

認知行動療法の手法をとりいれた



肩こり予防と改善のための指導プログラム

VDT作業者の肩こりについて

平成20年度の厚生労働省の調査では、VDT作業者の約8割が肩こりに悩んでいることが報告されています。今回の私たちの調査では、肩こりを経験する多くの方が、肩こりの原因が悪い姿勢や長時間作業にあることを理解していながら、実際、業務中に姿勢を意識する人は4割にも満たず、約半数が作業休止時間をとれていない、と答えています。忙しさゆえ、肩こり予防よりも業務の遂行を優先したり、どうせすぐ悪い姿勢に戻ってしまうから、と肩こり予防に消極的な考えの方が少なくないようです。*1

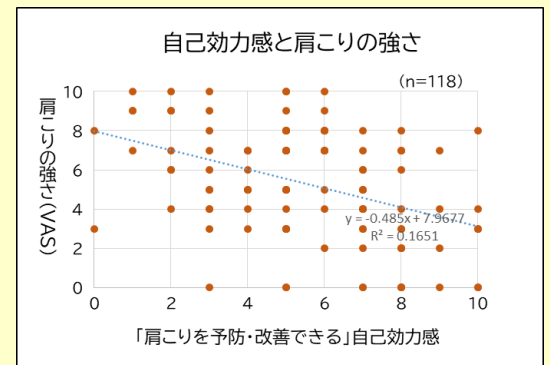


肩こり予防と改善のための指導プログラム

調査では、肩こりを予防・改善することに対する自己効力感が低いほど、肩こりが強い傾向がみられました。*1 そこで、認知行動療法の手法を用いて、この自己効力感を高めることにより肩こりの予防と改善をめざす指導プログラムを考案しました。プログラムで個別指導を行った群(以下、プログラム指導群)では、自己学習のみの群に比べ有意に自己効力感が高まりました。また有意な差までは至らないものの、プログラム指導群では肩こりが軽減する兆候がみられました。

*2

対象者にいかに「実行してもらうか」という点でのもうひとつ工夫が課題のようです。



「自分で肩こりを予防・改善できる」という自己効力感の高さと、自覚する肩こりの強さには、弱い負の相関がある。(r=0.41 p<0.05)

認知行動療法とは

認知(ものの考え方や受け取り方)に働きかけることで行動を変容させ、セルフコントロール能力を高めるためのテクニックとして体系化された臨床技法で、心療内科をはじめ、生活習慣病の治療場面でも活用されています。

このプログラムでは、行動変容に関わる重要な認知のひとつ、「自己効力感」を高めることを重視しています。



自己効力感

ある結果を生み出すために必要な行動を、どの程度うまくできるかという「遂行可能感」のことです。行動の選択に直接的に関わるとともに、行動に対して長期的に影響を及ぼすと指摘されています。



労働者健康安全機構 予防医療モデル事業 調査研究

「理想的な姿勢保持行動の強化に着目した、VDT作業従事者の肩こり予防のための指導法の検討 - 認知行動療法的アプローチを用いて -」

*1【予備調査】VDT作業に従事する女性を対象にアンケート調査…118名

*2【介入調査】VDT作業に従事する女性を対象に6カ月間の介入調査(比較対照試験)

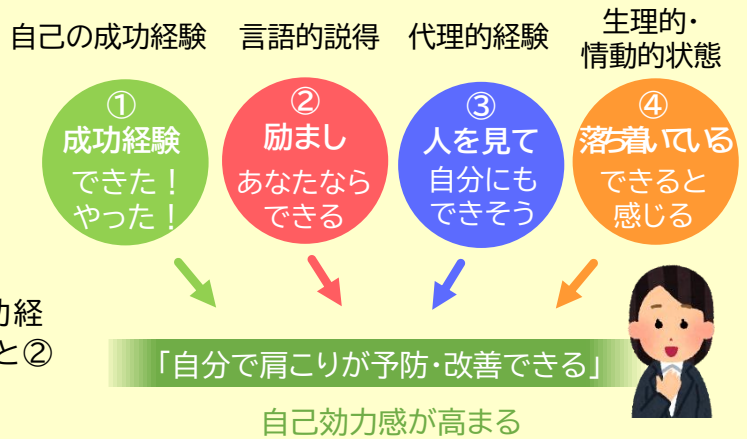
〈介入群〉認知行動療法を用いたプログラムによる個別指導…31名 〈対照群〉ワークブックを用いた自己学習…74名

