



セルフエフィカシイ

自己効力感を高め、主体的行動変容を目指す

健康教育プログラム 実践マニュアル

編著 自治医科大学地域医療学センター
公衆衛生学部門 看護学部 客員教授
新健康教育プログラム開発研究会代表

高村 寿子

PDF data

社団法人 日本家族計画協会



(自己効力感) 主体的行動変容とセルフエフィカシイ

—ヘルスプロモーション実践のための健康教育新戦略—

はじめに

ヘルスプロモーション展開の中心である健康教育で、なぜ、今、セルフエフィカシイ（以下、自己効力感）なのでしょうか？

それは、昭和40年代前半の急激な高度成長の時期に、私が保健所で衛生教育係として活動していた頃にその端緒があります。当時は、健康教育を衛生教育といっていましたが、地域の人たちに対して、どうしたら健康になるための行動を日常生活で根づかせられるかを目標に、医師や保健師、栄養士、助産婦師さんたちと力を合わせて、さまざまな衛生教育を実践していました。

そのころから、衛生教育は「教えてあげる」とか、「あなたはこういう悪いところがあるので、こうしたらしいですよ」という接し方が主流でした。その人自身が自らそうしたいと行動変容するのではなく、保健医療・看護の専門家から、「あなたはこういうリスクを持っているから、こうした方があなたの生活にはとてもいいはずですよ」と助言をする。助言という言葉を使っているものの、「教えてあげる」「指導する」という接し方だったのです。「あなたのためですから」とすすめられたとはいえ、その人たちが自分からそうしたいと考えたことではないので、心躍らせてやって自らみようという気持ちにはならない。だから、行動するまで時間がかかる。なおかつ、行動したとしても続かない、日常生活の中に継続されない、つまり日常生活習慣として根づかないという、歯がゆい思いが常に払拭できていたのです。老若男女のあらゆる健康レベルにあるその人自身が、自分の人生に責任を持ち、周囲の人々と生き生きとかかわりながら生きしていくことを支える健康教育が希求されていると言えるでしょう。

健康教育のパラダイムシフト

指導型健康教育の限界が聞かれて久しい中で、主体的な行動変容をねらう健康教育の方法が求められ続けてきました。日々の診療の中で「患者さんを一生懸命指導しても、なかなか行動が変わらない。なにか良い方法はないだろうか」との問題意識を感じた石川雄一¹⁾は、米国ハーバード大学に留学し、その成果を健康学習方式と称する新しい健康教育の方法としてわが国の保健医療の領域に紹介しました。当時、米国は“エンパワーメント教育”と言われる方法が脚光を浴びており、それを基盤としているこの健康学習方式は今まで指導しても行動が変わらないと悩んでいた保健師・栄養士などの住民や患者に第一線で接する専門家に強い指示が得られ、その考え方とスキルを学ぶ健康学習セミナーは急速に全国展開されるようになりました。

この状況は、資料1に示すような健康教育から健康学習へという健康教育のパラダイ

資料1
健康教育の
パラダイムシフト

- ◆指導型から学習援助型へという健康のパラダイムシフト(発想の転換)
 - ・従来の伝統的健康教育における主体的な行動変容の限界
 - ・健康学習はエンパワーメント教育の方法

伝統的健康教育(指導型)

A
↓ Bの上にAがいる
B

“共感・共有”がない
人間関係:一方通行
(話し上手)

健康学習(共感型)

A ← → B
BとともにAがいる

“共感・共有”しあう
人間関係:相互作用
(聞き上手)

プログラムの進め方

今、この本を読んでいらっしゃるみなさん、おそらく1度は本健康教育プログラムに関する講義を聴いていらっしゃると思います。講義の中では、具体的なプログラムの進め方について紹介があったかと思いますが、いざ自分で実施するとなると非常に不安になるものです。

