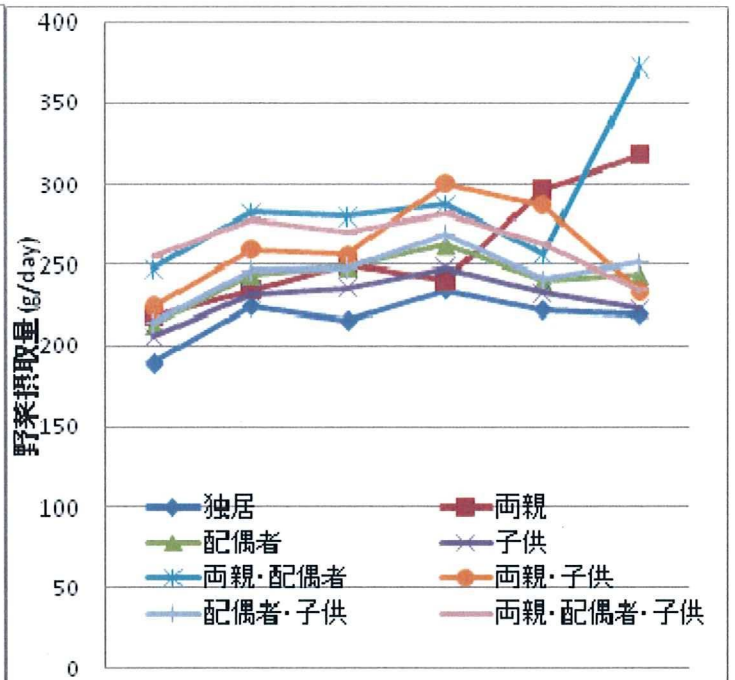
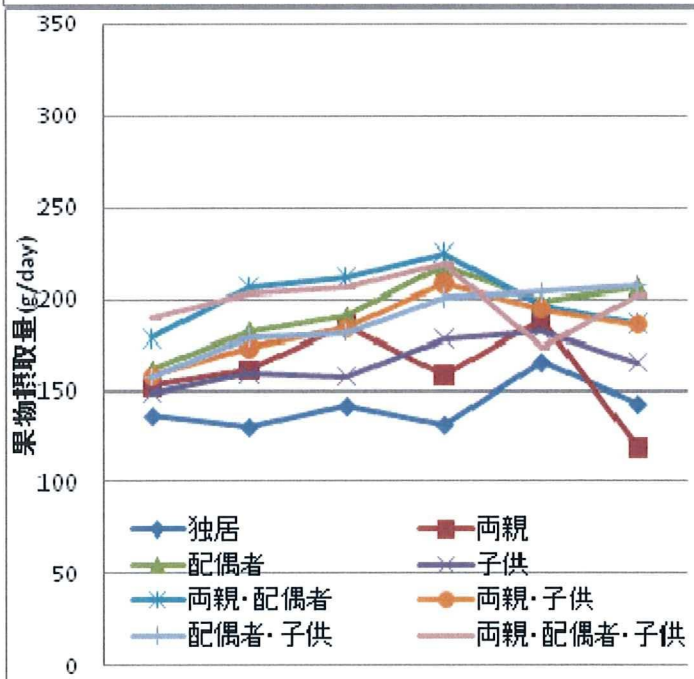


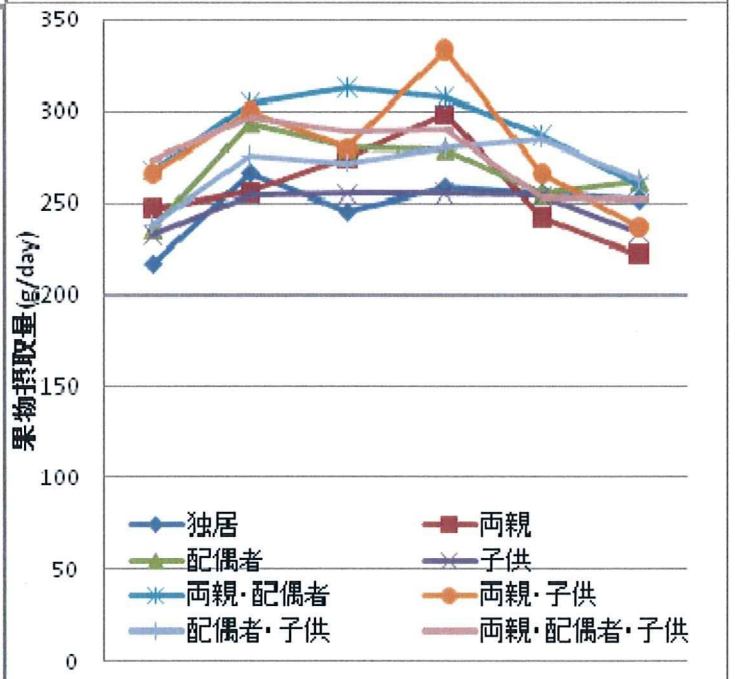
45-49歳 50-54歳 55-59歳 60-64歳 65-69歳 70-74歳
図1.同居家族構成別野菜摂取量(男性年齢別)



45-49歳 50-54歳 55-59歳 60-64歳 65-69歳 70-74歳
図2.同居家族構成別野菜摂取量(女性年齢別)



45-49歳 50-54歳 55-59歳 60-64歳 65-69歳 70-74歳
図3.同居家族構成別果物摂取量(男性年齢別)



45-49歳 50-54歳 55-59歳 60-64歳 65-69歳 70-74歳
図3.同居家族構成別果物摂取量(女性年齢別)

厚生労働省科学研究費補助金(がん臨床研究事業)

平成 21 年度 分担研究報告書

「身体活動の増加」の介入対象者の選定および身体活動と関連要因に関する質的研究

研究代表者

山本 精一郎 国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部がん統計解析室

研究分担者

岡 浩一郎 早稲田大学スポーツ科学学術院

研究協力者

溝田 友里 国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部がん統計解析室

石井 香織 早稲田大学スポーツ科学学術院

石川 善樹 株式会社マッキャンヘルスケアワールドワイドジャパン

柴田 愛 早稲田大学スポーツ科学学術院

玉村 文平 株式会社マッキャンヘルスケアワールドワイドジャパン

福吉 潤 株式会社キャンサーズキャン

増田 英明 株式会社電通パブリックリレーションズ

米倉 章夫 株式会社キャンサーズキャン

研究要旨:

がん予防に関して、いくつか十分なエビデンスのある生活習慣などがわかっているものの、必ずしも広く実践されているわけではない。そこで、本研究では、エビデンスプラクティスギャップを埋めるため、ヘルスコミュニケーションの理論に基づきがん予防知識・行動の普及と普及方法の開発を行っている。

本分担研究では、「身体活動の増加」の介入対象を選択するとともに、対象を理解し、今後の介入方法の検討への示唆を得るために、介入対象者候補である 40～50 歳代の主婦 15 名を対象に、個別面接による Habit & Practice 調査を行った。本分担研究による質的な検討と、本研究班の別の分担研究による、介入効果の量的な検討の結果を総合的に判断し、介入は 40～50 歳代の犬の飼育者を対象に、犬の散歩行動を増加やすことにより、身体活動を増加させることとした。

次いで、介入対象の犬の散歩行動を促進または制御している要因や、犬の散歩や犬を飼うことに関する意識と特性を明らかにするため 2 回目の Habit & Practice 調査を行い、今後の介入方法についての具体的な示唆を得た。

今後は、本分担研究で得られた示唆をもとに、介入対象者の特性を量的に把握するセグメンテーション調査、犬の散歩行動に関する行動科学モデルの構築、普及のためのコンセプト/メッセージの開発・評価、クリエイティブ(普及資材)の制作・評価、情報環境分析調査・メディアプランニングを行い、普及および普及方法の評価を行っていく。

A. 研究目的

1. 本研究班の目的と昨年度までの進捗

がん予防に関して、いくつか十分なエビデンスのある生活習慣などがわかっているものの、必ずしも広く実践されているわけではない。そこで、本研究班では、エビデンスプラクティスギャップを埋めるため、ヘルスコミュニケーションの理論に基づきがん予防知識・行動の普及と普及方法の開発を行うことを目的とする。

本研究の特徴として、がん予防の普及ステップを、準備段階(予防要因、予防方法、普及方法の特定)、普及、普及効果および普及方法の評価に細分化し、ヘルスコミュニケーションの方法論を用いて普及を進めることがあげられる。また、普及方法の開発・評価までには、対象者の選定後、(1)Habit & Practice 調査、(2)コミュニケーション戦略分析、(3)セグメンテーション調査、(4)行動科学モデルの構築、(5)コンセプト/メッセージの開発・評価、(6)クリエイティブ(普及資材)の制作・評価、(7)情報環境分析調査・メディアプランニング、(8)普及および普及方法の評価を行う(総括報告書参照)。

1年目にあたる昨年度は、がん予防要因、予防方法、普及方法の検討を行い、「禁煙・防煙」「野菜の摂取量増加」「身体活動の増加」を進めることとした。「身体活動の増加」に関しては、普及方法として、特定地域での普及を行うこととし、2年目以降、対象者の選定を行い、上記(1)～(8)の手順を踏んでいくこととした。

2. 本分担研究の目的

本分担研究では、本研究班で先行している「禁煙・防煙」の普及と同様の手法を用いて、「身体活動の増加」の普及に向けた準備段階を進めることとした。具体的には、対象者の選定と、対象者の身体活動の実態および身体活動に関わる要因を明らかにする面接調査を組み合わせで行う。調査は複数の対象者候補に対して実施し、調査結果をもとに、介入の対象者候補を絞っていく。続いて、本分担研究による質的な検討と、介入の実施可能性や介入による効果の推

