

# St. Luke's International University Repository

## 健康な成人男女のセルフケア行動の実態調査

|       |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| メタデータ | 言語: Japanese<br>出版者:<br>公開日: 2007-12-26<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En): self care, self care control, self care activities, mantal health, daily activties<br>作成者: 中山, 洋子, 南, 裕子, 小代, 聖香, 古庄, しおり<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="http://hdl.handle.net/10285/206">http://hdl.handle.net/10285/206</a>                                                                                                                                      |

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



# 健康な成人男女のセルフケア行動の実態調査

中山 洋子\* 南 裕子\*  
小代 聖香\* 古庄 しおり\*\*

## 要 旨

本研究は、健康な成人が、日常のセルフケアを、どのように意識し、コントロールしているか、そしてそれが精神の健康とどのように関連しているのかを調査したものである。

対象者は、75人の健康な成人である。調査の結果、男女とも意識してコントロールしている日常生活行動は、食事であり、あまり意識していない行動は、清潔（歯磨き、洗顔、入浴など）であった。睡眠に関しては女性の方が男性に比べてより工夫してコントロールしていた。また、男性は、仕事やつきあいを最も重要だと考え、仕事を中心にセルフケア行動をコントロールしていた。女性は、職業を持っているかどうかによって重要だと考える日常生活行動が違っており、専業主婦は、家事、食事を重要だと考え、コントロールの中心にしているが、職業を持っている女性は、仕事が最も重要だと考えていながら、仕事中心のコントロールをすることは少なかった。

心の健康度が弱まると、睡眠がコントロールできにくくなり、食事や清潔は、比較的コントロールされやすいという傾向にあるということが明らかになった。

この研究は限られた対象で行われたものであるので、さらに一般化できる実態調査が必要である。

## キーワード

セルフケア    セルフコントロール    日常生活行動    精神の健康

## 1. はじめに

人間が健康な生活を営むために、またその人らしく生きるためには基本的欲求が満たされることが不可欠であるという考え方<sup>1)</sup>のもとに、看護の役割は人間の基本的な欲求を本人が自ら満たし得ないような状況にある時、援助の手をさしのべることにあると Virginia Henderson<sup>2)</sup>が提唱をし始めたのは1960年であった。看護の働きかけの targets を人間の基本的欲求に置く理論はその後も発展し、F. Abdellah (1960)<sup>3)</sup>、D. Johnson (1968, 1980)<sup>4)~5)</sup>、D. Orem (1971, 1980, 1985)<sup>6)~8)</sup>、および C. Roy (1976, 1981, 1984)<sup>9)~11)</sup>等の一般に看護理論と呼ばれる看護の一般理論に反映されている。

この観点のもとに、看護教育でも実践でも人間の基本的欲求に関連する日常生活行動（食、排泄、清潔、活動、休息、つきあいなど）に注目し、その適切な充足への援助をどのようにしたらよいかに関心を向けてきた。

健康を損ねた人々が看護の援助を必要とする場面の多くは、病気そのもののゆえに、また疾患の治療や症状の緩和のための行動制限ゆえに、その人の基本的欲求を自ら果すことができない状況である。従って、看護の研究にも健康障害のある人々の生活の援助に関連する課題が多くとりあげられてきている<sup>12)~14)</sup>。

最近では老人人口の増加に伴い高齢者への援助が注目されているが、特に老化や障害に伴い低下した日常生活の機能をどのように援助するか、また介護する家族がどのような実態なのかという視点での研究が多い<sup>15)~18)</sup>。

\* 聖路加看護大学

\*\* 長谷川病院

また、最近は日常生活行動の不適切さからくる習慣病と呼ばれる現象が目されるようになった<sup>19)</sup>。これは人間は成長するにつれて、自らの基本的欲求を自らで満たすという行為を多くは習慣として身につけるようになるが、この習慣が適切に基本的欲求を満たしていないような場合（欲求を過度に満たす場合も含めて）、健康を損ねるという観点である。喫煙者と飲酒者の食生活など生活習慣がそうでない人々とどのように異なるのかを調べ、癌の予防対策との関連で研究が進められている<sup>20)</sup>。

ところで日常生活は、生後次第に身につけた習慣によって支えられているものが多く、健康な生活ではその調整も余り意識せずになされていることが多い。そしていったん人が健康を損ねると、その健康を回復し、維持するためには、習慣化した日常生活を意識して変容することが求められる。看護はそこに生活指導や相談という形で援助するが、援助の基準となる一般の健康で生活している人々は、日常生活をどのように営んでいるかという資料は今のところ少ない。とくに、人々が健康とそれぞれの生活行動とをどのように関連づけて意識化しているかという研究は極めて少ない。胃がんや子宮がんの検診者は非受診者にくらべ、食生活行動により気をつけて生活しているという調査報告があるが<sup>21)22)</sup>、日常生活を意識化することが健康への関心と関連があるかどうかという例として、興味深い。

本研究は、人間の基本的欲求を満たす行為としての日常生活の意識的、無意識的営み（self control）をセルフケアとしてとらえ、一般の成人がどのように日常生活を営んでいるかの実態調査をすることを目的としている。

この研究におけるセルフケアは、オレム／アンダーウッド理論<sup>23)</sup>を大きな枠組とした。具体的には人々のセルフケア行動がどのようなものであり、それがその人にとってどのような意味をもつか、またその人の心の健康とどのような関連があるかを探求することを目標としている。

## 2. 研究の方法と対象

### 1) 対象者

本研究では、現在、日常生活に支障をきたすほどの病気を持っていない30才から55才までの成人男女で看護婦（士）、医師以外の職業の者を対象とした。対象者は聖路加看護大学の学生の家族や親戚、知人に依頼した。また、I 出版者の編集部員を通してその同僚や家族、知人に協力を依頼して調査を行った。

### 2) 調査方法と手順

質問紙を用い、面接者が直接面接して記載するという面接調査を行った。面接は当調査の説明を受けた精神看護学専攻の大学院生と当研究者たちによって行われた。フェースシート、精神の健康測定尺度は協力の得られた時点であらかじめ郵送し、プライバシーをまもるために、セルフケア質問紙を用いての面接調査の日に密封して回収した。面接は対象者が指定した場所および対象者の自宅で行い、平均面接時間は1時間半から2時間であった。

### 3) 調査期間

調査は昭和62年2月から4月上旬に実施した。

### 4) 測定用具

本調査では下記の質問紙を用いた。

#### (1) フェースシート

年齢、職業、学歴、家族構成、住居形態、健康状態など個人的属性に関する質問項目からなる。

#### (2) Rosenberg Self-Esteem Scale

自己評価を測定するために Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE) を用いた。RSE は自己記入式の質問紙で自己評価の中でも自己受容の側面を測定するためのものである。1ヶ月間隔の再テスト法では安定性が0.84と高く、内的整合性も認められている。さらに、RSEの日本版も作られ、多くの集団で検証されたが、その結果、ある程度の概念構成妥当性が認められている。

