

早稲田大学審査学位論文

博士（人間科学）

運動セルフ・エフィカシーの向上を目的とした  
短期動機づけ面接法の検討

The study of Brief-Motivational Interviewing  
to increase exercise self-efficacy

2011年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

藤澤 雄太

Fujisawa, Yuta

研究指導教員： 竹中 晃二 教授

本研究は、不活動によって健康問題が懸念されている青年期女子学生を対象にして、身体活動・運動実践の促進を目的とした短期動機づけ面接に関する研究である。短期動機づけ面接では、特に対話型のオープン・クエスチョンの手法を用いることによって、対象者の運動セルフ・エフィカシーを向上させることが明らかになった。

本研究の1章においては、主にわが国の身体活動・運動の実施状況を背景とし、介入に於いて行動変容理論を活用することによる効果を従来の研究から示した。また、不活動がもたらす心身の健康問題について述べ、不活動状態を改善するための面接介入方略を概観した。なかでも、短期動機づけ面接（Brief Motivational Interviewing : B-MI）は、先行研究のレビューによって臨床現場での適用に効果があることがわかっているものの、現在の問題点として、特に中等度強度の身体活動の促進に対して議論が不十分であることを指摘した。つづく2章では、本研究の目的および意義について述べた。

3章では、保健指導実施者である保健師に対して調査を行い、保健指導の成功要因および失敗要因を抽出した。抽出した要素とB-MIを構成する要素を比較したところ、面接の成功・失敗要因に含まれる要素とMIの要素に共通性が認められた。とりわけ「協働性」、および「喚起性」は、両者の重要な構成要素であるだけでなく、共通した要素であることもわかった。また、大学の健康管理室職員（医師および保健師）に対して、簡易面接の実施に関する阻害要因と促進要因について調査を行った。その結果、学生に対する面接介入は、授業の忙しさ（介入時間不足）が面接介入を妨げる要因であることがわかり、時間不足を克服するためには、短時間の面接介入が必要なことが明らかになった。したがって、診察時間の少ない医療現場での適用を目的に開発されたB-MIは、本研究に適した面接と判断された。

4章では、簡易面接において対象者が発するチェンジトークや面接者が使用するオープン・クエスチョンが対象者の心理的変数に及ぼす影響を検討した。その結果、オープン・クエスチョンを用いて、身体活動・運動に関する具体的な会話を行うことにより、対象者の運動セルフ・エフィカシー得点が有意に増加することがわかった。しかしながら、チェンジトークと運動セルフ・エフィカシーとの関連性は認められなかった。つづいて、会話によるオープン・クエスチョンが運動セルフ・エフィカシーにどのような影響を与えるのかを検討した。その結果、対面による会話形式によってオープン・クエスチョンを使用した方が、テキスト形式によってオープン・クエスチョンへの回答（記述）を求めるよりも運動セルフ・エフィカシー得点が有意に増加した。すなわち、対象者は、単に運動実践について想起するだけでなく、自分自身の発話内容を客観的に認識することによって運動セルフ・エフィカシーが高まっていることが示唆された。

5章では、健康行動としてウォーキングを選択し、ウォーキングの目標設定プロセス

と実施しやすい目標の特徴を明らかにした。分析の結果、不定期的な運動実践者の方が、より具体的な目標内容を好む傾向が認められた。また、対象者が「実施しやすい」と評価する傾向にある目標は高い達成度を導く可能性が示唆された。

6章では、青年期女子学生に対して B-MI に準じた面接を行い、面接前後の心理的変数の変化、および面接1ヵ月後の目標達成度、および面接内容の受け入れやすさを測定した。分析の結果、面接後に運動セルフ・エフィカシーおよび一般性セルフ・エフィカシーの増加が認められた。また、対象者の多くが立案した目標を1ヵ月後に達成した。面接内容の評価については、運動行動の実施に無関心である青年期女子学生にとって受け入れやすい内容であり、面接を受けることによって健康行動に関する気づきを得て、目標達成に向けた意欲の向上の可能性が示唆された。

本研究では、身体活動・運動に関する現状と理想の矛盾を広げることが、身体活動・運動量の増加に効果的である可能性を示した。さらに、この面接は短時間で実施可能であり、面接時間に制限がある医療現場での活用に適している。しかし、臨床現場では20分程度の面接時間を作り出すことでさえも難しいため、さらに矛盾の拡大に焦点を絞った簡易面接を開発することが求められる。

面接の構成要素が対象者の心理に与える影響は、これまでほとんど検討されてこなかった。すなわち、この種の研究では、面接技術の効果について検討されないまま、様々な面接技術が利用されてきたように思える。その意味で、本研究は、オープン・クエスションの重要性を明らかにし、対象者の行動を意図的に引き出し、望ましい結果を得る方策を客観的に示したと言える。