

中国人留学生を支援する健康行動日記の評価研究

松田 輝美¹⁾・津田 彰²⁾

要 約

本研究の目的は健康行動日記の評価を行うことである。健康行動日記とはストレスマネジメント行動の実施、睡眠時間、朝食や野菜の摂取、運動の実施などを記入する記録である。中国人留学生15名を2回に分けて3か月間健康行動日記の記入を求めた。介入前後にストレスマネジメント行動の変容ステージと人生満足感を測定した。その結果、46.7%の留学生がストレスマネジメント行動の変容ステージを前進させた。介入前に実行期と維持期であった33.3%はステージを維持した。いずれの回も介入後の人生満足感が有意に高くなっていた。介入後に質問紙と半構造化面接および自由記述により、プログラムを評価した結果、66.7%の中国人留学生が健康行動日記の継続を希望した。健康行動日記が中国人留学生の健康行動の促進と人生満足感の向上に貢献する可能性が示された。

キーワード：健康行動日記，中国人留学生，評価研究，人生満足感，ストレスマネジメント行動

はじめに

日常生活習慣は心身の健康に大きく影響する。留学生も例外ではない。王・横山（2009）は2年間の追跡調査を行い、中国人留学生が来日してからのメンタルヘルスの変化に関連する要因を検討している。留学の目的が明確で、積極的に日常生活のマネジメントを行っている学生は、留学初期から継続して良好な精神健康状態を保っていた。留学当初は良好でなかったが、その後、精神健康状態の改善が見られた留学生は、特定の親密な友人関係を築きあげ、学業の達成感が高く、心理社会的な安定感を得ていた。また、生活のリズムを調整することにより心身の症状が消えていた。これらのことから、中国人留学生の精神的健康を維持・向上するためには、留学当初から、積極的に日常生活のマネジメントを行い、健康的な生活習慣を身につけることが重要であると目される。

行動科学にもとづく健康支援の方法の一つにセルフモニタリングがある。設定した目標の達成状況を常に自分で意識し、自分で判断するので、望ましい行動が

増え、望ましくない行動が減るという効果が期待できる。また、目標が達成できた場合、達成感や自信の強化につながる（中村，2002）。

セルフモニタリングを継続するためには、記録しやすい簡便な方法が推奨される。中村（2002）は生活習慣改善記録帳において、健康プランの実施状況を、実行できたら「○」、できなかったら「×」を記入し、自己評価しやすいようにしている。留学生においても、健康行動の実施状況の記録を用いて生活をセルフモニタリングすることが、健康支援に役立つと仮定する。

健康行動の一つであるストレスマネジメント行動（例えば、運動する、他者と楽しく会話する、リラックスするなどのストレスをコントロールするための健康的な活動を1日20分以上行うこと）は、ストレスを自らケアして心身の健康を維持・増進するための方法として有効である（堀内・津田・田中・岡村・矢島・津田，2009；津田・外川・堀内・金・鄧，2011）。多理論統合モデル（transtheoretical model: TTM）（Prochaska & DiClemente, 1983）によればストレスマネジメント行動は、行動開始の意図と実施状況に

1) 久留米大学大学院心理学研究科

2) 久留米大学文学部心理学科

よって前熟考期、熟考期、準備期、実行期および維持期という5つの行動変容ステージに分類できる。日本、中国、韓国の大学生をそれぞれ対象とした先行研究では、ストレスマネジメント行動を実施している実行期および維持期の学生は、実施していない者と比較してストレス反応が低かった（鄧・津田・堀内・金・呉, 2012; 金・津田・堀内・朴・金・洪, 2009; 堀内・津田・金・鄧, 2009）。

留学生の精神的健康を考えると、ストレス反応のようなネガティブな側面だけでなく、主観的ウェルビーイングなどのポジティブな側面からの検討が必要である（Diener & Seligman, 2004; Seligman, 2002; 外川・津田・田中, 2012）。主観的ウェルビーイングとは、人が自分の人生をどのように評価するかを表す概念で、認知的側面と感情的側面から構成される（Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999）。個人のライフスタイルに合った健康にとって望ましい活動を習慣化することが主観的ウェルビーイングの向上に寄与する（Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005）。