#### (3) Spielberger の不安尺度

精神の安定度を測定するために Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) の日本版を用いた。STAI は特性不安（一般的にその人はどのくらい不安を感じるか）と状況不安（その時その人はどのくらい不安を感じるか）を測定する40項目からなる質問紙で広く一般に使用されている。日本語版の信頼性、妥当性も検証されており、内的整合性、再テスト法による信頼性も高く、MAS, MMPI との並存妥当性も認められている。これらの結果から、状況不安尺度は状況の変化には反応するが特性の変化には影響されないことが明らかとなり、特性不安は事態の変化に影響されないことが明らかとなっている。

#### (4) 東邦大式うつ病自己評価質問表

東邦大学筒井末春氏が作成した軽症うつ病用の評価尺度である。この質問紙は、内科領域に潜む軽症うつ

症発見の手がかりとして作成された。この質問紙の基準関連妥当性は検証されているが、信頼性、概念構成、並存妥当性の検証は行われていない。

### (5) 成人のセルフケア行動に関する面接調査用紙

日常生活を「食事」「排せつ」「清潔や身だしなみ」「睡眠」「仕事」「家事」「レジャー」「社会活動とつきあい」の領域にわけ、それぞれの領域において生活行動の時間帯、生活行動への注意点と実行度、満足度の主に3点から質問した91項目からなる調査票である。

成人のセルフケア行動に関して調査票を作成したり、既存の調査票を使って研究を行ったという報告はいままで見られていない。この質問紙の信頼性、妥当性に関しては未知であり、本研究の結果を踏まえて、この質問紙をさらに精練していく予定である。

## 5) 分析方法

データ分析にはHALBAUの統計学パッケージを用いた。予備的分析には全変数に関する基本統計量、対象者の特徴、セルフケア項目に関する性別、女性の職業別のクロス表集計、一元配置分散分析を用いた。

## 3. 結果

### 1) 対象者の特徴

対象者の特徴は下記の通りである。この研究の対象者は男子25人、女子50人、計75人である。

#### (1) 年齢

対象者の年齢は平均43.9才で男女間に差はなかった。女性の職業別にみると「つとめ人」(フルタイム常勤者)40.0才、「専業主婦」45.4才、「パートタイマー」46.7才で3群間に差がみられた。

#### (2) 職業

性別でみると男性は管理職を含め「つとめ人」80%が大半で、女性は「専業主婦」40%が多かった。しかし、女性は「専業主婦」の他に、「パートタイマー」28.0%、「つとめ人」32.0%となっており、年齢もこの3群間では有意な差があったため、以後の分析ではこの3群間の差についての分析も行うことにした。

#### (3) 最終学歴

全体的には「大学」41.3%と「高校」36.0%に分かれていた。これを男女別にみると男性は「大学」およびそれ以上が61.5%に比べ、女性は30.6%であり、男女間に差がみられた。女性の職業別での学歴に差はなかった。

### (4) 婚姻

全体的には男女とも既婚者が多く88.0%、男女間で差はなかった。しかし、女性を職業別にみると、「つとめ人」は「パートタイマー」、「専業主婦」に比べて、独身者が多く、3群間に差があった。

### (5) 健康への気配り、健康と定期検診、不調への対処

「健康への気配り」については全体的には「特に自分で行っている健康法はない」が62.7%と多く、男女間に差はなかった。「検診」はうけている人が多く73.3%であり、男女間に差はなかった。この検診機会の有無を女性の職業別にみると「パートタイマー」はうけている人(6人)とうけていない人(8人)にわかれ、「つとめ人」と「専業主婦」はうけている人が多かった。

また、「不調への対処」に関しては全体的には、「すぐに医者に行く」「仕事を休んで休養や栄養をとる」「自分なりに工夫して様子を見る」「すぐに市販の薬を飲んで様子を見る」という積極的な対応が86.7%と多く、これは男女とも同じ傾向を示した。

## 2) セルフケアの実態

### (1) 食事

#### ① 外食の回数

全体的にみると「ほとんど外食をしない型」60.0%と週3回以上毎日1~2回の「外食型」40.0%にわかれ、「外食型」は男性に、「ほとんど外食しない型」は女性に多く、男女間で差がみられた。女性をさらに詳しくみると、「パートタイマー」と「専業主婦」は「ほとんど外食しない型」(各々92.9%と100.0%)で「つとめ人」は「外食型」と「ほとんど外食しない型」(各々56.3%と43.7%)にわかれる(表1)。

#### ② 食事の意味、食事時間、食事内容

食事の意味については全体的に「生命維持、健康のため、多目的」と答えたものが85.3%で、男女間および女性の職業別で差はみられなかった。しかし、食事内容への気の使い方をしてみると全体的に「バランスやとる食品の質に気を付けている」が85.1%で、「気をつけていない」が14.9%だった。男性は「バランスや食品の質に気を付けている」が68.0%、「気をつけていない」32.0%と、女性に比べて「気をつけていない」が多く、男女間で差がみられた。女性は男性に比べ食事内容に気を付けている人が93.9%と多かった。

食事時間については全体的にみると「規則正しく遅くならないように気を付けている」62.7%と「気をつ

表1 女性の職業別で有意差のあった項目

|                       | つとめ人<br>(人) | パート<br>タイマー<br>(人) | 専業主婦<br>(人) |
|-----------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 食事*                   |             |                    |             |
| 外食型(週3回以上)            | 9           | 1                  | 0           |
| ほとんど外食しない型            | 7           | 13                 | 20          |
| 都合のつく限り出席する**<br>会合   |             |                    |             |
| 忘年会・歓送迎会              | 8           | 2                  | 1           |
| 勉強会                   | 0           | 0                  | 1           |
| PTA                   | 0           | 1                  | 0           |
| 複数回答                  | 6           | 2                  | 0           |
| 機会なし                  | 2           | 9                  | 1           |
| 日常生活行動の重要度***         |             |                    |             |
| 食事                    | 4           | 4                  | 5           |
| 睡眠                    | 4           | 2                  | 0           |
| 仕事                    | 7           | 3                  | 0           |
| 家事                    | 1           | 3                  | 9           |
| レジャー                  | 0           | 0                  | 1           |
| 社会活動                  | 0           | 0                  | 1           |
| わからない                 | 0           | 2                  | 4           |
| 日常生活行動と経済****<br>との関連 |             |                    |             |
| 食事                    | 1           | 1                  | 0           |
| 清潔                    | 1           | 0                  | 1           |
| 仕事                    | 8           | 4                  | 1           |
| 家事                    | 1           | 1                  | 4           |
| レジャー                  | 4           | 2                  | 10          |
| 社会活動                  | 0           | 0                  | 2           |
| わからない                 | 1           | 6                  | 2           |

\*  $\chi^2=23.36$ ,  $p=0.001$ \*\*  $\chi^2=22.19$ ,  $p=0.005$ \*\*\*  $\chi^2=24.63$ ,  $p=0.017$ \*\*\*\*  $\chi^2=24.30$ ,  $p=0.018$ 

