

# 作業に焦点をあてた公開講座を通しての ヘルスプロモーション

高木 雅之 吉川 ひろみ 近藤 敏

県立広島大学保健福祉学部作業療法学科

2010年 9月 8日受付

2010年 12月 16日受理

## 抄 録

55歳以上の三原市民を対象に、作業に焦点を当てた公開講座を3週間ごとに1回90分、計3回実施した。受講者数は延べ55名であり、うち53名(96.4%)から受講後のアンケートにおいて回答を得た。アンケートの結果、90.5%の受講者が講座に満足し、94.4%が講座内容は今後の生活に役立つだろうと回答した。また2回以上受講した28名中16名(57.1%)が、講座で得た知識を自分の生活にいかしていた。受講者は得た知識を活用し、自身の行動・認識を変化させ、取り組みの成果を挙げていた。本実践から、受講者は講座を通して生活の中の作業を健康により作業へと変化させる技能を獲得し、より健康的な生活を送れるようになったと考えられた。このような成果が得られた要因には、受講者が経験に基づいて知識を理解できるようにしたこと、及び受講者自身が知識の活用方法を考え実施できるようにしたことであると示唆された。

**キーワード：**作業、公開講座、ヘルスプロモーション、成果

## 1 緒言

世界保健機構は1986年に、ヘルスプロモーションのためのオタワ憲章を提唱した。その中で、ヘルスプロモーションは「人々が自らの健康をコントロールし、改善していけるようになるプロセス」と定義された<sup>1)</sup>。この世界的潮流の中、作業療法の分野においても、作業に焦点を当てたプログラムによるヘルスプロモーションへの取り組みが行われている<sup>2-4)</sup>。本稿における作業とは、「自分の身の回りのことを自分で行うセルフケア、生活を楽しむレジャー、社会的、経済的活動に貢献する生産活動など、人が行う全ての営みのこと」である<sup>5)</sup>。また本稿では作業に焦点を当てたプログラムを、対象者に作業の知識を提供し、作業についての学習を促すプログラムと定義した。

作業に焦点を当てたプログラムを用いたヘルスプロモーションの代表的な実践例としては、アメリカの南カリフォルニア大学で行われた「健やか高齢者研究」がある<sup>2)</sup>。この研究では自立して生活する361名の高齢者を、作業に焦点を当てたプログラムを行う作業療法群、気晴らしの活動を行う社会的活動群、何もしない無介入群の3群に分け、作業療法の効果を調査した。この研究で行われた作業療法プログラムは「ライフスタイル再構築」と呼ばれ、プログラムにおいて対象者は作業についての講義を聞き、自身の経験を他者と共有し、講義や情報交換で出たことを実際に体験し、体験したことを生活の中で発展させた<sup>6)</sup>。その結果、社会的活動群や無介入群に比べ作業療法群では、生活満足度や抑うつ症状、健康関連QOLなどの低下が少なかっただけでなく、向上した項目もあった。日本では川又ら<sup>3)</sup>が虚弱な高齢者に対して、人間作業モデルに基づく健康増進プログラムを行い、作業に焦点を当てたプログラムによるヘルスプロモーションの効果を明らかにしている。このプログラムでは人間作業モデルを用いて対象者の作業を捉え、作業についての情報提供を行った。このプログラムを実施した群と介入を実施しない群を比較した結果、プログラム実施群において健康関連QOLや生活満足度の低下を予防する効果が認められた。

筆者らはこれらの実践に基づき、受講者のヘルスプ

ロモーションに寄与する作業に焦点を当てた公開講座を行った。本講座は、三原地域連携推進協議会が開催する平成21年度三原シティカレッジにおいて、「歳を重ねたからこそできること」と題して開催された。本稿では本講座の概要とその結果を報告すると共に、本講座の成果及び成果が得られた要因を考察する。

## 2 報告

### 2.1 受講者の公募方法

受講者の公募は、三原市が発行している広報への記事掲載、三原シティカレッジ講座一覧の掲示及び配布により行った。講座の受講対象者は55歳以上で、原則として、予定されている計3回の講座すべてに参加できる者とし、講座1回の定員を30名とした。

### 2.2 講座概要

三原駅前の保健福祉センターにて、3週間ごとに1回90分の講座を計3回実施した。本講座が受講者にとって有意義なものになるように4つの工夫を行った。

第一に、受講者が普段していることやこれまでしてきたことを振り返り、今後の健康的な生活を考えるように、講座内容は作業に焦点を当てたものにした。各回の講座内容を表1に示した。

