

〔原 著〕

減塩学習会の参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセスの解明

千葉 敦子 竹森 幸一 山本 春江 浅田 豊

要 旨

本研究の目的は、減塩教室の参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセスを解明することである。2003年度N町ヘルスアップ減塩学習会参加者とその家族を対象に、半構造化面接にてインタビューを行い、質的に分析を行った。

その結果、参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセスについては、《気づく》《見直す》《改善の意欲をもつ》の【妻の学び】、《実践する》《伝達する》の【妻が行動し伝える】、《知識を得る》《気をつけようと思う》《気をつけようと思わない》の【夫が反応する】、《行動を変化させる》《変化させない》の【夫が行動する】というカテゴリーが抽出された。また、そのプロセスに及ぼす影響については、《夫婦のキャラクター》《夫婦の関係性》《家族の健康状態》《食事の共同性》の【促進要因】と【阻害要因】が見出された。

本研究では、E.M. ロジャースの普及プロセスと類似した結果が得られ、さらに、環境を整える・相互の特徴をよく理解し伝達しあう・適切な時期に適切な介入ができる等の家族の特徴も見出された。

家族の一人が減塩学習会に参加することで、学んだことが他の家族成員に伝わり、家族全体の健康状態が改善・向上する可能性が示唆された。このことは、ポピュレーションストラテジーの観点からの、今後の健康教育モデルの開発に関して意義のあるものであると考えられた。

キーワード：健康教育、波及効果、プロセス、家族、ポピュレーションストラテジー

1. はじめに

健康寿命の延伸と生活の質の向上は多くの人々が望む健康課題であり、健康日本21では主体的な健康づくりを支援する方策として一次予防をめざした健康教育を重視し、多様化する個人の価値観や生活様式に対応できる有効性のある健康教育の開発を求めている¹⁾。

竹森らの研究グループは、「健康教育 TYA 2002」モデルを開発し、シナリオを用いた住民参加型の健康教育を実践している²⁾。これは減塩をテーマに小

グループに働きかけ、参加者の自発的な学習を促す教育モデルであり、尿中塩分検査測定値の低下・食習慣・健康習慣の改善など一定の教育効果をあげている^{3)~5)}。

この教育モデルでは、学習会参加者のみではなく家族においても尿中塩分検査値が低下するという結果が得られ、学んだことが参加者を通して家族へも波及する可能性を示した^{6)~8)}といえるが、それがどのようなメカニズムによって生じたのか、そのプロセスについてはまだ明らかにされていない。

健康教育において、一人の参加者から家族・地域へと教育効果が波及されていくことは、人々の健康の保持増進に関するポピュレーションストラテ

表1. 対象者プロフィール

		年齢	職業	家族構成
1	妻	63	無	2人世帯
	夫	65	無	
2	妻	36	看護師	夫婦, 子供3人の5人世帯
	夫	35	会社員	
3	妻	65	無	2人世帯
	夫	70	無	
4	妻	53	自営業	夫婦, 男の3人世帯
	夫	53	自営業	
5	妻	64	無	2人世帯
	夫	74	無	
6	妻	67	無	2人世帯
	夫	71	無	
7	妻	59	保母	2人世帯
	夫	68	無	

ジー⁹⁾につながるものであり、本研究において、減塩学習会の参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセスを解明することは、今後の健康教育モデルの開発に関して意義のあるものであると考える。

II. 研究の目的

本研究では、減塩学習会で参加者は何をどのように学び、どう実践したのか、それが家族にいかなる影響を及ぼしたのかを明らかにすること、即ち減塩学習会の参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセスを解明することを目的とした。

III. 研究方法

本研究は、青森県N町で開催されたヘルスアップ減塩学習会の参加者とその家族にインタビューを行い、その逐語録をデータとして教育効果に関するプロセスについて質的に分析を行ったものである。

1. 研究対象

研究対象は、2003年度青森県N町ヘルスアップ減塩学習会の参加者およびその家族である。学習会に4回以上出席した参加者のうち、家族が検査群(教室へは参加していないが、自分の尿中食塩・カリウム

排泄量の測定を希望した人)となっている10組中、同意の得られた7組にインタビューを行った。インタビュー対象者のプロフィールは表1のとおりである。

7組の全てのインタビュー対象者は、妻が参加者で夫が検査群であった。

2. 調査方法

N町ヘルスアップ減塩学習会概要は図1のとおりである。2003年12月～2004年5月まで、同じ対象者に対して月1回、計6回の学習会が実施された。学習会の対象者は住民健診における高血圧および尿中塩分の要指導者であり、減塩学習会呼びかけに対しての申込者である。

1) インタビューの方法と実際

2004年5月4日～5月15日の期間に対象者の自宅を訪問し、学習会参加者の妻と検査群である夫が一緒の場面で、研究者が作成したインタビューガイドをもとに半構造化インタビューを実施した。実施時期は図1のとおりで、インタビューの所要時間は1組あたり31～57分/回であり、回数は1回である。主な内容は、尿中塩分検査結果の予想・減塩学習会に参加しての感想・減塩実践の様子や家族の変化・伝達の状況等であり、会話の流れに応じて自由に語ってもらった。内容は対象者の承諾を得てICレコーダーに録音し、のちに逐語化した。

