

Title	セルフケア促進のためのストレス対処マップの提案
Sub Title	Proposing a stress management behavior map in order to facilitate self-care
Author	阿部, なるみ(Abe, Narumi) 前野, 隆司(Maeno, Takashi)
Publisher	慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
Publication year	2015
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2015年度システムデザイン・マネジメント学 第201号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002015-0018">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40002001-00002015-0018</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文

2015 年度

# セルフケア促進のための ストレス対処マップの提案

阿部 なるみ  
(学籍番号：81433011)

指導教員 前野 隆司

2016 年 3 月

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科  
システムデザイン・マネジメント専攻

# 論 文 要 旨

学籍番号	81433011	氏 名	阿部 なるみ
<p>論 文 題 目：</p> <p>セルフケア促進のためのストレス対処マップの提案</p>			
<p>(内容の要旨)</p> <p>近年、国内におけるストレス問題が深刻化している。事業場においてストレスチェックの実施が義務付けられるなど、一次予防、すなわちセルフケアの効果促進に向けた取り組みが求められている。本研究では、このセルフケアに着目し、ストレスの状態に応じた対処法の選択を可能にする手法を提案することを目的とした。すなわち、日常生活において実施しているストレス対処行動を、ストレスの低減に向けたアプローチの違いによって分類し、状況に応じて柔軟に使い分ける視点を獲得するための手法を提案する。</p> <p>まず、日常的に行っているストレス対処行動を分類するための2×2の分類カテゴリー(4Rモデル)を提案した。そしてこのモデルをもとに、ストレス対処行動を分類する「ストレス対処マップ」を提案した。マップの使用手順は以下の通りである。被験者は、まず現在実施しているストレス対処法を洗い出す。次に、洗い出した対処法を、2×2の4つのストレス低減アプローチのカテゴリーのいずれかに分類する。さらに、分類結果を踏まえて、不足しているアプローチについて対処法のアイディエーションを行う。このプロセスにより、セルフケアにおける各ストレス対処法の役割を明確にすることができる。</p> <p>次に、本手法の検証と妥当性確認として、被験者15名に対しストレス対処マップを作成するワークを実施した。その結果、手法によりストレス対処法が正しく分類されることを検証した。また、ワークの前後において、被験者のストレス対処法についての理解とストレス対処への自信に有意な差を確認した。ストレスへの自信については<math>P(t)=0.001&lt;0.01</math>と1%の有意水準で有意差があった。ストレス対策未実施群については、ストレスへの自信については<math>P(t)=0.01&lt;0.05</math>、ストレス対処法についての理解は<math>P(t)=0.03&lt;0.05</math>でありいずれも有意差があった。これにより、本手法がストレスの状況に応じてストレス対処法を使い分ける視点を獲得する手段として妥当性を確認した。</p> <p>以上のように、本研究では「ストレス対処マップ」を作成するワークを提案し、ストレス対処法をストレス低減アプローチ別に分類することによって、ストレス対処法についての理解とストレス対処への自信が向上することを明らかにした。すなわち、本研究はセルフケアの効果促進に必要な、ストレス状況に応じてストレス対処法を柔軟に使い分ける視点を獲得するための手法の一つを示したものである。</p>			
<p>キーワード (5語)</p> <p>精神的健康, セルフケア, ヘルスプロモーション, ストレス, ストレス対処法</p>			

## SUMMARY OF MASTER'S DISSERTATION

Student Identification Number	81433011	Name	Narumi Abe
<p><b>Title</b></p> <p style="text-align: center;">Proposing a Stress Management Behavior Map in order to Facilitate Self-care</p>			
<p><b>Abstract</b></p> <p>Recently, stress problems have become more serious in Japan. For example, when the performance of emotional stress tests, in companies, became mandatory, great efforts were made to facilitate the examination of self-care. This study proposes a method on how to recognize required procedures for facilitating precautionary approaches against stresses. This means, in order to understand stress management behavior, examining your previous self-care is helpful in classifying approaches and proposals for what is needed in the future.</p> <p>First, I proposed a stress management behavior map in order to visualize the managing of stress in daily behavior. The procedures of this tool are below. Volunteer subjects bring their own stress managements to light and plot them on the 4 quadrants of the (2 X 2) map. This strategy makes one aware of unconscious management behaviors and their effects and helps one notice the bias of previous approaches and suggests tasks for self-care in the future.</p> <p>Next, I verified the efficacy of this tool with the following methods. I held a workshop for 15 volunteer subjects who used the stress management behavior map. Before and after the workshop, I gave a questionnaire asking, #1. how they understand required approaches in self-care and #2. to measure the changes in their confidence for self-care. The results were <math>P(t)=0.03&lt;0.01</math>, <math>P(t)=0.001&lt;0.01</math>. Both results were under the 1% or 5% significance level, and there were significant differences. These results clearly indicate that, by using the stress management behavior map, the required approaches for self-care are understood and that there is, also, an increase in confidence for self-care.</p> <p>As described above, this study clearly demonstrates how a stress management behavior map can be used to understand, discover and increase confidence in the required approaches for self-care. Additionally, this study suggests one of the methods for understanding the required approaches for improving and maintaining mental health.</p>			
<p><b>Key Word(5 words)</b></p> <p>mental health, self-care, health promotion, stress, stress management</p>			