

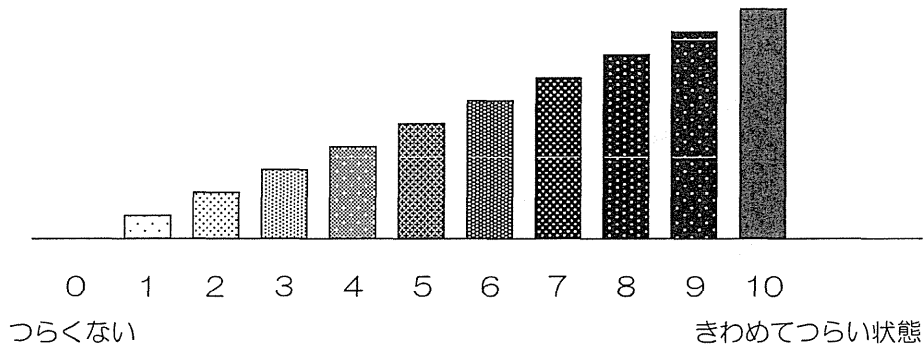
資料1

Q4. ここ2週間の状態についてうかがいます。

1) ここ2週間であなたが最もつらいと思う症状は何ですか？(症状をひとつお答えください。)

()

2) 1) で答えた最もつらいと思う症状の程度はどれくらいですか？
 (下の図であてはまる数字ひとつに〇をつけてください。)



【運動について】

Q5. あなたは次の運動を、ここ1週間で合計何時間くらい行いましたか。
 その1週間がいつも通りでなかったとしても、かまわずお答えください。
 (それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに〇をつけてください。)

	なし	30分未満/週	30~60分/週	1~3時間/週	3時間以上/週
1) ストレッチまたは筋力トレーニング	0	1	2	3	4
2) ウォーキング(散歩など)・ジョギング	0	1	2	3	4
3) 水泳または水中での運動	0	1	2	3	4
4) サイクリング(エアロバイクも含む)	0	1	2	3	4
5) マシンを使用した運動	0	1	2	3	4
6) その他の運動 (具体的に_____)	0	1	2	3	4

【心の状態について】

Q6. ここ1週間のあなたのご様子についてうかがいます。あなたはここ1週間どのように感じていますか。
(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

1) 緊張したり、気持ちが張りつめたりすることが	しょっちゅうあった	たびたびあった	ときどきあった	全くなかった
	0	1	2	3
2) むかし楽しんだことを今でも楽しいと思うことが	全く同じだけあった	かなりあった	少しだけあった	めったになかった
	0	1	2	3
3) なにか恐ろしいことが起ころうとしているという恐怖感を持つことが	しょっちゅうあって非常に気になった	たびたびあるがあまり気にならなかった	少しあるが気にならなかった	全くなかった
	0	1	2	3
4) 物事の面白い面を笑ったり、理解したりすることが	いつもと同じだけできた	かなりできた	少しだけできた	全くできなかった
	0	1	2	3
5) 心配事が心に浮かぶことが	しょっちゅうあった	たびたびあった	それほど多くはないが、ときどきあった	ごくたまにあった
	0	1	2	3
6) きげんの良いことが	全くなかった	たまにあった	ときどきあった	しょっちゅうあった
	0	1	2	3
7) 楽に座って、くつろぐことが	かならずできていた	たいていできていた	たまにできていた	全くできなかった
	0	1	2	3
8) 仕事を怠けているように感じる事が	ほとんどいつもあった	たびたびあった	ときどきあった	全くなかった
	0	1	2	3
9) 不安で落ち着かないような恐怖感を持つことが	全くなかった	ときどきあった	たびたびあった	しょっちゅうあった
	0	1	2	3
10) 自分の顔、髪型、服装に関して	関心がなくなった	以前より気を配っていなかった	以前ほどは気を配っていなかったかも知れない	いつもと同じように気を配っていた
	0	1	2	3
11) じっとしていられないほど落ち着かないことが	しょっちゅうあった	たびたびあった	少しだけあった	全くなかった
	0	1	2	3
12) 物事を楽しみにして待つことが	いつもと同じだけあった	以前ほどはなかった	以前よりも明らかに少なかった	めったになかった
	0	1	2	3
13) 突然、理由のない恐怖感(パニック)におそわれることが	しょっちゅうあった	たびたびあった	少しだけあった	全くなかった
	0	1	2	3
14) 面白い本や、ラジオまたはテレビ番組を楽しむことが	たびたびできた	ときどきできた	たまにできた	ほとんどめったにできなかった
	0	1	2	3

【医療との関わりについて】

Q7. あなたが医師を受診する際、次のことをどのくらい行いますか。

(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

	全くしない	たまにする	時々する	よくする	ほとんどいつもする	いつもする
1) 医師に質問したいことのリストを用意する	0	1	2	3	4	5
2) 治療について知りたいことや理解できていないことを質問する	0	1	2	3	4	5
3) 病気にかかわるあなたの個人的な問題について話し合う	0	1	2	3	4	5

