3. 行動変容のステージ別指導法
 - 4-2-1. ステージの評価
 - 4-2-2. 無関心期
 - 4-2-3. 関心期
 - 4-2-4. 準備期
 - 4-2-5. 実行期
 - 4-2-6. 維持期
5. 身体活動・運動指導に関連した情報
 - 5-1. 参考図書
 - 5-2. 参考ホームページ
 - 5-3. その他

また、昨年度研究の結果、地域では集団指導、職域では個人指導のそれぞれ機会が多かったことに配慮し、集団指導と個人指導各々におけるテキストの活用方法について説明する。（15分）

2) 身体活動・運動に関する基礎的知識

これは、これまでの比較的多くの教材で触れられている内容であるが、保健師、看護師からのニーズが高かった項目である。行動科学技法を用いた指導に限らず、身体活動・運動の指導にあたって重要なことがらであり、教材においては充実した内容となっている。しかし、講習会での目的は指導教材の活用方法の習得にあるため、①身体活動・運動の定義、②身体活動・運動の健康効果、③推奨されている身体活動量・運動、④身体活動・運動の評価法について、40分で解説することとした。

- ① 身体活動・運動の言葉の意味（定義）を知ることは、指導をうける対象者にとっても重要である。身体活動とは、運動やスポーツも含めたエネルギー消費を伴う骨格筋の活動、という定義を説明する。（3分）
- ② 身体活動・運動の健康効果については、生活習慣病予防・改善効果、QOLの向上等について、疫学研究成果等を中心に教材内容を紹介し、概説する（12分）
- ③ 推奨されている身体活動量・運動について、健康日本21において示されている（集団の）目標、CDC/ACSMの身体活動に関するガイドライン、ACSMの心肺機能・筋機能維持増進のためのガイドラインの各々の説明をおこなう（15分）
- ④ 身体活動・運動の評価法については、質問票や歩数計・加速度計、24時間活動

記録法について紹介する (5分)

3) その他のテキスト部分の活用法

地域や職域で、運動を実施できる場所、道具、(身体活動・運動の実技の)指導者など、身体活動・運動の保健指導に際して対象者に求められる情報の種類、提供の仕方を紹介する。(5分)

4) 行動科学的技法や考え方についての解説 (60分)

各々の技法や考え方について、用語の説明に加え、教材の使い方、および指導する際のポイントを説明する

①ステージ:行動変容のステージとは何か、ステージの分類はどのようにおこなうか、を解説する。(10分)

②セルフモニタリング:セルフモニタリングの意義とその方法を紹介する。(8分)

③目標設定(+自己効力、シェイピング、コミットメント):目標設定のよい例、悪い例を示し、対象者に上手な目標を設定させるコツは何か、について解説する。特に、後に評価が可能で、実行可能性のある行動に関する目標を設定することを強調する。また目標設定の期間(短期的、中期的、長期的)の考え方についても解説する。上手な目標設定は、自己効力の向上につながり、また目標設定を続けていくうちにシェイピングが行われることから、これら2つの事項についてもあわせて解説する。目標を設定したら、それを見守ったり協力したりするキーパーソンが重要となるため、コミットメント(契約)や社会的支援についても解説する。(10分)

④利益不利益分析:身体活動・運動に関連して、対象者自身にとっての利益・不利益は何か、考えさせる方法を説明する。利益が多く、不利益の少ない、身体活動・運動の種目やそれに関連

した目標を設定することが重要であることを解説する。(5分)

⑤刺激統制法:身体活動・運動に関連した刺激統制にはどのようなものがあるか説明する。特に教材中の作業シートの使用方法についても説明する。(10分)

⑥オペラント強化法:強化子の考え方について、例示を挙げて説明する。(7分)

⑦社会的支援・モデリング:社会的支援の獲得の例、モデリングについて説明する。(3分)

⑧認知再構成法:前向きな考え方など認知再構成法について説明する。(5分)

⑨脱落防止法:習慣化した行動や前進したステージが後戻りをするきっかけ等について説明する。(2分)