ストレスマネジメント行動を実施している維持期の日本人大学生は、他のステージに属する学生と比較して主観的ウェルビーイングが高い（外川ら, 2012）。日本の大学や学校で学ぶ中国人留学生においても、ストレスマネジメント行動の実施が主観的ウェルビーイングの向上に寄与する可能性がある。留学生の適応した心理状態は、主観的な満足感や充実感によって表されるため（植松, 2004）、本研究では、主観的ウェルビーイングの認知的側面である人生満足感（Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Diener, et al., 1999）を留学生の精神的健康の評価基準として検討を行う。

本研究の目的は、中国人留学生に健康行動を記録する健康行動日記を実施することが、ストレスマネジメント行動の実施や継続を促し、人生満足感を高めるか検討し、介入後に質問紙、半構造化面接および自由記述でプログラムの評価を行うことである。

方 法

対象者および期間

大学の準備教育課程で学んでいる日本滞在期間1年未満の中国人留学生15名を2回に分けた。1回目は7名（男性2名、女性5名、平均年齢 21.7 ± 3.1 歳）を対象に2014年4月から7月にかけて、2回目は別の中国人留学生8名（男性2名、女性6名、平均年齢 21.1 ± 2.9 歳）を対象に2014年10月から2015年1月に

かけて、それぞれ約3か月間の介入を実施した。

手続き

1週間の健康行動（ストレスマネジメント行動の実施の有無、睡眠時間、朝食や野菜の摂取の有無など）を記録する用紙を配布し、週に1回提出を求めた。用紙には、健康行動の説明を2行程度記入しておいた（付録参照）。提出された用紙に介入者がコメントを記入して返却することで、健康行動の実施や継続を促した。介入前後に、ストレスマネジメント行動の変容ステージと、人生満足感を測定した。

介入後にプログラムを評価するための質問紙調査を実施した。1回目は半構造化面接により、健康行動日記の継続の意志とその理由について聴取した。中断者にはその理由をたずねた。2回目は健康行動日記の継続の意思とその理由について、自由記述による解答を求めた。

1回目の介入と評価は、臨床心理士および日本語教師の資格を有する著者が行った。2回目の介入は、著者以外の日本語教師が行い、評価は著者が行った。

倫理的配慮

本研究は著者が所属する大学の倫理委員会の許可を得て、中国人留学生の同意のもとに行われた。質問紙の表紙には、研究目的の説明と個人情報の保護について中国語と日本語で記入した。研究への協力は任意である、成績などには一切関係ない、研究に協力しなくても何ら不利益を得ない、途中で負担や抵抗を感じた場合、何の不利益もなく中止できるということを文書で説明し、書面にて同意を得た。

調査内容

ストレスマネジメント行動の変容ステージ

Pro-Change's staging algorithm の中国語版（鄧ら, 2012）を用いて評価した。参加者に「ストレスマネジメント行動とは、1日20分間以上、定期的に運動をしたり、だれかと話したり、リラックスしたり、社会的な活動に参加するなど、ストレスをコントロールするために役に立つ健康的な活動を言う」と示した。「あなたは日常生活の中で、上記のようなストレスマネジメント行動を実施していますか」という教示文を提示し、以下の6つの選択肢から一つ選んでもらった。現在、ストレスマネジメント行動を行っておらず、6か月以内に始める意図のない「前熟考期」、現在ストレスマネジメント行動を行っていないが、6か月以

内に始める意図がある「熟考期」、現在ストレスマネジメント行動を行っていないが、30日以内に始める意図がある「準備期」、既にストレスマネジメント行動を行っているが、始めてからまだ6か月未満の「実行期」、既にストレスマネジメント行動を行っており、6か月以上経過している「維持期」、および、「現在、私にはストレスがまったくありません」である。