【症状への対処について】

Q8. 気分が落ち込んだり、痛みや他の不快な症状があるとき、あなたはどのように対処していますか。

(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

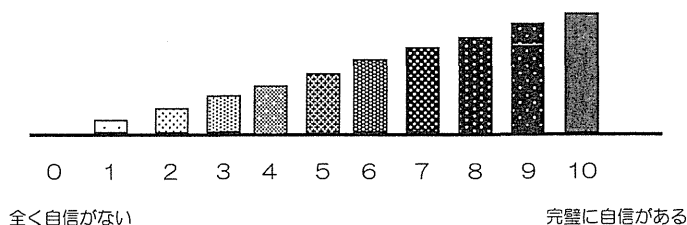
	全くしない	たまにする	時々する	よくする	ほとんどいつもする	いつもする
1) 不快な症状から離れて、自分の体の一部ではないと感じるよう努める	0	1	2	3	4	5
2) 不快な症状として考えずに、温かいとか無感覚だという何か他の感覚として考える	0	1	2	3	4	5
3) 不快な症状から気をまぎらわすために、頭の中でゲームをしたり、歌を歌ったりする	0	1	2	3	4	5
4) 部分ごとに体の筋肉をリラックスさせる	0	1	2	3	4	5
5) 自分がどこか別のところにいるような想像をしたり、音声に導かれるイメージ法を行う	0	1	2	3	4	5
6) 物事を前向きに考えるようにする	0	1	2	3	4	5

【実行できる自信について】

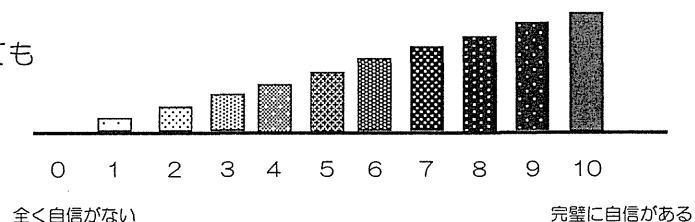
Q9. 現時点で、あなたが次のことを実行できる自信はどのくらいありますか。

(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

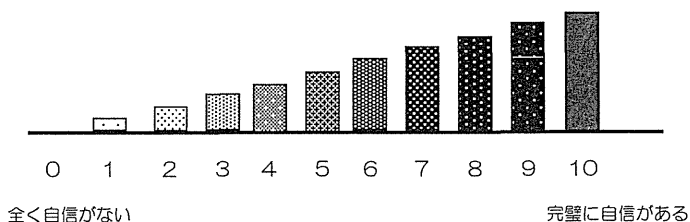
1) 病気による疲労があっても
やりたいことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



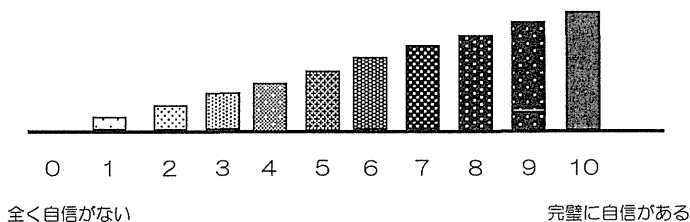
2) 病気による体の不快さや痛みがあっても
やりたいことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



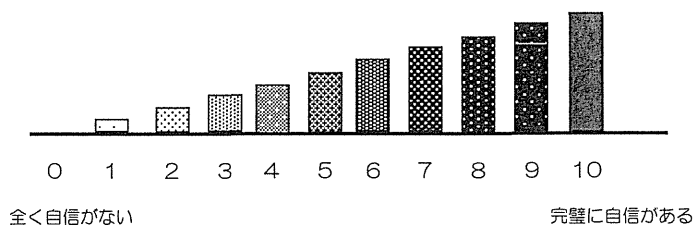
3) 病気による精神的苦痛があっても
やりたいことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



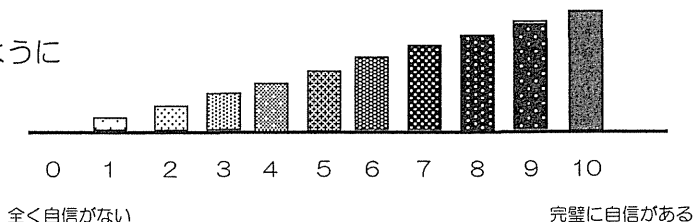
4) その他の症状や健康問題があっても
やりたいことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



5) 医師にかかる回数が減るように
あなた自身の健康管理に必要な
さまざまなことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



6) 病気による日常生活への影響が減るように
服薬以外のことも実行できる自信は
どのくらいありますか？



【生活の感じ方について】

Q10. あなたの人生に対する感じ方についてうかがいます。それぞれ1から7までのうち、あなたの感じ方を最もよく表している数字ひとつに〇をつけてください。

1) あなたは、自分の周りで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか？						
まったくない			とてもよくある			
1	2	3	4	5	6	7
2) あなたは、これまでに、よく知っていると思っていた人の、思わぬ行動に驚かされたことがありますか？						
まったくなかった					いつもそうだった	
1	2	3	4	5	6	7
3) あなたは、あてにしていた人がっかりさせられたことがありますか？						
まったくなかった					いつもそうだった	
1	2	3	4	5	6	7
4) 今まで、あなたの人生は、明確な目標や目的が						
まったくなかった						あった
1	2	3	4	5	6	7
5) あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？						
よくある					まったくない	
1	2	3	4	5	6	7
6) あなたは、不慣れな状況にいると感じ、どうすればよいか分からない、と感じることがありますか？						
とてもよくある					まったくない	
1	2	3	4	5	6	7
7) あなたが毎日していることは、						
喜びと満足を 与えてくれる					つらく退屈である	
1	2	3	4	5	6	7
8) あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？						
とてもよくある					まったくない	
1	2	3	4	5	6	7
9) あなたは、本当なら感じたくないような感情をいだいてしまうことがありますか？						
とてもよくある					まったくない	
1	2	3	4	5	6	7
10) どんなに強い人でさえ、ときには「自分はダメな人間だ」と感じることもあるものです。 あなたは、これまで、「自分はダメな人間だ」と感じたことがありますか？						
まったくなかった						よくあった
1	2	3	4	5	6	7
11) 何かが起きたとき、ふつう、あなたは、						
そのことを過大に評価し たり、過小に評価してきた					適切な見方をしてきた	
1	2	3	4	5	6	7
12) あなたは、日々の生活で行っていることにほとんど意味がない、と感じることがありますか？						
よくある					まったくない	
1	2	3	4	5	6	7
13) あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか？						
よくある					まったくない	
1	2	3	4	5	6	7