第二に、講座内容が受講者の生活に定着するように、各回の講座が3段階で進行するようにした。まず講師がテーマについての知識を受講者に伝えた(第1段階)。次に受講者同士がグループを作り、テーマについて自分の経験を話したり、意見を出し合ったりした(第2段階)。最後に受講者は講座で学んだことを自分の生活にいかす計画を立てた(第3段階)。講座の流れを図1に示した。例えば、第1回目には、第1段階として作業バランスの概念を受講者に説明しながら、自身の作業バランスを振り返ってもらった。また作業に含まれる意味にはどのようなものがあるかを受講者に説明した後、受講者に自分が行っている作業を1つ挙げてもらい、その作業に含まれる意味を考えてもらった。第2段階としては、グループで自身や他者の作業バランスを整える方法や作業に意味を付加する方法を話し合った。第3段階では、グループの中で出

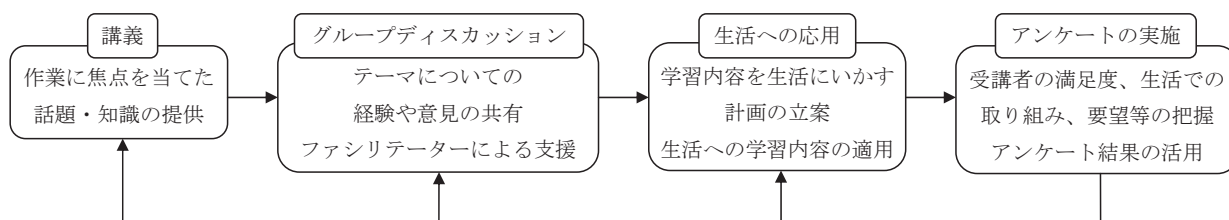


図1 講座の流れ

た意見を参考に、自分が生活の中で取り組めそうな方法を決めた。

第三に、作業療法士3名、作業療法学生1名が毎回、講座に参加し、ファシリテーターとしてグループディスカッションに加わり、受講者がテーマについての自身の経験や意見について発言できるよう促した。

第四の工夫として、それぞれの講座終了時にはアンケートを実施し、講座に対する満足度、講座の有効性、生活での学習内容の取り組み状況を把握すると共に、参加者の講座に対する要望及び感想を収集した。アンケートから得た講座に対する要望は次回の講座内容に反映させた。例えば、受講者同士が話す時間を増やしたいという要望に対しては、2回目以降のグループディスカッションの時間を延長した。生活習慣と健康、加齢によって物事ができなくなることへの対処法、まちづくりなどの要望された話題を2回目以降の講座内容に取り入れた。

### 2.3 アンケート調査

講座に対する満足度について、講義内容にどれくらい満足しているかを尋ね、「とても満足している」、「まあまあ満足している」、「あまり満足していない」、「全く満足していない」の4段階で回答を求めた。講座の有効性については、今回の講座が今後の生活にどれくらい役に立ちそうか尋ね、「とても役立ちそう」、「まあまあ役立ちそう」、「あまり役立たなさそう」、「全く役立たなさそう」の4段階で回答を求めた。2回以上本講座を受講した者には、講座後に生活の中で取り組んでみたことがあるかどうかを「はい」、「いいえ」で回答してもらい、「はい」と回答した者には、取り組んだ内容を具体的に記載してもらった。最後に講座に対する要望及び感想についての自由記載欄を設けた。

受講者の生活での取り組みと講座に対する要望及び感想についての自由記載の分析は、筆者1名が記載内容を類似性に基づき、カテゴリー化した。

アンケートへの協力は自由意志であること、アンケートは無記名方式で匿名性を保障すること、アンケートの目的及びアンケート結果の利用方法を受講者に説明し、同意が得られた者にアンケートを実施した。

## 2.4 結果

### 2.4.1 受講者

本講座を受講した者は、1回目23名、2回目18名、3回目14名で、延べ55名であった。3回すべて受講した者は11名、2回受講した者は8名、1回受講した者は6名であった。

