

研究分野のキーワード：健康(保健)教育，健康行動，行動変容，意志決定

研究紹介

ガンになると騒がれていてもタバコが止められない。喫煙の害に関する知識は充分あるのに、禁煙するという行動に結びつかないのはなぜだろう。人類最大のテーマは「健康」。私の研究テーマは、「心身ともに健康な生活を送るにはどうしたらよいのか」というものです。「健康であるためには、環境整備ももちろんですが、その人自身が健康でありたいという意志を持ち（意志決定）、健康にとって望ましい行動（健康行動）をすることが大切です。「タバコはからだに悪いのだから止めなさい」、と言うのは簡単。でも、タバコを止められないのはなぜだろう。“わかっちゃいるけど止められない”、これを科学的に研究していくところから「健康(保健)教育」は始まります。

健康教育というのは万人に必要な健康生活を送るための「生活者づくり」です。医師や看護師、保健師、養護教諭、教師など、健康関連の専門家と言われる人たちも頑張ってはいるのですが、どうしても一方的な指導になってしまいます。聞く方は一応は素直に聞いけれど、結果として健康行動の獲得に結びつかないというのが現状です。

こうした知識と行動の狭間にある「心」に働きかけて、いかに揺さぶり、突き動かすか。これが健康教育のキーポイントです。“わかっちゃいるけど止められない”という心のあり様を、脅しや一方的な指導ではなく、“心を大切に！”という道徳教育やスローガンでもなく、科学的なアプローチで解明することが必要なのです。

古典的ではありますが、健康行動を獲得するためには、知識(Knowledge)と態度(Attitude)と行動(Practice)の3つが必要条件です。これらはその頭文字をとって「KAPモデル」と呼ばれています。1950年代のアメリカで、結核が大流行しました。この結核の予防のために検診を呼びかけたのですが、いくら宣伝しても検診に来る人と来ない人がいました。この差を比較して発見されたのが、人間の健康行動は、信念の強さによって変化するという「健康行動変容モデル」(Health Belief Model)です。健康教育は、人の信念に注目し、「検診に行くか行かないか」を決める心理的要因や、人間関係によって行動が変わる社会的要因などを分析し、対策を考えることから始まります。