

〈原著〉

地域活動に対する女性の参加意欲とセルフ・エフィカシーとの関連性

隈元晴子（藤女子大学 人間生活学部 食物栄養学科）

近年、母親の低栄養状態が胎児の将来の生活習慣病発症リスクとなりうる DOHaD の概念が注目されている。20～30 歳代の女性では低体重が問題とされており、栄養や健康に関する適切な情報提供が重要である。行政などを中心に勉強会や料理教室などの健康に関するイベントを実施することにより情報提供がなされているが、実際には若い世代ではこれらのイベントへの参加意欲が低いのが現状である。そこで本研究では、今後の地域保健サービスの計画立案等に役立てることを目的として、女性のイベントへの参加意欲を決定する因子の特定を試みることにした。測定因子は、行動を起こす際に必要な自分自身の信念である「セルフ・エフィカシー」に着目し、そのレベルの違いによって食習慣に及ぼす影響について検討を行った。また実際に、現在子育て中の女性や妊娠中の女性がこれまでにこれらのイベントに参加した経験の有無を調べ、セルフ・エフィカシーレベルとの関連性についてもあわせて検討することとした。

キーワード：セルフ・エフィカシー、行動変容、地域活動、生活習慣病予防

1. はじめに

わが国では生活習慣に起因する疾病が年々増加していることから、これらの危険因子を回避するためにさまざまな取り組みが行われている。最近では胎児期の不適切な栄養環境が将来の生活習慣病をもたらすという概念である「Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD)」^{1,2)}が注目されており、20～30 歳代女性でやせの割合が多いことと低出生体重児の増加との関連性、さらにはメタボリック・シンドローム発症のリスクを増大させるメカニズムについて、エピジェネティクスの概念を用いた研究や疫学調査など多方面にわたる分野からの報告によって裏付けられている。このことから、生活習慣病のリスクが高まる 40 歳代以降の年代に対する栄養教育だけでなく、妊婦あるいは妊娠を希望する女性に対し、生活習慣や健康に関する情報提供を行うとともに意識の高揚を促すことが、ヒトの生涯を通じた健康維持・増進を図るうえでも重要である。平成 17 年の国民健康栄養調査によれば、15 歳以上の女性の半数以上が、食習慣改善のためには「保健所、保健センター等、行政からの情報提供」や「身近な場所での栄養士など専門家によるアドバイ

ス」が必要であると考えており、食に関する具体的な知識や技術の提供を必要としていることが伺える。

一方、平成 18 年度横浜市民意識調査によれば、地域活動への参加状況は男女とも 60 歳代でもっとも多く、20 歳代でもっとも低いことが報告されており、若い世代の多くが情報を必要としている反面、自ら足を運んで情報収集することに対しては消極的であることが見受けられる。若い世代の地域活動への参加の有無を決定する特徴的な要因を特定することは、今後の保健行政サービスのあり方を議論するうえで意義深いことであるが、これまで地域活動への参加意欲とその動機づけとの関連性についてほとんど研究はされておらず、その詳細は明らかとはなっていない。

栄養教育分野では近年、行動変容のための動機づけに関する研究が広く行われているが、その中でも「ある結果を生み出すために必要な行動は自分自身にとって遂行可能であるという信念」であるセルフ・エフィカシーを高めることが、健康行動を実践するうえで重要であることが報告されている^{3,4)}。そこで本研究では今後の地域活動を考えるうえで役立てる手掛かりを探ることを目的として、現在子育て中の母親と妊娠中の女性を対象として、地域活動への参加意欲とセルフ・

エフィカシーレベルとの関連性について調査することとした。また、より若い世代の女性の食生活に対する意識に与えるセルフ・エフィカシーレベルの影響を探ることを目的として、女子大学生を対象とした調査も行い合わせて検討を行うこととした。

