

看護系大学生に対する食教育支援プログラムの構築

合田友美

I. 本研究のステップと博士学位論文の構成

本論文は、研究1から研究4の4つの研究ステップを踏み、その結果をふまえて‘看護系大学生に特化した根拠ある食生活教育支援プログラムの構築’を目指すものである。

まず、研究1（文献研究）では、看護学生の食生活に関する研究の動向と研究課題の明確化を図ることを目的として、先行研究をレビューした。次に、研究2および3（基礎研究）では、看護系大学生の食生活の乱れを個人の問題としてのみ捉えるのではなく、背景や人的環境など多様な問題との関連を視野に入れて、シンボリック相互作用論およびプリシード・プロシードモデルに基づき、先行研究の検討から研究枠組みを作成した。そして、量的研究と質的研究のトライアングレーションを行い看護系大学生の食行動を規定する要因を明らかにした。さらに、研究4（応用研究）では、研究2、3の結果をふまえ看護系大学生が自分自身の健康を守るよう予防的視点に立った介入プログラムを立案・実施し、その有効性と実行可能性を検証した。

II. 本研究の社会的背景と意義（社会・疫学アセスメント）

わが国の国民の健康レベルの向上を図るためには、生活習慣病対策が重要課題である。そして、生活習慣病の発症は食生活との関連が深く、食生活はQOLとの関連も深いため、国民の健康およびQOLの向上を図るためには健康な食生活の実践による一次予防の推進が不可欠である。しかし、現行の生活習慣病対策は、児童生徒（幼稚園～高等学校）および働き盛りの成人を対象としたものが中心である。また、青年期～成人初期は疾患罹患率が低く、身体自覚症状も少ないため自分の健康に関心が向きにくい傾向があり、普段の朝食欠食が始まった時期は男女ともに20歳代が約半数以上を占めている。そのため、現在、立ち遅れている青年期の人々を対象とした健康教育支援策の構築が急務であると考えられる。

このような中、看護系大学生は就学中に健康や栄養について学ぶ機会を多く持ち、看護師を中心に人々の健康な生活を支える職業に就くことが多い。そこで、看護系大学生の生活習慣改善に向けた意識の向上を図ることにより、同世代集団全体へ影響を波及させることができる可能性がある。また、看護系大学生が、将来、人々の健康指導に携わる者として適切な食生活を自己管理できる力を身につけておくことは、自身（個人）の健康の保持だけでなく、看護の対象者（社会）への影響（効果）をもたらす可能性がある。

III. 先行研究の動向と本研究の意義（研究1；文献研究）

看護系大学生の食生活と関連があり「健康日本21」が開始された2000年～2012年に国内で発表された論文32件をレビューした結果、研究内容は《食生活上の課題》《食生活に関連した健康問題》《食生活に対する関心》《食生活に影響を与える要因》《健康行動の継続要因》《介入による食生活の変化》の6つのカテゴリーに集約できた。研究デザインでは実態調査研究が最も多く、看護系大学生は高校時代よりも食生活が悪化する傾向にあり、偏った食生活によって健康問題が生じていることが複数報告されていた。また、食生活への影響要因や継続要因を明らかにした相関的研究は11件で、食生活の改善を目指した介入研究を4件認めたが、既明の要因に働きかける介入の実施と検証まで発展させた応用研究は見当たらなかった。さらに、これらの先行研究は量的研究デザインによって明らかにされたものが中心であり、‘実態に基づいた課題とその要因を多層的な視点で明らかにし、科学的な根拠のある介入目的および方法を選択してプログラムを実施、評価する’というプロセスを踏んだ研究の集積がこの研究領域における課題であると考えられた。

IV. 看護系大学生の食意識の実態 (研究2; 基礎研究)

看護系大学生の食意識を明らかにすることを目的として、質問紙調査を実施し、量的データの集積、分析を行った。その結果、‘食生活に関する悩みや不安を感じている’人は全体の半数以上に上り、特に「1年次生」の割合が多く、‘自身の健康’や‘自分の食生活上の問題’を抱えており、‘現在の食生活に不満足’と回答している人の割合が高かった。また、‘悩みや不安を感じている’人の割合は「一人暮らし」の方が「自宅」で生活する学生の2倍以上多く、生活形態による食意識・食行動への影響が明白であった。さらに、看護系大学生の多くは自らの心身の健康を願い、食生活上の問題や課題を認識したうえで改善を望んでいた。「一人暮らし」の「1年次生」の自己効力感は特に低く、看護系大学生の食や自らの健康に対する関心の高さと既習の知識を生かして自己効力感を高めることを目指す支援策の構築が緊要であると考えられた。

V. 看護系大学生の食生活に影響を及ぼす要因 (研究3; 基礎研究)

看護系大学に在籍する4年次生8名を対象に一对一の半構成面接を行い、看護系大学在籍中(4年間)の食生活に影響を及ぼす要因について質的データの分析、整理、統合による構造化をおこなった結果、71コード(以下、「」で示す)27のサブカテゴリーから13カテゴリー(以下、「《》」で示す)が抽出された。

看護系大学生は、固定されたメンバーによるグループで長時間の実習を展開する。そのため、学科内における人間関係が濃密になりやすく、「友達と同じ行動をとらないと嫌」など《友人との関係を大切にす》意識を抱きやすく《友人・家族・知人から得た食に関する助言》や《友人・家族の食に関する価値観・習慣》が食生活に影響を及ぼしていた。また、科目選択の自由度が低く時間的な余裕が少ないため、《食事を提供してくれる人的・物的環境》《食に費やせる時間》《学業遂行に伴うストレス》が食生活に与える影響は大きく、さらに《専門職を志す者としての規範意識》が自分自身の食生活を整える動機づけになっていた。そこで、看護系大学のカリキュラムの特性と友人の存在が適切な食行動を獲得するための強化因子となる可能性に注目することが有益であると考えられた。

VI. 看護系大学生に対する食教育支援プログラムの実施と評価 (研究4; 介入研究)

プログラムの内容は、看護系大学生が友人との関係を大切にすることをふまえて、学生同士の仲間づくりを支援するグループミーティング(アクティブラーニング)を1ヵ月毎に3回行うものとし、各回では各自で食生活の振り返りを行うだけでなくグループワークを取り入れ、食について友人と語り合う機会を設けた。プログラムの有効性の検証は、「導入時」「3ヶ月後」「6ヶ月後」のアンケート調査および生理データの測定により行った。対象は、看護系大学生のうちプログラムを完了した「一人暮らし」の「1年次生」の‘テスト群’8名および‘コントロール群’10名である。調査の結果、グループミーティングの実施によって自己効力感や変容ステージが高まり、緑黄色野菜の摂取頻度の増加など食行動が変化することで、健康状態やQOLを維持・向上させ得ることが明らかとなった。

VII. 本研究の課題と展望

今後、実践応用していくためには、より簡便でより継続的な効果が得られることが望ましい。プログラム実施に伴う変容ステージの高まりをさらに活用し、それを刺激するようなプログラム内容の再検討が重要である。また、学生自身が主体的に友人との相互援助の関係を継続していけるような環境の整備(自由に集える場所の提供や測定用具の設置等)が本プログラムをより充実、発展させるための方略であり、これらの改訂プログラムの実証による洗練化が必要である。さらに、地域の文化、所属する学科や学年の特性など属性の違いによる影響を考慮し研究対象者を拡大したプログラムの実施と有効性の明確化が課題である。