

健診機関における一次予防のための“こころの健康”

— 支援者へのフォーカスグループインタビューを通して —

包國 幸代

抄 録

目的：健診機関である A 医療センターの精神的健康にかかわる支援者を研究協力者とすることにより、一次予防のための精神的健康を記述することを目的とする。

方法：研究協力者は、A 医療センターで精神的健康の一次予防を目的としたメンタルチェック&ヒーリングシステムを担当する看護師 7 人、心理士 1 人、システム開発者 1 人である。フォーカスグループインタビューの逐語録をデータとし、質的記述的に分析した。なお、精神的健康は、二次予防の視点からとらえられることが多いため、一次予防としての精神的健康を“こころの健康”とした。

結果：一次予防にかかわる支援者がとらえたこころの健康とは、『自分らしさを持ち続ける』ということであった。それは、[信じられる基盤がある]が地下根となり、樹幹である[いまの自分らしさがある]を支え、生い茂る枝葉の部分である[自分らしい展望がある]を豊かなものにしていく。地下根の[信じられる基盤がある]とは、[経験の蓄積によりこころが揺れても必ずもどけると信じている]といういまの自分らしさの基盤となるものである。この過去の経験による基盤が、いまの自分らしさを支え、強めていた。樹幹である[いまの自分らしさがある]は、こころの健康の核となるものである。それは、まずひとりの人として自由に感じる【自分らしさをもつ】ことである。【自分らしさを保つ力をもつ】ことにより、人間関係の問題や病気などの困難なことがあっても、【こころの揺れを乗り越えて自分らしさを保つ】ことができるのである。生い茂る枝葉の部分である[自分らしい展望がある]とは、自分らしさをもつことで、【自分にとって意味があるものが分かる】ことにより、目指すものである【自分自身の展望をもつ】ことを可能としていた。

結論：一次予防におけるこころの健康とは、『自分らしさを持ち続ける』ということであった。

キーワード：こころの健康、精神的健康、一次予防、健診機関

I. 緒 言

わが国では、1997年から1998年にかけて自殺者数が急増、2011年まで14年連続で年間自殺者数が3万人を超えていた(内閣府, 2013)。自殺対策は国民全体の課題となっており、自殺と関連するといわれているうつ病を、予防、早期発見・早期治療する必要性が指摘されている(内閣府, 2013)。2012年には労働安全衛生法の一部を改正し、メンタルヘルス検査を事業者に義務づけることが検討された(柳川, 2012)。このように、二次予防については早期発見の体制が整いつつあり、今後は一次予防も重要になると考えられる。

精神的健康の一次予防の支援は、産業保健の分野で実践されており、従業員の安全、生産性を確保するため、

職場環境の改善を図る組織志向アプローチと、個人に対しストレス対処能力の向上を図る個人志向アプローチが進められている(島津, 2007)。しかし、労働者だけでなく高齢者や主婦等のさまざまな人が受診する人間ドックの場で、一次予防のための精神的健康をどのようにとらえ、支援しているかについて述べた研究はない。

そこで、本研究では、健診機関である A 医療センターの精神的健康にかかわる支援者を研究協力者とし、一次予防のための精神的健康を記述することを目的とする。これによって支援方法についての示唆が得られ、精神的健康の向上に寄与できると考える。

なお、精神的健康は、精神健康調査票(General Health Questionnaire)が、神経症の早期発見の目的で用いられる(中川ら, 1985)ように、うつ病や神経症などの精神疾患をスクリーニングする二次予防の視点からとらえられることが多い。これと区別するため本研究における一次予防としての精神的健康を“こころの健康”とする。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

