

【分かったこと】

(1) LMS を採用するに至った経緯

メタボリック症候群の予防・改善に、食習慣・運動習慣の是正は不可欠であるが、対面型保健指導では、労働者が参加するには、時間的・地理的制約、コスト上の問題から、教室の開催回数、参加者が限られるという問題点があった。この点を改善するため、メーリングリストによる相互支援を組み合わせることで、1回の対面型保健指導でも、好影響を及ぼす可能性が示唆された。しかしながら、この方法でも、対面型保健指導に参加できない層、事業所が存在する、システムを積極的に利用しない参加者の実施状況を把握できないこと、ユビキタスな使用環境を望む利用者もおり、より多くの層で結果を出すためには、時間・地理・コストに加え、対面型保健指導をオンラインで学習可能にする仕組み、および参加者全員の実施状況把握と個別の保健指導が不可欠であるとの考えから著者らは、その手段としてeラーニング学習管理システム LMS を選択した。

(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

アプローチ1:食事と運動の進め方の動画のオンデマンド配信

自分が行っている行為が正しいことをいつでも確認できることは、自己の行為に自信をもつ機会を与え、それが自己効力感につながり、行動の継続力が生まれる。

アプローチ2:ダイアリー機能による結果のレコーディング

オペラント強化法によれば、行動を維持するには結果が必要であり、望ましい結果が起こると、その行動の頻度が高くなると言われている。したがって、レコーディングにより結果を見える化することが、望ましい結果を認知することにつながり、それが行動の継続に寄与したと考えた。また、記録から自己観察、自己評価、自己強化が行えるうえでも継続に有効であったのではと思う。

アプローチ3:掲示板の投稿

自分だけでは越えられない状況を、掲示板の情報から得て、行動を起こしている。掲示板の情報からは、何が失敗して、何が成功に繋がるのかを身近な先達より得られること、自分か書き込んだ内容がコミュニティーより承認されることによる自己効力感の向上が、継続を促したと考えられる。

その他のアプローチ:

行動を起こさなかった場合と起こした場合との結果を考えさせるような映像や資料が閲覧できるようにするのも一つのアプローチではないかと考える。これは健康信念モデルによる方略で、「危機感」と「マイナス面よりもプラス面が大きいこと」を認識させることで、行動の変容を促す。ただし、「危機感」が大きすぎるとやる気が失われる危険性もある。

参考資料

福岡女子大学沖田研 HP、<http://www.fwu.ac.jp/~okita/system/Templates/system.html>