

ビデオ通話を使った作業への介入がセルフマネジメントスキルに与える効果

松尾樹羅

key words : ビデオ通話, 作業, セルフマネジメント, 作業の満足度

要旨

本研究では、ビデオ通話を使った作業に焦点を当てた介入が、大学生の作業の遂行度・満足度およびセルフマネジメントスキルに与える影響を検討することを目的に、大学生を対象に「オンライン」「ペア」「本人主体」という3つの特徴を持つ介入プログラムを実施した。その結果、作業の遂行度・満足度に効果があることが示唆されたが、セルフマネジメントスキルは高まったとは言えなかった。今後は、介入期間の短さや対象者の特徴を改善したプログラムの実施・検討が望まれる。

はじめに

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の影響で、「オンライン〇〇」が注目されるなど、生活にも大きな変化があった。医療・福祉分野でも、場所や時間の制約が少ないオンラインの利便性を活かした遠隔リハビリテーションに関する研究は以前より国内外でなされており^{1, 2, 3)}、昨今の情勢を受け、オンラインという選択肢が増えることで、治療におけるさらなる可能性が期待できると考えた。

また私たち学生においては、オンライン授業が導入され、「見直しが可能」「自分のペース・環境で学習できる」「通学時間が不要である」などのメリットを感じている⁴⁾。一方で、「生活リズムの乱れ」「モチベーションの低下」「課題・自己管理が困難」といったデメリットが挙げられ、課題の実施・提出や時間管理等の「自己管理スキル (セルフマネジメントスキル)」がより問われるようになった⁴⁾。

先行研究では、患者教育と自己管理能力に関して、身体活動や服薬における自己管理能力についての研究が行われているが^{5, 6)}、作業における自己管理能力に関する研究はみられなかった。岩田⁷⁾によると、大学生を対象にした質問紙にて、スポーツや趣味といった文化的な活動の充実感や大学の良好な学習成果は、生活の満足度を高めるとされていた。大学生活における学業や余暇活動が管理できれば、生活満足度は上がることから、作業を自己管理するプログラムを実施することとした。

本研究では、ビデオ通話を使った作業に焦点を当てた介入が、大学生の作業の遂行度・満足度およびセル

フマネジメントスキルに与える影響を検討した。高橋ら⁸⁾の研究を参考に、自己管理スキルは自身で戦略的に準備・計画を実施し振り返りを行い、作業遂行を管理する能力とする。

研究方法

1. 対象

県立広島大学保健福祉学部の学生とした。著者の知り合いに声を掛け、研究の協力を依頼した。その結果6名を対象とした。

2. プログラム

1) プログラムの特徴

プログラムの特徴は3つあった。1つ目の特徴は、全てのセッションをオンラインで実施することであった。それぞれの自宅から、WEB会議サービス Zoom を使いオンラインで参加することを依頼した。

2つ目の特徴は、対象者が2人のペアで参加することであった。対象者6名を親しい2人でペアにして、3つのグループを作成した。Bandura⁹⁾は、ある行動を遂行することができる、と自分の可能性を認識していることを自己効力感と呼び、自己効力感が強いほど実際にその行動を遂行できる傾向にあると述べている。横川ら¹⁰⁾は、高齢者の健康管理行動に対して自己効力感とは正の相関を持つことを明らかにしており、自己効力感を高めることはセルフマネジメントにおいてポジティブな効果があると考えられた。この自己効力感を高める方法として、他者の体験を見本にする「代理経験」、成功できると思わされるような「言語的説得」がある。これらのことから、ペアをつくり互

いにアドバイスやサポートをする関係となり実施した。

3つ目の特徴は、本人主体で取り組むことであった。対象者が取り組みたい作業を選択し、本人主体で目標設定・計画立案・実施を繰り返し行うことで、セルフマネジメントを高めていくことを図った。クライアントが選んだ活動の遂行を通して、スキルを獲得していくアプローチであるCO-OP¹¹⁾を参考にした。CO-OPの特徴として、Goal(目標)-Plan(計画)-Do(実行)-Check(評価)の枠組みをクライアントに教え、その枠組みの中でクライアント自身で問題を解決していくこと、また、教えるのではなく戦略を自分で見つけ出すということがある。この特徴を参考に、目標や計画を記入する「セルフマネジメントシート」と、実施したことを記入する「アピールメモ」、計画の達成度を記入する「振り返りシート」の3つの記入シートを筆者が作成した。プログラム実施者は、目標や計画に関して対象者の気付きを促すよう助言した。