けていない」37.3%にわかれており、男女間で差はなかった。女性の職業別における差もなかった。

### ③ 間食について

全体的には「間食をほぼ毎日する人」と「毎日はい間食しない人」にわかれるが、「ほぼ毎日する人」が70.3%と「毎日しない人」29.7%に比べて多かった。女性は毎日する人が82.0%と男性の32.0%より多く、男女間で差がみられた。

### ④ 水分摂取について

「水分をとりたいほうですか」という問いに対し、全体的に水分を好む人が多く、2/3を占めていた。男女の比較では、男性の方が女性より水分を好む傾向にあった。

実際の水分摂取量としては、全体的には、「1日に6杯以上」56.0%と「1日に5杯以下」44.0%にわかれ

ていた。「6杯以上」は男性72.0%が女性48.0%に比べて多く、男女間で差がみられた。

### ⑤ 飲酒について

飲酒の有無について、全体的にみると、「ほとんど飲まない」が59.3%だった。男性は「ほとんど毎日飲む」64.0%と「ほとんど飲まない」24.0%にわかれ、女性は「ほとんど飲まない」が62.0%を占めていた。また、「ほとんど毎日飲む」人は男性の64.0%に対し、女性は12.0%で男女間で差がみられた。

### ⑥ 喫煙について

全体的には、「喫煙しない」が80%と多く、女性はほとんど喫煙していなかった(92%)。男性では「喫煙しない者」56%と「喫煙する者」44%であった。喫煙者のうち「現在の喫煙習慣への満足感」は、「満足」と「不満足」がそれぞれ半々だった。

非喫煙者の喫煙しない理由としては全体的に「きらい、吸いたいとは思わない」40.7%と「健康上の理由」30.5%にわかれ、男性では「健康上の理由」57.1%で、女性は「きらい、吸いたいとは思わない」46.7%がほぼ半数を占めていた。

また、飲酒しない理由に健康上の理由がほとんどあげられていないのに対して、喫煙しない理由においては多くあがっており、喫煙は飲酒に比べてより健康と関連しているという意識が高い。

### ⑦ 食生活への満足度と健康について

「食生活への満足」について全体的にみると、「満足している」が77.3%で、男女間に差はなかった。

さらに「現在の食生活が健康的か否か」に関しては全体的にみると、「健康的だと思う」が68%、「思わない」が20%と分かれており、男女間に差はなかった。

## (2) 排泄

「1日の排尿回数」の平均は6回であり、男女間に差はなかった。「排便回数」について全体的にみると、「1日1回以上」が68.0%で、男女間に差はなかった。

「排便の時間帯」については全体的には、「朝型」53.3%と「不定期型」30.7%にわかれていた。女性は「朝型」46%と「不定期型」34%にわかれるが、男性では「朝型」68%が「不定期型」24%よりやや多い傾向にあった。

さらに、「排便の調整」に関しては、全体的に「していない」が62.7%であり、男女間に差はなかった。

また、「環境の変化の排便への影響」については、全体的には「影響なし」34.7%、「便秘や下痢がある」65.3%であり、環境の変化の影響をうけているものが2/3を占めていた。男女間での差はなかった。

### (3) 清潔

「入浴の目的」については、「身体の清潔のため」が全体の74.7%を占めていた。女性は「身体の清潔のため」が82.0%を占めているのに対し、男性は60.0%であり、「疲労回復、ストレス解消」が32.0%を占め、男女間で差がみられた。

また、「身だしなみ」の目的については全体的にみると分散しており、「健康のため」が14.7%、「仕事のため」が10.7%であり、男女間に差はなかった。「美容院に行く回数」、「歯みがきの回数」は女性に多かったが、「うがい回数」、「手洗い回数」、「洗髪回数」は男性に多い傾向がみられた。

### (4) 睡眠

「睡眠形態」は全体的に「標準型」(就寝PM10:00→12:00→起床AM5:00→7:00)が72.0%を占め、男女間で差はなかった。「寝つきのよしあし」については、全体的には、「両方ともよい」60.0%と「寝つき、寝起きのどちらかあるいは両方ともわるい」37.3%にわかれていた。これを性別にみると、「寝つき、寝起きともわるい」は男性6人、女性なしで「寝つきがわるい」は男性0人、女性5人で、「寝起きがわるい」は男性が1人、女性が16人で男女間に差がみられた。

「寝つきを良くするための工夫」は全体的に「していない」が61.3%を占め、男女間で差はなかった。また、「めざまし時計の使用」の有無は「使用している」が全体的に60.0%を占め、男女間で差はなかった。

さらに、不眠については、「不眠にならない」が全体の2/3を占め、男女間で差はみられなかった。「不眠の原因」としては全体的には「心配事やストレスによるもの」が半数を占め、男女間で差はなかった。さらに、「身体の不調があるか否か」について全体的には「ある」61.5%、「ない」38.5%に分かれており、男女間に差はなかった。

さらに、「不眠を気にするか否か」は全体的には「気にする」42.3%と「気にしない」57.7%に分かれており、男女間で差はなかった。また、「睡眠への満足度」は全体的に62.7%が「満足」しており、男女間に差はなかった。

### (5) 休息

「休息の意味」について全体的にみると、「楽しみ、団らん、切りかえ、リフレッシュ」が68.0%を占めており、男女間に差はなかった。

「実質休暇日数」は平均18.84日、男性19.05日、女性18.53日で男女間に差はなかった。

### (6) 仕事

#### ① 仕事の時間

仕事の時間数、時間帯についてみると、全体的には8時間労働が半数を占め、8時間以上が20%である。

男女差をみてみると、男性は52%が8時間労働、8時間以上働いているのは32%である。パートタイマーはいない。不規則な時間帯で働いているのは16%である。女性は働いている人の50%が8時間労働、8時間以上働いているのは10%、不規則型は6%、パートタイマーが20%である(表2)。男性の方が女性に比べて勤務時間が長く、また不規則である。これを女子職業別3群で比較してみると、つとめ人の87%が8時間労働であり、パートタイマーは8時間の人、8時間以上の人、不規則型に分散している。

#### ② 仕事と日常生活の関係

仕事によって日常生活が不規則になることがあるかどうかについては、全体的には、「非常にある」25%、「ややある」36%、「ほとんどない」26%、「全くない」10%である。

男女差については男性は「非常にある」44%、「ややある」32%、「ほとんどない」24%、「全くない」0%であり、女性は「非常にある」10%、「ややある」42%、「ほとんどない」29%、「全くない」19%である(表2)。男性の方が女性に比べて仕事で日常生活を不規則にす