自己効力感を高めるために

自己効力感を高める情報源として

- ① 自己の成功経験
- ② 言語的説得
- ③ 代理的経験
- ④ 生理的・情動的状態

があります。特に強力なのは ①自己の成功経験とされ、この指導プログラムでは特に①と②を重視しています。



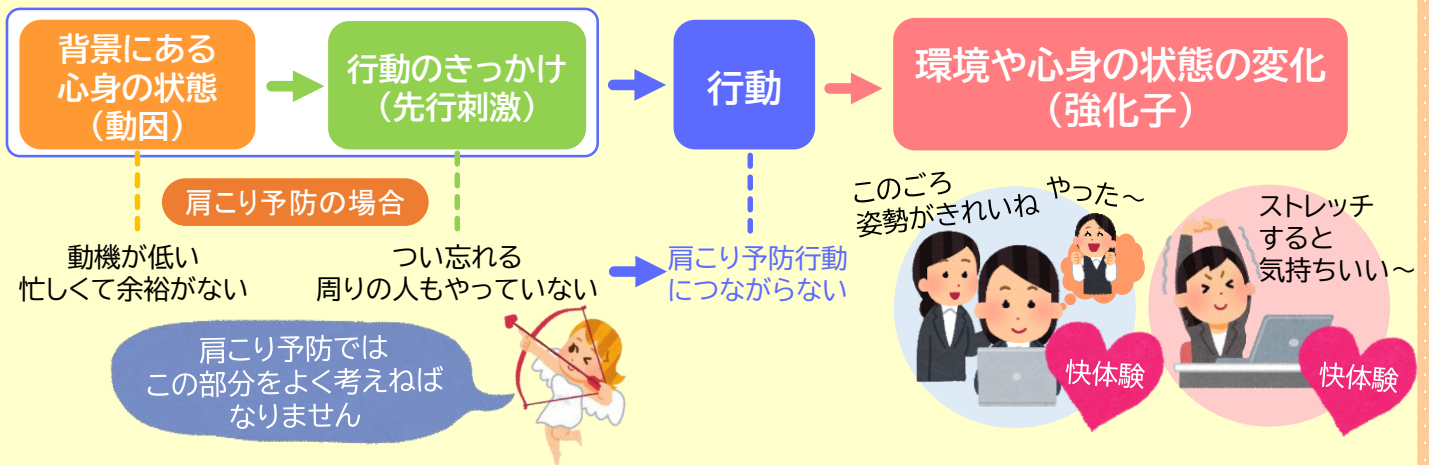
「行動」について知っておく

成功体験をもつためには、自分で「行動・実践」し、「目標を達成」していく必要があります。そのプロセスにおいて、

- ①達成できるような適切な目標を立てること
- ②目標を達成できるよう行動することが重要になります。

「行動」は下図に示すように、これら4つの要素から成り立っています。このことを対象者と共有しながら、目標を検討したり、取り組みを振り返ったりしていきます。

行動の結果が**快体験**であれば、それは強化子となり、その行動は強化されます。動機を高め、先行刺激を増やすとともに、快体験を増やせるようにサポートしていきます。



プログラムのスケジュール(6か月間)

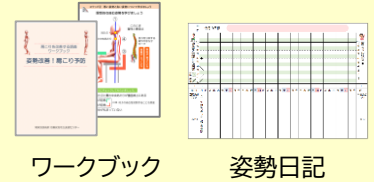
	初回	1か月目	2か月目	3か月目	4か月目	5か月目	6か月目 最終回
形式	面接	面接	メール/文書	面接	メール/文書	メール/文書	面接
時間(めやす)	30分	20分		20分			20分
指導内容	写真撮影						写真撮影
	実技①	実技② 日記確認		実技③ 日記確認			日記確認
			追加資料	ステッカー	追加資料	追加資料	
	継続的な指導						
	目標の立案・ふりかえり・変更と修正						
	目標達成への取り組み						
ホームワーク	ワークブックでの自己学習						
	姿勢日記の記載						

