

第 38 回日本心身健康科学会 学術集会  
人間総合科学大学大学院研究発表会  
合同大会  
プログラム・抄録集

メインテーマ

『つなぎつながる心身健康科学』

会期：2024年2月24日（土）

会場：人間総合科学大学 蓮田キャンパス



日本心身健康科学会  
The Japan Society of Health Sciences of Mind and Body

- 参加費：3,000 円（2 月 1 日以降の申込は 5,000 円）

- 大会参加者へのお願い

### 1. 一般口演発表の先生方へ

- (1) 発表方法は、Power Point 使用でのプレゼンテーションとします。
- (2) 発表時間は、発表 7 分、質疑応答 8 分の計 15 分間です。発表中、6 分経過時（発表終了 1 分前）、7 分（発表終了）、15 分（演者交代）に、それぞれベルでお知らせします。発表時間は厳守してください。
- (3) 発表用スライドの枚数に制限はありませんが、発表時間に見合うものとしてください。
- (4) 動画や音声ファイルを使用される場合は、事前の動作確認を特に入念に行ってください。
- (5) 発表用データは、2/21（水）12:00 までに学会事務局（[jshas@human.ac.jp](mailto:jshas@human.ac.jp)）宛にメールにファイルを添付してご提出ください。
- (6) 口頭でのご発表とあわせて、ポスター発表も行なっていただきます。詳細につきましては、学術集会 HP（[https://jshas.human.ac.jp/rally/38th\\_meeting/](https://jshas.human.ac.jp/rally/38th_meeting/)）をご確認ください。

※（5）についての補足説明（詳細は上記の学術集会 HP をご確認ください）

事前にご提出いただいたデータファイルの動作確認は事務局でも行いますが、特に動画や音声をご使用の場合は当日の動作保証はできかねますことをご承知おきください。なお、事務局で使用するパソコンの OS は Windows です。

当日は事務局で用意したパソコンにて、発表を行なっていただきます。PowerPoint の発表者ツールはご使用いただくことができません。

### 2. 座長の先生方へ

- (1) 前セッションの終了後、速やかにご担当いただくセッションの準備を始めてください。
- (2) 演者の発表時間の超過がないように、適切に進行してください。

### 3. 質問される方へ

質問される方は、座長の許可を得た後、所属と氏名を述べてから発言をお願いします。なお、質疑応答の時間は限られておりますので、要点のみを簡潔にご質問ください。また、発表時間超過防止の都合上、座長より発言の許可を得られない場合があります。

# 第 38 回日本心身健康科学会 学術集会

## 人間総合科学大学大学院研究発表会

### 合同大会

### プログラム

2024 年 2 月 24 日 (土)

人間総合科学大学 蓮田キャンパス

#### 【午前の部】

9 : 30			受付開始
10 : 00	～	10 : 10	開会挨拶
10 : 15	～	11 : 15	一般口演
11 : 15	～	11 : 25	休憩・時間調整
11 : 25	～	12 : 25	一般口演
12 : 25	～	13 : 20	昼休憩

#### 【午後の部】

13 : 20	～	14 : 55	ポスターセッション(研究発表会)
14 : 55	～	15 : 05	探求ポスター発表
15 : 05	～	15 : 10	休憩
15 : 10	～	16 : 10	特別講演
16 : 10	～	16 : 20	奨励賞発表・閉会挨拶
	～	17 : 30	懇親会

## 1. 開会挨拶 (10 : 00～10 : 10)

## 2. 一般口演 (発表7分, 質疑応答8分) (10 : 15～11 : 25)

(10:15～) 座長: 谷田貝 浩三 (日本心身健康科学会), 平子 哲史 (人間総合科学大学)

10:15～10:30

### 演題1: 運動錯覚と筋放電活動の関連及びタッチングによる変化

【博士学位申請】

○西郷 建彦<sup>1)</sup>, 小岩 信義<sup>2)3)</sup>, 鍵谷 方子<sup>2)3)</sup>, 川端 陽子<sup>1)</sup>, 佐佐木 景子<sup>1)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程