### 2.4.2 アンケート結果

回収したアンケートは53部で、回収率は96.4%であった。アンケート回答者の性別は男性23名(43.4%)、女性29名(54.7%)、無回答1名(1.9%)であった(表2)。年齢別にみると、55～59歳が5名(9.4%)、60～64歳が20名(37.7%)、65～69歳が8名(15.1%)、70～74歳が11名(20.8%)、75歳以上が9名(17.0%)であった。

講座内容にどれくらい満足しているかという設問に対しては、アンケート回答者のうち21名(39.6%)がとても満足している、27名(50.9%)がまあまあ満足している、と回答した(表2)。

講座内容がどれくらい今後の生活に役立つと思うかという設問に対しては、アンケート回答者のうち24名(45.3%)がとても役立ちそう、26名(49.1%)がまあまあ役立ちそう、と回答した(表2)。

講座を2回以上受講した者に、前回の講座後、生活の中で取り組んでみたことがあるかを質問したところ、28名中16名(57.1%)が「はい」、3名(10.7%)が「いいえ」、9名(32.1%)が無回答であった。「はい」と回答した16名中15名が具体的に取り組んだ内容を記載していた。具体的な取り組みについての記載を分析した結果、3つのカテゴリー(認識の変化、行動の変化、取り組みの成果)が抽出された(表3)。

認識の変化としては、作業の意味の意識化と考え方の変更があった。受講者は、「人とのつながりを意識した」「自分を高めるため、人の喜んでる顔が見える等のことを念頭に置いて…」というように、作業をする際に他者とのつながりや自分の成長を意識するようになった(作業の意味の意識化)。また「不満に感じることを考え直し、対策を考えるようになった」「何事も前向きな考え方をしてみた」というように、これまでの考え方を変えていた(考え方の変更)。

行動の変化には、材料・道具・やり方の変更と作業

表1 各回の講座のテーマと内容

	テーマ	内容
1回目	もっと楽しい生活に	作業バランスや作業の意味について学習し、作業バランスを整える方法や作業を楽しくする方法を考える
2回目	経験をいかして	作業と健康の関係について学習し、各自の経験をいかし、健康になれる作業を考える
3回目	未来へ	人、環境、作業の関係について学習し、一人一人が意味のある作業ができる地域づくりを考える

表2 アンケート項目に対する回答

	アンケート項目	回答数	割合 (%)
性別	男	23	43.4
	女	29	54.7
	無回答	1	1.9
年齢	55～59歳	5	9.4
	60～64歳	20	37.7
	65～69歳	8	15.1
	70～74歳	11	20.8
	75歳以上	9	17.0
講座に対する満足度	とても満足している	21	39.6
	まあまあ満足している	27	50.9
	あまり満足していない	2	3.8
	無回答	3	5.7
講座内容の有効度	とても満足している役立ちそう	24	45.3
	まあまあ役立ちそう	26	49.1
	あまり役立たなさそう	1	1.9
	無回答	2	3.8

表3 生活での取り組み

カテゴリー	サブカテゴリー	取り組みの例
認識の変化	作業の意味の意識化	人とのつながりを意識した 「自分を高めるため」「人の喜んでいる顔が見える」等のことを念頭に置いて、いろいろな作業をした
	考え方の変更	不満に感じることを考え直し、対策を考えるようになった 何事も前向きな考え方をしてみた
行動の変化	材料・道具・やり方の変更	ウォーキングでは、万歩計をつけ、データをとった 料理で、材料などを工夫した 近所で体操をする人に声をかけて、知り合いを増やした
	作業の開始	農業の勉強に農業塾へ行った
取り組みの成果		家事の時間が短縮し、気持ちが楽になった 不満の解決に役立った

表4 受講者からの要望及び感想

カテゴリー	要望及び感想の例
講座内容	加齢により出来たことが出来なくなったときの対処の仕方を聞きたい 楽しく住みよいまちづくりのための講座をしてほしい 講座内容が生活習慣の改善まで及んでいない 文章の表現に意味がわかりにくいものがあった 自分の作業を細かく分析して考えたことがなかったので、非常に参考になった マイナスな出来事に対する心の対処法を聞くことができて良かった
講座時間	講座時間が1時間半では短いと思う
配布資料	書き取りが忙しいので、スライドの資料がほしい プリントがあり、理解しやすかった
グループディスカッション	受講生同士が自由に話をできる時間を増やしてほしい 参加者同士が話す時間が多く、非常に有意義だった 他の方の経験や体験を聞けて、勉強になった 経験してきたことを生かせる機会があり、うれしかった 回を重ねて、仲間意識ができて楽しかった
今後の人生・活動	今後の人生を前向きに生きていこうと、参考になった 苦痛を少なくし、楽しみに変えていこうと頑張りたい 自分の今後の使命を考え、身近な事からしていきたい この講座を今後の地域活動に活かしていく方法を具体的に考えていきたい