2. 対象と方法

2-1. 子育て中および妊娠中の女性

2010年8月～10月、札幌市内F幼稚園に通う3～5歳児の母親56名(37.9±4.0歳)、本研究室で開催した料理教室に参加した女性8名(35.3±3.9歳)、I市の保健センターで開催された両親教室に参加した8名(30.2±5.6歳)の計72名を対象として、無記名にて食生活状況調査と一般性セルフ・エフィカシー尺度(General Self-Efficacy Scale: 以下、GSES)の2種類の質問紙への回答を依頼した。質問紙の配付は、F幼稚園に関しては園児を介して母親に依頼し、10日後に再び園児を介して幼稚園へ持参してもらい、園長または担当者により収集されたものを回収した。また料理教室、両親教室への参加者に対しては各イベント終了後の15分間を質問紙への回答時間に充てた。いずれも紙面上または口頭にて調査の目的を説明し、得られたデータに関しては本調査の目的以外では使用しないことを伝えた。アンケートの回収率はF幼稚園の母親は59%、料理教室と両親教室への参加者は100%であった。

2-2. 女子大学生

2010年6月、I市の大学に通う食物栄養学科の2年生102名を対象に食生活状況調査とGSESの2種類の質問紙への回答を依頼した。紙面上および口頭で調査の目的を説明し、得られたデータに関しては本調査の目的以外では使用しないことを伝えた。アンケートの回収率は76%で、そのうち記載漏れのあるものを除外した66名から有効回答を得た。

3. 調査項目

3-1. GSES

GSESは、個人がセルフ・エフィカシーをどの程度認知しているのかを測定するために、坂野ら⁴⁾によって開発された自己記入式質問紙で、16の質問項目から構成されている。回答は「はい」または「いいえ」の2件法であり、合計得点が高得点者ほどセルフ・エフィカシーが高く、低得点者ほど低いと判定する。合計得点は「1=非常に低い」、「2=低い傾向にある」、「3=

ふつう」、「4=高い傾向にある」、「5=非常に高い」の5つの段階に分類され、本研究では3(普通)の群を除外し、1(非常に低い)と2(低い傾向にある)をセルフ・エフィカシー低群(以下、Low群)、4(高い傾向にある)と5(非常に高い)をセルフ・エフィカシー高群(以下、High群)として、2群間の平均値の差の比較分析に用いた。また、66名の女子大学生から得られたGSESデータを用いて、食生活状況調査の結果との相関関係の分析を行うこととした。

3-2. 子育て中および妊娠中の女性への食生活状況に関する調査

子育て中および妊娠中の女性への調査では、地域で開催される健康に関するイベントに参加した経験の有無についての質問と、2つの食生活状況に関する質問項目の結果を用いて点数化し、解析に用いることとした。F幼稚園に関しては、イベントへの参加経験を「はい」、「いいえ」のうちいずれかを選択してもらう方法を取り、料理教室と両親教室への参加者は、本イベントへの参加をもって「参加経験あり」とみなした。セルフ・エフィカシーレベルがイベントへの参加経験に関連しているのかどうか調べるために、High群とLow群をそれぞれイベント参加経験あり群(以下、参加あり群)とイベント参加経験なし群(以下、参加なし群)に分類し、 χ^2 乗検定を行った。

また、食生活状況に関する質問項目は朝食を摂る頻度について(以下、「朝食を摂る頻度」)「毎日食べている」と答えた場合を5点、「5～6日は食べている」を4点、「3～4日は食べている」を3点、「1～2日は食べている」を2点、「全く食べていない」を1点、また食事を作ることについて(以下、「食事を作ることの容易さ」)「とても簡単」と答えた場合を4点、「まあまあ簡単」を3点、「少し難しい」を2点、「とても難しい」を1点、「わからない」を0点として点数化した。High群とLow群との間の食生活状況に関する違いを調べるために、Mann-Whitney-U検定を用いて解析を行った。

3-3. 女子大学生への食生活状況調査

女子大学生に対する食生活状況調査では3つの質問項目の結果を用いて点数化し、解析に用いることとした。具体的には、朝食を摂る頻度について「毎日食べている」と答えた場合を5点、「5～6日は食べている」を4点、「3～4日は食べている」を3点、「1～2日は食べている」を2点、「全く食べていない」を1点、食事を作ることの容易さについて「とても簡単」と答えた場合を4点、「まあまあ簡単」を3点、「少し難し

