



Tokyo Gakugei University Repository

東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	保健行動に貢献する自己管理のスキルに関する検討：健康教育における認知的スキル活用のための基礎的研究(論文要旨)
Author(s)	高橋,浩之
Citation	
Issue Date	2014-03-14
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2309/136254">http://hdl.handle.net/2309/136254</a>
Publisher	
Rights	

氏 名 : 高橋 浩之  
専攻分野の名称 : 博士 (教育学)  
学位記番号 : 博乙第 74 号  
学位授与年月日 : 平成 26 年 3 月 14 日  
学位授与の要件 : 学位規則第 4 条第 2 項該当 論文博士  
学位論文名 : 保健行動に貢献する自己管理のスキルに関する検討  
—健康教育における認知的スキル活用のための基礎的研究—  
論文審査委員 : (主査) 教授 朝倉 隆司  
(副査) 教授 岡田 加奈子 教授 物部 博文  
教授 戸部 秀之 教授 中澤 潤

## 学位論文要旨

健康的な行動の実現を支援することにより人々の健康に貢献するという健康教育の特性を考えると、健康に関連する行動がどのような要因で成立するのかを追究することは、健康教育学にとって極めて重要な意味を持つ。数多くの要因の中でも、その影響力及び現代的な包括的健康教育への適合性などにより注目を受けているのは、いわゆるライフスキルなどに見られる認知的スキルである。本研究においては、現在行われている認知的スキルに着目した健康教育の妥当性を検証し、さらにその改善のための基礎的情報を得ることを目的とし、自己管理に関わる認知的スキルの尺度開発、自己管理に関わる認知的スキルと保健行動との関連の検証、青少年を含む広い年齢集団における自己管理に関わる認知的スキルの実態把握、及び、自己管理に関わる認知的スキルを育成するための教育実践の実施と評価を行った。

自己管理に関わる認知的スキルと多くの共通点を持つ Rosenbaum のセルフ・コントロール・スケジュール (以下、SCS) を用いて予備的な検討を行った後、自己が望む行動を実現する上で有効であり、また、いろいろな行動場面で活用可能な一般性の高い認知的スキルを自己管理スキル (以下、SMS) と名付け、その尺度を作成することとした。ただし、対人場面における認知的スキルに関しては、社会的スキルという枠組みでの研究成果が上がっていることなどの理由により考慮の対象外とした。また、児童生徒を対象とすると発達段階を考慮しなくてはならなくなるなど基礎的な研究としては課題が大きくなるため、差し当たっては、尺度の対象を成人とした。健康教育実践での認知的スキル活用の姿ともいえるライフスキル教育における目標例などを参考に作成した 20 項目の予備的な項目を精選し、10 項目 4 段階尺度の SMS 尺度を作成した。SMS 尺度は、大学生における調査により再テスト信頼性が、また成人男女等を対象とした調査により内的整合性が確かめられた。また、妥当性に関しては、自己管理スキルが豊富な者は実際に自分の行動をよく制御しているという前提に立ち、成人男女の禁煙の成否及び大学生男女の授業への出席状況をもとに検討を行った。いずれも、SMS 尺度の得点が高い者ほど自己管理行動が実現できている傾向が見られ、概ね妥当性が認められた。また、大学生を対象として、SMS 尺度と SCS との関連、SMS 尺度と社会的スキルの尺度 (KiSS-18) との関連を検討した結果、併存的妥当性

が認められた。

次に、開発した SMS 尺度を用いて、保健行動との関連を検討した。保健行動の一つは糖尿病患者の食事や運動などの自己管理行動である。検討の結果、SMS 尺度の得点が高い者ほど自己管理行動をとっていることが明らかになった。同時に、糖尿病患者の自己管理に限定した個別性の高い認知的スキルを想定し、全体の関連を検討した。その結果、自己管理行動には、SMS 尺度で測定される一般性の高い認知的スキルよりも糖尿病患者の自己管理に限定した個別性の高い認知的スキルの方が強い関連を持つこと、また、それにもかかわらず、SMS 尺度には、個別性の高い認知的スキルでは説明できない影響力があることなどが示された。

検討した保健行動の二つ目は大学生の性交経験、性行動の安全性である。それらと自己管理スキル、社会的スキル、セルフエスティーム（Rosenberg の尺度による）との関連を検討した。その結果、自己管理スキルが低いほど、また、社会的スキルが高いほど性交を経験しているという結果などが得られた。それは、早期の性行動を回避させるために、性教育において自己管理スキルを育成することが有効である可能性を示唆するものである。

青少年を含む広い年齢集団における自己管理に関わる認知的スキルの実態に関しては、中学生から成人を対象に分析を行った。また、それと同時に自己管理スキルの内部構造に関する検討も行った。その結果、中学生を対象とした結果に関してはやや疑問の余地が残るものの、自己管理スキルには、年齢にかかわらず「問題解決的に取り組むスキル」「否定的思考をコントロールするスキル」「即座の満足を先延ばしするスキル」の3因子が存在すると考えられること、全体としては、自己管理スキルは年齢とともに向上するが、特に、ベーシック認知的スキルと考えられる「問題解決的に取り組むスキル」は比較的早期に、メタ認知的スキルと考えられる「否定的思考をコントロールするスキル」「即座の満足を先延ばしするスキル」は比較的遅い時期に向上することなどが示唆された。

さらに、自己管理に関わる認知的スキルを育成するための教育実践を高校生の保健の授業を用いて実施した。「問題解決的に取り組むスキル」「否定的思考をコントロールするスキル」「即座の満足を先延ばしするスキル」を向上させるような工夫を行った授業の結果、自己管理スキルは向上し、それは、3ヶ月後にも継続していた。それにより、自己管理スキルは、教育的介入により向上可能であることが示された。

以上のことより、自己管理に関わる認知的スキルは、保健行動の実現に関連し、また、教育により向上できるので、今後の健康教育において重視していく必要があるということが示唆された。