
原 著

生活習慣変容過程における女性のもつストレス

岡 久 玲 子^{1,2)}, 多 田 敏 子¹⁾

¹⁾徳島大学大学院保健科学教育部, ²⁾徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部

要 旨 目的：本研究では、生活習慣の変容過程において女性のもつストレスの内容を明らかにすることを目的とする。

方法：本研究に同意を得られた30歳代から60歳代の女性9人を対象とした。データ収集は、インタビューガイドに基づき一人当たり約30分から1時間の半構造化面接により行った。対象者の言葉を逐語録に起こし、生活習慣変容過程において本人のもつストレスの内容を質的帰納的に分析した。研究にあたっては、所属機関の臨床研究倫理審査委員会の承認を得た。

結果：生活習慣変容過程における女性のストレスとして、【長期的展望で自分の生き方をみつめる力】、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】、【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】、【ストレスに対応しコントロールする力】、【自分の傾向や生活を分析する力】、【試行錯誤を繰り返し再構築していく力】の6カテゴリが抽出された。

考察：生活習慣変容過程における女性のストレスは、男性に焦点をあてた先行研究と類似していた。そして、ストレスは、過去・現在・未来へと続く時間軸の中で、他者との相互作用により引き出されていた。さらに、ストレスの内容は認識面にとどまらず、“コーピング”“分析”“再構築”といった行動面をも含んでいた。本研究結果より、生活習慣病予防のための保健指導に、ストレスの概念を取り入れることの重要性が示唆された。

キーワード：ストレス、生活習慣変容過程、女性

はじめに

近年、生活環境の改善や医学の進歩によって感染症が激減する一方で、がんや循環器疾患などの生活習慣病が増加し、疾病構造は大きく変化してきた^{1,2)}。生活習慣病は、人々の生活の質や、その後の人生にも影響する緊要な課題であり、1次予防に焦点をおいた生活習慣病対策が重要視されている。

2008年から始まった特定健診・特定保健指導では、対象者の生活習慣の変容につなげることを、結果を出すアウトカム評価を目的としている³⁾。また、その標準的な健

診・保健指導プログラム(確定版)の中には、「対象者の考え方や行動変容のステージ(準備状態)を考慮し個別性を重視した保健指導が行われること」と、明記されている³⁾。このように、保健指導においては、数値目標を強調しすぎたアウトカムだけでなく、当事者個人を社会の中で生活している人として全人的にとらえ、主体性や個別性を活かす視点を持ち、その過程を支援していくことが大切^{4,5)}となる。しかし、現在、生活習慣変容過程にある保健指導対象者の全人性、主体性、個別性を側面を包括的にとらえ客観的に評価する指標は無く、それぞれの保健指導者の主観的な判断・経験による保健指導がなされている現状がある。

人の全人性、主体性、個別性を表す概念として、「ストレス理論」がある。ストレスとは、疾病モデルからライフモデルへの変遷の中、自らの主観的経験を重視する概念として生まれた^{6,7)}。ストレス視点を用

2013年12月2日受付

2013年12月19日受理

別刷請求先：岡久玲子，〒770-8509 徳島市蔵本町3丁目18-15
徳島大学大学院保健科学教育部

いた支援は、人々の「主体性と人間らしさの獲得」につながる⁸⁾といわれている。

これまで、ストレンクスは、障がいや病気をもつ人、高齢者を対象に主に社会福祉の領域において発展してきた⁹⁻¹⁵⁾。また、看護学領域においては2000年前後から、精神障がいや慢性疾患をもつ患者を対象にストレンクスをキーワードとした研究がなされている¹⁶⁻¹⁸⁾。さらに、アメリカ、スウェーデンでは、ストレンクスを内面的な強さ (Inner Strength) と捉え、慢性疾患をもつ女性や高齢者を対象とした調査を重ね^{19,20)}、尺度開発の試みも始まっている^{21,22)}。しかし、これら先行研究は、障がい、疾病からのリハビリ過程におけるストレンクスに焦点をあてたものであり、1次予防、即ち疾病予防・健康増進への取り組みの中での研究はまだ見当たらない。

そこで、著者は先行研究²³⁾において、メタボリックシンドロームのリスクが高いとされる男性に焦点をあて、成人男性16人を対象に生活習慣変容過程におけるストレンクスの内容を調査した。その結果、【長期的な展望で自分の生き方を考える力】、【人との関わりの中で自己の存在を認識する力】、【きっかけがあれば生活習慣の改善に向けて行動できるという自己認識力】、【ストレスに対応しコントロールする力】、【自分の傾向や生活を分析する力】、【生活習慣改善目標を自分の生活に合わせて具体化する力】の6カテゴリが抽出された。生活習慣変容過程における男性のストレンクスは、先行研究⁸⁾と同様、個人と環境のストレンクスを含み、それぞれの全人性、主体性、個別性を表すものであった。しかし、疾病や障がいからの回復過程にある人のストレンクスに比べ、自らの方法で分析し自分の生活に合わせて具体化していく、より力強いストレンクスであるという特徴が明らかになった。