5) 行動変容のステージ別指導法 (30分)

5つのステージ別の指導方法について、教材を用いて説明する。

6) グループワーク 1 (30分) と発表、討論 (25分)

各グループに、行動科学技法のひとつを課題として割り当て、その技法を指導する方法、教材活用方法について考え、実際に指導場面を練習する。1グループあたりの人数は5~6人とし、課題とする技法は代表的な行動科学的技法で行動変容に有効な「目標設定」「セルフモニタリング」「刺激統制」「オペラント強化法」とする。各グループ内、グループ間で、指導教材の活用方法、指導のせりふなどで、難しかった点を挙げてもらい、相互に情報交換を行う。

7) グループワーク 2 (30分) と発表、討論 (25分)

グループごとに行動変容の各ステージのうち、「関心期」「準備期」「実行期・維持期」を割り当て、各ステージで推奨される技法を組み合わせることで指導のモデルを考えてもらい、指導場面を

練習する。その後、各ステージで困難と思われた点、活用しにくかった技法について報告してもらい、ステージ別指導のポイントをまとめる。

8) 総括 (40分)

「行動科学を用いた指導」に関する疑問点等を挙げてもらい、教材の活用方法を整理する。

どのような対象者に対して、どのくらいの時間と頻度で、指導が可能かを、指導者自身の立場に合わせて考えてもらい、公衆終了後の指導での注意点等についてまとめる。

2. 指導者講習会の学習目標の設定

本年度作成された教材とそれに準じた講習会プログラムに関する学習目標を設定した。(表2)

D. 考察

1. 指導者講習会プログラムの作成

昨年度調査より、講習会プログラムの立案に関して配慮すべき事項として、地域および職域の保健師、看護師は、1) 身体活動・運動の習慣化につながる指導のスキルを求めており、行動科学的技法を学ぶ意欲は比較的高い、2) しかし、あまり学習はしておらず、指導の自信(自己効力)が低い、ことが挙げられた。したがって、講習会では、初心者にもわかりやすい教材を用い、実際の指導を想定して、教材を活用する方法を提示したり、グループワークで実際に教材中の作業シートを使って指導を体験してもらうことに、多くの時間を割いた。

行動医学の理論にもとづいた指導は、これまで多くの健康づくり指導でおこなわれてきた単なる知識提供型の指導よりも、健康行動変容の成功率が高いことがあきらかとなっているが、具体的な指導のツールは一般に提供されていないし、その活用方法についても情報がないのが現状である。そのため、

本研究教材と学習プログラムの有効性を評価し、広く公表することは意義の大きいことと思われる。

現時点での講習会予定は、参加者のスケジュール調整を考慮し、地域と職域の保健師、看護師はわけず、合同で開催する予定としている。昨年度の調査によって、地域では集団指導、職域では個別指導を行う機会が比較的多いことが明らかとなっているため、講習会では指導場面の違いについても考慮する必要がある。作成した講習会プログラムの中では、グループワークを2つ設定した。一つは技法そのものの指導に焦点をあてたもの、もう一つはステージに焦点を当てステージに応じた技法を活用することをめざしたものである。本年度作成された教材の中もそのような視点から構成されており、整合性を保っている。

講習会の中では、指導教材を単に手にするだけでは異なり、講習会に参加することにより、より効果的な指導のノウハウ、実践に役立つ“指導の台詞” “指導の態度”などを体得できるよう、工夫する必要がある。そのような点で、本年度作成された教材の作業シートについて、活用・指導要領を作成し、プログラムと一体化していくことも良い方法であろう。

2. 指導者講習会の学習目標の設定

学習目標は、講習会の参加により達成される必要がある。講習会に際して、この学習目標をあらかじめ提示し、参加者にも単なる講習会受講生という意識ではなく、目標意識をもって参加してもらうようつとめる予定である。また現在、教材・講習会の有用性を無作為割付比較対照試験により検討する予定であり、介入効果の評価は主に指導者のレベルで行うこととしている。しかし、講習会参加者が学習目標を達成したか否かは、現場で実際に指導が行えたか、さらに