表2 仕事

|               | 男性(人) | 女性(人) |
|---------------|-------|-------|
| 1.仕事時間*       |       |       |
| 8時間           | 14    | 15    |
| 8時間以上         | 8     | 3     |
| 不規則           | 4     | 2     |
| パートタイマー       | 0     | 7     |
| 2.仕事と生活との関係** |       |       |
| 非常にある         | 11    | 3     |
| ややある          | 8     | 13    |
| ほとんどない        | 6     | 9     |
| 全くない          | 0     | 6     |
| 3.仕事の意味       |       |       |
| 生活のため         | 5     | 5     |
| 生活と自分のため      | 11    | 14    |
| 自分のため         | 8     | 13    |
| 4.仕事と健康との関係   |       |       |
| 関係ない          | 8     | 11    |
| 相殺的に関係している    | 14    | 13    |
| 相乗的に関係している    | 0     | 4     |
| わからない         | 3     | 5     |

\*  $\chi^2=31.32$ ,  $p=0.005$

\*\*  $\chi^2=11.86$ ,  $p=0.008$

ることが多いと答えている。

## (7) 家 事

### ① 食事の仕度

全体的には61%が毎日食事の仕度をしている。「しない」は19%である。男性は「しない」人が56%,「年1回以上」が8%,「月1回以上」が8%,「週1回以上」が24%,「毎日」4%である。女性は「しない」および「年1回以上」はなし,「月1回以上」が4%,「週1回以上」6%,「毎日」90%である(表3-1)。食事の仕度は圧倒的に女性がその役割をとっている。男性はしない人は全くしないが,する人は週1回以上するという傾向にある(表3-1)。

食事の仕度を分担するかどうかについては、全体的には70%が分担しない。分担する場合は配偶者、子供、

表3-1 家事 (1)

|               | 男性(人) | 女性(人) |
|---------------|-------|-------|
| 1. 食事の仕度*     |       |       |
| しない           | 14    | 0     |
| 年1回以上         | 2     | 0     |
| 月1回以上         | 2     | 2     |
| 週1回以上         | 6     | 3     |
| 毎日            | 1     | 45    |
| 2. 食事の後かたづけ** |       |       |
| しない           | 15    | 0     |
| 年1回以上         | 1     | 0     |
| 週1回以上         | 7     | 5     |
| 毎日            | 2     | 45    |
| 3. 室内掃除***    |       |       |
| しない           | 13    | 3     |
| 年1回以上         | 0     | 1     |
| 月1回以上         | 2     | 0     |
| 週1回以上         | 10    | 19    |
| 毎日            | 0     | 27    |
| 4. トイレ掃除****  |       |       |
| しない           | 21    | 1     |
| 月1回以上         | 0     | 3     |
| 週1回以上         | 4     | 34    |
| 毎日            | 0     | 11    |
| 5. 洗濯*****    |       |       |
| しない           | 17    | 0     |
| 月1回以上         | 2     | 0     |
| 週1回以上         | 5     | 16    |
| 毎日            | 1     | 34    |

\*  $\chi^2=57.10, p=0.000$

\*\*  $\chi^2=53.26, p=0.000$

\*\*\*  $\chi^2=34.55, p=0.000$

\*\*\*\*  $\chi^2=53.73, p=0.000$

\*\*\*\*\*  $\chi^2=53.47, p=0.000$

両親、家ぐるみがそれぞれに分散している。男性で食事の仕度をする人のうち、55%が分担せず自分だけで行っており、分担する人はほとんど配偶者(妻)と分担している(36%)。女性は自分だけで食事の仕度をするのは74%, 分担する人は子供と12%, 親と10%, 夫と2%である。男性に比べ女性の方が1人で食事の仕度を担っている割合が多い。

### ② 食事の後かたづけ

男性は60%が後かたづけを「しない」と答えており,「週1回以上」する人が36%。女性は「毎日」が90%である(表3-1)。「食事の後かたづけ」はほぼ女性が担当していると言える。男性は「しない」かあるいは「週1回以上」と分かれており, しない人はしない, する人はするというパターンである。

### ③ 室内掃除

男性は「しない」が52%,「週1回以上」する人40%に分かれている。女性は「週1回以上」38%,「毎日」54%である。女性が男性より多い頻度で室内掃除をしている。男性はしない人とする人の頻度が2分し, しない人は全くしないがする人は週1回以上する(表3-1)。

### ④ トイレ掃除

男性の84%が「しない」, 残りの16%が「週1回以上」である。女性は「週1回以上」69%が多く,「毎日」する人も22%いる。女性の方が高い頻度でトイレ掃除をしている(表3-1)。

トイレ掃除を分担するかどうかについては、男性は自分でする75%以外は妻と分担している25%。女性は自分でする85%, 分担する人は親12%と子供2%であり, 夫との分担はなしであった。男性は分担する場合は妻とであるが, 女性は夫とは全く分担せず, 親と分担する傾向にある。頻度、分担とも女子職業別の差はない。

### ⑤ ガラスふき

全体的には「しない」32%,「年1回以上」30%,「月1回以上」25%, 男性は「しない」が80%である。女性は「年1回以上」38%,「月1回以上」36%,「週1回以上」18%である。女性の方がガラスふきを有意に多く担当しており, 年1回以上から月1回以上が多い。

### ⑥ 洗濯

男性は68%が「しない」,「月1回以上」8%,「週1回以上」24%である。女性は「週1回以上」は30%,「毎日」が70%と女性の方が有意に多く洗濯している(表3-1)。

### ⑦ 買物

全体的には「週1回以上」が45%,「毎日」36%,「しない」16%である。男性は「しない」が48%, 次いで「週1回以上」44%である。女性は「しない」0%,

表3-2 家事 (2)

|                | 男性(人) | 女性(人) |
|----------------|-------|-------|
| 6.買物*****      |       |       |
| しない            | 12    | 0     |
| 月1回以上          | 2     | 0     |
| 週1回以上          | 11    | 23    |
| 毎日             | 0     | 27    |
| 7.手抜きする家事***** |       |       |
| なし             | 5     | 4     |
| 炊事             | 0     | 7     |
| 掃除             | 2     | 36    |
| 洗濯             | 1     | 3     |
| 買物             | 1     | 0     |
| 雑事             | 1     | 0     |
| 全体的            | 3     | 0     |
| 8.好きでやって*****  |       |       |
| いる家事           |       |       |
| なし             | 4     | 17    |
| 炊事             | 8     | 14    |
| 掃除             | 1     | 1     |
| 洗濯             | 0     | 13    |
| 買物             | 2     | 0     |
| 雑事             | 2     | 4     |
| もう変え           | 0     | 1     |

\*\*\*\*\*  $\chi^2=41.52$ ,  $p=0.000$ \*\*\*\*\*  $\chi^2=33.28$ ,  $p=0.000$ \*\*\*\*\*  $\chi^2=13.33$ ,  $p=0.038$ 

「週1回以上」46%、「毎日」54%である(表3-2)。女性の方が有意に多く買物をしている。男性は「しない」人と「週1回以上買物をする」人とに二分されている。

#### ⑧ 時間のないとき手抜きをする家事

家事のほとんどを女性が担当しているため、女性についてのみみてみると、手抜きの家事「なし」8%、最も多いのは「掃除」で72%、次いで「炊事」14%、「洗濯」6%である(表3-2)。

