

St. Luke's International University Repository

成人のセルフケア行動とその関係要因

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2007-12-26 キーワード (Ja): キーワード (En): self care, self care by age, self care by sex, self care control, self care activities 作成者: 小代, 聖香, 久保田, 加代子, 南, 裕子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10285/225

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



成人のセルフケア行動とその関係要因

小 代 聖 香*, 久保田 加代子**, 南 裕 子*,

要 旨

本研究は、Orem/Underwood のセルフケア看護モデルを枠組みとして、健康な一般成人の日常生活のセルフケア行動の実態、およびセルフケアに影響を及ぼす個人的特性を明らかにすることを目的としたものである。開発、修正した「セルフケア調査票」を用いて一般成人343人を対象に、郵送法による質問紙調査を実施し、量的分析を行った。その結果、成人のセルフケア行動全般の実態が明らかになった。また、個人的特性のうち、性別、年齢がセルフケアに影響していることがわかった。性別については、男性は生活の中心が仕事であり、仕事を軸にして日常生活をあまり意識せずにコントロールしているのに比べて、女性は生活を自分のために楽しんでおり、意識的にコントロールしていることがわかった。年齢については、若いうちは活動的で生活が不安定であるが、年齢が進むにつれて生活全般のパターンを一定に保とうとしており、その境目が30代であるということがわかった。

今後、人がセルフケア行動を変容していかねばならないときの看護援助方法を開発していくためにも、具体的なセルフケア行動と抽象性の高い精神力動理論との関連について明らかにしていく必要があるだろう。

キーワード

セルフケア 年齢別セルフケア 性別セルフケア セルフケアコントロール
セルフケア行動

I. はじめに

人が、心身ともに健康に生活し、その人らしく生きていくためには、基本的欲求が満たされていることが不可欠であるといわれている¹⁾。看護は、人が基本的欲求を満たすことへの援助をその役割とするものであるという考えは²⁾看護の一般理論に広く反映されている^{3)~11)}。

さて、基本的ニーズを満たす際の人間の主体のコントロールに注目している D. Orem は、健康を保持増進するために、個人がどのように自分自身の日常生活をケアしているかということを、セルフケアの観点から述べ、そのセルフケアのレベルに応じて援助を提供す

ることが看護の機能であるととらえている。これを精神障害者の看護に適応し修正したのが、P. Underwood である¹²⁾。

セルフケア行動は、①空気や水、食物の摂取 ②排泄 ③個人衛生（清潔） ④活動と休息 ⑤孤独とつきあい、の5領域の日常生活をその人がどう営んでいるかに注目するものである。これらの行動は、成長するにしたがってその人らしく身につけていくものである。その過程はその人のありようや精神力動と関係しており、また、健康状態や環境によって影響を受けていると考えられる。

本研究は、このセルフケア看護理論を枠組みとし、人々のセルフケア行動がどのようなものであるかという基礎的データを得ることと、その人の個人的特性がセルフケア行動とどのように関係しているのかを明らかにすることを目的としている。

* 聖路加看護大学

** 筑波大学附属病院

II. 研究方法

1. 対象

本調査は20歳から70歳までの成人男女を対象とした。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。

2. 調査方法と手順

聖路加看護大学の学生の保護者宛に調査への協力依頼書と質問紙を郵送した。個人の秘密保持のため回答は無記名とし、返信用切手を貼付した回収用の封筒を同封し郵送による回収を行った。

3. 調査期間

平成1年1月23日に質問紙を郵送し、回収は2月10日までの間に行った。

4. 測定用具

(1) フェースシート

年齢、職業、最終学歴、婚姻状況、同居者数の他に、健康状態に関する情報として、身長、体重、ここ1ヵ月の体重増減、既往疾患の有無、既往疾患の現在の状態、健診受診の有無と受診場所、不調時の対応などについて質問した。

(2) 成人のセルフケア行動に関する質問紙

プレテストの結果を考慮して検討修正を行い、各質問項目は4ポイントスケールによる回答方式とした。

日常生活を「飲食」「排泄」「清潔と身だしなみ」「睡眠」「仕事」「家事」「休息」「ストレス」の領域に分けてそれぞれの領域について以下のような質問項目を設けた。

「飲食」については食事の回数、食事の目的、食事について気をつけていることとその実施状況、夕食状況、外食の頻度と考え方、食事パターンについての満足度、間食のとり方や考え方、食事と健康との関連について質問した。また、水分摂取量と摂取の仕方についても質問した。嗜好品については、タバコと酒のそれぞれについて量(喫煙量、飲酒頻度)、考え方とその理由について質問した。

「排泄」については、排便と排尿のそれぞれについて回数とコントロールの仕方について質問した。さらに性生活の満足度と月経について質問した。

「清潔と身だしなみ」については、入浴、洗髪、歯磨きの回数とそれらを行う意味について、さらに身だしなみの意味についても質問した。

「睡眠」については、睡眠時間、睡眠パターン、満足度、影響因子、就眠の工夫について質問した。

「休息」については、自分独自の部屋や家族団らんの部屋の有無、休みをとる日数、満足度、休暇の使い方、健康との関連などについて質問した。

「ソーシャルサポート」については、回答に要する時間を短縮するために簡易型ソーシャルサポート質問紙を用いた。

「仕事」については、実働時間、仕事をする目的、健康との関連について質問した。

「家事」については実施度と満足度について質問した。

その他に日頃のストレスとその解消方法、癖とその頻度、疲労時の身体的変調、日常生活の予定項目、健康と関連するセルフケア項目、他人や状況に影響されて自分の思うままにできにくいセルフケア項目について質問した。

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を用い、セルフケア項目に関しては性別、年齢別のクロス表集計を行い、各々T検定、 χ^2 検定および一元配置分散分析を用いた。

III. 結果

質問紙の配布数は450部、回答者数は361(回収率80.2%)であり、そのうち不完全回答18をのぞくと有効回答数は343であった。

1. 対象者の特徴

対象者は、男性145人、女性198人の合計343人である。平均年齢は全体では48.4歳(SD=7.8)であり、男性50.9歳(SD=6.7)、女性46.5歳(SD=8.1)であり男女間に統計的に有意な差があった($t=5.90$ $p=0.000$)。対象者の職業は、会社員26.8%、管理職20.5%、専業主婦14.9%、自営・自由業11.9%、医療職11.3%、他の専門職10.4%、その他4.2%であった。女性の26.0%が専業主婦であった。

最終学歴は高校卒業およびそれ以下が42.4%、大学卒・大学院修了が36.9%、専門学校・短期大学卒が17.2%、その他3.5%であった。

婚姻状況は、既婚91.0%、未婚4.7%、離婚2.6%、死別1.7%であった。同居者数は最高が7人(0.3%)であり、同居者3人(37.4%)、同居者2人(21.9%)、同居者なし9人(2.6%)の順であった。全体平均は2.7人(SD=1.2)であった。