フォーカスグループインタビューによるデータをもとにした質的記述的研究である。

2. 用語の定義

1) こころの健康

Smith (1983) によると、健康の概念は、臨床モデル、役割遂行モデル、適応モデル、幸福論モデルの4つに分類できると述べている。本研究は、一次予防における精神的健康を記述することを目指している。よって、疾病が存在しないことを健康とする臨床モデルではなく、はつらつと健やかな生き方を健康の望ましい姿とする幸福論モデルを健康としてとらえることが望ましいと考えた。この幸福論モデルの健康は、全般的な健やかな生き方 (well-being) からマスローのいう自己実現にまで及ぶものであると Smith (1983) は述べている。自己実現とは、潜在能力の実現化であり、マスローはこれを健康としている。よって、こころの健康とは、精神的に健やかで自分もつ力を発揮できることとした。

3. A 医療センターのメンタルチェックヒーリングシステム

A 医療センターは、人間ドックを主に行う健診機関であり、2002年より人間ドックのオプションとして、メンタルチェックヒーリングシステム (以下、MCH) を実施し、9年間で約1,700人が受診した。これは、身体だけでなく精神的健康の一次予防を行う人間ドックを目指し、システム開発者が中心となって、精神科医、産業医、保健師と共に独自開発したシステムである。

まず受診者は、心理テスト (メンタルチェック) を受ける。そのテスト内容は、主に4つあり、気持ちの落ち込み状態を表す“スランプテスト”、自身もつスランプに陥りやすい傾向を示す“スランプリスクパターンテスト”、時間的切迫感をもち仕事熱心な傾向が強い“A型行動パターンテスト”、ストレスの対処方法を示す“ストレスコーピングテスト”である。その結果説明は、人間ドック時の生活指導の際に看護師が担当する。看護師は、PC画面に表示されたテスト結果とそれに対する指導箋を受診者に応じて提示する。受診者はテスト結果をきっかけに、自分のこころの傾向性の認知を明確にするものである (高林, 2006)。受診者の主観的な効果としては、ストレスコーピングの傾向性に自ら気づき、新しいコーピングスタイルを身につけられることが挙げられ (高林, 2006)、受診者のこころの健康を高めることに寄与していると考えられる。

結果面接は、対面個別で実施されるが、その内容は心理士をファシリテーター役とし、MCHに携わる看護師で振り返りの時間を設け共有していた。

4. 研究協力者

A 医療センターで MCH を担当する看護師 7 人、心理士 1 人、MCH の開発を中心となって行ったシステム開発者 1 人である。システム開発者は、身体的側面だけでなく心理的側面も含めた人間ドックを構築することを目指し、システムの開発を行っている者である。看護師は経験年数 8～29 年で、すべて女性である。心理士、システム開発者は 60 歳代の男性である。MCH にかかわった年数は、半年～9 年であった。

5. データ収集方法

1) インタビュー手法

本研究の目的は、A 医療センターの精神的健康の一次予防にかかわる支援者が共通してもつ“こころの健康”を明らかにすることである。したがって、グループ内のディスカッションにより、その共通の考えを抽出できるようフォーカスグループインタビューの手法を用いた。加えて、グループでインタビューを行うことによって研究協力者間に相互作用が生じ、より深い語りが得られることを期待した。

2) インタビュー期間・回数

フォーカスグループインタビューは、2012年10月から2013年3月にかけて1回約1時間を5回実施した。インタビューの参加者は、7～8人であり、すべての研究協力者が少なくとも2回のインタビューに参加した。

3) インタビューの手順

研究協力者にこころの健康について明らかにしたいという目的を述べ、インタビューガイドに沿って質問した。インタビューガイドは、具体的な語りを得るため「これまでの経験でこころが健康だと思った受診者はどのような人ですか」「その時の会話を具体的に教えてください」とし、自由に語ってもらった。また、複数回のインタビューであったので、前回のインタビュー時の内容やキーワードを、最初に研究者が提示しインタビューを開始した。