人生満足感

The Satisfaction With Life Scale (SWLS) は Diener et al. (1985) が作成した信頼性と妥当性を有する尺度である。「大体において、私の人生は理想に近い」、「私の人生は、とても素晴らしい状態だ」、「私はこれまでの人生の中で、こうしたいと思った重要なことはなしとげてきた」を含む5項目から構成されている。1 (全然当てはまらない) から 7 (非常によく当てはまる) の7件法で回答を求め、平均点を算出した (得点範囲 1-7)。心理学を専攻する博士課程の中国人2名と日本人1名の計3名により翻訳を行った。中国語版尺度の信頼性係数は.76であった。妥当性は主観的幸福感尺度 (Lyubomirsky & Lepper, 1999) と正の相関 ($r=.35, p<.01$)、および自覚ストレス調査票 (Cohen, Kamarch, & Merelstein, 2004) と負の相関 ($r=-.28, p<.01$) を有することにより確認した。

プログラムの評価

Mauriello, Driskell, Sherman, Johnson, Prochaska, & Prochaska (2006) のプログラムの評価項目を参考に、健康行動日記を評価するための質問項目を作成した。「健康行動日記は書きやすかった」、「コメントは分かりやすかった」、「健康行動日記を書いて、健康的な生活について考えた」、「健康行動日記を実施してストレスマネジメント行動について考えた」、「健康行動日記を友だちにもすすめたい」など計12項目 ($\alpha=.84$) について、1 (全然そう思わない) から 5 (非常にそう思う) までの5件法で回答を求め、各項目の平均値を求めた (得点範囲 1-5)。

1回目は介入後に大学内の静かな場所で一人当たり約10～20分の半構造化面接を実施し、健康行動日記を今後も継続したいかと、その理由について聴取した。中断者には中断した理由についてたずねた。面接は著者が日本語で行い、留学生の許可を得たうえで筆記による逐語録を作成した。2回目は中断者がいなかったため、健康行動日記を今後も継続したいかと、その理由について自由記述にて解答を求めた。

分析方法

プログラム介入前後の人生満足感を比較するために1要因分散分析 (混合計画) を実施した。プログラムの評価項目については平均値および人数とその割合を算出した。1回目と2回目で評価に差がないか t 検定により比較した。分析には SPSS for Windows 18 を用いた。

結 果

ストレスマネジメント行動の変容ステージ

1回目と2回目の介入前後の変容ステージを Table 1 に示す。変容ステージが前進したのは7名 (46.7%)、実行期と維持期を継続したのは5名 (33.3%) であった。熟考期のまま変化がなかったのは1名 (F)、維持期から後退したのは2名 (J, K) であった。健康行動日記の記入を中断したのは1名 (G) であった。

人生満足感

1回目の平均値は、介入前 3.0 ± 1.3 、介入後 3.7 ± 0.9 で、2回目の平均値は、介入前 4.0 ± 1.4 、介入後 4.4 ± 1.4 であった。いずれも介入後に人生満足感が有意に高くなっていた (1回目: $F(1,6)=7.48, p<.05$; 2回目: $F(1,7)=13.40, p<.01$) (Figure 1)。

プログラムの評価

プログラムの評価を Table 2 に示す。健康行動日記は書きやすかった (86.7%)、コメントは分かりやすかった (100%)、健康行動日記を実施して、健康的な生活について考えた (100%)、健康行動日記は健康的な生活に役立つ (80.0%) という回答を得た。一方で、健康行動日記はおもしろいかという質問に対しては、どちらでもないが46.7%、全然そう思わないが6.7%であった。健康行動日記を自分の友達にすすめたいかという質問に対しては、どちらでもないが46.7%、そう思わないが6.7%であった。 t 検定の結果、1回目

Table 1 介入前後のストレスマネジメント行動の変容ステージ

1回目			2回目		
	pre	post		pre	post
A	維持期	維持期	H	維持期	維持期
B	実行期	実行期	I	維持期	維持期
C	準備期	実行期	J	維持期	実行期
D	準備期	実行期	K	維持期	準備期
E	熟考期	準備期	L	実行期	維持期
F	熟考期	熟考期	M	実行期	維持期
G	ストレス無	前熟考期	N	準備期	維持期
			O	熟考期	実行期