2) 人間総合科学大学大学院

3) 人間総合科学 心身健康科学研究所

10:30～10:45

### 演題2: 赤鼻表情画像に対する感情評定とストレス負荷の影響

【博士学位申請】

○田中 裕二<sup>1)2)</sup>, 鈴木 はる江<sup>3)</sup>, 井上 紗奈<sup>3)</sup>, 藤原 宏子<sup>4)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程

2) 大和大学 保健医療学部

3) 人間総合科学大学大学院

4) 日本女子大学 理学部

10:45～11:00

### 演題3: 病棟勤務女性看護師の苦手な同僚の有無と職業性ストレスの関連

【博士学位申請】

○松本 紗知恵<sup>1)2)</sup>, 吉田 浩子<sup>3)</sup>, 中山 和久<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程

2) 秀明大学看護学部

3) 人間総合科学大学大学院

11:00～11:15

### 演題4: 精神科准看護師の職業性ストレスに関する文献レビュー

○鈴木 麻記<sup>1)</sup>, 鈴木 祐子<sup>2)</sup>

1) 東都大学 ヒューマンケア学部

2) 人間総合科学大学 保健医療学部

**(11:25～)座長:渡邊 潤子(名古屋女子大学), 吉田 昌宏(人間総合科学大学)**

11:25～11:40

**演題 5 : 長期海外赴任者の健康管理支援に関する文献検討**

○白坂 淳子<sup>1)</sup>, 鈴木 はる江<sup>2)</sup>, 藤田 益伸<sup>2)</sup>, 鮫島 有理<sup>2)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程
- 2) 人間総合科学大学大学院

11:40～11:45

**演題 6 : リハビリテーション専門職の職業性ストレスとネット活用状況の関連**

○高岡 克宜<sup>1)2)</sup>, 鈴木 はる江<sup>3)</sup>, 中山 和久<sup>3)</sup>, 鮫島 有理<sup>3)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程
- 2) 橋本病院 リハビリテーション部
- 3) 人間総合科学大学大学院

12:00～12:15

**演題 7 : 援助要請・援助受容と心身の健康 —先行研究の検討から—**

○都留 万里子<sup>1)2)</sup>, 吉田 浩子<sup>3)</sup>, 小岩 信義<sup>3)</sup>, 吉田 昌宏<sup>3)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程
- 2) 学校法人 慈恵大学 慈恵柏看護専門学校
- 3) 人間総合科学大学大学院

12:15～12:30

**演題 8 : 特定保健指導における成功例・非成功例の特徴**

○福本 はるか<sup>1)</sup>, 時光 一郎<sup>2)</sup>, 白石 弘美<sup>2)</sup>, 貝原 奈緒子<sup>2)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 健康栄養科学専攻 修士課程
- 2) 人間総合科学大学大学院

**(昼休憩)**

**3. ポスターセッション(研究発表会) (13:20～14:55)**

人間総合科学大学 大学院 研究発表会

**4. 探究ポスター発表 (14:55～15:05)**

人間総合科学大学 心身健康科学科 総合演習探求発表会

**5. 特別講演 (15:10～16:10)**

座長：鍵谷 方子（人間総合科学大学）

私たちと腸内細菌叢のつながり

庄子 和夫（人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科）

**6. 奨励賞発表・閉会挨拶 (16:10～16:20)**

**7. 懇親会 ( ~17:30)**

特別講演

抄録

## 私たちと腸内細菌叢のつながり

庄子 和夫

人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 教授

近年腸内細菌のことが話題になることが多くなっているように思いませんか。これは従来の伝統的な研究手法に加え、最近の分子生物学的手法を用いてこの腸内細菌がヒトにどのような影響を及ぼしているのか多くのことが明らかにされてきているからだと思います。この腸内細菌と私たちのつながりについて皆さんと考えていければと思います。