ここ1ヵ月の体重増減については、「変化なし」78.5%、「2 kg未満の増加」8.3%、「2 kg以上の増加」

表1 食事の目的

	男 平均値(SD) n=145	女 平均値(SD) n=198	全体 平均値(SD) n=343	t 値 (有意確率)
生命維持のため	3.47(0.81)	3.34(0.82)	3.39(0.82)	n.s.
健康のため	3.41(0.65)	3.61(0.60)	3.53(0.63)	2.86 (0.005)
つきあいのため	1.39(0.61)	1.34(0.67)	1.36(0.64)	n.s.
習慣だから	2.47(1.09)	2.50(1.07)	2.49(1.07)	n.s.
楽しみのため	2.52(0.89)	2.85(0.80)	2.71(0.86)	3.52 (0.001)
家族団らんのため	2.45(0.87)	2.98(0.80)	2.76(0.87)	5.63 (0.000)

SD: 標準偏差

5.9%, 「2 kg 減少」5.3%, そして「2 kg 以上の減少」は2.1%であった。女性の方が増加, 減少いずれも男性より多かった ($\chi^2=11.16$ $p=0.000$)。

対象者の既往疾患の有無については, 高血圧28人(8.2%), 腎疾患24人(7.0%), 肝疾患16人(4.7%), 糖尿病10人(2.9%), 心疾患10人(2.9%), 癌6人(1.8%), 脳血管系疾患4人(1.2%), その他53人(15.5%)であった。糖尿病は全員男性であったが他は男女差はなかった。高血圧は50歳代, 60歳代のグループに多かった ($\chi^2=16.73$ $p=0.002$)。「既往疾患なし」は全体の64.9%であった。「既往疾患あり」の者の現在の状態については, 「今はよくなっている」53.8%, 「定期的に検査している」27.7%, 「今も通院中である」21.0%, 「日常生活上の障害がある」4.2%であった。現在の健康状態は, 「よい」49.6%, 「まあまあ」48.7%, 「悪い」1.8%であった。

頭痛, 発熱, 腹痛・下痢, 身体がだるいなどの不調時の対応については, 「休養や栄養をとるなど自分なりに工夫して様子を見る」38.3%, 「すぐに市販薬を飲んで様子を見る」31.3%, 「すぐに医者にみてもらう」は22.8%, 「何もせずがまんして日常生活を送る」9.6%であった。

2. セルフケア行動に関する基礎データ

日常生活行動を「食事」, 「嗜好」, 「排泄」, 「性生活」, 「清潔と身だしなみ」, 「睡眠」, 「休息, 活動, 余暇」, 「ソーシャルサポート」, 「仕事」, 「家事」, 「全体的にストレスへの対処等」の11の領域に分けて, それぞれの領域の実施度, 目的, 目標, 満足度などについて質問した。それぞれの領域ごとに, 全体的な傾向を述べ, さらに個人的特性である性別, 年齢によりセルフケア行動に差がみられたため, 男女差, 年齢差についてその結果を述べる。

尚、男女差や年齢差で統計的な有意差が示されない場合には, それを省略することとする。

(1) 食事について

① 1日の食事回数

全体平均3.0回であり男性の方がやや少なかった ($t=2.02$ $df=224$ $p=0.044$)。

② 食事の目的

「健康のため」, 「楽しみのため」, 「家族団らんのため」の3項目は女性が男性より有意に高い値を示した(表

1)。

「楽しみのため」は30歳代が最も高く, 60歳代が最も低い値を示した ($F=3.54$ $df=4, 314$, $p=0.008$)。「家族団らんのため」は30歳代が最も高く, 20歳代が最も低い値を示した ($F=3.36$ $df=4, 316$, $p=0.010$)。

③ 食事について気をつけていること, 目標にしていること

「規則正しく食べる」, 「栄養のバランスに気をつける」, 「自然食品を取る」, 「塩分を控える」, 「糖分を控える」, 「ゆっくり食べる」, 「腹八分目を心がける」の7項目で, いずれも女性の方が目標としてあげている人が多かった。

しかし, これらの目標の実施度をみると, 「量を控える」, 「腹八分目を心がける」, 「間食をしない」の3項目は男性の方が有意に高い値を示した。一方, 「栄養のバランスに気をつける」, 「塩分を控える」, 「多菜を心がける」の3項目は女性の方が有意に高い値を示した(表2)。

目標の上げ方について年齢差をみると, 「量を控える」($\chi^2=33.38$ $p=0.007$), 「量を一定にする」($\chi^2=27.45$ $p=0.037$), 「1日3食食べる」($\chi^2=32.40$ $p=0.009$)の3項目はいずれも60歳代が最も多く目標としてあげていた。

④ 外食について

a. 外食の頻度

「ほとんどしない」59.1%, 「月に2, 3回」21.8%, 「週に1, 2回」12.9%であった。女性は「ほとんどしない」が73.7%であるのに対し, 男性は「ほとんどしない」が38.7%であり女性に比べて外食頻度が高かった ($\chi^2=55.15$ $p=0.000$)。年齢差をみると20歳代, 30歳代の外食頻度が高かった ($\chi^2=32.68$ $p=$

0.008)。

b. 外食の意味

「つきあいだからしかたない」、「仕事の関係で外食はしかたない」は男性の方が有意に高い値を示した。また、「料理の手間が省ける」、「家では食べられないものが食べれる」、「つきあいとして楽しむ」、「舌を肥す」は女性の方が有意に高い値を示した(表3)。

「外食はあまりいいことではない」、「外食はつきあいだからしかたない」、「仕事の関係で外食はしかたない」というように外食に対して消極的、否定的な考え方は50歳、60歳代の年齢の高い群に多かった。一方、「料理の手間が省ける」、「つきあいとして楽しむ」、「舌を肥す」というように外食に対する積極的、肯定的な考え方は20歳代、30歳代、40歳代の若い年齢群に多かった(表4)。

⑤間食について

ほとんどの項目において男女差があり、女性の方が間食を楽しんだり、ストレス解消のために間食をすることが多いのに比べて、男性は間食を否定的にとらえたり、あまり問題にしていない傾向がうかがえた(表5)。

「人とおしゃべりするときよく間食する」($F=3.40$, $df=4,304$, $p=0.010$),「口が寂しいとき手持ちぶさたな時に間食する」($F=2.67$, $df=4,301$, $p=0.032$),「いやな気持ちを解消するために間食する」($F=10.87$, $df=4,296$, $p=0.000$),「無性に甘いものが食べたくなる」($F=3.15$, $df=4,302$, $p=0.015$)の4項目において年齢差があり、いずれも20歳代が最も高い値を示し、50歳代、60歳代は低い値だった。