の開始があった。受講者は、「料理で材料などを工夫した」、「ウォーキングでは万歩計をつけ...」「近所で体操をする人に声をかけて...」というように、作業に用いる道具や材料を工夫したり、作業のやり方を変えていた（材料・道具・やり方の変更）。また「...農業塾に行った」というように、新しい作業を始めていた（作業の開始）。

受講者は、認識・行動の変化によって、「家事の時間が短縮し、気持ちが楽になった」「不満の解決に役に立った」というような取り組みの成果を感じていた（取り組みの成果）。

講座に対する要望及び感想については、33名（62.3%）から自由記載による回答を得た。自由記載を分析した結果、講座内容、講座時間、配付資料、グループディスカッション、今後の人生・活動という5つのカテゴリーが抽出された（表4）。受講者は、講座内容、講座時間、配付資料、グループディスカッションについて希望や不満を表すと共に、満足した点や良かった点を挙げていた。また受講者は受講後に、「今後の人生を前向きに生きていくうえで、参考になった」「苦痛を少なくし、楽しみに変えていくよう頑張りたい」「講座を今後の地域活動に活かしていく方法を具体的に考えていきたい」といった今後の人生に対する前向きな気持ちや今後の活動への意欲を表現していた。

### 3 考察

#### 3.1 本講座の成果

受講者は講座で得た知識を自分の生活にいかし、作業の意味を意識化したり、考え方や作業のやり方を変えたりすることによって、悩みや不満の解消を図っていた。このことから、受講者は講座を通して、これまで行っていた作業を自分の健康により作業に変化させる技能を獲得したと考えられる。また受講者は、技能の獲得によって、作業をコントロールできるようになり、より健康的な生活を送れるようになったと考える。

ヘルスプロモーションは、健康を社会レベルの問題として捉えており、個人の生活習慣の改善から環境整備や社会システムの改善までを含んでいる<sup>7)</sup>。オタワ憲章では、ヘルスプロモーションのための行動計画として、①健康的な公共政策作り、②健康を支援する環境作り、③地域活動の強化、④個人技能の開発、⑤健康関連サービスの方向転換、⑥未来に向けた動き、を挙げている。④個人技能の開発では、健康に関する情報や教育の提供によって、個人の生活技能が高められる。本講座は受講者に作業の知識を提供し、受講者は生活の中の作業を健康により作業に変化させる技能を獲得した。よって、本講座はヘルスプロモーションのための6つの行動計画のうち、④個人技能の開発に位置付けられる。作業に焦点を当てた講座を行うことで、

受講者の生活技能が高められ、ヘルスプロモーションが促進される可能性が示唆された。

#### 3.2 成果が得られた要因

受講者は本講座に参加し、作業に関する知識を学習し、自身の認識と行動を変化させ、悩みや不満を解消できるようになった。このような成果が得られた要因には、受講者が自身の経験に基づいて知識を理解できるようにしたこと、及び受講者自身が知識の活用方法を考え実施できるようにしたことがあると考えられる。

本講座では作業に関する知識を提供した後、受講者に自身の経験を振り返ってもらい、提供した知識と受講者の経験が結びつくようにした。例えば、第1回目では作業バランスや作業の意味について説明した後、受講者自身の現在の作業バランスや意味のある作業について考えてもらった。この工夫により、受講者は提供された知識を自分の経験に基づいて理解でき、講座後も学習した知識を自分の生活に応用しやすくなったと考える。

また本講座では学習した知識を生活にいかす方法を受講者自身に考えてもらった。このことにより、受講者が個々に生活の中で問題と感じている作業や大切だと感じている作業について、自分に合った方法を見つけられるようにした。その結果、受講者の取り組みに対する意欲が高まり、取り組みやすい方法が考え出され、実際の生活において認識や行動の変化が起こったと考える。