2) 分析方法

分析は個別分析(1事例ごとの個々の分析)と全体分析(7事例をまとめた分析)から成り、現象学者 Colaizzi¹⁰⁾の分析段階を参考に以下の手順に従って行った。なお、分析の妥当性を確保するため、研究の全過程において共同研究者、地域看護学教員らのスーパービジョンを受けながらすすめた。

個別分析：①逐語化したデータは内容を変えない形で要約する。

②要約した内容を類似するものにまとめ、仮の小見出しをつける。

全体分析：①個別分析によって得られた仮の小見出しから、波及のプロセスを表現し

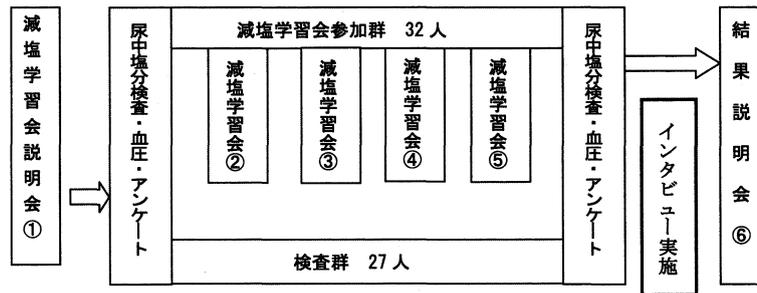


図1. N町ヘルスアップ減塩学習会概要
 減塩学習会参加群：32名（このうち家族が検査群10名）
 検査群：27名（学習会には参加せず尿中塩分検査のみ実施）

ているものを集めて、全体で類似するものをグループ化し見出しをつける。

- ②全体分析①でグループ化した見出しに基づき、個々の事例ごとのプロセスをあらわすデータを抽出し分類する。
- ③全体分析②で分類したデータから、サブカテゴリー・カテゴリーを抽出する。

3) 倫理的配慮

対象者全員に、研究目的・データは研究以外に使用しないこと・話したくなければ話さなくてよいこと・研究結果は個人が特定できないように提示する等プライバシーに配慮すること・データは鍵のかかる場所に保存すること等を文書にて説明し、同意書を得た。

IV. 結 果

対象者は、減塩学習会に参加しての感想や減塩実践の様子を豊かに語ってくれた。その内容は減塩行動にとどまらず、食生活全般、運動まで及んでおり、また、伝達の範囲は同居の家族を越えて別居の娘や義父母、友人へとひろがりを見せていた。中には妻から聞いた話を夫がさらにゴルフ仲間に話すというひろがりもあった。

個別事例ごとに、参加者から家族へ及ぼす教育効

果のプロセスについて分析した結果、156のプロセスを表すデータが得られた。そこから全体として29のサブカテゴリーと4のカテゴリーを抽出した（表2. 参照）。

また、プロセスに及ぼす影響を表すデータが59得られ、そこから14のサブカテゴリーと2のカテゴリーが抽出された（表3. 参照）。

以下、カテゴリーは【 】, サブカテゴリーは《 》, プロセスをあらわすデータは「 」の、それぞれの括弧で囲んで示す。

1. 波及のプロセスをあらわすカテゴリーとサブカテゴリー

波及のプロセスをあらわすカテゴリーは、【妻の学び】【妻が行動し伝える】【夫が反応する】【夫が行動する】の4つであった。カテゴリー毎のサブカテゴリーの内容は次のとおりである。

【妻の学び】

参加者である妻は、減塩学習会に参加することで気づきや学び、動機付けなど何らかの心動かされる経験をしていた。「他参加者の実践の話を聞いて勉強になった」「勉強した内容を外出先などで広めたいと感じた」「子ども中心で洋食が多いが他参加者を見習い和食の料理づくりをがんばろうと思った」「塩分は低いほうだと思っていたのに検査結果は高く思い込みに気づいた」等の参加者が語ったデータをまとめると6つのサブカテゴリーに分類された。調理実習や試食会を通して《自分の家の味付けが濃いと気づく》、他参加者や栄養士の話から《調理の際の減塩の