今後、生活習慣病予防のための保健指導にストレンクスの概念を導入するためには、更なる調査により、生活習慣変容過程におけるストレンクスを普遍化する必要がある。性別、年齢、家族構成など異なる背景を持つ対象者に拡大し、ストレンクスの内容を再検討することが課題として残されている。

研究目的

本研究の目的は、生活習慣の変容過程において女性のもつストレンクスを明らかにすることである。

本研究の用語の定義

1. 保健指導

宮崎²⁴⁾は、予防活動としての保健指導の技術として、対象者の主体性を育てるという側面に焦点を当てている。

本研究における保健指導とは、地域住民の生活習慣病予防や健康増進のために、対象者の主体的な行動変容を目的として保健指導者 (保健師等) が関わる支援と定義する。

2. 生活習慣変容過程

2008年から始まった特定健診・特定保健指導²⁵⁾では、内臓脂肪型肥満に着目した早期介入と行動変容を目的とし、対象者自らが生活習慣の改善を選択し、行動変容につなげることをその内容とする。

本研究では、地域住民が生活習慣病予防や健康増進のために、自ら生活習慣の改善を選択し行動変容すること、さらに豊かな人生、ウェルビーイングを目指し生活を再構築していく過程を、生活習慣変容過程と定義する。

3. ストレンクス

ストレンクスモデルの創始者であるラップ⁸⁾らは、「すべての人にはストレンクスがある」と述べ、ストレンクスを、「人が自分自身の生活世界の中で築いてきた経験や価値、力、強さ」と定義している。また、狭間⁶⁾は、ストレンクスを、「それぞれがもつ、うまく生きていく力」と意味づけ、固定したものではなく常に生成、発達するものとして捉えている。

本研究では、ストレンクスを、生活習慣変容過程において人々のもつ力 (strengths) と定義する。その内容は、現在だけでなく、過去の生活で築いてきたものやこれからの生活のなかで生成、発達するものも含み、連続線上の各人の力に焦点を当てる。

研究方法

1. 対象者

現在、または過去に生活習慣を改善した経験をもつ、本研究に同意の得られた30歳から60歳代の女性を対象とした。対象者の抽出には、最大多様性抽出 (maximum variation sampling) を用いた。本研究が男性を対象とした先行研究にひき続く、生活習慣変容過程におけるストレンクスを普遍化するための研究であることから、異

なる背景をもつ女性を対象にした。

2. データ収集期間

2010年4月から2012年3月にデータ収集を行った。

3. 研究デザイン

質的帰納的研究

4. データ収集方法

インタビューガイドに基づき一人当たり、約30分から1時間の半構造化面接を行い、その内容を対象者の了解を得た上でICレコーダに録音した。インタビューは一人当たり1回とした。インタビューの場所は、プライバシーの保てる個室を確保し実施した。飽和状態となった対象者9人の時点でデータ収集を終えた。なお、本研究であるインタビューは、長年保健指導に携わってきた保健師である。

5. インタビューガイド

インタビューガイドについては、対象者が生活習慣変容過程においてもつストレングスの内容を明らかにするため、①生活習慣を改善したときの状況について、②生活を変えようとする意味、③生活習慣の改善の力になったもの、④今の生活を続けて将来どうありたいと思っているか、の4項目を用意した。

現在の生活だけでなく、過去から未来に渡る連続する視点で、生活習慣変容過程において本人のもつストレングスの語りを引き出すために、インタビュー項目②生活を変えようとする意味、④今の生活を続けて将来どうありたいと思っているか、を設定した。

6. 分析方法

内容分析を用いた。面接内容から逐語録を作成し、ストレングスの内容を表していると考えた記述を記録単位として抽出し、意味内容の類似性による分類と命名を繰り返してカテゴリ化した。

また、分析で得られたストレングスのカテゴリ、サブカテゴリの内容を、さらに男性を対象とした先行研究²³⁾のデータと比較検討した。

分析にあたっては質的研究経験者にスーパーバイズを受け、カテゴリ化においてはその整合性をみるために、共同研究者間で検討を重ねた。

7. 倫理的配慮

対象者に、本研究の趣旨・方法、プライバシーの保護、拒否の権利について口頭と文書で説明し、研究参加の同意を確認し、同意書に署名を得た。本研究は、徳島大学病院臨床研究倫理審査委員会の承認を得て行った（承認番号1316）。

結 果

1. 対象者の属性

平均年齢は49.1±8.4歳で、30歳代1人、40歳代3人、50歳代は4人、60歳代1人であった。職業、家族構成等、対象者の属性については、表1に示した。

2. 生活習慣変容過程における女性のもつストレングス

生活習慣の変容過程における女性のストレングスを分析した結果、【長期的展望で自分の生き方を見つける力】、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】、【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】、【ストレスに対応しコントロールする力】、【自分の傾向や生活を分析する力】、【試行錯誤を繰り返し再構築していく力】の6つのカテゴリと21のサブカテゴリが抽出された。以下、カテゴリは【】、サブカテゴリは<>で示し、記録単位例は『』で表す(表2)。