私たちの腸に存在する細菌は長い年月をかけヒトに適応しながら進化してきたと言えます。そのような長い付き合いにも関わらず腸内細菌のことはあまり知られてきませんでした。それがここ最近急速に腸内細菌のことがわかるようになってきました。

その腸内細菌はストレスと腸内細菌叢の関係、免疫と腸内細菌叢の関わりなど私たちの心身の健康に深く関与していることが明らかになってきています。例えば、ストレスは有害細菌を増加させ、有益菌を減少させます。このようなストレスや免疫と腸内細菌叢の関わりに加え、生きた有用菌を積極的に摂取するプロバイオティクス、有用菌の餌となるものを摂取し、有用菌を増殖させるプレバイオティクス、さらにはそれらが合わさったシンバイオティクスについてもご紹介できればと思っています。



一般口演

抄録

## 運動錯覚と筋放電活動の関連及びタッチングによる変化

○西郷 建彦<sup>1)</sup>, 小岩 信義<sup>2)3)</sup>, 鍵谷 方子<sup>2)3)</sup>, 川端 陽子<sup>1)</sup>, 佐佐木 景子<sup>1)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程

2) 人間総合科学大学大学院 3) 人間総合科学 心身健康科学研究所

### 【目的】

筋の振動刺激によって生じる運動錯覚と筋放電活動の関連, これに対するタッチングの影響から, 運動感覚と運動調節機能の間に存在する心身相関を明らかにすることを目的とした。

### 【方法】

健康成人 12 名（男 6 名, 女 6 名）を対象とした。遮眼で手関節下垂位において右前腕伸筋腱遠位部に振動刺激を与え, 右手関節角度と等しい角度を対側の左手関節で表現するように指示した。このときの右前腕屈筋群及び伸筋群の筋電図と, 左手関節部で表現される関節角度を記録し, 両者の関係を検討した。また, 触刺激の影響を探るため, 振動刺激と同時に右前腕屈筋群の近位部と遠位部の皮膚表面上にタッチングを行った。主観指標として, タッチング刺激に対する感情と内受容感覚に関する特性を調査した。

### 【結果】

振動刺激により, 手関節の屈曲方向の運動錯覚を認めた。前腕伸筋群と拮抗筋である前腕屈筋群の筋放電活動が共に増加したが, 屈筋群の筋放電活動のみ運動錯覚と正の相関関係を認めた。屈筋群の筋放電活動は, 振動刺激の単独刺激に比べて, タッチングを加えることで増加したが, 屈曲方向の運動錯覚が消失した。タッチングによる屈筋群の筋放電活動の増加は, 感情及び内受容感覚の特性との関連性を認めた。

### 【考察】

屈筋群における AVR(antagonist vibratory response)に伴う筋放電活動が運動錯覚と関連したことから, AVR の発現には皮質を介した知覚から運動への変換プロセスによる影響を受けている可能性が高いと考えられる。タッチングによって屈筋群の筋放電活動が増加したのは, 触刺激による精神的活動の変化や刺激に対する感受性等の AVR とは異なる機序を介した現象と考ええる。

### 【結論】

振動刺激による運動錯覚の程度と筋放電活動の関連性, これに対する触刺激の影響から, 大脳皮質レベルでの知覚-運動統合機能を介した心身相関を明らかにした。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第 R655 号）

キーワード：腱振動刺激 運動感覚 筋放電活動 タッチング 心身相関

## 赤鼻表情画像に対する感情評定とストレス負荷の影響

○田中 裕二<sup>1)2)</sup>, 鈴木 はる江<sup>3)</sup>, 井上 紗奈<sup>3)</sup>, 藤原 宏子<sup>4)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程

2) 大和大学 保健医療学部 3) 人間総合科学大学大学院 4) 日本女子大学 理学部

### 【目的】

白塗りのメイクをしている道化師は感情が読みにくく怖さを感じる人が一定数いる。しかし、入院中の子ども達は、メイクをしない赤鼻の道化師を滑稽に見え怖さを感じなかったと報告されており、メイクをしていない場合に鼻が赤いことで見る人の感情に何らかの影響を与える可能性が考えられる。鼻の色の違いで感情評定が異なるのか、また感情評定にストレス負荷が影響を及ぼすのか検証した。