表2. 参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセス

プロセスをあらわすデータ	サブカテゴリー	カテゴリー
<p>調理実習や試食会を通して自分の家の漬物がしょっぱいのだと気づいた 塩分は低いと思っていたのに検査結果は高く思い込みに気づいた 教室に参加しなかったらまだしょっぱいものを取り続けていただろう 自分の塩分の摂取状況が分かった 自分を中心に考えていることに気づいた だしの効用が理解できた 全部を薄味にするのではなく味噌汁だけでできそう 他参加者の実践の話聞いて勉強になった 他参加者の栄養調査の写真をみてバランスがいいことに驚いた 他参加者のウォーキングの話聞いて感心した. 自分も見習おうと思った ラジオ体操の話聞いてそれならできかなと思った 普段の生活がわかる尿検査が楽しみ 食事調査で果物のとりすぎに気づいた 栄養調査でカロリーが多いと言われ量が多いことに気づいた 調理実習の量と比較して食べる量が多いことがわかった 減塩には今後さらに気をつけなくても今までどおりでいいと感じた 試食会や調理実習の味付けは同じくらいだと感じた 漬物や塩辛の食べすぎで塩分が高くなったのだと考えた 勉強した内容を外出先などで広めたいと感じた 結果を見てご飯の量ばかり減らしてもだめだと考えた 食べさせることに責任を感じる 時々勉強が必要だと感じた 子供中心で洋食が多いが他参加者を見習い和食の料理づくりをがんばろうと思った 料理やグループワークが楽しかった 調理をする人が減塩に興味を持つことが必要 二人の健康を考えて食べ物に気をつけなければと思った</p>	<p>自分の家の味付けが濃いと気づく 調理の際の減塩の工夫を学ぶ 他参加者に刺激をうける 自分の食生活全般を見直す 食生活の問題を考える 食習慣改善の意欲を持つ</p>	<p>1. 妻の学び</p>
<p>調理の際に酢やだしを活用し習ったことを実践した 味噌汁の味を薄くした 焼肉をたれに漬けて焼くのをやめた 調理実習のスープを夫に食べさせた 香辛料や生姜で料理を工夫した 娘に料理を作って持っていった 学習したとおり漬物は小皿で出すようになった 食卓に酢を置くようになった 教室を機会にかけ醤油をだし割り醤油に変えた 調味料をテーブルに置かないようにした 話を聞いて漬物を出さないようにした 野菜を多く買うようになった 塩辛など塩分の多いものは買わないようにした 計量スプーンのパンフを台所に貼って自分に意識づけた 「塩分控えめに」のスポンジを冷蔵庫に貼って自分に意識づけた 自分のかけ醤油の量を減らした 味噌汁を一食抜くようにした 欧米人は味噌を食べないので塩分が低いという話を娘と夫にした 二人しかいないので習ってきたことはいつも夫に話すようにしている 両親に薄味のコツをアドバイス 味がなくても栄養には関係ないことを夫に教えた 食パンに塩分が入っていることを夫に教えた 夫や嫁に教室の内容と減塩の必要性を話す 食事のメニューで塩分の多いもの少ないものを教える 減塩を夫に不快にさせることなく言えるようになった カリウムが塩分を排出するという話を夫にした 塩分を控えるよう娘や友人に注意した 夫に糖分の取りすぎ, 調味料のかけすぎを注意した 食べる量が多いんだと夫に注意した 孫に醤油のつけすぎを大声で注意し, 習慣にすればだめだと言った 夫に麺のつゆを残すよう注意する 教室参加後, 夫と子供に野菜を食べなさいと注意するようになった 両親に漬物を浅漬けにするよう話した 学習会最終回の参加を夫に勧めた 作った料理をいいでしようと強引に勧める</p>	<p>調理の段階で減塩を実践する 食卓に出すときに減塩を実践する 食材を買うときに減塩を実践する 自分に減塩の意識づけを行う 自分が食べるときに減塩を実践する 学んだことを教える 減塩を注意する 行動をすすめる</p>	<p>2. 妻が行動し伝える</p>

(前ページより)		
妻の話を聞いてなるほどと思うことが多い 検査をして妻との違いに気づく 妻の話や検査結果を見て減塩に気をつけたいと思う 醤油のかけすぎに気をつけようと思う 最近血圧が高いので減塩をがんばらなければ 話を聞けば気をつけようと思う つゆ残したらと言われるとあーそうかと思う 食事のたびに言われるので保健師より妻の話が効き目ある 味噌の取りすぎに気づく 自分の塩分が高いのは漬物の食べすぎだと自覚した このまま塩分を取り続けていたらやばかったのかな そんなにしょっぱいものは食べていないけど量多く食べているからかな 食事の調査がありがたい 夫婦で参加して二人でやったらなおいい 同じ食事なのに結果が違うのは麺のつゆと量の問題だと考えた 検査結果に興味を持つ 教室をいいことだ、楽しそうと感じる 妻が参加して変化を感じる 妻の教室参加を応援したい 妻の話はあまり真剣に聞いていない 検査は妻が協力してほしいというから実施したがあまり興味はない 調理実習の料理は特別薄く作ったのでは 塩分が低く出た人は普段と違う生活なのでは 味が無いの食べていると聞いてもそれは特別な人で自分たちが普通だと思う 妻の話はあまり心に残っていない そんなに無理しなくてもいいんじゃないかな 検査結果は少し多い程度という認識 妻に減塩料理を作ってもらうことを期待する 妻の作った料理は味が薄いと感じ、食べれるが慣れてはいない 食事のことは妻におまかせしたい 妻の工夫した料理を評価している	妻の言動から知識を得る 減塩に気をつけようと思う 自分の食生活を見直す 検査や教室に興味を持つ 妻の言動を受け止めない 減塩を必要だとは思わない 減塩を妻の料理にまかせたい	3. 夫が反応する
漬物の量を減らした かけ醤油を減らし酢を使うようにした 醤油をかけすぎだと注意されればかけないでそのまま食べたりする 麺のつゆを半分残すようにした 減塩に気をつけるようになった 言われると気をつける 塩辛を食べないようにした 野菜を多くとるようになった 用意すれば果物を食べるようになった 妻の作った減塩料理がおいしく食べられた 自分では一切気をつけず妻の料理を食べた 最初は薄いと言っていたが、だまって食べるようになった 出てくるものをそのままだまって食べる 多少薄くても嫌でなく食べてる ピリ唐料理を酒のつまみに食べる だし割り醤油は嫌なので自分だけ別な醤油を使う 野菜を勧められても食べない そんなにかわるようなことはしていない 調理実習のスープは全く食べられなかった ゴルフ仲間に麺のつゆを半分残すよう減塩をすすめた	漬物の量を減らす 調味料を減らす 麺のつゆを残す 塩分の多いものを食べ過ぎない 野菜や果物を多く食べる 妻の減塩料理をおいしくまたはだまって食べる 自分では行動を変化させない 友人に減塩をすすめる	4. 夫が行動する