【生活の質について】

Q11. 次の1)～26)の各質問について、過去2週間の生活のなかで、あなたの望んだこと、喜んだこと、関心を持ったことを思い出してください。かならず一問ずつ読んで、自分の気持ちをふりかえりながら、もっともふさわしいと思われるものの数字を丸(O)で囲んでください。

もし、どの答えが自分に当てはまるのかはっきりしないときは、中でもっとも当てはまると思うものを選んでください。(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつにOをつけてください。)

1) 自分の生活の質をどのように評価しますか	まったく悪い 1	悪い 2	ふつう 3	良い 4	非常に良い 5
2) 自分の健康状態に満足していますか	まったく不満 1	不満 2	どちらでもない 3	満足 4	非常に満足 5

次の質問は、過去2週間にあなたが、どのくらい経験したか、あるいはできたかについてお聞きするものです。

	まったくない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
3) 体の痛みや不快感のせいで、しなければならないことがどのくらい制限されていますか	1	2	3	4	5
4) 毎日の生活の中で治療(医薬)がどのくらい必要ですか	1	2	3	4	5
5) 毎日の生活をどのくらい楽しく過していますか	1	2	3	4	5
6) 自分の生活をどのくらい意味のあるものと感じていますか	1	2	3	4	5
7) 物事にどのくらい集中することができますか	1	2	3	4	5
8) 毎日の生活はどのくらい安全ですか	1	2	3	4	5
9) あなたの生活環境はどのくらい健康的ですか	1	2	3	4	5
10) 毎日の生活を送るための活力はありますか	1	2	3	4	5
11) 自分の容姿(外見)を受け入れることができますか	1	2	3	4	5
12) 必要なものが買えるだけのお金を持っていますか	1	2	3	4	5
13) 毎日の生活に必要な情報をどのくらい得ることができますか	1	2	3	4	5
14) 余暇を楽しむ機会はどのくらいありますか	1	2	3	4	5
15) 家の周囲を出まわることがよくありますか	1	2	3	4	5

資料1

次の質問は、過去 2 週間にあなたが、どのくらいできたか、あるいは満足したかについてお聞きするものです。

	まったく不満	不満	どちらでもない	満足	非常に満足
16) 睡眠は満足のいくものですか	1	2	3	4	5
17) 毎日の生活をやり遂げる能力に満足していますか	1	2	3	4	5
18) 自分の仕事をする能力に満足していますか	1	2	3	4	5
19) 自分自身に満足していますか	1	2	3	4	5
20) 人間関係に満足していますか	1	2	3	4	5
21) 性生活に満足していますか	1	2	3	4	5
22) 友人たちの支えに満足していますか	1	2	3	4	5
23) 家と家の周りの環境に満足していますか	1	2	3	4	5
24) 医療施設や福祉サービスの利用しやすさに満足していますか	1	2	3	4	5
25) 周辺の交通の便に満足していますか	1	2	3	4	5

次の質問は、過去 2 週間にあなたが、どのくらいひんぱんに経験したかをお聞きするものです。

	まったく感じない	少し感じる	多少は感じる	かなり感じる	非常に感じる
26) 気分がすぐれなかったり、絶望、不安、落ち込みといったいやな気分をどのくらいひんぱんに感じますか	1	2	3	4	5

【お薬使用の現状について(お薬を使用している人のみお答えください)】

Q12. あなたの現在処方されているお薬の使用の現状についてお伺いします。ことわりのないものはプログラムを受けてからここ3カ月以内を想定してください。複数の疾患をお持ちの方は、総合的に考えてお答えください。

*ここでのお薬とは、飲み薬、注射薬(インスリン等)、塗り薬、貼り薬、吸入薬等を含みます。

(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

1) この3週間、薬を一日の指示された個数・回数通りに使用していた	まったく しなかった	あまり しなかった	たまに していた	たびたび していた	いつも していた
	1	2	3	4	5
2) この3週間、薬を指示された時間・間隔通りに使用していた	まったく しなかった	あまり しなかった	たまに していた	たびたび していた	いつも していた
	1	2	3	4	5
3) 指示に反して薬を自分だけの判断で、やめたことがある(飲み忘れたことは含みません)	まったく やめなかった	あまり やめなかった	たまに やめた	たびたび やめた	よく やめた
	1	2	3	4	5
4) 医師などの医療従事者に、自分の薬について気兼ねなく質問している	まったく していない	あまり していない	多少は している	大体 している	いつも している
	1	2	3	4	5
5) 医師などの医療従事者に、薬についての希望を伝え理解してもらっている	まったく あてはまらない	あまり あてはまらない	多少は あてはまる	大体 あてはまる	いつも あてはまる
	1	2	3	4	5
6) 医師などの医療従事者に、過去に使用していた薬の名称・アレルギー等の情報を伝え理解してもらっている	まったく あてはまらない	あまり あてはまらない	多少は あてはまる	大体 あてはまる	いつも あてはまる
	1	2	3	4	5
7) 自分の使用している薬の効果と副作用の両方について知っている	まったく 知らない	あまり 知らない	多少は 知っている	大体 知っている	よく 知っている
	1	2	3	4	5
8) 薬の副作用・アレルギー症状、いつもと違う症状について報告している	まったく していない	あまり していない	たまに している	大体 している	いつも している
	1	2	3	4	5
9) 薬に関して自分の求める情報を探し集めている	まったく していない	あまり していない	多少は している	大体 している	いつも している
	1	2	3	4	5
10) 病気を治療していく上で、薬を指示通りに使用する必要性について納得している	まったく 納得していない	あまり 納得していない	多少は 納得している	大体 納得している	とても 納得している
	1	2	3	4	5
11) 薬の使用は、食事、歯磨きのように自分の生活習慣の一部になっている	まったく なっていない	あまり なっていない	多少は なっている	大体 なっている	いつも なっている
	1	2	3	4	5
12) 薬を日々使い続けることをわずらわしいと感じることがある	まったく 感じない	あまり 感じない	多少は 感じる	たびたび 感じる	いつも 感じる
	1	2	3	4	5

