

〈特集論文〉

命をはぐくむ EASE (イーズ) プログラム[®]

—生きがいと困難事の連結に焦点を当てて—

岡 美智代* 高橋さつき* 塚本明美**

*群馬大学大学院保健学研究科看護学講座 **群馬大学医学部附属病院看護部

Encourage Autonomous Self-Enrichment (EASE) Program Helped a Participant Give Birth:
Focus on the Connection of Life and Difficulties

Michiyo Oka* Satsuki Takahashi* Akemi Tsukamoto**

* Gunma University, Graduate School of Health Sciences

** Gunma University Hospital

キーワード

EASE (イーズ) プログラム[®]

セルフマネジメント

意欲継続

ICT

Encourage Autonomous Self-Enrichment (EASE) program[®]

self management

willingness to continue

Information and Communication Technology

I. はじめに

生活習慣病患者において病気を自覚し始めた初期の段階であれば、行動を変えるためのエネルギーがある人も多いただろう。「おっ、健診データが返ってきた。なにに、グルって読むのか？ ジーエルユー、GLU？ 血糖？ とかいうのが高いって？！これは何の値だ？！糖だから糖尿病か？！えっ、それはヤバイ、何とかしなきゃ」

このように、「何とかしなきゃ」という、焦りにも似た気持ちがある人は、自分の生活を見直し、間食をやめたりするエネルギーがある。

しかし、糖尿病や慢性腎臓病など慢性疾患を診断されて数年たった人にとっては、行動変容に対するエネルギーを維持し続けることはむづかしい。例えば、糖尿病の患者で、運動が必要と分かっているけど、冬の間は寒さが厳しくなかなか運動できない人がある。しかし、春になり寒さの和らぎとともに、散歩をするようになると、少し血糖値が改善する。血糖値の改善に伴い、外来診療時に医療者から褒められ、少しやる気が出る。しかし、夏になり猛暑になると

運動しなくなり、また血糖値が悪化する。そして、がっかりするとともに行動変容への意欲が失せる。

このようなことを何年も繰り返すと、「今回の診察では、ちょっと血糖値は良くなっていたけど、またどうせ悪くなるんだらうなあ」という気持ちが固定してしまい、運動などの行動変容への意欲は萎えてしまう。

そこで、本稿では行動変容を支援する際に、意欲を維持するための具体的な方法について、次の3つの内容を紹介する。1) EASE (イーズ) プログラムについて、2) EASE (イーズ) プログラムの中でも行動変容へのエネルギーとなる「生きがいと困難事の連結」に関する具体的な方法、3) EASE (イーズ) プログラムの活用により、長年拳児希望だった患者が妊娠・出産まで至った事例、つまり EASE (イーズ) プログラムの活用により命をはぐくむことができた事例などである。

II. EASE (イーズ) プログラム[®]とはEASE (イーズ) プログラム[®] (以下、EASE)

とは「Encourage Autonomous Self-Enrichment」の略であり、日本語では「自主的な自己涵養促進プログラム」と呼んでいる。以下、岡¹⁾の書籍でも紹介しているが、EASEの目的は、「その人らしい生活を送るために、疾病の予防、治療や健康に関する、セルフマネジメントの考え方や行動を、修正、維持すること」をねらいとしており、学習理論や認知行動療法ならびに保健行動モデルなどを参考に構成したものである。EASEは、対象者が自分を豊かにすることを促進するプログラムであり、食事・水分管理などのセルフマネジメント行動を変容させていく実践的なプログラムとして活用されている。

EASEに関する研究や解説は、2008年の時点ですでに100件以上の口頭発表や雑誌掲載が行われており²⁾、全国各地の医療施設で活用されている。

さらに、慢性腎臓病患者に対して、従来の患者教育群とEASEプログラム活用群の2群に分けて介入を行ったランダム化比較試験(RCT)も行われている³⁾。その結果、従来の患者教育群よりもEASEプログラム活用群の方が群間比較において、自己効力感とセルフマネジメント行動ともに有意に向上したことが検証されている。なお、この研究は、ランダム化比較試験に関する研究報告の際の質的向上を目指した標準化・基準化の規則であるCONSORT (Consolidated Standards of Reporting Trials) 声明に基づいて論述されている。そしてその論文は、看護系の雑誌の中で2016年のインパクトファクターが最も高い雑誌に掲載された質の高い研究報告であり、信頼のおける内容である。