工夫を学ぶ》、グループワークで他参加者の実践を学び《他参加者に刺激を受ける》、尿中塩分検査や栄養調査など客観的なデータをとおして《自分の食生活全般を見直す》《食生活の問題を考える》《食習慣改善の意欲を持つ》であった。

【妻が行動し伝える】

減塩学習会に参加することで何らかの学びを得、学びをきっかけに自分が実践、他者に伝達等の行動を行っていた。「漬物は小皿で出すようになった」「焼肉をたれに漬け込んで焼くのをやめた」「食パンにも塩分が入っていることを夫に教えた」「外食時しょっ

表3. プロセスに及ぼす影響

プロセスをあらわすデータ	サブカテゴリー	カテゴリー
妻は夫の減塩行動を評価 夫は妻の料理の工夫を評価 互いに感謝しあう 互いの減塩行動を評価する 二人だどがんばれる 健康にいいことは二人で取り組む 食材の買い物は一緒にいく 二人で健康づくりに気をつける お互いに声をかけあって検査 お互いに話し合う 一緒にいる時間が2倍に増えた 夫は健康上の理由で医師から注意されている 夫の血圧が最近高い 夫の健康を考えて教室に参加した 夫婦とも血圧がやや高め 食事は毎食同じものを食べる 妻は予防が第1と考え、健康にいいものはすぐ取り入れる 夫は妻の料理がしょっぱいと食べない 妻は人に感化されやすい 妻は聞いてきていいと思えば即だが気に会わなければすぐにやめる いいことは人に教えたいくなる 夫婦とも健康にいいことはすぐに取り入れるタイプ 夫も料理をする 妻は社交的で話し好き 妻は社交的で新し物好きで世話好きなタイプ 夫は退職間際に寝たきりや死亡する人たちを見て食事に気をつけなければいけないと思っている 夫は妻の病気やマスメディアの情報からかけ醤油を減らしたりラーメンの汁を残すようになってい 同じ年頃の人が脳梗塞で倒れた 夫は薬を飲まないでできるだけ健康でいたいと考える	お互い評価しあう 夫婦のコミュニケーション 家族の健康状態 食事の共同性 夫婦のキャラクター 健康を願う気持ち	促進要因
夫の減塩の知識のあいまいさ 妻は夫には何を言っても無駄、言うよりも作って食べさせればいいと思っている 妻は夫は自分の話を信用してくれないし聞く耳を持たないと感じている 夫は帰りが遅く晩酌をするため家族とは別メニューで食べる 夫は食べたい刺身やから揚げを自分で買ってくる 夫は飲んだら仕上げにラーメンを食べたい 夫はもともとしょっぱいものを好む 夫はもともと濃い口で何にでも醤油をかける習慣がある 漬物がないとご飯が食べられない 夫は健康にいいものをすぐに試すほうではない 夫は社員食堂で昼食をとり栄養表示は気にしない 夫は教室に参加するのは不得意 夫は保守的 夫は検査を妻の勧めで仕方なく実施 妻は料理上手ではないので調味料を工夫しての減塩は難しいと考えている 妻はまだ若いので健康よりもおいしさ優先と考える	知識のあいまいさ 夫婦の関係性 食事の非共同性 夫が濃い口である 夫の消極的な性格 妻の料理への姿勢	阻害要因

「ぱいのが気になって話題にするようになった」で表されるデータから8のサブカテゴリーが見出された。《調理の段階で減塩を実践する》《食卓に出すときに減塩を実践する》《食材を買うときに減塩を実践する》は、調理を担当する妻ならではの実践であり、食事を食べる家族全員に影響を及ぼすものである。他に《自分に減塩の意識づけを行う》《自分が食べるときに減塩を実践する》の減塩行動があった。言葉によ

る伝達としては、教室の内容・減塩のコツ・必要性等《学んだことを教える》、調味料のかけすぎ・つゆを残すなど《減塩を注意する》、作った料理を食べるようすすめる・教室の参加をすすめるなどの《行動をすすめる》があった。