#### ⑨ 好きで楽しんでやっている家事

全体としては「なし」30%、「炊事」31%、「洗濯」19%で、男性では「炊事」40%、「買物」10%、「雑事」10%、「なし」20%であるのに対し、女性は「なし」34%、「炊事」28%、「洗濯」26%となっている(表3-2)。

家事のほとんどを担当している女性の方が好きな家事がないと回答する率が高い。男女とも「炊事」が第1位である。女性が好きと答えている「洗濯」については男性が好きと答えたのは0%である。

#### ⑩ 苦になる家事

男性では「苦になる家事」はなしと答えた人が52%、「掃除」19.1%、あとは分散している。女性は「掃除」

表4 レジャー

|             | 男性(人) | 女性(人) |
|-------------|-------|-------|
| 1.レジャーの満足度* |       |       |
| 満足          | 6     | 21    |
| 満足していない     | 7     | 17    |
| 何ともいえない     | 0     | 12    |
| 2.レジャーの意味   |       |       |
| 息抜き         | 1     | 7     |
| 解放感         | 0     | 3     |
| 楽しみ         | 10    | 15    |
| よくないもの      | 1     | 1     |
| いろいろ        | 9     | 23    |

\*  $\chi^2=18.43$ ,  $p=0.000$ 

36%、「なし」30%、「炊事」16%の順であった。男性の場合は家事を担当していないことが影響していると考えられる。

#### (8) レジャー

「レジャーに使う時間の満足度」については、全体的には「満足」36%、「不満足」45%である。男性では「満足」24%、「不満足」68%、これに対して女性は「満足」42%、「不満足」34%と男性より女性の方が有意に満足している人が多い(表4)。

#### (9) つきあい

##### ① 年賀状を出す枚数

全体としては50枚以下56%、50～100枚21%、100～200枚12%、200枚以上5%である。男性は50枚以下20%、50～100枚28%、100～200枚32%、200枚以上20%である。女性は50枚以下74%、50～100枚18%、100～200枚2%であり、男性の方が年賀状を出す枚数が多い(表5)。女性の職業別では差はなかった。

##### ② (仕事をしている人)都合のつく限り出席する会合

都合のつく限り出席する会合について、仕事をしている人に質問してみたところ、全体としては「忘年会、歓送迎会」35%、「忘年会、歓送迎会を含めてそれ以外にも出席する」33%、「そのような機会がない」と答えたのが20%である。男性では「忘年会、歓送迎会には出る」人36%、「その他の会にも出る」人48%である。「機会なし」は0%であった。女性は「忘年会、歓送迎会」33%、「その他にも出る」24%、「そのような機会がない」36%で、女性の方が会合に出席することが少なかった(表5)。女子の職業別ではつとめ人の88%が「忘年会、歓送迎会」をあげているのに対し、パートタイマーは30%が「忘年会、歓送迎会」をあげ、65%が「そういう機会はない」と回答している。専業主婦は20人中17人が無回答であった(表1)。



表5 つきあい

|                | 男性(人) | 女性(人) |
|----------------|-------|-------|
| 1.年賀状を出す枚数*    |       |       |
| 50枚以下          | 5     | 37    |
| 50～100枚        | 7     | 9     |
| 100～200枚       | 8     | 1     |
| 200枚以上         | 5     | 0     |
| 2.都合のつく限り出席**  |       |       |
| る会合            |       |       |
| 忘年会・歓送迎会       | 9     | 11    |
| 勉強会            | 1     | 1     |
| 親睦会            | 2     | 0     |
| PTA            | 0     | 1     |
| 複数回答           | 12    | 8     |
| 機会なし           | 1     | 12    |
| 3.つきあいの飲酒・食*** |       |       |
| 事の機会           |       |       |
| ほとんどなし         | 4     | 31    |
| 月1, 2回         | 5     | 13    |
| 週1, 2回         | 13    | 6     |
| 週3回以上          | 3     | 0     |

\*  $\chi^2=31.27$ ,  $p=0.000$ \*\*  $\chi^2=12.44$ ,  $p=0.029$ \*\*\*  $\chi^2=24.33$ ,  $p=0.000$ 

## ③ つきあいの食事, 飲酒の頻度

つきあいで食事について酒を飲みに行ったりする機会については、全体としては「ほとんどなし」が46%, 「月1, 2回」が24%, 「週1, 2回」が25%, 「週3回以上」4%である。男性は「ほとんどなし」16%, 「月1, 2回」20%, 「週1, 2回」52%, 「週3回以上」12%であり、週1, 2回が多い。女性は「ほとんどなし」が62%, 「月1, 2回」26%, 「週1, 2回」12%, 「週3回以上」なしであり、女性は「ほとんどそういう機会がない」が $\frac{2}{3}$ と多かった(表5)。男性の方がつきあいの食事, 飲酒の機会が多い。女子職業別の差はなかった。

## (10) 全 体

## ① ストレス解消法

ストレスを解消する方法については全体としては「ストレスがない」23%, 「スポーツ」25%, 「人に話す」24%, 「おいしいものを食べる」9%である。男性は「ストレスがない」16%, 最も多い解消法は「スポーツ」で44%, 次に「おいしいものを食べる」16%である。女性は「ストレスがない」25%, 最も多い解消法は「人に話す」36%で男性の0に比べて特徴的である。女性で次に多いのが「スポーツ」で16%であった(表6)。男性はおもにスポーツで解消するのに対して女性

表6 全体

|                 | 男性(人) | 女性(人) |
|-----------------|-------|-------|
| 1.ストレス解消法*      |       |       |
| ストレスがない         | 4     | 13    |
| 人に話す            | 0     | 18    |
| おいしいものを食べる      | 4     | 3     |
| 寝る              | 1     | 1     |
| 人や物にあたる         | 0     | 1     |
| スポーツをする         | 11    | 8     |
| 風呂に入る           | 1     | 4     |
| 信仰・占い           | 2     | 2     |
| その他             | 2     | 0     |
| 2.日常生活の計画の単位**  |       |       |
| 計画していない         | 8     | 7     |
| 年単位             | 1     | 1     |
| 月単位             | 5     | 5     |
| 週単位             | 9     | 21    |
| 日々毎             | 1     | 16    |
| 3.日常生活行動の重要度*** |       |       |
| 食事              | 3     | 13    |
| 睡眠              | 3     | 6     |
| 仕事              | 11    | 10    |
| 家事              | 0     | 13    |
| レジャー            | 1     | 1     |
| 社会活動            | 5     | 1     |
| わからない           | 2     | 6     |
| 4.日常生活行動と経済**** |       |       |
| との関連            |       |       |
| 食事              | 2     | 2     |
| 清潔              | 0     | 2     |
| 仕事              | 14    | 13    |
| 家事              | 0     | 6     |
| レジャー            | 1     | 16    |
| 社会活動            | 2     | 2     |
| わからない           | 6     | 9     |