### 【方法】

20歳代の男性13名を対象に非利き手を4°Cか25°Cの水に2分間浸漬した後に、幸せと怒りの表情画像を3パターン（赤鼻と青鼻に鼻加工あり、ベースライン（鼻加工なし））を視認してもらい、感情価と覚醒度をSelf-assessment manikinで、浸水時の痛みをnumerical rating scale（NRS）で評定した。感情評定は両温度条件とも浸水直後と10分後の2回行った。

### 【結果】

4°C刺激は25°C刺激に比べNRS評定で有意に強い痛みを誘発した。25°C浸水後の幸せ感情評定では、青鼻に比べ赤鼻の表情画像の感情価が有意に高い（快）評定だったが、4°C浸水後の幸せ感情評定では赤鼻と青鼻の表情画像の感情価に差はなかった。ベースラインとの比較では赤鼻、青鼻ともに条件で差がなかった。他方幸せ感情評定の覚醒度に赤鼻・青鼻の差は認められず、怒り感情評定では全ての条件で差がなかった。

### 【考察】

25°C浸水刺激後の幸せ画像でのみ赤鼻と青鼻との感情価に差が認められたことには、色と感情と関連性が関与していると考えられる。表情によって感情を識別する顔の部分は異なり、局所領域の顔の色は幸福識別に影響すると報告されている。本研究では幸せ感情認識に鼻部分の色が特に影響したと考えられる。他方、4°C浸水刺激後では感情価に鼻の色の違いの影響が認められなかったのは、痛みによるストレス反応が著しく、表情認知の感情価に痛みが影響を与えている可能性が考えられた。

### 【結論】

赤鼻の幸せ感情画像は青鼻に比べ幸せの感情価が高い。しかし、痛みによって感情価が曖昧になる可能性が示唆された。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第676号）

キーワード：心身健康科学，赤鼻，表情画像，感情価，痛み

## 病棟勤務女性看護師の苦手な同僚の有無と職業性ストレスの関連

○松本 紗知恵<sup>1),2)</sup>, 吉田 浩子<sup>3)</sup>, 中山 和久<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程

2) 秀明大学看護学部 3) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

病棟勤務女性看護師の同僚間の人間関係に起因する職業性ストレスの低減に資する新たな知見を獲得する一助として、苦手な同僚の有無と職業性ストレスの関連を明らかにすることを目的とした。

### 【方法】

2023年11月10日～11月13日に、web調査を実施した。日本全国の病棟勤務女性看護師59.5万人を母集団に、A調査会社の当該モニター1万2千人のうち1万人に調査協力を依頼、1030人の回答を得た段階で調査を終え、管理職を除く922人を解析対象とした。解析に用いた調査項目は、基本属性、「苦手な同僚」の有無、既存の尺度を用いた「職業性ストレス簡易調査票23項目」「身体症状」「パワーハラスメントの被害認識」「自己主張困難感」であった。尺度得点はいずれも得点が高くなるほど状態が良くないことを示すように整理した。統計解析には、SPSSver29を用い、 $\chi^2$ 検定、t検定、重回帰分析を実施した。

### 【結果】

解析対象者全体(N=922)の73.2%が「苦手な同僚あり」と答え、この「あり」群(n=645)は「なし」群(n=247)に比べ、職業性「ストレス要因」合計、同「ストレス反応」合計、「身体症状」「パワーハラスメントの被害認識」「自己主張困難感」の得点の平均値が有意に高かった(p<0.01)。さらに、「ストレス反応」合計得点を目的変数とする重回帰分析を実施した結果、「苦手な同僚あり」群に特定された回帰式にのみ、「同僚からのサポート」「パワーハラスメントの被害認識」「自己主張困難感」が有意な正の $\beta$ 係数をもつ変数として抽出された(R<sup>2</sup>=0.48)。

