

研究テーマ ● “価値観・生活・つながり” を大切にするヘルスカウンセリングABC

医学部・保健学科・看護学専攻

教授 丸谷 美紀

研究の背景および目的

「夢を達成したい」「色々なことにチャレンジしたい」。願いを実現するには健康であることも重要です。生活習慣病は日々の生活習慣を見直すことで予防出来ますが、実行に移せなかったり後戻りすることもあります。その背景には対象者が属する集団の文化（価値観・生活・つながり）の影響があります。この保健指導は文化を把握することで、対象者の状況や気持ちがわかり、生活習慣の改善を内面から支えることができます。保健指導者も自ら指導技術を発展させる事ができる指導方法です。

■おもな研究内容

☆睡眠、食事、活動や交流等、人が生きるために基本となるニーズを満たす日常生活行動の仕方とその流れ方は、その人が置かれている文化（所属する集団に比較的共通する行動様式や価値観）の影響を受けています。

保健指導の対象者が属する集団に比較的好くみられる‘価値観・生活・つながり’を把握することで、焦点を絞ってアセスメントしたりA、対象者がなぜそのことをしているのか状況や気持ちを受け止めたりA、好みの生活とのバランスをとったりB、価値観に結びつけたりC、することで目標設定を容易にします。

- A Assess** アセスメント
- Accept** 受け止め
- Aware** 気づきの促し
- B Balance** 生活や価値観とのバランス
- C Connect** 生活の目標や価値観への結びつけ
- Comfort** 安心・安楽
否定されたと感じず
落ち着いた気持ちで、
生活を見直す意欲が持てる

☆一方で、対象者の‘価値観・生活・つながり’を大切にしようとしても、保健指導者は、対象者の健康を守りたい一心で、変化を急ぐことがあります。

保健指導者自身の‘価値観・生活・つながり’＝自文化に気づくことで、対象の価値観・生活・つながりに敏感になり、大切にすることが出来ます。

- ・保健指導者自身が大切にしている、または好んでいる‘価値観・生活・つながり’と、その理由、それらが形作られてきた経過に気づく
- ・保健指導者と異なる‘価値観・生活・つながり’を持つ対象者への自分の態度に気づく

本研究による保健指導方法を『価値観・生活・つながり’を大切にする生活習慣予防のヘルスカウンセリング』という冊子にまとめました。

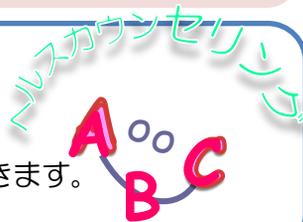


期待される効果・応用分野

対象者が、安心して自分の生活習慣を見直すことができ、多少後戻りしても、自分で気づき、引き返すことができます。

保健指導者も、対象の属する集団の傾向を捉えることで短時間でアセスメント目標設定ができます。また、自分の保健指導を自分で発展させていくことができます。

受講生からは、育児相談にも活用できたと報告がありました。



■共同研究・特許などアピールポイント

●この保健指導は、文部科学省科学研究費補助金と、ちば県民保健予防基金を受けました。

●2013年3月、L.Anderko博士(Obama大統領に表彰を受けた先生)の招待で、Georgetown大学で講演。大学HPで紹介され英語版も発行しました。

コーディネーターから一言

属する集団の文化を把握したカウンセリングによって、生活習慣病を予防する保健指導方法を開発。価値観を大切にしながら、生活習慣を見直します。保健師さんや学生対象の研究ですが、住民の生活改善に役立つ内容です。

研究分野 生活習慣病予防、保健指導、公衆衛生看護、文化的看護

キーワード 生活習慣病、保健指導、保健師、文化