【ワークショップを受講して】

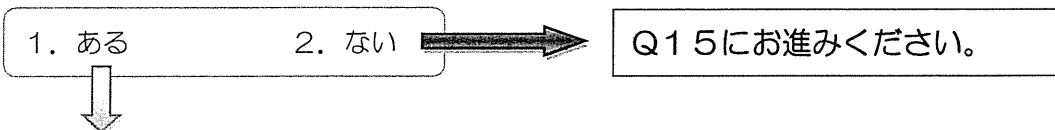
Q13. ワークショップに参加することを通じて、あなたには次の点で変化がありましたか？
(あてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

1) 気持ちが楽になったという感覚は	得られなかった 1	どちらかといえば 得られなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 得られた 4	得られた 5
2) 少しずつでよい、無理しなくて良いという感覚は	得られなかった 1	どちらかといえば 得られなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 得られた 4	得られた 5
3) 他人の助けになっているという感覚は	得られなかった 1	どちらかといえば 得られなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 得られた 4	得られた 5
4) 周りの人へ気持ちをうまく伝えられるようになったという感覚は	得られなかった 1	どちらかといえば 得られなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 得られた 4	得られた 5
5) 物事をある程度冷静に受け止められるという感覚は	減った 1	どちらかといえば 減った 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 増えた 4	増えた 5
6) 自分だけが大変なわけではないという感覚は	得られなかった 1	どちらかといえば 得られなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 得られた 4	得られた 5
7) いろいろなことを、病気だけのせいにはしなくなったという感覚は	得られなかった 1	どちらかといえば 得られなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 得られた 4	得られた 5
8) これまで対処できなかった問題に、なんとか対処できると思えるように	ならなかった 1	どちらかといえば ならなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば なった 4	なった 5
9) できないことよりできることに目が向くように	ならなかった 1	どちらかといえば ならなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば なった 4	なった 5
10) 仲間と出会ったことによる心強さは	得られなかった 1	どちらかといえば 得られなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 得られた 4	得られた 5
11) 病を受け入れられるように	ならなかった 1	どちらかといえば ならなかった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば なった 4	なった 5
12) 自分に自信が	持てなくなった 1	どちらかといえば 持てなくなった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 持てるようになった 4	持てるようになった 5
13) 何事に対しても	悪い方向に考えるようになった 1	どちらかといえば 悪い方向に考えるようになった 2	どちらとも いえない 3	どちらかといえば 良い方向に考えるようになった 4	良い方向に考えるようになった 5

資料1

14) そのほかに、ワークショップに参加して、
肯定的に評価できる変化や得たものがありましたら、ぜひ教えてください。

Q14. あなたは、喘息をお持ちですか？



あなたのご様子についてうかがいます。
(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

1) この4週間に、喘息のせいで職場や家庭で思うように仕事はかどらなかったことは時間的にどの程度ありましたか？	いつも 1	かなり 2	いくぶん 3	少し 4	全くない 5
2) この4週間に、どのくらい息切れがしましたか？	1日に2回以上 1	1日に1回 2	1週間に3~6回 3	1週間に1、2回 4	全くない 5
3) この4週間に、喘息の症状(ゼイゼイする、咳、息切れ、胸が苦しい・痛い)のせいで夜中に目が覚めたり、いつもより朝早く目が覚めてしまうことがどのくらいありましたか？	1週間に4回以上 1	1週間に2、3回 2	1週間に1回 3	1、2回 4	全くない 5
4) この4週間に、発作止めの吸入薬(サルブタモールなど)をどのくらい使いましたか？	1日に3回以上 1	1日に1、2回 2	1週間に数回 3	1週間に1回以下 4	全くない 5
5) この4週間に、自分自身の喘息をどの程度コントロールできたと思いますか？	全くできなかった 1	あまりできなかった 2	まあまあできた 3	十分できた 4	完全にできた 5
6) ピークフローの一番新しい値をお書きください。	ピークフロー値 () 日付 (平成 年 月 日)				

資料1

Q15. あなたは、糖尿病をお持ちですか？

1. ある	2. ない
-------	-------

Q16にお進みください。

あなたの糖尿病の型をお教えてください。

(最もよくあてはまる番号ひとつに○をつけてください。)

① 1型糖尿病	② 2型糖尿病	③ 型がわからない
④ その他(診断名)		
HbA1cの一番新しい値をお書きください。		

HbA1c() 日付(平成 年 月 日)		

