



知って得するナニコレシリーズ 保健指導と教材

今回のすきっと保健師のテーマは知って得するナニコレシリーズ 保健指導と教材です。今年度のすきっと保健師は知って得するナニコレシリーズを行う予定です。主に院生の修士論文の研究テーマに沿った内容を提供したいと考えており、皆さんが保健師活動をする中で知っておくとお得な内容をみなさんにお伝えしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



講話
対象理解に活用
できる理論と
教材の選び方

それでは対象理解に活用できる理論と教材の選び方についてお伝えしていき
たいと思います。

(目標)

保健指導において、対象をアセスメント、理解した上で教材を選び、活用す
ることで、保健指導の目的の達成につながることを理解できる

(小目標)

生活習慣改善を目的とした保健指導の場面において、対象者に合った教材を
活用することで、より効果的に行動変容が促進できることを理解できる

親子を対象とした保健指導の場面において、対象者のニーズに合った教材を
活用することで、対象者の不安軽減や生活の質の向上につながることを理解
できる

本日のねらい

1. 保健指導の目的を達成するために、対象に合った教材を活用することの必要性を理解できる
2. 理論や枠組みを活用し、対象理解に基づいた教材を選定するプロセスを理解できる

内 容

1. 保健指導と教材の効果
2. 教材とその分類
3. 対象理解と教材選定
4. トランスセオレティカルモデルを踏まえた教材の選び方
(生活習慣病予防の事例)

★ 発表の中でお勧め教材をご紹介します！ ★

保健指導とは

個人や集団の健康状態と生活の質の向上を目的とした
人々の主体的な行動を支えるための相談や教育などの働きかけ



対象者が①・②を理解し、自分の判断で行動することを支援

① 健康に関する課題 ・ ② 課題の解決のために必要な行動

出典 佐伯和子ら（2014）：公衆衛生看護学テキスト2 公衆衛生看護技術,2,医歯薬出版株式会社

口頭よりも、教材を活用した方が効果的

教材を活用した保健指導

健康課題とその解決に必要な
行動が理解できる

- ✓ 図やイラストが入っている
ため、わかりやすい
- ✓ 終了後も曖昧な部分を
確認できる

自分の意志、判断にもとづいて
行動できる

- ✓ 自分のタイミングで学習できる
- ✓ その時に必要な情報を探す
ことができる

例えば

教材の効果 (生活習慣病予防のための保健指導に関する研究)

- ✓ **視覚教材**なしで集団指導を受けたに群と比較して、あり群は身体的データの改善には至らなかったが内容の理解度、知識定着の継続性、保健指導の満足度が高かった
- ✓ **行動変容ステージ別保健指導教材**を用いた保健指導の結果、3か月間のプログラム終了後の体重、BMIおよび腹囲で有意な減少を認め、生活習慣改善の効果が見られた

出典 佐藤裕佳ら (2004) 視覚媒体を用いた集団指導における教育効果の検討-事業場での一次予防の取り組みを通して-, 産業衛生学雑誌, 46, p117-121
松永里香ら (2010) 多理論統合モデルに基づく行動変容ステージ別特定保健指導プログラムの開発とその妥当性の検討, 日循予防誌, 45, p169-179

視覚媒体：動脈硬化測定器、スライドや血液検体（血中脂質）
テキストの特徴は1) 5つの行動変容
ステージ別に分かれ、対象者が書き込みながら進
めていくワークブック形式となっていること、2)
「運動」、「食事」および「気持ち」の3分野で取
り組んでいくことである

教材の効果 (生活習慣病予防のための保健指導に関する研究)

- ✓ 産業医等が対象職域集団に**啓発文書の配布**及び**広報**を実施した結果、集団内の個別管理対象者の正常高値血圧ならびに軽症高血圧者の割合はいずれも低下し、高血圧症治療者数は増加した



出典 戸張 裕子ら (2011) 職域従業員を対象とした産業医・薬剤師協働による啓発文書の配布及び広報による高血圧管理活動,日本衛生雑誌,66,p608-615

入院や死亡した人12人中、健診時血圧が高かった人8人

出典 戸張 裕子ら (2011) 職域従業員を対象とした産業医・薬剤師協働による啓発文書の配布及び広報による高血圧管理活動,日本衛生雑誌,66,p608-615



教材とその分類

ここからは院生から内容をお伝えさせていただきます。次に教材とその分類についてお話していきます。

保健指導と教材

教材を**選定**
するためには？



教材とは？

教材を活用する利点をお伝えしてきましたが、教材をどのように選べばよいのでしょうか。まずは教材の定義について整理していきたいと思います。

教材の定義

教材とは

- 一定の目的や目標を達成するために行われる教育において使われる素材のこと。
- 目的・目標を達成するための内容は教育内容といわれるが、教材はその教育内容を児童・生徒に習得させるための素材。
- 教材は授業を中心とした教育活動を展開するときに、その目的を達成するために提示・活用する素材。

出典 日本図書教材協会の教材活用のためのテキスト「授業と教材」の改訂版（5訂版）

保健指導で用いることで効果がある教材ですが、そもそも教材とはどう定義され、どのようなものがあるのでしょうか。教材の定義について保健師の保健指導における教材の定義はないため、学校教育での教材の定義を参考に考えていきたいと思います。学校教育では、教材とは一定の目的や目標を達成するために行われる教育において使われる素材のことであり、目的・目標を達成するための内容は教育内容といわれますが、教材はその教育内容を児童・生徒に習得させるための素材となります。教材は授業を中心とした教育活動を展開するときに、その目的を達成するために提示・活用する素材です。これを保健指導に置き換えた際の教材の定義は次のように考えられます。

出典：日本図書教材協会の教材活用のためのテキスト「授業と教材」の改訂版（5訂版）より一部改変

教材の定義（保健指導に置き換えた場合）

教材とは

- 一定の目的や目標を達成するために行われる**保健指導**において使われる素材のこと。
- 目的・目標を達成するための内容を**支援内容**とすると、**教材**はその支援内容を**対象者**に習得させるための素材。
- **教材**は**保健指導**を展開するときに、その目的・目標を達成するために提示・活用する素材。

出典 日本図書教材協会の教材活用のためのテキスト「授業と教材」の改訂版（5訂版）より一部改変

教材とは、一定の目的や目標を達成するために行われる保健指導において使われる素材のことであり、目的・目標を達成するための内容を支援内容とすると、教材はその支援内容を対象者に習得させるための素材となります。つまり教材は保健指導を展開するときに、その目的・目標を達成するために提示・活用する素材となります。今回の講話では、教材をこのように定義して、保健指導における教材の選び方を中心にお話していきたいと思います。

出典：日本図書教材協会の教材活用のためのテキスト「授業と教材」の改訂版（5訂版）より一部改変

教材の分類

- 教材は保健指導を展開するときに、保健指導の目的・目標を達成するために提示・活用する素材。

→①保健指導の**目的・目標**ごとに教材が分類できる

→②教材はその**形態**によって分類ができる

次に教材の分類について整理してみましょう。教材は保健指導を展開するときに、保健指導の目的・目標を達成するために提示・活用する素材と定義すると教材は以下の2つの軸に沿って分類することができると私たちは考えました。①保健指導の目的・目標ごとに教材が分類できる、②教材はその形態によって分類ができる、です。

教材の分類

①保健指導の目的・目標ごとに教材が分類できる

例えば…

**対象者が自身の健康課題
に気づくための教材**

乳幼児の事故予防
項目に沿ってチェック
することで、課題に気
づくことができる教材

安全チェックリスト

寝返りの時期 (3~6か月頃)