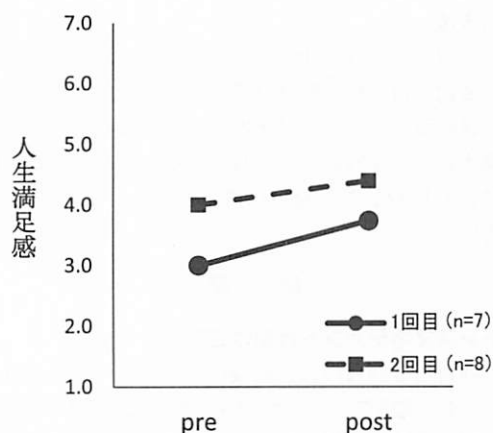


Figure 1 介入前後の人生満足感の変化

と2回目で有意差が認められた項目は「健康行動日記を書いて、新しいことを何か考えた」($p<.05$)であった (Table 3)。

継続の希望とその理由

1回目は、7名中6名 (A～F) が、2回目は8名全員が3か月間健康行動日記の記入を継続した。中断した1名 (G) に、その理由を聴取した結果、生活記録には「ときどき嘘を書いた」ので「書く意味がない」。就寝時間や起床時間について本当のことを書くのは「少し変な感じ」がする。「自分のことを他の人に見せるのはおかしい」という意見が聞かれた。健康行動日記の継続希望の有無とその理由を Table 4 に示す。15名中10名 (66.7%) が継続を希望した。

Table 2 プログラムの評価および平均値 (n=15)

	非常にそう思う		そう思う		どちらでもない		そう思わない		全然そう思わない	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1 健康行動日記は書きやすかった (Mean=4.27)	6	40.0	7	46.7	2	13.3	-	-	-	-
2 健康行動日記は分かりやすかった (Mean=4.60)	9	60.0	6	40.0	-	-	-	-	-	-
3 コメントは分かりやすかった (Mean=4.73)	11	73.3	4	26.7	-	-	-	-	-	-
4 健康行動日記を書いて、新しいことを何か考えた (Mean=3.47)	2	13.3	8	53.3	1	6.7	3	20.0	1	6.7
5 健康行動日記を書くことが好きだ (Mean=3.87)	3	20.0	7	46.7	5	33.3	-	-	-	-
6 健康行動日記はおもしろい (Mean=3.40)	1	6.7	6	40.0	7	46.7	-	-	1	6.7
7 健康行動日記は私の年齢に合っている (Mean=4.00)	3	20.0	10	66.7	1	6.7	1	6.7	-	-
8 健康行動日記を書くのを楽しんだ (Mean=3.67)	2	13.3	6	40.0	7	46.7	-	-	-	-
9 健康行動日記を実施して健康的な生活について考えた (Mean=4.47)	7	46.7	8	53.3	-	-	-	-	-	-
10 健康行動日記を実施してストレスマネジメント行動について考えた (Mean=3.80)	2	13.3	9	60.0	3	20.0	1	6.7	-	-
11 健康行動日記は私の健康的な生活に役に立つ (Mean=4.07)	4	26.7	8	53.3	3	20.0	-	-	-	-
12 健康行動日記を自分の友達にもすすめたい (Mean=3.40)	1	6.7	6	40.0	7	46.7	1	6.7	-	-

Table 3 プログラムの評価の1回目と2回目の平均値と標準偏差の比較

	1回目 (n=7)		2回目 (n=8)		p
	平均値	SD	平均値	SD	
1 健康行動日記は書きやすかった	4.14	.69	4.38	.74	.05
2 健康行動日記は分かりやすかった	4.86	.38	4.38	.52	
3 コメントは分かりやすかった	4.86	.38	4.63	.52	
4 健康行動日記を書いて新しいことを何か考えた	2.71	1.38	4.13	.35	
5 健康行動日記を書くことが好きだ	3.86	.90	3.88	.64	
6 健康行動日記はおもしろい	3.14	1.21	3.63	.52	
7 健康行動日記は私の年齢に合っている	4.00	1.16	4.00	.00	
8 健康行動日記を書くのを楽しんだ	3.71	.95	3.63	.52	
9 健康行動日記を実施して健康的な生活について考えた	4.57	.54	4.38	.52	
10 健康行動日記を実施してストレスマネジメント行動について考えた	4.14	.69	3.50	.76	
11 健康行動日記は私の健康的な生活に役に立つ	4.00	.82	4.13	.64	
12 健康行動日記を自分の友達にもすすめたい	3.43	1.27	3.38	.52	