⑥食事と健康との関連について

「気持ちが落ち込んだりすると食事量が減る」($t=2.13$, $df=310$, $p=0.034$),「身体の調子によってとりた食品が変化する」($t=3.12$, $df=310$, $p=0.002$)は女性の方が有意に高い値を示した。

表2 食事目標の実施度

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
規則正しく食べる	3.12(0.78) (82)	3.20(0.70) (143)	3.17(0.73) (225)	n.s.
量をひかえる	2.69(0.69) (70)	2.37(0.83) (93)	2.50(0.79) (163)	2.61 (0.010)
量を一定にする	2.76(0.66) (33)	2.89(0.70) (52)	2.84(0.69) (85)	n.s.
栄養のバランスに 気をつける	2.81(0.73) (87)	3.01(0.53) (177)	2.94(0.61) (264)	2.30 (0.023)
自然食品をとる	2.54(0.74) (28)	2.46(0.65) (85)	2.48(0.67) (113)	n.s.
塩分をひかえる	2.57(0.60) (72)	2.84(0.71) (146)	2.75(0.68) (218)	2.75 (0.007)
糖分をひかえる	2.81(0.78) (59)	2.61(0.77) (110)	2.68(0.77) (169)	n.s.
油分をひかえる	2.56(0.71) (48)	2.78(0.67) (106)	2.71(0.69) (154)	n.s.
多菜をとる	2.81(0.66) (79)	3.01(0.62) (156)	2.95(0.64) (235)	2.31 (0.022)
ゆっくり食べる	2.32(0.97) (37)	2.34(0.95) (79)	2.34(0.95) (116)	n.s.
人にあわせて食べる	2.27(1.01) (11)	2.62(0.80) (26)	2.51(0.87) (37)	n.s.
腹八分目にする	2.75(0.74) (51)	2.44(0.84) (115)	2.53(0.82) (166)	2.27 (0.024)
一日3食とる	3.65(0.64) (82)	3.70(0.56) (135)	3.68(0.59) (217)	n.s.
間食をしない	2.88(0.90) (58)	2.14(0.97) (85)	2.44(1.00) (143)	4.61 (0.000)

SD: 標準偏差 n: 回答数

表3 外食の意味

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
外食はいいことではない	2.48(1.00) (128)	2.39(0.94) (174)	2.43(0.96) (302)	n.s.
外食はつきあいだからしかたない	2.52(1.00) (124)	2.19(0.92) (161)	2.33(0.97) (285)	2.95 (0.004)
仕事の関係でしかたない	2.75(0.98) (127)	2.18(0.95) (156)	2.44(1.00) (283)	4.96 (0.000)
料理の手間が省ける	1.89(1.06) (122)	2.55(1.10) (165)	2.27(1.13) (287)	5.10 (0.000)
家では食べられないものが食べれる	2.25(0.96) (124)	2.96(0.86) (175)	2.67(0.97) (299)	6.70 (0.000)
つきあいとして楽しむ	2.45(0.87) (126)	2.96(0.83) (173)	2.75(0.88) (299)	5.10 (0.000)
作るよりも安上がり	1.36(0.73) (121)	1.34(0.65) (160)	1.35(0.69) (281)	n.s.
舌を肥す	2.09(0.87) (126)	2.66(0.97) (173)	2.42(0.97) (299)	5.25 (0.000)

SD: 標準偏差 n: 回答数

「気持ちが落ち込んだりすると食事量が増える」($F=4.25$, $df=4,299$, $p=0.002$)は20歳代が最も高く、他の4群との間に有意差があった。「身体の調子によって

表4 外食の意味

	20代 平均値(SD) (n)	30代 平均値(SD) (n)	40代 平均値(SD) (n)	50代 平均値(SD) (n)	60代 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)
外食はあまりいい ことではない	1.94(1.00) (18)	1.82(0.87) (11)	2.28(0.90) (125)	2.67(0.97) (140)	2.38(0.74) (8)	2.43(0.96) * (302)
つきあいだからし かたない	2.06(0.94) (18)	1.64(0.81) (11)	2.22(0.91) (118)	2.50(0.99) (130)	2.88(1.13) (8)	2.33(0.97) ** (285)
仕事の関係でしか たない	2.44(0.86) (18)	1.64(0.92) (11)	2.28(0.95) (117)	2.62(1.03) (130)	2.71(0.95) (7)	2.44(1.00) *** (283)
料理の手間が省け る	2.68(1.20) (19)	2.73(1.01) (11)	2.46(1.13) (121)	2.00(1.06) (127)	2.00(1.32) (9)	2.27(1.13) **** (287)
家では食べられな いものが食べれる	2.84(1.02) (19)	3.08(0.90) (12)	2.71(0.92) (126)	2.58(1.00) (134)	2.25(1.04) (8)	2.67(0.97) (299)
つきあいとして楽 しむ	3.28(0.75) (18)	2.82(1.08) (11)	2.82(0.87) (125)	2.59(0.87) (136)	3.00(0.87) (9)	2.75(0.88) ***** (299)
作るよりも安上が り	1.44(0.78) (18)	1.73(1.10) (11)	1.23(0.50) (117)	1.42(0.76) (127)	1.25(0.71) (8)	1.35(0.69) (281)
舌を肥す	2.32(1.00) (19)	2.75(1.06) (12)	2.60(0.97) (124)	2.27(0.94) (135)	1.89(0.78) (9)	2.42(0.97) ***** (299)

* F=5.52 p=0.000
 ** F=3.93 p=0.004
 *** F=3.88 p=0.004
 **** F=3.99 p=0.004
 ***** F=3.21 p=0.013
 ***** F=2.94 p=0.021

SD: 標準偏差 n: 回答数

表5 間食の意味

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
食事の代わりに間 食をする	1.17(0.44) (124)	1.22(0.50) (176)	1.20(0.48) (300)	n.s.
一日の中で一息つ ける楽しみ	2.26(0.95) (130)	3.06(0.86) (192)	2.74(0.97) (322)	7.84 (0.000)
人とおしゃべりす るとき間食する	1.65(0.81) (123)	2.54(0.97) (182)	2.18(1.01) (305)	8.74 (0.000)
口が寂しく手持ち ぶさたな時食べる	1.68(0.79) (123)	1.99(0.96) (179)	1.86(0.91) (302)	3.15 (0.002)
嫌な気持ちを解消 するため間食する	1.12(0.40) (123)	1.40(0.74) (174)	1.28(0.63) (297)	4.15 (0.000)
無性に甘いものが 食べたくなる	1.70(0.89) (124)	2.27(0.97) (179)	2.04(0.98) (303)	5.23 (0.000)
間食だけは避けた 方がよい	3.15(0.87) (130)	2.87(1.04) (182)	2.98(0.98) (312)	2.56 (0.001)
間食は必要である	1.42(0.69) (122)	1.77(0.82) (179)	1.63(0.79) (301)	4.03 (0.000)
間食するかしない かは問題ではない	2.18(1.20) (126)	1.88(0.97) (179)	2.01(1.08) (305)	2.33 (0.021)

