



上手な対処法を用意しよう

以下に運動を中断しやすい状況とその対処法をあげました。
あなたにとって危険信号となりそうな状況はなんですか？

運動を中断しやすい状況	危険な状況への対処法の例
暑い季節になる	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動する時間帯を涼しい時間に変更する ● 運動種目を水泳など夏向きのものに変える ● 運動着を夏用のものに変える
寒い季節になる	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動する時間帯を暖かい時間に変更する ● 寒い季節に適した運動を行う ● 運動着を防寒性の高い冬用のものに変える
雪の多い季節になる	<ul style="list-style-type: none"> ● 屋内でもできる運動の計画を立てる ● ウィンタースポーツを始める ● 雪かきなどで積極的に体を動かす
雨の多い季節になる	<ul style="list-style-type: none"> ● 雨でも運動できる場所・種目を考える ● 雨具を購入してウォーキングを続ける
参加している運動教室が終了する	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動教室が終了する前に別の運動教室に申し込む ● 運動教室参加中に自立して運動する習慣を身につける
仕事や家事が忙しくなる	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間の使い方を工夫して運動する時間を確保する ● 一時的に運動の頻度や時間などを減らして運動を継続する
ケガや病気をする	<ul style="list-style-type: none"> ● 体力に合った運動を行ってケガを防ぐ ● いつからどんな運動を再開するのか計画を立てる ● できる運動だけを行うように計画を変更する (例：ひざをケガしたら上半身の運動だけ続ける)
引越しをする	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動施設の近くやウォーキングしやすい地域に住む ● 引越し後、まず運動施設・ウォーキングコースなどを探す ● 引越し後の運動計画を引越し前に考えておく
妊娠・出産	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中でも行える運動を続ける ● 出産後の運動計画を立てる ● 子育てについて家族に協力を依頼して運動を続ける
いっしょに運動している仲間がいなくなる	<ul style="list-style-type: none"> ● 新しい仲間を探す ● 一人でも楽しめる運動の計画を立てる



上にあげた対処法の例を参考にして、
あなたにとっての危険信号とはなにかを考え、
具体的な対策を用意しましょう。



実践 運動習慣を中断しやすい危険信号とその対策を考えよう

これまでに運動を途中でやめてしまった経験や、これから起こりそうな危険信号を予測して、運動を続けるための対策を考えてみましょう。

Q あなたが運動をやめてしまうとしたら、どんな状況が考えられますか？
あなたにとって重要な危険信号となりそうなものに✓印をつけましょう。

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 暑い季節になる | <input type="checkbox"/> 寒い季節になる | <input type="checkbox"/> 雪の多い季節になる |
| <input type="checkbox"/> 雨の日が続く | <input type="checkbox"/> 参加している運動教室が終了する | |
| <input type="checkbox"/> 仕事や家事が忙しくなる | <input type="checkbox"/> ケガや病気 | |
| <input type="checkbox"/> 引越し | <input type="checkbox"/> 妊娠・出産 | <input type="checkbox"/> いっしょに運動している仲間がいなくなる |
| <input type="checkbox"/> そのほか（ | | ） |



✓印をつけた状況について、
具体的な対策を考えて書き入れましょう。

記入例

危険信号①

暑くなる

対策

- ・涼しいウェアを購入しておこう
- ・運動する時間帯を昼から
早朝に変えよう

危険信号②

運動教室が
終了する

対策

- ・教室で知り合った山田さんと
約束して、ウォーキングを
週3回続けよう

●左ページの記入例を参考に、あなたが✓印をつけた状況（危険信号）について、具体的な対策を考えて書き入れましょう。

危険信号①	対策 _____ _____ _____ _____
-------	--

危険信号②	対策 _____ _____ _____ _____
-------	--

危険信号③	対策 _____ _____ _____ _____
-------	--

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

平成 15 年度に作成された「行動科学的手法を用いた身体活動・運動指導教材」の内容を理解し、保健指導の現場で活用できるようになるための学習プログラムを作成した。これを、地域・職域で生活習慣指導に従事している保健師・看護師を対象として、ワークショップ形式で提示した。ワークショップは 5 時間コースとし、プログラムの構成は、健康増進のために推奨されている身体活動・運動についての知識、行動科学を応用した指導の技法 7 つについての講義のほか、指導者自身が指導を受ける側を体験する模擬教室、課題事例に対する行動科学の技法を用いての指導計画の立案を行うグループワークとした。参加者に対しては、作成された指導教材をワークショップ予定日より前に郵送にて配布した。ワークショップに対する参加者からの評価では、時間、内容、難易度のいずれも適切で、満足度は高かった。本学習プログラムは、行動科学を用いた身体活動・運動指導や保健指導に対する保健師・看護師の自己効力を高めることができ、今後、プログラム開催の機会を増やすことにより、比較的効率よく行動科学を用いた身体活動・運動指導を普及させていくことが可能になると思われた。

研究協力者

井上 茂	東京医科大学衛生学公衆衛生学
内藤義彦	武庫川女子大学生生活環境学部食 物栄養学科
川久保清	共立女子大学大学院家政学研究 科食物学専攻公衆栄養学
赤松利恵	お茶の水女子大学生生活科学部 食物栄養学科
武田富士美	共立女子大学大学院家政学研究 科食物学専攻公衆栄養学
大山美枝子	東京医科大学衛生学公衆衛生学
下光輝一	東京医科大学衛生学公衆衛生学