\*  $\chi^2=22.33$ ,  $p=0.004$ \*\*  $\chi^2=10.23$ ,  $p=0.037$ \*\*\*  $\chi^2=18.71$ ,  $p=0.005$ \*\*\*\*  $\chi^2=15.23$ ,  $p=0.019$ 

は人に話して解消するというパターンの違いが見られた。

## ② 日常生活の計画単位

通常、日常生活活動をどのような単位で計画しているかという質問に対して全体的に最も多いのは、「週単位」で40%, 次が「日々毎」23%, 「月単位」13%, 「していない」17%である。男性は最も多いのが「週単位」で36%, 次が「していない」32%, 「月単位」20%, 「日々毎」4%の順である。女性は同様に「週単位」が42%

で最も多く、次が「日々毎」32%で男性に比べて特徴的である。「月単位」10%、「していない」14%であった(表6)。男性の方が「ほとんど生活の計画をしていない」人が多い。また、女性の方が計画の時間単位が短い傾向にある。

### ③ 「食事」、「排泄」、「清潔、身だしなみ」、「睡眠」、「仕事」、「家事」、「レジャー」、「つきあい」の重要度順位

上記の項目の中でどれを重要と考えるかの順位は、全体的にみると、「仕事」が最も多く28%、次は「食事」21%、「家事」17%、「睡眠」12%、「つきあい」8%、「レジャー」3%の順である。「排泄」「清潔」をあげた者はいなかった。

男性は「仕事」が44%と最も多く、ついで「つきあい」20%、続いて「食事」と「睡眠」が12%ずつ、「レジャー」4%、「家事」なしであった。女性は最も多かったのが「家事」と「食事」で各々26%、ついで「仕事」20%、「睡眠」12%、「つきあい」2%、「レジャー」2%であった(表6)。男性は「仕事」、「つきあい」が第一で、家の中のことは重要度が低いのにに対して、女性は家の中のことが重要で、つきあいの重要度は低い。

これを女子職業別にみると、つとめ人は45%が「仕事」、ついで「食事」と「睡眠」が各々25%ずつ、パートタイマーは21%が「家事」、「仕事」、「食事」が30%、「睡眠」が15%、専業主婦は45%が「家事」、「食事」が25%であった(表1)。つとめ人、パートタイマーは「仕事」、「食事」、「睡眠」を重視し、特につとめ人は「仕事」を重視する率が高い。主婦は「家事」を重視している。

### ④ 以上の各項目と経済との関連

日常生活の各項目と経済とがどのくらい密接に関連していると思われるかについて、全体的には「仕事」が最も多く36%、「レジャー」23%である。「排泄」「睡眠」をあげた者はいなかった。男性は「仕事」が最も多く56%である。これに対して女性は「レジャー」32%、「仕事」26%、「家事」12%であった。男性は経済は「仕事」と最も密接に関連すると思っているのに比べ、女性は「レジャー」、「仕事」をあげており、両者の視点に違いがあった(表6)。

女子職業別にみると、つとめ人は「仕事」50%、「レジャー」25%、パートタイマーは「仕事」30%、「レジャー」15%というように「仕事」を第一にあげている。これに対して専業主婦は「レジャー」が50%と最も多く、ついで「家事」が20%である(表1)。

## 3) 調査対象者の精神の健康

精神の健康を測定する尺度として今回、self-esteem, STAI, うつ尺度を用いた。今回の調査対象者の self-

esteem 得点は平均28.72でこれを性別にみると男性30.24、女性27.96と男性にやや高い傾向がみられたが、有意な差ではなかった。また、STAIを状況不安と特性不安に分けて検討した。状況不安の全体的な平均は38.00で男性37.84、女性38.08だったが、男女間で差はみられなかった。さらに特性不安は平均41.77で男性39.40、女性42.98と女性にやや高かったが有意な差ではなかった。また、うつ得点については1~10点の正常範囲の者が62名、軽症うつ者が10名で男女別にみると正常範囲内の者が男性83%、女性85%で男女間で差はみられなかった。これらの結果から今回の調査対象者は比較的健康な精神状態を有しているものといえる。さらに女子職業別での精神の健康に関しては差はみられなかった。また、婚姻別にみると self-esteem 得点は既婚者が独身者よりやや高く、状況、特性不安は独身者が既婚者よりやや高い傾向にあったが有意差はなかった。さらにうつ得点をみると独身、既婚者とも正常範囲内の者が多く、男女差はみられなかった。

## 4) セルフケア行動と精神の健康

今回はセルフケア項目の中で精神の健康と関連のありそうな項目を選び、それを2群に分け、精神の健康との関係を検討した。セルフケア項目の中で外食の有無、食事時間、間食の有無、水分摂取量、喫煙の有無と満足度、排便回数、不眠の有無、仕事時間、仕事と生活の関係、仕事の意味、仕事と健康との関係、休暇の満足度、娯楽の満足度、娯楽と健康の関係、会合への出席の有無、ストレス解消の有無、生活の計画の有無、生活の型を選び2群に分けた。

これらの項目の中で仕事の意味、休暇の満足度において差がみられた。まず、仕事の意味についてみたい。self-esteem 得点は「仕事をするのは自分のため」と答えた群にやや高かった。状況不安、特性不安は「生活のため」と答えた群に高い傾向がみられた。また、うつ得点は「生活のため」と答えた群が「自分のため」と答えた群より多い傾向にあった。次に、「休暇への満足度」に関しては、「満足」、「不満足」群とも self-esteem にほとんど差はなかったが状況不安、特性不安は「不満足」群が「満足」群より高い傾向にあった。また、うつ得点に関してはうつ境界群に「満足」群が「不満足」群よりやや多かった。さらに休暇の満足度別に実際休暇数を比較してみると、休暇の満足と実際休暇数に関連はなかった。

## 4. 考 察

ここでは、健康な成人男女が日常生活行動をどのように意識しておこなっているか、またコントロールしているかについてをみていきたい。

まず、面接への答え方は、スムーズに答えた人と、答えるのに時間がかかった人の、2通りがあった。スムーズに答えた人は、自分の日常生活行動を、意識的にとらえて実行している人であった。スムーズに答えられなかった人は、比較的無意識的に日常生活行動を行っているために意識化させるのに時間がかかった人と、自分を見つめることが苦になると言った人であった。又、主婦の中には、自分のことを聞かれているのに、いつの間にか、家族のことを答える人もいた。そこで、対象者がどのように日常生活行動を意識し、またコントロールしているかについて検討した。

