



contents

- ・研修会・シンポジウムの開催 ..... 1
- ・コラム ..... 3

**【研修会・シンポジウムの開催】**

去る令和 5 年 12 月 16 日、千代田区主婦会館プラザエフにおいて、当センター主催の研修会・シンポジウム「ライフスタイルに関わる行動変容型介入—その理論と eHealth への適用—」を開催いたしました。ニューズレター本号（第 21 号）および次号（第 22 号）では 2 回にわたって、当日ご発表いただいた講師・シンポジストの先生方からの原稿を掲載いたします。（上地広昭広報担当理事）

**① e-learning による予防型メンタルヘルス研修**

美谷島啓二  
 (シカデン株式会社)



**【e-learning 版こころの ABC 活動】**

「こころの ABC 活動」は、メンタルヘルスが良好な人が行っているポジティブな活動を、Act, Belong, Challenge に分け、それらの中から自分でできそうなものを選んで行っていくものです。ポジティブな活動を増やすことで明るい気持ちでいる時間を増やし、イヤな気持ちでいる時間を減らすのが狙いです。



この「こころの ABC 活動」を職域向けに e ラーニング研修プログラムとして実現したものが e-learning 版こころの ABC 活動です。全 5 回で構成されるプログラムの各回を簡単に紹介すると、第 1 回は、職域におけるメンタルヘルス不調になる典型的なストーリーを見て、誰でもメンタルヘルスの問題を抱える可能性があることを知ってもらいます。第 2 回は、自分に当てはまりそうなストーリーを選んで見てもらい、自分もメンタルヘルスの問題を抱える可能性があることに気づいてもらいます。第 3 回は、自分ごととして動機付けができたところでストレスとメンタルヘルスについて詳しく学びます。第 4 回は、様々なストレス対処法がある中のひとつとして「こころの ABC 活動」について学びます。第 5 回では、自分自身の ABC 活動計画書を仕上げ、終了となります。

教材の設計には ARCS モデルを採用しています。ARCS モデルとは、Attention（注意）、Relevance（関連性）、Confidence（自信）、Satisfaction（満足）の四つの要素を教材に盛り込むことで学習者のモチベーションが高まるという教材設計の考え方で

**【職域のメンタルヘルス対策と本プログラム】**

この研修プログラムがターゲットとする職域では従業員一人が休業すると年間 1000 万円の損失になるとも言われます。試算の仕方はいろいろありますがメンタルヘルスの問題が企業にとって経営リスクであることは間違いありません。では、職域でどのようなメンタルヘルス対策が行われているかというところとストレスチェックに代表される二次対策と、治療、復職支援といった三次対策が中心です。他方、「こころの ABC 活動」は将来的にメンタルヘルス不調にならないように予防する一次対策である点が特長であり優れたところです。当社がこの研修プログラム開発に参加しようと思った理由もここにあります。

**【方法論としての e ラーニング】**

e ラーニングは、いつでも、どこでも学習できるという長所を持ちます。反対に、いつでも、どこでもできるので切羽詰まらなないと始めないといった短所も指摘されます。この相反する二つの特徴は、動機付けされている学習者には e ラーニングの様々な長所が強く働き、反対に動機付けが不十分な学習者には短所が強く働くことを示しています。つまり、e

ラーニングの成否は動機付けの程度に大きく左右されることとなります。しかし、動機付けについてはプロモーション、マーケティングなどの役割が重要になり、良い教材を作ることとは別に戦略を練る必要があります。

教材として重要なのは意欲継続のための仕掛け（飽きない工夫）です。「せっかくやる気になったのにつまらなくて…」といった離脱は避けなければなりません。

【健康心理教育実践センターへの期待】

最後に、民間企業がこのようなプログラムを社会に提供しようと思ったとき、その内容の専門性を担保することは一般的に困難です。中身を保証するためには、専門性を有した研究機関や学術機関、非営利団体などとの協業は欠かせません。健康心理教育実践センターにも、そのような役割を期待しています。

② 妊産婦の健康増進・合併症予防を目的とした運動行動変容アプリの開発および評価

石川菜々子  
(元東京女子医科大学病院  
・株式会社シオン 助産師)



本シンポジウムでは、「妊産婦の健康増進・合併症予防を目的とした運動行動変容アプリの開発および評価」研究を発表しました。本研究は、妊婦を対象とした身体活動および健康的な食生活の習慣化を目指した、スマートフォンでの Volitional help sheet アプリケーション（以下、VHS アプリ）を開発し、その効果を検証することを目的に行いました。まず、アプリに搭載するVHSを作成し、作成したVHSを用いたアプリと介入プログラムの開発を行い、妊婦17名を対象に試行的介入を行いました。

VHSとは、実行意図手法であるイフ・ゼン・プランを作成する際に利用する複数提示の選択式シートです。例えば、「イフ：仕事が忙しくて時間がないなら」、「ゼン：通勤時に階段を利用する」というように、イフ部分とゼン部分の関係を設定しておくことで、行動の習慣化を目指します。VHSでは、あらかじめ研究者がイフ部分となる阻害状況とゼン部分の対処行動を一覧に示すことで、対象者が容易にプランを作成することができます。本シンポジウムでは、主に開発したVHSアプリの内容を紹介し、今後の社会活用へ向けた課題について参加者とディスカッションしました。以下、シンポジウムで発表したVHSアプリの形式、構成および試行的介入の結果を説明します。

(1) アプリケーションの形式

本アプリは、SNSにおけるLINE for Businessの

公式アカウントとWebサイトから成ります。対象となる妊婦が個人で利用することを前提とし、LINEおよびWebサイトのアカウントの登録を行う仕様です。LINE公式アカウントには「友達登録」を行い、WebサイトへLINEからワンタッチで移動ができるように設計しました。LINEでは、本プログラムの利用方法、妊娠中の健康行動に関する情報、およびリマインド通知を行いました。Webサイトでは、VHSから身体活動および食生活のプラン立案を行い、セルフモニタリングの役割を担いました。