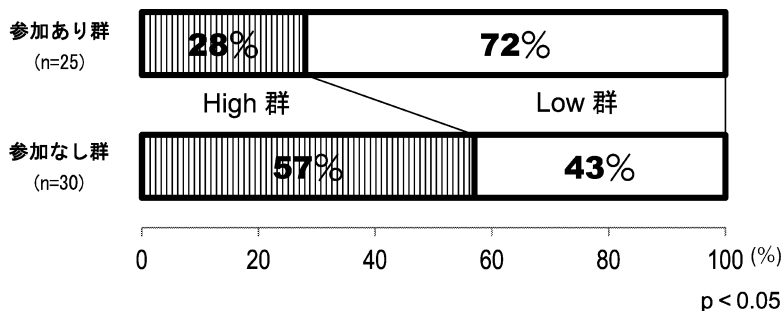


図 1. セルフ・エフィカシーレベルによるイベントへの参加経験の特徴

い」を 2 点、「とても難しい」を 1 点、「わからない」を 0 点、自分自身の食事や栄養について(以下、「自分自身の食事や栄養に関する配慮」)「とても気をつけている」と答えた場合を 5 点、「気をつけている」を 4 点、「まあまあ気をつけている」を 3 点、「あまり気をつけていない」を 2 点、「全く気をつけていない」を 1 点として点数化した。セルフ・エフィカシーレベルと食生活状況の点数との間の相関関係を調べるために、それぞれの質問項目の結果と GSES の得点を用いて Spearman の順位相関係数により解析を行った。また、High 群と Low 群との間の食生活状況に関する違いを調べるために、Mann-Whitney-U 検定を用いて解析を行った。すべての統計解析は R ver.2.8.1 を用いて解析を行った。

4. 結果

4-1. 子育て中および妊娠中の女性

図 1 に示すとおり、High 群と Low 群では健康に関するイベントへの参加経験に違いがみられた ($\chi^2=4.56$, $df=1$, $p<0.05$)。この結果より、イベント参加経験がない人よりも経験のある人の方がセルフ・エフィカシーレベルが低い人が多いことが示唆された。

また、朝食を摂る頻度については High 群と Low 群で差はみられなかったが、食事を作ることの容易さについて有意な差がみられた(図 2、3)。これらの結果より、セルフ・エフィカシーレベルは朝食の欠食率に大きな影響を与えないが、高い人ほど食事を作るのが簡単であると感じていることが示唆された。

4-2. 女子大学生

朝食を摂る頻度 ($\rho=-0.166$, n.s.) についてはセルフ・エフィカシーレベルとの間に相関関係がみられなかったが、食事を作ることの容易さ ($\rho=0.344$, $p<0.01$) と、自分自身の食事や栄養に関する配慮 ($\rho=0.356$, $p<0.01$) に関しては正の相関関係がみられた。また、食事を作ることの容易さの得点と自分自身の食

事や栄養に関する配慮についての得点に関しては、それぞれ Low 群よりも High 群の方が有意に高得点を示した(図 4-6)。これらの結果から、セルフエフィカ

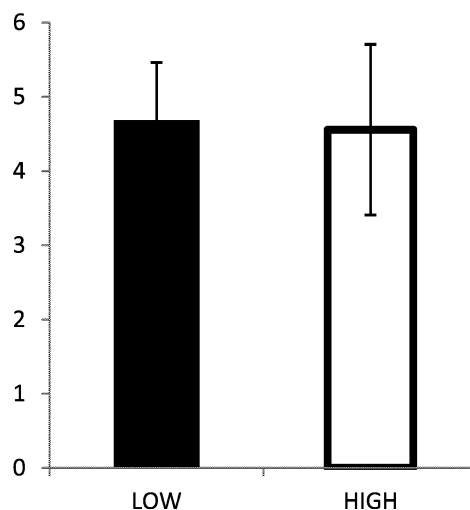


図 2. 子育て中および妊娠中の女性の朝食を摂る頻度について得点化した結果(High 群: $n=18$, Low 群: $n=22$)

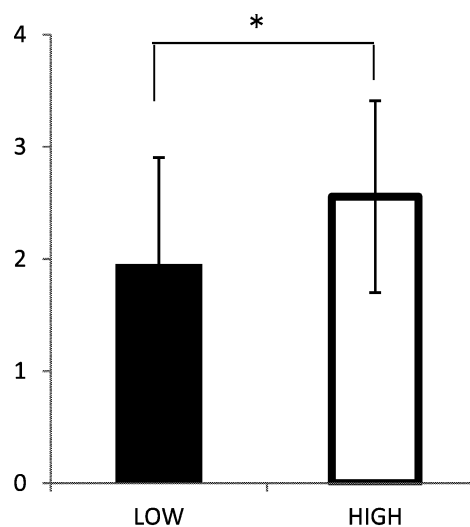


図 3. 子育て中および妊娠中の女性の食事を作ることの容易さについて得点化した結果(High 群: $n=18$, Low 群: $n=22$) * $p<0.05$