6. 分析方法

インタビューの録音データから作成した逐語録に対し、こころの健康を表現している単語、文章をコード化した。意味内容の類似性、相違点を比較しながらコードを分類しサブカテゴリとした。さらに、サブカテゴリの抽象度を上げカテゴリを抽出した。カテゴリ間の関連性を検討し、その構造を分析した。すべてのカテゴリに共通する意味の観点から分析し、テーマを見だし、A 医療センターにおける“こころの健康”について記述した。

7. 厳密性の確保

Lincoln ら (1985) が述べた trustworthiness の 4 つの評価基準に基づき確認を行った。研究結果についての研究協力者からの確認を得ることで、現実性の確保をし

表1 一次予防にかかわる支援者がとらえる“こころの健康” カテゴリー一覧表

カテゴリ	サブカテゴリ	コード
信じられる基盤がある	経験の蓄積によりこころが揺れても必ずもどれると信じている	これまでの経験の蓄積が自分を支えている 世の中と自分自身を信じている こころが揺れても必ずもどれると信じている
いまの自分らしさがある	自分らしさをもつ こころの揺れを乗り越えて自分らしさを保つ 自分らしさを保つ力をもつ	自分をコントロールせず感じるままにまかせる 自分なりの幸せを感じられる 自分の感じたまを表せる 周囲の意見にはかかわりなく自分はこれでよいと思える 自分らしさを表情や雰囲気を表す 時代背景、社会背景の影響を受けて自分らしさがある こころは揺れ動くが自分なりの位置にもどる 自分らしさをもち問題に向かう 外からの刺激を受けることで自分自身を確認する 問題を乗り越えることで自分ひとりでも大丈夫だと思える 受けた刺激のとらえ方によって揺れの大きさと揺れがもどる時間が違う 他者との違いに気づくことで自分自身を確認する 受けた刺激に柔軟に対応する 外界からの刺激を受けないようにする こころの揺れを元にもどそうとする 自分を客観的にみてコントロールする 自分の気持ちを出しすぎず、押し殺しすぎない適度な距離を他者と保つ 受け止められる場のなかで自分の思いを語る 他者に支えてもらうことができる
自分らしい展望がある	自分にとって意味があるものが分かる 自分自身の展望をもつ	こころの健康に関連する要因は、身体の健康、仕事、家族、財産など人によって違う こころの健康に関連する要素がどれだけ満たされればよいかは人によって違う 身体と心は関係しているが、単に病気をもっていることだけでこころの健康は低下しない 限られた可能性のなかでも自分にとって意味があるものを見いだす 自分なりの前向きな取り組みがある 過去の経験といまの自分があるからこそ将来に向けた展望がある

た。また、地域看護を専門としている質的研究者、ポジティブ心理学の研究会においてスーパービジョンを受けることで、一貫性、確証性を確保した。さらに、適用性を確保するため、実際のデータを用い記述した。

8. 倫理的配慮

研究参加への同意は、研究同意書を用い口頭で説明し、書面にて同意を得た。研究同意書には、「研究目的・方法」「参加の同意は自由意思であること」「心理的健康について語ることで、日頃は思い出さない深い心理が掘り起こされる危険性あることと対応方法」「研究協力者の個人情報厳重に管理すること」を含んだ。さらに、インタビューで語られたことは、他の人には話さないことについても同意を得た。なお、本研究は、聖路加国際病院研究審査委員会の承認を受けている（承認番号11-R099）。

Ⅲ. 結 果

インタビューの逐語録を分析し、117の下位コードから28のコード、6つのサブカテゴリ、3つのカテゴリを抽出した（表1）。6つのサブカテゴリとは、【経験の蓄積によりこころが揺れても必ずもどれると信じている】【自分らしさをもつ】【自分らしさを保つ力をもつ】【こころの揺れを乗り越えて自分らしさを保つ】【自分にとって意味があるものが分かる】【自分自身の展望をもつ】であった。このサブカテゴリは、共通の意味の観点から、3つのカテゴリに分類された。それは、[信じられる基盤がある][いまの自分らしさがある][自分らしい展望がある]である。これらのカテゴリ、サブカテゴリによって構成されるテーマは、『自分らしさを持ち続ける』ということであった。一次予防にかかわる支援者がとらえるこころの健康とは、自分らしさを保っている状態であり、こころが健康でないとは、自分らしさを失っている状態であった。