そこで、本健康教育プログラム各回の進め方について、順を追って説明していきたいと思います。

ただ、これはあくまでも参考ですので、みなさんが実施してみてやりにくい部分があれば、基本線は守っていただくとして、その都度修正していただきながら進めていただきたいと思います。

なお、本プログラムの特徴の1つはエンカウンターを用いることです。エンカウンターとは、本音と本音をぶつけて新しい人間関係を築いていく人間関係づくりの方法です。そのために用いられるプログラムはエンカウンターではエクササイズと言います。

このプログラムで、なぜエンカウンターを用いたかについては第1章を参照していただきたいと思います。

また、コース共通することですが、心を開くためのエクササイズを効果的に実施するために、その場面に応じたバックミュージック（BGM）を常時流しておきましょう。BGMは、事前にどういったものがそれぞれのエクササイズに適するかを検討し、エクササイズごとに環境係が変えていくとよいでしょう。音楽のジャンル等は、特にこだわりませんが、日本語の歌詞があると意識がそこに入ってしまうので、BGMとしては使わないでください。後ほど、研究会員が使用したCDのご紹介もしたいと思います。

第1回

テーマ

「ヘルスプロモーションとエンパワーメント」
(自己認知)

1) 評価指標の記入（資料A. B. C）

最初に、プログラム評価のための3つの指標（A. セルフエスティーム、B. 一般性セルフエフィカシィ、C. フェイススケール）について測定します。

受付時に、評価表A・B・Cを配布し、待ち時間を利用して記入しておいてほしい旨伝えます。オリエンテーションが始まる前に回収しますので、記入状況を確認しながら、適当なところで声かけを行ってください。点数については、Aのセルフエスティームについては、対象者に自覚していただくために一緒に採点します。BとCについては教室終了後にスタッフが採点してください。

それぞれの評価表については、それぞれの評価指標の意味するところと点数の出し方についてご説明します。

プログラム実施に関する Q&A

1

グランドルールに関する質問

Q1：プログラムに参加する人々が、守らなければいけないことは何でしょうか？

A：プログラムの進め方の第1回のところで説明しましたが、プログラム参加者が安心して心を開いていくためには、スタッフだけでなく参加者同志も守らなければいけないルールがあります。それをグランドルール（基本的に守る約束事）といいます。

それを記入したポスターも、教材として付録のCD-ROMに用意しておりますので、プリントアウトして大きめのポスターサイズでご使用ください。このポスターを使って、初日のオリエンテーションの際に伝え、更に、教室開催時には常に掲示しておくことが必要でしょう。

Q2：教室に参加した人に対して、特に必要な取り決めは何ですか？

A：グランドルールにありますが、中でも「教室の中で話し合われた個人的なことは、他の場所で一切話さないこと」は、非常に重要なことですので、初めにきちんと伝えておく必要があると思います。

なお、教室に対する自分自身の感想については、他者に伝えても構いませんが、エンカウンターで行うことについては、詳細に話すことは避けてもらってください。エンカウンターの目的を事前に知ってしまうと学びにならないことがあるからです。

2

企画に関する質問

Q3：タイムスケジュールを考えて行くのですが、時間の配分ポイントがあつたら教えてください。

A：1~3回は、エンカウンターを用い、自己認知・自己理解・他者理解が相互作用し、行動変容していくプロセスを踏んでいます。その目的を達成するエンカウンターを適宜とり入れていますので、エクササイズには十分な時間をとっておいた方がよいでしょう。そうすることで、自分自身をじっくりと見つめ、また他者から知らされる自分についても理解が深まり、その人のジョハリの窓が大きく変化していくことができるのです。

この基本的な部分をしっかりとと考えながら、オリエンテーション、エクササイズに関する説明、エクササイズ終了後のシェアリングする時間、まとめの時間、終わりのあいさつなどを、タイムスケジュールに組み込んでいくとよいのではないかでしょう。

事例の中に、具体的なタイムスケジュールが掲載されていますので参考にしてください。

なお、エクササイズによっては、個人差が出てきますので、タイムテーブルどおりに