計などを総合的に判断し、最終的な介入の対象者を決定する。

本分担研究は、一連の調査の流れの「対象者の選定」と「(1)Habit & Practice 調査」にあたる。

B. 研究方法

1. 本研究で用いる行動発現プロセスモデル

健康行動の発現プロセスに関する過去の研究を概観すると、態度-行動理論に代表されるように、個人の意思に基づく合理的な行動決定を前提にしていることが多かった(Armitage et al. *British J of Social Psychology* 2001;40:471-99, 今城ら. *J of health & social service*. 2003;2:1-11)。

一方で批判として、態度-行動理論は、関連する社会的状況とは無関係に、個人の意図的な意思決定により行動が決定されることを仮定しているが、喫煙などのリスク行動が選択される現実場面では、リスク事態に陥ることを主目的としていないため、必ずしも、態度-行動理論が前提としている意図的な意思決定が行われているとは言い難いことが指摘されている(Gillies et al. *J of Community & Applied Social Psychoogy* 1997;7:285-301, Gough et al. *Psychology & Health* 2009;24:203-20)。また、健康リスク行動の発現プロセスに関する研究分野では、意図的な意思決定だけでなく、非意図的な意思決定の側面、すなわち、個人の意志とは無関係な社会・環境的要因の影響に曝されることで、個人が意識している以上に健康リスクを許容してしまうプロセスの存在が指摘され、それらの要因を取り込んだプロトタイプモデル(Gibbons et al. *Journal of Personality & Social Psychology* 1998;74:1164-80)などが提案されてきた。

一方 Fishbein らは、これら諸々の行動科学理論で仮定されている制御要因を注意深く考慮した時に、実際に行動を制御すると考えられる要因は限られていることを指摘し、近年これらを統合した統合行動モデルを提案している(Fishbein et al. *J of Communication* 2006;56:1-17)。(モデルについては、次ページの図1を参照)。

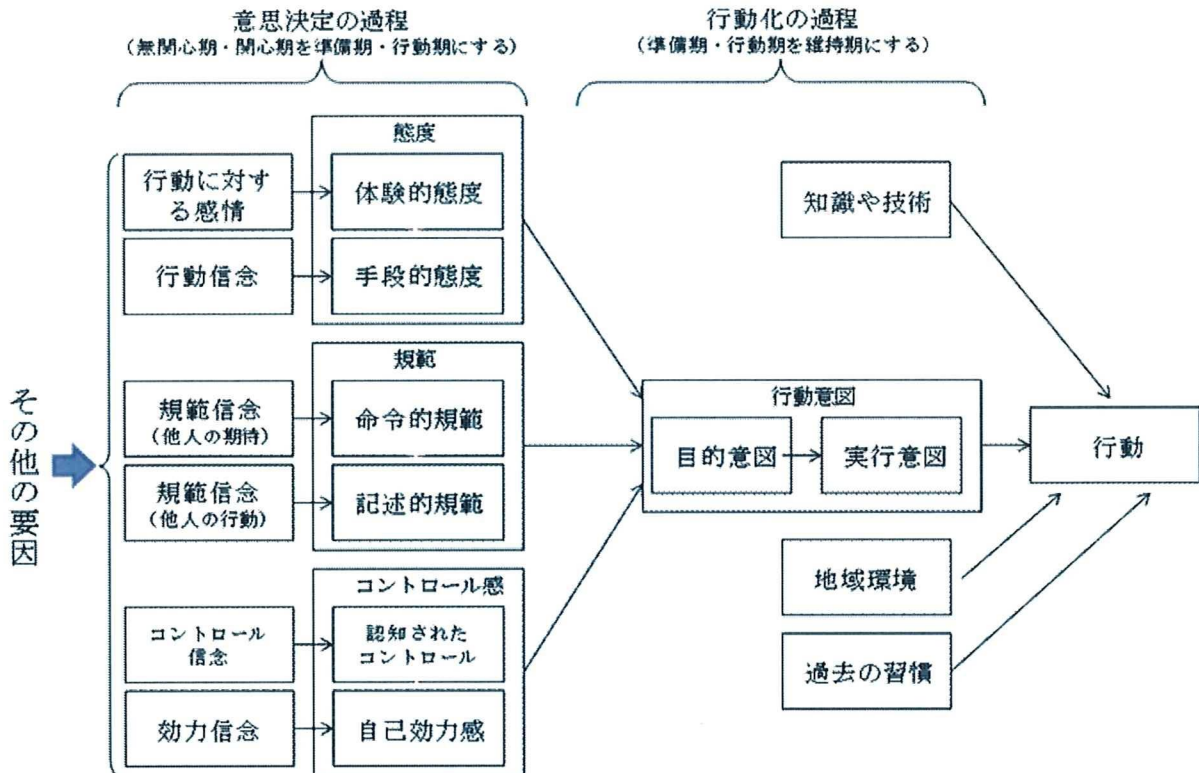


図 1. 統合行動モデルに基づく運動行動の発現プロセス

Montano DE & Kasprzyk D. Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. In Glanz, Rimer, Viswanath (eds.), Health behavior and health education : theory, research, and practice. (4th ed), Jossey-Bass,p67-96, 2008. Figure4.2 を改変.

行動の発現プロセスとしてどの理論を適用するのか、あるいは対象者の特性や状況により諸々の理論・モデルのうちどれを用いるかという点は、常に慎重な議論の対象となり、また必要に応じて構成概念の省略など、部分的な改変は実用上の理由によって行われることも十分考えられるものの、研究では Fishbein らが提案した統合行動モデルに基づき、理論的に概念化された心理的・行動科学的諸概念に基づく体系的な犬の散歩行動の発現プロセスの枠組みの有用性について調査を行うこととした。具体的には、運動行動に影響を与える認知要因として、1) 態度、2) 規範、3) コントロール感、の 3 つの要因を想定し、それらについて調査を行う。

統合行動モデルにおいて、行動を規定する最も重要な要因は行動意図である。本調査では、行動意図を「目的意図」と「実行意図」の 2 要因に分け、「行動化の過程」として段階的に規定している。Gollwitzer

がまとめているように、「Xという目標行動をするつもりがある」という形を取るのが「目的意図」であるのに対し、「実行意図」は、「Yという状況において、Xするつもりがある」という形を取り、いつ、どこで、どのように目的意図を達成するのかという具体的計画を伴うものである。いくつかの研究から、「目的意図」しか持たない者より「実行意図」を持つ者の方が、より目標行動を行いやすいことが知られており、運動行動を含む健康行動についても同様の結果が得られている。また、Gollwitzer らは、「実行意図」が機能するのは既に目標行動を行うつもりがある者に対してであり、「目的意図」なしに「実行意図」を保持しても行動には繋がりにくいことを指摘している。「目的意図」があるからこそ、「実行意図」がうまく機能するというわけである [Gollwitzer PM. Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans. American Psychologists. 1999;54:493-503]。

また、行動意図に影響を与える要因は、「態度」「規範」「コントロール感」の3つに大別される。行動計画理論との相違点は、その構成要素に「記述的規範」「自己効力感」の2要素を加え、「態度」を「体験的態度」と「手段的態度」に分類している点であり、これが統合行動モデルの特徴である。以下で、統合行動モデルにおいて行動意図を規定している3つの行動制御要因について、以下に詳述する。

第一に、「態度」とは、好ましい、好ましくないなど、目標行動を行うことに対する全体的評価であり、「体験的態度」と「手段的態度」の2つに分類されると言われている。「体験的態度」とは、目標行動を行うという考えに対する個人の情動反応であり、その行動に対して否定的な情動反応を持つ人はその行動を行いにくく、肯定的な情動反応を持つ人はその行動を行いやすい。それに対し、「手段的態度」とは、認知に基づくものであり、目標行動の成果についての信念として規定される。

第二に、「規範」とは、特定の行動を行ったり行わなかったりすることで個人が感じる社会的圧力を反映するものである。「主観的規範」とは、行動計画理論で「命令的規範」として定義されているように、他者が自分に対して目標行動を行うべきであると考えているかどうか、またそれに従おうと思うかどうかについての規範的信念である。また、「記述的規範」は、社会や周囲の他者が目標行動を行っているかどうかについ

ての知覚であり、「主観的規範」だけでは十分とは言えない規範的影響を反映している。

第三に、「コントロール感」とは、Bandura らによって、目標行動を行う際の機能的、環境的に様々な状況における個人の耐性として提唱されたものであり(Glanz et al. Jossey-Bass;2008)、統合行動モデルにおいては、「自己効力感」と「認知されたコントロール」の2要素から成る。「認知されたコントロール」は、目標行動に対して知覚されるコントロールの総量であり、様々な環境要因が行動実行の難易に与える影響の知覚によって規定される。それに対し、「自己効力感」とは、障害に直面したときに行動を行うことができるという自信の程度を示すものである。

2. 本研究における介入の枠組み

本研究では、厚生労働省の科学研究費補助金第3次対がん総合戦略研究事業「生活習慣改善によるがん予防法の開発と評価」研究班(研究代表者 津金昌一郎)が日本人を対象にした疫学研究のレビュー結果や米国スポーツ医学会(ACSM: American College of Sports Medicine)のガイドライン(Medicine & Science in Sports & Exercise 2009;41(2):459-71)、厚生労働省の「健康づくりのための運動規準 2006」などを参考に、「身体活動の増加」の目標を「1日合計30分以上を週5回または週に合計150分以上行う」とした。