なお、EASEの理論的背景や方法は岡¹⁾の書籍に譲ることにする。

Ⅲ. 「生きがいと困難事の連結」に関する具体的な方法

1. EASEにおける生きがいとは

生きがいと困難事の連結を考える前に、本来は生きがいについて考える必要がある。しかし、生きがいについて考えることは、生涯かかって取り組むべき課題といえるほど、巨大で深遠な取り組みになる。生きがいについての著書としては、神谷の有名な「生きがいについて」⁴⁾があるが、神谷はこの名著

を6年かけて執筆したという。軽骨ではあるが筆者らは神谷の著書や先行研究を顧みることなく、生きがいについて述べることにする。神谷をもってしても生きがいについてまとめるのにそれだけ長い歳月を要したのだから、筆者らが初めから白旗を揚げることを許してほしい。そのかわり、ここではEASEにおける生きがいに限定して述べることにする。

EASEはその人らしく生きるためにセルフマネジメントを行うことを支援するプログラムである。そのため、その人が自分らしく生きるために大切にしていることや楽しみ、好きなこと、生活を支えるもの、安心できることなどが、EASEにおける生きがいと同じ属性を有する事柄といえる。

また、EASEにおける生きがいはどのような帰結を迎えるかということについては、セルフマネジメントが行えるようになるエネルギーということが第一義的なものであるが、ほかにも物事に前向きにとりくむようになる、治療やりハビリの原動力、活動へのエネルギーの発揮などが該当する。

つまりEASEにおける生きがいは、その人が自分らしく生きるために大切にしていることや楽しみであり、生きがいはセルフマネジメントが行えるようになることや活動へのエネルギーをもたらすものといえる。

2. 「生きがいと困難事の連結」とは

EASEプログラムでは、セルフモニタリング法などの認知行動療法的な方法論も取り入れている。しかし事例を重ねるにつれ、生きがいに焦点を当てることが重要であることがわかってきた。そのためEASEでは、セルフマネジメントへの意欲を支えるために、宗像が提唱している方法などを参考にした⁵⁾、生きがいと困難事の連結と呼ばれる方法を使っている。

生きがいと困難ごとの連結とは、対象者が大切にしている生きがいと、やらなければいけないがなかなか変えることができないセルフマネジメントに関する困難事を結び付けて、行動変容へのエネルギーにつなげる支援方法である。

「自己管理なんて、やったところでどうなるんだ？」とか、「自己管理なんて、何のためにやるんだろう？」などの気持ちを抱いている人に対して助

けになる方法である。

しかし、生きがいを日々意識しながら生活している人は、あまりいない。「あなたの生きがいは何ですか?」と尋ねられてすぐに答えられるとは限らない。

そこで、EASEでは多忙な医療臨床のなかでもなるべく早く対象者の生きがいを意識化するためにいくつかのツールを開発している。それらのツールは「4. 生きがいと困難事の連結方法」で紹介するが、その前に注意すべきことがあるため次項で紹介する。

3. 生きがいと困難事の連結を行う際の注意点

まず、生きがいと困難事の連結を図る前の注意点について述べる。生きがいというのは非常にプライベートなことであり、その人にとって生きる支えであり、心の柱である。自分の大切なものを人に開示した結果、否定されたり馬鹿にされたりしたらどうしようという警戒心が自然に働くのは当然である。そのため、次のことを守らなければならない。

- 1) まずは、対象者が大切にしていることや生きがいを共有して、より良い生活支援を一緒にやっていきたい!という気持ちを持つ。そして、それを対象者に伝える。
- 2) 生きがいについて尋ねる際には、誠意をもって尋ね、その内容がどのようなことであろうとも決して否定しない。
- 3) 対象者の生きがいについて聞く前に、単に興味本位でたずねるのではないと言うことをしっかり伝える。
- 4) 対象者に生きがいについて尋ねる理由を説明する。例えば、「あなたが大切にしていることや生きがいと、やらなければいけないけどなかなか出来ないことを結びつけると力がわくんですよ。ですので、より楽しい生活を続けるために、生きがいを教えて下さい」、「あなたが生きがいや大切にしていることとやらなければいけない行動を結びつけると、行動を変えやすくなるんですよ。〇〇さんの病気がこれ以上悪くならないようにするお手伝いのために、生きがいについてお話しただいてよいですか?」などである。
- 5) 生きがいについて人に話したくない場合は、