次にこころの健康の構成概念であるサブカテゴリについて記述する。なお、[]:カテゴリ, 【 】:サブカテゴリ, 《 》:コードとする。「 」はデータであり、個人が特定できないように一部を省略した。

1. 6つのサブカテゴリ

1) 経験の蓄積によりこころが揺れても必ずもどれると信じている

【経験の蓄積によりこころが揺れても必ずもどれると信じている】とは、こころの健康の基盤であり、これまでの人生経験により、こころを揺れ動かす出来事があっても必ず自分らしさを取り戻せると信じられることを意味していた。

こころが揺れても必ずもどれると信じるためには、《世の中と自分自身を信じている》が必要であった。

世の中を信じるとは、「嫌なことあると、ちょっとつらかったけど、絶対いいこともある。神様平等だから」と語られたように、これまでの経験から世の中は悪いことばかりは続かないと信じられることであった。自分自身を信じるとは、「人間って、生きている以上は必ず上を向ける。希望をもてる、元気になれる要素はもっている」と語られたように、人間のもつ力を信じることであった。このように、《世の中と自分自身を信じている》からこそ、《こころが揺れても必ずもどれると信じている》ことが可能となっていた。

2) 自分らしさをもつ

【自分らしさをもつ】とは、こころの健康の中核であり、人生のさまざまな出来事に対し、自由に感じ、考えて、思いを表せることを意味していた。

自分らしさとは、《自分をコントロールせず感じるままにまかせる》状態であり、《自分なりの幸せを感じられる》ことであった。これは、「お散歩だってさ、いいじゃない。途中は別になにも考えないで、ただ周りの景色を楽しんだり、天気が今日いいなとかって、すごい解放された気持ち」と語られたように、周囲の人びとの視線を気にせず、出来事や物事に対し、この世にたったひとりしかいない自分のこころで感じることであった。さらに、このような自身の気持ちを《自分の感じたままを表せる》ことをこころの健康として支援者はとらえていた。それは、「健康な気持ちというのは、(面接の場面で)堅くならなくて大丈夫なんだってということ、その場で受け取って自分をだせる。そういう健康」という研究協力者の語りに示されていた。

3) こころの揺れを乗り越えて自分らしさを保つ

【こころの揺れを乗り越えて自分らしさを保つ】とは、刺激を受けたときに自分らしさを再構築する様相を示していた。

人は、人生のなかでさまざまな刺激を受ける。その刺激とは、他者からの批判や挫折、病気や老化など自身のこころを揺れ動かすさまざまな事柄である。この刺激に

対し「自分のこころを湖みたいなイメージで思っていて、すごく波立つときもあるんだけど、表面の水面とかそういうところが、穏やかな状態にもどれることが健康」と語られたように《こころは揺れ動くが自分なりの位置にもどる》ことがこころの健康であった。

こころが揺れたときには、まず《自分らしさをもち問題に向かう》。さらに、《外からの刺激を受けることで自分自身を確認する》。同時に自分を変化させることで問題を乗り越え、自身の成長につながられることをこころの健康として、支援者はとらえていた。これは、研究協力者の「自分らしくなかったと思うときと、後から、それもやっぱり私なりの行動だったんだって納得できて、そうすると、それはそれで自分らしい」という語りに示されていた。さらに刺激によって、自身を変化させ成長することは、《問題を乗り越えることで自分ひとりでも大丈夫だと思える》こと、つまり自律につながっていた。