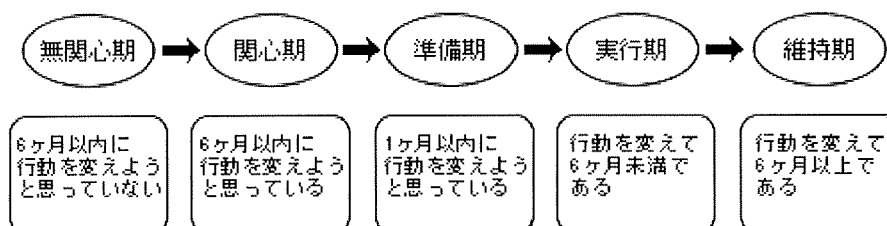


図2 行動変容ステージモデル

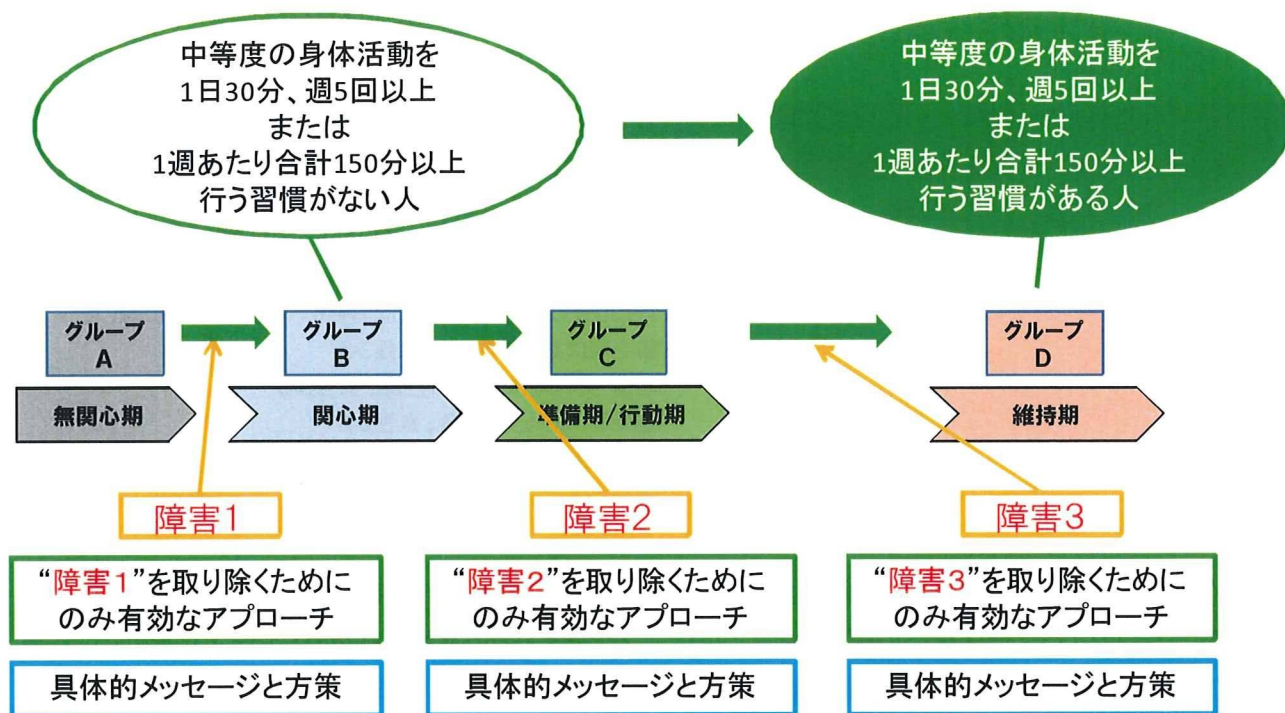


図3 本研究の枠組み

また、行動変容ステージモデル (Prochaska, Velicer. American J of Health Promotion 1997;12(1):38-48, Prochaska, Redding, Evers. The transtheoretical model and stages of change. In Glanz, Rimer, Viswanath (eds.), Health behavior and health education : theory, research, and practice. (4th ed), Jossey-Bass, p97-121, 2008) をもとに、目標に対する対象者の実行の程度を「無関心期」、「関心期」、「準備期/行動期」、「維持期」の4つのステージに分け、それぞれのステージに移行するための行動制御要因(障害)を明らかにし、各ステージごとに、障害を取り除くためのアプローチを検討することとした(図2、図3)。行動制御要因については、統合モデルに基づき「態度」、「規範」、「コントロール感」に着目して調査を行う。

3. Habit & Practice 調査

1) 目的

対象者の身体活動に関する現状および野菜摂取に影響を与えている要因(命令的規範、記述的規範、自己効力感、態度、リスクイメージ、障害など)を明らかにするためにHabit & Practice調査を実施した。本

分担研究では、介入の対象者の選定も兼ねているため、調査対象をさまざまな対象者候補とした。

2) 対象

調査会社のもつモニタープールより、首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住者から介入対象者候補の属性に合うモニターを選定し、研究の妥当性を損なわないことに留意して研究目的や調査内容を書面にて説明し、同意が得られた者を調査対象とした。介入対象者候補の属性および調査対象者を表1に示す(表1)。なお、本研究では介入対象とならない「何らかの理由で運動や外出が行えない人」を調査対象から除外した。

3) 調査方法

面接調査への協力依頼に応じた対象者に対し、研究者がインタビューガイドを用いた半構造化面接を行った。面接は、プライバシーの確保された専用のインタビュールームで実施し、面接時間は1人あたり1時間程度だった。

面接の冒頭で改めて研究の妥当性を損なわないことに留意しながら研究の妥当性を損なわないことに

表 1 調査対象者

	調査時期	介入対象者候補の属性	Habit & Practice調査対象者の属性
調査1	2009年7月	常勤職をもたない主婦	<ul style="list-style-type: none"> ・45～49歳既婚女性8名 ・50～55歳既婚女性7名
調査2	2010年2月	犬を飼っている男女	40～59歳の男女で、家庭で犬を飼っており、犬の散歩の目標値(1日30分以上を週5回または1週間で150分以上)に対して <ul style="list-style-type: none"> ・関心期にある男性3名、女性3名 ・準備・実行期にある男性2名、女性3名 ・維持期にある男性2名、女性2名 (うち、夫婦3組を含む)

留意しながら調査の趣旨説明し、また録音などの面接の進め方やプライバシー保護への配慮などについて口頭で説明して、調査への同意と録音の許可を得たうえで面接を進めた。

調査の実施、分析、対象者の再検討を繰り返し行ったため、調査は2009年7月、2010年2月の2回に分けて行った。

(4) 調査項目

調査1では、身体活動および日常生活の把握のため、週末を含む過去3日間の行動記録の記載および万歩計による歩数の測定を依頼した。面接調査では、それら記録の詳細とともに、健康的な生活習慣のイメージや、必要とされる身体活動量、運動の好き嫌いとその理由、身体活動を目分量行うとした場合の方法と実行可能性などについて尋ねた。

調査2では、犬の散歩に関する現状および日常生活の把握のため、週末を含む過去3日間の行動記録の記載を依頼した。面接調査では、それら記録の詳細とともに、飼っている犬の特徴や犬の世話に関する家族の関わり方、犬の散歩の長所や短所などを尋ねた。

(5) データの分析

面接終了後、録音データから逐語録(トランスクリプト)を作成した。テキストとなったインタビューデータを用いて、面接に参加した研究者が分析を行った。

また、統合行動モデルに関しては、各要因に相当すると考えられる発言を抽出・グループ化を行い、各要因の下位概念としてまとめた。

(倫理面への配慮)

本研究に関係する全ての研究者はヘルシンキ宣言および関係する指針(「疫学研究に関する倫理指針」、「臨床研究に関する倫理指針」など)に従って本研究を実施する。

C. 研究結果と考察

面接調査の分析結果をまとめたものを表2に示す(表2)。

1. 調査1

本研究では、目標とする「身体活動の増加」を、いわゆる「運動」に限定するのではなく、日常生活における「立つ」「歩く」「仕事をする」などの活動も含めた広い意味での身体を動かす活動を増やすこととした。そのため、毎日外出する必要がある常勤職を持たない、主婦を第一の介入対象者候補とした。また、対象年齢は子育てが一段落した年代とし、40～50歳代の主婦を対象に調査1を実施した。

回答者における「体を動かすこと」のイメージは、「体を動かす」=「運動」=「しなければいけないもの」であり、身体活動を増やすべきという認識はほぼ全員にあった。しかし、運動不足は「太る」、「肥満になる」、「便秘になる」、「心臓に悪い」といった認識がほ

とんどで、「がん」との関係を知る者はいなかった。実際に日常生活動作以外で体を動かしている理由としてあげられたのは、ダイエットや体形の維持のためが多く、その他では趣味やたのしみとしてがあげられた。

運動不足が体に悪いという認識はあるものの、実践されていない要因として、「運動」という「鉄棒・マット運動・跳び箱」といった体育の授業のイメージや、マラソンなど「きつい運動」のイメージが多く、学生の頃体育が苦手だった人では、体を動かすことへの抵抗感が非常に強かった。

一方、意識的に体を動かしている人においては、水泳やヨガ、ウォーキングなどが多く行われていた。水泳やヨガについては、長所として「楽しい」、「自分でもできる」、「上達を感じる」というように、体育が苦手であった人でもバリアが少なく、行いやすいようだった。しかし、プールやジムに行かなければならないため、近隣にない場合や費用の問題などの環境要因や、そこでの人間関係などが開始や継続の阻害要因となっていた。ウォーキングについては、「一日一万歩」という目標の認知が非常に高く、「一人で行える」、「誰にでもできる」、「きつくない」などの長所があげられ、身近な身体活動の増加方法と考えられた。しかし、「周囲の目が気になる」、「歩くだけで楽しくない」、「一人でやるから続かない」、「やせない」などが開始や継続の阻害要因となっていた。