1. ベビー用品は使用期限が切れたものや劣化、傷み、破損を よく確認していますか。	☑	△	×
2. ベビーベッドの柵はしっかりと閉まっていますか。	☑	△	×
3. ベビーベッド、ソファ等に幼児用マットレスがそのまま設置す ることがありますか。	△	△	×
4. 赤ちゃんを寝かせるが、敷いたマットレスが柔らかいので、 寝かせることを控えていますか。	△	△	×
5. 赤ちゃんを寝かせる際、お尻の下にマットレスを敷いてお くることがありますか。	☑	△	×
6. お風呂の滑り止めマットは赤ちゃんの足元に敷いていますか。	☑	△	×
7. 自動車に乗るとき、チャイルドシートを後向きにしていますか。	☑	△	×
8. 赤ちゃんを抱っこする際、抱っこ紐のベルトが締まっていますか。	☑	△	×
9. 赤ちゃんの顔を、おもちゃや指で口や鼻に近づけてお くることがありますか。	△	△	×
10. 赤ちゃんの指が怪我していないか確認して怪我を 防止していますか。	△	△	×
11. ベビーベッドの柵とマットレスの間に隙間が ありませんか。	△	△	×

この表にチェックがされていない項目は特に事故防止への気配りが必要です。
事故防止のポイントを確認して、気配りを実行しましょう。

著作：田中智郎



出典 大阪府ホームページ (2017) : チェックリストと事故防止のポイント,
<https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/boshi/jikoyobou.html>

分類①保健指導の目的・目標ごとに教材が分類できるについて、具体的に
見ていきましょう。例えば対象者が自身の健康課題に気づくための教材が挙げ
られると思います。教材の具体例としては、乳幼児の事故予防に関する教材
を紹介します。この教材は対象者が項目に沿って事故予防のための環境整備、
気配りができているかチェックし、課題に気づくことができる教材となっ
ています。

出典 大阪府ホームページ (2017) : チェックリストと事故防止のポイント,
<https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/boshi/jikoyobou2.html> (検索
日: 2022年4月30日)

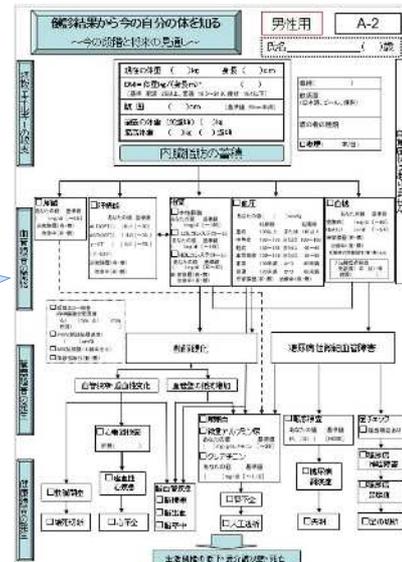
教材の分類

①保健指導の目的・目標ごとに教材が分類できる

対象者が自身の健康課題に気づくための教材

成人の生活習慣病予防
 健診結果を踏まえて、現在の自分の体について理解し、自身の健康課題に気づくことができる教材

出典 国立保健医療科学院（2018）：保健指導における学習教材集
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0326-10j.pdf>



こちらは、成人の生活習慣病予防の保健指導で使える教材です。この教材は対象者が健診結果を踏まえて現在の自分の体について理解し、自身の健康課題の気づきにつながります。

出典 国立保健医療科学院,保健指導における学習教材集

教材の分類

①保健指導の目的・目標ごとに教材が分類できる

健康課題を解決するために必要な知識・情報を提供するための教材

子育て情報
遊び場・交流の場に関する情報を提供できるガイドブック

出典 あだち子育てガイドブック 足立区ホームページ
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/kodomokate/kyoiku/kosodate/ninshin-guidebook.html>

タイプ	① 児童館内の子育てサロン	② 児童会 子育てサロン	③ 児童館 子育てサロン
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 児童館内にあるので、利用しやすいです。 児童館のスタッフがサポートしてくれます。 児童館の設備が活用できます。 	<ul style="list-style-type: none"> 児童会が主催するサロンです。 児童会員のボランティアがサポートしてくれます。 児童会の活動と連携しています。 	<ul style="list-style-type: none"> 児童館のスタッフがサポートしてくれます。 児童館の設備が活用できます。 児童館の活動と連携しています。

続いて健康課題を解決するために必要な知識・情報を提供するための教材が挙げられると思います。教材の具体例としては、母子の乳幼児健診における保健指導で使えるものを紹介します。この教材は遊び場・交流の場に関する情報など子育て情報を提供できるガイドブックです。遊び場の特徴や様子が写真つきで分かりやすく示されているため、保健指導で教材を渡してその場でお母さんの反応を見ながら詳しく説明をすることができ、家に持って帰ってお母さんが見返すこともできます。

出典 あだち子育てガイドブック,足立区ホームページ

教材の分類

①保健指導の目的・目標ごとに教材が分類できる

健康課題を解決するために必要な
知識・情報を提供するための教材

乳幼児の事故予防
具体的にイメージし
やすく、視覚的に強く
印象づけられる映像



出典 東京消防庁公式チャンネル（2019）：気をつけよう！日常生活事故（乳幼児編），
<https://www.youtube.com/watch?v=gmlJAc6upZc>

こちらは事故予防に必要な知識を提供できる動画です。映像は具体的なストーリーと動きがあるため理解し、自分におきかえてイメージしやすく、視覚的に強く印象づけることができます。

出典

東京消防庁公式チャンネル（2019）：気をつけよう！日常生活事故（乳幼児編），
<https://www.youtube.com/watch?v=gmlJAc6upZc>（検索日：2022年5月2日）

動画

https://www.youtube.com/watch?v=_u2aVlcvaRQ

<https://www.youtube.com/watch?v=grXIOCHX28E>

<https://www.youtube.com/watch?v=l6OsyfCcXSY>

<https://www.youtube.com/watch?v=gmlJAc6upZc>

<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg22219.html>

https://twitter.com/caa_kodomo/status/1508311862747676674?s=20&t=iSNaQb7xaOTH96a4xGX0zg

https://twitter.com/caa_kodomo/status/1486932289787367424?s=20&t=iSNaQb7xaOTH96a4xGX0zg

教材の分類

①保健指導の目的・目標ごとに教材が分類できる

健康課題を解決するために
必要な知識・情報を提供する
ための教材

子育て情報
自分に必要な情報
を検索して見つけ、
活用できる



出典 高槻市：高槻市子育て情報WAIWAIカフェ,
<https://www.city.takatsuki.osaka.jp/site/waiwai/>

こちらは市の子育て情報が掲載されているホームページです。年齢別、目的別で情報を検索することができるため、保健指導でこのホームページのことを伝えることで、お母さん自身で自分に必要な情報を検索して見つけ、活用されることが期待できます。

出典

高槻市：高槻市子育て情報WAIWAIカフェ,
<https://www.city.takatsuki.osaka.jp/site/waiwai/>（検索日：2022年4月21日）

教材の分類

①保健指導の目的・目標ごとに教材が分類できる

健康課題解決に向けて行動変容を継続するのを助けるための教材

成人の生活習慣予防

体重と腹囲の変化を記録し、
自分の値の変動を見て生活
習慣を振り返り、行動継続を
促す教材

出典 国立保健医療科学院(2018) :保健指導における学習教材集
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0326-10j.pdf>

このように、教材は保健指導の目的・目標ごとに分類することができる

最後に紹介するのが、健康課題解決に向けて行動変容を継続するのを助けるための教材です。この教材は知識や情報を伝える教材というよりは、対象者の健康課題を解決するために主体的行動を促すことを助ける教材となります。保健指導は知識・情報を伝えるだけでなく、健康行動を促し、それを継続してもらうなどの支援も必要であり、教材はそういった支援にも役立てることができます。教材の具体例としては、成人の生活習慣病予防の保健指導で使えるものを紹介します。この教材は体重と腹囲の変化を記録し、自分の値の変動を見て生活習慣を振り返り、行動継続を促すことができます。分類①について具体例をいくつか紹介しましたが、このように、教材は保健指導の目的・目標ごとに分類することができます