Table 4 健康行動日記の継続希望の有無とその理由

	pre		post	継続希望	理由
1回目					
A	維持期	→	維持期	○	記録を見ると自分の睡眠時間が分かる。
B	実行期	→	実行期	○	規則的な生活がやりやすい。
C	準備期	→	実行期	○	先生が自分の生活を見て悪いところは教えてくれる。
D	準備期	→	実行期	○	簡単に書ける。一週間の生活が分かる。
E	熟考期	→	準備期	×	週末にまとめて書くので寝た時間を忘れてしまう。
F	熟考期	→	熟考期	○	記録を書き始めてから朝食を食べるようになったので。
G	ストレス無	→	前熟考期	×	自分のことを知られたくない。
2回目					
H	維持期	→	維持期	△	睡眠時間と食べ物は生活に大切ではないと思う。
I	維持期	→	維持期	○	自分の生活習慣を変えることができる。
J	維持期	→	実行期	○	記録があったら自分の生活状態がわかる。
K	維持期	→	準備期	○	自分の生活を記録することはとても面白いと思う。
L	実行期	→	維持期	△	毎日の睡眠や食事はほぼ同じだから記録の必要はあまりない。
M	実行期	→	維持期	○	記録を残して見るために。
N	準備期	→	維持期	○	いい習慣を身につけられるから。
O	熟考期	→	実行期	△	生活は記録していなかったときと変わっていないから。

○:希望する ×:希望しない △:どちらでもない

考 察

本研究の目的は中国人留学生に健康行動日記を実施することで、ストレスマネジメント行動の継続や実施を促し、人生満足感が向上するかを検討し、プログラムの評価を行うことであった。その結果、ストレスマネジメント行動の変容ステージの前進あるいは行動の継続が全体の約8割の中国人留学生に見られた。1回目と2回目ともに介入後に有意な人生満足感の向上が見られた。健康行動日記は分かりやすく、健康的な生活に役立つという評価を得た。また、10名が今後も健康行動日記の継続を希望した。

生活習慣をセルフモニタリングすることで肥満防止のための体重減少を促した先行研究 (Burke, Conroy, Sereika, Elci, Styn, Acharya, Sevic, Ewing, & Glanz, 2011) では、携帯情報端末による記録とフィードバックが、筆記による記録のみ行ったグループよりも効果があった。本研究では筆記での記録を用い、フィードバックのコメントを介入者が記入して返却した。全ての参加者が「コメントは分かりやすかった」と回答していることから、フィードバックが中国人留学生の健康行動の実施や維持に一定の効果をもたらしたと考える。

TTMにもとづくストレスマネジメント行動では、行動変容を起こすために周りからの支援を利用することが行動変容の成功への近道であるとしている (Prochaska, et al., 1994; 津田・堀内・金・鄧・田中・津田, 2009)。本研究においても、介入者が中国人留学生の健康行動を促進させるために励ましのコメントをしたことが、適切な支援となったと考える。留学生

の健康行動が改善していれば、どんな小さなことであれ、そこに注目してほめることが行動の強化に役立つ (中村, 2002)。また、健康行動の記録を実行することが、継続する喜びや達成感を高めることにつながる (津田ら, 2009)。

本研究では介入後の人生満足感が高くなっていた。運動、昼食や野菜・果物の摂取といった健康行動の実施が幸福感あるいは人生満足感と関連している (Piqueras, Kuhne, Vera-Villaruel, Straten, & Cuijpers, 2011; Grant, Wardle, & Stepto, 2009)。ストレスマネジメント行動や健康行動の実施は、人生満足感と関連している (外川ら, 2012) ことが本研究においても追認された。

伏島・津田・田中・岡村・矢島・上田・村田・津田 (2013) では、1年半の間にストレスマネジメント行動の変容ステージが前進しても、人生満足感に変化しなかった。しかし、これは介入を行わずに調査した結果である。本研究では3か月間、毎週、健康行動日記の提出を求めて、介入を行った結果、人生満足感が高まったと考える。定期的な身体活動の実施や食習慣の改善が、個人の環境や生活に対する満足感、幸福感などの肯定的な意識評価を向上させる (厚生労働省, 2000; 島崎・竹中, 2013)。本研究においても、健康行動日記の実施により、自己の健康的な生活習慣について考えたことがストレスマネジメント行動の実施や継続を促し、中国人留学生の人生満足感を高めた可能性がある。