万歩計の歩数については、ウォーキングを行っている回答者では一万歩を超える者もいたが、多くは2,3000歩程度で、特に買い物以外ほとんど外出していない者では歩数が少なくなっていた。

以上より、介入対象として主婦は適切であると考えられた。介入方法については、立地や費用などの環境要因を変えるのは難しいため、水泳やヨガなどではなく、ウォーキングが実行可能性が高いと思われた。そのため、ウォーキングに「楽しみ」の要素や、「やせる」以上のベネフィットを追加することが、介入として有効であると考えられた。

2. 介入対象と介入方法の検討

身体活動の増加を促す新たな方法として、近年、犬の散歩が注目されている。定期的に犬の散歩に行くことにより、犬のみならず、飼育者自身の身体活動量を増加させること(Cutt et al. American J of Public Health 2008;98(1):66-9, Oka K et al. J of Physical Activity & Health 2009;6:412-8)が知られており、心疾患患者において、犬の飼育者は非飼育者に比べ1年後生存率が高いことや(Friedmann et al. American J of Cardiology 1995;76:1213-7)、犬の飼育者で散歩を行っている人では、非飼育者や散歩を行っていない人に比べて、3年後も歩行速度が維持できていること(Thorpe et al. J of American Geriatrics Society 2006;54:1419-24)などが示されている。

しかし一方で、犬の飼育者の必ずしも全員が散歩を行っているわけではなく、飼育者の約3分の1が散歩を行っていないという調査結果もある(Oka K, Shibata A: Prevalence and correlates of dog walking among Japanese dog ownerships. Int J Behav Nutr Phys Act, 2009(in submitted))。また、家族で飼育している場合、主たる飼育者のみが散歩を行っている家庭も多い。そのため、犬の飼育者に散歩を促すことが、身体活動の増加につながると期待されている。

以上のような背景や、調査1で得られた、ウォーキングに「楽しみ」の要素や自分がやせるためだけではなく、「犬のため」というベネフィットを加えることが必要という示唆からも、本研究の介入として、犬の飼育者の散歩を増加させることが、有効な方法の一つであると考えられた。また、犬というパートナーがいることにより、「一人で歩くだけだとつまらない、一人だと続かない」といった行動制御要因に対する解決策になることや、「犬の散歩」という名目があるため、周囲の目が気になるという制御要因を取り除ける可能性も考えられる。

介入対象を犬の飼育者とするこの問題点として、対象者が犬の飼育者に限定されてしまうことがあげられる。日本における犬の飼育率は約19%(飼育頭数約1250万頭)で、全国平均で5世帯に1世帯の割合で飼育されており(ペットフード工業会, 2007)、介入対象者として、決して少なくない。また、畜犬登録

数も1997年の約514万匹から2004年の約639万匹と、約25%増加しており(厚生労働省, 2008)、今後も増加していくことが予想される。

また、本研究班の別の分担研究で、身体活動量を増やすことの効果の推計を行ったところ、日本国民を現在の身体活動量によって4カテゴリー(Lowest、Second、Third、Highest)に分けたものを、それぞれ1つずつ上のカテゴリーに移行させることにより、男性、女性ともに5%前後の全がんの予防と、10%前後の全死亡の予防が可能となると考えられる(詳細は来年度報告書にて報告予定)。このことから、介入対象者を犬の飼育者に限定したとしても、相当数の全がんおよび全死亡の予防が期待される。

本研究における介入の目標は犬の飼育者を増やすことではなく、犬の飼育者については、散歩に行くことを促すことである。そのため、今回の介入対象は犬の飼育者としてまずは介入を実施するが、非飼育者については、今後順次、属性に適した介入方法を検討していくこととする。

3) 調査2

(1) 統合行動モデルの各要因の抽出

本分担研究では、犬の散歩行動の発現プロセスの枠組みとして、統合行動モデルに基づき、①態度、②規範、③コントロール感の3つの要因を想定し、それぞれの要因に該当すると考えられる発言を、インタビューデータの中から抽出を行った。回答者の実際の発言例は付録として掲載する。

①態度

定期的な犬の散歩行動に対する態度については、体験的態度として「気持ちが良い」「楽しい」「面倒くない」「恥ずかしい」「ストレスだ」、手段的態度として「犬が喜んでくれる」「自分の健康維持(運動)になる」「犬の健康(肉体的(運動/排泄)・精神的(ストレス軽減))が保たれる」「気分転換になる」「家族の家事の負担がへる」「近所の人とコミュニケーションが取れる」「犬同士仲良くなれる」「犬をもっと知れて自分が犬ともっと仲良くなれる」「時間を犠牲にしなければならない」「疲れる」「周りの人に迷惑をかける」といった下位概

念が抽出された。

②規範

先述のとおり、「規範」とは、特定の行動を行ったり行わなかったりすることで個人が感じる社会的圧力を反映するものである。「記述的規範」は、社会や周囲の他者が目標行動を行っているかどうかについての知覚であり、「命令的規範」は、他者が自分に対して目標行動を行うべきであると考えているかどうか、またそれに従おうと思うかどうかについての規範的信念である。

定期的な犬の散歩行動に関する規範については、記述的規範として、「近所の人」「会社の同期」「姉」「ラジオ」「インターネット」、また命令的規範として、「妻」「家族」「医師」「獣医」といった下位概念が抽出された。

③コントロール感

定期的な犬の散歩行動に関するコントロール感については、「仕事があるなどの時間的な制約が多い」「外が明るい・暗い」「他にやりたいことがある」「体を動かす必要性を感じる」「天気・気候が良い、悪い」「疲れている、体調がすぐれない」「犬が散歩に行きたがっている」といった下位概念が抽出された。

(2) 犬の散歩行動に関する認識

対象者が犬の散歩をどのように認識しているかをまとめたものを表2に示した。

①犬の存在や散歩の意味

犬の存在は、ほぼすべての回答者にとって、家族の一員であり、大切な存在と認識されていた。特に、維持期の回答者においては、犬の存在や犬と過ごす時間の意味が大きく感じている傾向がみられた。

犬の散歩の意味については、散歩は家事の一部であり、家族の誰かが負担しなければいけない義務という点は多くの回答者に共通していた。しかし、関心期、準備・実行期の回答者では、「家族の誰かの義務」であったが、維持期の回答者では、「自分の義務」、「自分が散歩に行くのが当たり前」という認識がみられた。また、維持期の回答者では、散歩は自分の運動や気分転換、癒しであるといった自分自身の

表 2 Habit & Practice 調査の結果のまとめ

	介入対象者候補の属性	身体活動の現状	関連する要因	介入に向けたポイント
調査1	子育てが一段落し、常勤職をもたない主婦 ・身体活動の多い人	・水泳、ヨガ、ウォーキング、パレーボール、テニスなど ・ジムや公共施設、サークルなどの利用	・日常生活動作以外に体を動かすのは「ダイエット」「体形維持」のために「病気」や「がん」とは直接結びつかない ・「趣味」「仲間との交流」「上達を実感」などの楽しみ ・仲間がやらなくなるとやらなくなる場合も	・水泳、ヨガ、ウォーキングなどは行っている人が多い ・水泳、ヨガ ? 長所: 楽しい、「運動」が苦手でもできる、一人でもできる、自分のペースでできる、目標達成や上達を感じられる ? 短所: プールやジムなどに行かなければならないため、近隣にない場合や費用の問題
	・身体活動の少ない人	・歩く機会は買い物や駅までの往復程度 ・1日中家にいる日は数百歩しか歩かない	・体を動かすことへのイメージ? 「運動」? ? 「鉄棒・マット運動・跳び箱など体育の授業」、「マラソンなどきつい運動」? ? 強い苦手意識	・ウォーキング ? 長所: 時間、場所を問わず一人でもできる、誰にでもできる、きつくない ? 短所: 周囲の目が気になる、一人だから続かない、楽しくない、やせない

ウォーキングに「楽しみ」や「やせる」以外のベネフィットを付加する → 犬の散歩の利用の可能性 → 調査2へ

	介入対象者候補の属性	犬の存在 犬の散歩の意味	犬の散歩の便益	散歩を行うことの障害
調査2	犬の飼育者で1日30分以上を週5回または週に150分以上散歩を行うことに対して ・関心期	・犬は家族の一員 ・散歩は家事の一部	・自分にとって ? 運動になりそう(散歩にあまり行かないので実感はない) ・犬にとって ? 排泄、運動 ・家族にとって ? 家事の分担	・自分側の要因 ? 忙しい、面倒(今はほとんど行っていないが億劫) ? 自分への便益(効果)がなさそう ・犬側の要因 ? 犬も散歩が嫌い、周囲の犬や人に吠える ? 急に走って危ない、速い、力が強い ? 排泄物処理や散歩後に洗わなければならない
	・準備・実行期	・犬は家族の一員 ・散歩は家事の一部、義務	・自分にとって ? 動かないよりはマシン程度の運動なのかもしれないが、ほとんど運動にはならないのではないかと(実感をやや伴う) ・犬にとって ? 排泄、運動 ・家族にとって ? 家事の分担	・自分側の要因 ? 今の散歩量(回数、時間)で十分 ? 今以上に時間を使うことは不可能 ? 面倒(実体験として) ? 自分への便益がない(実体験として) ・犬側の要因 * 上記関心期と同様
	・維持期	・家族の一員(一部回答者にとってはそれ以上の存在 e.g.「自分の一番の理解者」) ・散歩は自分の運動、義務、気分転換、癒し ・散歩に行くのが当たり前	・自分にとって ? 運動(効果を実感している)、気分転換、癒し、「犬友」、「家族」とのコミュニケーション ・犬にとって ? 楽しみ、喜び、排泄、運動 ・家族にとって ? もともと自分が担当するのが当たり前なので、特に新たな便益はない ? 一緒に行くときは家族のコミュニケーション	・特になし ・習慣化しているから気にならない ・苦しくても行くのが当たり前