【夫が反応する】

妻の行動や伝達に対し夫は何らかの反応を示す。「話を聞けば気をつけようと思う」「妻の話を聞いて

なるほどと思うことが多い」「妻の工夫した料理を評価している」「妻に減塩料理を作ってもらうことを期待する」「妻の話はあまり真剣に聞いていない」「そんなに無理しなくてもいいんじゃないかな」等のデータから7のサブカテゴリーが見出された。尿中塩分検査や減塩の情報など《妻の言動から知識を得る》《減塩に気をつけようと思う》《自分の食生活を見直す》《検査や教室に興味を持つ》などのポジティブな反応と《妻の言動を受け止めない》《減塩を必要だとは思わない》《減塩を妻の料理にまかせたい》のネガティブな反応に分類された。

【夫が行動する】

妻の言動に対する夫の反応によって夫の次の行動が導き出される。夫が減塩行動を実践した事例もあれば、行動の変容はなく妻に依存的な事例もあった。「検査以降漬物の量を半分に減らした」「夫婦で話し合い飲みながらのおやつをやめた」「野菜を多く食べるようになった」「出てくるものをそのまま黙って食べる」「出し割醤油は嫌なので自分だけは別な醤油を使う」「そんなに変わることはしていない」等のデータから8のサブカテゴリーが見出された。食習慣改善に有効な行動変容として《漬物の量を減らす》醤油など自分でかける際の《調味料を減らす》《麺のつゆを残す》《塩分の多いものを食べ過ぎない》《野菜や果物を多く取る》があった。この中には自発的に行動を行うタイプとその都度妻から注意されたり、環境を整えてもらうことで行動をとるタイプがあった。自らの努力は伴わない《妻の減塩料理を食べる》《自分では行動を変化させない》というサブカテゴリーも見出された。他に《友人に減塩をすすめる》があった。

2. 波及のプロセスに影響を及ぼすカテゴリーとサブカテゴリー

波及のプロセスに影響を及ぼすデータが語られており、それは【促進要因】【阻害要因】に分類された。それぞれのサブカテゴリーの内容は次のとおりである。

【促進要因】

波及のプロセスに対して促進的に作用している

データは、「互いに感謝しあう」「夫の健康を考えて教室に参加した」「二人で健康づくりに気をつける」「食事は毎食同じものを食べる」等であり、6つのサブカテゴリーが見出された。夫婦で減塩行動を評価する・料理の努力を評価するなどの《お互い評価しあう》、互いに話し合う・声をかけあう・感謝しあうなどの《夫婦のコミュニケーション》、夫の血圧が高いなどの《家族の健康状態》、家族の《食事の共同性》、新しいもの好きで社交的等の《夫婦各々の性格》、《健康を願う気持ち》が、波及のプロセスを促進する要因として浮かび上がった。

【阻害要因】

波及のプロセスに対して阻害的に作用しているデータは、「妻はまだ若いので健康よりもおいしさ優先と考える」「夫は自分の話を信用してくれないし聞く耳を持たないと妻は感じている」「夫はもともと濃い口で少しぐらい塩分をとってもたいしたことはないと考えがち」等であり6のサブカテゴリーが見出された。力仕事をするためには塩分が必要・水をたくさん飲めば塩分を多く摂取してもいいなどの《知識のあいまいさ》、夫に信用されていない・何を言っても無駄と考える《夫婦の関係性》、家族とは食事の時間が違い自分で食べたい惣菜を買ってくるなどの《食事の非共同性》、習慣をなかなか変えられない・何にでも醤油をかける《夫が濃い口である》、自分が教室に参加するのを嫌う《夫の消極的な性格》、おいしさ優先・料理が不得意という《妻の料理への姿勢》が、波及のプロセスを阻害する要因として浮かび上がった。

V. 考 察

これまで情報伝播の研究として、うわさをとりあつかった社会心理学系の研究はあるが、時間とともに内容が変容するプロセスを測定することが難しく研究の蓄積は多くない¹¹⁾。健康科学系では、健康教室を開催した結果、庁舎内が禁煙になったという波及効果が見られたという論文はあるが、そのプロセ

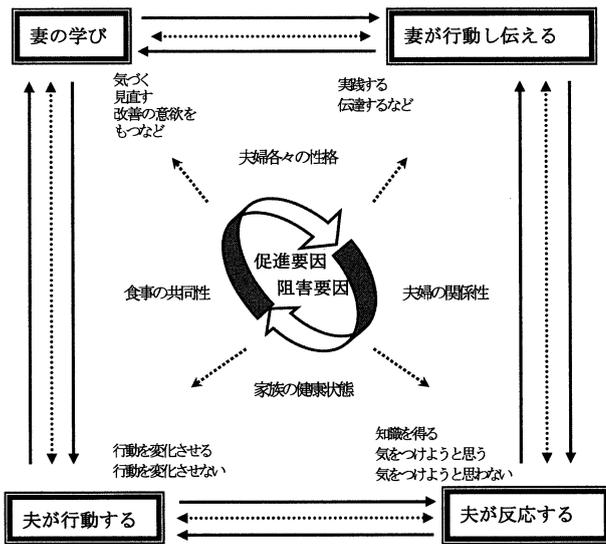


図2. 参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセスのイメージ図

スは明らかにされていない¹²⁾。

そこで、本研究では減塩学習会の参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセスに焦点をあて調査したところ次のような考察が得られた。