出典 国立保健医療科学院,保健指導における学習教材集

教材の分類

②教材はそれぞれの形態によって分類できる

	形態	特徴
言語的教材	テキスト、パンフレット、リーフレット、チラシ、広報、回覧板、手紙	<ul style="list-style-type: none"> 目にとまる様々な場所に設置 多数の人が気軽に手にできる 何度も読み返すことができる
	電子メール、ホームページ	<ul style="list-style-type: none"> 一度に多数の人に発信できる 対象者の自由な時間に利用
視覚的教材	地図、図表、スライド、ポスター、パネル、絵、写真、プロジェクター	<ul style="list-style-type: none"> 多数の人に情報を提示 具体的な情報を提示
	実物、標本、模型	<ul style="list-style-type: none"> 実際に見て触れることができるため、理解しやすく、興味や関心が高まる
	ビデオ、DVD、映画、紙芝居、人形劇	<ul style="list-style-type: none"> 具体的なストーリーと動きがあるため理解しやすく、興味や関心が高まる
対象者自身の記録的教材	生活リズム、体重、食事、歩数、運動量と時間の記録	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の様子を具体的に把握 生活を振り返り、行動変容に向けての目標を明確化

出典 小出先生ご提供スライド 日本看護協会出版会(2020):保健師業務要覧2020年版より一部改変

次は教材の分類②教材はそれぞれの形態によって分類できるについて具体的に見ていきましょう。教材の定義を踏まえると、教材の種類はたくさんあり、その教材の形態によって分類することができると考えられます。形態によって大きく3つ、言語的教材、視覚的教材、対象者自身の記録的教材に分類することができます。

先ほどの保健指導の目的ごとの分類にて例で示した教材も、パンフレットやホームページといった言語的教材、絵・写真を使った教材やビデオといった視覚的教材、体重・腹囲の変化を記録する対象者自身の記録的教材という風に分類できます。

スライドの表にお示したように、それぞれの教材の形態によって、特徴は異なるので、その特徴を十分に理解しておくことで、保健指導の支援内容に合った教材を選ぶことができます。

出典：小出先生ご提供スライド 日本看護協会出版会,保健師業務要覧2020年版

例えば成人の生活習慣病予防のための保健指導において、現在の不規則な生活習慣が与える影響を伝えるために、血管がどうなるのか視覚的教材である血管の模型を使うことで対象者の自身の体に対する興味や関心を高めることができます。



対象理解と 教材選定

次に対象理解と教材選定についてお話していきます。

「教材を選ぶ」とは？

保健指導において効果的に教材を選定するための2つのプロセス

①保健指導の目的・目標に沿って必要と考えられる教材を揃える

保健指導をする前に活用できそうな
教材を選び、準備する

②対象者と話すことで、対象者をアセスメントし、対象者に合った教材を選定する

準備した教材の中から、対象者に
合った教材を選ぶ

保健指導において効果的に教材を活用するためには少なくとも2つの段階を踏んで教材を選ぶことが必要になるのではないかと私たちは考えました。1つ目の段階として、保健指導の目的・目標に沿って必要と考えられる教材を揃えること、つまり保健指導をする前に活用できそうな教材を選び、準備すること、そして2つ目の段階として対象者と話すことで、対象者をアセスメントし、対象者に合った教材を選定すること、つまり準備した教材の中から、対象者に合った教材を選ぶことが挙げられます。ここからは、②の対象者に合った教材の選び方に関してみなさんと考えていきたいと思います。

「教材を選ぶ」とは？

②対象者と話すことで、対象者をアセスメントし、対象者に合った教材を選定する

「対象者に合った」とは？

対象者の**健康課題に対応する関心度・準備性**に合った

対象者の**ニーズ**に合った

対象者に合った教材を選ぶ必要性とは？

②の段階では対象者と話すことで、対象者をアセスメントし、対象者に合った教材を選定するとしていますが、ここで言う「対象者に合った」とは具体的にどういう意味でしょうか？私たちは2つあると考えています。それは、対象者の健康課題に対応する関心度・準備性に合った、そして対象者のニーズに合ったということを指しています。ではなぜ、対象者に合った教材を選ぶ必要があるのでしょうか。

対象理解と教材選択

成人の生活習慣改善のための保健指導を例に考えてみましょう

- 標準的な健診・保健指導プログラムでは、生活習慣病予防のための保健指導において、**対象者の行動変容ステージ**ごとに支援方法を変え、ステージを改善していくことができるように支援することを推奨している。

↓なぜか？

対象者が現在どのステージにいるかによって、対象者への有効な働きかけの方法が異なる。

出典 Prochaska JO, DiClemente CC (1982) Transtheoretical theory: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: theory, research and practice,19,276-288

教材活用においても、対象者それぞれの行動変容の準備状態に合った、つまりは対象者に合った教材を選定し、使っていくことがより有効な働きかけとなる

成人の生活習慣改善のための保健指導を例に対象理解に基づいた教材活用の必要性を考えてみましょう。標準的な健診・保健指導プログラムでは、生活習慣病予防のための保健指導において、対象者の行動変容ステージごとに支援方法を変え、ステージを改善していくことができるように支援することを推奨しています。なぜかという、対象者が現在どの行動変容ステージにいるかによって、対象者への有効な働きかけの方法が異なるためです。つまり、教材活用においても、対象者それぞれの行動変容の準備状態に合った、つまりは対象者に合った教材を選定し、使っていくことがより有効な働きかけとなると言えます。

出典 Prochaska JO, DiClemente CC (1982) Transtheoretical theory: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: theory, research and practice,19,276-288

対象理解と教材選択

対象者の関心度・準備性、対象者のニーズを理解した上で
(**対象理解**)、対象に合った教材を選定する必要がある！

理論や枠組みを活用することで、
対象者の関心度、準備性、対象者のニーズを明らかにすることができ、
どのような教材が良いかを選ぶことができる！

対象理解に活用できる理論の例、理論に基づく
対象理解と教材の選び方について紹介していきます！

対象者の関心度・準備性、対象者のニーズを理解した上で、つまり対象理解をした上で対象に合った教材を選定する必要があるということをお伝えしてきました。ではどうやって対象を理解し、教材を選ぶかについてですが、理論や枠組みを活用することで、対象者の関心度、準備性、対象者のニーズを明らかにすることができ、どのような教材が良いかを選ぶことができます。次からは、対象理解に活用できる理論の例、理論に基づく対象理解と教材の選び方について紹介していきます。



トランス セオレティカルモデル

ここからは一例として対象理解に活用できる理論とその理論に基づく対象理解と教材の選び方を説明していきたいと思います。
理論であるトランスセオレティカルモデルの説明からさせていただきます。

トランスセオレティカルモデル（TTM）とは

➤ TTMとは、これまでの健康行動の変容に関する様々な心理学的理論を統合させたモデル。

→ 種々の心理学的理論のいいところを組み合わせたもの

➤ TTMでは、指導対象者の心の準備状態や実践の程度にあわせた5つのステージ（「行動変容ステージ」）にあった指導を行い、「行動変容」へと促す介入を行う。

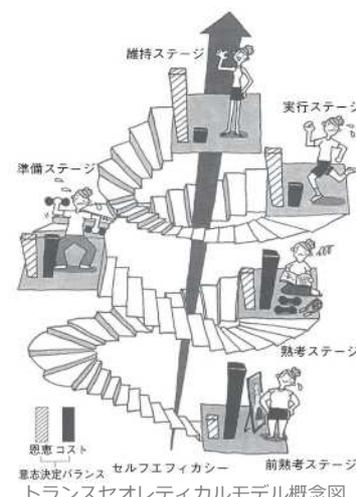
→ 画一的な保健指導ではなく、対象者一人ひとりにあわせたオーダーメイド的な保健指導に役立てることが可能となる。

出典：小池城司,松永里香：TTMを活用した保健指導プログラム,特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル,p17-19

トランスセオレティカルモデルとはこれまでの健康行動の変容に関する様々な心理学的理論を統合させたモデルであり、心理学的理論のいいところを組み合わせたものといえます。この理論では、指導対象者の心の準備状態や実践の程度にあわせた5つの行動変容ステージにあった指導を行い、「行動変容」へと促す介入を行うことで、画一的な保健指導ではなく、対象者一人ひとりにあわせたオーダーメイド的な保健指導に役立てることが可能となります。次にこの理論の構成概念を見ていきましょう。