たのしみという認識も多くみられた。

②犬の散歩の便益

関心期、準備・実行期の回答者では、自分にとっての便益はほとんど感じられていなかったが、家族については主として散歩をする家族にとっての家事の分担になると考えられていた。犬にとっては、あまり喜ばないという回答者も少なからずみられ、特に小型犬で犬自身が散歩を好まないという意見が多くみられた。また、犬にとって散歩する一番の意味は排泄であり、少し外に出て排泄を済ませたら戻るといように、散歩の量や回数はあまり考慮されていなかった。

維持期の回答者では、運動や気分転換、癒し、他者とのコミュニケーションの手段など、様々な自分自身の便益が感じられており、犬にとっても排泄や運動だけでなく、楽しみや喜びとなっていると考えられていた。

③散歩を行うことの障害

飼い主側の障害として、関心期、準備・実行期の回答者から、時間がないこと、面倒なこと、自分にとっての便益を感じられないことなどがあげられた。犬側の要因による障害としては、犬が散歩嫌いな場合があること、周囲の犬や人とのトラブル、急に走る、速いなど犬をコントロールしきれないことがあげられた。

維持期の回答者においても、上記要因は共通していると考えられたが、習慣化しているため特に障害として捉えられていなかった。

3) 本分担研究の限界と今後の課題

本分担研究の限界として、第一に、面接調査による Habit & Practice 調査を実施する際に、統合行動モデルを基盤にしたが、このようなモデルはあくまでモデルであり、どのような人間に対しても必ずあてはまるといったものではない。そのため、他の行動科学モデルを想定して同様の調査を行い、最も適当と考えられるモデルの探索を行う必要がある。

第二に、本分担研究は首都圏在住の者を対象に行われたが、その他の地域においても、本研究で得られた仮説が支持されるかどうか不明である。そのため、他地域においても、本研究の結果が再現される

か今後調査を行う必要がある。

第三に、面接調査によって研究対象者の多様な認知の理解が可能となったが、個人の主観に対する質的な分析によって得られた情報は、他者に対しても一般化可能かどうかといった点に関して保証されるものではなく、また、その認知と行動に関する因果的効果の集団内での大きさについては、測定することができない。そのため、面接調査によって抽出された情報から、質問票を作成し、量的調査に基づく統計学的解析によって、モデルの妥当性の検証を行う予定である。

4) 介入に向けた今後の方向性

以上調査 1～2 により、本研究班における「身体活動の増加」の介入の対象は 40～50 歳代の犬の飼育者とする。

調査から得られた今後の介入に向けた方向性として、1 点目に、犬の健康を維持するために必要な散歩量の啓発があげられる。調査から、犬が健康を維持するために必要な散歩の量に関しての飼い主の理解は非常にあいまいで、多くの場合、犬がもう帰ったそう・行きたくなさそう、あるいは排泄の終了を基準に散歩の時間や頻度を決めている実態が明らかになった。犬のためには一定量の散歩が必要であるという科学的事実の啓発を行うことで散歩の量は増えることが期待される。また、具体的な基準値が示されることにより、現在十分散歩を行っていない準備・実行期の人でも散歩に行かざるを得なくなるのではないかと考えられる。また、散歩の必要量の普及には、獣医、ペットショップ、予防接種会場など、飼い主が定期的に犬の健康状態を相談したり確認したりする機会を活用することが有効であると考えられる。

2 点目の示唆として、犬の散歩がもたらす健康効果の啓発があげられる。現在十分散歩を行っていない人では、犬の散歩の自分への便益をほとんど感じられていなかった。犬の散歩は、犬だけでなく飼い主の運動にもなるという認識を増やし、飼い主自身の便益を感じさせることが散歩の増加に必要であると考えられた。犬の散歩の運動としての有効性を普及させ

る際には、調査 1 の結果からも、身体活動量の増加はダイエットのためだけではなく、健康の維持や疾患の予防につながることを示すことが重要であると思われる。また、“疾病予防に必要な運動量”と“痩せるために必要な運動量”の違いを十分理解してもらい、“疾病予防に必要な運動量”のハードルを下げ、それが犬の散歩でも十分に達成できる量であることを理解してもらうことも有効であると考えられる。

3 点目の示唆として、犬のある人生の素晴らしさを広く普及していくことがあげられる。

犬との生活を楽しんでいる維持期の人々の“犬のある人生”は、飼い主自身の QOL の向上にも有効な手段と考えられる。犬との生活がもたらす便益を自覚してもらうことで、犬の散歩に前向きになることが期待される。

また、今後の方針として、準備・実行期の人に、毎日 30 分週 5 日以上または週合計 150 分以上の散歩をする非常に高い目標を強いることは避け、まずは確実に土日に散歩を担当することから始めることを今回の介入の目標とすることが実行可能性を高めると考えられる。

E. 結論

本分担研究では、「身体活動の増加」の介入対象を選択するとともに、対象を理解し、今後の介入方法の検討への示唆を得るために、介入対象者候補である 40～50 歳代の主婦 15 名を対象に、個別面接による Habit & Practice 調査を行った。本分担研究による質的な検討と、本研究班の別の分担研究による、介入効果の量的な検討の結果を総合的に判断し、介入対象は 40～50 歳代の犬の飼育者にすることとした。

次いで、介入対象の犬の散歩行動を促進または制御している要因や、犬の散歩や犬を飼うことに関する意識と特性を明らかにするため 2 回目の Habit & Practice 調査を行い、今後の介入方法についての具体的な示唆を得た。

今後は、本分担研究で得られた示唆をもとに、ヘルスコミュニケーションのアプローチに基づいた普及

準備と実際の普及および普及方法の評価を行っていく。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) Oka K, Shibata A. Dog ownership and health-related physical activity among Japanese adults. *Journal of Physical Activity & Health*. 6. 412-418. 2009.
- 2) Shibata A, Oka K, Harada K, Nakamura Y, Muraoka I. Psychological, social, and environmental factors to meeting physical activity recommendations among Japanese adults. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*. 6. 60. 2009.
- 3) Ishii K, Shibata A, Oka K. Meeting physical activity recommendations for colon cancer prevention among Japanese adults: Prevalence and sociodemographic correlates. *Journal of Physical Activity & Health*. in press.

2. 学会発表

- 1) 溝田友里, 石川善樹, 山本精一郎. 秋葉原における世界禁煙デーキャンペーンの効果測定に関する研究. 第 68 回日本公衆衛生学会総会 2009 年 10 月. 奈良
- 2) 山本精一郎, 溝田友里. ヘルスコミュニケーションの手法を用いたがん予防の試み. 第 68 回日本公衆衛生学会総会 2009 年 10 月. 奈良

H. 知的財産権の出願・登録状況 (予定を含む)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

付録 インタビューレコード

本分担研究の調査 2 によって、犬の散歩行動の発現プロセスの枠組みとして、統合行動モデルに基づき、1)態度、2)規範、3)コントロール感の3つの要因の抽出を行った。以下に各要因についての回答者の実際の発言例を掲載する。

1)態度

1-a) 体験的態度

気持ちがよい

“お天気がいいときとかは、気持ちいいですね。”(50 歳女性・維持期)

“実際前に(散歩に)行って爽やかな感じになれた時もありますから。”(43 歳男性・関心期)

“(散歩する時間)朝か夕方選べって言ったら、朝の方が何となく気持ちがよいというのがあるので、夕方よりは。”(43 歳男性・関心期)

“まあ季節の大堀川って桜の花がすごくきれいに咲いてるものですから、季節の移り変わりとかそういうのはよく感じます。突然ふっとお花の香りがしてきたり、なんか風が冷たくなったねとか、そういうのは犬と散歩してると感じますよね。”(56 歳女性・準備実行期)

“何か春先だったら一緒に花も見れるし、遊歩道が桜がすごいんですよ。下の川が大した川じゃないので菜の花もすごい咲くんですよ。春先はすごい気持ちいいので、その時は主人もそこ散歩しようかって行って一緒に散歩したりってありますけど。”(43 歳女性・維持期)

(自分が)楽しい

“(散歩は)楽しいですよ。”(49 歳男性・関心期)

“(歩くとき、)犬と一緒にいたら楽しいかなと思うこともあります。人間だと(一緒にいると)しゃべらないといけないので。しんどいときもあるんですよ。犬だったら気は楽かもしれないですね。”(48 歳女性・関心期)

“散歩してる本人が知らない所を結構行きますんで、こんな所があるんだとか。色んな発見があるって所が好きなんです。”(50 歳男性・準備実行期)

“(旦那さんは)結構行ったら行ったで楽しんでるみたいなんですけどね。”(43 歳女性・維持期)

面倒くさい

“一番お嫌いなのはどんなあたりがお嫌いですか？
—面倒くさいって言う。”(43 歳男性・関心期)

“(奥さんが散歩に行かないのは)めんどうなんですよ。”(54 歳男性・準備実行期)

“(娘が散歩に行かないのは)面倒くさいからじゃないですか。朝とか。”(48 歳男性・維持期)

恥ずかしい(恥ずかしくない)

“嫌いな点は糞の処分を自分がしなければいけないことぐらいです。

—バッグがピンクなのと糞の処理、どっちが嫌いですか？

“バッグの色のほうがいやですね。”(46 歳男性・関心期)