シーレベルが高い人ほど、食事を作ることが簡単であると感じ、日常的にも自分の食事や栄養に気をつけながら生活をしていることが示唆された。

5. 考察

5-1. セルフ・エフィカシーレベルによるイベントへの参加経験の特徴

セルフ・エフィカシーの概念から推測すると、セルフ・エフィカシーが高い人では、地域での健康に関するイベントに参加することに障害を感じることもなく、むしろそこへ参加することで何か有益な情報を得られるはずだと考え、積極的に参加する傾向があると予測することができる。しかし本研究の結果から、セ

ルフ・エフィカシーが高い人ではイベントに参加した経験が少ないことが明らかとなった。このことは、セルフ・エフィカシーの効力の所在の違いにあると考えられ、今回の結果は対象者が外的な情報源を求めることにはなく、自分自身で情報収集することができるという信念を持つという特徴を反映したのではないかと推察される。そのように解釈すると、インターネットが普及したことにより個々に必要な情報を手軽に得られる環境が整備されたことが、特に若い世代の地域活動への参加から足を遠ざけている要因の1つと考えられる。行政などが企画する参加型のイベントでは、医師や保健師、管理栄養士などの専門家によって、一般の地域住民に向けて理解しやすい内容にまとめられていたり、参加者が疑問に感じていることに対して直接回答が得られるため、専門的な話題でも知識として定着させることが可能である。一方、自分自身で情報を入手する際は、膨大な情報源から適切な話題を抜き取ることは容易ではなく、必ずしもすべての人が科学的根拠のある情報を入手しているとは限らない。また何らかの有用な情報を入手したとしても、それを適切に解釈することが容易ではないと考えられる。

以上のことから、セルフ・エフィカシーレベルが High 群で、イベントに参加したことのない群に対しては参加を促すように働きかけることは、適切な情報を提供するうえで重要であると考えられる。たとえば、実際に参加した経験のある人から、そのイベントが参加する価値のあるものであり、自分だけでは得られなかった有用な情報を得ることができた、などの体験談が代理的経験として働き、次回のイベントへ参加するための動機づけになると推察される。そのためには、

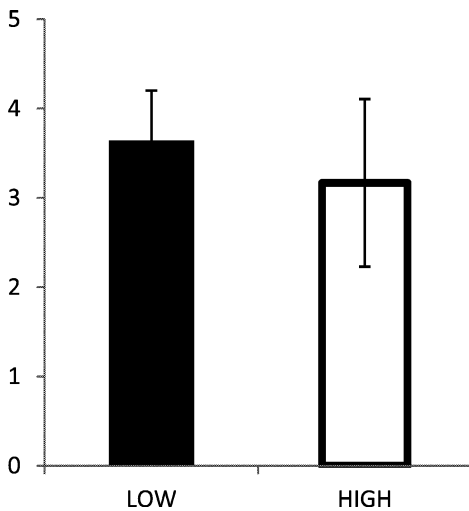


図 4. 女子大学生の朝食を摂る頻度について得点化した結果 (High 群：n=12、Low 群：n=28)

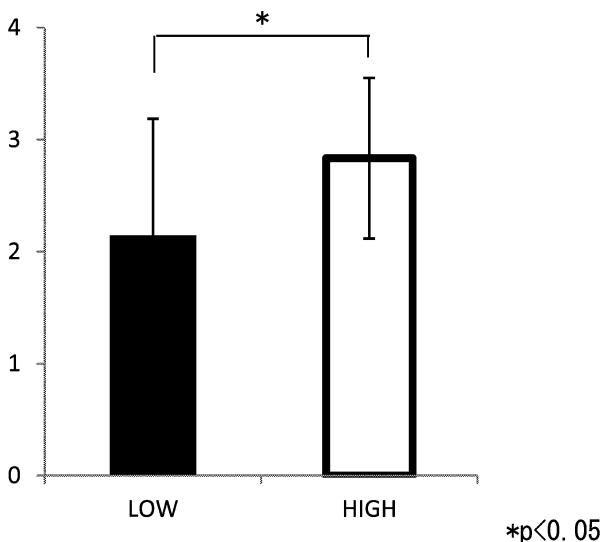


図 5. 女子大学生の食事を作ることの容易さについて得点化した結果 (High 群：n=12、Low 群：n=28)