無理に話さなくてよいことを、生きがいについて聞く前に先に伝える。例えば、「これから生きがいについて話してもらいたいと思っていますが、無理に話さなくても良いですよ。ご自分の中で確認して頂くだけでも結構です。」などと、無理強いしないことを先に説明しておく。

- 6) 聴いた内容については、対象者が承諾した人以外に口外しない。

これらの注意点を守らずに生きがいと困難事の連結を行うと、対象者に不審に思われたり不快に思われたりすることがある。そのため、上記6点は必ず遵守する。

4. 生きがいと困難事の連結方法

生きがいについて話していただくことに納得してもらったら、いよいよ生きがいと困難事について話してもらう。

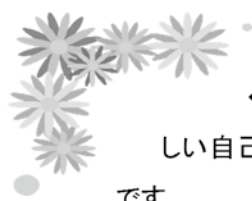
生きがいと困難事の連結方法は、図1の「EASE (イーズ) プログラム説明書」を使って対象者に説明すると良い。筆者(岡)は、糖尿病透析予防外来を担当しているが、図1に類似した用紙を使って、糖尿病患者の生きがいと困難事の連結を行っている。

この説明書は、EASEについての説明、生きがいを確認する理由の説明、生きがいと困難事を連結させるための問いから成り立っている。

筆者は(岡)は、生きがいと困難事を連結させるための各質問の回答については、対象者自身に記載してもらうようにしている。筆跡は、人となりや垣間見る手段となるため、対象者の性格や思いが伝わってくる。また、実際記入してもらうと、医療者が確認した内容と少し異なる単語を使うこともあり、その人の心の中が正確に伝わってくるのである。例えば、医療者が「毎日ウォーキングを行う」と話したことに対して同じように「ウォーキング」という言葉を使っていた人も、実際対象者自身にペンを持ったもらい記載してもらうと「毎日散歩をする」と書くことがある。つまり「ウォーキング」という言葉が、「散歩」に変わったということである。

「ウォーキング」という言葉は医療者に同調して使っただけであって、ご本人としては「散歩」のほうが、実はぴったりする言葉だったということ

EASE (イーズ) プログラム® 説明書



◆ EASE(イーズ)プログラムというのは、“わかってもなかなかむづかしい自己管理”(例:塩分制限等の食事管理や運動など)を達成しやすくする方法です。

◆ あなたが大切にしていることや生きがいと、“わかってもなかなかむづかしい”ことを結びつけると意欲がわいてきます。そのため、より楽しい生活を続けるために、あなたの生きがいや大切にしていることを教えて下さい。趣味でも結構です。

◆ 生きがいと困難事を結び付けてみましょう

1. 生きがいの明確化:生きがい, 趣味, 大切にしていることは何ですか?

例:子供の成長を見守る, 仕事, ゴルフで自己ベストをクリアするなど

()

2. 困難事の明確化:やらなければならないのに, できなくて困っていることは何ですか?

例:塩分制限, ダイエット, 運動など

()

3. 生きがいと困難事の関連付け:1. と2. を結びつけるとどうなりますか?

例1:1. 子供の成長を見守るために, 2. 塩分制限をして, 3. 元気である!

例2:1. 仕事を続けるために, 2. ダイエットして, 3. 透析にならないようにする!

()

一緒に頑張りましょう!!



図1 EASE (イーズ) プログラム® 説明書

である。言葉が一つ違うだけで、自分のことと思えない場合もある。そのため、必ずご本人に図1の1. 2. 3. を記載してもらおうようにする。

このようなアルゴリズム的に生きがいと困難事を考えていくことが可能かどうか当初は心配であった。しかし、生きがいという定義不能でありながら

も、身近なそして愛おしい言葉を対象者に問いかけると、驚くほどに誰もが真剣に考えてくれる。

もちろん、そのためには、先に述べた「3. 生きがいと困難事の連結を行うときの注意点」に記載したように、単に興味本位で生きがいについて尋ねるのではないことを、対象者に丁寧に説明し

て、生きがいについて尋ねる理由を理解してもらう必要がある。

医療者の中には、対象者に生きがいについて尋ねても、答えてくれないのではないかと、生きがいなんてないといわれ傷付けてしまうのではないかと考える人もいる。しかし生きがいについて尋ねると、筆者（岡）や他の医療者による EASE の生きがいと困難事の連結の介入を受けた人は（推定 500 人以上）、みんな真摯に考えてくれた。

