

働き盛り後半世代の男性に対する 運動習慣構築に向けた検討

～運動習慣者のポジティブデビアンスを捉えて～

大倉 一紀

【はじめに】

現在、日本では、健康増進法や健康日本 21 にて、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を基盤に、健康寿命を延伸させ、可能な限り自分らしく、充実した生活を営むことを目標としている。そんな中、働き盛り世代における健康増進も推進されてはいるが、高齢者と比較すると浸透していない現状がある。これには、仕事や家庭における時間的制約が大きく、自身の自由時間が少ない環境が影響していると考えられる。しかし、同環境の者にも、健康意識が高い運動習慣者は存在する。そこで本研究では、運動習慣者を肯定的な意味合いでの逸脱と称されるポジティブデビアンسと捉えることで、働き盛り後半世代における健康増進の手がかりを模索することを目的とした。

【働き盛り世代を取り巻く環境】

働き盛り後半世代の労働時間は、2015 年の NHK 国民生活時間調査によると、30～50 歳代の男性の労働時間が特に長く、男性では 33%が 10 時間以上の労働時間であるとされている。また、「国民生活に関する世論調査」では、この年代の男性は、家庭を大切に思いながらも、長時間労働せざるを得ない実態があるとされている。

【健康増進活動】

働き盛り後半世代の健康増進には地域活動のみでなく、企業内活動が重要である。近年では、健康経営という概念もあり、健康増進に取り組む企業も多い。しかし、企業での健康増進活動は、個人の時間的制約が阻害因子となる傾向がある。その反面、高齢者に向けた健康増進活動は地域で積極的に行われており、身体状況を認識できる内容を取り入れることで、参加者の自己効力感

を向上させ、運動継続に至ったという報告もある。

【運動継続に及ぼす運動動機付け効果についての研究報告】

運動動機付け、運動セルフエフィカシー、運動継続の 3 者の因果関係についての研究報告がある。運動効果が運動動機付けを高め、内発的動機付けが運動セルフエフィカシーに影響し、運動セルフエフィカシーが運動継続に影響することの検証を目的としている。結果、運動動機付けは、運動継続を促し、動機付けの中でも、内発的動機付けや身体的効果を意識する不活発罪悪感を有することが、運動セルフエフィカシーを高め、運動継続を促したと考えられている。

【調査】

働き盛り後半世代の運動習慣者において、運動参加・運動継続の要因や、仕事・家庭・運動の捉え方などを聴取することを目的に、40 歳代男性の運動習慣者を 5 名、便宜的に抽出した。方法は、基本情報を調査用紙に記載後、同意を得てインタビューを行った。

運動参加の要因には、内的な位置付けと外的なきっかけの両者が語られ、運動継続の要因には、内的な位置付けが主に語られた。また、時間的制約が大きい環境で自身の時間を作ることの理解を得るためには、家庭での役割を果たすことも重要だと語られた。

【考察】

仕事や家庭の時間的制約が大きい働き盛り後半世代の運動習慣者である対象から捉えられた特徴は次のように考えた。

まず、運動参加と運動継続についてである。対象は、周囲の環境等の外的なきっかけで運動参加に至ったが、自身で目的や意義を見出し、内的な位置付けを捉えた上で、運動参加に至ったと考えた。内的な位置付けを捉えるには、運動効果や運動波及効果を認識することが重要と考え、この際に認識した運動効果や運動波及効果が、内的な位置付けを増強させることで運動継続に至ったと考えた。運動に対して否定的なエピソードが構築された場合、運動継続の阻害因子となることもあるようだが、対象は、運動効果や運動波及効果を認識できていたため、運動継続を維持できたと考えた。

次に、仕事や家庭に対する運動波及効果についてである。対象は、就業者であり家庭を有していた。通勤時間や終業後時間を利用して運動時間を確保している者は、仕事と家庭の時間を切り替えるタイミングという運動波及効果を認識していたと考えた。また、家庭での役割を果たすことで、家族に対する思いやりが増強され、自身の健康管理を重要視することで、運動継続に至っていたとも考えた。

【まとめ】

仕事や家庭での時間的制約が大きいものにも関わらず、運動習慣を維持する者が、運動参加や

運動継続に対して抱く考えを捉えることで、非運動習慣者に対する運動参加や運動継続の手がかりを模索することが本研究の目的であった。

インタビュー調査を進める中で、運動参加には内的な位置付けと外的なきっかけが混在していたが、運動継続には内的な位置付けの影響が強いことが示唆された。また、運動習慣者は、運動効果や運動波及効果を認識することで、運動継続に至ったと考えた。

働き盛り世代と健康の問題は注目されることが多いが、この世代の人々の中にも、健康意識の高い運動習慣者は存在する。本研究で検討した運動習慣者の特徴は、非運動習慣者の中でも運動参加を考えているが、まだ参加には至らないような者への介入時、考え方や取り組み方法を提案するという場面で効果的であると考えた。