SD: 標準偏差 n: 回答数

とりたい食品が変化する」(F=2.95, df=4, 311, p=0.020)は30歳代, 20歳代が高く50歳代, 60歳代は低い値だった。

(2) 嗜好品

①喫煙

「まったく吸わない」77.5%, 「20本以下」14.2%, 「20本以上」8.3%だった。女性の喫煙率が9.3%であるのに対して男性は40.0%であり男女差が顕著だった ($\chi^2=63.56$ p=0.000)。

②飲酒

「ほとんど飲まない」45.3%, 「月に2, 3回」9.8%, 「週に1, 2回」11.5%, 「週に3, 4回」11.5%, 「ほとんど毎日」21.9%であった。

男性は「ほとんど毎日」44.8%, 女性は「ほとんど飲まない」64.8%であり男女差があった ($\chi^2=120.49$ p=0.000)。

(3) 排泄

①排便

a. 排便回数

全体では「1日1回」68.9%, 「1日2回以上」16.7%, 「2, 3日に1回」13.5%, 「4日以上に1回」0.9%で

あった。男性は「1日1回」74.3%と「1日2回以上」22.2%が多く、女性は「1日1回」65.0%と「2,3日に1回」20.8%が多く有意差があった($\chi^2=26.38$ $p=0.000$)。

b. 排便コントロール

ほとんどの項目において女性が有意に高い値を示した。女性の方が精神的緊張などによって排便状態が変化することが多く、排便のことを気にしており、排便コントロールも行っている(表6)。

②排尿

a. 排尿回数

全体平均は1日6.5回であり男女差はなかった。20歳代が1日5.0回で最も少なく60歳代が最も多かった($F=5.41$, $df=4,340$, $p=0.000$)。

b. 排尿コントロール

「冷えると排尿回数が増える」($t=2.46$, $df=319$, $p=0.014$),「精神的に緊張すると排尿回数が増える」($t=2.46$, $df=312$, $p=0.015$),「外出時排尿のことが気になる」($t=3.97$, $df=309$, $p=0.000$)の3項目において女性が男性より有意に高い値を示した。

(4) 性生活

「性生活は気分を左右する」は男性が女性より有意に高い値を示した($t=2.74$, $df=301$, $p=0.007$)。「気分が性生活に影響する」は50歳代、40歳代が高く20歳代、60歳代は低い値だった($F=2.80$, $df=4,309$, $p=0.026$)。

(5) 清潔・身だしなみ

①清潔行動の実施度

1週間の入浴回数は全体平均5.8回であり男女差はなかった。

洗髪回数は「2,3日に1回」62.2%,「4日以上に1回」24.5%,「1日に1回」13.3%であり男女差はなかった。

1日の歯磨き回数は全体平均2.2回であった。男性は1.8回、女性は2.4回で男女差があった($t=6.84$ $df=337$ $p=0.000$)。

入浴場所は家庭風呂が97.3%であった。

表6 排便コントロール

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
便秘薬を使うことがある	1.10(0.37) (132)	1.50(0.83) (179)	1.33(0.70) (311)	5.79 (0.000)
下痢止めを使うことがある	1.29(0.53) (132)	1.18(0.40) (180)	1.22(0.46) (312)	2.00 (0.046)
水や食物で排便を調整する	1.51(0.83) (132)	2.00(0.97) (183)	1.79(0.94) (315)	4.72 (0.000)
運動で排便を調整する	1.26(0.58) (132)	1.52(0.76) (173)	1.41(0.70) (305)	3.44 (0.001)
旅行をすると便秘や下痢をする	1.66(0.84) (135)	2.71(1.02) (183)	2.26(1.08) (318)	10.03 (0.000)
日頃排便のことが気になる	1.72(0.97) (134)	2.31(1.11) (181)	2.06(1.09) (315)	4.94 (0.000)
緊張をすると便秘や下痢をする	1.60(0.82) (135)	2.20(1.00) (185)	1.94(0.98) (320)	5.82 (0.000)

SD: 標準偏差 n: 回答数

表7 清潔行動の目的

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
入浴は身体の清潔のため	3.66(0.53) (140)	3.80(0.44) (197)	33.74(0.48) (337)	2.65 (0.009)
入浴は疲れをとるため	3.08(0.82) (138)	3.44(0.70) (187)	3.29(0.77) (327)	4.19 (0.000)
入浴は気分転換のため	2.50(0.97) (136)	2.82(0.96) (184)	2.68(0.98) (320)	2.88 (0.004)
入浴は健康にいい	3.33(0.74) (138)	3.48(0.69) (187)	2.98(0.86) (321)	n.s.
入浴や洗髪や歯磨は身体のおいをとるため	2.84(0.81) (137)	3.08(0.88) (184)	2.98(0.86) (321)	2.56 (0.010)
入浴や洗髪や歯磨きは習慣だから行う	2.37(1.00) (134)	2.42(1.19) (182)	2.40(1.07) (316)	n.s.
洗髪は美容のため	2.05(0.91) (129)	2.57(0.97) (183)	2.36(0.98) (312)	4.77 (0.000)
歯磨きは虫歯を予防するため	3.50(0.72) (138)	3.65(0.58) (192)	3.59(0.64) (330)	1.97 (0.05)
入浴、洗髪、歯磨きは相手に不快を与えないため	3.00(0.83) (133)	3.25(0.78) (188)	3.15(0.81) (321)	2.76 (0.006)

SD: 標準偏差 n: 回答数

年齢差のあったのは歯磨き回数のみであり、年齢が高くなるとともに回数は少なくなっていた($\chi^2=59.85$ $p=0.000$)。

②清潔行動の目的

「入浴は健康によい」,「入浴や洗髪や歯磨きは習慣だ

表8 身だしなみの意味

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
他人とのつきあいをよくするため	2.88(0.78) (136)	3.04(0.88) (184)	2.97(0.84) (320)	n.s.
自分を美しく保つため	2.76(0.89) (134)	3.18(0.81) (193)	3.00(0.86) (327)	4.45 (0.000)
自分の体裁を保ったり、よくしたりする	2.69(0.83) (134)	2.91(0.89) (180)	2.82(0.87) (314)	2.29 (0.023)
自分の気持ちがいい	3.14(0.73) (136)	3.55(0.65) (193)	3.38(0.72) (329)	5.39 (0.000)
それをしないと気持ちが落ちつかない、気がすまない	2.39(0.93) (133)	2.83(1.00) (185)	2.65(0.99) (318)	2.88 (0.000)
けじめをつける	2.76(0.89) (137)	3.01(0.89) (185)	2.90(0.90) (322)	2.50 (0.013)

