

## 出題意図

- ・ 看護学の基礎概念の理解

セルフケア，自己効力感といった重要概念を，看護の視点で説明できるか。

- ・ 事例を分析する力

A 氏の健康状態，心理状態，生活背景，家族の状況を読み取り，課題を把握できるか。

- ・ 看護援助を具体的に構築する力

理論を踏まえながら，

- ・ セルフケア支援
- ・ 家族支援
- ・ 社会的支援の活用
- ・ 自己効力感を高める支援の具体的な提案

- ・ 慢性疾患患者の行動変容支援に関する理解

生活習慣病の自己管理は，患者の意欲・認知・家族の関わりが大きく影響するため，「行動変容を支える看護」を理解しているか。

## 解答例

設問1. 以下の概念について、看護学的視点から説明しなさい。(各10点 合計20点)

### ① セルフケア

- ・セルフケアとは、対象がよい健康状態を維持するために、みずから実施する日常生活上および健康管理上の行動をいう(参考:日本看護科学学会セルフケア定義)
- ・セルフケアとは生命と健康と安寧にかかわる発達と機能に影響を及ぼす要因を調整するために、具体的な生活状況のなかで自己または環境に向けられる行動である(参考:ドロセア・オレム「セルフケア理論」)

### ② 自己効力感

自己効力感は、特定の行動を遂行し望ましい結果を得られるという自己の能力に対する確信を指す。自己効力感は行動の選択、努力量、継続性に影響し、慢性疾患患者の治療遵守や生活習慣改善の実践に重要な心理的要因である。心理学者のアルバート・バンデューラによって提唱された概念で、「セルフ・エフィカシー」とも呼ばれる。

自己効力感を形成する情報源

1. 遂行行動の達成
2. 代理的経験
3. 言語的説得
4. 情動的喚起

設問2. A氏のセルフケアを促進するため、家族を含む社会的支援の獲得に向けた援助として考えられる内容を2つ挙げ、それぞれ150字以内で論述しなさい。(各20点 合計40点)

・ピアサポートの活用:同じ病気を持つ人々の集まりやピアサポートグループへの参加を提案する。仲間との交流を通じて、共感や情報共有、成功体験を聞くことで、病気への向き合い方が前向きになる可能性がある。

・家族への支援:妻がA氏の健康管理にどう関わりたいか意向を確認し、具体的なサポート方法を一緒に検討する。A氏に自己管理を強いるのではなく、健康的な食事の準備や散歩への同行など、夫婦で協力できる役割を見つける手助けをする。

・多職種・地域資源を活用した支援ネットワーク形成:  
医師、栄養士、保健師など多職種との連携を図り、糖尿病教室や地域の健康支援プログラムなど利用可能な資源を紹介する。複数の支援者とつながることでA氏の孤立感を軽減し、継続的な相談環境を整えることでセルフケア行動の実践を支える。 など

設問3. A氏の治療・自己管理への意欲低下に対し、看護職として自己効力感を向上させるための具体的な支援方法を2つ挙げ、それぞれ150字以内で論述しなさい。(各20点 合計40点)

- ・小さな目標設定と達成体験：A氏が達成可能な小さな目標と一緒に設定し、成功体験を積むことで「できる」という自信を引き出す。無理なく始められることから提案する。

- ・情報提供と選択肢提示：A氏の関心やライフスタイルに合わせた糖尿病・高血圧に関する情報を提供し、治療法や生活習慣改善策の選択肢を示す。A氏自身が選ぶことで、主体的な意思決定を促し、自己管理への意欲を高める。

- ・認知的再評価を促すフィードバック：

A氏がこれまでに達成してきた行動や努力を具体的に言語化し、肯定的フィードバックを行うことで自己評価の歪みを修正する。自身の能力への気づきを促し、「できる」という認知を強化することで、治療行動への意欲向上を図る。 など