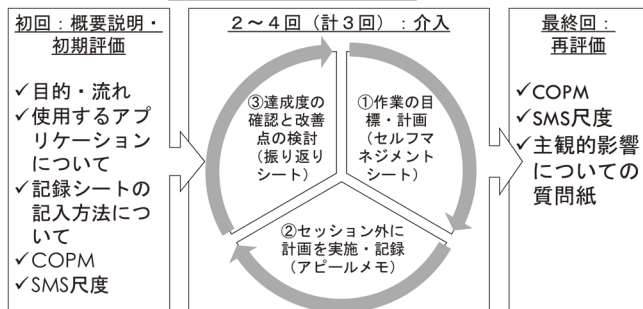
2) 期間・頻度

1回30～60分のセッションを、1週間に1回程度の頻度で実施した。セッション内容は、オリエンテーション1回、介入3回、再評価1回、の計5回で、期間は1～1.5か月であった。

3) プログラムの流れ

初回は、プログラムの概要・目的についての説明と使用するアプリケーションの操作、記録シートの記入方法について説明をした。2回目以降は、①セッション内で、1週間で取り組む作業の目標計画をセルフマネジメントシートに記入した、②次回までの課題として、セッション外の時間で計画を実施し、アピールメモを記入した、③次のセッションの初めに、アピールメモをもとにしてペアの人に実施したことを共有し、振り返りシートを用いて達成度の確認と改善点を検討した。このサイクルを3回繰り返した。この記入シートは対象者本人が記入し、オンライン上でグループ内に情報が共有された。(図1)

(図1) プログラムの流れ



3. データ収集

初回および最終回にカナダ作業遂行測定(以下、COPM)¹²⁾と自己管理スキルの豊富さを測定する尺度(以下、SMS尺度)¹³⁾で評価をした。また最終回で、プログラムの主観的影響についての質問紙を実施した。さらにプログラム終了1カ月後に、生活場面での活用についての質問紙を実施した。

1) COPM

したいこと、する必要があること、することを期待されていることについてクライアントに聞き、作業の問題ごとに、重要度・遂行度・満足度を各1～10点で回答してもらう評価である¹²⁾。遂行度と満足度の点数の平均を、遂行スコアと満足スコアとして算出する。介入後、作業の問題ごとに遂行度と満足度を再び聞き、成果指標とした。

2) SMS尺度

高橋ら¹³⁾によって開発された、自己管理スキルに関する10項目の質問に「当てはまる」「やや当てはまる」「あまり当てはまらない」「当てはまらない」から選択する質問紙である。合計40点で点数が高いほど自己管理スキルが高いことを示す(表1)。

(表1) 自己管理スキル(SMS)尺度の項目

何かをしようとするときには十分に情報を収集する。
難しいことをするとき、できないかもしれないと考えてしまう。*
失敗した場合、どこが悪かったかを反省しない。*
何かを実行するときには、自分なりの計画を立てる。
失敗すると次回もダメだろうと考える。*
作業しやすい環境を作ることが苦手だ。*
困ったときには、まず何が問題かを明確にする。
しなくてはならないことよりも楽しいことを先にしてしまう。*
何をしたらよいかを考えないまま行動を開始してしまう。*
自分ならできると心の中で自分を励ます。
「当てはまる」「やや当てはまる」「あまり当てはまらない」「当てはまらない」から選択させ、それぞれ4-1点を与え合計する。逆項目(*)については1-4点とする。

3) プログラムの主観的影響についての質問紙

終了時に、プログラムの影響を主観的にどのように感じているか評価した。今回のプログラムを通して「セルフマネジメントスキルが高まった」「作業・活動を上手くできるようになった」「時間の使い方が上手くなった」「作業を行う環境(物・場所等)を意識するようになった」「人との関わりが増えた」という5項目を尋ねた。各項目に対して「とても思う」「思う」「どちらでもない」「そう思わない」「まったく思わない」の5件法で回答を得た。

また、「ペアで取り組んで良かったこと・悪かったことは何か」「プログラム実施中に、プログラム内での取り組みが、生活場面で活かしたことはあるか」「その他、感想・気づき」について自由記述式で回答を得た。