4) 自分らしさを保つ力をもつ

【自分らしさを保つ力をもつ】とは、刺激を受けたときに自分らしさを保てる力をもつことを意味していた。

力には、自分自身で対応する力や、他者からの支援を求める力があつた。

自分自身で対応する力とは、「ストレスに対して、跳ね返す弾力性みたいな感じで、心の弾力性があると、ちょっとしたことで凹んだままにならない」と語られたように《受けた刺激に柔軟に対応する》ことであった。また、刺激を受けてしまうと自分を保てなくなると感じたときには、「エネルギーを蓄える時間。冬眠の時間」と語られたように《外界からの刺激を受けないようにする》ことであった。

他者からの支援を求める力とは、《受け止められる場のなかで自分の思いを語る》ことで、自分の気持ちに気づき、自分らしさを確認できることであった。

こころに揺れが生じたとき、これらの力を用いることで、揺れが鎮まり、こころの健康につながっていた。

5) 自分にとって意味があるものが分かる

【自分にとって意味あるものが分かる】とは、自分にとって真に大切に、それゆえに、こころの健康に影響を与えるものがなにかが分かることを意味していた。「健康って、会社で評価が低いからこたけど、子どもは元気だし家はあるし仕事もとりあえずある。親も元気だから、まあ健康かなって」と語られたように、この《こころの健康に関連する要因は、身体、健康、仕事、家族、財産など人によって違う》。加えて《こころの健康に関連する要素がどれだけ満たされればよいかは人によって違う》。それは、自分らしさが人それぞれで違うことから生じてくるのであった。

6) 自分自身の展望をもつ

【自分自身の展望をもつ】とは、自分にとって意味あるものが分かっているので、自身の方向性を見いだせることを意味していた。

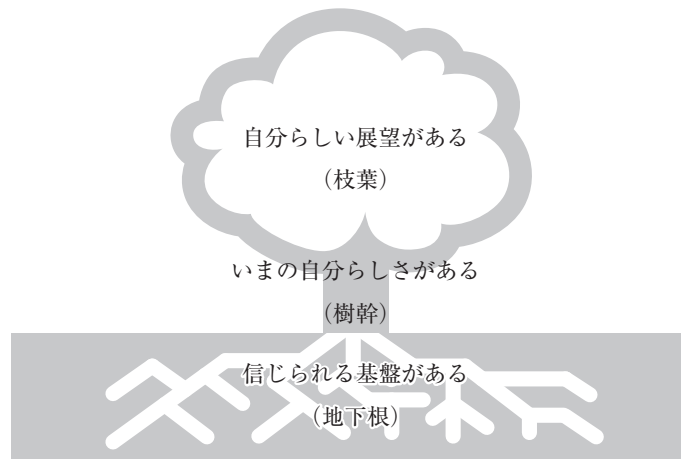


図1 一次予防にかかわる支援者がとらえる“こころの健康”構造図

「盲目の人が写真を撮るっていうのがあって、なにかこれをやりたいっていう気持ちをもっていると、目が見えないからできないっていうんじゃないくて、乗り越えてやっていく」と語られたように、たとえ障がいや病気、老化などによって障壁があり《限られた可能性のなかでも自分にとって意味があるものを見いだす》ことができ、《自分なりの前向きな取り組みがある》のであった。

2. カテゴリ間の関連

こころの健康を構成する6つのサブカテゴリを共通する意味の観点から分析すると「信じられる基盤がある」「いまの自分らしさがある」「自分らしい展望がある」の3つのカテゴリが抽出された。この3つのカテゴリは、樹木のように、「信じられる基盤がある」が地下根となり、樹幹である「いまの自分らしさがある」を支え、生い茂る枝葉の部分である「自分らしい展望がある」を豊かなものにしていく(図1)。