1) 【長期的な展望で自分の生き方を見つける力】

【長期的展望で自分の生き方を見つける力】は、<変

表1 対象者の属性

No.	年齢	職業	家族構成、等
A	30歳代	主婦	夫、子ども1人 *実家の父の受診時送迎
B	40歳代	看護師	夫と2人暮らし(子ども無し)
C	40歳代	事務職	独身、両親と3人暮らし
D	40歳代	小売店経営	ひとり暮らし(夫と死別)、子ども1人 (県外大学生)
E	50歳代	主婦	夫、子ども、両親 *自宅で両親介護
F	50歳代	ホームヘルパー	夫、子ども *実家の両親介護
G	50歳代	看護師	夫、子ども
H	50歳代	主婦	夫(単身赴任中)、子ども
I	60歳代	自営業	夫と死別、息子と同居 *娘の子ども(外孫)の世話

表2 生活習慣変容過程における女性のもつストレンクスの内容

【カテゴリ】	<サブカテゴリ>	『記録単位例 (対象者 No.)』
長期的展望で自分の生き方をみつめる力	変化する身体能力に適應する力	年をとってきたので、これからは下半身を鍛えてバランスよく転ばないようにしなくてはいけないと思っている (I)
	変化する人間関係に適應する力	若い時は、年をとってきたら新しい友だちなどできるのかと思っていたが、だんだん遠慮なく話をきけたりきかれたりするようになった (D)
	自分自身の未来をイメージできる力	将来に向かっての積み重ねを大事にしていこうと思う。毎日楽しく積み重ねる生き方が幸せにつながる気がする (B) 今のマラソンも、長いスタンスでゆっくりやったら80歳くらいまで走れるかなと思う。そしたら楽しいでしょ (H) 寝たきりにならずに、びんびんと生きてコロッといきたい。自分の足でトイレに行って、歩いて、歩けなくなるのが一番つらいから (I)
人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力	家族や身近な人との気持ちのつながりをもつ力	幼なじみの仲の良い友人と、3食は絶対食べようという約束をして、二人で朝昼晩きちんと食べて夜一緒に歩いた (A) ほとんどのことを娘に話せる。しんどい時も、娘は私のことをよく見てくれていていると思う (D)
	人との関わりの中で自分の状況を捉える力	私の姉は1型糖尿病でインシュリンをしている。発病してもう5、6年がくるが、ずっと血糖をコントロールできている。だから私も見習って、減量のために食事療法をきちんとしなければいけないと思っている (G) 息子に、「お母さん、ほけたら知らんよ。ほけたら放っておくよ」と言われる。結局、そう言われたらほけないように健康管理しないといけないと思う。それは裏返しにほけるなよということだと思っているから (I)
きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力	願望や希望を行動変容のスイッチにする力	一度フルマラソンを走ってみたいという思いもありそれを実現したかったので、徳島マラソンが初回開催されるという話を聞きマラソンを始めた (H) 私はエクソオー脚なので身体のバランスが悪い、格好が悪いし、若い頃からこのことが嫌でたまらなかった。治したかった。だから、下半身を鍛える運動をし、重心を真ん中に置く歩き方を意識している (I)
	実行できそうな自己像を意識化する力	ヨガに行き始めたが、これはできそうな感じであった (F) もう一度走ったらまた痩せれるぞ、という気持ちがある (E)
	行動変容のきっかけを求める力	サイズが1つ小さめのスカートを買い、それを夏に着ると決めた (A) もうすぐ自分の誕生日なので、誕生日から減量にチャレンジしたい (G)
	自分から行動変容のタイミングをつかむ力	みんなと一緒に走り、筋トレをしたりモチベーションを上げて自信もつけさせてくれるというので、マラソン講座に入った (H) 医師に、何もせずにそのまま横ばいで欲望のままにいったら、どんどうなごのぼりにいって言われたので、毎日体重計にのるようになった (E)
ストレスに対応しコントロールする力*	自己のストレスを評価できる力	太っていくと、いろんな楽しみがそがれていく。大きいサイズになるとかわいい洋服もないし、一つひとつが気になり下にそがれていく感じがする (A) 人から見たらなんでそんなことで悩んでるのと思うようなことで悩んでいたりする。どうしたら自分の気持ちを安定させていけるかみたいと思う (D)
	ストレス対処方法をもつ力	友だちといろんなことをしゃべってガス抜きさせてもらっている。いっぱい笑っておいしいものを食べるとガス抜きができる (D) 気持ちが落ち込んでいたりもやもやすることがあっても、走ると忘れていく。マラソンをしたらポジティブになる (H)
	自らの目標設定に合致しなくても自分を許すことができる力	ああ、コーラを飲んでしまったとか、ポテトチップスを食べてしまったとか友人と二人で懺悔する。まあそれでも、そんな日もあると (A) 踏み台昇降は、時間がないとか疲れたとかでやらない時もある。やはり、厳しくしすぎるとストレスかかるので (B)
	努力した自分への褒美として考えることができる力	健康のために一生懸命歩けけれど、おやつだけはずっと食べ続けた (A) 金曜日だけは、あまり制限をせず好きなものを友達と飲み食いする (B)
自分の傾向や生活を分析する力*	自分の健康関連データを可視化し分析する力	健診は同じところで受け、3年間分くらいの数値の変化をみている (C) 体重は、10kg減らした時から2、3kgは増えている。年齢とともに徐々に増えてきているため毎日体重計にのり、増えていたら食べる量を減らし、同じ体重を維持できるように気をつけている (E)
	自分の行動傾向を分析する力	私はポテトサラダが大好きで、夏場は作る頻度が多くなる。だから、マヨネーズの量には気をつけなければならない (G) 走らなかつたら自分に負けるという感じがあった。とりあえず家を出て走らないことには自分に負けてしまいたいな気になるので、毎日少しずつでも走っていた (E) 私は3日坊主で何でも続かない方である。野心家なので何でもしたいので、ぶらぶら体操、体幹ストレッチ、肩甲骨ストレッチ等いろいろするが、あまり続かない (I)
	生活の状況やその要因を分析する力	たびたび飲み会があり夜中の1時や2時まで飲んでた。飲むだけでなくおつまみもとっていたので急激に太ったのだと思う (A) 筋トレというのは今まで避けていた。めんどうくさいし、やはりしんどい。歩いていたので筋力運動までやる必要がないのかなと勝手に思いこんでいた (B)
	生活習慣の変容により獲得した感覚を分析する力	靴も体重の目安となる。ヒールをはくのが好きだが、太るとはけなくなる (A) ランニングマシンを始めてから朝の目覚めがさわやかになり、目覚まし時計が鳴る前に起きるようになった。たぶん疲れて寝ているのだと思う (C) ご飯の量を減らし体重を10kg減らしたら、膝の痛みもなくなった (E)
試行錯誤を繰り返して再構築していく力	過去の体験を意味づける力	最近、カロリー計算をせずに食べているからか、体重が増えてきている。以前のように、これが何単位と計算しながら食べれば多少は違うと思う (G) 生活習慣を変えるには時間を作り出す必要がある。昼間は運動をする余裕がないため、夜走るしかない (F)
	具体的な目標を持ちステップアップする力	ダイエットをしようと、携帯電話の歩数計を使い目標を決めて歩くようにした (A) 健診後、食事や運動を気にかけて、ランニングマシーンも買った (C)
	行動変容に伴う負担感を楽しみに置き換える力	歩くのが好き。大好きなんです。幼なじみの友だちと一緒に歩き始めたが、二人でずっとならぶながら歩くことが楽しかった (A) 学生時代にしていた卓球を友人に誘われて始め、皆と楽しく続けている (D) 普段はマラソンや体操をしているが、冬はスキーをしている。どちらかというと、スキーの方が好きである (I)
	生活の方法を自分らしく工夫する力	ご飯の量を減らすために、ちょっとずつお茶碗を小さくしていった (A) ダイエットのために野菜スープを作る時、トマト風味だけでなくコンソメやカレー風味にアレンジした (G)