Q16. あなたは、リウマチをお持ちですか？

1. ある	2. ない
-------	-------

あなたのご様子についてうかがいます。

(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

1) 着衣	靴ひもを結び、ボタン掛けも含め身支度できますか	何の困難もない	いくらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
2) 起立	就寝、起床の動作ができますか	何の困難もない	いくらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
3) 食事	いっぱいに入っている茶碗やコップを口元まで運べますか	何の困難もない	いくらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
4) 歩行	戸外で平坦な地面を歩けますか	何の困難もない	いくらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
5) 衛生	身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか	何の困難もない	いくらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
6) 伸展	腰を曲げ床にある衣類を拾い上げられますか	何の困難もない	いくらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
7) 握力	蛇口の開閉ができますか	何の困難もない	いくらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
8) 活動	車の乗り降りができますか	何の困難もない	いくらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
9) 血液	次の血液データの一番新しい値をお書きください。	CRP ()		血沈 ()	
		日付(平成 年 月 日)		日付(平成 年 月 日)	

資料1

最後にこの調査研究に対するご意見・ご感想などありましたら、ご自由にお書きください。

以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

お手数ですが、もう一度お書き間違いがないかご確認をお願いします。

この冊子を同封の返信用封筒に入れて投函をお願いいたします。

(切手は不要です)

次回は、3ヶ月後となります。

どうかよろしくをお願いいたします。

本調査へのご協力誠にありがとうございました。

日本 CDSMP 評価研究グループ同

厚生労働科学研究費補助金（難治性疾患等克服研究事業（免疫アレルギー疾患等予防・治療研究事業））
分担研究報告書

慢性疾患セルフマネジメントプログラムによる効果発現のメカニズムの解明：第2報
～『医療者と一緒にやっていくこと』『問題解決法』『薬の活用』演習の効果について～

研究分担者：安酸 史子（福岡県立大学看護学部 教授）

研究協力者：

小野 美穂（川崎医療福祉大学医療福祉学部 講師）
北川 明（福岡県立大学看護学部 講師）
江上千代美（福岡県立大学看護学部 准教授）
松浦 江美（活水女子大学看護学部 講師）
山住 康恵（福岡県立大学看護学部 助教）
生駒 千恵（福岡県立大学看護学部 助教）
石田智恵美（福岡県立大学看護学部 准教授）
松井 聡子（福岡県立大学看護学研究科 修士課程）
山崎喜比古（日本福祉大学社会福祉学部 教授）
米倉 佑貴（東京大学社会科学研究所 助教）
湯川 慶子（東京大学大学院医学系研究科 博士後期課程）
朴 敏廷（東京大学大学院医学系研究科 博士後期課程）
香川 由美（社団法人 日本看護協会）
上野 治香（東京大学大学院医学系研究科 医学博士課程）

研究要旨

本研究は、「慢性疾患セルフマネジメントプログラム」(Chronic Disease Self-Management Program; CDSMP) による効果の発現メカニズム解明の第2報として、プログラムの中で受講者が高い効果を感じた3つ演習『医療者と一緒にやっていくこと』『問題解決法』『薬の活用』について、その効果の検証および効果発現のメカニズムの解明を目的とする。

CDSMP ワークショップ進行の認定資格を持つ慢性疾患患者 14 名を対象としたフォーカスグループインタビューを実施し、内容を質的に分析した。

演習『医療者と一緒にやっていくこと』の効果は、【病気や治療への自己の向き合い方を振り返る】【医療者と患者である自分の役割を考える】【患者の役割を果たす努力をする】の3カテゴリー、演習『問題解決法』の効果は、【問題解決のステップを理解する】【できないことを「今はできないこと」として受けとめる】【問題解決のステップに沿って実践してみる】の3カテゴリー、演習『薬の活用』の効果は、【薬の知識と必要性の理解】【薬の管理方法の実践】【医療者と薬に関する情報のやり取り】【薬に対する認識の肯定的な変化】の4カテゴリーにそれぞれ分類された。

3つの演習効果を通じて、慢性疾患患者の自己管理には、病気をもつ自分を振り返り、今までの認識・自分の中の常識に変化を生じさせるような気付き（衝撃）を得られることの重要性が明確となり、自己管理する上で必要なスキルを系統だった方法論として学び、練習を重ねることで自分のものとなり、実際の生活に活かすことが可能になることが示唆された。また、患者自身が治療に主体的に参加する意義に気づくことが行動変容のための前提条件として必要であること、服薬アドヒアランス向上にもつながることが示唆された。

A. 研究目的

慢性疾患患者の多くは、医療機関で医師や看護師、栄養士などの医療者から、自身に必要な個別の患者指導、生活指導、またリハビリテーションなどを受けている。しかし、多くの場合、それら指導された内容を具体的に自分自身の生活に具体的にどのように落とし込めば良いかという一人一人の患者の生活や背景まで考慮した対応は難しく、また、自己管理を可能にするような自己管理技術を学んだり、訓練したりする機会は少ないといえる。

このような環境下、慢性疾患セルフマネジメントプログラム（CDSMP）は、医療機関で受けた患者指導等の内容を具体的に自己の日常生活に上手に取り入れることができるような自己管理技術を学び、訓練するため、患者指導の補完的役割としても活用可能なユニークな教育プログラムである。また、アメリカを中心に世界各国で、様々な研究効果を出しているプログラムである [1]-[3]。