SD: 標準偏差 n: 回答数

から行う」を除くすべての項目において、女性が男性より有意に高い値を示した(表7)。

「洗髪は美容のために行う」は30歳代が最も低く($F=2.91$, $df=4, 311$, $p=0.022$), 「入浴や洗髪や歯磨きは相手に不快を与えないために行う」は30歳代, 40歳代が高く20歳代が最も低い値だった($F=3.45$, $df=4, 320$, $p=0.009$)。

③身だしなみ

a. 身だしなみを整えることの意味

「他人とのつきあいをよくする」を除くすべての項目において女性の方が有意に高い値を示した(表8)。

b. 身だしなみについて最重要項目

男性は「自分の気持ちがよい」, 「けじめをつける」, 「他人とのつきあいをよくする」の順で多く, 女性は「自分の気持ちがよい」, 「自分を美しく保つ」, 「けじめをつける」の順で多かった($\chi^2=27.66$ $p=0.000$)。

(6) 睡眠

①1日の睡眠時間

平日の睡眠時間は全体平均6.6時間, 男性6.8時間, 女性6.5時間であり男女差があった($t=2.38$, $df=340$, $p=0.018$)。休日の睡眠時間は全体平均7.9時間であり男女差はなかった。平日睡眠時間は20歳代が6.0時間, 30歳代が7.2時間で2群間に差があった(Scheffeの方法: $F=2.99$, $df=4, 337$, $p=0.019$)。

②睡眠パターン

「標準型」(0時までに就寝, 7時までに起床)49.0%,

「早寝早起型」(22時までに就寝, 6時までに起床)23.9%, 「遅寝早起型」(1時以降に就寝, 7時までに起床)12.0%, 「不定型」(パターンが決まらず, 日によって違う)11.1%の順であり男女差はなかった。

「標準型」は40歳代に最も多く, 「早寝早起型」は60歳代, 50歳代に多く, 「遅寝早起型」は20歳代, 30歳代に多く, 「不定型」は20歳代, 60歳代に多かった($\chi^2=46.98$ $p=0.003$)。

③睡眠についての満足度

「早起き」($t=3.41$, $df=333$, $p=0.001$)と「睡眠時間」($t=2.89$ $df=335$ $p=0.004$)はいずれも男性の方が有意に高い値を示した。「寝起きの満足度」は30歳代が最も低く, 40歳代以上は年齢と共に高い値を示した($F=3.77$, $df=4, 334$, $p=0.005$)。

④睡眠に影響するもの

「寝具」($t=3.05$, $df=332$, $p=0.002$), 「心配ごと」($t=2.28$, $df=333$, $p=0.024$), 「同室者」($t=2.30$ $df=329$, $p=0.023$), 「身体調子」($t=2.84$, $df=329$ $p=0.005$)をあげた者はいずれも女性の方が有意に高い値を示した。

⑤睡眠の工夫

「睡眠不足のとき昼寝や電車などの居眠りで補う」($t=2.17$, $df=327$, $p=0.031$), 「寝具・寝室環境を工夫する」($t=4.35$, $df=321$, $p=0.000$), 「寝る前に入浴する」($t=4.01$, $df=330$, $p=0.000$), 「寝る前には紅茶, コーヒーを控える」($t=2.92$, $df=325$, $p=0.004$)は女性の方が有意に高い値を示し, 「寝る前には紅茶や酒を飲む」($t=5.04$, $df=248$, $p=0.000$)は男性の方が有意に高い値を示した。

(7) 休息, 活動, 余暇

①休息時間, 休日および休暇日数

「1日で自分の自由に使える時間」は全体平均4.0時間, 男性は3.5時間, 女性は4.4時間であり男女差があった($t=2.492$, $df=329$, $p=0.013$)。「休日日数(日曜日など)」は全体平均8.4日であり男女差はなかった。「休暇日数(夏休み, 正月, 有給休暇)」は全体平均21.8日であり男女差はなかった。休暇日数には年齢差があ

り20歳代が最も多かった (F=6.46
df=4,292, p=0.000)。

②休息のとり方満足度

「1日のうちでの休息のすごし方に満足している」80.2%,「定期的休日(日曜日など)のすごし方に満足している」82.8%,「長期的休暇(夏休みなど)のすごし方に満足している」69.1%であり男女差および年齢差はなかった。

③休息, 休暇の使い方

女性が男性より有意に高い値を示したのは、「普段できない身の回りのことをする」(t=2.94, df=324, p=0.004),「P.T.A., 地区活動をする」(t=3.05, df=319, p=0.003),「宗教活動をする」(t=2.05, df=317, p=0.041),「友だちづきあいを楽しむ」(t=3.23, df=324, p=0.001),「友だちや同僚と憂さばらしをする」(t=2.96, df=319, p=0.003)の5項目であった。男性は「趣味, スポーツをする」(t=2.28, df=323, p=0.023),「仕事に関係することをを行う」(t=6.09, df=318, p=0.000)の2項目で女性より有意に高い値だった。

「家族と過ごす時間をとる」は30歳代が最も高く, 60歳代, 20歳代は低い値だった (F=2.52, df=4,322, p=0.041)。「P.T.A., 地区活動をする」は60歳代, 40歳代が高く20歳代, 50歳代は低い値だった (F=6.25, df=4,320, p=0.000)。「好きなことをする」(F=5.05, df=4,324, p=0.001),「友だちづきあいを楽しむ」(F=4.10, df=4,325, p=0.003),「旅行をする」(F=3.31, df=4,324, p=0.011),「友だちや同僚と憂さばらしをする」(F=5.40, df=4,320, p=0.000)の4項目はいずれも20歳代が最も高い値を示した。

④休息のとり方と健康

「今の休息や休日のとり方は健康状態に影響している」は90.5%,「今の休暇のとり方は健康状態に影響している」は81.0%,「自分の健康状態によって休息や休

表9 ソーシャルサポート

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
必要な時の経済的援助	2.36(0.92) (126)	2.65(0.97) (178)	2.53(0.96) (304)	2.67 (0.008)
色々な事を話し合える友人	2.63(0.83) (138)	3.08(0.77) (193)	2.89(0.83) (331)	5.09 (0.000)
つきあいの頻度	2.59(0.77) (138)	2.87(0.74) (192)	2.75(0.76) (330)	3.29 (0.001)
周りの人から頼りにされている	2.69(0.79) (132)	2.74(0.68) (192)	2.72(0.73) (324)	n.s.
大切な人たちをあてにできる	2.61(0.76) (132)	2.87(0.79) (190)	2.76(0.79) (322)	2.89 (0.004)
自分の行動や考えを信頼してくれる	2.89(0.74) (134)	3.13(0.67) (194)	3.03(0.71) (328)	3.13 (0.002)
具合が悪い時の代行	2.39(0.82) (133)	2.64(0.92) (192)	2.54(0.89) (325)	2.46 (0.014)
周囲から認められること	2.77(0.71) (131)	2.87(0.67) (190)	2.83(0.69) (325)	n.s.
ともにいたい人といられること	2.86(0.81) (134)	2.94(0.90) (192)	2.91(0.86) (326)	n.s.