地下根の「信じられる基盤がある」とは、【経験の蓄積によりこころが揺れても必ずもどれると信じている】ことであり、過去の経験を養分として地下根を張り巡らせ、樹幹である「いまの自分らしさがある」ことを支えていた。樹幹である「いまの自分らしさがある」は、こころの健康の幹となるものである。樹幹の中核は、まずひとりの人として自由に感じる【自分らしさをもつ】ことであった。ときには、この樹幹にあたる雨風のように人間関係の問題や病気などの困難が降りかかる。これに対し、【自分らしさを保つ力をもつ】ことで、樹木の揺れを防ぎ、【こころの揺れを乗り越えて自分らしさを保つ】ことを可能としていた。この樹幹から養分を受け生い茂っているのが、枝葉である「自分らしい展望がある」ことであった。自分らしさである樹幹がしっかりとしていることで【自分にとって意味があるものが分かる】。これにより、目指すものである【自分自身の展望をもつ】ことができていた。またその逆で、枝葉の部分である展望がはっきりとしてくると、樹幹である自分らしさが明

瞭となり、しっかりと揺れにくい樹木となるのであった。

IV. 考 察

本研究の目的は、一次予防にかかわる支援者がとらえる“こころの健康”を記述することである。考察では、本研究で抽出された“こころの健康”の特徴である一次予防にかかわる支援者がもつ“こころの健康”に対する姿勢を記述する。次に、この特徴を踏まえ精神的健康の一次予防への支援方法について検討する。

1. 支援者がもつ姿勢

1) 対象者が望む方向性に沿う

島津(2007)は、産業精神保健の一次予防として、ストレスとストレス対処能力に着目したアプローチを挙げている。労働環境では、従業員が何らかのストレスに曝されていることが多く、ストレス反応を低減し、生産性を向上させるアプローチに力点をおく傾向があると考える。

一方、人間ドックを行う健診機関では、労働者だけでなく、主婦や高齢者などさまざまな立場の人が対象となる。ここでは、ストレスを抱えている人ばかりではない。健康意識が高く積極的に健康づくりに取り組む人も多く存在する。なぜなら、日野原(1995)が述べているように、人間ドックは、自分の健康問題を理解し、よりよくするには、どうすればよいかを考える一次予防へ向かっているからである。

本研究の研究協力者は人間ドックの場で支援しており、自身が望む方向へ主体的に取り組む人が対象であったと考える。そのため、『自分らしさを持ち続ける』という対象者が望む方向性に沿う支援者の姿勢が示されたと考える。

2) 過去や未来をも含む現在の対象者をとらえる

こころの健康である『自分らしさを持ち続ける』ことは、「いまの自分らしさがある」という現時点だけの対象

者をとらえるものではなかった。過去の経験である“信じられる基盤”や、将来に目を向けた“自分らしい展望”をも含んでいた。これは、研究協力者が現時点だけではなく、過去と将来をも含めた存在として対象者をとらえていたためと考える。本研究で示されたところの健康は、対象者の人生全体をとらえようとしたものであったと考える。

3) ありのままの自分らしさをもつ対象者をとらえる

精神的健康を示した先行研究には、Ryff (1989) が示した精神的 Well-being の概念がある。これは、人格発達や自己成長に関連した先行研究を検討して組織化された統合モデルである。このモデルと比較すると、本研究独自の要素は【自分らしさをもつ】ことであると考えられた。

精神的 Well-being (Ryff, 1989) には、6つの要素があり、「自己受容」「積極的な他者関係」「環境制御力」「自律性」「人生における目的」「人格的成長」から成り立っている。Ryff (1989) のいう「自己受容」とは、過去と自己への積極的な感情であり、本研究の【経験の蓄積によりところが揺れても必ずもどけると信じている】と過去の経験があるからこそ自分を信じられるという点で類似していると考えられる。「積極的な他者関係」は、他者に助けを求められることであり、「環境制御力」は、環境を制御できると考えることである。いずれも自分を保つための力であり、本研究の【自分らしさを保つ力をもつ】と同様と考える。「自律性」は、自立し自己決定できることであり、【ところが揺れて乗り越えて自分らしさを保つ】に含まれる《問題を乗り越えることで自分ひとりでも大丈夫だと思える》ことと同様であると考えられる。「人生における目的」は、人生のなかで大切にしていることがあるという点で、【自分にとって意味があるものが分かる】と同様であると考えられる。「人格的成長」を目指すこととは、自身の将来像を示している点で、本研究の【自分自身の展望をもつ】ことと同様であると考えられる。