調査の結果から日常生活行動に、男女差がみられたので、まず、性別に、日常生活行動の意識の仕方、コントロールの仕方を考察し、次に、全体的な傾向性について検討する。

男性は、日常生活行動の中で、最も重要であると考えているものは、仕事とつきあいである。また、健康と最も関連していると考えているものは、食事と睡眠である。食事については、内容、バランス、質、味付け、水分などを意識的に気を付けており、実際にコントロールしている。従って、食事については、満足度も高い。しかし、睡眠については、健康と関連が強いと考えているにもかかわらず睡眠不足や不眠に対して、工夫をしていない。清潔については、習慣化されているため、意識してコントロールしておらず、排せつに対しては、便通がよいためにコントロールを必要としていない、と考えられる。

さて、男性にとって最も重要である仕事やつきあいと日常生活行動との関連について考えてみたい。

男性は、仕事にかける時間が長く、日常生活への影響が大きい。仕事が優先されるために、日常生活を仕事にあわせて調整する傾向にある。さらに仕事と関連して、つきあいの頻度や数が多く、つきあいのための飲酒や食事の機会が多い。飲酒は、健康に悪いとらえていながら、つきあいのために減らすことができていない。

以上のことから男性が意識してコントロールしているのは、仕事と食事であるが、その食事や仕事によって左右される。すなわち、男性は、仕事中心の日常生活行動をおくっていると考えられる。

しかし、ストレスも高く、多くはスポーツで、発散しているが、レジャーに対する不満感が高い。

次に、女性の日常生活行動について考察してみたい。女性が最も重要だと考えているものは、職業の有無によって異なる。専業主婦は、家事・食事、常勤の勤め人及びパートタイマーは、仕事・食事・睡眠である。また、健康と関連があるのとらえている日常生活行動は、食事、睡眠であり、女性の場合、最も重要だと考

えている日常生活行動と、健康と関連があると考えている日常生活行動はかなり一致している。

食事については、食事内容、味付け、質、バランス、食べる早さを、男性よりは気をつけてはいるが、実際には、単菜を食べ、ゆっくりとした食事時間をとってはいないことが多い。また、睡眠については時間は短い、睡眠不足や不眠を気にして、それをカバーする工夫を行っている。

家事については、仕事の有無に関わらず、女性がそのほとんどを行っている。しかし、専業主婦が家事を最も重要だと考えているのに対し、仕事をもっている女性は、仕事が重要だと考えている。男性は仕事が最も重要でそれにあわせて日常生活行動をコントロールしているのに、仕事が大事だと考えている女性は、仕事中心に日常生活をコントロールしてはいない。

排せつ、清潔に関しては、男性よりも意識して気をつけている。さらにレジャーについては、男性より時間は少ないが、満足度は高い。

女性の場合、男性に比べ全体的に日常生活行動を意識し、コントロールしていたが、食事だけは、コントロールをしていると答えながら、そのコントロールの中心は家族にあり、自分自身の食生活は、十分にはコントロールできていない。

成人男女の日常生活行動は、食事が、意識してコントロールされており、満足度も高い。又、清潔に関しては、行動が習慣化しており、意識的なコントロールをするということは少ない。さらに排せつや睡眠に関しては、女性の方が、意識してコントロールしている。

さて、今回の対象者は、健康な成人男女であるので、精神の健康に障害のある人はいなかったが、うつや不安状態の境界域にある人が3人いた。そこで、精神的に不安定な人たちは、日常生活行動をどう意識し、コントロールしているかについて、事例をみながら、考察してみたい。

ケース1は、30才、独身女性で家族と同居しており、仕事をもっている。食事はほとんど、母親が準備し、本人は特に気を付けてコントロールはしていない。排せつ、清潔に関しては問題なく、特に意識もしていない。睡眠は寝起きは悪いが、満足しており、生活行動の中で最も重要だと考えている。家事も母親が行い、自分ではほとんど行っていない。仕事は満足しているが、つきあいはせまい。健康に最も関連しているのは食事と排せつであると考えている。

ケース2は、46才、既婚女性で、家族（姑を含む）と同居しており、農業を営んでいる。食事は、内容、量、時間などを気をつけており、コントロールもできている。食事を日常生活行動の中で、最も重要だと考えており、満足度も高いが、自分の食生活を健康的だ

とは考えていない。排せつに関しては、膀胱炎による尿もれを気にしており、不満足感をもっている。清潔については習慣化しており意識的なコントロールはしていない。睡眠は寝つきが悪く、夫の帰りが遅いため睡眠不足で不満足であるが、それについての工夫はしていない。また、家事を全部担当しているが、カルチャーセンターに通ったりして楽しみを得ている。しかし、帰宅は早くするように気を付けて、家族の日常生活に支障をきたさないようにしている。

ケース3は、46才、既婚女性で、家族と同居しており、下肢マヒの夫の面倒をみながら、家で夫のデザイン業の手伝いをしている。食事は、意識して気を付けていて、コントロールもできている。このケースにとって、最も重要なものは食事であり、ストレス解消も食べることである。便秘がちで排せつに関しては不満足である。また、家事もすべて担当しており仕事も休日無しでやっているため、日常生活が不規則となり十分な休息がとれていない。仕事は手伝いなので自分の仕事をしたいという希望がある。さらに、睡眠不足で、寝起きが悪く昼寝をするなどして工夫はしているが、睡眠に対しては不満足感をもっている。

これらのケースに共通している日常生活行動に対する意識やコントロールの仕方を考察してみる。

まず、どのケースも食事は重要だと思っており、自分、あるいは母親らの手をかりてコントロールできている。特に意識化せずにできている日常生活行動は、清潔で、これは習慣化されているためであろうと考えられる。睡眠に関しては、不満足感を感じており、それに対する工夫ができていない。つまり、睡眠が日常生活行動の中で重要だと思いながらもコントロールできていない。したがって、食事や排せつは、精神の健康が弱まってきても、自分で意識化させ、コントロールしやすい日常生活行動であるといえるのではないだろうか。これに対して、睡眠は意識化しても、コン

ロールできにくく、支障がでてきやすいのではないだろうか。

また、仕事については、ケース2と3は、仕事の時間が決まっていないため、自分の生活にけじめがつきにくく、仕事は自分のためではなく、生活のためだと考えていた。これに対し、ケース1は、常勤で働いていて仕事の満足もあるが、仕事を最も重要だとは考えていなかった。これらのことから、仕事への自己投入の仕方が、精神の健康状態に関連していると考えられる。

## 5. おわりに

以上、健康な成人男女の日常生活行動のパターンと、その意識のしかた、コントロールのしかたについてみてきた。さらに、うつや、不安傾向のあるケースをみてみることで、心の状態が弱まると日常生活行動のどの部分に問題が生じやすいのか、意識化しコントロールすることへどう影響するのかについてみてきた。この研究は初期的研究であるため、大まかな傾向性しかみることはできなかった。しかし、これまでの研究がほとんど生活パターンの実態をみるものだけであるので、日常生活行動についての意識のしかた、コントロールのしかたという視点でのこの研究は意味があると思われる。今後、量的、質的に研究を進めていくとともに、精神の健康状態との関連についてもさらにみていきたい。