### 【考察】

病棟勤務女性看護師の「人間関係」は、端的に「苦手な同僚」の有無を用いて示され、「苦手な同僚あり」群の心身のストレス反応の低減には、自己主張困難感の低減が有用と推察した。

### 【結論】

病棟勤務女性看護師の人間関係の一端である「苦手な同僚」の有無と職業性ストレスの関連を実証的に示すことができた。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第691号）

キーワード：病棟看護師，苦手な同僚，職業性ストレス，自己主張，心身健康科学

## 精神科准看護師の職業性ストレスに関する文献レビュー

○鈴木 麻記<sup>1)</sup>, 鈴木 祐子<sup>2)</sup>

1) 東都大学 ヒューマンケア学部

2) 人間総合科学大学 保健医療学部

### 【目的】

精神科病院では非倫理的な事件が繰り返し発生しており、近年も全国各地の病院で、看護職による患者への虐待事件が起こっている。こうした虐待事件の背景のひとつとして、看護職のメンタルヘルスの低下が指摘される。そこで本研究は、精神科に勤める割合は高いにもかかわらず注目されていない精神科准看護師に特に着目し、その職業性ストレスの要因について文献調査する。これを以て、精神科病院での非倫理的な事件再発防止の一助となることを目的とする。

### 【方法】

文献データベースとして医学中央雑誌 web 版および CiNii research を用いた。「准看護師」、「精神科」、そして「ストレス」をそれぞれ AND 検索した（最終検索日 2024 年 2 月 15 日）。統合的文献レビューはその対象を学術雑誌に限定せず、記事、対談までも含むとされていることから、原著論文に限定せず検索を行った。検索の結果 57 文献が該当した。

今回収集した文献には、准看護師に特に着目したものはなかった。そこでリサーチクエスチョンを「精神科病院の看護職の職業性ストレスの要因は何か」として、57 文献を精読し、最終的に 26 文献をレビュー対象とした。対象文献から関連する記述をコードとして抽出、得られたコードをカテゴリに集約した。

### 【結果】

対象文献は、「職務満足の高さ」、「患者への陰性感情と感情労働」、「方針の立てづらさ」、「努力と報酬の不均衡」、「医療者間の人間関係」「社会的偏見」の 6 つのカテゴリに分類することができた。

### 【考察】

従来の研究は主に患者との関係に着目し、精神科看護職のストレス要因を明らかにしてきた。一方で、医療者間の人間関係や精神科病院自体が抱える問題などという、構造的・環境的要因への注目は未だ不十分である。今回収集した文献に准看護師に着目したものは無いという点からも、看護者間の人間関係への注目が不十分だといえる。しかし看護師と准看護師の抱える職業性ストレスには違いがあるのではないかと考える。これを「看護職」として一括りにすることで、見えづらくなっている問題があると考えられる。

キーワード：准看護師，医療社会学，ストレス，精神科看護

## 長期海外赴任者の健康管理支援に関する文献検討

○白坂 淳子<sup>1)</sup>, 鈴木 はる江<sup>2)</sup>, 藤田 益伸<sup>2)</sup>, 鮫島 有理<sup>2)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程

2) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

長期海外赴任者の健康問題と健康管理支援体制の現状を把握し、赴任者が期待する支援、及び赴任中の心身健康維持に有用な知見を得ることを目的とした。

### 【方法】

文献検索には医中誌 Web を用い、「海外赴任者」、「健康問題」、「健康管理」、「ストレス」、「メンタルヘルス」、「産業保健」を検索キーワードとし、2000年1月から2023年に国内で発表された日本語の原著論文36件から長期海外赴任者に関連する文献29件を抽出し、分析・考察した。

### 【結果】

健康問題として、現地の気候や大気汚染による呼吸器症状、異文化生活による慢性疲労やストレスなどのメンタルヘルス不調が多かった。途上国への赴任者は、デング熱や腸チフスなど日本では馴染みがない熱帯感染症の罹患が特徴的だった。また、食生活の変化による生活習慣病の発症リスクが高くなることも示唆された。赴任中の健康管理では、医療機関受診時の言葉の問題、医療レベル、医療システム、医療費、緊急時の対応への支援が求められていた。