SD: 標準偏差 n: 回答数

表10 仕事をする目的

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
お金のため	3.36(0.75) (143)	2.87(1.05) (175)	3.09(0.96) (318)	4.77 (0.000)
自己発揮のため	2.63(0.92) (136)	2.61(0.98) (171)	2.62(0.95) (307)	n.s.
家族のため	3.31(0.75) (140)	2.71(1.08) (176)	2.97(0.99) (316)	5.84 (0.000)
会社や組織のため	2.53(0.91) (135)	1.74(0.89) (168)	2.09(0.98) (303)	7.54 (0.000)
楽しみのため	2.09(0.85) (137)	2.32(0.87) (172)	2.22(0.86) (309)	2.28 (0.023)
社会的評価を得るため	2.18(0.85) (134)	1.71(0.76) (170)	1.92(0.83) (304)	5.04 (0.000)
社会的貢献をするため	2.31(0.83) (135)	2.02(0.94) (172)	2.15(0.91) (307)	2.79 (0.006)
生活にリズムや張りを保つため	2.51(0.84) (139)	2.84(0.85) (175)	2.69(0.86) (314)	3.43 (0.001)
惰性で	1.61(0.80) (134)	1.38(0.69) (170)	1.48(0.75) (304)	2.74 (0.007)

SD: 標準偏差 n: 回答数

日をとるようにしている」は67.0%,「自分の健康状態によって休暇をとるようにしている」は53.8%であり, 男女差および年齢差はなかった。

(8) ソーシャルサポート

表9に示すように6項目において女性が男性より有意に高い値を示し, 女性の方が豊かなソーシャルサポートを受けていると認識していることがうかがえる。「必要なときにまわりの人から経済的な援助を受け

表11 ストレス解消法

(9) 仕事

① 1週間の実働時間

全体平均42.4時間、男性47.7時間、女性38.0時間で性差があった ($t=4.47$, $df=308$, $p=0.000$)。

②仕事をする目的

男性が女性より有意に高い値を示したのは「お金を得るため」、「家族のため」、「会社や組織のため」、「社会的評価を得るため」、「社会的貢献をするため」、「情性で」の6項目であった。「楽しみのため」、「生活にリズムや張りを持つため」の2項目は女性の方が有意に高い値を示した(表10)。

「家族のため」は20歳代が最も低く30歳代、50歳代が高い値を示した ($F=4.75$, $df=4, 315$, $p=0.001$)。「社会的評価を得るため」は30歳代、20歳代が高く40歳代、50歳代は低い値を示した ($F=2.59$, $df=4, 303$, $p=0.037$)。

③仕事と健康との関連

「職場の人間関係がストレスである」のみ男性が女性より有意に高い値を示した ($t=2.51$, $df=304$, $p=0.012$)。

「仕事が大変なので消耗している」は20歳代が最も高く30歳代、60歳代は低い値を示した ($F=2.45$, $df=4, 303$, $p=0.046$)。「仕事によって日常生活のリズムが乱れやすい」は20歳代、30歳代が高く40歳代が最も低い値を示した ($F=4.14$, $df=4, 304$, $p=0.003$)。

(10) 家事

家事の実施度については、すべての項目において女性が男性より有意に高い値を示した。これに対して家事の満足度については、すべての項目において男女差はなかった。

働いている男性と働いている女性を比較してみても、全項目で女性の実施度が有意に高かった。これに

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
話す、相談する	2.24(0.78) (136)	2.65(0.89) (188)	2.48(0.87) (324)	4.24 (0.000)
食べる	1.54(0.69) (135)	1.86(0.87) (185)	1.73(0.81) (320)	3.66 (0.000)
酒を飲む	2.19(0.98) (140)	1.30(0.62) (182)	1.69(0.91) (322)	9.38 (0.000)
人や物にあたる	1.55(0.62) (137)	1.62(0.63) (186)	1.59(0.63) (323)	n.s.
寝る	2.36(0.88) (138)	2.23(0.95) (184)	2.29(0.92) (322)	n.s.
スポーツや趣味をする	2.51(0.95) (138)	2.28(0.96) (186)	2.38(0.96) (324)	2.19 (0.029)
風呂、マッサージ、 針、灸など	1.86(0.83) (137)	2.01(0.90) (185)	1.95(0.88) (322)	n.s.
宗教、信仰など	1.19(0.52) (134)	1.49(0.90) (182)	1.36(0.77) (316)	3.76 (0.000)
一人で色々考える	2.47(0.79) (139)	2.59(0.87) (190)	2.54(0.84) (329)	n.s.
問題にぶつかって いく	2.57(0.83) (137)	2.40(0.81) (186)	2.47(0.82) (323)	n.s.

SD: 標準偏差

n: 回答数

表12 疲労時の身体的変調

	男 平均値(SD) (n)	女 平均値(SD) (n)	全体 平均値(SD) (n)	t 値 (有意確率)
風邪をひく	2.07(0.81) (139)	2.29(0.85) (193)	2.19(0.84) (332)	2.38 (0.018)
下痢、便秘	1.89(0.88) (136)	1.67(0.80) (190)	1.80(0.85) (326)	2.32 (0.021)
食欲低下	1.82(0.73) (138)	2.03(0.76) (187)	1.94(0.75) (325)	2.49 (0.013)
肩こり	2.50(1.05) (141)	2.74(1.01) (195)	2.64(1.03) (336)	2.14 (0.033)
口内炎口角炎	1.58(0.78) (136)	1.82(0.90) (190)	1.72(0.85) (326)	2.47 (0.014)
頭痛	1.78(0.77) (138)	2.36(0.90) (191)	2.12(0.89) (329)	6.13 (0.000)
めまい	1.39(0.59) (137)	1.76(0.86) (188)	1.60(0.78) (325)	4.66 (0.000)
歯痛	1.40(0.63) (135)	1.50(0.69) (188)	1.46(0.67) (323)	n.s.
腰痛	1.96(0.94) (137)	2.02(0.97) (188)	1.99(0.96) (325)	n.s.
手足の冷え	1.40(0.67) (136)	1.90(0.97) (190)	1.69(0.89) (326)	5.46 (0.000)
胃痛	1.62(0.71) (137)	1.92(0.90) (189)	1.79(0.84) (326)	3.31 (0.001)
発熱	1.32(0.67) (136)	1.29(0.52) (184)	1.30(0.59) (320)	n.s.