フスタイルの習慣化についての教材はまだ少なく、特に保健師、看護師を対象とした身体活動・運動の指導を専門とした教材や学習の機会ほとんどみられない。そのため本研究では、保健指導を受けた者が身体活動・運動を習慣化できることを最終目標とした、行動変容の技法を用いた身体活動・運動指導教材の開発とその学習プログラムの開発が目的とされた。本分担報告では特に、指導教材にもとづいた学習プログラムを開発し、ワークショップを開催したのでその詳細について述べ、成果について検討することを目的とした。

A. 研究目的

保健師や看護師を対象とした保健指導、生活指導の教材は多く存在しているが、良好なライ

B. 研究方法

昨年度までの研究において、保健師および看護師はその所属が地域であれ職域であれ、行動医学的理論やスキルについて、行動変容

のステージや目標設定などの一部の項目を除いて、ほとんど認識していないこと、また、行動医学的理論やスキルについて実際の指導にほとんど活用しておらず、そのような理論やスキルを指導へ活用することに対する自信の程度が低いことが明らかとなった。したがって、学習プログラムでは、行動医学理論を知識として理解できることも必要であるが、実際に指導教材を活用する場面を取り入れることも重要と考えた。そこで、指導教材の内容に沿って身体活動・運動指導方法を習得できるようなレクチャーに加え、指導を実際にどのように組み立てていくか、指導のどのような場面で教材中のワークシートを活用するか、等について考えるグループワークを取り入れたワークショップを開催した。ワークショップは、平成16年度中に2期に分けて実施した。前期ワークショップは、平成16年7月に5回（東京2回、大阪3回）が開催され、平成14年度研究において実施された無作為割付の結果の介入群がいずれか1回参加した。後期ワークショップは、平成17年1月～2月に4回（東京医科大学2回、大阪2回）が開催され、対照群が参加することとした。なお本分担研究では、ワークショップの詳細な内容とその成果を報告することが目的であるため、前期、後期ワークショップの参加者を総計して集計を行った。

C. 研究結果

1. 指導者講習会プログラムの構成

昨年度までに実施した、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をうけ、プログラムの構成にあたっては、以下の3点を考慮した。すなわち、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、講習会の中で指導の場面を自ら想定し、教材活用の機会を持つようにする、という点である。

学習プログラムでは、知識の獲得のための講義として「推奨される身体活動・運動について」に40分、行動科学的手法の一つである「刺激統制法」の模擬教室に30分、運動習慣を身につける7つのコツ（行動科学を応用した身体活動・運動指導のスキル）について80分を費やした。また、教材活用場面を想定した指導プログラム立案のグループワークには70分を費やした。全体の構成と時間割は下表のとおりである。

内容	所要時間	開始	終了
あいさつ（ワークショップの背景）	5	10:00	10:05
ガイダンス （配布物の確認、事務連絡、自己紹介、セミナー・教材の目標）	20	10:05	10:25
模擬教室（刺激統制法を題材として）	35	10:25	11:00
休憩	10	11:00	11:10
推奨される身体活動・運動について	40	11:10	11:50
昼休み	60	11:50	12:50
運動習慣を身につける7つのコツ （行動科学を応用した身体活動・運動指導のスキル）	80	12:50	14:10
休憩	15	14:10	14:25
グループワーク 指導計画を立てよう	70	14:25	15:35
発表	25	15:35	16:00
			16:00終了

1) ガイダンス

はじめにガイダンスとして約20分をかけ、配布物の確認、事務連絡、ワークショップの趣旨、教材開発の趣旨とワークショップ参加の最終目標について説明した。冒頭に、グループ内での自己紹介の時間を5分ほど設け、背景や指

導事業の状況等についてお互いに把握してもらうようにした。なお席の配置については、コミュニケーションがとりやすいように、全ての会を通じて机を島の形に設置し、一つの島に6人程度が座る配置とした（写真参照）。次に、参加者自身のワークショップ参加前の状況を再認識してもらう目的で、セルフチェックを行う時間を設けた。また、ワークショップ終了時点の目標は、①行動科学的手法、教材の内容について理解する、②状況に応じて教材を活用したり、教材を参考に自分自身で資料を作成し、指導が行える、の2点であることを強調した。

2) 推奨される身体活動・運動

行動科学を用いる場合には指導しようとしている行動が「何か」を明確に意識することが大切であることから、現在、一般的に推奨されている身体活動・運動について理解することを目標とした講義を取り入れた。指導教材の内容にしたがって、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・運動について、を40分で解説した。詳細な内容は下記のとおりである。

① 身体活動と運動のそれぞれの言葉の意味（定義）を理解してもらう。特に、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、という定義を明確にする。