トランスセオレティカルモデルとは

トランスセオレティカルモデルの4つの構成概念	
①行動変容ステージ	行動変容に対する準備段階
②変容プロセス	次の行動変容ステージへ進むための考え方、感情や行動のこと
③意思決定バランス	行動変容を行うことに対して対象者が感じる負担感と恩恵のバランス
④セルフエフィカシー（自己効力感）	行動変容を行うことに対してそれが「できる」という気持ち、それを克服する「自信」



トランスセオレティカルモデル概念図

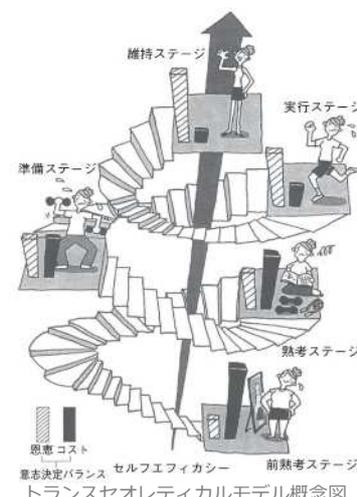
出典 竹中晃二（2009）：2. 健康行動理論の基本, 糖尿病, 52(7), p507-510

出典 小池城司, 松永里香：TTMを活用した保健指導プログラム, 特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル, p17-19

トランスセオレティカルモデルは大きく4つの概念から構成されています。行動変容ステージはご存知の方もたくさんおられるかとおもいますが、行動変容に対する準備段階のことです。変容プロセスは、次の行動変容ステージへ進むための考え方、感情や行動を指し、意思決定バランスとは、行動変容を行うことに対して対象者が感じる負担感と恩恵のバランス、そして最後にセルフエフィカシー（自己効力感）は行動変容を行うことに対してそれが「できる」という気持ち、それを克服する「自信」のことです。

トランスセオレティカルモデルとは

行動変容を促すために必要なこと	
①行動変容ステージ	行動変容ステージを上昇させること
②変容プロセス	変容プロセスを踏んでもらうこと
③意思決定バランス	行動変容を行うことに対して対象者が感じる負担感を減らし、恩恵を増やす
④セルフエフィカシー（自己効力感）	セルフエフィカシー（自己効力感）を高める



出典 竹中晃二（2009）：2. 健康行動理論の基本, 糖尿病, 52(7), p507-510

出典 小池城司, 松永里香：TTMを活用した保健指導プログラム, 特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル, p17-19

対象者の行動変容を促すためには、行動変容ステージを上昇させることはみなさんご存知かもしれませんが、行動変容ステージを上昇させるためには、変容プロセスを踏んでもらうこと、意思決定バランスでは、行動変容を行うことに対して対象者が感じる負担感を減らし、恩恵を増やすこと、自分は行動変容することができるというセルフエフィカシーを高めることが必要となります。行動変容ステージはこの理論の一部であり、理論の全体像を知ることにより理解を深めることができます。今回理論を具体的に見ていく際には教材を選ぶ際に特に役立てることができる、変容プロセスに焦点をあてご紹介したいと思います。

①行動変容ステージ

行動変容に対する準備段階のことで、次の 5 つのステージに分けられる。

【無関心期（前熟考期）】

6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期

【関心期（熟考期）】

6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期

【準備期】

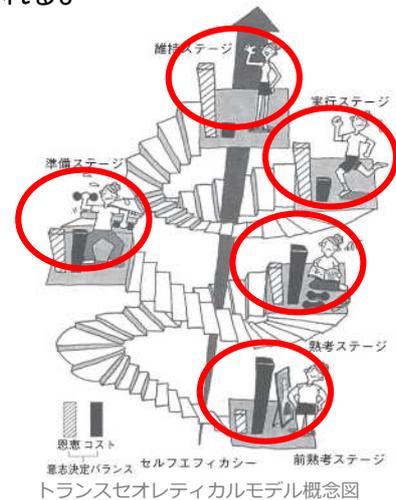
1ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期

【実行期】

明確な行動変容が観察されるが、その持続がまだ6か月未満である時期

【維持期】

明確な行動変容が観察され、その期間が6か月以上続いている時期



出典 厚生労働省（2018）標準的な健診・保健指導プログラム

出典 竹中晃二（2009）：2. 健康行動理論の基本,糖尿病,52(7),p507-510

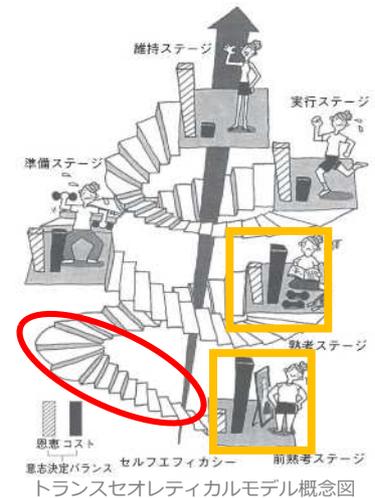
まず行動変容ステージをみなさんと確認していきたいと思います。行動変容ステージは行動変容に対する準備段階のことで、次の 5 つのステージに分けられます。右にトランスセオレティカルモデルの概念図を示していますが、行動変容ステージは図に示すように階段の踊り場に当たり、行動変容を促すためにはステージを上昇させることが必要です。

②変容プロセス

次の行動変容ステージへ進むための
考え方、感情や行動のことで、10のプロセスがある

【経験的・認知的プロセス】 無関心期～関心期
人が行動変容ステージを上位に移動するために行う
考え方や感情の変化のプロセス

【行動的プロセス】 準備期～維持期
行動の継続を促すために行う行為のプロセス



出典 竹中晃二 (2009) : 2. 健康行動理論の基本, 糖尿病, 52(7), p507-510

出典 小池城司, 松永里香 : TTMを活用した保健指導プログラム, 特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル, p17-19

桑原ゆみ (2007) トランスセオレティカル・モデルを適用した地域住民の運動尾栄養に関する行動変容を促す保健指導内容の文献検討, 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 14, p65-74

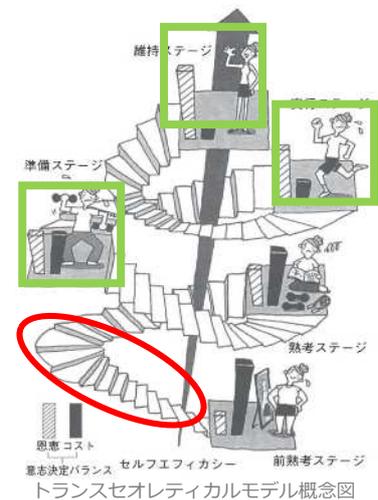
次に変容プロセスについてお話していきます。変容プロセスはこの理論の概念図では1つ1つの階段に当たり、次の行動変容ステージへ進むための考え方、感情や行動のことで、10のプロセスがあります。10のプロセスは経験的・認知的プロセスと行動的プロセスの2つに分けられます。経験的・認知的プロセスは人が行動変容ステージを上位に移動するために行う考え方や感情の変化のプロセスのことを指し、主に、無関心期、関心期に適應することが多いです。

②変容プロセス

次の行動変容ステージへ進むための
考え方、感情や行動のことで、10のプロセスがある

【経験的・認知的プロセス】 無関心期～関心期
人が行動変容ステージを上位に移動するために行う
考え方や感情の変化のプロセス

【行動的プロセス】 準備期～維持期
行動の継続を促すために行う行為のプロセス



出典 竹中晃二 (2009) : 2. 健康行動理論の基本, 糖尿病, 52(7), p507-510

出典 小池城司, 松永里香 : TTMを活用した保健指導プログラム, 特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル, p17-19

