

Title	精神的な健康増進と循環器疾患を予防するストレスマネジメントプログラムの評価
Sub Title	Evaluation of the stress management program to promote mental health and prevent cardiovascular disease
Author	吹田, 晋 (Fukita, Susumu)
Publisher	慶應義塾大学
Publication year	2019
Jtitle	学事振興資金研究成果実績報告書 (2018.)
JaLC DOI	
Abstract	1. 目的 壮年期住民を対象とした精神的健康と循環器疾患予防を組み合わせた健康教育プログラムを作成し、実施を試みた。しかし、十分な参加者を確保することはできなかった。そこで、作成したプログラムの一部から、短縮版のプログラムを作成し、実施と評価をした。 2. 方法 評価はプロセス評価と影響評価を行った。プロセス評価では、プログラムの満足度、理解度、興味深さについて教室終了後に調査をした。影響評価では、Bloomの認知領域2項目、情意領域1項目について教室前後で調査をし、変化を分析した。さらに、学びに関する自由記述は質的に分析をした。 3. 結果 参加者は5名(男性2名、女性3名)、平均年齢は41歳であった。プロセス評価では、満足度は、3名が「満足だった」、2名が「まあ満足だった」と回答した。その他の項目においても肯定的な回答が得られ、否定的な回答は見られなかった。影響評価では、感情の仕組みについて、教室前は2名が「知らない」、3名が「あまり知らない」と回答したが、教室後には3名が「少し知っている」、2名が「知っている」回答し、教室を通して知識を獲得していた。情意領域も同様に教室後に向上していた。さらに、自由記述の分析からは、教室での学びとして、【自分自身の感情のパターンと向き合う】、【日常生活の中での感情コントロールの動機付けと具体的な方法の習得】が得られた。 4. 考察 プロセス評価では全ての項目において肯定的な回答が得られ、プログラムの内容は対象者に適切であったと考えられた。さらに、影響評価では教室後に知識と意欲の向上が見られたことから、プログラムは参加者の知識の獲得と行動への動機付けに有用であると考えられた。しかし、参加者数は少なく、壮年期住民を対象にプログラムを実施する際には、学校と連携することでPTA行事との同時開催や、地域の事業場と連携して実施するなどの工夫が必要であると考えられた。 1. Aim The health education program to improve mental health and prevent cardiovascular disease was made by authors. However, there were no enough participants. Thus, we reconstituted short version program from a part of original program, and evaluated the program. 2. Methods We conducted a process evaluation and impact evaluation. For the process evaluation, satisfaction, understanding degree, and interest of the program were asked after the program. For the impact evaluation, Bloom's learning domains (cognitive domain and affective domain) were asked before and after the program. In addition, free writing comments about things that participants learned in the program were analyzed qualitatively. 3. Results There were five participants (two male and three female), and average age was 41 years. In the process evaluation, three participants reported "satisfied" and other participants reported "moderately satisfied". A similar positive answers were seen in other items, and there was no negative answers. In the impact evaluation, regarding a knowledge about mechanism of emotion, two participants reported "I don't know" and three participants reported "I don't know much" before the program. But three participants reported "I know a little" and two participants reported "I know" after the program. They had acquired knowledge through the program. In addition, two themes emerged from the analysis of the qualitative data: "Face one's own emotional pattern" and "Motivated to control emotion in daily life and learning concrete methods." 4. Conclusion In the process evaluation, positive answers were seen in all items, and it is assumed that the program contents match to participants. In addition, in the impact evaluation, increase of knowledge and motivation was seen after the program, and it is thought that the program is effective to acquire knowledge and to motivate to change behaviors. However, there were a few

	participants in the program. The program should be considered to hold on a same day of PTA events cooperating with school, or to be carried out in cooperation with the industrial health field.
Notes	
Genre	Research Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=2018000005-20180244

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.

