

氏名	永峰 大輝 (ナガミネ ダイキ)	
本籍	群馬県	
学位の種類	博士 (学術)	
学位の番号	博甲第 116 号	
学位授与の日付	2023 年 3 月 20 日	
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当	
学位論文題目	将来志向の健康行動を促進するための <b>Proactive coping</b> に関する研究—ヘルスコーチングを用いた支援策の検討—	
論文審査委員	(主査) 桜美林大学教授	石川 利江
	(副査) 桜美林大学教授	鈴木 平
	桜美林大学教授	松田チャップマン与理子
	関西医科大学教授	西垣 悦代

## 論文審査報告書

### 論文目次

序章 ポジティブ心理学と健康 .....	1
第1章 コーピングにおける将来志向とポジティブ思考 .....	3
第1節 ストレスに関する理論 .....	3
第2節 コーピング方略と健康 .....	5
第3節 「事後対応的」から「積極的」へ .....	8

<b>第2章 本研究の目的と意義</b> .....	<b>13</b>
第1節 本研究の目的と意義.....	13
第2節 本研究の構成.....	15
<b>第3章 PROACTIVE COPINGに関する研究の動向</b> .....	<b>18</b>
第1節 PROACTIVE COPINGの定義.....	18
第2節 PROACTIVE COPINGの尺度.....	22
第3節 PROACTIVE COPINGの活用.....	25
第4節 PROACTIVE COPINGの課題と展望.....	30
<b>第4章 ヘルスコーチングに関する研究の動向</b> .....	<b>32</b>
第1節 コーチング心理学の定義.....	32
第2節 ヘルスコーチングの定義.....	35
第3節 ヘルスコーチングの研究の動向.....	40
<b>第5章 PROACTIVE COPINGを測定する尺度の開発—PCHBとPCC-Jの開発—   研究1</b> .....	<b>42</b>
第1節 問題と目的.....	42
第2節 方法.....	44
第3節 結果.....	50
第4節 考察.....	62
<b>第6章 PROACTIVE COPINGと健康に関する縦断研究   研究2</b> .....	<b>69</b>
第1節 問題と目的.....	69
第2節 方法.....	71
第3節 結果.....	76
第4節 考察.....	84
<b>第7章 ヘルスコーチングの介入デザインに関する検討   研究3</b> .....	<b>88</b>
第1節 問題と目的.....	88
第2節 方法.....	89
第3節 結果.....	90
第4節 考察.....	100

第8章 運動量を高めるヘルスコーチングの試験的实施   研究4 .....	106
第1節 問題と目的.....	106
第2節 方法.....	110
第3節 結果.....	114
第4節 考察.....	121
第9章 運動量を高めるヘルスコーチングの介入案作成.....	123
第1節 介入プログラムの提案.....	123
第2節 介入効果の測定における課題.....	133
第10章 総合考察.....	134
第1節 本研究の要約.....	134
第2節 本研究の総合考察.....	136
第3節 本研究の限界と展望.....	140

引用文献

謝辞

資料

## 論文要旨

本論文は、これまで十分な検討がなされてこなかった将来志向的な対処である **Proactive coping** についての概念の明確化を図り、健康との関連性を詳細に検討し、ヘルスコーチングによる介入案を示した **Proactive coping** に関する包括的研究である。

序章では、本研究の背景となるポジティブ心理学と健康に関する研究の推移について述べている。第1章は、これまで多くの研究が行われてきたストレスへの事後対応的なコーピングはリスクマネジメントとして捉えた。一方、本論文の主たるテーマである **Proactive coping** は潜在的なストレスを挑戦と評価し、自己成長の機会として捉えるゴールマネジメントと位置づけ、従来の研究との違いを示し、**Proactive coping** については、十分な知見が得られていないとした。第2章は研究目的と意義についてまとめられている。

第3章と第4章は文献レビューを行い、本論文の研究背景を明らかにした。まず第3章では、Proactive coping に関する研究の動向と課題として、定義、尺度、介入研究の3つの視点から文献レビューを行っている。国内外ともに Proactive coping に関する研究が少なく、介入研究ではアプローチ手法が確立されていないことを明らかにした。第4章では、ポジティブ心理学のアプローチの1つであるコーチングに着目し、コーチングとコーチング心理学、健康・医療分野で用いられるヘルスコーチングおよびウェルネスコーチングについて、論文と書籍から定義の概観を行った。