桑原ゆみ (2007) トランスセオレティカル・モデルを適用した地域住民の運動尾栄養に関する行動変容を促す保健指導内容の文献検討, 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 14, p65-74

行動的プロセスは行動の継続を促すために行う行為のプロセスであり、主に、準備期、実行期、維持期に適応することが多いとされています。

TTMを踏まえた教材の選び方

変容プロセス		定義と介入例
経験的・認知的プロセス (無関心期・関心期)	考え方・感情の変化のプロセス	意識の高揚 情報を探したり、問題行動に関する情報を理解して行動変容の関心をもつこと 介入例) 簡単な知識を与えたり、健康雑誌を読むことを伝える
		環境の再評価 問題行動が物理的・社会的影響に影響を与えているかを考えたり、評価すること 介入例) 病気になることによる周りの影響を考えさせる
		感情的な体験 問題行動が健康に及ぼすことを感情的に経験すること 介入例) 病気になった身近な例を考えてもらう
		自己の再評価 健康行動や問題行動に関して自分でイメージし、再評価すること 介入例) 病気になると、健康づくりの行動を行うと、自分の生活がどうなるかイメージさせる。
行動的プロセス (準備期・実行期・維持期)	行動の継続を促すプロセス	社会的解放 健康行動が社会でどのようにすすんでいるか気づいたり、受容したりすること 介入例) 社会における健康づくりの施策や施設を紹介
		自己の解放 問題行動を変化させるために行うその人の選択、言葉や信念のこと 介入例) 周りの人に健康づくりの行動を行うことを宣言させる
		強化マネジメント 健康行動を維持するための自分または他者からの報酬のこと 介入例) 実行できたとき、達成できたときに自分への報酬を考えさせる
		拮抗条件づけ 問題行動の代わりに健康行動を行うこと 介入例) 車を徒歩になど、問題行動を健康行動に変えさせる
		援助的關係 健康行動への他者の援助を受けること 介入例) 家族にウォーキングにつきあってもらうなどサポートしてもらう
	刺激コントロール 問題行動のきっかけとなる刺激を避け、健康行動のきっかけとなる刺激を増やすこと 介入例) 目標を目のつくところに置いておく	

出典 小池城司,松永里香: TTMを活用した保健指導プログラム,特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル,p17-19

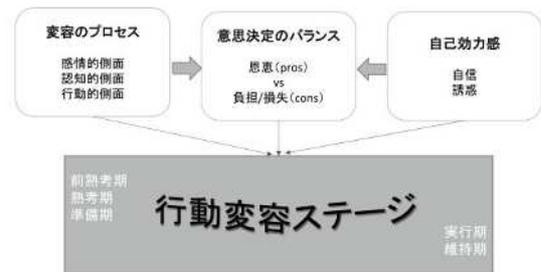
10の変容プロセスの詳細を表に示しています。今回は時間の関係ですべて詳しく説明することができませんが、気になる方はぜひ調べてみてください。

出典 小池城司,松永里香: TTMを活用した保健指導プログラム,特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル,p17-19

トランスセオレティカルモデルのまとめ

トランスセオレティカルモデルのポイント

対象者の行動変容の準備性を理解するだけでなく、行動変容を促すためにどう支援していけば良いのか、変容プロセス、意思決定バランス、自己効力感の3つのアプローチから効果的な支援を具体化することができる



出典 津田彰,石橋香津代 (2019) : 行動変容,日本保健医療行動科学学会雑誌, 34 (1) ,p49-59より引用

効果的な具体化した支援内容に合った教材を選ぶことで
より効果的な保健指導につながる

ここまでトランスセオレティカルモデルについて見てきましたが、この理論を保健指導に適応することで対象者の行動変容の準備性を理解するだけでなく、行動変容ステージをすすめて、行動変容を促すためにどう支援していけば良いのか、変容プロセス、意思決定バランス、自己効力感の3つのアプローチから効果的な支援を具体化することができ、それに合った教材を選ぶことでより効果的な保健指導につながると言えます。



トランス セオレティカルモデル を踏まえた教材の 選び方

トランスセオレティカルモデルについて少し理解が深まったかと思いますが、次はトランスセオレティカルモデルを踏まえてどんな教材を選ぶかについて具体的に見ていきたいと思います。

TTMを踏まえた教材の選び方

〈成人：生活習慣病予防のための保健指導の場面〉

事例 1

◎ 対象者の情報

40代女性 血糖値、HbA1cの値が高め
甘いものが大好きで仕事のストレスがたまると
甘いものをたくさん食べてしまう



「今は仕事が忙しくて自分の健康を考えるってことはないですね。」

➡ 無関心期

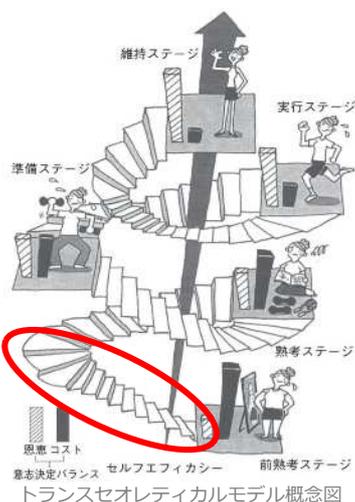
出典 津下 一代 (2018) : 効果的な保健指導のポイント,あいち健康の森健康科学総合センターより一部改変

次の事例から、どのような教材を選ぶと良いのかを考えてみましょう。場面は成人の生活習慣病予防のための保健指導です。対象者の情報として、40代女性で、血糖値、HbA1cの値が高めでした。甘いものが大好きで仕事のストレスがたまると甘いものをたくさん食べてしまい、「今は仕事が忙しくて自分の健康を考えるってことはないですね」という発言が見られました。この発言からこの対象者は、無関心期にあるということが分かります。この無関心期である対象者に対してどのような教材を選んだらよいのでしょうか。

出典 津下 一代 (2018) : 効果的な保健指導のポイント,あいち健康の森健康科学総合センター

TTMを踏まえた教材の選び方

変容プロセス



出典 竹中晃二 (2009) : 2. 健康行動理論の基本, 糖尿病, 52(7), p507-510

今回の事例では、対象者の行動変容ステージを無関心期から次のステージへと上昇させるために、変容プロセスから具体的な支援内容を考えていきましょう。

出典 小池城司, 松永里香: TTMを活用した保健指導プログラム, 特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル, p17-19

TTMを踏まえた教材の選び方

変容プロセス		定義と介入例	
経験的・認知的プロセス (無関心期・関心期)	考え方や感情の変化のプロセス	意識の高揚	情報を探したり、問題行動に関する情報を理解して行動変容の関心をもつこと 介入例) 簡単な知識を与えたり、健康雑誌を読むことを伝える
		環境の再評価	問題行動が物理的・社会的影響に影響を与えているかを考えたり、評価すること 介入例) 病気になることによる周りの影響を考えさせる
		感情的な体験	問題行動が健康に及ぼすことを感情的に経験すること 介入例) 病気になった身近な例を考えてもらう
		自己の再評価	健康行動や問題行動に関して自分でイメージし、再評価すること 介入例) 病気になると、健康づくりの行動を行うと、自分の生活がどうなるかイメージさせる。
		社会的解放	健康行動が社会でどのようにすすんでいるか気づいたり、受容したりすること 介入例) 社会における健康づくりの施策や施設を紹介
準備期・実行期・維持期 行動的プロセス	行動の継続を促すプロセス	自己の解放	問題行動を変化させるために行うその人の選択、言葉や信念のこと 介入例) 周りの人に健康づくりの行動を行うことを宣言させる
		強化マネジメント	健康行動を維持するための自分または他者からの報酬のこと 介入例) 実行できたとき、達成できたときに自分への報酬を考えさせる
		拮抗条件づけ	問題行動の代わりに健康行動を行うこと 介入例) 車を徒歩になど、問題行動を健康行動に変えさせる
		援助的關係	健康行動への他者の援助を受けること 介入例) 家族にウォーキングにつきあってもらうなどサポートしてもらう
		刺激コントロール	問題行動のきっかけとなる刺激を避け、健康行動のきっかけとなる刺激を増やすこと 介入例) 目標を目のつくところに置いておく