本研究結果の【自分らしさをもつ】は、Ryff (1989) の精神的 Well-being に類似の要素はなく、独自の要素であると考えられた。それは、主観的に思うままに感じることであり、出来事や物事に対し、この世にたったひとりしかいない自分の感じ方で、ありのままに感じ、考えることであった。本研究の独自の要素であった理由は、本研究の研究協力者に看護師と心理士が含まれていたことが考えられる。

看護師は、看護理論家の Watson (1988) が示したように、ケアする相手をかけがえのない独自の存在としてとらえようとしていたと考える。研究協力者は、この看護の考え方に影響を受け、対象者の自分らしさをとらえようとしていたと考える。加えて、心理面接の基本とされる Rogers (1984) の来談者中心療法では、対象者のありのままを肯定的に受容しようとする態度が基本とされる。本研究の研究協力者が行っていた MCH は、個別面

接の形式をとっていたため、心理面接の基本であるその人らしさを重視する視点が結果に反映されたと考えられる。

2. 一次予防に着目した精神的健康への支援

健診機関における一次予防のための“こころの健康”とは、『自分らしさを持ち続ける』ことであった。したがって、人間ドックなどの一次予防の場面においては、対象者が『自分らしさを持ち続ける』ように、ありのままの対象者をとらえようとし、自分らしさを持ち続けられるようにかかわっていくことが重要になると考える。

1) 対象者がありのままにいられる場をつくる

対象者がありのままにいられる場をつくるためには、対象者がいかにあろうとも支援者が肯定的で受容的な態度である『無条件の積極的関心』(Rogers, 1984)が必要であると考えられる。具体的には、対象者の語りを善し悪しの判断をせずそのまま受けとめることである。Rogers (1984) は、支援者がこの態度であることにより対象者が自己を理解するようになると述べており、これにより、対象者がありのままの自分でいられるようになると考える。

2) こころの健康を対象者自身が吟味する

ありのままにいられる場のなかで、本研究結果である樹木の構造を用いて対象者自らがこころの健康について振り返ることが支援のひとつとして挙げられる。これは、A 医療センターで行われていた MCH で用いられた手法である。MCH 面接の場面では、まず支援者が心理テストの結果を提示する。対象者自身が心理テストの結果を振り返り吟味する。これによって、漠然とした自己の傾向性が明確となり、気づきが生じ自ら行動を変えていくことができると述べられている(高林, 2006)。これと同様に、本結果で示されたところの健康を提示し、対象者自身が吟味することによって、自分らしさを明確にし、ところが揺れにくくなり、『自分らしさを持ち続ける』こと、つまり、こころの健康の維持が可能となると考える。

次に、こころの健康の要素を用いた具体的な支援方法について検討する。[信じられる基盤がある]については、これまでの経験の振り返り、たとえば、いままでの成功体験についての語りを引き出し、自身の基盤を再確認することが挙げられる。[自分らしい展望がある]ことについては、「あなたがこれからやってみようことは何ですか」とたずね、対象者自身が今後の展望について確認していくことで自分らしさが明確になるのである。このようにして、対象者自身が、過去の経験や将来の展望を確認していくことにより、こころの健康の中核である自分らしさがハッキリとし、こころの健康を保つことにつながると考える。これによって、現在抱えている課題に立ち向かうことや、自分の将来に向けた活動が可能となり、『自分らしさを持ち続ける』ことができると考える。