SD: 標準偏差

n: 回答数

られること」のみ年齢差があり、20歳代が最も高く、年齢とともに低い値を示した ($F=2.55$, $df=4, 303$, $p=0.039$)。

対し、満足度は、「食事の仕度」($t=3.38$, $df=50$, $p=0.001$), 「室内掃除」($t=2.12$, $df=50$, $p=0.04$), 「風呂掃除」($t=2.41$, $df=50$, $p=0.002$), 「トイレ掃除」($t=2.49$, $df=50$, $p=0.016$), 「布団干し」($t=3.03$, $df=50$, $p=0.004$), 「買物」($t=2.14$, $df=47$, $p=0.038$), 「季節の衣類交換」($t=2.89$, $df=51$, $p=0.006$)の7項目で女性の満足度が有意に低かった。

さて、外で働いている女性と専業主婦とで家事の実施度、満足度を比較してみると、「室内掃除」($t=2.84$, $df=52$, $p=0.006$), 「トイレ掃除」($t=3.39$, $df=49$, $p=0.001$), 「庭掃除」($t=2.58$, $df=52$, $p=0.013$), 「布団干し」($t=2.08$, $df=52$, $p=0.043$)の4項目で有意に専業主婦の方が実施度が高く、他の9項目は有意差がなかった。満足度は全項目で有意差はなかった。

(11) 全体的に

①日頃のストレス感

「非常に高い」は6.5%, 「かなり高い」は30.1%, 「少しだけある」は58.0%, 「全くない」は5.4%であり、男女差および年齢差はなかった。

②ストレス解消法

「人に話す、相談する」, 「食べる」, 「宗教、信仰」の3項目は女性が男性より有意に高い値を示し, 「酒を飲む」, 「スポーツや趣味をする」は男性が女性より有意に高い値を示した(表11)。

「食べる」は20歳代が最も高い値を示し、他の4群との間に有意差があった($F=10.13$, $df=4, 319$, $p=0.000$)。「人や物にあたる」は20歳代が最も高い値を示した($F=2.51$, $df=4, 322$, $p=0.042$)。「寝る」は20歳代が最も高く年齢とともに低い値を示した($F=2.89$, $df=4, 321$, $p=0.023$)。

③疲れがたまったときの身体的変調

9項目において女性が男性より有意に高い値を示し、女性の方が疲労による身体的変調をおこしやすいことが明らかになった(表12)。

「風をひきやすくなる」($F=3.11$, $df=4, 331$, $p=0.016$), 「下痢、便秘をする」($F=2.51$, $df=4, 325$, $p=0.042$)は30歳代、20歳代が高く60歳代は最も低い値を示した。

IV. 考察

個人的特性のうち、セルフケア行動に関係する要因として「性別」「年齢」があることがあきらかになった。成人の日常生活行動のセルフケアの性差、年齢差によるパターン、意識化やコントロールの仕方の違いにつ

いてまとめ、考察したい。

(1) 飲食

食事に関しては、全般的に男性に比べて女性の方が気にしていて、食事は健康や楽しみ、団らんのためにとらえ、単に食べるというだけでない食事の意味を重要視している。これは、外食に対しての考え方にもあらわれていて、男性が、仕事の付き合いでしかたなく外食する、といったように受身的な食であるのに対し、女性は、手間が省け、しかも舌を肥し楽しめるものであるととらえ、つきあいとして楽しむというように、積極的に食べることもそのものを楽しんでいる。さらに食事のコントロールの仕方にも特徴があり、男性の場合は、腹八分目や量を控えるというように、「量」をコントロールしているが、女性は、栄養のバランスを考え、多菜を食べるというように「質」をコントロールしている。これは、対象集団の男性の80%が食事を家族に作ってもらっていて、女性の80%が自分で作っているということから考えると、「食べる人」と「作る人」という役割の違いが影響していると考えられる。つまり男性は、できているものを食べるだけなので「量」の部分しかコントロールできないが、女性は材料の選択から、味付けに至る「質」の部分を担当しているために、「質」のコントロールをしているのであろう。

また、食行動は年齢とも関連があるようである。50歳代、60歳代は、外食はいいことではないと思っていて、外食の回数も少ない。また食べる量を控えるといった行動をとっている。これに対して20代30代の若い年代は、外食が多く、気分が落ち込むと食事が増えたり、身体の調子によって食事が変化したりしている。このように、若い頃は日常生活上の変化と食行動との関わりが大きく、食行動が変化しやすいが、年齢が高くなると、意識的に食行動をコントロールしていて、一定の食行動を保っているといえる。これは加齢に伴う体質・体力の変化も大きく影響していると考えられる。

(2) 排泄

排泄に関しても男女差があり、男性に比べて女性の方が排便、排尿とも気にして意識している。そしてそのリズムが崩れると、いろいろと工夫してコントロールしようとしている。これは、女性は便秘傾向にありコントロールの必要性が高いことなどが関係しているかもしれない。

年齢差については、60歳代の人が排尿回数が多いという差だけである。加齢による頻尿傾向を示すものであろう。

(3) 性生活・月経

性生活に関しては、「性生活が気分を左右する」と回答しているのは男性であり「気分が性生活を左右する」のは、40-50歳代の人たちであった。後者に関しては、更年期の時期の気分の不安定さの影響があるのかもしれない。女性には、月経についての質問をしたが、月経によって痛みがあったり気分が憂鬱になるといった影響をうけている。

(4) 清潔

清潔に関する行動自体に大きな男女差はないが、清潔意識は女性が高く、きれいにしたいという思いが強く、気を使っている。身だしなみの目的の捉え方も特徴的で、男性はつきあいのため、女性は美しく保つためである。男性の場合は、社会の中の自分の立場という意識が強く、清潔行動も仕事がかまうための一つの条件と捉えている。これに対して女性は、自分自身のために楽しみとして清潔行動をとっている。年齢による違いはほとんどない。

(5) 睡眠

睡眠に関しては、実際の睡眠時間は、女性の方が少なく、また満足度も低い。環境の影響を受けやすく熟睡できにくいのも女性である。従って、睡眠を確保するために寝る前に酒を飲むなどの工夫をしている。これは、育児との関係があるのではないかと考えられる。つまり、女性は出産、育児体験を経る中で、物音や周囲の動きに敏感になり、断眠のパターンが身についてしまっているのではないだろうか。これは今後さらに調査して確認する必要があるだろう。

睡眠については、年齢によるパターンの違いが大きかった。20代は、睡眠時間が少なく、遅寝早起き型、あるいは不定型が多い。夜間の時間帯の活動性が高いことがうかがえる。30代は、遅寝早起き型が多く、寝つきはいいが、寝起きが悪く、十分睡眠時間をとっていても睡眠の満足度が低い。30代はちょうど育児の大変な時期であり、しかも社会的にも自分の立場を勝ちとっていかねばならない厳しい時期であるということも関係しているだろう。40代になると、睡眠パターンは標準型をとるようになり、50-60代になると早寝早起きというパターンに変わっている。