*先行研究における男性のストレンクスと同じカテゴリ名

化する身体能力に適應する力>, <変化する人間関係に適應する力><自分自身の未来をイメージできる力>の3つのサブカテゴリで構成されていた。これは、過去・現在・未来へと連続する生活の時間軸の中で自分自身の人生をみつめるときに発揮される力と捉えた。

60歳代の対象者Iは、『年をとってきたので、これからは下半身を鍛えてバランスよく転ばないようにしなくてはいけないと思っている』と、年齢による足腰の衰えを感じ、<変化する身体能力に適應する力>により現在の生活に下半身の筋力強化のための運動を取り入れていることについて語った。また、40歳代の対象者Dは、『若い時は、年をとってきたら新しい友だちなどできるのかと思っていたが、だんだん遠慮なく話をきけたりきかれりするようになった』と、<変化する人間関係に適應する力>をもっていた。

さらに、50歳代の対象者Hは、『今のマラソンも、長いスタンスでゆっくりやったら80歳くらいまで走れるかなと思う。そしたら楽しいでしょ』と、<自分自身の未来をイメージできる力>により、現在行っているマラソンを20年後、30年後の生活につなげ、運動を長く継続するための方法を考えていく、【長期的な展望で自分の生き方をみつめる力】について語った。

2)【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】

【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】は、<家族や身近な人との気持ちのつながりをもつ力>, <人との関わりの中で自分の状況を捉える力>の2つのサブカテゴリで構成されていた。これは、まわりの人との関わりをもち、その中で自らの状況を捉え生活者としての自己を位置づけていくときに発揮される力と捉えた。

対象者Aは、『幼なじみの仲の良い友人と、3食は絶対食べようという約束をして、二人で朝昼晩きちんと食べて夜一緒に歩いた』と、<家族や身近な人との気持ちのつながりをもつ力>を自らの運動習慣に活かしていた。また、対象者Gは、『私の姉は1型糖尿病でインシュリンをしている。発病してもう5、6年がくるが、ずっと血糖をコントロールできている。だから私も見習って、減量のために食事療法をきちんとしなければいけないと思っている』と、見習いたいと思う身近なく人との関わりの中で自分の状況を捉える力>をもっていた。さらに対象者Iは、『息子に、「お母さん、ほけたら知らんよ。ほけたら放っておくよ」と言われる。結局、そう言われたらほけないように健

康管理しないといけないと思う。それは裏返しにほけるなよということだと思っているから』と、<人との関わりの中で自分の状況を捉える力>により息子の言葉から母親としての役割を認識し、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】を自らの健康管理につなげていることについて語った。