### 【考察】

海外赴任者は急激な環境の変化によりストレスを抱えやすく、長期的なストレス暴露により、精神的・身体的な健康問題を生じるリスクが高いことがわかった。ストレスの要因となる異文化ギャップの対策として、現地の情報の収集は重要であるが、赴任までの限られた期間に赴任者一人で解決できることには限界がある。民間の支援サービスや在留邦人の自助グループ、オンラインカウンセリングやスマートフォンアプリの翻訳機能などの積極的な活用は、ストレス軽減や現地医療機関受診時の不安解消の一助になると考える。

### 【結論】

海外赴任者中は、言語や医療システム等の違いから医療機関受診を躊躇し、自己判断により深刻な疾患を見逃すリスクがある。産業保健職は、海外赴任者が海外赴任中においても重症化を見逃さない健康管理支援を提供することが求められる。

キーワード：心身健康科学、海外赴任者（駐在員）、ストレス、健康問題、健康管理

## リハビリテーション専門職の職業性ストレスとネット活用状況の関連

○高岡 克宜<sup>1),2)</sup>, 鈴木 はる江<sup>3)</sup>, 中山 和久<sup>3)</sup>, 鮫島 有理<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程

2) 橋本病院 リハビリテーション部 3) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

本研究の目的はリハビリテーション専門職の職業性ストレスとインターネット（以下ネット）活用状況を把握し、心身のストレス反応にどのような因子が影響を及ぼしているか明らかにすることである。

### 【方法】

A 県 14 施設の 302 名（理学療法士 196 名，作業療法士 79 名，言語聴覚士 27 名）に調査専用サイトの QR コードを郵送し，自身の端末で回答させた。調査内容は基本属性，職業性ストレス，ネット活用状況であり，心身のストレス反応に関連する因子を重回帰分析にて解析した。

### 【結果】

回収した 122 名のうち高ストレス者は 8 名（7%）で，全国調査の報告（12-16%）に比べ職業性ストレスが高くない集団であった。心身のストレス反応には仕事のストレス要因と仕事や生活の満足度が関連していた。心理的ストレス反応は身体的ストレス反応と相関し，心理的ストレス反応の下位因子の活気，疲労感，不安感にネット活用状況等が影響していた。

### 【考察】

本対象者は仕事でパソコンを使用したり，休日に娯楽でスマートフォンを活用する等，その活用方法は一般の方と同様であった。心理的ストレス反応の下位因子の一部にネット活用状況が影響しており，ストレス毎にコーピングやマネジメントを考慮する必要があると考えられた。

### 【結論】

リハビリテーション専門職者は心理的ストレス反応と身体的ストレス反応が相関しており，心理的ストレス反応の一部にネット活用状況が関連していた。職業性ストレスを把握する際、ストレス要因や緩衝要因に加えネット活用状況に留意する重要性が示唆された。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学倫理審査委員会（承認番号 683 号）

キーワード：リハビリテーション専門職・職業性ストレス・インターネット活用状況・

心身のストレス反応・心身健康科学

## 援助要請・援助受容と心身の健康 — 先行研究の検討から —

○都留 万里子<sup>1)2)</sup>, 吉田 浩子<sup>3)</sup>, 小岩 信義<sup>3)</sup>, 吉田 昌宏<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程

2) 学校法人 慈恵大学 慈恵柏看護専門学校

3) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

援助要請の回避傾向があるとされる現代日本人の、援助要請・援助受容と心身の健康の関連を文献を用いて整理し、心身相関の視点から援助要請に必要な支援について考察することを目的とした。

### 【方法】

2023年4月14日に医学中央雑誌webを用いて「援助要請」、「援助要請」「ストレス」「健康」の組み合わせをキーワードとする73件の原著論文を抽出、そのうち本研究の目的を充当する43件の論文の内容を精査し、KJ法による概念分析を行った。