第5章研究1では、Proactive coping の信念と行動を測定する2つの尺度を開発した。既存の Proactive coping 信念尺度の評価は包括的な概念のみに限定されているため、健康行動に特化した尺度が必要として開発を試みた。その結果、信頼性と妥当性を有する1因子12項目から構成される Proactive Coping Scale of Health Behavior が開発された。Proactive coping 行動尺度は、日本語版項目の作成と因子構造の検討を行ない、2次因子構造で21項目の日本語版 Proactive Coping Competence Scale が作成された。第6章研究2では、Proactive coping、well-being、運動量の関係性について時系列変化を含めた因果関係が検討された。交差遅延効果モデルによる3波の縦断調査の結果、Proactive coping 信念と行動間、行動と Well-being 間に循環的な関係にあることが明らかされた。運動量についても Proactive coping 信念との循環的な関係が明らかにされた。第7章研究3では、効果的なヘルスコーチングのスキルの特徴を捉えるために、フォローアップの実施を採択条件に含めたシステマティックレビューを実施し、ヘルスコーチング介入プログラムに必要な4つの特徴を明らかにした。第8章研究4では、介入プログラム作成のための試験的介入を実施している。介入は4名の対象者に対して2ヶ月隔週4セッション実施した。その結果から、目標設定のための適切な期間、目標達成のための行動決定には、Proactive coping におけるスモールステップ設定、フィードバック、資源の確認の重要性について指摘した。第9章では、研究1から研究4の知見に基づき、Proactive coping の理論に基づいたヘルスコーチングによる運動量促進プログラムの介入案作成を試みた。Proactive coping の理論である5ステージモデル(資源の蓄積、注意の認識、予備的評価、予備的コーピング、フィードバックの活用)をベースとした介入にヘルスコーチングを用いることの有効性と適用の可能性について検討する一方、第7章のヘルスコーチングのシステマティックレビュー、第8章の試行を踏まえ、目標設定、行動計画、フィードバック、問題点・解決策が重要な要素であると示している。そして、6ヶ月間で計11回のセッションと6ヶ月後のフォローアップを含む介入の具体案を作成し、介入実施に伴う課題として今後の効果検証の必要性とその方法について言及している。第10章総合考察では、本研究の要約、総合考察、限界と展望についてまとめた。

本論文は、概念の混乱化がみられた Proactive coping の概念の整理を行い、評価するための妥当性・信頼のある尺度開発を行ったうえで、縦断的検討に基づき健康行動との関連性を明らかにしている。増加の一途をたどる生活習慣病の予防には運動行動の促進が重要とされており、本論文は、Proactive coping の活用と介入法としてヘルスコーチングが効果的に動機づけを高めることを示した独自性の高い意義ある研究といえる。

## 論文審査要旨

学位請求論文提出後、主査および外部審査者を含めた3名の副査による論文審査が行われた。研究が進んでいない **Proactive coping** についての概念の明確化を図り、健康との関連性を詳細に検討し、ヘルスコーチングによる介入案を示した **Proactive coping** に関する包括的研究として高く評価された。ヘルスコーチングに **Proactive coping** の概念を取り入れ、健康増進プログラムを作成するという点はこれまでにない、独創的な発想であり、新奇性のみならず、ステージ理論も取入れながら、プログラムを作成した点、そこに至るまでの文献研究や尺度開発も丁寧に行われている点でも評価された。審査の中で、統計的数値の確認や表現の訂正などの指摘や、介入プログラム案の提案だけでなく作成に先立って実践されている試行案を追加した方が良いと指摘を受けて、これらの修正を行った。

丁寧かつ十分な文献レビュー、**Proactive coping** 概念の精緻な整理、概念間の関係性の明確な記述、**Proactive coping** 尺度の開発、論文としての手続きを踏んだ独創性高い内容であり、今後とも自立して研究していく十分な研究能力を有していると評価された。主査、副査全員一致して学位論文として合格であると判定した。

## 口頭審査要旨

Zoom を用いた公開での最終審査は、30分間の論文概要の発表、30分間の質疑応答、非公開での主査・副査による合否判定が行われた。パワーポイント資料が準備され、研究の概要についての説明がなされた。まず、予備審査により追加された試験的介入について質問された。追加によって論文自体はわかりやすくなったが、目標を歩行数アップに絞った理由や歩き方の確認方法などについて質疑が行われた。統計的分析の解釈や **Proactive coping** プログラム案作成の経過、アウトカムの設定についてなども指摘と質問が重ねられた。これらの質問に対し誠実に回答し、指摘に対しては今後の課題や研究の発展的方向をふまえた回答がなされた。審査者からは、健康行動促進のために実施に伴う楽しさなどの仕掛けづくりといった介入方法について今後さらに研究を深めてほしいという要望があった。

最終的に学位論文の口頭審査は審査委員の全員一致で合格であると判定された。