

# 健康心理学のエビデンスに基づく介入研究における プログラム評価の課題

企画者	笹尾敏明 (国際基督教大学)
司会者	笹尾敏明 (国際基督教大学)
話題提供者	八田直紀 (国際基督教大学大学院)
話題提供者	大内潤子 (北海道科学大学)
話題提供者	笹尾敏明 (国際基督教大学)
指定討論者	北見由奈 (帝京短期大学)

## 企画趣旨

健康心理学会が扱う領域は多岐にわたるが、様々な領域(例: 飲酒、薬物、メンタルヘルスなど)において実践的な取り組みが蓄積されてきた。多様化する社会から生じる様々な課題への対処は、今後も健康心理学が扱うべき重要なトピックである。

本シンポジウムの目的は、1) 健康心理学におけるエビデンスに基づく介入の先行研究を俯瞰するとともに、2) 現場における健康心理学に関連する介入プログラムの事例から、プログラム評価に関する今後の課題を探ることである。話題提供は、スポーツの文脈で大学生アスリートの well-being の促進に取り組む八田直紀氏(国際基督教大学大学院)と、地域医療の文脈で、高齢者の健康促進に取り組む大内潤子氏(北海道科学大学)から行っていただく。両氏の話題提供を通じて、今後のプログラム評価の在り方について考えていきたい。

## 健康心理学会研究におけるプログラム評価の現状と生態学的妥当性の担保に向けて

笹尾敏明 (国際基督教大学)

現在まで、健康心理学の領域において様々なプログラム評価研究が実施されてきた。しかしながら、プログラム評価とは何を意味し、それにはどのような活動が含まれるのかという問いに真摯に答えることは、決して容易ではない。シンポジウムの初めに、まずプログラム評価に関する前提をフロアの方々と共有する必要があるだろう。その上で、国内外の健康心理学研究におけるプログラム評価に関連する研究のレビューを行い、今後のエビデンスに基づく介入プログラムの評価の在り方に関する議論へとつなげていきたい。

キーワードの1つとして挙げられることは、介入プログラムの生態学的妥当性であろう。介入プログラムの直接的なアウトカムではなく、介入プログラムの背後にある真の目的を達成するためには、介入プログラムがその場所(例 地域や学校など)に根付き、発展し続けることが不可欠である。社会生態(Social Ecology)の中に、いかにして介入プログラムを位置づけていくのか。介入プログラム評価を成功へと導く1つのキーワードとして、フロアの方々と議論を重ねたい。

## 大学生アスリートを対象とした well-being 促進プログラムの実践と今後の課題

八田直紀 (国際基督教大学大学院)

現在までに、大学生とアスリートという2足の草鞋を履く大学生アスリートの well-being を促進するために、世界中で多くの取り組みがなされてきた。例えば、勉強に関する助言、ライフスキルの獲得、キャリア支援、臨床的カウンセリング、競技パフォーマンスの向上などに関する実践が挙げられる(e.g., Broughton, & Neyer, 2001)。しかしながら、高等教育において、どのように大学生アスリートにおける well-being の促進を支援するべきかという論争は続いており(Mckenna & Dunstan-Lewis, 2004)、効果的な介入プログラムの開発が求められている(Broughton, & Neyer, 2001)。本シンポジウムでは、現在行われている大学生アスリートの well-being の促進を意図した心理教育プログラムに関して話題提供するとともに、大学という教育機関における大学生アスリートに対する支援の在り方について、私見を交えながら議論していきたいと考えている。

実施した介入プログラムの概要について説明した後、主に以下の2つの観点から話題提供を行う。

### 1) プロセス評価の必要性

実行された介入プログラムの質に関するエビデンスを示すことは、介入プログラムを評価する上で重要である(Rossi et al., 2004)。しかしながら、スポーツに関連する領域では、「介入プログラムがどのように行われたのか」を評価するプロセス評価が、あまり行われていない現状がある(Petitpas et al., 2005)。大学という環境でどのようなプロセス評価が可能なのかという点に関して、事例を紹介しながら、フロアの方々と積極的な議論を行いたい。

### 2) 教室内から組織的な取り組みへ

実際に介入を行うその場所(例: 教室など)以外にも、大学生アスリートの well-being に寄与するような、好ましい状況や出来事は無数にあると思われる。例えば、練習中やミーティング中のコーチからの言葉は、大学生アスリートに多大な影響を及ぼすと考えられる。プログラム実施者が各コーチにプログラムの存在とその内容を説明し、協力を求めることで、

より効果的に大学生アスリートの well-being を促進できるかもしれない。介入プログラムを評価する際、対象者の測定可能な従属変数の変化のみが注目されがちであるが、介入プログラムの背後にある真の目的の達成につながるような環境を、いかにして作り出すかという「組織レベルの変革の意識」も、これからのプログラム評価者には必要であるかもしれない。