1. 減塩学習会の参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセス

本研究では、参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセスを解明することを目的にデータを収集して分析を行った。その結果、【妻の学び】【妻が行動し伝える】【夫が反応する】【夫が行動する】というプロセスをあらわすカテゴリと、そのプロセスに影響を及ぼす【促進要因】【阻害要因】の2つのカテゴリが抽出された。これらの関係性について考察したイメージ図を図2に示す。

減塩学習会に参加したことで、気づく・見直す・改善の意欲を持つ等の【妻の学び】があり、その学びにより、実践する・伝達する等の【妻が行動し伝える】が生じ、それに対して知識を得る・気をつけようと思う・思わない等の【夫が反応する】結果、行動を変化させる・させないという【夫が行動する】というプロセスは、図2の実線矢印で示したような経時的な流れをもち、さらに【夫が行動する】結果によって再び【妻の学び】が生じるという円環的な流れを有す

る。また、この流れは常に一方向に向かうのではなく逆方向にも流れ、カテゴリ間で関連を持ちながら、行ったり来たりを繰り返して流れていくものと推察された。たとえば、夫が妻の工夫した減塩料理をおいしいと評価し「ピリ辛料理を酒のつまみに食べる」と生活に取り入れた事例では、妻が香辛料を買いそろえさらに料理を工夫するという【夫が行動する】結果で【妻の学び】が促されたという経緯があり、プロセスが円環的であると考えられた。

また、妻の言動により「減塩に気をつけよう」と【夫が反応する】ことから「塩辛を食べないようにした」と【夫が行動する】という結果にいたった事例では、妻が「塩辛など塩分の多いものは買わないようにした」という、夫の反応・行動により、【妻が行動し伝える】が生じたという逆方向の流れも見出された。さらに、夫は自分の話を信用してくれないし聞く耳を持たないと感じている事例は、夫に対して《学んだことを教える》という行動は一切とらずに「味噌汁などの味付けを薄くした」という行動をとった。これは次に続く【夫が反応する】を予測した上での【妻が伝える】であって、カテゴリ間の関連を示しているといえる（点線矢印）。

これらのことから、【妻の学び】【妻が行動し伝える】【夫が反応する】【夫が行動する】のプロセスは、カテゴリ間で関連を有し、妻と夫が相互に作用しあう結果の経時的で円環的な双方向の流れのプロセスであると考えられた。このプロセスに影響を及ぼすものとして、《夫婦各々の性格》《夫婦の関係性》《家族の健康状態》《食事の共同性》等の【促進要因】と【阻害要因】が抽出された。これらは、妻や夫または夫婦という単位に影響をもたらすものであり、4つのカテゴリおよびそれらのカテゴリ間の相互作用すべてにおいて関わりあっていた（点線矢印）。また、この促進要因と阻害要因は表裏一体の関係であり、常に固定されているものではないと推察された。促進要因が事例によっては阻害要因になりうる可能性もあり、また、同一事例においても気持ちや行動の動きにより、変動することが考えられた。

2. イノベーション決定過程と家族間における波及プロセスの特徴

E. M. ロジャースは、イノベーションを新しいアイデア、知識、行動と定義づけ、「普及はイノベーションが、コミュニケーションチャンネルを通して、社会システムの成員間において、時間的経過の中でコミュニケーションされる過程である。」と述べ、イノベーション決定過程として、知識、態度、決定、実行、確信の5つの段階をあげている¹³⁾。本研究において解明された教育効果の家族への波及プロセスは、妻が学びを得(知識)、行動し伝え(態度・決定・実行)、それを受けた夫は反応し(知識・態度)、行動する(決定・実行)という点でE. M. ロジャースの普及の定義とイノベーション決定過程と類似している点があった。

また、本研究においては下記の3つの特徴が見出された。これは、E. M. ロジャースが社会システムという広い集団を表しているのに対し、本研究は家族間の波及プロセスを解明したものであるため、この特徴は共同性が高く相互作用のある家族ならではの特徴と考えられた。

1) 家族は環境を整えることができる

カテゴリー【妻が行動し伝える】のサブカテゴリーに着目すると、《調理の段階で減塩を実践》《食卓に出すときに減塩を実践》《食材を買うときに減塩を実践》等は、妻一人に関わる減塩行動ではなく食事を食べる家族全員に影響を及ぼすものである。行動変容のためには本人の努力に加え環境整備が重要である¹⁴⁾が、日々の食事の環境を整えられることは家族の特徴のひとつであるといえる。

2) 相互の特徴をよく理解し伝達しあう

妻は夫の特徴をよく理解し、自分の能力と相手の特徴を踏まえた方法で伝達していることがわかった。料理が不得意な妻は、調理の段階の工夫ではなく「教室を機会に、かけ醤油をだし割り醤油に代えた」という行動をとり、夫があまり話を聞かないという事例では、妻はピリ辛料理などの減塩料理を作ることでの努力をしている。相手の特徴をよく理解し、

