

【背景】平成15年A町では全世代の健康増進計画を策定し、1)既存の事業の見直しと強化、2)新たなアクションプラン(喫煙予防、未成年飲酒予防、こころの健康対策)によるヘルスプロモーション活動を展開してきた。平成22年にこころの健康対策を強化するためのアクションプランを展開した。

【目的】「こころが元気になる講座」を企画・実施し、その効果について明らかにする。

【方法】1.町の健康増進計画推進委員会(町職員、町民、研究者で構成)にて“こころの健康支援プロジェクト”を結成し、アクションプラン(支援プログラム)を検討した。具体的に、心の健康支援に関わる組織・団体の代表を対象に、こころの健康づくりとその必要性の理解、自身の活動の振り返り、各自が課題解決のためのアクションプランを立案・実施することをねらいとして、「こころが元気になる講座」(計7回)を実施した。2.実施の効果は、参加者を対象に開始時と7回終了時、各回終了時にアンケート調査(各目標に対する効果:10段階リッカートスケール、実施前後:ローゼンバーグ自尊感情尺度《10項目、大いにそう思う〜少しも思わない;1-4点》、感想・要望等)を実施した。3.倫理的配慮:口頭・文書にて調査の主旨と回答は匿名・任意であり、結果は個人が特定されないよう留意し公表する旨説明し、回答をもって同意とみなした。4.毎回終了時に感想、要望等を把握し、次回の運営に活かした。5.講座テーマ(方法)は第1回:こころの健康づくりに取り組む必要性とその方向性を考える(シンポジウム・質疑・GW)、2回:食を通じたこころの元気づくり〜おいしいお米を科学する〜(講演・質疑・GW)、第3回:自分の生き方から見つめ直す、こころの健康〜まずは自分から〜(講演・質疑)、第4回:気づき、つなぎ、支えあうために〜こころが癒される“幸せコミュニケーション”(講演・質疑・GW)、第5回:観光産業を生かした健康づくり〜湯沢町の可能性を探る(シンポジウム・質疑・全体討議)、第6回:第1-5回の振り返りと生活に活かせることを考える〜アクションプランの検討(GW)、第7回:全体の振り返り、実践報告、まとめ、とした。また、各回にセルフケア(アロマセラピー、ヒーリング)の活用方法、地元スイーツ・名産の試食を導入した。

【結果】1.平均参加人数は21.9人(最高26人、最低17人)、7回中4回以上の参加は26名であった。2.第7回終了時(n=17)の目標に対する効果(平均値)は、1)こころの健康づくりへの理解(8.6)、2)こころの健康づくりに取り組む必要性理解(9.1)、3)町の取り組みを理解(8.6)、4)自分の団体・組織がどう取り組むかイメージできた(7.5)、5)自分や家族のこころの健康づくりに積極的に取り組んでいきたい(8.6)、6)町のこころの健康づくりに積極的に取り組みたい(7.9)、7)参加者とはこころの健康づくりを目指す仲間として協働できる(8.5)、8)主体的に講座に参加できる(8.4)であり、概ね7-8点台であった。3.開始時と比べて7回終了時に8項目の平均値は全て向上し、特に1)5.5→8.4(p<0.01)、2)7.1→8.9(p<0.05)、3)6.0→8.5(p<0.001)、4)5.4→7.4(p<0.01)、8)7.1→8.3(p<0.05)の5項目は有意な改善が示された(n=14、t検定)。また、自尊感情尺度の平均値(SD)は28.1(3.6)→25.7(2.5)と低下したが有意な差はみられなかった。

4.感想には「楽しく参加できた、自分の振り返りとなった、元気になるヒントをいっぱいもらった、ご近所から少しずつチャレンジして行こうと思う、食と心の関係は大切であると実感、回を重ねる程に元気になってきた、色々な人と知り合えた」等があげられた。また、要望には「年代の若い人や、学校の先生方にもぜひ聞かせたい」等があげられた。5.参加者全員が個人的あるいは組織的なアクションプランを計画・実施し、成果を報告し合うことができた。

【考察】目標に対する参加の効果と個人・組織的なアクションプランの行動化が認められたことから、講座(支援プログラム)は有効であったと示唆された。

今後は行動化、継続化が図られ、町の心の健康上の課題を地域で解決できる町づくりに波及していけるように支援していくことが課題である。また、そのための有効な展開方法や効果的な支援プログラムの開発を行うことが重要である。

(連絡先)清水洋子、東京医療保健大学東が丘看護学部地域看護学、y-shimizu@thcu.ac.jp