出典 小池城司,松永里香: TTMを活用した保健指導プログラム,特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル,p17-19

事例1の対象者の方は無関心期であり、行動変容ステージを進めるためには、考え方・感情の変化のプロセスである経験的・認知的プロセスをたどってもらうことが必要となります。この無関心期の対象者の方に合った教材の1例を、経験的・認知的プロセスの1つである感情的な体験から考えていきます。

出典 小池城司,松永里香: TTMを活用した保健指導プログラム,特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル,p17-19

TTMを踏まえた教材の選び方

【感情的な体験】 ◎無関心期・関心期
問題行動が健康に及ぼすことを感情的に経験すること

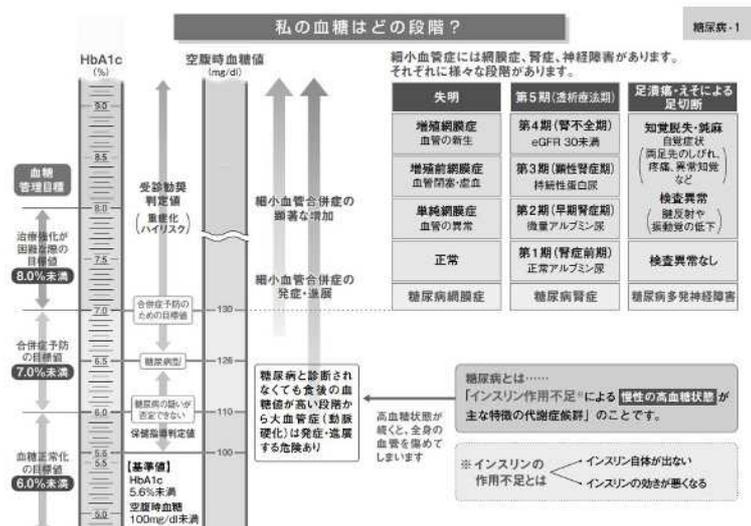
＜具体的な支援内容＞

- 行動を変えないことの危険について考え、問題行動が健康に影響を及ぼすことを認識する
- 将来おこりえる病気のリスクを知る

出典 桑原ゆみ（2007）トランスセオレティカル・モデルを適用した地域住民の運動尾米養に関する行動変容を促す保健指導内容の文献検討,北海道医療大学看護福祉学部紀要,14,p65-74
松永里香（2010）：多理論統合モデルに基づく行動変容ステージ別特定保健指導プログラムの開発とその妥当性の検討,日本循環器病予防学会誌 45(3), p169-179

感情的な体験とは問題行動が健康に及ぼすことを感情的に経験することです。感情的な体験は無関心期、関心期の人に適応でき、このプロセスを対象者にたどってもらう具体的な支援内容として、行動を変えないことの危険について考え、問題行動が健康に影響を及ぼすことを認識する、将来おこりえる病気のリスクを知るといった支援内容を実施することが求められます。この支援内容を実施する際に使える教材について紹介します。

行動を変えないことの危険について考え、問題行動が健康に影響を及ぼすことを認識する
将来おこりえる病気のリスクを知る



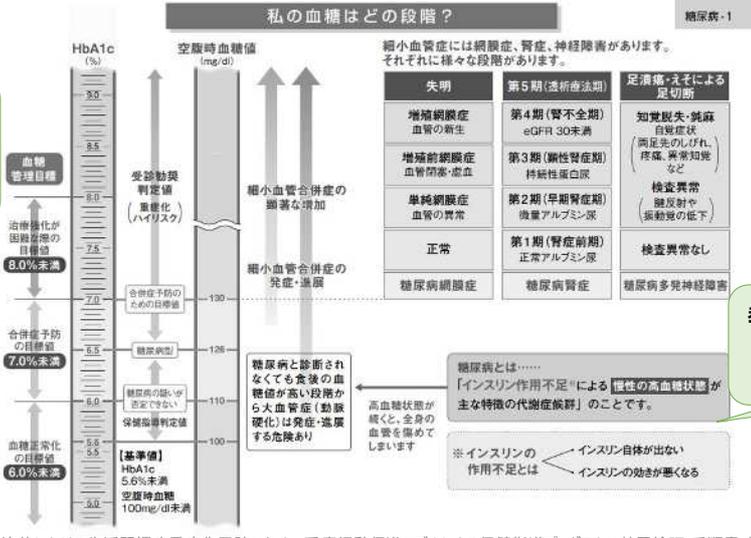
出典：「保健指導資料集」自治体における生活習慣病重症化予防のための受療行動促進モデルによる保健指導プログラムの効果検証,手順書,保健指導実務編 別冊

この教材は自分の現在の血糖値、HbA1cの値がどのような状況を示すのか、そして今の状態が悪化すると健康にどのような影響があるのか、どのような病気になるリスクがあるのかを知ることができる教材となっており、対象者の感情的な体験を促し、自身の健康に関心を持ってもらうことができます。

出典 「保健指導資料集」自治体における生活習慣病重症化予防のための受療行動促進モデルによる保健指導プログラムの効果検証,手順書,保健指導実務編 別冊

行動を変えないことの危険について考え、問題行動が健康に影響を及ぼすことを認識する
将来おこりえる病気のリスクを知る

教材おすすめポイント①
図・説明が分かりやすい



教材おすすめポイント②
説明例が載っており
活用しやすい

出典：「保健指導資料集」自治体における生活習慣病重症化予防のための受療行動促進モデルによる保健指導プログラムの効果検証,手順書,保健指導実務編 別冊

今お示ししている教材は「保健指導資料集」の一部で、エビデンスに基づいて作成されています。この教材集のおすすめポイントも合わせてお伝えさせていただくと、まず図や説明が分かりやすいという点と、教材集にはこの教材を使う際の説明例も載っているためとても活用しやすいということが挙げられます。気になる方はぜひ参考にしてみてください。

出典 「保健指導資料集」自治体における生活習慣病重症化予防のための受療行動促進モデルによる保健指導プログラムの効果検証,手順書,保健指導実務編 別冊

TTMを踏まえた教材の選び方

<成人：生活習慣病予防のための保健指導の場面>

事例 2

◎対象者の情報

50代男性 BMI \geq 25 高血圧

自身の健康への関心はある

→間食を控えること、歩くことを意識しているが体重や血圧は変化なし



「普段は飲まないようにしてるけど、休日はけっこうお酒飲んでしまいますね。あと飲み会とか自分から誘わないけど、誘われると断れなくて飲んでしまいます。」



準備期

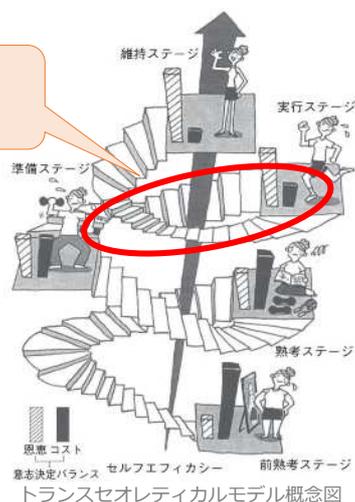
出典 保健指導リソースガイドホームページ, 「間食指導」で考える生活習慣改善アセスメント, https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/opinion/011/004/3_3.phpより一部改変

もう一つの事例から教材の選び方について考えてみましょう。場面は事例1と同じで、成人の生活習慣病予防のための保健指導です。対象者の情報として、50代男性でBMIが25以上、高血圧が見られていました。健康への関心はあり、間食を控えること、歩くことを意識していましたが体重や血圧の値に変化は見られませんでした。そして本人からは「普段は飲まないようにしてるけど、休日はけっこうお酒飲んでしまいますね。あと飲み会とか自分から誘わないけど、誘われると断れなくて飲んでしまいます。」との発言が見られました。これらの情報より、この対象者は、準備期にあるということが分かります。この準備期である対象者に対してどのような教材を選んだらよいのでしょうか。