② 身体活動・運動の健康効果について、生活習慣病予防・改善効果、QOLの向上等について、疫学研究の成果等を中心に教材内容を紹介し、概説。

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

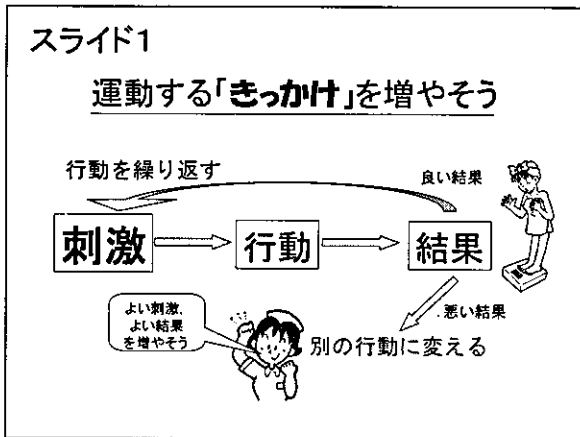
明

3) 模擬教室

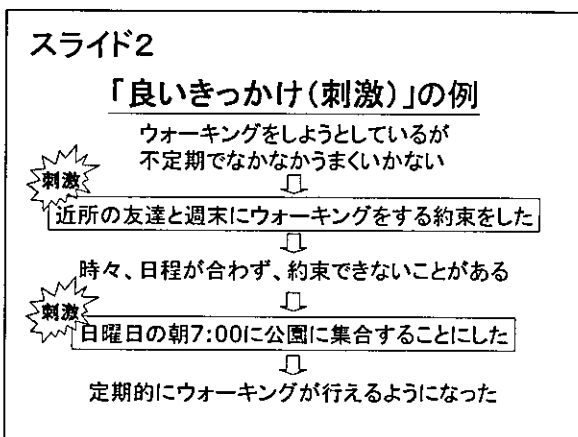
模擬教室は、本研究で開発した教材を、実際に指導の場面ではどのように使うのか、ワークショップ参加者自身が（行動科学的手法を用いた身体活動・運動）指導を受ける側になったつもりで聴講してもらい、自分が指導をする場面をイメージしてもらいやすくすることを目的に取り入れた。取り上げる行動科学的手法は、指導の対象になることが多い関心期や準備期で非常に効果的な手法である「刺激統制法」とした。ワークショップで実施した、模擬教室のポイントについて、スライドの一部を使いながら記す。

・教材37ページの“運動したくなるきっかけとは”の部分を利用し、習い事を始めたら外出する機会がふえてよく歩くようになった、等の文章を読み上げ、例文の中では“何”が刺激になっているのか、をワークショップ参加者にといかけ、確認した。

・スライド1（運動するきっかけを増やそう）は、学習理論について説明したものであるが、人が行動する、つまり運動という行動については、「きっかけ」と「結果」があるという考え方について説明した。結果がよければ、それがよい刺激になって行動をくりかえすという理論（学習理論）があること、これは人間の行動をよく説明できることを説明した。



・スライド2 (良いきっかけ (刺激) の例) などを用いて、「変えることが可能なきっかけ」とは何か説明し、さらに教材 38 ページを示して、よい刺激、悪い刺激の例の確認を行った。

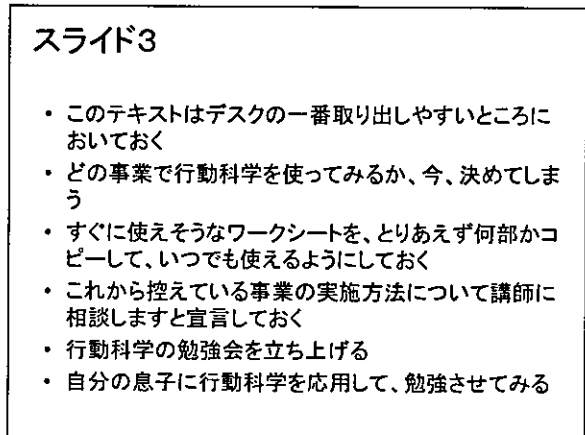


・教材 40 ページのワークシートを用いて、ワークショップ参加者自身の現在の運動習慣について、自分はどのような状況にあるか、ペアで話し合ってもらい、具体的にどのような工夫をしているかについて約5分間、話し合いの時間を設けた。

・過去に筆者らが実施した行動科学を用いた教室では、毎週、参加者に目標を2つ掲げてもらっていたのだが、そのうちのひとつはその日に学んだ行動変容技法の目標にしたことを説明した。

・最後にスライド3を用いて、ワークショッ

プ参加者自身が“行動科学的技法を用いた身体活動・運動指導の実行期・維持期”になるための「刺激統制」の例を提案した。このスライドは参加者からの共感を得たようであり、工夫することにより、身体活動・運動の領域だけでなく、自分の業務の中でも行動変容技法を活かすことができることは、刺激統制法に対する興味をわかせたようであった。



4) 運動習慣を身につける7つのコツ (行動科学を応用した身体活動・運動指導のスキル)

ここでは、行動変容の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した。また教材では、技法という呼び方は、使用するのに技術を必要とするかのように受け取られやすいため、参加者から敬遠されにくい名称を考え「コツ」としたこと、また、行動変容の技法には多くのものがあるのだが、基本的な技法で骨子を学ぶことを目的としていることから「運動習慣を身につける7つのコツ」としていること、についても説明した。