4) プログラム後の生活場面での活用についての質問紙

「プログラム内での取り組みがその後の生活場面で活かしているか」について自由記述式で回答を得た。

4. データ分析

プログラム前後での、作業に対する遂行度・満足度と、セルフマネジメントスキルの変化を明らかにするために、初回と最終回の COPM, SMS 尺度の点数を比較した。また、プログラムの主観的影響と生活場面での活用を明らかにするために、質問紙をもとにデータの概略を把握した。

5. 研究倫理

プログラム開始時に対象者に対して、研究の目的や方法などを文書と口頭で説明し、同意を得た。

結果

1. プログラムへの参加状況

研究に参加した対象者は6名で、すべてのセッションに出席した。取り組み内容の例を示す(表2)。あるセッションで、A氏は、「毎日掃除機をかける」という目標を立てて、プログラム実施者やペアの人からの助

言を得ながら、「掃除機を出しておく」「友達を家に呼ぶ」「掃除機をかける時間を決める」という三つの計画を様々な視点で考え、実施した。次のセッション時に、目標に対する実施度を◎○△×で確認し、振り返りを行った。この目標・計画・実施・振り返りの過程を3回繰り返した。

(表2) 取り組み内容まとめ (一部例)

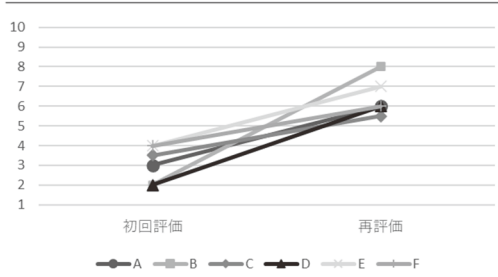
A氏 目標：毎日、掃除機をかける！ 目標の達成度：もう少し			
	計画	工夫点	実施度
戦略①	掃除機を出しておく	目につく場所に置く	◎
戦略②	友達を家に呼ぶ約束をする	周囲の人を巻き込む	×
戦略③	掃除機をかける時間を決めておく	パターン化	△

2. COPM および SMS 尺度の変化

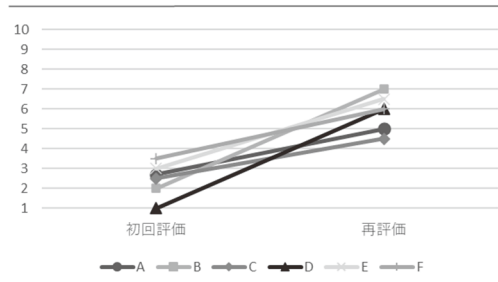
COPM の遂行度スコア、満足度スコアについては、参加者 6 名全員がプログラム開始時に比べて終了時に向上した(図2, 3)。遂行スコアの変化量は2~6点、満足スコアの変化量は、2~5点であった。

SMS 尺度については、3名は点数が向上し、1名は変化なし、2名は点数が低下した(図4)。なお、6名の合計点数の平均は、初回評価時が28.8点、再評価時は29.0点であった。