(6) 休息

休息の時間数や満足度については、男女差はなかったが、使い方に差があり、男性は、趣味やスポーツの他に仕事に関することに時間を使っている。ここでも仕事中心の生活が男性のパターンであることがうかが

える。女性は日頃できないことや、友達づきあい、宗教活動に時間を使っている。

年齢的には、20代が遊ぶことに使っているのに対して、30代は家族でレジャー、40代は、P.T.A. や集会といったように、その子供の年代に必要な親役割をとるために休暇の時間を使っている。自分でなく子供中心の生活構造である。

(7) ソーシャルサポート

周りの人とのつきあいとその関係に対する満足度をみると、女性の方が男性に比べて満足度が高く、話し合える人を持っている。すなわち、ネットワークを持っているようである。これは、女性が、地域の人との接触が多く、またそのつながりは、男性のように職場の利害関係でつながっているのと違い、お互いに生活上のサポート源として支え合っているつながりであるようだ。

年齢的にみえてみると、20代で経済的に助けになってくれる人がいることに対する満足度が高いのが特徴的である。これは、20代は、親が健在で第一線で働いていることが多い年代であり、仕事は持っていてはまだ保護を求めている年代ではないだろうか。

(8) 仕事

仕事に関しては、男女間に大きな差がある。実働時間は、男性の方が多い。仕事の目的は、男性がお金のため、家族のため、社会に貢献するため、惰性、というように他者志向であるのに対し、女性は楽しみ、生活のリズム、生きる張り、というように自己志向性が高い。これは性による役割意識の影響があると考えられるが、仕事中心に生活が回っている男性が、その仕事を他者志向で捉えているという点から考えると、役割に対する社会化された意識の根強さが感じられる。

仕事について年齢差をみると、20代、30代は、社会的評価を得るためであるという思いが強く、逆に40代、50代になると社会的評価への志向性が低くなる。すでにある程度の評価を得て安定する年代に入らるであろうと考えられる。健康との関連では、仕事で消耗していると感じている年代は、30代と60代であった。60代は、加齢による体力的な消耗あるいは初老期のうつ状態の反映なのだろうか。30代の消耗感は、「休息」の結果と考え合わせると、子育てと同時に自分の社会的な地位の獲得のための努力をしていかねばならず、また、育児をはじめとして必要となる金銭的な収入も思う程には得られにくい年代であるので、働いて、子育てするのに精力を使い果たしてしまう消耗感であると考えられる。

(9) 家事

家事の実施状況は、男女の差が大きい。すべての家事が女性によってなされている率が非常に高い。専業主婦が家事を担当するのは当然のこととしても、仕事を持っている女性でも、家事のほとんどを担当している。日本の根強い役割意識がなお続いていることの現れであり、共稼ぎの女性の負担の大きさを容易に想像させ得る結果である。しかしながら、働いている女性は掃除や布巾干しといった手間を省きやすい家事を少なくすることでコントロールをしているようである。

(10) ストレス

日頃ストレスをどの程度感じているかについては、性差も年齢差もなかった。ストレスの解消の仕方は、男性がスポーツや飲酒、女性が食べる、話す、宗教といったように違いがあった。ここでも女性の食に対するコミットメントの強さが現われている。また、女性の方が、疲れが風邪や便秘、食欲低下、肩こりといった身体の変調を引き起こしやすい。

さて、年齢的な特徴は、20代の若い年齢層の人たちは、食べる、寝る、といったやり方でストレス解消をしているという点である。

V. おわりに

この研究は、D.Orem のセルフケア看護理論を P. Underwood が精神看護の領域に修正したモデルを精神力動理論と統合したセルフケア看護モデルを概念枠組みとしながら、健康な成人男女のセルフケア行動の実態、およびセルフケアに影響を及ぼす個人的特性を明らかにすることを目的とした。

その結果、成人男女のセルフケアの基礎的データが

得られ、セルフケアの関係要因には、男女差、年齢差があることがわかった。性別については、男性は生活の中心が仕事であり、仕事を軸にして日常生活をあまり意識しないでコントロールしているのに比べ、女性は自分のために楽しむように、意識して生活をコントロールしていることがわかった。年齢については、若いうちは活動的で、生活が不安定であるのに比べ、年齢が進むにつれて、生活全般のパターンを一定に保とうとするようになることもわかった。そしてその境目が30代であることもわかった。セルフケアの実態を把握できたことの他に、セルフケア測定尺度を開発したことも一つの成果であった。

セルフケア行動は、習慣化しており、その人の心の状態と深く結びついていると考えられる。セルフケア行動を変容する必要があるとき看護がどう援助しうのかの基礎的資料を得るためにも、今後、具体的な日常生活のセルフケア行動と、抽象性の高い精神力動理論との関連について探究することが必要である。すなわち、セルフケア行動が、その人の生育史と心理的に深いつながりがあるのかどうかを追究することが必要であろう。もしそうだとすれば、セルフケア行動を変容するための看護の働きかけは、単なる指導やガイダンスでは不十分であることが推察されるからである。また、今回の研究で、セルフケア行動には性差や年齢差が検証されたが、このことは生育史上の文化的環境要因によるものなのか、それとも文化的環境が強く深層心理に影響されたものであるかどうかを追究する必要がある。

この研究の対象として調査に応じて下さいました多くの皆様に深く感謝致します。

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受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：湯楨ます、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) Abdellah. 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. Nursing Research, 17(3), 1968, 206-209pp.
- 5) Johnson, D.E.: The behavioral system 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.: Nursing: Concepts of Practice, 2nd. ed. New York: McGraw-Hill, 1980.
- 8) Orem, D.E.: Nursing: Concepts of Practice, 3rd. ed. New York: McGraw-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) 南裕子, 稲岡文昭監修, 粕田孝行編集: 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.

(平成元年10月31日受理)

Self Care Activities and Their Related Factors of Healthy Adults

KIYOKA SHODAI et al.

This study aimed to find the actual situation of self care activities among healthy adults and the individual factors of self care. The conceptual framework used in this study was the Orem/Underwood self care nursing model.

The convenient sample of 343 healthy adults responded by mail to the Self Care Questionnaire that was developed and amended by the authors.

The results indicate that the sex and age are significant individual factors for self care activities. Men tend to view the work as the most important and control their daily self care activities accordingly more unconsciously. Women enjoy their daily life for themselves, and control more consciously. Young adults' life is active and unstable. With the progress of age, they try to maintain their life pattern regularly. The border between the younger and the elder groups is 30's.

In the future, we would like to find the relationship between self care activities and psychodynamics of individuals, and then to develop a nursing care model for helping people to change their self care activities if needed.

Key Words

self care
self care by age
self care by sex
self care control
self care activities