CDSMP が我が国に導入（平成 17 年）されて以来、その効果に関する研究では、前後比較デザインではあるものの CDSMP 受講前後で、健康問題に対処する自己効力感、健康状態の自己評価、症状への認知的対処実行度、健康状態についての悩み、日常生活充実度評価といった指標で有意な肯定的な変化が認められている [4]。また、現在も受講者の QOL に関する研究や SOC (sense of coherence : 首尾一貫感覚) に関する研究、さらに服薬行動に焦点をあてた研究など、様々な視点で調査研究を続けている。主にアンケートを用いた調査研究によって、量的側面から効果エビデンスの蓄積が得られる中、昨年度以来、プログラムの質的効果、つまり、CDSMP ワークショップで展開されているどの演習および部分が、受講者にどう作用しどのような効果を感じさせているのかという具体的な効果内容および効果発現のメカニズムの解明に

取り組んでいる。昨年度の報告書にて、最も効果の示された『アクションプラン』について報告した [5]。本研究では、『アクションプラン』に続いて高い効果の示された 3 つの演習『医療者と一緒にやっていくこと』『問題解決法』『薬の活用』について、『アクションプラン』同様、その効果検証および効果発現のメカニズムを検討し、慢性疾患患者支援への示唆を得たので報告する。

B. 研究方法

1. 調査方法

対象：CDSMP を受講し、ワークショップ進行の認定資格をとり活動中の慢性疾患患者 14 名

時期：平成 23 年 12 月

場所：熊本、東京、神戸

方法：「CDSMP の効果」に関する半構成的インタビューガイドに基づき、フォーカスグループインタビューを実施し、IC レコーダーにて録音した。

インタビュー時間は各 1~1.5 時間程度

2. 分析方法

録音されたインタビュー内容を逐語録として記述し、まず、効果の示された文章単位で演習ごとに分類した。

次に効果の多く示された演習順で表を作成した。その中の『アクションプラン』につぐ上位 3 つの演習『医療者と一緒にやっていくこと』『問題解決法』『薬の活用』について、それぞれの効果内容について、意味ある一文をデータとしコード化した。類似している効果内容と判断したコードを集めカテゴリー化し、さらに、カテゴリー化された効果がどのように出現しているのかを検討するため、その演習の具体的な中身や方法と照らし合わせながら効果発現のメカニズムについて

検討した。

3. 倫理的配慮

対象者には、研究の目的・手順等について文書と口頭で説明し、音声の録音についても承諾を得るとともに、一度協力に同意しても自由に撤回し辞退できること、辞退しても不利益を被らないことを説明し同意書への記入をもって同意とした。

また、本研究は、川崎医療福祉大学倫理委員会の承認を得て実施した。

C. 研究結果

1. 対象者の背景は表1のとおりである。

表1：対象者の背景 (n=14)

	性別	年代	疾患名	罹患年数
A	女	50歳代	関節リウマチ	31年
B	女	50歳代	急性リンパ性白血病	6.5年
C	男	60歳代	脊髄小脳変性症	9年
D	女	40歳代	線維筋痛症	9年
E	女	40歳代	拡張型(うっ血性)心筋症	11年
F	男	20歳代	Silver-Russell 症候群 先天性橈尺骨癒着症 2型糖尿病	先天性 先天性 2年
G	女	40歳代	全身性エリテマトーデス	20年
H	女	50歳代	全身性エリテマトーデス	26年 8ヵ月
I	女	30歳代	1型糖尿病 バセドウ病	11年
J	女	30歳代	1型糖尿病	21年
K	男	40歳代	1型糖尿病	26年
L	女	20歳代	1型糖尿病	7年
M	女	40歳代	うつ病 線維筋痛症 慢性疲労症候群	11年 5年 4年
N	男	30歳代	血友病 HIV、肝炎 房室ブロック	33年 28年 10年

2. ワークショップの演習項目の中で、多く効果

の語られた演習上位 10 位は表1のとおりである。

表1

文章総数		1405
	演習項目	関連する文(数)
1	アクションプラン	242
2	医療者と一緒にやっていくこと	77
3	問題解決法	69
4	薬の管理	46
5	ブレインストーミング	28
6	振り返りと将来計画	28
7	私メッセージ	24
8	肯定的な考え方	19
9	急性と慢性の病気の違い	18
10	コミュニケーション技術	16

3. 上記表1の1位：アクションプランに関しては、昨年の報告書にまとめた。本報告書では、2位：『医療者と一緒にやっていくこと』、3位：『問題解決法』、4位：『薬の管理について』に関する効果を抽出しカテゴライズした結果を①～③に、次に効果発現の機序について、それぞれ図1～3に示す。

①「医療者と一緒にやっていくこと」の効果

医療者と一緒にやっていくことは、【病気や治療への自己の向き合い方を振り返る】【医療者と患者である自分の役割を考える】【患者の役割を果たす努力をする】の3つのカテゴリーと8つのサブカテゴリー分類された。

それぞれのカテゴリーについて、サブカテゴリーおよび代表的な引用データを次に示す。

【病気や治療への自己の向き合い方を振り返る】は、<何でも医療者のせいにしていて自分に気づく><治療に参加していなかったことに

気づく>のサブカテゴリーで構成された。

<何でも医療者のせいにしていた自分に気づく>

「いろんなこと教えてもらって全くできなかつたんだけど、できないのは医療者が悪い、周りをもっとしっかりしてないから、私ができないんだってずっと思ってたってことに気づけた・・・」