3)【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】

【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】は、<願望や希望を行動変容のスイッチにする力>, <実行できそうな自己像を意識化する力>, <行動変容のきっかけを求める力>, <自分から行動変容のタイミングをつかむ力>の4つのサブカテゴリで構成されていた。これは、生活習慣改善のスイッチをもち、スイッチを入れるきっかけを求め、きっかけさえあれば実行できそうな自己像を意識しつつ、その実行に向け自らタイミングをつかんでいくときに発揮される力と捉えた。

対象者Hは、『一度フルマラソンを走ってみたいという思いもありそれを実現したかったので、徳島マラソンが初回開催されるという話を聞きマラソンを始めた』と、その根底に<願望や希望を行動変容のスイッチにする力>をもっていた。また対象者Fは、『ヨガに行き始めたが、これはできそうな感じであった』と、<実行できそうな自己像を意識化する力>について語った。そして、対象者Aの『サイズが1つ小さめのスカートを買い、それを夏に着ると決めた』、対象者Gの『もうすぐ自分の誕生日なので、誕生日から減量にチャレンジしたい』という言葉が示すように、<行動変容のきっかけを求める力>があった。さらに、対象者Eは、『医師に、何もせずにそのまま横ばいで欲望のままにいたら、どんどんうなぎのぼりにいって言われたので、毎日体重計にのるようになった』と、主治医の言葉をきっかけにし、<自分から行動変容のタイミングをつかむ力>をもとに、【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】を定期的体重測定につなげていた。

4)【ストレスに対応しコントロールする力】

【ストレスに対応しコントロールする力】は、<自己のストレスを評価できる力>, <ストレス対処方法をもつ力>, <自らの目標設定に合致しなくても自分を許すことができる力>, <努力した自分への褒美として考えることができる力>の4つのサブカテゴリか

ら構成されていた。これは、ストレスに対応し、積極的対処と逃避的対処を自在に繰り出しコントロールできる力と捉えた。

まず、対象者Aは、『太っていくと、いろんな楽しみがそがれていく。大きいサイズになるとかわいい洋服もないし、一つひとつが気になり下にそがれていく感じがする』と、体重増加に伴う精神的ストレスの増大について語り、自分の思いをふり返り、<自己のストレスを評価できる力>を表出した。

また、対象者Hは、『気持ちが落ち込んでいたり、もやもやすることがあっても、走ると忘れてる。マラソンをしたらポジティブになる』と、自分自身の運動習慣が<ストレス対処方法をもつ力>へとつながっていることについて語った。

さらに、対象者Bは、『踏み台昇降は、時間がないとか疲れたとかでやらない時もある。やはり、厳しくしすぎるとストレスかかるので』と、運動習慣を継続するうえでストレスを溜めないように、<自らの目標設定に合致しなくても自分を許すことができる力>をもっていた。また、普段様々な運動習慣を実施していくなかで、『金曜日だけは、あまり制限をせず好きなものを友達と飲み食いする』ようにしており、<努力した自分への褒美として考えることができる力>を【ストレスに対応しコントロールする力】としていた。

5) 【自分の傾向や生活を分析する力】

【自分の傾向や生活を分析する力】は、<自分の健康関連データを可視化し分析する力>、<自分の行動傾向を分析する力>、<生活の状況やその要因を分析する力>、<生活習慣の変容により獲得した感覚を分析する力>の4つのサブカテゴリで構成されていた。これは、生活の再構築に際し、自己を主観的・客観的に振り返り、自分の傾向や生活を分析していくときに発揮される力と捉えた。

対象者Cは、『健診は同じところで受け、3年間分くらいの数値の変化をみている』と、また対象者Eは、『体重は、10kg減らした時から2、3kgは増えている。年齢とともに徐々に増えてきているため毎日体重計にのり、増えていたら食べる量を減らし、同じ体重を維持できるように気をつけている』と語り、それぞれ客観的な数値をもとに、<健康関連データを可視化し分析する力>をもっていた。

次に、対象者Eは、『私はポテトサラダが大好きで、夏場は作る頻度が多くなる。だから、マヨネーズの量

には気をつけなければならない。』と、<自分の行動傾向を分析する力>をもとに、季節に応じた対策を考えていた。また、対象者Bは、これまでの運動習慣を振り返り、『筋トレというのは今まで避けていた。めんどうくさいし、やはりしんどい。歩いていたので筋力運動までやる必要がないのかなと勝手に思いこんでいた』と語り、<生活状況やその要因を分析する力>をもっていた。

そして、対象者Cは、『ランニングマシーンを始めてから朝の目覚めがさわやかになり、目覚まし時計が鳴る前に起きるようになった。たぶん疲れて寝ているのだと思う』と、<経験により獲得した感覚を分析する力>をもとに、【自分の傾向や生活を分析する力】について語った。