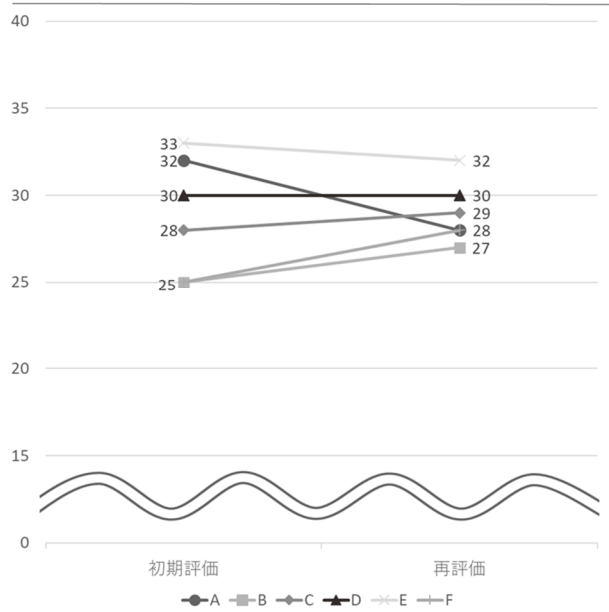
(図2) 遂行スコアの変化



(図3) 満足スコアの変化



(図4) SMS尺度合計点の変化



3. プログラムの主観的影響

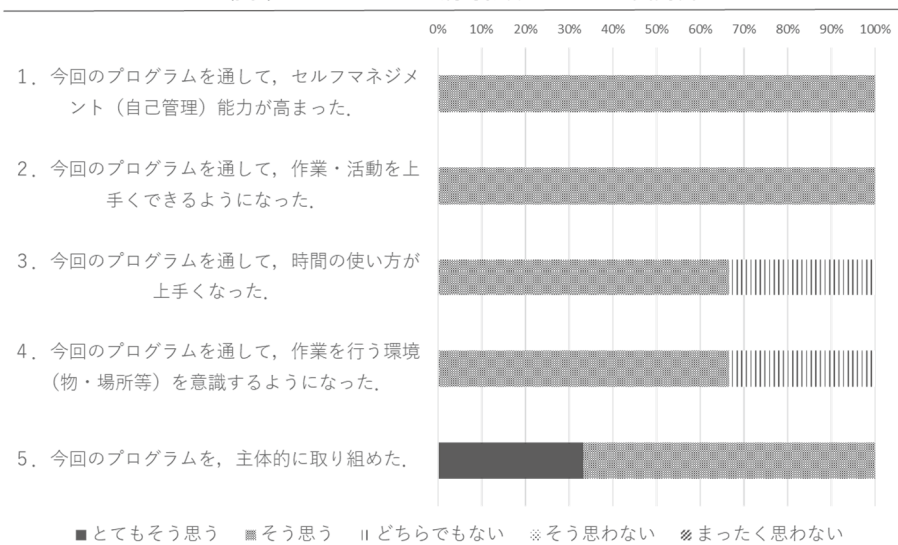
参加者6名全員から回答を得た。その結果、「セルフマネジメントスキルが高まった」「作業・活動を上手くできるようになった」「主体的に取り組めた」という項目で、全員が肯定的な回答をした(図5)。

自由記述式での回答では、ペアでの取り組みに対し、「ペアの人にアドバイスしてもらえたので作業の方法

を思いつきやすかった」「同じような内容に取り組んでいる場合、どんな方法があるかを一緒に考えられた」「お互いの頑張りを共有できるので、自分もやらないと、という気持ちになってよかった」といった回答が得られた。

また、プログラムでの取り組みが生活場面で活かされたかという質問に対し、「週単位で目標を立てるとい

(図5) プログラムの主観的影響についての質問紙



う取り組み方が自分に合っていた。プログラムで目標にした以外の活動においても活かすことができた」「1日の中で何から始めるかを考えるときに、優先順位や時間配分を考えて計画的に過ごすことができた。」といった回答が得られた。

その他感想として、「1週間に1回くらいのペースで振り返りを行うことで、1週間なら頑張れると思った。」「3回の作業であったため、比較的遂行しやすかった。」「仮にもう少し長い期間すれば、習慣にもつながったと思う。」といった回答が得られた。

4. プログラム後の生活場面での活用

プログラムで料理に取り組んだ参加者からは、「明日は楽をするためにどうしようと考えてメニューを作るようになり、余裕がある日は料理ができています」といった回答が得られた。しかし、「忙しいことを言い訳に、やらなければいけないことが十分にできておらず、自分一人ではプログラムの時のようにはできていない」という回答もあった。

考察

1. プログラムの成果

1) 作業の遂行度・満足度

COPMの遂行スコア・満足スコアについては、参加者全員が2点以上向上した。この結果より、今回のプログラムが、取り組んだ作業の問題の解決に効果的であることが示唆された。

2) セルフマネジメントスキル

セルフマネジメントスキルの指標として用いたSMS尺度の点数は、3名は点数が向上し、1名は変化なし、

2名は点数が低下した。この結果より、今回のプログラムによって、セルフマネジメントスキルが高まったとは言えない。初期評価時の点数が高かった上位2名が、再評価時に点数が低下していた。初期評価時にSMS尺度の点数が高得点であることが、プログラムの効果が出なかったことに関連していたかもしれない。

また主観的効果についての質問紙では、「セルフマネジメントスキルが高まったか」という質問に対して、全員が肯定的な回答をした。このことは参加者がプログラムを通して達成感を得たことやプログラム実施者への配慮が回答に影響したかもしれない。