参考 保健指導リソースガイド https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/opinion/011/004/3_3.php

TTMを踏まえた教材の選び方

変容プロセス



出典 竹中晃二 (2009) : 2. 健康行動理論の基本, 糖尿病, 52(7), p507-510

今回の事例も、対象者の行動変容ステージを準備期から次のステージへと上昇させるために変容プロセスから具体的な支援内容を考えていきましょう。

出典 小池城司, 松永里香: TTMを活用した保健指導プログラム, 特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル, p17-19

TTMを踏まえた教材の選び方

変容プロセス		定義と介入例	
経験的・認知的プロセス (無関心期・関心期)	考え方や感情の変化のプロセス	意識の高揚	情報を探したり、問題行動に関する情報を理解して行動変容の関心をもつこと 介入例) 簡単な知識を与えたり、健康雑誌を読むことを伝える
		環境の再評価	問題行動が物理的・社会的影響に影響を与えているかを考えたり、評価すること 介入例) 病気になることによる周りの影響を考えさせる
		感情的な体験	問題行動が健康に及ぼすことを感情的に経験すること 介入例) 病気になった身近な例を考えてもらう
		自己の再評価	健康行動や問題行動に関して自分でイメージし、再評価すること 介入例) 病気になると、健康づくりの行動を行うと、自分の生活がどうなるかイメージさせる。
		社会的解放	健康行動が社会でどのようにすすんでいるか気づいたり、受容したりすること 介入例) 社会における健康づくりの施策や施設を紹介
行動的プロセス (準備期・実行期・維持期)	行動の継続を促すプロセス	自己の解放	問題行動を変化させるために行うその人の選択、言葉や信念のこと 介入例) 周りの人に健康づくりの行動を行うことを宣言させる
		強化マネジメント	健康行動を維持するための自分または他者からの報酬のこと 介入例) 実行できたとき、達成できたときに自分への報酬を考えさせる
		拮抗条件づけ	問題行動の代わりに健康行動を行うこと 介入例) 車を徒歩になど、問題行動を健康行動に変えさせる
		援助的關係	健康行動への他者の援助を受けること 介入例) 家族にウォーキングにつきあってもらうなどサポートしてもらう
		刺激コントロール	問題行動のきっかけとなる刺激を避け、健康行動のきっかけとなる刺激を増やすこと 介入例) 目標を目的のところに置いておく

出典 小池城司,松永里香: TTMを活用した保健指導プログラム,特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル,p17-19

事例2の対象者の方は準備期であり、行動変容ステージを進めるためには、行動の継続を促すために行う行為のプロセスである行動的プロセスをたどってもらうことが必要となります。この準備期の対象者の方に合った教材の1例を、行動的プロセスの1つである拮抗条件づけから考えていきます。

今回の事例では、対象者の方が準備期であり、行動の継続を促すために行動的プロセスの1つである拮抗条件づけからどんな教材が良いのか考えていきます。

出典 小池城司,松永里香: TTMを活用した保健指導プログラム,特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル,p17-19

TTMを踏まえた教材の選び方

【拮抗条件づけ】 ◎準備期・実行期・維持期
問題行動の代わりになる健康行動を行うこと

＜具体的な支援内容＞

- 問題行動を健康行動へ変える
- 対処方法・具体策を考える

出典 桑原ゆみ（2007）トランスセオレティカル・モデルを適用した地域住民の運動尾米養に関する行動変容を促す保健指導内容の文献検討,北海道医療大学看護福祉学部紀要,14,p65-74
松永里香（2010）：多理論統合モデルに基づく行動変容ステージ別特定保健指導プログラムの開発とその妥当性の検討,日本循環器病予防学会誌 45(3), p169-179

拮抗条件づけとは、問題行動の代わりになる健康行動を行うことです。拮抗条件づけは準備期・実行期・維持期の人に適応でき、このプロセスを対象者にたどってもらう具体的な支援内容として、問題行動を健康行動へ変える、対処方法・具体策を考えるとといった支援内容を実施することが求められます。この支援内容を実施する際に使える教材について紹介します。

問題行動を健康行動へ変える 対処方法・具体策を考える

46

飲みすぎてしまう状況
→改善方法（飲酒ルール）の例

1. 山田さんと飲むと飲みすぎる
→山田さんと飲むのをひかえる
2. 休日前に飲むとお酒の量が増える
→休日前は休肝日にする

出典：ヘルスプロモーション研究センターホームページ、<https://healthprom.jadecom.or.jp/documents/>

こちらに節酒リーフレットの一部を示しています。赤枠の部分に注目してください。この教材はつい飲みすぎてしまう問題行動に対して、それを改善する方法を考え、飲み過ぎを防ぐための健康行動を考えることができる教材となっています。例えば、山田さんと飲むと飲み過ぎてしまうという問題行動の代わりに山田さんと飲むのを控えるといった行動に変えたり、休日前に飲むとお酒の量が増えてしまう問題行動の代わりに休日前は休肝日にするといった行動に置き換えることが考えられます。この教材を用いることで対象者が日常生活のなかで生活習慣を改善するために必要な行動を具体的に考えることができ、対象者が問題行動の代わりになる健康行動を行うことを促します。

最後に

保健指導において効果的に教材を選定するための2つのプロセス

- ① 保健指導の目的・目標に沿って必要と考えられる教材を揃える
- ② 対象者と話すことで、対象者をアセスメントし、対象者に合った教材を選定する

②を実施するために①で保健指導の目的に沿ったより多くの教材を集めることが必要！

今回示したトランスセオレティカルモデルは対象理解に使える理論の一例となります。教材を使うにあたって、対象理解をすること、それを踏まえて教材を選ぶということが大切です。保健指導において効果的に教材を選定するための2つのプロセスのうち、②の対象者に合った教材を選定するプロセスに関連したお話をしてきましたが、このプロセスを進めていくにあたって、①の教材を揃える段階で保健指導の目的に沿ったより多くの教材を集め、準備することが必要です。

最後に

保健指導において効果的に教材を選択するための2つのプロセス

① 保健指導の目的・目標に沿って必要と考えられる教材を揃える

② 対象者や実施場所などから適切な教材を集める

**日ごろから教材について情報を集めたり、
教材について考えることが大切**

②を実施する際には、多くの教材を集めることが必要！

そのため日ごろから教材について情報を集めたり、教材について考えることが大切となると考えられます。

本日のまとめ

- 教材は保健指導において知識・情報を伝えたり、対象者の行動変容を促すのに効果的
- 教材をより効果的に用いるためには、対象を理解し、対象者に合った教材を選ぶことが必要！
- 対象を理解するためには、理論や枠組みが有効
- あらゆる対象に合った教材を選び、活用していくためには、保健指導の目的に沿った教材を幅広く集めることが必要であり、日ごろから教材に関する情報収集や教材について考える機会が大切！

本日のまとめです。教材は保健指導において知識・情報を伝えたり、対象者の行動変容を促すのに効果的だと言えます。教材をより効果的に用いるためには、対象を理解し、対象者に合った教材を選ぶことが必要です。その対象を理解するためには理論や枠組みが有効ではないかと考えます。そしてあらゆる対象に合った教材を選び、活用していくためには、保健指導の目的に沿った教材を幅広く集めることが必要であり、日ごろから教材に関する情報収集や教材について考えることが大切と言えます。

