

研究区分	教員特別研究推進 独創・先進的研究
------	-------------------

研究テーマ	就労女性への認知行動療法を取り入れた健康教育プログラムの検討 －健康教育プログラム実施後の更年期女性の語りから－				
研究組織	代表者	所属・職名	看護学部・講師	氏名	永谷 実穂
	研究分担者	所属・職名		氏名	
		所属・職名		氏名	
		所属・職名		氏名	
	発表者	所属・職名	看護学部・講師	氏名	永谷 実穂

講演題目	就労女性への認知行動療法を取り入れた健康教育プログラムの検討 －健康教育プログラム実施後の更年期女性の語りから－
------	---

**研究の目的、成果及び今後の展望**

1. 背景・目的  
 女性は年齢とともに、卵巣機能が衰退によって心身の変調が現れ、このホルモン変動により不快な更年期症状が出現し、この更年期症状は身体的要因、環境的要因、性格的要因が複合的に絡み合って発症している。単に更年期症状は乗り越えるという視点のみではなく、更年期から老年期を健康的に過ごすためにも身体面と生活全体におけるウェルネスの視点が重要となる。さらに近年では、仕事と家庭の多重役割を担いながら就労している女性が増加傾向である。また、更年期症状は、更年期に対する認識が症状にも影響することが示唆されており、認知に焦点を当てた健康教育プログラムを実施することが必要であると考え。そこで、認知に焦点を当てた健康教育プログラムを実施した就労女性への語りを聞き、その健康教育の効果や更年期症状への影響など参加女性から詳細を得ることで、その語りから健康教育プログラムの効果についても検証する。さらに認知行動療法を取り入れた健康教育プログラムのあり方や内容の検討、健康教育後の介入の時期や内容の検討を行うことを目的とした。

2. 成果および今後の展望  
 今年度は、2018年に実施した全国のアナケート調査の分析結果および2019年に実施した認知に焦点を当てた健康教育プログラム後のアナケートの自由記述の内容をまとめ面接ガイドの作成の準備を行った。全国アナケート調査では、更年期のポジティブおよびネガティブなイメージの影響が示唆され、この点を内容に含めた。また、健康教育での自由記述の内容については、「個人における更年期症状の潜在的要件と背景」「更年期症状に誘因するもの」「更年期に表出される状態」と分け、健康教育前、健康教育中、健康教育直後、健康教育プログラム終了後と経過ごとに記述を分類して内容を検討した。さらに、更年期症状の自覚の変化、自身の健康についての注意点、更年期における捉え方の変化、更年期の対処の方法など生活の中での思いなどを含めた面接ガイドを作成しプレテストを行う準備を進めている。COVID-19の状況を確認しながら感染対策を行い、インタビューを実施し認知行動療法を取り入れた健康教育プログラムのあり方や内容の検討につなげていきたいと考える。