

論文要旨

担当教員	小池 智子	学籍番号		氏名	伊東 英恵
(論文題名)					
成人の身体活動促進におけるナッジ介入の効果と継続性に関する文献検討 —職場・日常・地域別にみた作用メカニズムに焦点をあてて—					
【研究背景と目的】					
近年、成人の身体活動不足は全世界における死亡に対する危険因子の一つに位置付けられている。我が国においても、健康日本 21（第三次）では身体活動などを促進し、誰でも自然に健康になれる環境づくりを行うことが定められている。本研究では、人々が自然に健康行動を選択できるような後押しをするナッジに着目し、成人の身体活動を促進する目的としたナッジの内容と種類、作用メカニズム、効果および継続性を整理し、職場・日常・地域の各シチュエーションに適したナッジ介入の特徴を明らかにすることを目的とした。					
【研究方法】					
医中誌、PubMed、Google Scholar を用いて、ナッジ、身体活動、座位時間の削減に関する文献を調査した。加えて、日本における実践事例を把握するため、論文の他に報告・レポートも含めた。文献検索期間は 2000-2025 年までとした。抽出された文献について、介入シチュエーション（職場、日常、地域）、対象行動、介入効果および効果の継続性を整理した。さらに、用いられたナッジを情報提供型ナッジと仕掛けナッジに分類し、EAST (Easy, Attractive, Social, Timely) フレームワークに基づいて作用メカニズムを分析した。					
【結果】					
採択された論文は 37 件、報告・レポートは 23 件であった。分析の結果、「職場」では階段利用促進（11 件）および座位時間削減を対象とした介入（8 件）が多く、「日常」では歩数促進を対象とした介入が多くみられた（16 件）。「地域」では学術論文は少数であったが、事例報告では歩数促進を対象とした介入が多く確認された（9 件）。多くの論文において、短期的な効果のみが報告された一方、一部の文献（13 件）では中期および長期の効果が報告された。ナッジの種類別にみると、中期および長期の効果が確認された介入の多くは仕掛けナッジであった。EAST フレームワークに基づく分析では、Attractive が短期から長期まで幅広くメカニズムとして用いられており、これに加え短期では副メカニズムとして Timely が、中長期では主メカニズムもしくは副メカニズムに Social を含む介入が多く確認された。					
【考察】					
本レビューの結果、身体活動を促進するナッジ介入では、Attractive や Easy が主メカニズムとして行動開始や実行の基盤を形成し、副メカニズムとして介入初期には Timely による行動想起が有効であり、中長期には社会的規範や責任感といった Social が行動継続を補完する要素として機能していた。さらに、シチュエーションごとに実装しやすい介入内容や作用しやすいメカニズムが異なるため、効果と継続性を高めるには各シチュエーションの特性を踏まえたナッジ設計が必要であることが推察された。					
【結論】					
本研究により、身体活動を促進するナッジの効果および継続性は、シチュエーションおよび作用メカニズムによって異なることが示された。継続的なナッジ介入には、Attractive や Easy によって無意識的な行動のきっかけを形成しつつ、Social や Timely を組み合わせて行動の維持や習慣化を支える設計が重要であることがわかった。					

論文要旨

担当教員	辻 恵子	学籍番号		氏名	山下 心暖
(論文題名) 医療および療育支援を必要とする子の母親が抱く就労への価値観					
【研究の背景・目的】 新生児医療の発展により医療的ケア児や知的障害児、特別な支援を必要とする児は増加傾向にある。しかしこれらの児の在宅ケアは未だ母親に集中しており、一般世帯と比較して母親の就業率は著しく低い。よって多くの母親がケア役割に拘束され、自身の健康管理や社会参加、キャリア形成を断念せざるを得ない経験をしていることが推察される。先行研究では、医療的ケア児や障害児の母親の就労状況、その関連要因を数量的に検討した調査や、就労している母親の「思い」に焦点を当てた質的調査はあるものの、就労することの意味や価値観に関しては、現状では十分に検討されていない。そこで本研究では、医療や療育を必要とする子を育てながら就労している母親が、自身が働くことに見出している意味や価値観を明らかにすることを目的とした。					
【研究方法】 医療や療育を必要とする子の母親が自身の就労を中心とした社会参加への価値観を明らかにするために、質的記述的研究デザインを用いた。研究協力者は、機縁法により1名を選定した。20代前半のダウン症候群をもつ子と10代後半の健常児を養育する40代の母親であった。半構造化インタビュー(173分)を2回に分けて実施した。研究協力者に研究の主旨、目的、方法、参加の任意性と拒否権、プライバシーの保護について文書と口頭で説明を行い、同意を得て実施した。					
【結果】 医療および療育支援を必要とする子の母親が抱く自身の就労(社会参加)の意味づけや価値観は、大きく2つの「制約を抱えながら働き続けるための基盤」≪自身の就労(社会参加)の意味≫にまとめられ、6つのカテゴリーと15のサブカテゴリーで構成されていた。母親は、ダウン症候群の子を育てる中で【家族との関係性や協力体制に折り合いをつける】とともに、【子の成長・発達にあわせて働き方を探る】ことを実践していた。そして【自分の状況に寄り添い支えてくれる職場に価値をおく】ことで、自身の継続的な就労を可能にしていた。また就労やボランティア等の社会参加に対して、【<子と自分だけの閉ざされた世界>から解放される】【母親役割から離れる時間を大切にする】という意味を見出していた。そのうえで【自分の前向きな姿勢や行動を通して子の成長を期待する】ことを日々意識し、行動していた。					
【考察】 本研究の協力者は、就労やボランティア等の社会参加をリフレッシュの場としてだけでなく、日々のケア役割から解放され、「一人の女性」としての自分を取り戻すため・今後も障害を持つ子のケアを続けていくための能動的な選択と位置づけていた。また子に「障害があっても社会に出てほしい」という願いを持ち、自身の働く姿をありのまま子に見せることで、自身の就労を「子との時間を奪うもの」ではなく、「子の可能性を広げるもの」としてポジティブに捉えていた。専門職が「一人の女性としての時間」を肯定し後押しすることは、母子の心身の健康と自立を支える上で極めて重要な意義を持つと考える。今後は、助産師が母親の自己実現をいかに支援できるか、その具体的な支援のあり方について探究していきたい。					