<治療に参加していなかったことに気づく>

「治療に参加、全然できてなかったし、何かこう、診察室に入っても、余りしゃべりなかつた。」

【医療者と患者である自分の役割を考える】は、<医療者は自分の判走者・パートナーであることを認識する><管理していくのは「自分」なんだと思う><医療者も「同じ人間」ということに気づかされる>のサブカテゴリーで構成された。

<医療者は自分の判走者・パートナーであることを認識する>

「私の主治医は、私をリードしてくれる人じゃなくって、医療者は、自分が自分で病気を管理する時の判走者なんだって。」

<管理していくのは「自分」なんだと思う>

「あくまでも自分が主役なんだってことに気付いた・・・」

<医療者も「同じ人間」ということに気づかされる>

「医療者も私たちと同じ人間ですっていうセリフが一番反応した、そうだった、どうだよねって」

【患者の役割を果たす努力をする】は、<医療者への伝え方を考えるようになる><医療者に伝えたい事をつたえられるようになる><診察の際、報告する内容を準備するようになる>のサブカテゴリーから構成された。

<医療者への伝え方を考えるようになる>

「習ったことを活かして、話しやすいようにこっちが持っていけば、先生も話してくれるっていう。」

<医療者に伝えたい事をつたえられるようになる>

「自分のやりたいことを医者に伝えられるようになったというか、こうしたいんだけど、そのためにはどうしたらいいですかっていう・・・」

<診察の際、報告する内容を準備するようになる>

「ちゃんとできてないところは言わないと、医師は言ったとおりにやっているものだと思ってますってセリフを聞いて、そっかと思って、病院に行く前に1カ月の様子とか質問とかを書くようにしたら、先生としゃべれるようになって、先生って、こんな顔してたんだ・・・って感じた。」

『医療者と一緒にやっていくこと』の演習方法と効果の関係性を含んだ効果発現のメカニズムの概要を図1に示す。

②「問題解決法」の効果

問題解決法は、【問題解決のステップを理解する】【できないことを「今はできないこと」として受けとめる】【問題解決のステップに沿って実践してみる】の3つのカテゴリーと7つのサブカテゴリー分類された。

それぞれのカテゴリーについて、サブカテゴリーおよび代表的な引用データを次に示す。

【問題解決のステップを理解する】は、<問題を解決するための系統だった方法(手順)を理解する><なぜできなかったではなく、どうしたらできるかと考える>のサブカテゴリーで構成された。

<問題を解決するための系統だった方法(手順)を理解する>

「ああ、こういうふうにして(ステップに沿って)いくっていう方法もありなんだなって思ったのが、一番に思ったことでしたけどね。」

<なぜできなかったではなく、どうしたらできるかと考える>

「過去を振り返って、何でできなかったんだろって考えて、できなかった自分が何かだめだったっていうところじゃなくって、何でできなかったか、じゃあ次はどうしたらできるかのほうに考える、考え方を教えてもらったのが、すごい大きいんだと思う」

【できないことを「今はできないこと」として受けとめる】は、<できない自分を責めていたことに気づく><がんばってもできないことは「今はできないこと」として受け入れる><また出来るときにやればよいという安心感を得る>のサブカテゴリーで構成された。

<できない自分を責めていたことに気づく>

「できないことっていうのは、それは逃げだとか、後ろ向きだとかっていうふうにしかなってこなかった自分がいて・・・」

<がんばってもできないことは、「今はできないこと」として受け入れる>

「これは今できない課題と受けとめるっていうのがありなんだっていうのは、すごいセンセーショナルで、そんなことがあっていいんだっていうふうに、そのとき何か初めてわかった」

<また出来るときにやればよいという安心感を得る>

「問題解決法の最後の一つに、すごい救われて、いろいろチャレンジして頑張ってきたけれども、今はできないけど、また別の機会にチャレンジできる課題っていうふうに思えば、・・・それは

すごく肯定してもらったっていう安心感がすごくありました。」

【問題解決のステップに沿って実践してみる】は、<一度は問題解決のステップを踏んで考えやってみる><無理せず、他者のアドバイスをもらう>のサブカテゴリーで構成された。

<一度は問題解決のステップを踏んで考えやってみる>

「何かこの問題は難しそうだなあと思っても、問題解決法をとりあえずやってみると、何となくこれは難しくてできなそうだなって自分が思ってたものでも、結構解決策、みんなで考えると出てきたりとか。」

<無理せず、他者のアドバイスをもらう>

「無理をせず自分に合った方法でやっていきなさいっていう、それでもだめなら誰かにアドバイスをもらいなさいっていう、それが私はすごい印象に残ってると思うんですよ」

『問題解決法』の演習の方法と効果の関係性を含んだ効果発現のメカニズムの概要を図2に示す。

③「薬の使用」の効果

薬の使用は、【薬の知識と必要性の理解】【薬の管理方法の実践】【医療者と薬に関する情報のやり取り】【薬に対する認識の肯定的な変化】の4つのカテゴリーと8つのサブカテゴリー分類された。

それぞれのカテゴリーについて、サブカテゴリーおよび代表的な引用データを次に示す。

【薬の知識と必要性の理解】は、<アレルギーや副作用についての理解の深まり><きちんと飲もうという気になる><自分が医療者に伝えるべき情報の把握>のサブカテゴリーで構成さ