適した方法で伝達している状況が伺えた。

3) 適切な時期に適切な介入ができる

「食事のたびに言われるので保健師より妻の話が効き目ある」「醤油をかけすぎだと注意されればかけないでそのまま食べたりする」「つゆ残したらと言われるとあーそうかと思う」などは、食事を共にする家族ならではの適時な働きかけであり、夫の減塩行動を実行させやすくしているといえる。また、「妻は夫の減塩行動を評価」「夫は妻の料理の工夫を評価」や、「妻の作った減塩料理がおいしく食べられた」は、即時的な評価であり、すぐに反応や意見が戻ってくるということは、本人のやる気を引き出しお互いにとってモチベーションが高まり、エンパワーメントされやすいという特徴がある^{15)~18)}。

このように、環境を整えることができ、相互の特徴をよく理解し伝達しあい、適切な時期に適切な介入ができるということが家族の特徴であり、一緒に暮らし食事を共にする実践者がすぐそばにいるということは、態度の形成や変容において効果的であり、またエンパワーメントされやすいという点で、家族間において減塩という習慣は普及されやすいのではないかと推察された。

3. 健康教室の課題とポピュレーションストラテジー

健康教室には実施回数の制限や参加者の偏りなどの課題がある。健康教室を開催しても壮年期男性の参加は少ない現状であるが、妻が減塩学習会に参加することで、家族である夫にも健康習慣に良好な行動の変化が生じ、また、妻が作った料理を食べることでの減塩効果の可能性も見出された。すなわち、家族の中の誰かが健康教室に参加することで学んだことが他の家族成員に伝わり、家族全体の健康状態がよくなる可能性が示唆されたといえる。

参加者から家族・地域への教育効果の波及プロセスを解明し、教育効果の波及を促進する手法を探ることができれば、健康教室の課題解決に有効であり、ひいては人々の健康の保持増進に関するポピュレーションストラテジーに役立つものと考えた。

VI. 本研究の今後の方向性

本研究では、減塩学習会において家族も尿中塩分検査に参加した人を対象に波及プロセスの解明をしたが、夫以外の他の家族成員への波及プロセスおよび尿中塩分検査に参加していない家族における波及プロセスについても解明していきたいと考えている。

さらに、本研究においては家族を超えて地域への波及の可能性も示唆されたが、参加者から地域への教育効果のひろがりについても今後追求していきたいと考える。

VII. 結 論

1. 教育効果の波及プロセスは、【妻の学び】【妻が行動し伝える】【夫が反応する】【夫が行動する】の4つのカテゴリーで表すことができた。これらは相互に関連を有し、経時的で円環的な流れを持ち、双方向に流れていくものであった。

2. カテゴリーおよびカテゴリー間の相互作用のすべてに影響を及ぼすものとして《夫婦各々の性格》《夫婦の関係性》《家族の健康状態》《食事の共同性》など【促進要因】【阻害要因】が見出された。

3. 本研究における教育効果の波及プロセスは、社会システムの成員間における E. M. ロジャースの普及プロセスと類似した結果が得られた。さらに、環境を整える・相互の特徴をよく理解し伝達しあう・適切な時期に適切な介入ができる等の家族の特徴も見出された。