パワーポイントを使用して実施した7つのコツの解説のポイントについて、説明時に使用したスライドの一部を使いながら記す。

①運動習慣のステージ (15分) : コツとは異なるが、行動科学を用いた指導では重要な事柄

であるため、ここで説明した。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行うか、を解説した。ここで、ステージの分類にあたっては、運動習慣や身体活動の定義が問題となる。そして指導にあたっては、指導を受ける人の標的行動を明確にしておく必要があることを説明した。標的行動とは、最終的に望んでいる結果、狙った効果が導かれるようなものを設定することが重要で、一般的には、学会等で推奨されているものを用いることが多い。

②目標設定(+自己効力、シェイピング、コミットメント) (20分) : (スライド4) 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、について解説した。目標設定のコツは、1) 自分で決めること、2) 「したいこと」、で「できそうなこと」を目標にする、3) 具体的である (いつ、どこで、だれと、何を、等)、4) 文字にして表現してもらう、ことであることを説明した。2) の「したいこと」、「できそうなこと」を目標にすることは、すなわち自己効力 (ある特定の状況で特定の行動を遂行できるかどうか、の達成可能性) の高い目標を立てることとなる。このような上手な目標設定は、さらに自己効力の向上につながる。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した。短期的な目標は、今週の行動計画のようなもの、中期的な目標は2~3ヶ月先の当面の目標、長期的な目標は最終的に推奨したい運動等が該当することになる。また、目標ははじめからうまく立てられるとは限らない。はじめは非常に高い目標を設定する人も多い。また逆に、その行動目標は達成できても、最終的に望んでいる目標 (血圧の管理や減量など) が達成できないような目標を設定する人もいる。たとえば減量を希望している対象者に対してストレッチを

標的行動にしても、最終的な目標とする減量は達成できないであろう。ただし、はじめからガイドラインで推奨されているレベルを標的行動にするのはハードルが高いケースも多いことから、小さな課題からはじめて達成するようにし、徐々に目標をあげていくシェイピングの方法も活用していくという方法もある。また、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) についてもここで解説した。

スライド4 教科該当ページ:11-20
コツ1:目標設定

- ✓ 具体的な身体活動・運動の目標を立てる方法
- ✓ 目標設定3つのコツ
- ✓ シェイピング
- ✓ 身体活動か運動か
- ✓ 目標設定の期間
- ✓ 目標は柔軟に見直す
- ✓ コミットメント(行動契約法)

③セルフモニタリング (10分) : (スライド5) セルフモニタリングの意義とその方法を紹介した。セルフモニタリングには、行動の客観的観察、評価、そして強化の3つの意義がある。セルフモニタリングを対象者に勧める場合は、いつ、どこで、何に何をどう記入するのか、保

スライド5 教科該当ページ:21

セルフモニタリング -自分の行動を記録しよう

- 行動の客観的観察
 - 平均7,000歩だった。
 - テニスをしていて、実際の運動時間は30分程度だった。
- 行動の評価
 - 雨の日は極端に歩数が少なくなる
 - 水曜日はテニスの計画を中止しやすい
- 自分の行動を強化すること
 - 記録が励みになる

管はどうするか、などの指導を行うサポートも大切であること、モニタリングの用紙等に対して速やかに適切なフィードバックを行うことが効果的であることを説明した。

④利益不利益分析（12分）：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、考えさせる方法について説明した。利益（メリット）が多く、不利益（デメリット）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。この指導で重要なことは、身体活動・運動を行おうとしている本人にとっての利益・不利益を考えてもらうよう強調することである。指導者は、運動のメリットに目を向けてやるように指導、サポートする。楽しい、友達ができた、など比較的すぐに実感できるものに気づかせるのが重要である。一方、デメリットについては、なかなか本人が気づかないことが多い。動機付けの高い対象者では、往々にして運動をやりすぎており、怪我などが中断のきっかけになってしまう人も多い。そのような人に対して、指導者がブレーキをかけてあげることも重要であることを説明した。

⑤刺激統制法（模擬教室を実施したため、7つのコツの時間内では割愛）

⑥オペラント強化法（10分）：強化子の考え方について、例示を挙げて説明した。強化子には、心理的、社会的、身体的、物理的強化子等があること、遠い将来得られるご褒美（強化子）より、できるだけ早く得られるご褒美が行動変容ではポイントとなること、指導者の励ましと信頼関係も重要な強化子であること、等を説明した。

⑦社会的支援（3分）：周囲の人からさまざまな支援が得られるように工夫することの重要性を強調することは重要である。一緒に何かし

てくれる、努力を認めてくれる、などでも大切な社会的支援となりうる。逆に、近い関係の人から「なにやっているんだ」「どうせすぐやめてしまうのに」などのネガティブな発言をされることは影響が大きいので、注意してもらうことが必要であることを説明した。

⑧脱落防止法（+認知再構成法）（10分）：習慣化した行動や前進したステージが後戻りするきっかけ等について説明した。この脱落防止法は、アルコール依存症の教室で考案され使用されてきた考え方である。様々な脱落しそうな状況を想定して、あらかじめ対策を考えておく。「危機的な状況がやってきたにもかかわらず、自分はそれに対して準備しておかなかったことがよくなかった。今度からきちんと準備しておこう。」というとらえ方が重要であることを例を挙げて説明した（スライド6）。また、認知再構成法（教材54ページ）について概説した。