### 【結果】

分析の結果、援助要請の前提となる7つの「困り事」（「育児不安」「受診困難」「介護困難」「不登校」「学校生活」「雇用環境」「高齢者の孤立」）が抽出された。「困り事」を抱える当事者は心身不調を自覚し、援助を要請し適切な支援を得ることで不調が低減されていた。心身不調の改善につながる「困り事」の解決に必要な援助要請に至る過程には、個人特性とソーシャルサポートから構成される援助要請抑制要因、促進要因が存在し、援助要請行動に至るためには、援助要請に対する肯定感や、援助を要請するための具体的な情報の獲得が重要であった。

### 【考察】

「困り事」を認識した際、援助要請の抑制要因と促進要因は「こころ」と「からだ」の総体として存在する個人に様々なかたちで作用し、援助要請行動の発現の有無は、常に可変的と考えた。さらに、援助要請の結果、得られた支援が不満足な帰結であれば、次回の援助要請の回避につながると推察した。そのため、社会の中で「困り事」を抱えた当事者の援助要請を促進するためには、適切な支援が提供され、当事者が自らの判断の妥当性を確信できることが重要であると考えた。

### 【結論】

援助要請促進の支援には ①相互支援を是認する社会環境の構築、②困った時の相談先等の具体的情報の提供、③援助要請の帰結としての肯定的体験の保証、が重要と言える。

キーワード：援助要請, 援助受容, 援助要請行動, 相互支援, 心身健康科学



## 特定保健指導における成功例・非成功例の特徴

○福本 はるかり, 時光 一郎<sup>2)</sup>, 白石 弘美<sup>2)</sup>, 貝原 奈緒子<sup>2)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 健康栄養科学専攻 修士課程

2) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

現代は、メタボリックシンドロームや生活習慣病が増加しており、ストレス社会ともいわれる。特定保健指導における成功例、非成功例の特徴を把握することにより、効果的な特定保健指導法に資することを目的とした。

### 【方法】

研究者が特定保健指導を実施し終了した男女 52 名を、約 3 か月で 2%以上の体重減量を達成した「成功例」、それ以外の「非成功例」に分類した。特定保健指導初期値（計測値、血液検査値・尿検査値）、最終値（計測値）、生活習慣に関する質問事項等について比較検討した。

### 【結果】

初期値では、成功例の総コレステロール ( $P=0.046$ )、中性脂肪 ( $P=0.006$ )、non-HDL ( $P=0.036$ ) が非成功例より有意に高値であった。また成功例は非成功例と比較し、飲酒頻度 ( $P=0.047$ ) や、「洋服やベルトのサイズが大きくなっている」と自覚すること ( $P=0.023$ ) が多く、軽く汗をかく運動習慣がない ( $P=0.087$ ) 傾向にあった。成功例と非成功で、ストレスの自覚に差異はなかった。

### 【考察】

成功例の飲酒頻度の減少、活動量の増加が減量に繋がった可能性がある。また、自身の体型についての自覚が、生活習慣改善の必要性の認識、減量に繋がったと考えられる。

### 【結論】

特定保健指導において、検査所見や飲酒、運動への留意に加え、対象者が自身の体型を正しく認識しているかを踏まえた上で指導することが重要である。

倫理審査申請承認機関：JCHO 東京新宿メディカルセンター倫理審査委員会 (R4-14 号)

人間総合科学大学大学院倫理審査委員会 (第 682 号)

### 【Keywords】

心身健康科学 (健康栄養科学)、メタボリックシンドローム、特定保健指導、生活習慣、体格自覚

—MEMO—



日本心身健康科学会 事務局  
人間総合科学大学 人間総合科学 心身健康科学研究所内  
〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288  
TEL : 048-749-6111 FAX : 048-749-6110  
E-Mail : [jshas@human.ac.jp](mailto:jshas@human.ac.jp) URL : <https://jshas.human.ac.jp>