指導プログラム



「姿勢改善！肩こり予防ワークブック」と「姿勢日記」を一緒にご活用ください。ホームページ上で公開しています。

関東労災病院治療就労両立支援センター
<http://www.kantor.johas.go.jp/>



ワークブック

姿勢日記

指導内容 時期	詳細	根拠	使用ツール
I 情報提供	<p>動機づけ、適切な行動選択のため、正しい健康情報を提供 重要なポイントは、面接時ワークブックを用いて説明 実技重視→体験学習の機会/模型や画像を用いる</p>		
ワークブック での自己学習 全期間	<ul style="list-style-type: none"> ワークブックで自己学習 <p>肩こり予防の2大ケア</p>	<ul style="list-style-type: none"> 情報提供 動機づけ ケアの方法を提示 肩こりケアの実践 	<p>ワークブック</p> <p>「ワークブック」と「姿勢日記」は、指導の際いつも必ず使用します</p>
実技① 骨盤を立てる 初回面接	<ul style="list-style-type: none"> 脊椎骨盤模型で脊椎と骨盤の動きを学ぶ バランスディスクをお尻の下に敷いて重心移動(前、真ん中、後ろ) バランスディスクなしで骨盤を動かす練習 	<ul style="list-style-type: none"> バランスディスクにより骨盤が動きやすくなり、その感覚を体感しやすい。 	<p>脊椎骨盤模型</p> <p>バランスディスク</p>
実技② 頭部後方移動 正しい姿勢 1ヵ月目面接	<ul style="list-style-type: none"> 耳たぶと肩峰を丸シールでマーク ビデオカメラを用い、真横から見た姿勢をモニターに映す モニターを見ながら、マークが垂直に並ぶように頭部を後方移動させる練習 適宜、顎に手を添えながらサポート 前回学習した「骨盤を立てる」と一緒に実施し、正しい姿勢を完成させる 	<ul style="list-style-type: none"> 体験的学習 <p>モニター</p> <p>ビデオカメラ</p>	<p>大きめの丸シール ビデオカメラ モニター</p>
実技③ 肩甲骨を動かそう 3ヵ月目面接	<ul style="list-style-type: none"> 肩甲骨6方向の動きを一緒にやってみる 血流が改善し、温かくなったり、こりが少し軽くなることを体験 	<ul style="list-style-type: none"> 快体験を行動の強化子とする 	<p>快体験</p>

指導内容 時期	詳細	根拠	使用ツール
II セルフモニタリング 自分の状態を客観的事実として理解する			
姿勢日記の 記載 全期間	<ul style="list-style-type: none"> ● 姿勢を意識した回数 ● 肩こりの強さ(0~10のVASで) ● 目標達成の評価(○△×で) ● メモ(業務の状況、体調など) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の行動、認知を観察、記録、評価 	姿勢日記
写真撮影 初回面接 最終面接	<ul style="list-style-type: none"> ● 2つのパターンで初回と最終回に撮影 <ul style="list-style-type: none"> ①作業時の姿勢を再現(PCなどを配置) ②自分が良いと思う姿勢 ● その場でプリント→ワークブックに貼る ● 対象者と指導者で評価しフィードバック <ul style="list-style-type: none"> ①頭の位置 ②脊柱の伸び ③骨盤の傾き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動機づけ ● 姿勢の評価 	デジタルカメラ 三脚 プリンター
	 		
III 目標設定と実施 行動変容および目標を達成することで成功経験を得る			
目標立案・ ふりかえり・ 変更と修正 1ヵ月目以降	<ul style="list-style-type: none"> ● 目標の設定 <ul style="list-style-type: none"> ①最終的な目標(大目標) 例)整体に通う回数が半分になる ②大目標を達成するための月の目標 ● 対象者自らが目標を決定することを支援 ● 毎月、評価・ふりかえり・適宜修正 ● 7割方達成→次ステップの目標に変更 <p>月の目標のたてかた</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 最初の1ヵ月間の姿勢日記をふりかえり、参考に ● スモールステップ、実現可能な行動目標 ● 行動の先行刺激(きっかけ)を意識して具体的に ● 作業者の業務、環境、生活に合ったもの 	<ul style="list-style-type: none"> ● 取り組みの実践 ● 達成することで成功経験を得る 	 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>月の目標の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ トイレに行ったとき、両肩を前後に10回まわす ■ PCのポップアップタイマーを1hでセットし、午前午後3回ずつ姿勢を正す </div>
IV 継続的な指導 個別的、定期的に指導を行う			
面接指導 初回	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知行動療法とプログラムの説明 ● 姿勢日記をつけてもらう 	<ul style="list-style-type: none"> ● プログラム導入 ● セルフモニタリング 	
面接指導 1ヵ月目以降	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎月、目標達成度を確認しふりかえる ● できた時、できなかった時のそれぞれの要因と対策について、行動理論をベースに一緒に考える ● できた点に着目し称賛 / 励まし 	<ul style="list-style-type: none"> ● 行動の変容と強化 	  
メール/文書	  	<ul style="list-style-type: none"> ● 面接指導を再現 	簡単な質問票を活用するのもよい
V その他			
追加資料 適宜	<ul style="list-style-type: none"> ● 強調・補足したいテーマを選び、適宜資料を追加配布 	<ul style="list-style-type: none"> ● 段階的に学習を進める 	
ステッカー 配布等 中間期	<ul style="list-style-type: none"> ● ステッカーなど取り組みを促進するようなアイテムを、途中で配布 	<ul style="list-style-type: none"> ● 取り組み忘れの予防(先行刺激) ● 中だるみ防止 	 <p>ステッカーの例</p>