#### 3.3 今後の課題と展開

今回、作業に焦点を当てた講座を行うことは、ヘルスプロモーションのための行動計画における個人技能の開発の効果があることが示唆された。今後は、地域活動を強化すると共に、健康的な公共政策作り、健康を支援する環境作りといった政策や環境に影響を与える活動を行っていく必要がある。研究者が活動に参加し、当事者と共によりよい社会やシステムを作っていく研究手法の1つとして、アクションリサーチがある<sup>8)</sup>。アクションリサーチの手法を用いて地域の活動に参加し、地域活動の強化を図り、その活動の成果を行政や一般に主張することで、よりよい制度や政策を作っていくという取り組みが必要である。

## 4 結論

55歳以上の三原市民を対象に、作業に焦点を当てた3回の講座を実施した。受講者数は延べ55名であり、うち53名（96.4%）から受講後のアンケートにおいて回答を得た。その結果、48名（90.5%）の受講者が講座に満足し、50名（94.4%）の受講者が講座内容は今後の生活に役立つだろうと回答した。また2回以上受講した16名（57.1%）が、学習した知識を実際の生

活に適用していた。受講者は得た知識をいかして、自身の認識・行動を変化させ、悩みや不満を解消していた。本結果から、作業に焦点を当てた講座を実施することで、受講者は生活の中の作業を健康によい作業へと変化させる技能を獲得し、より健康的な生活を送れるようになったことが示唆された。今後は個人技能の開発に加え、地域活動の強化を図り、健康を支援する環境や健康的な公共政策を作っていく必要がある。

## 文献

- 1) World Health Organization: Ottawa Charter for Health Promotion; 島内憲夫訳, 21世紀の健康戦略2ヘルスプロモーション- WHO: オタワ憲章. 東京, 垣内出版, 1990
- 2) Clark, F., Azen S. P., et al: Occupational therapy for independent-living older adults: A randomized controlled trial. JAMA, 278: 1321-1326, 1997 (加藤貴行訳: 自立して生活する高齢者への作業療法. 無作為化比較試験. JAMA 日本版, 19: 74-81, 1998)
- 3) 川又寛徳, 山田孝: 基本的日常生活活動が自立している虚弱な高齢者に対する人間作業モデルに基づく予防的・健康増進プログラムの効果に関する研究. 作業療法, 28: 187-196, 2009
- 4) 春原るみ: 社会福祉協議会ボランティアセンターにおける作業療法士ボランティアの役割. 作業療法, 29: 233-239, 2010
- 5) Canadian Association of Occupational Therapists: Enabling occupation. An occupational therapy perspective; 吉川ひろみ監訳, 作業療法の視点: 作業ができるということ. 岡山, 大学教育出版, 40, 2000
- 6) Jackson, J., Carlson, M., et al: Occupation in lifestyle redesign: the Well Elderly Study Occupational Therapy Program. American Journal of Occupational Therapy, 52: 326-336, 1998
- 7) 健康・体力づくり事業財団: 健康日本21 (21世紀における国民健康づくり運動について) -健康日本21 企画検討会・健康日本21 計画策定検討会報告書-. 東京, 健康・体力作り財団, 27-28, 2000
- 8) Pope, C., Mays, N.,: Qualitative Research in Health Care; 大滝純司監訳, 質的研究実践ガイド-保健医療サービス向上のために (第2版). 東京, 医学書院, 111-120, 2008

# Health promotion through occupation-focused public lectures

Masayuki TAKAGI Hiromi YOSHIKAWA Satoshi KONDO

Department of Occupational Therapy, Faculty of Health and Welfare, Prefectural University of Hiroshima

Received 8 September 2010

Accepted 16 December 2010

## Abstract

We held occupation-focused public lectures for citizens of fifty-five years and up in Mihara city. The lectures consisted of three lectures of 90 minutes that were held once per three weeks. The total number of participants attending three lectures was 55, and 53 participants (96.4%) responded to the questionnaire after each lecture. The results from the questionnaires showed that 90.5% of participants were satisfied about the lecture and 94.4% of participants thought that the lecture was useful for their future. 16 participants (57.1%) of 28 participants who attended the lectures twice or more applied the knowledge that they learnt in the lectures to their lives. Participants reduced their dissatisfaction by changing their understanding and action. This practice suggests that participants developed skills to make occupations in daily life good for health and led a healthier life through the lectures. To make the knowledge of occupation understood on their experiences and to make how to apply the knowledge to their lives planned by themselves contributed to the outcome.

**Key words :** occupation, public lecture, health promotion, outcome