4. 家族の一人が減塩学習会に参加することで学んだことが他の家族成員へ伝わり、家族全体の健康状態が改善・向上する可能性が示唆された。

謝 辞

本研究を通して出会ったご夫婦には参加者から家族へ及ぼす教育効果に関するプロセスを教えていただき、心より感謝申し上げます。

また、研究の場を提供してくださいました青森県 N 町スタッフの皆様にお礼申し上げます。

【本研究は著者の青森県立保健大学大学院健康科学研究科修士学位論文の一部を加筆・修正したものです。】

〔受付 '05. 10. 11〕
〔採用 '06. 5. 12〕

文 献

- 1) 財団法人健康・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), 61, 2000
- 2) 竹森幸一・山本春江・浅田 豊：シナリオで学ぶ健康教育マニュアル—減塩教育の実践から—, 食習慣改善のための効果的教育方法のモデル開発研究会, 4, 2004
- 3) 竹森幸一・山本春江・浅田 豊, 他：減塩による高血圧の一時予防を目指した効果的教育モデルの開発第 2 報指導効果の分析を中心に, 青森県立保健大学雑誌, 5 (1): 63—67, 2003
- 4) 竹森幸一・山本春江・浅田 豊：健康教育モデル TYA 2002 方式による減塩学習の試み第 2 報減塩学習終了後の食塩の追跡, 日循予防誌, 40 (1): 60—66, 2005
- 5) 竹森幸一・山本春江・浅田 豊：健康教育 TYA 方式の改良過程とその効果の分析第 2 報学習効果の評価, 青森県立保健大学雑誌, 6 (2): 63—68, 2005
- 6) 山本春江, 浅田 豊, 竹森幸一：家族を単位とした健康教育の可能性と課題 第 1 報：シナリオを用いた減塩学習会における参加者から家族への波及効果, 家族看護研究, 9 (2): 89, 2003
- 7) 山本春江, 浅田 豊, 竹森幸一：家族を単位とした健康教育モデルの評価第 2 報：減塩学習会の参加者から家族への教育効果の経過的観察, 家族看護研究, 10 (2): 69, 2004
- 8) 山本春江, 秋田敦子, 浅田 豊：TYA 方式による健康教育の評価第 2 報：参加者から家族・地域への波及効果, 日本公衆衛生学会雑誌, 10 (2): 272, 2004
- 9) Geoffrey Rose, 曾田研二・田中平三監訳：予防医学のストラテジー, 医学書院, 1998
- 10) 竹内登美子：看護研究サクセスマニュアル, 73, デジタルブレーン, 1999
- 11) 川上善郎：うわさが走る—情報伝播の社会心理—, 32—62, サイエンス社, 1997
- 12) 三徳和子・竹腰知治：役場職員の禁煙支援をきっかけとした禁煙対策の推進, 日本公衆衛生雑誌, 45: 63—66, 1998
- 13) E・M Rogers, 青池慎一・宇野善康監訳：イノベーション普及学, 8—32, 産能大学出版部, 1990
- 14) 日野原重明, 日野原茂雄, 他：効果をあげる健康教育, 成果のあがる健康づくり, ライフサイエンス・センター, 1998
- 15) 安梅勲江：エンパワメントのケア科学, 医歯薬出版, 2004

- 16) 野嶋佐由美：エンパワメントに関する研究の動向と課題，看護研究，29（6）：3—11，1996
- 17) 清水準一・山崎喜比古：アメリカ地域保健分野のエンパワメント理論と実践に込められた意味と期待，日健教誌，4：11—18，1997
- 18) 近本洋介：健康学習者の自己効力感/健康教育者の自己効力感，看護研究，31（1）：3—12，1998
- 19) 山本春江・錦戸典子・川越博美：保健推進員とその家族の生活習慣の関連，聖路加看護学会誌，6（1）：17—26，2002
- 20) 太田喜久子：痴呆性老人と介護者の家庭における相互作用の構造，看護研究，29（1）：71—81，1996
- 21) 山崎あけみ：育児期の家族のなかで「家族」と「女性」に健康的な生活をもたらすプロセス，看護研究，35（6）：49—65，2002
- 22) 岡美智代，他：行動変容を促す技法とその理論・概念的背景，看護研究，36（3）：39—49，2003
- 23) 中村正和：行動科学に基づいた健康支援，栄養学雑誌，60（5）：213—222，2002
- 24) 武見ゆかり：地域における参加型栄養教育とその評価枠組み，栄養学雑誌，60（2）：63—74，2002
- 25) Rick S. Zimmerman・Catherine Connor：Health Promotion in Context：The Effects of Significant Others on health Behavior Change，Health Education Quarterly，1：57—75，1989
- 26) Kathleen M. May：Community Empowerment in Rural Health Care，Public Health Nursing，12（1）：25—30，1995
- 27) B. PAOLUCCI・O. A. HALL・N.W. AXINN：家族の意思決定，家政教育社，1985
- 28) A. Bandura，本明 寛・野口京子監訳：激動社会の中の自己効力，金子書房，1997
- 29) 武田正浩：「健康」からの教育実践学—とくに精神的「健康」を想定して—，青葉図書，1993
- 30) 無藤 隆・久保ゆかり：学習と教育，新曜社，1990
- 31) 武田正浩：健康と教育—「健康」への教育論ノート—，青葉図書，1992
- 32) 川畑徹朗：「健康教育とライフスキル学習」理論と方法，明治図書，1996

Research on the Spread Process of the Educational Effect from Participants
in low Salt Study to their Families

Atsuko Chiba, Koichi Takemori, Harue Yamamoto, Yutaka Asada
Aomori University of Health and Welfare

Key words : Health Education, Effect Spread, Process, Families, Population Strategy

The purpose of this research is to elucidate the process of the educational effect spread from the low salt classroom participants to their families. Material was collected by a half structurizing interview from the health improvement low salt study association participants in Aomori Prefecture N town in 2003 and their families, and it was analyzed qualitatively.

The following four categories have been extracted as a spread process in the educational effect from the participants to their families ; the category **【wife's learning】** which consists of 《The wife notices》，《The wife reviews meal》，and 《The wife has the desire to improve》，etc ; the category **【The wife acts and explains what she learned】** which consists of 《The wife implements learning》 and 《The wife transmits learning》，etc : the category **【The husband reacts】** which consists of 《The husband obtains knowledge》，《The husband pays attention》，and 《The husband will not pay attention》，etc ; the category **【The husband behaves】** which consists of 《The husband changes the action》 and 《The husband does not change the action》，etc. Two categories which consisted of 《married couple's character》，《the relation of the married couple》，《family's healthy state》，and 《the cooperation in meal》，etc. **【promotion factor】**, and **【obstruction factor】** were found as a category which influenced the process of the effect spread.

This is a suggested approach to develop an educational system by which the health of the target population will be improved.