

新連載 養護教諭のための ヘルスリテラシー講座
第4回（最終回） 子どもたちの行動変容を促す工夫

聖路加看護大学 保健医療社会学・看護情報学 教授 中山 和弘

健康情報がどう評価されるかの4つの視点

エビデンスやナラティブといった信頼できる健康情報が、生徒たちにきちんと届きさえすれば、行動は変わるのでしょうか。例えば、「ジャンクフードばかり食べていると、糖尿病になりやすい」という情報を伝えたとしても、どのように評価し、どのような考えに至るかによって、意思決定や行動は違ってきます。ヘルスリテラシーには情報を受け取る場所から行動に至るまでが含まれているのです。

保健行動に影響を与える人々の考えについての基本的な理論に、ヘルスビリーフモデルという世界的によく知られているものがあります。それは、勧められた行動をとるかどうか次にあげる4つの考えが、影響しているというものです。

（1）現在の行動による問題の起こりやすさ

今の自分が現在の行動を続けていると、ある病気、例えば、糖尿病に「なりやすい」と考えるかです。これは、患者になる「確率」が高いと考えるのと同じです。

（2）現在の行動によって起こる問題の重大性

もし糖尿病になった場合、どのくらい重大なことが待っていると考えるかです。治らないとか、つらい生活が待っているなどです。

この「問題の重大性」と「問題の起こりやすさ」との2つを掛け合わせると、そのまま「リスク」の定義と同じになります。現在の行動にリスクがあると考えたら、それを避けようとするだろうというわけです。リスクは低いと考えてしまえば、行動につながりません。そこで、若年性の糖尿病の増加の様子、人工透析や失明の原因は糖尿病が1位であること、糖尿病が原因による足の切断が世界で30秒に1回行われていることなどを伝えるわけです。

（3）新しい行動の利益（効果）

次に、そのリスクを減らすために勧められた「新しい行動」が、本当に「利益（効果）」があると考えるかです。例えば、ジャンクフードさえ食べなければ、糖尿病にならなくて済むのかなどです。

（4）新しい行動の障害

勧められた行動によって、逆に「障害」があると考えるかです。例えば、食べる楽しみがなくなるとか、お金がかかる、友達付き合いがしにくくなる、健康に気をつけるなんて面倒だ、とい

うようなものです。これら「障害」と「利益」の2つをてんびんにかけて、どちらに傾くかによって判断するというわけです。

これら4つの考えのうち、どれが最も行動に影響しやすいと思われるでしょうか。病気になる「リスク」への強い認識こそが肝心と思われがちですが、「障害」が影響している場合が案外多いことが知られています。私たちは、見えない将来のために良いことをするより、まずは目の前のいやなことを避ける傾向があるようです。特に病気の「リスク」については、強調しすぎるのも問題であることが知られています。その恐ろしさに圧倒されてしまって、考えること自体をやめてしまうかもしれないからです。したがって、何よりもまず、新しい行動の「障害」になっているものを明らかにして、それを取り除いたり、むしろそこに楽しみを見つけることが望まれます。それらは一人ひとり違って多様なので、個別の相談も効果的でしょうが、生徒たちに典型的なものとして何があるかを把握しておくことも活動を進めるうえで役に立つと思われます。

行動してみようにも自信がないと

新しい行動に変えてみようと思ったとして、次に必要なものは、「自己効力感」です。これは、行動できるという「自信」のことです。いくらその気があっても、自信が持てないと難しいことが知られています。ジャンクフードを控えるにしても、ポテトチップスもスイーツもファストフードも食べなくする自信が持てるでしょうか。自信をつけるには、次の2つが必要といわれます。

(1) ごほうび

実際に目標を達成した経験によって、「ごほうび」をもらったり(自分から自分にでも)、ほめてもらったり、喜びや楽しさを得られると、自信がついていくものです。そのために大切なことは、成功する見込みのある目標を立てることです。目標が高すぎる場合は、失敗がもとで、かえって自信を失います。

(2) 観察学習

私たちは社会的な動物です。ほかの人の行動を観察して、自分がどうすればよいかを学びます。「あの人も、ああすれば成功したのだから自分でも」と自信を高めることができます。生徒の場合、性別や学年、サークルが同じであったり、体型が似ていたりする人を見本とするのがよいでしょう。同じような人同士で起こったことは共感しやすく、現実感もあります。グループを作ってみんなで取り組むと効果が高いといわれる理由です。

行動に対して周囲の人はどう思っているか

また、人は、自分一人だけで決意して実行するのが苦手な面があります。誰かに賛成してほしい、背中を押してほしいと思います。その人の意見には従おうと思う自分にとって重要な人が、

どう思っているのかが気になるのです。周囲の人が自分にそうしてほしい、そうなってほしいと思っているかどうかの意識を「主観的規範」と呼びます。生徒の場合、重要な人が親や先生ならよいのですが、必ずしもそうでない場合は、その生徒にとっての重要な人が誰なのかを考える必要があります。

“いつやるか? 今でしょ!”

自信はあるし、その気になればいつでも始められると思っている生徒もいるでしょう。では、なぜ始めないのでしょうか。いつでもできるなら、今日、今からでもできないといけないはずで、できないのは、開始時期を決めていないからです。「今でしょ!」という言葉がはやったのも、今、意思決定することの大切さに改めて気づかされたからでしょう。

それでも、三日坊主になることはよくあることです。なぜなら、それまでの習慣は変えにくいからです。習慣とは意思決定の必要のない行動のことで、無意識に自動的に行われるのです。本人は無意識なので、周囲が気づいてあげることが大切ですし、前の習慣を断ち切るような環境を整える必要があります。

ヘルスリテラシーを高める「つながり」

このように、行動変容には周囲の人との「つながり」が欠かせないことがわかります。「つながり」は健康に強く影響していて、喫煙よりも影響力が大きいという指摘もあります。

その理由の一つはストレスとの関連です。「つながり」があれば、いやなことがあってもストレスと感じにくく、たとえストレスになったとしても、それを克服しやすいのです。互いに支え合うことで、さらに自分や周囲の人々との関係に自信がついていきます。

もう一つは、行動に影響を与えるからです。ハーバード大学のクリスタキスらの研究では、友達が肥満の時だけでなく、友達の友達、友達の友達の友達が肥満でも、肥満になりやすく、いわば肥満は「伝染することがわかりました。さらに、肥満だけでなく、ほかの様々な健康行動や幸せといった感情も「伝染」することを明らかにしています。

したがって、生徒たちが、いつどこでどんな人とつながっているのかを把握することが重要です。学校の内外で、そしてスマートフォンを持っている生徒のほとんどは様々なソーシャルメディアでつながっているのが現状です。

今、アメリカでヘルスリテラシーを高める方法として注目されているのは、「つながり」の場の活用です。みんなが情報交換する場で健康のことが話題になれば、効果的だからです。楽しくわかりやすく学べたエビデンスや、行動変容の成功体験のナラティブがロコミで共有されていけば、ヘルスリテラシーも伝染していくことが期待されます。

更に詳しくお知りになりたい方は、「健康を決める力」(<http://www.healthliteracy.jp/>)をご覧ください。今後、新しいコンテンツも追加していく予定ですので、楽しみにしててください。

※Muir Gray: Evidence-Based Health Care and Public Health: Churchill Livingstone, 2008.

2013年（平成25年）8月8日発行
少年写真新聞社 中学保健ニュース第1567号付録