むしろ「よくぞ生きがいについて聞いてくれた」という人もおり、多くの人は生きがいを見つけ、自分の中に太い柱を立てて泰然自若たる生き方を求めているように感じる。

なかなか図 1 の 1. 2. 3. が見いだせない場合は、この説明書を持ち帰ってもらい、次回会った時に確認するとよい。

いずれにしても、生きがいは何でそれを継続維持、あるいは実現するためにはどのようなセルフマネジメントを行えばよいかを対象者とともに考え、セルフマネジメントに対するエネルギーを充満させることが重要である。

5. 生きがいと困難事の連結の ICT 化

「あるひとにとって何が生きがいになりうるかという問いに対しては、できあいの答はひとつもない」と神谷⁴⁾は言っている。もちろんこれに異論はない。しかし、悲しくも対象者とじっくり時間が取れない医療臨床の場では、対象者の生きがいと困難事、そしてそれを連結させた内容を、ともに考えセルフマネジメントに対するエネルギーを静かにじんわりと充満させる時間がない。

そのため、神谷美恵子が生きていたら叱責されるのを承知で、用意された選択肢から①生きがい、②困難事、③連結させたものを選んでもらうという、言わば生きがいのセミ・テラーメイドに取り組んでいる。しかも筆者のうち高橋が代表で取り組んでいる研究では、ICT (Information and Communication Technology: 情報通信技術) を活用して、①、②、③の選択が可能となるシステムを開発している。

これはインターネットで腎臓病について学ぶこと

ができる e-ラーニングのサイトの一部で、一人でも EASE に取り組むことができるように、セルフ EASE (イーズ) プログラムという名称で無料提供しているものである。

ICT による①生きがい、②困難事 (やるべき自己管理)、③生きがいと困難事の連結がそれぞれ選択できるようになっている。①生きがいの選択肢としては、自分の為に、家族の為に、子供の為になど 12 種類、②困難事 (やるべき自己管理) は、禁煙する、お酒を控えるなどの 12 種類、③生きがいと困難事の連結は健康になる、楽しい時間が持てるなど 8 種類の選択肢を準備した (図 2)。この中からそれぞれ自分が好きな生きがいと困難事、そしてそれらを連結させた内容を選べばよいようになっている。

各選択肢には禁煙や散歩など状況がイメージできるイラストが個別に提示されるようになっており、さらにイラストのまわりにはキラキラ動く星を散りばめている (図 3, 4)。これは、対象者が選択した生きがいすべてがキラキラ輝く素晴らしいものであることを示している。

テラーメイドではなく、セミ・テラーメイドの生きがいを選んでもらうというのは、生きがいを型枠に入れて、本人の主体性を奪う浅はかなことだと指摘する人もいよう。筆者らも当初は生きがいを規定の選択肢から選んでもらうことが本当にできるのか、やや疑問であった。

まだこの ICT 化された生きがい連結について、まださほど多くの方に使ってもらっていないので有効性は不明であるが、人々にとって生きがいとは、日常的には意識していないが本当は発見したいと思っているものではないだろうか。そして、それがテラーメイドではなく、セミ・テラーメイドの生きがいであっても、提示されると真剣に考えるのではないだろうか。ICT による生きがいと困難事の連結は、人々にとって生きがいの意識化につながるツールといえよう。