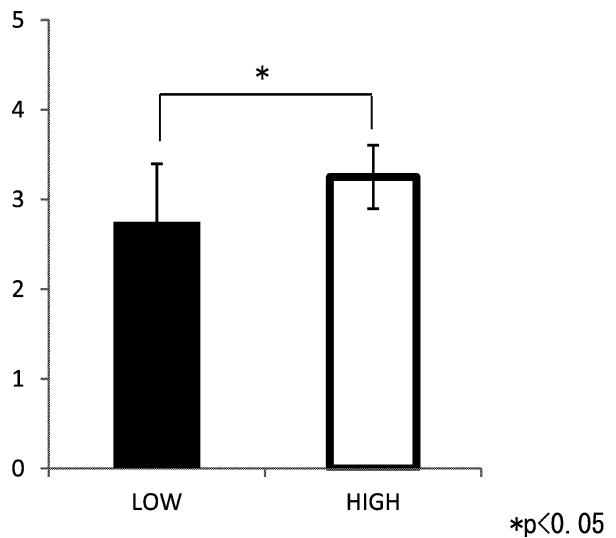


図 6. 女子大学生の自分自身の食事や栄養に関する配慮について得点化した結果 (High 群：n=12、Low 群：n=28)

イベントを企画する段階で対象者を想定し、その集団がどのような情報を必要としているのか事前調査を行うなどして、テーマや目的を明らかにする必要がある。そして開催日、時間、場所、交通機関や託児所の設置など、対象者が参加しやすい環境を整えることと同時に、わざわざ時間を割いてまでも情報を得たいと思わせるような新奇性や話題性、流行などを取り入れることも重要であると考えられる。

Low 群の参加あり群については、自分自身で必要な情報を入手することは十分ではないと感じ、積極的に専門家から情報を得たいと考えている群であると推察される。この群に対しては、料理教室などの体験型のイベントを通して、自らの試みに対する達成感を体験できるような内容を取り入れることで、セルフ・エフィカシーを高めることに繋がると考えられる。すなわち、自己の成功経験は個人の効力感に強固な信念を作り上げるものであり³⁾、自分自身の健康を維持するために必要な習慣を継続させるための自信を持つために重要な因子であるからである。イベント開催の目的は、その時に得た知識や技術を日常生活に適用し、それを継続してもらうためのきっかけづくりでもあるため、参加することでセルフ・エフィカシーが高められることは意義深いことであると考えられる。

Low 群の参加なし群は、自分に自信がなくイベントへの興味関心が乏しい群であると考えられる。この群には、これまで述べてきた他の2つの群に対するいずれの対応策も試みる必要がある。しかし、単に消極的であるということだけではなく、もともと人と関わることが苦手などの場合は、必ずしも地域活動に参加してもらうことだけが良い効果を生み出すとは限らないこともある。その場合は行政以外の情報発信源、たとえば保育園や小学校、病院、スーパーマーケットなど、より日常生活に密接に関係のある施設等を介して、情報誌やリーフレット等の配付やインターネット上での情報入手方法の伝達、家族で参加できる料理教室等の開催など、自然に参加できる環境づくりをすすめることが重要であると考えられる。

5-2. セルフ・エフィカシーレベルと食生活状況

子育て中および妊娠中の女性、女子大学生のいずれの集団においても、朝食の摂取頻度とセルフ・エフィカシーレベルとの間の関連性はみられなかったが、女子大学生の方が子育て中および妊娠中の女性よりも朝食の摂取頻度が少ない傾向がみられた。その理由のひとつとして考えられることは、女子大学生は一人暮らしをしている者が含まれているが、妊娠中または妊娠を経験した女性では配偶者または児がいることから、

家族の生活のリズムとして朝食が習慣化していることである。もうひとつの理由としては、妊娠中または妊娠を経験した女性では妊娠、出産を経験することで自分自身だけでなく児の健康を考えて不健康な食生活を避ける習慣が身についた結果であることが推測される。近年、妊娠前の低体重や妊娠中の不適切な体重増加などによって、低出生体重児の出生数が増加しており、それらの児では成人期以降に生活習慣病に罹患する確率が高くなることがわかっている²⁾。そのため、将来児を出産する可能性のある女性の食生活状況は、将来の生活習慣病を発症するリスクを予測するうえで重要な因子を含んでおり、BMI や食事調査など今後さらに詳細な調査を行い、ニーズに見合った情報提供について再考することが重要である。