スライド6		教材該当ページ:51-58
危険信号を避ける、あるいは、危険信号への対処方法を考える		
雨の多い季節になる	雨でも運動できる場所・種目を考える(例:雨の日は屋内でできる運動の計画を立てる、スポーツジムに通うなど)	
	雨具を購入してウォーキングを続ける	
	運動着を多めに用意して、いつでも洗濯された運動着があるように用意しておく	
参加している運動プログラムの終了	プログラムが終了する前に別のプログラムに申し込む	
	プログラムに参加している間に、自立して運動する習慣を身につける	
仕事や家事が忙しくなる	時間の使い方を工夫して運動時間を確保する	
	一時的に運動する量を減らしても運動習慣を継続できるように計画しなおす	
けがが頻発する	体力にあった運動を行って、けがを防止する	
	いつからどのような運動を再開するのかを計画する	
	できる運動だけを行うように計画しなおす(例:病気の状態にあった運動のみを続ける。ひざを痛めてしまったが、上半身の運動だけを続ける。)	

5) グループワークと発表

グループワークでは、行動科学の技法を用いた身体活動・運動指導にこれから取り組もうという状況を設定し、グループで指導の計画を立てる作業を行った。本研究の初年度の研究において、地域では集団指導が、職域では個別指導が、それぞれ保健指導の中心であることが明らか

となっていたことから、地域所属の参加者は集団指導、職域所属の参加者は個別指導の場面にあった課題を検討してもらうようにした。また本研究で作成された教材では、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)だけでなく、ワークシートの頁があり、指導者が適宜コピー等をして指導の対象者に配ったり作業をさせることが可能になっていることから、どの段階の指導で、どのワークシートを使うのかを考えてもらい、計画表を作成してもらった。グループワークの課題は、以下のとおりである。

グループ課題 一 個別指導(面接指導)一 シナリオ

あなたは、ある会社の健康管理室に勤務している産業看護職。健康診断の季節が近づき、そろそろ準備を始めなければいけない。毎年、生活習慣の改善が必要、と指摘される社員方が多いのだが、そのような社員の多くが、結局何もせずに少しずつ生活習慣病を悪化させていることに頭を痛めていた。最近、「行動科学的手法を応用した保健指導ワークショップ」に参加して、やる気の高まっていたあなたは、「今年こそは」と考え、生活習慣指導をどのように進めるかについて産業医に相談した。

産業医は週に1回2時間程度顔を出すだけ、有所見者について10分程度の面接をするのが精一杯だという。しかし、産業医からの提案は、「生活習慣の指導が必要そうな方には、私が健康管理室の定期的な受診を勧めるから、ワークショップの成果を生かして生活習慣の指導をしてみない？」というものだった。また、「もちろん、どんな食生活、運動を勧めるのかについては、相談に乗りますよ」とも言ってくれた。そこで、あなたは生活習慣改善の必要性が高い方や、本人のモチベーションなどを考慮して、

まず10人くらいを対象に個別に指導してみようと考えた。

所たけしさんはそんな対象者の一人である。55歳男性。身長170cm、体重82kg、BMI28.3。主に本社の事務作業に従事している。3年前より健康診断で耐糖能障害(空腹時血糖123mg/dl)を指摘されている。兄が糖尿病で治療を受けているという話を最近聞き、自分は大丈夫だろうかと不安を感じていた。幸いにも奥さんは栄養士であり、家庭ではうるさく食生活について指摘されるという。所さんは「栄養は家内と相談しながらやっつけようかな」と思っているんですけど、運動不足も何とかしなければと思っているんですよ。そう思いつつ結局何もしていないんですが・・・。ご相談して何かいい方法があればとは思いますが・・・」と言う。

所さんには、今後、適宜、健康管理室に来てもらい、指導をうけてもらうことになった。

所さんの身体活動・運動指導をどのように進めるか、ワークシートを利用して、以下のポイントを考えたり確認しながら、計画を立ててください。指導の頻度は、相談のうえ自由に想定してください。

- ・ 所さんのステージ
- ・ 所さんにあなたが推奨する身体活動・運動を明確に決めてください
- ・ 所さんへの指導のスケジュールをつくってください。
- ・ 各回で使う“7つのコツ”について考えてください。
- ・ “7つのコツ”のワークツールをどのように使うか考えて下さい。

グループ課題 一集団指導(教室指導)一

シナリオ

あなたは花まる保健センターに勤務する保健師。今年も来年度の事業計画を立てなければならない季節が来た。最近、介護予防に関する事業が強く求められるようになり、高齢者の体力増進を目標に運動教室を企画するように上司より要請があった。また、運動は継続しないと十分な効果が期待できないことより「行動変容」にも重点を置いた企画にしてほしいという。