今後は、繰り返し活用するにつれ、フル・テラーメイドの生きがいを見いだすことを求める人が増えると思われる。そのため、それに対する支援も考えておく必要がある。

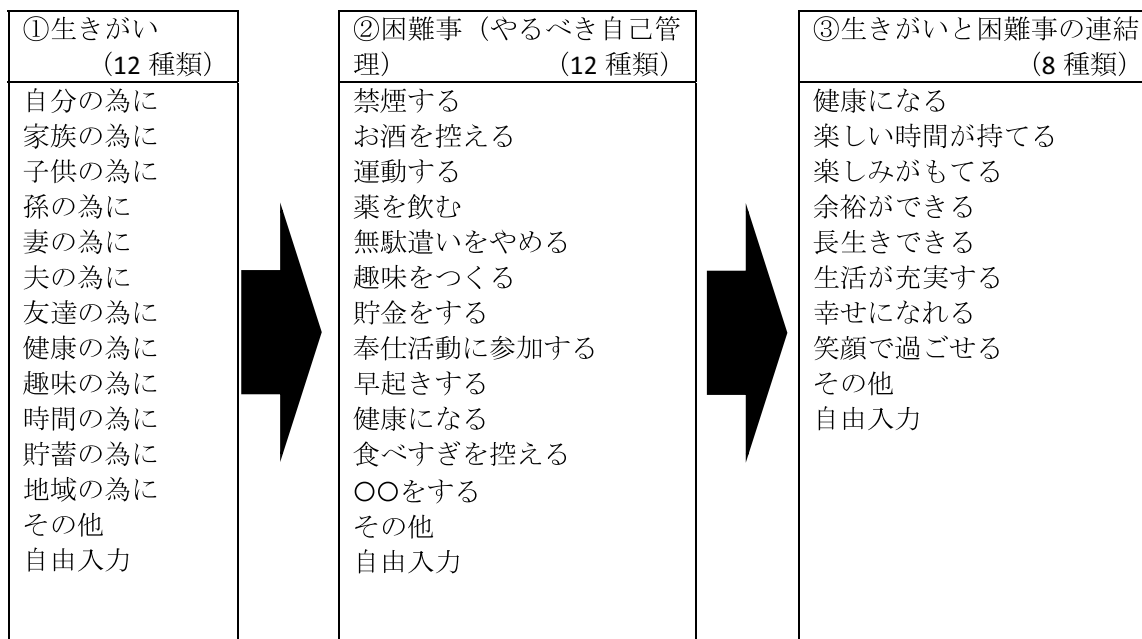


図2 ICTによる①生きがい，②困難事（やるべき自己管理），③生きがいと困難事の連結の選択肢一覧
引用文献⁶⁾



図3 ICTによる①生きがい，②困難事（やるべき自己管理），③生きがいと困難事の連結：生きがいと困難事の連結の紹介

引用文献⁶⁾の http://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04_01_2.html より

IV. EASE (イーズ) プログラム® の活用事例

1. EASE (イーズ) プログラムにより命をはぐくむことができた A さん

30歳代、女性 A さんは既婚で、2型糖尿病である。身長161cm。20歳代で2型糖尿病と診断され、治療を開始するがHbA1c9%前後、体重90kg前後で

経過。拳児希望があり、インスリンポンプ療法を4年前、また体重減少の効果を期待しSGLT2阻害薬を1年前より併用。しかし、減量と血糖管理が難しく妊娠に至っておらず、医師からは拳児希望であれば体重をあと5kg減量するように言われていた。

そこで看護師は生きがいと困難事を結び付けて、

セルフEASE(イーズ)プログラム®
4.三日坊主から脱出する方法は何ですか？

EASEプログラム®の4つの技法 1.生きがい連結法

継続必要域の人にオススメ!

1 あなたの生きがい、趣味、大切にしていること
2 やるべき自己管理は？
3 生きがいと自己管理を関連付けるとどうなりますか？

孫の為に、 運動をする 笑顔で過ごせる

自由入力 自由入力 自由入力

結果を印刷する

腎臓を守ろう!
行われる検査は？
薬の作用や留意点
薬を"正しく"飲むコツ
血圧測定のすすめ
食事の留意点とコツ
糖尿病と腎臓病の関係
飲酒量は適量ですか？
さあ、禁煙しましょう!
活動量や運動量は？
透析・腎移植について
フットケアのすすめ
セルフEASEプログラム®
Q&A
目次

前へ 次へ

図4 ICTによる①生きがい、②困難事(やるべき自己管理)、③生きがいと困難事の連結：選択後
引用文献⁶⁾のhttp://plaza.umin.ac.jp/~jin/12ease04_01_2.htmlより

セルフマネジメントを行うエネルギーにしてもらおうと考え、EASEによる支援を開始した。看護師は「Aさんが大切にしていることや生きがいと、やらなければいけないけどなかなか出来ないことを結びつけると意欲がわくんですよ。」と話し、Aさんに生きがいについて考えてもらった。

その後、少し会話を重ねながら、Aさんは次のように語ってくれた。Aさん：「やっぱり1.の生きがいは、妊娠することですね。ずっと無理だと思っていたけど、できれば妊娠したい。減量するためには、あとは運動しかないとわかっています。外来受診前後は頑張る気持ちが出るのですが、中だるみしてしまうんです。その繰り返しなんです。」と語り、生きがいと困難事が明確になった。