6) 【試行錯誤を繰り返して再構築していく力】

【試行錯誤を繰り返して再構築していく力】は、<過去の体験を意味づける力>、<具体的な目標を持ちステップアップする力>、<行動変容に伴う負担感を楽しみに置き換える力>、<生活の方法を自分らしく工夫する力>の4つのカテゴリで構成されていた。これは、失敗や成功を繰り返しながら、自らの体験、具体的な工夫を活用し、自分らしく生活を再構築していく力と捉えた。対象者Gは、『最近、カロリー計算をせずに食べているからか、体重が増えてきている。以前のように、これが何単位と計算しながら食べれば多少は違うと思う』と、また対象者Fは、『生活習慣を変えるには時間を作り出す必要がある。昼間は運動をする余裕がないため、夜走るしかない』と語り、それぞれ自分の<過去の体験を意味づける力>をもち、今後の対策に結びつけて考えていた。

さらに、『ダイエットをしようと、携帯電話の歩数計を使い目標を決めて歩くようにした』、『健診後、食事や運動を気にかけて、ランニングマシーンも買った』と対象者A、Cがそれぞれ語ったように、<具体的な目標を持ちステップアップする力>をもっていた。

そして、対象者Dは、『学生時代にしていた卓球を友人に誘われて始め、皆と楽しく続けている』、また対象者Iは、『普段はマラソンや体操をしているが、冬はスキーをしている。どちらかというと、スキーの方が好きである』と、自分の運動習慣を<行動変容に伴う負担感を楽しみに置き換える力>について語った。また対象者Aは、ダイエットの方法として、『ご飯の量を減らすために、ちょっとずつお茶碗を小さくして

いった』と、〈生活の方法を自分らしく工夫する力〉をもとに、小さなことからこつこつと努力を重ねていた。また、対象者Gも、『ダイエットのために野菜スープを作る時、トマト風味だけでなくコンソメやカレー風味にアレンジした』と、野菜スープの味に飽きないようにアレンジを加えながら、ダイエットの成功を目指し、【試行錯誤を繰り返し再構築していく力】について、自らの体験を語った。

考 察

1. 生活習慣変容過程における女性のもつストレングスの特徴

生活習慣変容過程における女性のストレングスは、男性に焦点をあてた先行研究²³⁾と同じく6カテゴリで構成され、その内容も類似していた。カテゴリ【長期的展望で自分の生き方をみつめる力】、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】、【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】等の認識面に関わる内容にとどまらず、【ストレスに対応しコントロールする力】、【自分の傾向や生活を分析する力】、【試行錯誤を繰り返し再構築していく力】等、“コピー”“分析”“再構築”といった行動面の内容をも含んでいたことから、男性のストレングスと同じ特徴をもつと考えられる。さらに、6カテゴリは、生活習慣変容過程においてそれぞれが影響し合っており、また、対象者を全人的に捉えることを可能にし、主体性と個別性を表す内容であることが示唆された。これらのことから、対象者の背景を拡大した調査により、生活習慣変容過程におけるストレングスの内容を普遍化することができたと考える。

女性ならではのストレングスの特徴は、カテゴリ、【試行錯誤を繰り返し再構築していく力】のサブカテゴリ〈生活の方法を自分らしく工夫する力〉の内容においてみられた。女性らしい細やかな工夫を加えながら、新たな生活習慣を継続するために、コツコツと小さな努力を積み重ねるところは女性に特徴的な内容であると考えられる。また、女性のストレングスは、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】に限らず、その他の5つのカテゴリにおいても、その随所に「人との関わり」が影響していた。以上のことより、生活習慣変容過程におけるストレングスは、一人ひとりの個別性を表す力であり、性別によっても異なる特徴をもつ可能性が示唆さ

れた。

また、「Inner Strength」に焦点を当てた先行研究のほとんどは女性を対象に行われており、特に、慢性疾患をもつ女性や高齢者を対象になされてきた^{19),20)}。ここでは、ストレングスを個人の内的資源と捉え、根底に、「前向きな治癒力」を挙げている。そして、その内容の一つに「他者からの支え」があった¹⁹⁾。本研究においても、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】が示すように、他者との関わりに関するカテゴリが挙げられた。

しかし、生活習慣変容過程における女性のストレングスは、「他者からの支え」という受身のストレングスだけではなく、互いに励ましあい、支え合い、さらに人との関わりから学び、その力を自らの生活習慣の変容に活かしていく内容であった。本研究の対象者Iは、夫と死別し自営業を営む60歳代女性であったが、「お母さん、ほけたら知らんよ。ほけたら放っておくよ」という息子の言葉を、それは裏返しにほけないでということだと捉え、〈人との関わりの中で自分の状況を捉える力〉により母親としての役割を認識していた。そして、その認識を、加齢に伴い変化する身体能力に適應する力〉につなげ、生活習慣変容に活かしていた。

以上のことから、生活習慣変容過程における女性のストレングスは、先行研究で対象となった慢性疾患をもつ女性のストレングスに比べて、より力強いストレングスであると考えられる。

2. ストレングスを取り入れた保健指導の可能性

岩本²⁵⁾らは先行文献をもとにストレングスの概念分析を行い、ストレングスとは、「方向性が明確で、その方向に進むためのエネルギーが充実した状態」、「周囲との積極的な結びつきを有し、強みを活かして、拡張していく強さ」と定義している。本研究で明らかになった女性のストレングスも、【長期的展望で自分の生き方をみつめる力】により、それぞれの対象者の方向性が明確にされ、さらに、【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】、【ストレスに対応しコントロールする力】等、その方向に進むためのエネルギーが充実した状態であることが明らかになった。また、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】を有し、その中で【自分の傾向や生活を分析する力】を発揮し、【試行錯誤を繰り返し再構築していく力】へと拡張していた。