最近、「行動科学的手法を応用した保健指導ワークショップ」に参加して、やる気の高まっていたあなたは、「よしやるぞ」とはりきって事業の計画を提案することにした。

同僚と相談の上、事業は全5回コースとすることにし、最初の4週間は週1回、その後1ヶ月おいて最後の1回を行おうと考えた。参加者は60歳代の地域住民で、事前に医師の診断を受けて運動実施の許可をとることにする。1回の教室の時間は約2時間として、そのうちの45・60分を保健師などによる講義やグループワークなどにあてる。残りの約60分は運動指導の専門家に依頼して、ウォーキング、自宅でできる柔軟運動、筋力運動などを中心に実技指導を行ってもらうことにした。運動教室は、市の広報に掲載するので、ある程度やる気や興味のある参加者が集まると予想される。なお、今回は運動指導を中心とすることとして栄養指導は行わない。

* 全5回の教室をどのように行うか、ワークシートを利用して、以下のポイントを考えたり確認しながら、計画を立ててください。(シナリオ中の計画は大まかなものです、教室をより効果的に運営するために回数、時間も含めて変更していただいて結構です)

・教室参加者のステージ

・5回分の講義・グループワークの構成

・各回で指導の中心とする“7つのコツ”は何にするかをポイントに、具体的内容を考える。

・それぞれでワークツールをどのように使うか考えて下さい。必要があればツールを使いやすく変更してください。

2. ワークショップの実施と参加者からの評価
ワークショップは、同じ内容のものを9回実施し、総計194名が参加した。ワークショップの開始時と終了時にアンケート調査を実施し、ワークショップ開始前には全員から、終了後には1名を除く193名からアンケート用紙を回収した。ワークショップ前には事前の学習状況、行動科学的手法を応用した保健指導の現状、行動科学を用いた身体活動・運動指導への自信の程度等についてたずねた。ワークショップ終了後は、ワークショップ全般に対する感想、プログラムが参考になったか、ワークショップへの満足度などについてたずねた。

はじめに、ワークショップ前アンケートの結果を以下に示す。

ワークショップ直前の学習状況は、教材を全体に目を通していた参加者が54.6%と最も多かった(表1)。

表1. 事前の学習状況

	度数	%
細部まで読んだ	7	3.6
全体に目は通した	106	54.6
ばらばらとめくってみた程度	79	40.7
開かなかった	1	0.5
無回答	1	0.5
合計	194	100.0

行動科学的な手法を応用した保健指導の現状は、「行動科学的な手法を応用した保健指導はあまり行っていないが、今後は積極的に行おうと考えている」いわゆる関心期がもっとも多く75.3%であった。また「行動科学的な手法を応用した保健指導を行っているが、積極的とはいえない」準備期も19.1%、「行動科学的な手法を応用した保健指導を積極的に行っている」実行・維持期も4.1%であった（表2）。

表2. 行動科学的手法を応用した保健指導の現状

	度数	%
無関心	2	1.0
関心	146	75.3
準備	37	19.1
実行・維持	8	4.1
無回答	1	0.5
合計	194	100.0

ワークショップ参加直前アンケートでは、教材を全体に目をとおした人が54.6%、ぱらぱらとめくった程度の人が40.7%の状況であったが、「教材が手元があれば行動科学を用いた身体活動・運動ができそうか」という質問に対しては、「できそう」と「ある程度できそう」で約80%であり、教材が受け入れられやすいものであったことが示された。一方で、「あまりできそうにない」と20%の人が答えていることから、やはり学習のための機会を設けることは必要と考えられる（表3）。

表3. 教材だけでの指導への自信

	度数	%
できそう	8	4.1
ある程度できそう	146	75.3
あまりできそうにない	39	20.1
無回答	1	0.5
合計	194	100.0

「ワークショップ終了後には行動科学を用いた身体活動・運動指導ができるようになりそうか」という質問に対しては、約95%が「できるようになりそう」あるいは「ある程度なりそう」と回答し、学習に対する期待がうかがわれた（表4）。

表4. ワークショップ終了後の指導に対する自信

	度数	%
できるようになりそう	24	12.4
ある程度なりそう	161	83.0
あまりなりそうにない	7	3.6
無回答	2	1.0
合計	194	100.0

ワークショップ終了後アンケートの結果を以下に示す。

ワークショップ全般に対する評価では、参加者の興味関心との一致の程度は高く（表5）、また今後の仕事に対して「とても役立ちそう」あるいは「役立ちそう」という回答が95.5%と、ワークショップの仕事への貢献度に対する期待が高かった（表6）。

表5. 興味関心との合致

	度数	%
とても一致していた	106	54.9
やや一致していた	83	43.0
あまり一致していなかった	3	1.6
無回答	1	0.5
合計	193	100.0

表6. 今後の仕事への貢献

	度数	%
とても役に立ちそう	125	64.8
やや役に立ちそう	67	34.7
無回答	1	0.5
合計	193	100.0

同じようなワークショップがあれば約 90%の
人が友人・同僚に勧めると回答した（表 7）。

表 7. 友人・同僚への推薦

	度数	%
勧める	172	89.1
勧めない	1	0.5
どちらでもない	15	7.8
無回答	5	2.6
合計	193	100.0

ワークショップの時間については 58%の人が、
内容については 67%の人が、難易度は 81%の
人がそれぞれ「ちょうど良い」と回答したこと
から、ワークショップ全般の評価は概ね高かつ
た（表 8・9・10）。しかし、時間が短いと回答
した人が約 38%、内容が多いと回答した人も
約 24%いた。