研究代表者	所属	看護医療学部	職名	助教(有期)	補助額	300 (A) 千円
	氏名	吹田 晋	氏名 (英語)	Susumu Fukita		
研究課題 (日本語)						
精神的な健康増進と循環器疾患を予防するストレスマネジメントプログラムの評価						
研究課題 (英訳)						
Evaluation of the stress management program to promote mental health and prevent cardiovascular disease						
1. 研究成果実績の概要						
1. 目的 壮年期住民を対象とした精神的健康と循環器疾患予防を組み合わせた健康教育プログラムを作成し、実施を試みた。しかし、十分な参加者を確保することはできなかった。そこで、作成したプログラムの一部から、短縮版のプログラムを作成し、実施と評価をした。 2. 方法 評価はプロセス評価と影響評価を行った。プロセス評価では、プログラムの満足度、理解度、興味深さについて教室終了後に調査をした。影響評価では、Bloom の認知領域 2 項目、情意領域 1 項目について教室前後で調査をし、変化を分析した。さらに、学びに関する自由記述は質的に分析をした。 3. 結果 参加者は 5 名(男性 2 名、女性 3 名)、平均年齢は 41 歳であった。プロセス評価では、満足度は、3 名が「満足だった」、2 名が「まあ満足だった」と回答した。その他の項目においても肯定的な回答が得られ、否定的な回答は見られなかった。影響評価では、感情の仕組みについて、教室前は 2 名が「知らない」、3 名が「あまり知らない」と回答したが、教室後には 3 名が「少し知っている」、2 名が「知っている」回答し、教室を通して知識を獲得していた。情意領域も同様に教室後に向上していた。さらに、自由記述の分析からは、教室での学びとして、【自分自身の感情のパターンと向き合う】、【日常生活の中での感情コントロールの動機付けと具体的な方法の習得】が得られた。 4. 考察 プロセス評価では全ての項目において肯定的な回答が得られ、プログラムの内容は対象者に適切であったと考えられた。さらに、影響評価では教室後に知識と意欲の向上が見られたことから、プログラムは参加者の知識の獲得と行動への動機付けに有用であると考えられた。しかし、参加者数は少なく、壮年期住民を対象にプログラムを実施する際には、学校と連携することで PTA 行事との同時開催や、地域の事業場と連携して実施するなどの工夫が必要であると考えられた。						
2. 研究成果実績の概要 (英訳)						
1. Aim The health education program to improve mental health and prevent cardiovascular disease was made by authors. However, there were no enough participants. Thus, we reconstituted short version program from a part of original program, and evaluated the program. 2. Methods We conducted a process evaluation and impact evaluation. For the process evaluation, satisfaction, understanding degree, and interest of the program were asked after the program. For the impact evaluation, Bloom's learning domains (cognitive domain and affective domain) were asked before and after the program. In addition, free writing comments about things that participants learned in the program were analyzed qualitatively. 3. Results There were five participants (two male and three female), and average age was 41 years. In the process evaluation, three participants reported "satisfied" and other participants reported "moderately satisfied". A similar positive answers were seen in other items, and there was no negative answers. In the impact evaluation, regarding a knowledge about mechanism of emotion, two participants reported "I don't know" and three participants reported "I don't know much" before the program. But three participants reported "I know a little" and two participants reported "I know" after the program. They had acquired knowledge through the program. In addition, two themes emerged from the analysis of the qualitative data: "Face one's own emotional pattern" and "Motivated to control emotion in daily life and learning concrete methods." 4. Conclusion In the process evaluation, positive answers were seen in all items, and it is assumed that the program contents match to participants. In addition, in the impact evaluation, increase of knowledge and motivation was seen after the program, and it is thought that the program is effective to acquire knowledge and to motivate to change behaviors. However, there were a few participants in the program. The program should be considered to hold on a same day of PTA events cooperating with school, or to be carried out in cooperation with the industrial health field.						
3. 本研究課題に関する発表						
発表者氏名 (著者・講演者)	発表課題名 (著書名・演題)	発表学術誌名 (著書発行所・講演学会)	学術誌発行年月 (著書発行年月・講演年月)			