

対象者の行動変容を促すための 特定保健指導実践者の指針 ー 保健師の視点を元にした アクションリサーチ ー

田中 千恵 (応用看護学)

【キーワード】 特定保健指導・行動変容・保健師
の視点・アクションリサーチ

本研究の目的は、対象者の行動変容を促すための特定保健指導実践者の指針を得ることである。研究対象は、行動変容が可能となった対象者1名に対する保健師である研究者の看護過程およびA市で特定保健指導を実施している訪問指導員のうち研究協力が得られた者9名である。研究方法は、研究者の1事例への看護過程から抽出した指針を用いて、アクションリサーチの方法を活用し、訪問指導員と事例検討やロールプレイングを繰り返しながら指針を修正した。その後、訪問指導員が指針を活用した実践を行った。実践終了後、指針の活用によって訪問指導員自身の保健指導にどのような変化があったか、訪問指導員にインタビューを行い、指針の有効性を評価した上で指針を完成させ、特定保健指導実践者が対象者に行動変容を促すための指針として、以下を得た。

＜訪問前、支援の方向性を立てる時の指針＞

1.厚生労働省 「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」 をもとに、保健指導判定値及び受診勧奨値となる検査データを選び出し、それらの検査データが示す血管や関連する臓器の変化を描き、何に着目して保健指導を行うか優先順位をつける。そして、対象者の年齢や家族構成、生活環境、自覚症状など事前に得られる情報と関連付ける。

＜初回面接で対象との関係性を作る時の指針＞

- 1.対象者の表情や言動、生活の様子などから対象者の健康に対する捉え方や、生活習慣改善への意欲の程度を大づかみに捉える。そして、行動変容ステージの段階を踏まえ、対象者にとって、現在の生活習慣を続けることによるデメリットより、生活習慣改善によって得られるメリットが上回るよう働きかける。
- 2.生活習慣病のリスクが高い検査データに影響を及ぼす24時間の生活の仕方を、対象者の職業や生活パターン等と重ねて予測しながら聞き取り、対象者が自分の生活パターンと検査データの関連に気づけるよう働きかける。
- 3.対象者の人生の目標や生きがい、健康観を共有し、生活習慣改善を行うことの意義について理解を促す。対象者が前向きに取り組めるよう労いや励ましの言葉をかけ6か月間支援していくことを伝え、関係を築く。

他、＜対象者の食生活・運動習慣を整えるための指針＞4つ、＜6か月間の目標を立てる時の指針＞7つ、＜対象者と中間評価を行う時の指針＞5つ、＜対象者と最終評価を行う時の指針＞3つ、あわせて23の指針が得られた。これらの指針は、「対象者を捉える視点としての指針」「健康行動理論を活用した方法論としての指針」「対象者に気づきを与え健康行動に自ら取り組むよう支援できる指針」「特定保健指導実践者に自己評価や自己効力感を高めることを促す指針」として活用できることが示唆された。