参考文献

1. 佐伯和子ら（2014）：公衆衛生看護学テキスト2 公衆衛生看護技術,2,医歯薬出版株式会社
2. 佐藤裕佳ら（2004）視覚媒体を用いた集団指導における教育効果の検討-事業場での一次予防の取り組みを通して-, 産業衛生学雑誌,46,p117-121
3. 松永里香ら（2010）多理論統合モデルに基づく行動変容ステージ別特定保健指導プログラムの開発とその妥当性の検討, 日循予防誌, 45, p169-179
4. 戸張 裕子ら（2011）職域従業員を対象とした産業医 - 薬剤師協働による啓発文書の配布及び広報による高血圧管理活動,日本衛生雑誌,66,p608-615
5. 日本図書教材協会の教材活用のためのテキスト「授業と教材」の改訂版（5訂版）
6. 大阪府ホームページ（2017）：チェックリストと事故防止のポイント, <https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/boshi/jikoyobou2.html>（検索日：2022年4月30日）
7. 国立保健医療科学院（2018）：保健指導における学習教材集, <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0326-10j.pdf>
8. あだち子育てガイドブック 足立区ホームページ, <https://www.city.adachi.tokyo.jp/kodomokate/k-kyoiku/kosodate/ninshin-guidebook.html>
9. 東京消防庁公式チャンネル（2019）：気をつけよう！日常生活事故（乳幼児編）, <https://www.youtube.com/watch?v=gmLJAc6upZc>（検索日：2022年5月2日）
10. 高槻市：高槻市子育て情報WAIWAIカフェ, <https://www.city.takatsuki.osaka.jp/site/waiwai/>（検索日：2022年4月21日）

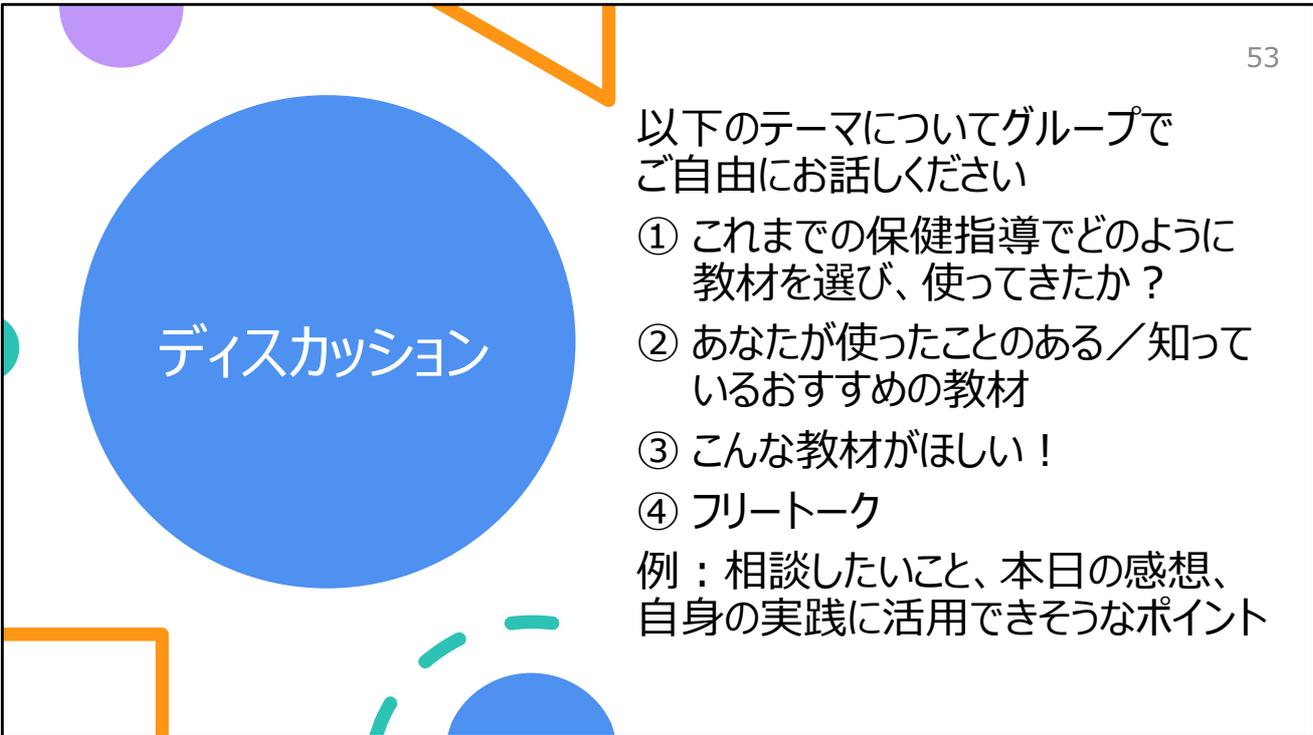
参考文献

11. 日本看護協会出版会(2020):保健師業務要覧2020年版
12. Prochaska et al. (1982) : Transtheoretical theory : Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy : theory, research and practice*,19,276-288
13. 小池城司,松永里香 : TTMを活用した保健指導プログラム,特定保健指導のエッセンス 実践者のためのマニュアル,p17-19
14. 竹中晃二 (2009) : 2. 健康行動理論の基本,糖尿病,52(7),p507-510
15. 桑原ゆみ (2007) トランスセオレティカル・モデルを適用した地域住民の運動尾栄養に関する行動変容を促す保健指導内容の文献検討,北海道医療大学看護福祉学部紀要,14,p65-74
16. 津田彰,石橋香津代 (2019) : 行動変容,日本保健医療行動科学学会雑誌,34 (1) ,p49-59
17. 津下 一代 (2018) : 効果的な保健指導のポイント,あいち健康の森健康科学総合センター
18. 松永里香 (2010) : 多理論統合モデルに基づく行動変容ステージ別特定保健指導プログラムの開発とその妥当性の検討,日本循環器病予防学会誌 45(3), p169-179
19. 「保健指導資料集」自治体における生活習慣病重症化予防のための受療行動促進モデルによる保健指導プログラムの効果検証,手順書,保健指導実務編 別冊
20. ヘルスプロモーション研究センターホームページ, <https://healthprom.jadecom.or.jp/documents/> (検索日2022年4月27日)
21. 保健指導リソースガイドホームページ,「間食指導」で考える生活習慣改善アセスメント, https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/opinion/011/004/3_3.php (検索日2022年4月27日)



グループに分かれて 共有しよう！

他の参加者との交流、意見交換の中で、
教材を活用した保健指導について、
現状を振り返り、自身の実践に活用
できそうなポイントを見つけることができる。



ディスカッション

以下のテーマについてグループで
ご自由にお話してください

- ① これまでの保健指導でどのように
教材を選び、使ってきたか？
- ② あなたが使ったことのある／知って
いるおすすめの教材
- ③ こんな教材がほしい！
- ④ フリートーク

例：相談したいこと、本日の感想、
自身の実践に活用できそうなポイント

本日はご参加ありがとうございました。



次回以降の開催について

Zoomでのオンライン開催にて、年4回開催します。(次回は9/3を予定)

諸事情により変更する場合があります。ご了承ください。

主催：大阪大学公衆衛生看護学教室（教授：岡本玲子、高等共創研究院教授：藤山正子、准教授：小出恵子、助教：田中美帆） 問い合わせ先：office.reiko@sahs.med.osaka-u.ac.jp
協力：公衆衛生看護技術開発研究会（上記＋岩本里織/神戸市看護大学、塩見美紗/京都大学、早野恵美子/大阪医科薬科大学、合田加代子・髙英代/甲南女子大学）

6th International Conference of Global Network of Public Health Nursing

Jointly held with 10th Annual Conference of Japan Academy of Public Health Nursing January 8 - 9, 2022 Osaka



元気の出る保健師スタンプのご案内

- 学会では参加者の皆様へのおもてなしとして、保健師が描いたこのイラストをプレゼントしました。
- 現在は、すべてのイラストがLINEスタンプとして購入できます(1セット120円)。ご活用ください。

 https://line.me/S/sticker/17543633	 https://line.me/S/sticker/17543625	 https://line.me/S/sticker/17884658	 https://line.me/S/sticker/17542956
---	---	---	---

元気の出る保健師スタンプのご案内

- 参加者の皆様へのおもてなしの気持ちを込めて、保健師が描いたイラストをプレゼントします。
- 健康教育やイベントのチラシや媒体作成など、様々な場面でご活用ください。
- すべてのイラストはLINEスタンプとしても購入できます(1セット120円)。