“ただ歩くだけだと恥ずかしいです。今のところに引っ越してきてずっと仕事をしているので、近所の人に普通の挨拶とかやらされたんで、多少のあれはあるんですけど、地元の人じゃないので深い付き合いをしていないんです。この辺の人は顔みれば分かるけど、他の人が分からないので、ただ歩いていると恥ずかしいんです。だから公園までいて他の人もジョギングしているのでまだましかな。犬の散歩だったらまだ格好がつくので。本当に少しの時間でどうしてもやらないといけなければなら、まだ犬の散歩のほうがいいです。”(54 歳女性・準備実行期)

“(外を歩くのは)やっぱり犬と一緒にの方が、一人で歩いてると恥ずかしい。”(47 歳女性・準備実行期)

嫌だ

“(散歩で嫌なことは)マーキングしてくんくん臭いをかいで回ることですかね。後は、他の家の中から急に他の犬にほえられると急に走りだしたりすると、おいおいって感じになることはありますけど。”(54 歳女性・準備実行期)

“寄り道ばかりします。だから子どもたちも嫌がりますね。(中略)上の息子に頼んで行ってきてもらうこともありますが、外に出てUターンして帰ってきちゃうんですよ。多分自分の好きなようにならないからだと思うんですけど”(56 歳女性・準備・実行期)

1-b) 手段的態度

犬が喜んでくれる

“気持ち的にすごく癒しになりますし。嬉しそうに歩いている姿を見ると何か連れてきて良かったなってなりますし。本当に犬を楽しませてあげる目的なので、そしたらこっちも楽しいのかなって、楽しませて上げるって思っていくのが良いのかな。(43 歳女性・維持期)”

“小太郎(犬)は楽しいって感じですよ。(56 歳女性・準備実行期)”

自分の健康維持(運動)になる

“たまに土日は健康のためにも散歩がてら行ったほうが
いいとも思います。”(50歳女性・維持期)

“人と歩くのもいいのですが、やっぱり犬と歩いていると
自分の運動にも犬の運動にもなりますし。”(49歳男性・
関心期)

“出来ればもっと散歩連れてっていいかなとは思って
ますけど。

—なんでそう思われるんですか？

まあ自分の運動不足の解消とか。”(43歳男性・関心
期)

“私自身の健康のためっていうのもあって1日一回連れ
て行ってたんですけど。”(56歳女性・準備実行期)

“僕は(散歩もできるし、自分の運動にもなるし)一石二
鳥だと思ってるんですけどね。”(48歳男性・維持期)

“朝散歩するっていうより運動しなきゃっていうのが。”
(48歳男性・維持期)

“散歩に行けば自分自身の運動にもかなりなると思うん
です。”(43歳女性・維持期)

“(散歩されている)みなさん楽しそうにはつつとしてら
っしゃるので、きっと良い、健康じゃないかなと思うん
ですけど。後何か時々とってもお年寄りの方がやっぱり連
れてらっしゃる時があるんですけど、その時なんかは犬
の散歩しなければならないからって言って、表に自分の
運動を兼ねてらっしゃるのかなと思って、だからそういう
ためにもきっと良いんだろうなっていう風には思います
ね。”(43歳女性・維持期)

“わんちゃんの散歩自体を運動って捉えた事あります？
—結構自分的にはウォーキングと同レベルと捉えている
んですけど、あんまりイメージ的にのんびりゆっくりはし
てないですね。結構早歩きです。自分のためには早歩
きの方がいいかなって思っ。”(43歳女性・維持期)

自分の健康維持(運動)にならない

“犬の散歩は移動する人間も速度は遅いですから、運
動としては甘いほうだと思います。

効果がないからやらないというのものもあるかもしれませ
ん。”(52歳男性・妻維持期)

“サッカーやりましたし汗をダラーとかくのが運動と感
じているんですが、犬の散歩は止まったりしますしあまり
運動とは感じていないですね。”(47歳男性・関心期)

“犬と散歩するのと、さっき佐藤さんおっしゃってた歩く

のって違うんですかね？同じですかね。—うーん、違う
といえば違うし、同じだといえば同じだと思うんですけど。
要は歩き方。でも全然歩いてない人よりはまあ筋力はある
んだろうなと思うんですけどね。”(52歳男性・妻維持
期)

“僕今仕事自体が体動かす仕事してるもんですから、散
歩で運動になったなって言う気持ちはあまりないです
よ。”(49歳男性・維持期)

“お散歩って運動って感じですか？

—いいえ。そんな運動っていうほどさっささっさって動くわ
けではなくて、なんとなく外に出て太陽浴びてけんたく
んとのんびりお散歩ねって感じが一番最初のお散歩だ
ったので。”(56歳女性・準備実行期)

“(主人は)小太郎の散歩を早めに終わらせて、自分の
はや歩きでもう一回行くんです。小太郎は走ったり歩い
たりなので。そういうのはまあ小太郎のためにはいいけど、
自分のためにはよくないって言って、小太郎が終わった
あとに自分で行ってます。”(56歳女性・準備実行期)

“犬の散歩っていうのは自分の健康のためって感じでは
ないので。ゆうきは走らないし。小太郎はものすごい早
いので、だから自分の健康のためって感じではないの
で、だから本当に犬のためじゃなくて、自分の健康のため
だったら、自分のペースで歩いたほうがいいですけ
ど。”(56歳女性・準備実行期)

“(散歩は)健康にもいいのでしょうか、私バレーボール
をやっているんで、それで十分かなと思ってしまいます
ね。”(54歳女性・準備実行期)

“今、犬がいてもいなくても、今近くの年配の方に誘われ
て歩いているので。なので、犬がいてもいなくてもやらな
くちゃと思えば仲間を作って行くと思います。”(48歳女
性・関心期)

“私は健康のためとかは考えていませんね。ジョギングと
かやっているんで。”(54歳男性・準備実行期)

“運動って思っていないですね、かみさんは。運動は好き
じゃないですね。好きじゃないっていうか、犬の散歩は
散歩なんですね。運動と結びついてない。(中略)犬の
散歩をそういう運動とは思って無いです。運動はコアリ
ズム。コアリズムもそんな別にすごいやるわけでもないで
す。”(48歳男性・維持期)

“散歩に行くっていうのはご自分の運動にもなっていると
思います？

—あんまりなっていないかな。行かないよりはいいかなと。
(47歳女性・準備実行期)

犬の健康(肉体的(運動/排泄)・精神的(ストレス軽減))
が保たれる

“家もそれほど広くないし庭もないので、ワンちゃんの健康にとっても外の空気は必要だと思います。あと皮膚で温かさや寒さを感じて欲しいと思うので、絶対にやめることはないと思います。”(50歳女性・維持期)

(運動)

“（犬が）運動不足にならないように引っ張っていくんです。”(54歳男性・準備実行期)

“あんまり暇になっても、ポメラニアンって犬種って骨がすごく細いので、肥満になっちゃいけないんですね。でもやっぱり食べたいことは食べたがるじゃないですか。だから食べさせてあげたいし、だったら運動して肥満にならないようにしてあげようとか。運動のために連れていってあげるのがすごいですね。”(43歳女性・維持期)

(ストレス)

“屋内犬だからあんまり散歩しなくて良いって言われたんですけど、あんまり家の中にいるとストレスたまるかなと思って。”(50歳男性・準備実行期)

“犬の散歩は何のために一番大きいですか？

—やっぱり犬のストレス解消が一番ですね。”(47歳・準備実行期)

犬の排泄のため

“（散歩の）一番の理由って言うのは排せつをきちんとさせてあげないと、犬の健康に良くない。（犬の）運動って言うよりも排せつですね。”(49歳男性・維持期)

“寒くて走るの嫌になっちゃってもそれでもわんちゃんの散歩は？

—行きます。じゃないとトイレがあるんで。とりあえず行く。だから短くても行きます。10分とかでも。”(48歳男性・維持期)

気分転換になる

“一日の生活の中で、精神的な余裕がないのかもしれないですね、だからこそ犬の散歩などで気を紛らわせたりということが必要なんでしょうけれどもね。”(52歳男性・妻維持期)

“（散歩のいいところは）気分転換、あと体動かす。”(49歳男性・維持期)

“犬と散歩をすることで気分転換にはなっていますね。”(54歳男性・準備実行期)

“他に何か散歩でいい所ってありますか？

—自分も気分転換になるので。”(47歳女性・準備実行

期)

“池田さんにとって、犬の散歩って何ですかって言われたら何て答えます？

—気分転換かな。”(43歳女性・維持期)

家族の家事の負担がへる

“一人で散歩をずっと連れて行っていたんで、自分が連れていけば要はその間ちょっと（奥さんの）家事が出来るかなと。まあ負担の軽減というか。”(43歳男性・関心期)

“（散歩に）二人で行くと手間の軽減にはならないんですよ。どっちか行って片一方が休んでるって言うことにはならないですよ。”(43歳男性・関心期)

“その休みの時に行かれるのはいつも毎日奥さんが行かれて大変だから代わりに行ってやるうなのか、それとも先程お伺いしたみたいに運動？

—両方ですね。後は言われて。”(50歳男性・準備実行期)

犬の分担ですか？家事の延長みたいな感じだと思いますけどね。きっと。(43歳女性・維持期)

近所の人とコミュニケーションが取れる

犬同士良くなれる

“だいたい（散歩の）時間が同じだと同じ方にお会いして、年齢が上の方から若い方でもワンちゃんが媒体になるとお話ができて、普段お話ししないお家の方やお子さんからお年寄りまでお話しして、あそこの病院が良いとか悪いとかドッグフードの良し悪しなどの情報が聞けたり、困ったときでも、ネットで調べることが多いですが、口コミみたいなものとか聞けるのでそれも楽しいことのひとつですね。”(50歳女性・維持期)