Aさん：「3は、幸せになるかな～。そうすると1. 2. 3. は、『妊娠するために、運動して、幸せになる』ってことですね。」と語ってくれた。

その後、Aさんは積極的に運動するようになった。そして、それに伴いHbA1cも7%以下に改善。念願だった妊娠がない、無事男児を出産した。

AさんはEASE介入前も挙児希望はあったが、なかなか運動への原動力として結び付けられずにいた。しかし、EASEの介入を受けることで挙児希望という生きがいが明確になり、あたらしい命を

ぐくむことができた。Aさん自身も母親になり喜んでいたが、筆者らも望外の喜びを味わったと共にEASEの実力を感じた例であった。なおAさんの経過の詳細は、岡らの文献⁷⁾を参照して欲しい。

2. 生きがいを見つけたことで落ち着くようになった認知症のあるBさん

入院中の70歳代、男性Bさん、軽度の認知症あり。夜間、頻回にナースコールを押して看護師を呼んでいた。訪床しても特別対処が必要なことはほとんどなく、正直看護師は困っていた。

そのため、看護師はBさんにナースコールを押す行動を控えてもらうために、EASEによる行動変容への取り組みを開始した。Bさん自身は困難事を見出すことがむつかしいため、生きがいの確認だけを行った。Bさんに「好きなことは何ですか？」と尋ねると、「そうだね、やっぱり冬はこたつでミカンかなあ」と答えた。

そこで、看護師が「こたつでミカン食べるためには、静かに寝て早く退院しようね～」と話しかけるようにした。B氏はこのように話しかけられると、「うん」と小さくうなずき「こたつでミカン」とつぶやいていた。その後、看護師たちもBさんのところに訪床するたびに「早く退院してこたつでミカン食べたいね～」と話しかけるようにした。その結

果、頻回だった夜間のナースコールが少なくなり、Bさんも落ち着いて眠るようになった。

以前のBさんは、何らかの理由で心が落ち着かず頻回にナースコールを押していたのではないだろうか。しかし、Bさんは看護師の介入により生きがいを見つけ、心の安心を得ることができたのではないかと考える。

V. まとめ

完治しない慢性疾患においてセルフマネジメントを長期間継続するための意欲を維持することは難しい。そのため、意欲を維持するための支援が必要である。

本稿ではその具体的な方法について、EASE（イーズ）プログラムと、EASE（イーズ）プログラム中の「生きがいと困難事の連結」に関する具体的な方法、そしてEASE（イーズ）プログラムを活用した支援例により、命をはぐくむことができた事例などを紹介した。

EASEプログラム以外にも効果的な支援方法はあると思うが、活用の際に対象者に確認し、各自に合った方法を活用するのが最も良いのではないだろうか。今後も対象者と相談しながらセルフマネジメントへの意欲が維持できる方法を開発していきたい。

引用文献

1) 岡美智代編：行動変容をうながす看護—患者の

生きがいを支える EASE プログラム—, 医学書院, 東京, 2018

2) 恩幣 (佐名木) 宏美, 岡美智代, 山名栄子, 李孟蓉, 柿本なおみ, 後藤真希, 高橋純子: EASE プログラムに関する文献研究, 日本腎不全看護学会誌, 10: 80-85, 2008

3) Joboshi H, & Oka M: Effectiveness of an educational intervention (the Encourage Autonomous Self-Enrichment Program) in patients with chronic kidney disease: A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud*, 67: 51-58, 2017

4) 神谷美恵子: 生きがいについて, みすず書房, 東京, 1966

5) 宗像恒次: 行動科学からみた健康と病気, メガカルフレンド社, 東京, 1987

6) 高橋さつき (研究代表): 腎臓ケア e ラーニング講座, 科研費, 群馬県立県民健康科学大学共同研究費, 群馬大学地域貢献事業, <http://plaza.umin.ac.jp/~jin/index.html> (2019年4月11日検索)

7) 岡美智代, 塚本明美: セルフマネジメントにおける看護ケア, 本気で生活習慣病を改善する行動変容アプローチ, 病気を診ずして病人を診よ (横山啓太郎編), クリニコ出版, 東京, 2019 (印刷中)