

# 健康心理学における feasible, effective, meaningful な研究 計画の立案に向けて – 研究計画の立案プロセスを学ぶ

企画者：日本健康心理学会研究推進委員会  
司会者：津田 彰（久留米大学）  
司会者：平井 啓（大阪大学）  
話題提供者：平井 啓（大阪大学）  
話題提供者：井澤修平（独立行政法人労働安全衛生総合研究所）  
話題提供者：中村菜々子（兵庫教育大学発達心理臨床研究センター）  
指定討論者：藤澤大介（国立がん研究センター東病院臨床開発センター）  
指定討論者：石川善樹（自治医科大学）

キーワード：健康心理学研究，研究計画，リサーチクエスチョン

## 1. 企画の趣旨

APA の Health Psychology 誌においては、Health Psychologist の主導した大規模で質の高い研究が複数報告されている。一方で、日本で健康心理学の研究に携わる研究者の大多数は、個人もしくは小さいグループで行っているため、次に示すような問題点や課題を抱えている。まず、他国と比較してサンプルサイズが少ないために、インパクトの高い海外の学術誌で論文がアクセプトされることが難しい。また、社会に対する説明責任が強く求められるようになってきており、健康心理学会としては学術研究の質・量を底上げし、レベルの高いエビデンスとなるデータを国民に提案する必要がある。

このような現状を打破して、社会的インパクトのある研究を行うには、単施設や個人の研究ではサンプルサイズや研究資金の獲得などの点で限界がある。しかし学会が全体としての重点テーマを設定し、研究に取り組むことができれば、研究の質も量も向上し、学会の存在意義も高まるのではないかと考えられる。そこで、日本健康心理学会研究推進委員会では、多施設研究やより質の高い研究計画立案のための取り組みとして、研究の方法論やロジスティクス（兵糧学）について学ぶ場を提供すること、実際の研究計画について話し合うワーキンググループを設置することを提案している。

2009 年度の健康心理学会では、研究の方法論やロジスティクスの総論を学べるワークショップを開催し、ワーキンググループのミーティングを実施し、今後の方法論の方向性について話し合った。

その結果、社会的インパクト・意義のある研究を行うためには、科学性と実施可能性のバランスを備えた研究計画を立案し、適切な研究組織の構成を行い、研究資金を獲得した上で、適切なサンプリングを行う必要がある。その中でも、研

究計画の立案はこの第一ステップとなる重要な部分であるが、日本の研究者の多くは、個人もしくは心理学者のみで研究計画の立案を行い、それが他領域から見て実行可能かつ効果的なものであるかの検討が不十分である場合も多いということが明らかとなった。

そこで本年度の学会の研究推進委員会企画のワークショップでは、この「研究計画の立案」段階に焦点を当て、実際に健康心理学領域において研究を行っている研究者に、今後の研究計画を報告していただき、その計画の実行可能性と効果性の視点から、具体的にどの点に注目して計画を実現化させていけるか、できるだけ多くの立場からオープンに議論することで、実現可能で具体的な研究計画を作成するという一連のプロセスを共有する場としたい。

本ワークショップは、最初に、研究テーマの策定、すなわちリサーチクエスチョンの立て方についての概論を大阪大学の平井が提示したのち、2 人の若手研究者にそれぞれのフィールドでの研究の研究計画についてプレゼンテーションをおこなっていただき、それぞれについてディスカッションを行う。一人目の話題提供者の独立行政法人労働安全衛生総合研究所の井澤修平先生からは、「冠動脈疾患の発症とストレスとの関連に関する長期縦断研究」というタイトルで、二人目の兵庫教育大学発達心理臨床研究センターの中村菜々子先生からは、「透析療法患者の疾病認識と治療予後に関する研究」というタイトルの研究計画についてご発表いただく。

## 2-1. 研究テーマを決める：リサーチクエスチョンの立て方

研究を計画し、実施し、最終的に論文として公表していく上に置いて最も重要なのは、最新の統計解析方法知っているということでもなく、有意な結果がたくさん得られることでもなく、質の高い研究テーマとそれを適格に表現したリサー

クエスチョンを立てることである。リサーチクエスチョンとは、研究したいことを宣言した文章で、研究計画に必須の要素である、「誰に」、「何をすると（何がある）」、「何と比べて」、「何が違う」が書かれているものである。これを作成することにより、漠然とした疑問を研究可能な形にすることができ、実行までに詰めるべき課題を洗い出すことができる。さらに、このリサーチクエスチョンを元に研究者間で議論を行うことでより明確で、質の高い研究計画を作成することが可能となる。ワークショップではこのリサーチクエスチョンの立て方について解説する。さらに、よいリサーチクエスチョンの要件として上げられている“FINER”や、リサーチクエスチョンを構造化するための“PICO”あるいは“PECO”についても具体的に解説する。

