

## 第15回 LMSを利用した行動変容に関する研究

指定論文を読み、(1)(2)をひとつにまとめて投稿してください。

(1)LMSを採用するに至った経緯をまとめてください。

(2)参加者の継続を促すうえで有用であったと思われるアプローチを3つ以上挙げ、その他にも有用と思われるアプローチを1つ以上挙げてください。

本邦では平成12年より健康日本21を実施し国民の健康づくりに介入したものの、情報提供を中心とした介入及び健康教育では運動量や糖尿病患者数に対して効果的な結果を得られなかった。また、メタボリック症候群の対象として多くを占める中年男性勤労者への介入に関して、対象に合わせた方法を検討する必要があることが明らかになった。そこで、メタボリック症候群及び動脈硬化性疾患の予防・改善のための効果的、効率的な保健指導プログラムの開発が必要であった。

これまでの対面型保健指導では、1)時間的・地理的な制約により参加できないこと、2)実施のコストにより、参加人数が限定されることが課題となった。そのため、対面型保健指導(初回のみ)とメーリングリスト(以下、ML)を併用した保健指導を実施したが、こちらでは1)初回の対面型指導にも参加できない、2)ML上で発言をしない参加者の実施状況が不明、3)参加者からのモバイルデバイスでの利用の要望、といった点に関して検討が必要になった。

そこで、オンライン上で対面型保健指導を実施でき、参加者の実施状況把握、個別指導の実施が可能な学習支援システム(以下、LMS)を利用することとなった。LMSの使用により、時間や地理的な制限がなく、コストも抑えることができることとなった。

LMSによる保健指導を実施時、参加者がプログラムを継続する上で有効であった要素として、参加者の感想から、1)ダイアリー機能を用いた記録が容易であったこと、2)掲示板機能での情報交換が参考になったこと、3)豆知識や情報を得ることができたこと、があげられる。

1)に関しては、対象の年齢層が分からないのだがITを用いることに対して難しいと感じる参加者も想定される中、操作性が良いことでダイアリーといった入力をする機能に対して参加しやすかったことが考えられる。また、記録をするという行為はSkinnerのオペラント学習理論にある自己観察法にも該当し、自分の行動の「きっかけ」や「結果」を理解することでプログラムを継続する意識づけにもなっている。

2)に関しては、生活習慣という変化が難しい課題に対して適宜アドバイスや励ましを得られることで、対面型保健指導に似た双方向型のコミュニケーションによるモチベーションの維持ができたためと考える。これは、ガニエの9教授事象で考えると5. 学習の指針を与えるや7. フィードバックの機会を与えるに該当し、参加者の学習効果を高める一助になったとも考えられる。

3)に関しては、このプログラムに参加し継続するにつれて生じる疑問やメタボリックシンドローム対策のコツのなどが適宜得られることで、食事・運動プログラムへのモチベーションを維持しつつ、成果を上げるきっかけになっていたのではないかと推察する。

これらの方法以外に参加者の継続を促す上で効果的と思われるアプローチとして、和食の摂取に対する情報提示を提案したい。これは、この研究の結果より食事の課題に関する実施率が「よく噛む」、「お茶・お水」と比較して「和食を選択する」で低いということに着目し、和食を選択しなかった理由を考えその支援をすることでプログラムの効果を上げることができると考えたからである。外食産業に頼ることも多い中、コンビニエンスストアのお弁当でどんなものがお勧めなのか、栄養表示のどこを見て選んだらいいのかや和食の調理方法などの情報を得ることで、積極的に和食を選択することができるようになるのではないかと考えた。どこまでが和食のカテゴリーに入るのかが分からないほど食は多様化しており、和食といった比較的難しい調理法を抵抗なく実施できる人もこれから徐々に

減ってくるように思う。多くの人が和食の摂取率を高めることで、プログラムの効果が上がり、継続してプログラムを実施するモチベーションを維持できるだろう。