## 謝 辞

本研究を行うにあたり、ご協力をいただきました、久保田加代子さん、甲斐健子さん、和田素子さん、明田恭子さんはじめ多くの皆様に、心より感謝致します。

なお、この研究は、昭和61年度科学研究費補助金より助成をうけて実施した研究の一部である。

## 《引用文献》

- 1) フランク・ゴープル著、小口忠彦訳；マスローの心理学、産業能率大学出版部、1982。
- 2) ヘンダーソン著、湯横ます、小玉香津子訳；看護の基本となるもの、日本看護協会出版部、1966。
- 3) Abdallah, Faye G., Baland, Irene L., Martin, Almeda, and Matheney, Ruth V. ; Patient Centered Approaches to Nursing. The Macmillan Company, New York, 1960, 205pp.
- 4) Johnson, D.E.; Theory in Nursing: Borrowed or unique. *Sursing Research*, 17 (3), 1968, 206pp-209pp.
- 5) Johnson, D.E.; The behavioral sysytem model for nursing. In J.P.Riehl and C.Roy (Eds.), *Conceptual models for nursing practice*. New York : Appleton-Century-Crofts, 1980.
- 6) Orem,D.E.; *Nursing: Concepts of practice*. New York : McGraw-Hill, 1971.
- 7) Orem,D.E.; *Nuriing: Concepts of practice*, 2nd ed. New York : McGraw-Hill, 1980.

- 8) Orem,D.E.: Nuriing: Concepts of Practice, 3rd ed. Sew York: McGrow-Hill, 1985.
- 9) Roy, C.; Introduction to nursing: An adaptational model. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1976.
- 10) Roy, C. and Roberts,S.; Theory Construction in nursing: An adaptation model. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1981.
- 11) Roy,C.; Introduction to nursing: An adaptation model, 2nd ed. NJ: Prentice-Hall, 1984.
- 12) 松下和子, 渡辺純子他: 腎疾患患者の経時的保健指導内容の再検討, 聖路加看護大学紀要, 9 卷, 1983, 1-12.
- 13) 大名門裕子, 野口美和子他: 糖尿病患者の自己コントロール能力を高めるための看護援助に関する研究—兵庫医科大学病院内科外来における看護婦と栄養士の活動記録の分析から—, 千葉大学看護学部紀要, 4 卷, 1982, 1-7.
- 14) 木下幸代: 糖尿病患者の自己管理を困難にさせた要因, 日本看護科学誌, 5(1), 1985, 20-27.
- 15) 多田敏子, 熊坂延枝他: 病弱老人のデイ・サービス利用の実態とその意義, 日本看護研究学会雑誌, 9(4), 1987, 37-45.
- 16) 日野原重明, 花沢和枝他: 中央区老人実態調査(昭和60年度), 聖路加看護大学紀要, 12 卷, 1987, 35-60.
- 17) 春木 瞳, 北村圭子他: 在宅寝たきり老人の介護者の訪問看護に対する意識を通して, 日本看護研究学会雑誌, 6(2), 1983, 27-35.
- 18) 宮城重二: 沖縄の一農村における在宅ねたきり老人の介護パターンについて, 民族衛生, 50(5), 1984, 210-225.
- 19) 篠田知章: 習慣病—その考え方, 看護技術, 29(6), 1983, 714-718.
- 20) 加藤育子, 富永祐民他: 喫煙者および飲酒者の生活習慣の特徴, 日本公衛誌, 34(11), 1987, 692-701.
- 21) 加藤育子他: 胃がん検診受診率の特徴, 日本公衛誌, 33, 1986, 749-753.
- 22) 加藤育子, 富永祐民他: 子宮がん検診受診群の特徴, 日本公衛誌, 34(12), 1987, 748-754.
- 23) 南 裕子, 稲岡文昭監修: セルフケア概念と看護実践—Dr.P.R.Underwood の視点から—, へるす出版, 1987.

(昭和63年11月29日受理)

## A Survey of Self Care Activities of Physically Healthy Adults

Yoko Nakayama, Hiroko Minami  
Kiyoka Shodai and Shiori Furusho

This study aimed to find how physically healthy adults were actually doing self care and how self care activities were related to their mental health.

A convenient sample of 75 self-defined physically healthy adults was interviewed with questionnaires.

The results indicate that both men and women consciously control their eating activities while they do less to the keeping hygiene including brushing teeth, washing face, taking bath and so on. Women pay more attentions to elimination and sleep than men do. Men tend to view the work and social interaction as the most important and control other self care activities accordingly. The self care control on daily activities among women is depending on their work. Housewives tend to assume that the housekeeping and eating activities are the most important and control the rest activities accordingly. Women with the full time job tend to view the work as the most important but do not control daily activities accordingly. When the mental health is at stake, the control of sleep becomes difficult first, but the eating, cleaning and eliminating activities tend to be under the control.

### Key Words

*self care*

*self care control*

*self care activities*

*mental health*

*daily activities*

正 誤 表

| ページ | 行   | 誤                    | 正                     |
|-----|-----|----------------------|-----------------------|
| 2   | 右41 | suger                | sugar                 |
| 3   | 左36 | <u>hundle</u>        | <u>bundle</u>         |
| 5   | 19  | goverrments          | governments           |
|     | 21  | Permamente           | Permanent             |
|     | 29  | cardaic              | cardiac               |
| 6   | 4   | clincal              | clinical              |
|     | 8   | symdrom              | syndrom               |
|     | 10  | growing              | growing               |
|     |     | <u>poulation</u>     | <u>population</u>     |
| 7   | 4   | <u>cadiovascular</u> | <u>cardiovascular</u> |
|     | 9   | excercise            | exercise              |
|     | 14  | excercises           | exercises             |
| 8   | 2   | depresslon           | depression            |
|     | 24  | creatinie            | creatinine            |
| 9   | 1   | paesnted             | presented             |
|     |     | the, Symposium       | the Symposium         |
| 10  | 3   | 示標                   | 指標                    |
|     | 5   | 平衡性                  | 平衡性                   |
| 26  | 右18 | <u>31</u> 日          | <u>30</u> 日           |
| 27  | 5   | <u>ministry</u>      | <u>Ministry</u>       |
|     | 10  | 60_years             | 60_years              |
|     | 13  | 17.00                | 17.0                  |
| 43  | 15  | goverment            | government            |
| 48  | 表4  | 泌尿器系系症状              | 泌尿器系症状                |
| 55  | 11  | Self                 | self                  |
| 66  | 左↑4 | Centerd              | Centered              |
|     | 左↑1 | Nuriing              | Nursing               |
|     | 右↑9 | Sursing              | Nursing               |
|     | 右↑2 | Nurjng               | Nursing               |
| 67  | 左1  | Nurjng               | Nursing               |
| 68  | 3   | questionaires        | questionnaires        |
| 92  | 13  | 企業におこる               | 企業における                |
| 98  | 4   | Melieu               | Milieu                |
|     | ↑3  | Soviety              | Society               |
| 裏表紙 | 最下行 | Annualy              | Annually              |