(2) 本アプリケーションの構成内容

1) LINE公式アカウント

LINEアカウントからの情報配信内容は、図1に示すように、Schwarzer (2015) が提唱する Health Action Process Approach (以下、HAPA) を基にしたリスク認知、アウトカム期待、自己効力感を強化して行動への実行意図を高める内容としました。加えてイフ・ゼン・プランに関する情報やガイド動画を配信し、妊娠中の健康的な生活への計画づくりを促しました。また、週に一度、妊婦それぞれが設定した健康行動プランの実施を促すメッセージをリマインド通知として送りました。



図1. HAPAに基づく情報提供

2) Webサイト「well-Being a mom」

Webサイトでは、図2に示すようにVHSを提示し、身体活動および食生活プランを作成させ、セルフモニタリング(図3)を行わせる設計です。VHSでは、行動への課題、阻害要因(イフ部分)および対処行動(ゼン部分)を順に選択してプランを立案させます。立案後は、そのプランへの自己効力感、すなわち実行することの自信を10段階の数字で尋ね、数値が6以下であれば、課題選択のページへ自動で移動し、再度立案をできる仕様になりました。セルフモニタリングでは、プラン実行の程度と体重を記録できるようにしました。日々の値はカレンダーで表示し、週単位の平均値はグラフで表示させま



図2. 身体活動プランの設定

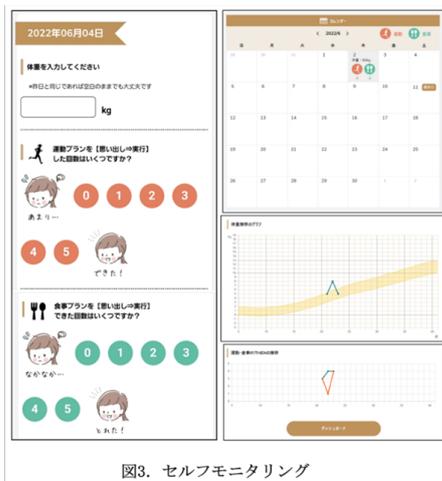


図3. セルフモニタリング

した。

### (3) 試行的介入の結果

VHS アプリを用いた介入を行った結果として、長期的な身体活動量および健康的な食生活スコアの増加がみられなかったものの、短期的な身体活動量の増加がみられました。さらに、身体活動量や健康的な食生活に影響を与えるとされる行動計画および対処計画尺度のスコアが増加したことから、開発したアプリの活用効果を確認することができました。

## 【コラム】

### ブレーメン音楽隊

#### 竹中晃二 (理事長)

昨年の9月、ドイツのブレーメン大学で開催されたヨーロッパ健康心理学会第37回大会に参加しました。ヨーロッパ健康心理学会では、例年、「これぞ、健康心理学だ!」という講演会、シンポジウム、発表がそれぞれ行われ、とても刺激を受けて帰ってきます。研究発表の内容については、別の機会にご紹介するとして、本日は大会の開催地、ブレーメンにまつわる話をさせていただきます。

みなさんは、「ブレーメンの音楽隊」というグリ

ム童話をご存知でしょうか。歳をとったロバが重い荷物を運べなくなって主人に売り払われそうになり、ブレーメンに行って音楽隊に入ろうと逃げ出します。トコトコと歩いていると、悲しそうな犬に出会い、犬は歳をとって狩りに行けなくなってしまったと打ち明けます。そこで一緒にブレーメンに行くこととなりますが、しばらくするとずぶ濡れになった猫に会います。猫は歳をとってネズミを捕まえられなくなって主人に川に捨てられてしまい、その猫も一緒にブレーメンに向かいます。しばらくすると雄鶏が大きな声で鳴いています。雄鶏は歳をとって朝寝坊ばかり、役立たずの自分が情けない、ということで、ロバ、犬、猫、雄鶏はそろってブレーメンを目指します。その道中で泥棒がいる家を見つけ、ご馳走を食べている泥棒を追い出そうと相談し、4匹が乗って大声を出して脅かし、どろぼうをやっつけて・・・という話です。

この話を読みながら、歳をとって役立たずになって・・・、え〜と、俺やないかと考えてしまいました。この童話には、大きく3つの教訓がありそうです。一つ目は、ブレーメンの音楽隊を目指したように、どれだけ歳をとって、からだが強ったとしても、人生は新しい目標を見つけて楽しむことができるということ、二つ目は、飼い主から見放されるほど、ロバ、犬、猫、雄鶏はそれぞれが弱い存在でも、どろぼうたちを追い払ったように、力を合わせれば強い存在になれるということ、三つ目は、なあ〜んだ、結局ブレーメンには行かないのかという結末ではありますが、途中で臨機応変に目的を変えてもよいのだということです。

すでに長い年月、ドイツで語り継がれてきた民話は、グリム兄弟によって世界中に広まりました。定年退職し、毎日の生活に充実感が薄れ、これから先何をしていったらよいのかと考えていた私は、この物語を通して、人生の教訓を教えられたように感じました。そうよ、私は高齢者で結構だ。若い時のように長くは充実した時を過ごすことが難しいにせよ、自分でできそうなことを求めて何かに没頭してやっていく、これがメンタルヘルスをよい状態にするヒントかなと思いました。



『News Letter』Vol.21号 (通巻40号) 2024年2月発行: 特別非営利活動法人(NPO)健康心理教育実践センター  
〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-19-6  
お問い合わせ先: <http://npo-kenko-shinri.jp/contact>