健康行動日記の評価については、1回目は介入と評価者が同一であった。評価バイアスがかかるため、2回目は介入と評価者を別にし、健康行動に関する知識

を持ったうえで適切なコメントができるように、コメントの例文集を介入者に提供した。

プログラム評価の結果は、2回ともほぼ同様であった。健康行動日記は分かりやすく、健康的な生活に役に立つと評価された。記入に時間を要しない簡便な内容で（中村，2002），留学生が活用しやすい内容になっているからと考える。健康行動日記は，中国人留学生にとって自らの生活を振り返るきっかけとなった。しかしながら，おもしろいとは言えず，書くことを楽しめていない者が半数近くいたことから，今後内容の工夫や改善の必要がある。

参加者の中に中断者が1名いた。記録の内容は個人情報であり，他人に知られたくないという意味が語られた。健康行動日記は参加の自主性を尊重した取り組みとして実施することが重要であろう。

本研究において中国人留学生のストレスマネジメント行動の変容ステージが維持・向上し，人生満足感も高まり，プログラムは一定の評価を得た。しかしながら，1回目は介入と評価者が同一であること，1回目と2回目で評価方法に違いがあること，健康行動日記に記録を求めた睡眠時間や朝食摂取の有無などについては分析できなかったことが本研究の限界である。健康関連行動の向上を目的とした介入においては，運動や食事などの単独の生活習慣の改善だけではなく，一般的な生活習慣の改善が必要であるため（島崎・竹中，2013），今後は，ストレスマネジメント行動だけでなく，食習慣（高濱・田中，2013）や睡眠についても検討したうえで，評価する必要がある。

引用文献

- Burke, L.E., Conroy, M.B., Sereika, S.M., Elic, O.U., Styn, M.A., Acharya, S.D., Sevic, M.A., Ewing, L.J., & Glanz, K. (2011). The effect of electronic self-monitoring on weight loss and dietary intake: a randomized behavioral weight loss trial. *Obesity*, 19, 338-344.
- Cohen, S., Kamarch, T., & Merelstein, R. (2004). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- 鄧 科・津田 彰・堀内 聡・金 ウィ淵・呉 曉宇 (2012). ストレスマネジメント行動の変容ステージ・アルゴリズム中国語版の作成と信頼性・妥当性の検討 久留米大学心理学研究, 11, 1-7.
- Diener, E., Emmons, P.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 伏島あゆみ・津田 彰・田中芳幸・岡村尚昌・矢島潤平・上田幸彦・村田 伸・津田茂子 (2013). ストレスマネジメント行動変容ステージの移行による主観的ウェルビーイング ストレスマネジメント研究, 9, 37-48.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavior Medicine*, 16, 259-268.
- 堀内 聡・津田 彰・金 ウィ淵・鄧 科 (2009). ストレスマネジメント行動の変容ステージとストレス反応との関連 行動科学, 47, 75-81.
- 堀内 聡・津田 彰・田中芳幸・岡村尚昌・矢島潤平・津田茂子 (2009). 日本人大学生におけるストレスマネジメント行動の変容ステージの分布 健康支援, 11, 1-7.
- 金 ウィ淵・津田 彰・堀内 聡・朴 榮信・金 義哲・洪 光植 (2009). 韓国大学生のストレスマネジメント行動の変容ステージと抑うつ症状との関連 久留米大学心理学研究, 8, 103-109.
- 厚生労働省 (2000). 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）について報告書 健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicator Research*, 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Mauriello, L.M., Driskell, M.M.H., Sherman, K.J., Johnson, S.S., Prochaska, J.M., & Prochaska, J.O. (2006). Acceptability of a school-based intervention for the prevention of adolescent obesity. *The Journal of School Nursing*, 22, 269-