## 2-2. 研究計画「冠動脈疾患の発症とストレスの関連に関する長期縦断研究」

冠動脈疾患（心筋梗塞や狭心症）は代表的な心疾患の一つであり、冠動脈の器質的な閉塞により、心筋虚血が生じる病態である。冠動脈疾患による死亡は年々増加し、患者数は80万人に上る。冠動脈疾患の危険因子としては、従来から喫煙、高脂血症、糖尿病などが報告されているが、それと合わせて、ここ数十年の欧米の研究では、心理社会的要因（パーソナリティやストレス）の影響も多く指摘されている。またそれと同時に、ストレスマネジメントプログラムを施行し、疾患の発症の予防を試みる研究もある。一方で日本では、近年になり、いくつかのコホート研究の中でストレスと冠動脈疾患の関連が検討されているのみであり、研究は全体的に立ち遅れている状態である。

このような学術的背景から、我々は冠動脈疾患患者を対象とし、ストレスに関する調査を数年にわたって継続している。その結果、日本の冠動脈患者では、発症前にストレスフルな出来事を体験しているにも関わらず、ストレスに対する自覚が低く、ストレスに対して無関心なものの割合が多いことが明らかになってきている。本発表ではこれまでの研究の経緯を紹介するとともに、今後の研究の計画・展望について述べる。

## 2-3. 研究計画「透析療法患者の疾病認識と治療後に関する研究」

日本透析医学会の調査によれば（中井ほか、2010）、2008年末の時点で、わが国の人工透析を受療している患者数は約28万人であり、この数は毎年増加している。また、透析導入症例の平均年齢は67.2歳（透析人口全体の平均年齢は65.3歳）であることから、高齢社会において健康心理学研究・支援が必要となる重要な領域の1つである。透析療法は一生続く治療法であること、あるいはセルフケア行動が必要となる

治療法であること、さらに透析導入症例の原疾患では糖尿病性腎症が43.3%と最も多いことから、患者の心理適応や行動変容技法の適用、糖尿病と共通した心理的課題などについて研究が行われているが、わが国において健康心理学研究の数はまだ多いとは言えない。

本発表では、発表者が実施した心理的変数に関わる研究内容を紹介し、現在計画している、患者が治療法の説明を受け治療を開始するプロセスにおいて、治療開始時の心理社会的要因が治療開始後のコンプライアンスやメンタルヘルスの維持に与える影響を検討するための研究プロトコールについて報告する。

## 3. ディスカッション

それぞれの研究計画のプレゼンテーションについて、今回、健康・医療の領域で活躍されている2人の指定討論者（コメンテーター）、国立がん研究センター東病院臨床開発センターの藤澤大介先生と自治医科大学の石川善樹先生からコメントをいただく。精神科医で心理療法の臨床試験などについて詳しい知見をお持ちの藤澤先生には、研究を臨床現場で行う場合の注意点や臨床的意義について、企業・行政と一緒にヘルスコミュニケーションに関する研究をされている石川先生には、研究の社会的意義、特に企業や行政の立場で健康の分野で研究に求められる視点というそれぞれの観点から、研究計画をより有意義で実行可能性の高いものにするために洗練していくにはどうしたらいいのかについて検討していただく予定である。

さらにフロアの参加者のコメントや疑問点に対するディスカッションを含めて、会場全体で研究計画の立案についての知識やコツを共有し、日本の健康心理学全体として質の高い研究が推進されるための一歩としたい。

## 参考文献

- 福原 俊一（2008）リサーチ・クエスチョンの作り方（臨床家のための臨床研究デザイン塾テキスト）．NPO 法人健康医療評価研究機構(iHope)
- Hulley, S.（木原雅子・木原正博訳）（2009）医学的研究のデザイン—研究の質を高める疫学的アプローチ 第3版．ディカルサイエンスインターナショナル
- 中井滋他（2010）わが国の慢性透析療法の現況（2008年12月31日現在）, 日本透析医学会雑誌, 43（1）, 1-35

（TSUDA Akira, HIRAI Kei, IZAWA Shuhei, NAKAMURA Nanako, FUJISAWA Daisuke, YOSHIKI Ishikawa）