“（散歩の）いい点は犬が友達をつくれる。犬同士が友達になり、飼い主同士も友達になることができる。犬を通じてコミュニケーションをとることができる。”(47歳男性・関心期)

“やはりみかん（犬）が喜んでくれることと、外にいと見ていると気持ちよさそうなことと、他の犬と交流できることが、彼にとっていいんだろうと思います。他の飼い主さんといろいろな話を聞ける、そうゆうのがいいなと思います。”(54歳女性・準備実行期)

“（散歩させる理由は）外に出して、歩かせてあげたいということと、他の犬と交流させてあげたいのと、色々な人に会わせてあげたいことですかね。”(54歳女性・準備実行期)

“たまに近所の方で、他の犬とはすぐ喧嘩になるんです

けど大丈夫な犬がたまに居るんですよ。たまに大丈夫で寄ってって臭いをかぎ合うような犬がいて、でお話をする方が何人か居るんですけども、その方とたまに会うとまあ大した話はしないんですけどね、犬の話をちょこつとする程度でそれなりに楽しい気持ちになりますかね。”(49歳男性・維持期)

“けんた(犬の名前)のときはけっこう犬仲間がいて、犬同士も仲がよくって、必ず立ち止まってお話ししたりとか、そういうかたがいらっしやったので。”(56歳女性・準備実行期)

“いろんな犬が寄ってきて楽しかったです。飼い主ともしゃべれるし。”(54歳女性・準備実行期)

“犬自体は室内で飼っている分には運動不足にはならないとは聞いたんですけど、外でのほかの犬のにおいをかぐとかコミュニケーションが大事だと思うので。”(54歳男性・準備実行期)

“(散歩に行くことは、)犬のコミュニケーションにもなる。”(54歳男性・準備実行期)

“特に夕方は知り合いとか、妻にとってはコミュニケーションの場っていうのもあるし。それを奪っちゃうというのもあるし、近所の奥さん方ばかりなんですよ。そこに自分が行くのもなんだかなっていう。”(43歳男性・関心期)

“(散歩している近所のお母さんたち)こっちは顔分らないんですけど、向こうは知ってるんで、子供の事も知ってるんで、子供の元同級生のお母さんとか話しかけてきて、誰と話してるのか分からない。で、とりあえず話だけ合わせて、この間うちの子がお世話になりました、ああいえとんでもないですっていう。”(43歳男性・関心期)

犬をもっと知れて、自分が犬ともっと仲良くなれる
“(散歩の時間が長くなると)やっぱりよく気にかけていくだろうし、愛着も増すだろうと思うんですよ。”(43歳男性・関心期)

“やっぱたまには行ってあげなくちゃいけない、それは負担軽減とあとは犬とのコミュニケーションというか。”(43歳男性・関心期)

“(散歩から帰ってくると)犬が普段と違うので面白い。おしっこのやり方など新しい発見があります。”(47歳男性・関心期)

時間を犠牲にしなければならない
“(散歩に)行こうとしたときに、逆に犠牲になることって何ですかね？”

—やっぱ時間ですかね。”(43歳男性・関心期)

“(散歩をすると)自分の時間にとられる。”(47歳女性・準備実行期)

“今こんなに30分も散歩なさっていて、何か犠牲にしているものってあると思いますか？
—多分私自身のくつろぎの時間はなってると思うんですよ。”(43歳女性・維持期)

疲れる

“今は小太郎(犬)がハードなので、毎日私がきついんですね。だからちょっと減ってきたかなって感じですね。うちの中で運動会してるので、けっこう運動量足りるかなあって思ったりもして。っていうか私がしんどいからっていうことですね。”

周りの人に迷惑をかける

“私たちのしつけがとにかく悪かったんだと思うんですけど、そのこたちの特徴でもあるんですけど、吠えるんですよ。とにかくゆうきはものすごく怖がりで、吠えて逃げていたり、あとちっちゃな子がすごく苦手なんです。赤ちゃんなんかわんわんって近づいてくると、吠えて逃げちゃうので、しょっちゅうあやまってるんです。すみません、すみません、って。それがちよつといやですね。ちよつとゆうきと小太郎(犬)の散歩が私が行きたくなくていうのはそこにあるんだと思います。”(56歳女性・準備実行期)

“人とすれ違ったりしたとか、かわいいねって良いながら近づいてくれるんですけど、威嚇するので、相手の方が驚いちゃったりとか。いつもすいませんすいませんって言って。他のわんちゃんとすれちがっても逃げるか威嚇するかになっちゃうので。仲良くこんにちはが出来ないので。”(47歳女性・準備実行期)

“(散歩の)嫌いなところは、やっぱり吠えちゃう。威嚇しちゃうところが辛いですよ。”(50歳男性・準備実行期)

“公園に行った時に小さい子が寄ってこられると、手出しでも犬がやっぱり子どもと同じくらいの精神年齢なので何時何するかわかんないじゃないですか、そうすると何かあったら怖いので、あんまり寄ってこられても大変かなって時はありますね。”(43歳女性・維持期)

2) 規範

2-a) 記述的規範

近所の人

“隣の人(散歩は)30分以内ですぐ帰ってきますね。”(52歳男性・妻維持期)

“近所の犬の飼い主は毎日決まった時間に散歩に行っ

ているのだと思います。実家でも母が毎日連れて行ってましたし、土日でも同じマンションの人は連れて行ってますし、決まった時間に行っているんでしょうね。”(47 歳男性・関心期)

“家内の近所の友達で以前から犬を飼ってらっしゃる方が何人かいて、犬の話をアドバイスというよりもうちはこんな感じなのよって言うような話は結構してるみたいですね。”(49 歳男性・維持期)

“近所の人々が1歳か2歳先に生まれているのもあってで、そういう風になっているっていうので、まあ真似してるって感じですか。”(43 歳男性・関心期)

“隣の家も犬飼ってて、たまにそこだとメインは奥さんがやってるんですけど、旦那さんも休みの日散歩してるのたまに見かけるんで、あ、自分も行かなくちゃなってそういうときは思いますよね。”(43 歳男性・関心期)

“お向かいにいますんですけど、チワワなんですけど。あんまり出てこなくて。最近もあんまり。そのうちも中学生のお子さんがいるんで、前はよく一緒に散歩に行ってたんですけど、やっぱり部活が始まっちゃって、自然とそういう機会もなくなって。”(50 歳男性・準備実行期)

“もともとは時間帯が決まってると思ってたんですね。犬の散歩の時間帯って言うのが。それで周りの方に聞いたんですね。”(43 歳女性・維持期)

“すごく大型犬飼ってらっしゃる方は自分は自転車で、かなり犬が満足する位の距離を周られてるみたいですし、でも結構みなさんしてらっしゃるんじゃないかなと思うんですけど。”(43 歳女性・維持期)

会社の同期

“会社の同期には犬を買っている人間が多いのでそのコミュニティは大事にして犬の会合をひらいたりとかしています。”(47 歳男性・関心期)

姉

“うちは初めて、姉のところが以前から飼ってたのもあるもんですから、(犬の飼い方について)色々聞いたりしました。”(49 歳男性・維持期)

ラジオ

“ラジオを聴くといろんな人の話が耳に入ってくるんですけど、そうすると自分でああこういうことやってる人のことは正しいなあとか自分の中での判断が変わってくる。だから自然とそういうのを参考にしようとかこういう人はすばらしいなあって思います。そういうのに近づけるように生活を変えようって思います。”(54 歳男性・準備実行期)

インターネット

“犬にとって散歩に行くのって常識なのかもしれないですけど、それはどうやって知ったんですか？
—それはインターネットで調べて、犬種によってどういう食べ物がいいかとかいろいろ。”(54 歳男性・準備実行期)

2-b) 命令的規範

妻

“結局私が許しを得て飼っているんで、(夫に)それを強要することはできないと思っています。”(50 歳女性・維持期)

“せつかくワンちゃんがいるならどうにか主人に、休みの日から健康のために散歩してほしいというのが私の願いです。”(50 歳女性・維持期)

“必要に迫られて彼女(妻)が頼んでくるのであれば、やらざるを得ないかなと言う感じと、さっき健康の話ができましたけれども、それがもうひとつですね。”(52 歳男性・妻維持期)

“旦那には(散歩)してほしいですね。運動不足なので。”(54 歳女性・準備実行期)

“（旦那さんには）もうちょっと時間があるなら行ってもらえたら嬉しいなっていうんですけど、分かったって行ってくれる。”(43 歳女性・維持期)

家族

“僕のことを犬嫌いだと思っているから(急に散歩をする)と家族の目がちよつとあるかなと思います。”(47 歳男性・関心期)

“ご家族の方が冬樹さんが散歩に行ってくれるという期待をしている感じはありますか？
—ありますね。”(54 歳男性・準備実行期)

医師

“さっきやりやすくなるのは特になんていうことでしたが、先ほどの運動をもう少ししたほうがいよよとか言ってましたけど、医師から少し散歩したほうがいよよとかって言われたとすると、もう少し行こうかなってなりますか？
—そうですね。それはそうならいくしかないですよ。”(56 歳女性・準備実行期)

“たとえば体調が悪くなったりして、医者から犬の散歩にでもいったらっていわれたら行きますか？
—行こうとはしますね。三日ぐらいいつづかないと思いますけど。”(54 歳女性・準備実行期)

“もしそのご自分の運動、運動というか体調の維持に散歩が良いんだという風にもし例えばお医者さんに言わ

れたりとか、そういうの知ったらもうちょっと行きます？
—はい、行くと思います。”(47歳女性・準備実行期)

獣医

“言われてるんですけど獣医さんにちょっと太ってるから
って。でも散歩しろとも言われないけどね。”(50歳男性
性・準備実行期)