このような支援を日常的に行っていくことが、ストレスがかかったときに急場しのぎで対処を行うのではなく、こころの健康の予防的なかわりといえると考え。

3. 実践への示唆

“こころの健康”の一次予防のためには、ストレス解消方法を提案する情報提供の支援だけでなく、ありのままの自分で語れる場を提供することが必要と考える。加えて、対象者に、こころの健康の構造を提示し、自身を振り返ることができるようにする。この振り返りにより、自己への気づきが生じ、こころの健康を維持し、自らが望む方向へ進むことができると考える。

4. 本研究の限界と課題

質的研究は、研究者自身が研究の道具となるため、研究者のデータ収集・分析能力が研究結果に影響する。1施設にかかわる支援者を研究協力者としたため、本研究結果を他の施設にそのまま適用するには限界がある。今後さまざまな地域や特色をもった健診機関において、研究を継続していく必要がある。

謝辞

本研究にご協力をくださいました研究協力者のみなさま、ご助言をくださいました聖路加看護大学地域在宅研究会、ポジティブ心理学研究会のみなさまに心より感謝申し上げます。

す。なお、本研究はライフサイエンス研究所の助成金を受けて行った。

引用文献

- 日野原重明 (1995) : 21世紀における健康への新しい戦略. *日本総合健診学会誌*, 21 (4) : 338-346.
- Lincoln YS, Guba EG (1985) : *Naturalistic Inquiry*. 300-315, Sage Publications, Newbury Park, CA.
- 内閣府 (2013) : 平成25年版自殺対策白書 概要版. <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2013/pdf/gaiyou/index.html> (2013/7/16)
- 中川泰彬, 大坊郁夫 (1985) : 日本版 GHQ 精神健康調査票手引き. 東京日本文化科学社, 東京.
- Rogers C (1984) / 畠瀬直子訳 (2007) : 人間尊重の心理学 : わが人生と思想を語る. 創元社, 大阪.
- Ryff CD (1989) : Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 : 1069-1081.
- 島津明人 (2007) : 特集 産業精神保健 1次予防のエビデンス 個人向けストレス対策, *産業精神保健*, 15 (3) : 140-143.
- Smith JA (1983) / 都留春夫, 藤田八重子, 佐々木百合子他訳 (1997) : 看護における健康の概念, 医学書院, 東京.
- 高林健示 (2006) : 人間ドックでは心の問題にどう取り組むか 聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センターでの取り組み. *人間ドック*, 20 (5) : 949-957.
- Watson J (1988) / 稲岡文昭, 稲岡光子訳 (1992) : ワトソン看護論 : 人間科学とヒューマンケア. 医学書院, 東京.
- 柳川行雄 (2012) : メンタルヘルス対策のための労働安全衛生法改正に向けて. *精神神経雑誌*, 114 (5) : 539-545.

The Psychological Well-being for Primary Prevention in an Annual Health Exam Setting

—Through Focus Group Interviews from Health Care Providers—

Sachiyo Kanekuni

St. Luke's Affiliated Clinic Center for Preventive Medicine

Purpose : This retrospective study describes the views of health professionals on the concept of psychological well-being for primary prevention at a health examination center.

Method : Data were collected through focus group interviews from 9 health care providers engaged in “Mental check & healing system” for primary prevention in mental health at a Health Examination Center, and their narratives were assessed using qualitative analysis.

Results : The psychological well-being for primary prevention was described as “Keeping their individuality”. It consisted of three categories resembling a tree-like structure. The “roots” or basic category was represented as [Having lots of experience for support themselves]. It means that people believe in themselves and the world through the accumulation of experiences. The “trunk” or the core category was [Having their individuality]. It means that people need to feel free as a person. They have the power to keep their individuality, even in the face of difficulties. The “foliage” or top most category was [Having their vision], and refers to people knowing what is of special importance to themselves enabling them to develop their vision as direction for the future.

Conclusion : The psychological well-being for primary prevention was “Keeping their individuality”.

Keywords : psychological well-being, mental health, primary prevention, Health Examination Center