- 277.
- 中村正和 (2002). 行動科学に基づいた健康支援 栄養学雑誌, 60, 213-222.
- 王 飛・横山恭子 (2009). 中国人私費留学生のメンタルヘルス変化傾向と関連要因: 2年間のインタビュー追跡調査を通して 上智大学心理学年報, 33, 109-125.
- Piqueras, J.A., Kuhne, W., Vera-Villarroel, P., Straten, A., & Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviors in Chilean college students: A cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 11, 443.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 5, 390-395.
- Prochaska, J.O., Norcross, J.C., & Diclemente, C.C. (1994). Changing for good. William Morrow (中村正和監訳 (2005). チェンジング・フォー・グッド 法研
- 島崎崇史・竹中晃二 (2013). 生活習慣と健康関連QOLとの関連性の検討 ストレスマネジメント研究, 9, 25-36.
- 高橋幸子・伊良波理絵・宮里智子・金城 忍・嘉手苅英子 (2012). 「健康自主管理プログラム」における看護学生の主観的体験—プログラム終了後の面接データから— 沖縄看護大学紀要, 13, 61-71.
- 高濱 愛・田中共子 (2013). 留学生の食生活と健康: 留学生支援としての食育という課題 留学生交流, 28, 1-10.
- 外川あゆみ・津田 彰・田中芳幸 (2012). ストレスマネジメント行動変容ステージと完全な精神的健康状態との関連 行動科学, 50, 151-156.
- 津田 彰・堀内 聡・金 ウィ淵・鄧 科・田中芳幸・津田茂子 (2009). 今日から始めるメタボリックシンドローム対策—今の習慣を変えるには— 久留米大学心理学研究, 8, 25-38.
- 津田 彰・外川あゆみ・堀内 聡・金 ウィ淵・鄧 科 (2011). 多理論統合モデルにもとづく個別最適化ストレスマネジメントの実践 ストレス科学, 26, 9-20.
- 植松晃子 (2004). 日本人留学生の異文化適応の様相: 滞在国の対人スキル, 民族意識, セルフコントロールに注目して 発達心理学研究, 15, 313-323.

付録

健康行動日記

せいかつ の きろく

生活の記録 10月

	1 月よう日 MON	2 火よう日 TUE	3 水よう日 WED	4 木よう日 THU	5 金よう日 FRI	6 土よう日 SAT	7 日よう日 SUN
ねたじかん 寝た時間	12:00						
おきたじかん 起きた時間	↓ 7:30	↓	↓	↓	↓	↓	↓
睡眠時間	7.5						
ストレス マネジメント した ○ しなかった ×	○						
ちょうしょく 朝食 食べた○ 食べなかった×	○						

* ストレスマネジメント行動(ストレスを減らすこと)を1日20分ぐらいしましょう。
運動、楽しいおしゃべりやチャット、趣味(しゅみ)、リラックス、ボランティア活動など
自分の好きなことをして、ストレスを減らしましょう。

* 朝食を食べましょう。
朝ごはんを食べて授業を受けると、脳(のう)の働きがよくなり、やる気もです。
簡単なものでもいいので、朝ごはんを食べましょう。

コメント

Evaluation of Healthy Behavior Diary as Support for Chinese International Students

TERUMI MATSUDA (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

AKIRA TSUDA (*Department of Psychology, Kurume University*)

Abstract

This study aimed to evaluate the healthy behavior diary program. A healthy behavior diary comprises records of the implementation of stress management behavior, appropriate sleeping time, maintaining a healthy diet, and exercising. Fifteen Chinese international students (divided into two rounds) were asked to record their health-related behavior for three months. Before and after the intervention, the changes in stress management behavior and life satisfaction were measured. Results reveal that 46.7% of students showed improvement in their stress management, whereas 33.3% of students who were in the action and maintenance stages before intervention remained in the same stages. Life satisfaction increased in both groups after intervention. Post intervention, questionnaires, semi-structured interviews, and free description were conducted to evaluate the program; 66.7% of students indicated that they would like to continue using their healthy behavior diary. This suggests that the healthy behavior diary facilitates progress in healthy behavior and life satisfaction.

Key words: healthy behavior diary, Chinese international students, evaluation, life satisfaction, stress management behavior