また、岩本²⁵⁾らは「ストレンクスが活用されることで、エンパワメントが促進され、QOLやWell-beingの向上が期待できる」とも述べている。本研究では、生活習慣変容過程を、地域住民が生活習慣病予防や健康増進のために、自ら生活習慣の改善を選択し行動変容すること、さらに豊かな人生、ウェルビーイングを目指し生活を再構築していく過程と定義した。そして、【長期的な展望で自分の生き方をみつめる力】の＜自分自身の未来をイメージできる力＞が示すように、そこから明らかになった女性のストレンクスの帰結は、先行研究²⁵⁾と合致していた。

以上のことより、それぞれの対象者は、【長期的展望で自分の生き方をみつめる力】をもとに、自分の生き方を見据えた行動目標を設定し、【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】や【ストレスに対応しコントロールする力】を生活習慣の変容に向かうエネルギーとしていると考えられた。また、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】を有し、人との相互作用のなかで【自分の傾向や生活を分析する力】、【試行錯誤を繰り返し再構築していく力】へとつなげ、生活習慣を変容していくことが明らかになった。

今後、生活習慣病予防のための保健指導にストレンクスの概念を導入することが可能であると示唆された。

3. ストレンクスを取り入れた保健指導の在り方の検討

これまでの先行研究の対象者は、障がい、疾病からのリハビリ過程におけるストレンクスに焦点をあてたものが多かった。これは、ストレンクスモデルが「リハビリ」の概念を基盤としている⁸⁾ためと考える。今後、生活習慣病予防のための保健指導に、ストレンクスの概念を取り入れるに当たっては、本研究で明らかになった生活習慣変容過程における人々のストレンクスの特徴を理解し、保健指導者側もストレンクス視点をもつことが必要と考えられる。

また、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】、【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】が示すように、生活習慣の改善に向かう全過程において、周囲の人々との関わりの中で対象者を捉え、生活習慣改善のきっかけや継続の力を支援することが必要であることが示唆された。さらに、狭間⁶⁾は、ストレンクスは、固定したものではなく、常に生成、発達するものとして捉えている。【自分の傾向や生活を分析する力】をもとに、【試行錯誤を繰り返し

再構築していく力】を支援し、保健指導対象者が主体性、個性を活かしながら生活習慣を変容していけるよう、今後、個人のストレンクスを踏まえた保健指導のあり方を検討していくことが重要となる。

4. 今後の課題

今後、本研究で明らかになった生活習慣変容過程における女性のストレンクス、及び先行研究での男性のストレンクスの結果をもとに、疾病予防・健康増進の保健指導の中にストレンクスの概念を導入するとともに、以下のような課題を考えている。

- 1) 生活習慣変容過程におけるストレンクス測定尺度の開発と信頼性、妥当性の検証
- 2) ストレンクス測定尺度を用い、保健指導対象者が自らのストレンクスをふり返り、生活習慣の改善に活かすための介入方法の検討
- 3) 保健指導者側のストレンクス視点の客観的評価指標の作成

結 論

生活習慣改善過程において女性のもつストレンクスの内容を分析した結果、【長期的な展望で自分の生き方をみつめる力】、【人との関わりの中で自分自身の存在を認識する力】、【自分の傾向や生活を分析する力】、【きっかけがあれば生活習慣の変容に向けて行動できるという自己認識力】、【ストレスに対応しコントロールする力】、【試行錯誤を繰り返し再構築していく力】の6カテゴリが抽出された。

本研究結果と、男性を対象とした先行研究²³⁾を含めた考察により、今後、疾病予防・健康増進の保健指導にストレンクスの概念を導入することの可能性と重要性が示唆された。

謝 辞

インタビューにご協力いただいた皆様に、こころより感謝申し上げます。

本研究は、科学研究費助成事業 基盤研究(C) 課題番号24593440「生活習慣変容過程におけるストレンクス測定尺度の開発に関する基礎的研究」(代表 岡久玲子)の助成を受けたものです。