当日は、上述の2つの観点から話題提供を行い、フロアの方々からのご意見を通じて、健康心理学におけるプログラム評価の在り方について見識を深めたいと考えている。

### 地域在住高齢者が健康を維持し社会の担い手として活躍するために：地域に変革をもたらすためのプログラム評価の課題

大内潤子(北海道科学大学)

日本は、世界で未だ誰も経験したことのない少子高齢化と人口減少時代に突入している。高度経済成長時代につくられた社会システムはすでにこの状況に対応できず、医療政策においては、地域において高齢者の生活を支えるための「地域包括ケアシステム」の構築が急務となっている(厚生労働省, 2015)。そのなかで、高齢者は一方的なサービスの受給者ではなく、健康を維持し地域の役割の担い手として活躍することが期待されている。

このような社会の変化に対応すべく、北海道科学大学は、学部横断的に「寒地未来生活環境研究所」を設立し、その取り組みのひとつとして、地域に住む高齢者を対象とした健康・体力調査(通称：高齢者元気サポート)を2015年より開始した。毎回150名近くの高齢者を迎えて、健康に関する講座の開催に加え、各種体力測定や身体計測、口腔機能の測定などの身体機能のほか、健康関連 QOL やうつ尺度などによる心理的健康についてのデータを縦断的に収集し、その結果を参加者にフィードバックしている。また、それらのデータから得られた知見は複数報告されてきた(e.g., 大内ほか, 2016)。

しかしながら、この取り組みは、当初の目的のひとつである「地域の高齢者に大学を開放し身近に感じてもらう」ことには成功したが、地域と大学が協働し、地域の高齢者が健康を維持し地域の担い手として活躍し続けるためのプログラムとしては機能していない。なぜなら、この取り組みは、アウトリーチ型ではないため参加できる高齢者が限られていることと、大学が取り組みを止めてしまえば完全に途絶えてしまうからである。たとえ、現時点でプログラム評価として、介入前後で得られたデータを比較して何らかの健康に対する効果を認めたととしても、それが意味するところは、この取り組みに参加できた限られた高齢者に一時的な利益があったということだけである。

では、真に地域に影響を与えるようなプログラムとなるためにはどうすればよいのか。この問題について、2つの視点をもとにフロアの方々と議論できれば幸いである。

#### 1) 参加者によるプログラム評価の可能性と課題

プログラムが真に地域に影響を与えるためには、プログラムを実施する側とされる側、評価する側とされる側というパラダイムを乗り越えることが重要であると考えられる。そのため

には、研究者がたとえプログラムを離れたとしても地域住民によってプログラムが継続され評価されるように最初から意図的に計画されることが必要になってくる。このようなプログラム評価としては、Fettermanら(2005)が提唱し実践しているエンパワメント評価が知られている。ここでは、この評価の原則を紹介しつつ、それを本事例に援用した場合のプログラム評価の計画を提示し、評価の主役を研究者から地域住民へ移譲していくことの価値や実現可能性について意見を交換したい。

#### 2) 複数のステークホルダの参加による可能性と課題

プログラムの成功には、複数のステークホルダが参加していることが重要であることが指摘されている(Fetterman, 2005)。しかし、複数のステークホルダを巻き込むことは容易ではなく、また、複数のステークホルダが参加しているからこそ利害が対立し、プログラムのアウトカム設定や評価に影響を与えると推測される。特に、権威ではなく民主的な過程によって選ばれた地域住民の一部が評価者になる場合には、複数のステークホルダの利害を調整するのが困難だろう。在る意味、理想ではあっても実現が困難である、複数のステークホルダがプログラム評価に参加することによって開ける可能性と課題について、ぜひフロアの方々と意見を交換したい。

### 本シンポジウムにおける視点

北見由奈(帝京短期大学)

世界保健機関(WHO)は、不健康な食事や身体活動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患をまとめて「非感染性疾患(NCD)」と位置づけている。NCDは生活習慣を改善することにより約80%の予防が可能であるとされている(WHO, 2012)。人々の行動をより健康的な方向へと行動変容させていくためには、効果的な介入プログラムの開発→プログラムの提供→プログラムの定着が求められる。しかし、健康心理学における介入研究の先行研究を振り返ると介入プログラムの実施前後における変化(評価)に焦点が置かれ、開発されたプログラムがどのように提供され、定着していったのかについて検証しているものは少ない。

健康心理学の目指すところは、「すべての人が生きる目標をつかみ、価値を創造する意欲を持ち、健康な生活を送ること」であり、単に介入プログラムの開発のみにとどまらない。生活習慣病の予防、禁煙、身体活動量の増加、効果的なコミュニケーション能力の獲得、ソーシャルメディア依存やストレスへの対処など、超高齢少子社会となる日本が抱える健康課題は多岐にわたっている。介入プログラム開発の目的は何か、誰のためのプログラム評価なのか、本シンポジウムをとおして介入プログラムのあり方について考えていきたい。

利益相反開示；発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(SASAO Toshiaki, HATTA Naoki, OUCHI Junko,

KITAMI Yuina)