れた。

<アレルギーや副作用についての理解の深まり>

「あれ（アレルギーや副作用）は知識としてすぐ役に立ちました。」

<きちんと飲もうという気になる>

「思い出したら飲めばいいやみたいなところだったんですけど、ちゃんと飲もうかなっていう気持ちになりましたね。」

<自分が医療者に伝えるべき情報の把握>

「飲めてないのがあるんだったら、それを言いましょみたいなのは確かに。打ち合わせどおりできてないことは（医師に）言ったほうがいいっていうのが、よくわかった。」

【薬の管理方法の実践】は、<薬の管理方法をすぐに役立てる><複数の薬局を1か所にする>のサブカテゴリーで構成された。

<薬の管理方法をすぐに役立てる>

「あのときのセッションの後に、自分でこういう仕分け袋みたいなものを買ってきて、やりました。そうそうそう、すぐ取り入れました。」

<複数の薬局を1か所にする>

「いろんな科にかかっているときは相互作用もあるからって言われて、それ（薬局）は1つにしましたね。」

「自分の主の病気以外のことは別にどうでもいいかなと思ってたので、風邪引いたら、近所の医院のその隣にある薬局とか行ってただけど、わざわざいつも行っているところに行くようにする、したっていうか。」

【医療者と薬に関する情報のやり取り】は、<自分でどれだけ情報を取り入れられるかを考えるようになる><予防的な薬の使用等、使用目的や方法を医師と話しあう>のサブカテゴリー

で構成された。

<自分でどれだけ情報を取り入れられるかを考えるようになる>

「薬は薬局とかに聞いたほうが確実じゃないかなと思うから、やっぱり先生と同じぐらい、薬局、薬剤師さんとかとはコミュニケーションとったほうがいいのかな。」

「どれだけ情報を取り入れられるかとかが（鍵になる）。」

<予防的な薬の使用等、使用目的や方法を医師と話しあう>

「それまでは治療として、痛くなったら注射をするっていう感じだったのが、何かでもやっぱり、やりたいことをやるためについていうので、医者とも話をして、それでじゃあ予防で打ってけばひどくならず、ちょっと注射の回数は増えるかもしれないけど、でもそっちのほうがいいろんなことができるようになるんじゃないかっていうので、それを予防に変えたりだとか、そういう変化はありましたね。」

【薬に対する認識の肯定的な変化】は、<薬は自分の人生を楽しむために必要な手段と考えられるようになる>のサブカテゴリーで構成された。

<薬は自分の人生を楽しむために必要な手段と考えられるようになる>

「それまでは何か薬を飲むために生きていたというか、薬を飲まなきゃ飲まなきゃっていうところから、好きなことをやるために体調をよくしていこうと、それで、この薬を飲んでいこうっていうふうに、気持ちを何か180度変えられた。目的が楽しく生きることで、薬はその手段。」

『薬の使用』の演習の方法と効果の関係性を含んだ効果発現のメカニズムの概要を図3に示す。

図1:「医療者との協働に関する効果発現のメカニズム」

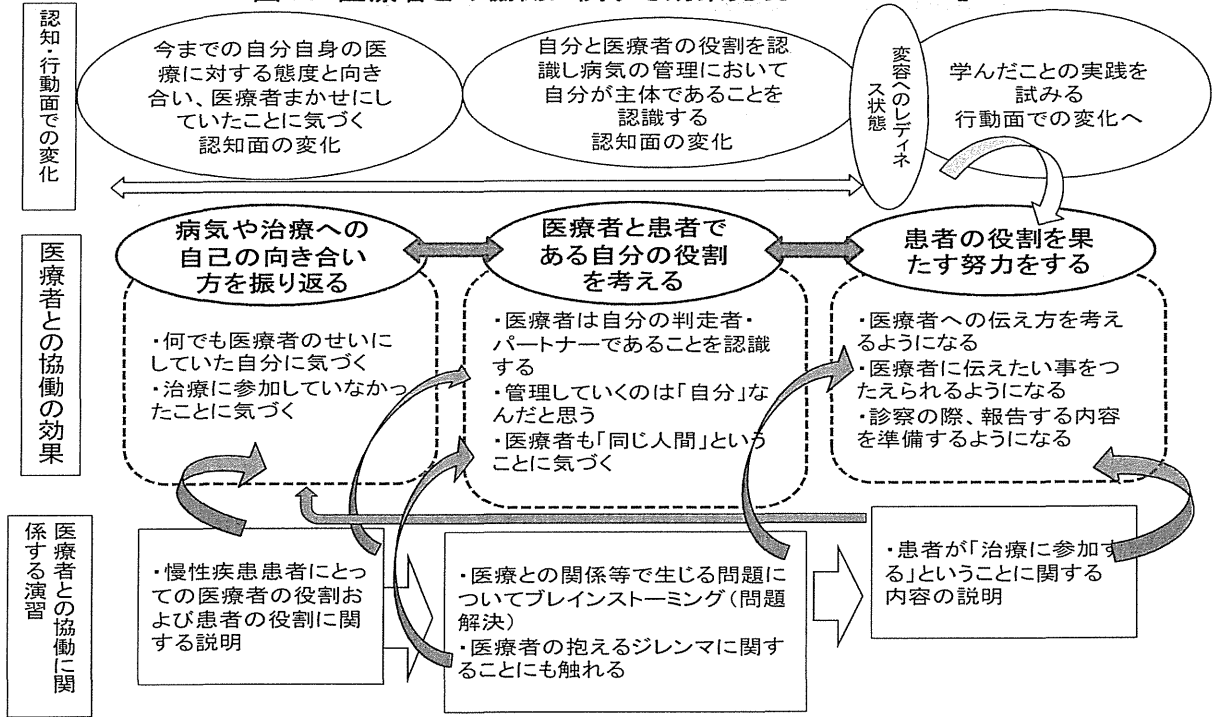


図2:「問題解決法の効果発現のメカニズム」