3) プログラム後の生活場面での活用

介入後は、プログラム内で良かった方法が、生活の他の場面でも活用された例もあるが、反対に「自分一人では取り組めない」という発言もあり、プログラムでの取り組みが日常生活に般化したとはいえなかった。

2. プログラムの改善点

1) 期間

日常生活への般化には至らない参加者がおり、参加者より「仮にもう少し長い期間の介入であれば、習慣にもつながったのではないか」という回答もあった。技能の般化をねらったCO-OPでは、10回（約1時間/回、1~2週間に1回の頻度）が基本となっている¹¹⁾。このCO-OPの期間と比較しても、今回のプログラムは介入期間が短かったため、介入期間・回数を増やすことが改善点として考えられた。

2) 対象者の特性

今回のプログラムの参加者の中でSMS尺度の点数が低下・維持した3人は初期評価時、高橋ら¹³⁾の研究の

大学生 223 名の SMS 尺度の平均点 27.1 点よりも点数が高く、30 点を上回っており、元々のセルフマネジメントスキルが高かったことが分かる。募集の際に、「セルフマネジメントが苦手である人」を対象とすると SMS 尺度の点数に変化が見られたかもしれない。

今後の課題と展開

今回のプログラムは非対面で実施できることから、昨今の感染症拡大の状況だけではなく、遠方に住むクライアントに対する支援や家での過ごし方の改善に活用できるのではないかと考える。

本研究では、対象者を大学生に限定しており、サンプルサイズが小さく、より大きな規模で他の年代の集団でもプログラムが使用できるのか、検討を行っていく必要がある。プログラムの期間や対象者を変更した改善型のプログラムで再度実施し検討する必要がある。その際は、対照群を設けるなど、よりエビデンスレベルの高い研究デザインを用いて効果を検証していく必要がある。

文献

- 1) Ng EM, Polatajko HJ, Marziali E, Hunt A, Dawson DR. Telerehabilitation for addressing executive dysfunction after traumatic brain injury. *Brain Injury* 27(5) : 548-64, 2013.
- 2) 塩津裕康, 奥津光佳, 倉澤茂樹: 読み書きが苦手な子どもに対する Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP) を基盤とした遠隔作業療法. *作業療法* 40 (1) : 72-78, 2021.
- 3) 山口英典, 美崎定也, 古谷英孝, 大島理絵, 藤澤俊介, 田澤智央, 杉本和隆: 人工膝関節置換術後患者に対する遠隔リハビリテーションの導入. *理学療法学 Supplement* 2016 巻 : 2017.
- 4) 田中希穂: 大学におけるオンライン授業の実践と課題. *同志社大学教職課程年報* 10 : 48-62, 2021.
- 5) 白石匡, 東本有司, 澤田優子, 杉谷竜司, 水澤裕貴, 釜田千聡, 西山理, 木村保, 東田有智, 福田寛二: COPD 患者の自己管理能力と身体活動との関連. *日本呼吸ケア・リハビリテーション学会誌* 28 (1) : 103-107, 2018.
- 6) 竹鼻ゆかり, 高橋浩之: 2 型糖尿病患者の自己管理行動と認知的スキルとの関連についての検討. *日本公衆衛生雑誌* 49 (11) : 1159-1168, 2002.
- 7) 岩田考: 大学生の生活満足度の規定要因—全国 26 大学調査から—. *桃山学院大学総合研究所紀要* 40 (2) : 67-85, 2014.
- 8) 高橋浩之, 中村正和, 木下朋子, 増居志津子: 自己管理スキル尺度の開発と信頼性・妥当性の検討. *日本公衛誌* 47 (11) : 907-914, 2000.
- 9) 江本リナ: 自己効力感の概念分析. *日本看護科学会誌* 20 (2) : 39-45, 2000.
- 10) 横川吉晴, 甲斐一郎, 中島民江: 地域高齢者の健康管理に対するセルフエフィカシー尺度の作成. *日本公衛誌* 46 (2) : 103-112, 1999.
- 11) 塩津裕康: 脳卒中を呈したクライアントに対する Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP) を基盤とした訪問作業療法実践. *作業療法* 36 (1) : 81-88, 2017.
- 12) 吉川ひろみ: 作業療法がわかる COPM・AMPS スターティングガイド. *医学書院*, 2008
- 13) 高橋浩之, 竹鼻ゆかり, 佐見由紀子: 年齢段階による自己管理スキルの差に関する検討. *日健教誌* 12 (2) : 80-87, 2004.