3-b) コントロール感

定期的な犬の散歩行動に関するコントロール感について
は、「仕事があるなどの時間的な制約が多い」「外が
明るい・暗い」「他にやりたいことがある」「体を動かす必
要性を感じる」「天気・気候が良い、悪い」「疲れている、
体調がすぐれない」「犬が散歩に行きたがっている」とい
った下位概念が抽出された。

仕事があるなどの時間的な制約が多い

“私は横着なので。生活の時間帯の関連もあるのでなか
なか、時間をとれば行けないこともないんですけども。”(52歳男性・妻維持期)

“定年後はワンちゃんの散歩も含めて、主人と考えてい
きたいと思いますが、今はまだ8年くらいあるのでこの
ままの状態で行きたいです。”(52歳男性・妻維持期)

“要は仕事があれば、(散歩にいきます)ですね。”(43歳男性・関心期)

“(犬の散歩をするには)時間がもっと欲しいですね。”(47歳男性・関心期)

“朝の時もありますけど、朝はばたばた忙しいので、夕
方になってしまいます。”(54歳女性・準備実行期)

“朝は何となくせわしいので、朝は会社行くことを最優先
で考えてましたんでね。”(49歳・男性)

“(散歩は)子どもたちが行く予定だったのですが、やは
り中高になってくると塾とかで忙しくなってくると、私が行
くことになりますよね。主人も土日しか行けないですし。
結局私が行くことになっちゃいました。”(54歳女性・準備
実行期)

“家内が塾で働いているんですよ。塾って学校終わって
から何で、夕方居ないんですよ。で私が逆に私の方が
仕事が早い時間なものですから夕方の時間いるもんで
すから私が行ってるっていうそんな感じですね。”(49歳
男性・維持期)

“うちもし家内が働いて無かったり事情が私の時間帯
が違ってたりしたら1日2回行ってるかもしれないですね。
今はどうしてもこういう生活パターンになってしまってい
るんで、で犬本人もまあしゃべっているわけじゃないで

すけど一応困ってないみたいなんで、それですましてる
ってところですね。”(49歳男性・維持期)

“朝はやっぱり出かける準備とかそっちに気が取られち
やあって、あと散歩で1個だけ、さっきから排せつの話ばっ
かりして申し訳ないんですけど、日によって出るタイミン
グが違うんですよ、多少。で、中々出ない時がたまにあ
って、そうすると朝会社行かなきゃいけないのに家帰っ
てこれないってなっちゃうんで、やっぱりそういう意味で
も夕方行く方がこっちにとって都合がいい。”(49歳男
性・維持期)

“(仕事が忙しく)下手したら、夜12時1時とかになっ
ちゃってたので犬の散歩とかする暇がなかったんです。”
(54歳女性・関心期)

“自分がとっても忙しい日ってあるじゃないですか、スケ
ジュールが一杯の日って。そうするとちよっと今日は行き
たくないけどっていうのはちよっと出るかもしれないで
すね。”(43歳女性・維持期)

外が明るい・暗い

“(夫は)平日は帰ってくるのが夜の9時くらいなので、
夏はいいですけど冬はもう無理な時間帯ですし、朝はも
う早く出てしまいますから。”(50歳女性・維持期)

“今の時間帯の方がちよっと早いんで夕方なんで、あん
ま夜遅くだと歩いている人も少なくて男なんで物騒ってこ
とも無いんですけど、あんまり夜遅く歩くのは気持ちいい
ものじゃないんで今の夕方の時間帯の方がいいことは
いいですね、気分は。”(49歳男性・維持期)

“勿論明るい時間帯に行けばいいんですけど、今はま
だこの6時過ぎだと暗いんで、もうちょっと街灯が明るか
ったらいってところですかね。”(49歳男性・維持
期)

“暗くなると私はいかないです。2人とも怖がりなので。暗
いとでないですね。”(56歳女性・準備実行期)

“やっぱり暗い時、夏っていつでもあんまり朝早く暗い
ときとか、冬でも夕暮れの時の暗い時とか、ちょっと危な
いっていうのが”(43歳・維持期)

他にやりたいことがある

“私も、運動のためには本当は行こうかなと思っ
てるんですけど、やっぱりテレビ見たりネットやったりして
ますね。行こうと思っ
ているところもありますけど、三日坊主
で終わっちゃうんじゃないですかね。”(52歳男性・妻
維持期)

体を動かす必要性を感じる

“(散歩に)ちよっと行ってもいいかなと思うときはどんな

ときですか？

—食べた後ですね。自分でも体を動かさないといけないなと思ってはいるので。”(52歳男性・妻維持期)

“自分が運動不足だと感じたし、健康を維持するために酒飲んでごろごろしているような墮落した生活はダメだと思ったんです。”(54歳男性・準備実行期)

天気・気候が良い、悪い

“寒いときとかは出たくないなと思いますし。暑いときもね。気候が良ければいいですけど。”(52歳男性・妻維持期)

“今ちょっと寒いから(散歩には)行ってないんですけど。”(43歳男性・関心期)

“もうちょっとわんちゃんのためには散歩させてあげたいって思われてるっていつてましたけど、それが今出来てないって言われたのはどんな理由ですか？

—寒いですね。”(50歳男性・準備実行時)

“動物好きでも本人が寒いから散歩に出たくないとかということがあるので。動物好きと散歩に行きたがるのはまた別のことですね。”(54歳男性・準備実行期)

“あつたかくなってきたらよりいけるといいますので、大変ではないですね。”(56歳女性・準備実行期)

“（散歩に行きたくなるのは）天気がいいとかですかね。冬と夏は嫌ですね。春や秋は丁度天候がいいのでいいですね。”(54歳女性・準備実行期)

“夏はもうちょっと気候が良いときは行くかもしれないですね。”(43歳女性・維持期)

“雨の日は嫌いな。”(48歳女性・関心期)

“雨の日なんか逆にやですね。雨の日は傘さしながらこう、帰ってきたら拭かなきゃいけないから雨の日はちょっと億劫ですけど晴れた日は普通に苦でなく出かけてますね、いまのところ。”(49歳男性・維持期)

“（散歩）毎日とはちょっと、天気が悪かったりするとさぼったりですね。”(50歳男性・準備実行期)

“寒い時は、本当は私は寒い時にあんまり表出るのが好きじゃないんで、ちょっと嫌だなんて思うんですけど。”(43歳女性・維持期)

“（散歩にいきづらいのは）雨の日、風が強い日ですかね。”(43歳女性・維持期)

疲れている、体調がすぐれない

“疲れたから今日はいいかとか、行かなきゃと思いつつ今日はいいかとかなってしまいますね。”(54歳女性・準備・実行期)

“結構どんなときでも散歩に行けるといいますか？—地震、雷とかじゃなければ。あとは自分の体調ですね。”(48歳女性・関心期)

“自分がちよっと疲れ気味の時ですね。犬の散歩に限らず雨の日以外ではちよっと疲れていて外出たくないなっていうのはたまにあります。”(49歳男性・維持期)

“ちよっと膝が痛くなってそれから(散歩には)行ってないんですよ。”(43歳男性・関心期)

“こうじゃあ来週から始めてみて下さいっていったときに、それが出来そうな自信ってどれくらいありますか？—うーん、半分くらい。要はやっぱり膝が痛いて言うのがあるんで。”(43歳男性・関心期)

“だからあんまり私が体調悪くて連れて行かなくなっても、うちの中で2人(犬)で運動会しているので、結構運動量はありますね。”(56歳女性・準備実行期)

“膝が痛くて私はいかなかつたんですけど、主人と娘で一匹ずつ連れて行っていました。”(56歳女性・準備実行期)

“そういう(仕事が疲れている時)時は行かないですね。やっぱり自分に余裕があるときに散歩に行きます。”(54歳男性・準備実行期)

犬が散歩に行きたがっている

“犬自身が散歩好きだっていうのもあります。散歩にいこうっていうとすごい喜んでくるので。あつこれはやっぱり連れて行かないといけなくなって感じで。”(56歳女性・準備実行期)

“ケンタが喜ぶので、散歩っていうとすごい喜んで、うきうきしてるし、私も1日に一回は外にしようかなって感じで。”(56歳女性・準備実行期)

“犬も決まった時間に行くんだとわかっているのだと思います。僕がでかけるときにも飛びついてきますしね。”(47歳男性・関心期)

“犬が散歩したがるからです。(中略)要求を吠えることで訴えることになっちゃって…だから散歩に連れて行くしかなかつたんです。”(54歳女性・関心期)

“（散歩に行くか行かないかは）犬の気分しだいですが、犬がもっとしたいとか行動見ていたらわかるので、それで判断します。”(54歳男性・準備実行期)

“しんどくても犬の散歩に行けるぎりぎりの精神はどんな感じですか？

一犬を自分の子供と考えると、子供が困っているときは自分を犠牲にするのが親なので、自分がどうではなくて犬がどうなのかですね。犬が行きたいと思っているのか。犬がそういうアクションを起こせば自分の状態は関係ないですね。”(54歳男性・準備実行期)

“犬が喜ぶから続いているんでしょうね。やっぱり何回でも散歩行きたがるんですよ。やっぱり喜ばせたいっていうのが1番。”(48歳男性・維持期)

犬が散歩に行きたがらない

“犬がね、あんまり散歩好きって感じじゃないんですよ。”(49歳男性・維持期)

“他何か散歩で嫌な所っていうのは？これがこうなったらもっと行きたくなるのになあとか。

一本人がもっと喜ばばですね。素直にっていうか喜んで行ってくれれば、もう引込む感じになっちゃうんで。”(47歳女性・準備実行期)