また、女子大学生においてLow 群よりもHigh 群の方が自分自身の食事や栄養について配慮しているという結果が得られたことから、自分自身が健康を維持・増進することに対して意識し、積極的な意識を持つためには、セルフ・エフィカシーを高めることが有効であることが示唆された。しかし今回の対象者はすべて、食物栄養学科の学生であったことから、他の学部・学科の学生と比較して食事や栄養に関する知識が多く、もともと健康に関する意識が高かった可能性が高い。そのため、食物栄養学科以外の学生を対象とした同様の調査を行い、セルフ・エフィカシーとの関連性を明らかにする必要があると考えられる。

次に、食事をつくることは可能であるとの信念を強固なものにするものは、子育て中および妊娠中の女性、女子大学生のいずれの集団においても、高いセルフ・エフィカシーであることが示唆される。食事を作ることが容易だと感じていなければ、食生活の一部または大部分を外食や中食などから摂る頻度が増え、健康を維持するために食生活を改善するということが困難に感じてしまうか、または改善できたとしてもそれを継続することは容易ではないことが示唆される。そのため、Low 群に対しては周囲からのほたらきかけなどによって料理をする機会を増やし、自信を持ってもらうことが必要である。そのためにはまず、家族や友人からのサポートを受けることを提案したり、また地域が主催する食に関するイベントに家族とともに参加するなどして、自己の成功経験を感じてもらうことが重要である。そのためには想定される集団について事前調査を行い、調理技術や食に関する知識レベルを把握しておくことが必要である。そして調査から得られた情報をもとにして、イベントの企画の際には参加者の負担にならないようなレベル設定と、段階的にステップアップしていきけるように企画をシリーズ化するなどの

工夫が必要であると考えられる。また、開催後より率直な意見や要望が得られるような工夫、たとえば関係者以外によるインタビューや座談会などの場を設け、参加した際の印象や興味の度合い、日常生活における実現可能性などについて明確にしておくことによって、各対象者がイベントに参加した動機づけと参加した後の結果との因果関係を知ることで、今後計画をたてる際の重要な情報となりうる事が考えられる。

6. まとめ

セルフ・エフィカシーの概念を用いてそのレベルに応じて働きかけを変えることは、若年女性の地域への参加を促すために有効であることが示唆された。この指標を用いることで、健康的な行動への変容やそれを持続するためのはたらきかけに利用する価値があると考えられる。しかし考察のはじめに述べたように、セルフ・エフィカシーの高さが認知的過程のどの部分に作用しているのかを判別することは難しく、対象者の参加意欲を引き出す要因をセルフ・エフィカシーのみで説明することは困難である。そのため、今後は他のパラメーターを組み合わせるさらに対象者集団の特徴

を見いだすための研究が必要であると考えられる。

謝辞

本研究の実施にあたりご協力いただきました藤幼稚園、石狩市保健福祉部の皆様、ならびにアンケートにご協力いただきました対象者の皆様に心より御礼申し上げます。また、研究に協力してくれた本学学生（太田沙結実、小林祥子、佐藤彩良、平岡英梨奈、以上、2011年度食物栄養学科卒業生）や、調査に際し多くのご助言をいただきました本学食物栄養学科の村田まり子先生、根本亜矢子先生に心から感謝申し上げます。

文献

- 1) 板橋家頭夫ほか：DOHaD その基礎と臨床。金原出版, pp.1-7, 31-46, 2008
- 2) Peter D. Gluckman: Living with the Past: Evolution, Development, and Patterns of Disease. Science, vol.305-7, 1733-1736
- 3) 坂野雄二ほか：セルフ・エフィカシーの臨床心理学。北大路書房, pp.2-11, 2008
- 4) アルバート・バンデューラ：激動社会の中の自己効力。金子書房, pp.7-8, 2010

Associations between the Motivation to Participate in Community Activities and Self-Efficacy in Women

Haruko KUMAMOTO

(Department of Food Science and Human Nutrition, Faculty of Human Life Science, Fuji Women's University)