なお, 本研究は, 第71回日本公衆衛生学会総会(2012年10月)にて発表した。

文 献

- 1) 国民衛生の動向・厚生指標 増刊・60(9), 一般財団法人厚生労働統計協会, 2013.
- 2) 厚生労働省: 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料.
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkou-nippon21_02.pdf
- 3) 厚生労働省健康局: 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版), 2007.
- 4) 下田智久: 平成20年度地域保健総合推進事業レビューアクションアプローチ推進・評価事業報告書, 日本公衆衛生協会, 2009.
- 5) 岡久玲子, 多田敏子, 藤井智恵子, 他: 看護大学生が生活行動記録体験後のロールプレイを通して理解した保健指導方法, 日本地域看護学会誌, 14(1), 71-77, 2011.
- 6) 狭間香代子: 社会福祉の援助観ストレングス視点/社会構成主義/エンパワメント, 筒井書房, 東京, 2001.
- 7) 神山裕美: ストレングス視点によるジェネラリスト・ソーシャルワーカー地域生活支援に向けた視点と枠組み-, 山梨県立大学人間福祉部紀要, 1, 1-10, 2006.
- 8) チャールズ・A・ラップ/リチャード・J・ゴスチャ著, 田中秀樹監訳: ストレングスモデルー精神障害者のためのケースマネジメントー, 金剛出版, 東京, 2008.
- 9) 坂上真理: ケアハウス入居高齢者のストレングスに関する一考察, 北星学園大学大学院社会福祉学研究科北星学園大学大学院論集, 5, 45-53, 2002.
- 10) 山口真里: ストレングスに着目した支援過程研究の意味, 福祉社会研究, 4・5, 97-114, 2004.
- 11) 黒須依子: 精神障害者におけるストレングスの状況ー就職活動期に入る大学生との比較における研究ー, 九州保健福祉大学研究紀要, 6, 41-48, 2005.
- 12) 神山裕美: ストレングス視点の活用と展開ー地域における高齢者の介護予防と生活支援を通してー, 山梨県立大学人間福祉学部紀要, 2, 19-30, 2007.
- 13) 奥村賢一, 門田光司: Prader-Willi 症候群の人への地域生活支援についてーストレングスの視点に立ったアプローチー, 福岡県立大学人間社会学部紀要, 16(1), 91-107, 2007.
- 14) 白澤政和: 自宅で最期を迎えたい希望を実現したターミナルでのストレングスの視点, 月刊ケアマネジメント, 52-57, 2008.
- 15) 奥村賢一: ストレングスの視点を基盤にしたケースマネジメントの有効性に関する一考察 軽度知的障害者の地域生活支援実践を通して, 社会福祉学, 50(1), 134-147, 2009.
- 16) 坂上章: 長期入院を経て退院を目指す患者への看護援助現状認識を促す関わりから, 退院への試みを支えて, 日本精神科看護学会誌, 49(2), 269-273, 2006.
- 17) 西垣里志: 長期入院患者の自立への第一歩 ストレングスに焦点を当てたかわりかもたらした自己決定能力の高まり, 日本精神科看護学会誌, 50(2), 534-538, 2007.
- 18) 小澤壽江: 精神科リハビリテーションにおける援助の考察 利用者がいきいきとした生活を送れるようにストレングスモデルとICFの概念を取り入れた評価表を使用した援助の実際, 日本精神科看護学会誌, 51(3), 209-213, 2008.
- 19) Dingley CE, Roux G: Inner strength in older hispanic women with chronic illness, Journal of Cultural Diversity. 10(1), 11-22, 2003.
- 20) Lundman B, Aléx L, Jonsén E, et al.: Inner strength in relation to functional status, disease, living arrangements, and social relationships among people aged 85 years and older. Geriatric Nursing. 33(3), 167-176, 2012.
- 21) Lundman B, Viglund K, Aléx L, et al.: Development and psychometric properties of the Inner Strength Scale. International Journal of Nursing Studies. 48(10), 1266-1274, 2011.
- 22) Kristi L, Gayle R: Psychometric testing of the Inner Strength Questionnaire: women living with chronic health conditions. Applied Nursing Research. 24, 153-160, 2011.
- 23) 岡久玲子: 保健指導を受けた健診受診者の生活習慣改善過程におけるストレングス, 徳島大学大学院保健科学教育部修士論文(未公刊), 2011.
- 24) 宮崎美砂子: 予防活動としての保健指導の技術. 日

本地域看護学会誌, 12(1), 7-12, 2009.
25) 岩本真紀, 藤田佐和: ストレンクスの概念分析が

んサバイバーへの活用ー, 高知女子大学看護学会誌, 38(2), 12-21, 2013.

The strengths of women in the process of lifestyle transformation

Reiko Okahisa^{1,2)} and Toshiko Tada²⁾

¹⁾*Graduate school of Health Sciences, the University of Tokushima*

²⁾*Institute of Health Biosciences, the University of Tokushima Graduate School*

Abstract Purpose : The purpose of this study is to clarify the strengths of Japanese women in their lifestyle transformation process.

Methods : Participants were total of 9 women (age 30s-60s), obtained consent for this study. The design of this study is a qualitative inductive research. Semi-structured interviews were conducted. Interview time needed about 30 minutes to 1 hour per person. This study was approved by the clinical ethic board of the institution to which the authors belong.

Results : The results of the qualitative inductive analysis showed six categories of the strengths: A long-term perspective on one's own life; Mutual human relationship with others; Self-efficacy enabling one to take actions; Ability to cope with stress in daily life; Analyzing own character and lifestyle; and Conducting feasible action through trial and error.

Discussion : The strengths of the women in lifestyle transformation process were similar to the previous studies that focused on the men. And the strengths were brought out from the interaction with others in the time axis of past, present and future. In addition, The contents of the strengths included not only the recognition side but also the action side such as "coping" "analysis" "reconstruction". These findings suggest the importance to introduce the concept of strength in the health guidance for prevention of lifestyle disease.

Key words : the strengths, lifestyle transformation process, women