氏　　名	野村　美紀
学 位 の 種 類	博士(看護学)
報 告 番 号	甲第 89 号
学 位 記 番 号	看博第 36 号
学位授与年月日	令和 2 年 3 月 19 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
論 文 題 目	生活習慣病予防に焦点をあてた保健師のヘルスコーチングの構造 Structure of health coaching of public health nurse who focused on lifestyle-related disease prevention
論 文 審 査 委 員	主査　教授　時長　美希　(高知県立大学) 副査　教授　中野　綾美　(高知県立大学) 教授　竹崎　久美子(高知県立大学) 教授　池添　志乃　(高知県立大学)

論文内容の要旨

【研究目的】　保健師が行う成人の生活習慣病予防に焦点をあてたヘルスコーチングの構造を明らかにすることを目的とする。

【研究方法】　研究デザインは、質的記述的研究である。研究対象は、成人の生活習慣病予防活動に 1 年以上従事したことのある保健師とした。X 県国保連合会、在宅保健活動者の会、全国健康保険協会、検診受託機関、地方公共団体に口頭と文書により研究の趣旨説明を行い、研究への協力の承諾を得た上で、研究参加候補者の紹介を依頼した。紹介された研究参加候補者に、研究への参加を依頼し研究への参加の同意を得た。研究の枠組みをもとに作成したインタビューガイドに沿って、半構造化面接を行った。データ収集期間は 2018 年 12 月から 2019 年 7 月であった。インタビューによって得られたデータから逐語録を作成し、保健師が実施するヘルスコーチングに関するコードを文脈に沿って抽出し、コードの持つ意味を、文脈に沿って検討しながらカテゴリー化した。研究実施にあたって、高知県立大学研究倫理委員会の承認を得た。

【結果】　研究参加者は成人の生活習慣病予防に 1 年以上従事した経験のある保健師 13 名であった。全員が女性で 40 歳代 4 名、50 歳代 3 名、60 歳代 4 名、70 歳以上 2 名であり、保健師経験年数は、8 年～46 年（平均 29.7 年）であった。13 名のうち地域保険での経験を語った者が 7 名、職域保険での経験を語った者が 6 名であった。インタビュー時間は平均 51 分であった。生活習慣病予防に焦点をあてたヘルスコーチングは、[本人を主役にする支援] [健康づくりに向かう環境を整える支援] [自分なりの健康な生活をつくり出す支援][取り組み続ける力を獲得する支援]の 4 つの局面と、8 つの大カテゴリー、25 の中カテゴリー、58 の小カテゴリーで成り立っていた。ヘルスコーチングで保健師は、本人を主役として、健康づくりに向かえる環境を整えることにより、自分なりの健康な生活をつくり出すこと

ができるように支援していた。そして、本人が取り組み続ける力を獲得する支援により、さらに継続して自分自身の健康づくりに取り組める、という循環ができるように支援していた。

【考察】　生活習慣病に焦点をあてたヘルスコーチングでは、本人と関わることのできる限られた機会を有効に活用し、本人自らが自分の健康づくりに向き合えるように、本人からの発言を待ち、関心のあることから話を進めるなど、本人を主役として、主体性を支えていく支援が重要である。

審査結果の要旨

本学位申請論文は、地域保健の分野で自らも依存症家族会の支援や特定健診後の特定保健指導に長くかかわってきた野村氏が、詳細な文献検討を通して出会った「ヘルスコーチング」という支援方法をベースとして、生活習慣の改善をめざした保健師のヘルスコーチングの構造を明確化しようとした、質的記述的研究である。

本研究の新規性は、2008 年に厚労省が特定健診・特定保健指導を推奨した際、「標準的な健診・保健指導プログラム」の中で「保健指導を行う医師、保健師、管理栄養士などが持っておくべき相談支援技術」として挙げたのが、「カウンセリング、行動療法、コーチングの手法」であることに対し、本研究ではさらにヘルスコーチングに注目している点である。野村氏は丁寧な文献検討により、コーチングが対象者の主体性や行動変容を継続させる能力を最大限に引き出す、指導者側の技術であることに対し、ヘルスコーチングでは先行要件を、健康に関心をもち健康でよりよい生活を志向する「クライアント（対象者)」と「ヘルスコーチ」に置き、クライアントの志向する健康でより良い生活を様々なレベルで支援するのがヘルスコーチであると捉えている。

本研究の独創的な点は、保健師として概ね 20 年以上の経験を有している者の語りから、保健師の豊かな実践経験の中で培ってきたヘルスコーチングを探求したことである。成人の生活習慣病予防のための特定健診に従事してきた経験豊富な 13 名の保健師の語りからは、様々な対象に対するヘルスコーチングの構成要素として、4 つの局面と 8 つの大カテゴリー、25 の中カテゴリーが明らかになっている。4 つの局面[本人を主役にする支援] [健康づくりに向かう環境を整える支援] [自分なりの健康な生活をつくり出す支援][取り組み続ける力を獲得する支援]には、「本人が主役になる」「健康づくりに向かう環境が整う」「自分なりの健康な生活をつくり出す」「取り組み続ける力を獲得する」という支援の志向性があり、これらの支援により、人々は自分の課題に主体的に取り組み、目標達成できていたことが明らかとなった。保健師がこれまでの保健指導で大切にしてきた「本人が主役になる」「自分なりの健康な生活をつくり出す」という局面がまず浮かび上がっている。対象者の志向を見出し、それを支援する保健指導を行う保健師のかかわりは、まさにこのヘルスコーチングのかかわりであったことを発見した研究と言える。公聴会においても保健師ならではの特徴が浮き彫りになっていると評価された。

本研究の結果は、ヘルスコーチングの構成要素と構造を明らかにしたことにとどまらず、保健師がこれまで蓄積してきた保健指導の構造をも可視化し、保健師の行う保健指導が、対象者が健康目標の達成と、身体的精神的健康状態の改善、生活習慣の望む方向への改善に向かえるようにするという、ヘルスコーチングの観点からも優れた支援であることを著した。この点で、今後の看護学の発展と人々の健康増進に寄与する独創性を持った学位論文である。

以上の事から、本学位申請論文は、学位授与に値する成果と考えられ、学位審査委員会は申請者　野村美紀氏が、博士（看護学）の学位を授与される資格があると者と認めた。