表 8. 時間に対する評価

	度数	%
短い	72	37.3
ちょうど良い	112	58.0
長い	7	3.6
無回答	2	1.0
合計	193	100.0

表 9. 内容に対する評価

	度数	%
多い	46	23.8
ちょうど良い	130	67.4
少ない	14	7.3
無回答	3	1.6
合計	193	100.0

表 10. 難易度に対する評価

	度数	%
難しい	29	15.0
ちょうど良い	157	81.3
簡単	5	2.6
無回答	2	1.0
合計	193	100.0

ワークショップの各プログラムに対する評価
では、運動習慣を身につける 7つのコツについ
ての講義に対して、全員が「大変参考になった」、
あるいは「参考になった」と回答した。グルー
プワークに対する評価も高く、「大変参考にな
った」42.5%、あるいは「参考になった」
52.8%であった。（表 11）

表 11. 学習プログラム内容への評価

	模擬教室		身体活動・運動		7つのコツ		グループワーク		発表・質疑応答	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
大変参考になった	59	30.6	52	26.9	125	64.8	82	42.5	50	25.9
参考になった	127	65.8	129	66.8	64	33.2	102	52.8	129	66.8
あまり参考にならなかった	6	3.1	9	4.7	—	—	6	3.1	11	5.7
全く参考にならなかった	—	—	1	0.5	—	—	—	—	1	0.5
無回答	1	0.5	2	1.0	4	2.1	3	1.6	2	1.0
合計	193	100.0	193	100.0	193	100.0	193	100.0	193	100.0

ワークショップ全体評価では、約 95%の人が「満足」、あるいは「やや満足」と回答し、満足度は高かった。(表 12)

表 12. ワークショップ全体評価

	度数	%
満足	106	54.9
やや満足	74	38.3
どちらでもない	9	4.7
やや不満	3	1.6
無回答	1	0.5
合計	193	100.0

「やや不満」という回答をした参加者 3 名のうち、1 人は、必要なページがパツと開けられるようにインデックスなどをつけるか、印刷で工夫すること、リング形式ではずしてコピーできる形として綴じ込みは不可、など、教材の製本に対する要望があった。また残りの 2 人は、アンケートの他の質問事項において、「内容が少ない」、「難易度は簡単」と評価しており、行動科学についてすでに学習が進んでいた参加者であったことが伺われた。

ワークショップ終了後の「行動科学を用いた身体活動・運動指導ができそう」か、という自信の程度は「できそう」あるいは「ある程度できそう」で 99%を占め、指導に対する自己効力が高い状態であった(表 13)。

表 13. 今後の指導の自信

	度数	%
できそう	30	15.5
ある程度できそう	161	83.4
あまりできそうにない	1	0.5
無回答	1	0.5
合計	193	100.0

また、ワークショップを終了した時点で、指導に対する自信が「非常に高まった」「少し高まった」人が 95%を占めた(表 14)。

表 14. ワークショップ終了後の指導への自信の変化

	度数	%
非常に高まった	35	18.1
少し高まった	109	56.5
あまり高まらなかった	11	5.7
合計	155	100.0

今後、教材を積極的に活用したい、という回答は 98%におよび、教材の活用に対する意欲の高まりが見られた(表 15-1)。

表 15-1. 今後の計画ー

「教材を積極的に活用したい」

	度数	%
はい	189	97.9
いいえ	2	1.0
無回答	2	1.0
合計	193	100.0

また、「身体活動・運動指導の機会を増やそう」(93%)だけではなく、「栄養指導やその他の指導に行動科学を取り入れようと思う」という行動科学技法の他の生活習慣指導への応用について積極的な態度が認められた(表 15-2・15-3)。

表 15-2. 今後の計画ー

「身体活動・運動指導の機会を増やそうと思う」

	度数	%
はい	179	92.7
いいえ	7	3.6
無回答	7	3.6
合計	193	100.0

表 15-3. 今後の計画ー

「栄養指導やその他の指導に
行動科学を取り入れようと思う」

	度数	%
はい	188	97.4
いいえ	1	0.5
無回答	4	2.1
合計	193	100.0

ワークショップに対する意見(自由記述)では、指導のロールプレイや実技があると、より理解が深まるのではないかと、という意見や、指導の計画から実施にいたるまでの色々なモデルケースについてもっと知りたい、具体的に成功した事例、失敗した事例について数多く知りたい、といった意見があった。

D. 考察

ワークショップアンケートの結果から、ワークショップ形式での学習プログラムは、総じて好評であったと考えられた。ワークショップ終了後には、「行動科学を用いた身体活動・運動指導ができそう」という自信は「できそう」あるいは「ある程度できそう」で 99%であったことから、ワークショップ、およびその内容(学習プログラム)は、保健師・看護師の指導に対する自己効力を高い状況にすることが可能であったと考えられる。

ワークショップの時間、内容、難易度については、いずれについても「ちょうど良い」という回答が 50%を超えており、全体評価は高かった。しかし、時間が短いと回答した人が約 38%、内容が多いと回答した人も約 24%あったことから、1日5時間で行動科学の技法7つについて学び、グループワークで指導計画を立案するのは、情報が過密ぎみであると受け取られたようであった。特に、グループワークでの時間を

もう少しとってほしいという要望が多かった。グループワークでは、課題に取り組む以外に、参加者自身が現在行っている保健指導の現状を報告しあい、情報交換したり悩みを共有しあう時間ともなっていたようであった。

ワークショップ・教材に対する自由記述による意見では、指導の成功事例の提供を求める声が多かった。昨年度までの研究成果において、地域・職域の保健師・看護師の行動科学を用いた指導に対する現状を評価した結果、行動科学を応用した指導に対する準備性が高いが、実際に指導までは行っていない保健師・看護師を多かつたことから、あえて本学習プログラムのグループワークでは、計画の立案にとどめた。おそらく参加者は、グループワークで考案した計画で、果たしてうまく行動変容ができるのか、という疑問を持ったのかもしれない。また、「実際に自分が一人で指導を行ってみたいと実感がわからない」、という意見もあった。これは当然のことであり、行動科学の技法を応用する場合には、対象者の特性によって、どのような技法がどのような場面、状況で効果的なのかが異なることを了解しつつ、実際の指導に積極的に活用してもらい、保健師・看護師自身のスキルを向上していくことが重要と考えられる。また、「無意識にやっていた保健指導の中に、色々なコツを盛り込んでいけるということに気づいた。今後は意識して使っていきたい」等の意見もあり、意識の向上が現れていた。また、毎月1回の実践を交えた講義、レベルアップ講座等の要望も寄せられた。今後は、ワークショップに参加した保健師・看護師から行動科学を応用した指導の成功事例、失敗事例等について提供をもとめるなどして情報を収集、集約して、より効果的な指導につながる学習プログラムを計画していきたいと考える。

E. 結論

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した。身体活動・運動の基礎的知識および行動医学理論を知識として理解するだけでなく、指導教材を実際に活用するグループワークを2つ取り入れ、5時間の学習プログラムとした。また、指導教材とプログラムに準じた学習目標を作成し、プログラムを完成させた。

参考文献

- 1) 下光輝一、小田切優子、涌井佐和子、井上茂、高宮朋子：運動習慣に関する心理行動医学的研究。デサントスポーツ科学 20:3-19,1999.
- 2) Wakui, S., Shimomitsu, T., Odagiri, Y., Inoue, S., Takamiya, T., Ohya Y., Relation of the stage of change for exercise behavior, self-efficacy, decisional-balance, and diet-related psycho-behavioral factors in young Japanese women. J. Sports Med Phys Fitness, 42, 244-232, 2002
- 3) 下光輝一：運動を習慣化させるための行動医学的介入方法の開発。平成 12～13 年度科学研究費補助金研究成果報告書
- 4) 井上茂、下光輝一：身体活動推進のための行動医学的アプローチ—トランスセオレティカルモデルの応用—。日本臨床 2000 年増刊号「身体活動と生活習慣病」、58、538—544、2000
- 5) 井上茂、下光輝一：運動療法におけるトランスセオレティカルモデルの応用。臨床運動療法研究会誌、4 (1)、1—5、2002
- 6) 涌井佐和子、下光輝一：行動科学理論に基づいた運動指導の実際。臨床運動療法研究会誌 4(1): 6-9 2002
- 7) 井上茂、下光輝一：運動習慣の継続率を高める行動科学的指導方法、エキスパートから学ぶ「健康教育・栄養相談・生活習慣改善指導」—生活習慣病の予防と管理—。ライフサイエンスセンター、2003
- 8) 下光輝一、井上茂、小田切優子、高波嘉一、豊嶋英明、八谷寛、玉腰浩司、近藤高明、井口ちよ：肥満を伴った高脂血症患者に対する運動療法の効果に関する研究—行動医学的アプローチを用いた運動習慣の定着による動脈硬化促進要因の改善に関する研究—。医科学応用研究財団研究報告、21, 215-223, 2002
- 9) Inoue, S., Odagiri, Y., Wakui, S., Katoh, R., Moriguchi, T., Ohya Y., Shimomitsu, T., Randomized controlled trial to evaluate the effect of physical activity intervention program based on behavioral medicine, J. Tokyo Med Univ, 61(2), 154-165, 2003
- 10) 下光輝一：運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究。厚生労働科学研究費補助金健康科学総合研究事業平成 14 年度報告書、2003
- 11) 小田切優子、内藤義彦、川久保清、井上茂、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：地域にける行動科学を用いた保健・運動指導の実態—運動指導教材開発の観点から—。日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003
- 12) 井上茂、川久保清、内藤義彦、小田切優子、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：職域にける行動科学を用いた保健・運動指導の実態—運動指導教材開発の観点から—。日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003

F. 健康危険情報

該当なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

1) 井上茂、小田切優子、川久保清、内藤義彦、大谷由美子、下光輝一：生活習慣改善指導者における「指導行動のステージ」評価に関する検討。日本公衆衛生学雑誌, 51(10), 272, 2004

H. 知的財産権の出願・登録状況

ワークショップ風景

