

教育研究業績

2024年5月1日

氏 名 伊藤千春

研究分野	学 位	
健康行動科学・公衆衛生看護学・産業看護学	博士（ヒューマン・ケア科学） 筑波大学	
研究のキーワード		
職業性ストレス・ストレスマネジメント・ヘルスリテラシー		
教育上の能力に関する事項		
事 項	年 月 日	概 要
1 教育方法の実践例		
1) 公衆衛生看護活動論Ⅰ・Ⅱ（成人保健活動、産業保健活動、健康診査など）	2016年～	生活習慣予防、保健活動の展開例について講義、振り返りとしてワークシートを活用 健康行動理論の基礎と行動変容ステージ、ヘルスリテラシーについての講義、演習 行動経済学（ナッジ理論などの演習） 保健センター、保健所、小中学校、地域包括支援センター、社会福祉協議会などの実習引率と指導（保健師選択履修生） 家庭訪問、健康教育、地域診断などの支援技術の演習と指導（保健師選択履修生） 地域包括支援センター、健診センターなどの実習指導 病院実習引率（4年生） 病院実習引率、指導（1年生） 病院実習引率、指導（2年生） 事例検討指導（4年生） グループ討議、レジュメ作成指導（1年生） 研究テーマ選定、卒業論文指導（4年生） 全学共通科目（一般教養科目）狭山市総合防災訓練引率
2) 健康教育論（健康教育と保健行動）	2016年～	
3) 保健医療行動論	2018年～	
4) 公衆衛生看護学実習Ⅰ・Ⅱ	2016年～	
5) 公衆衛生看護活動展開論Ⅰ・Ⅱ	2016年～	
6) 総合実習	2016年～	
7) 療養支援看護実習	2019年～	
8) 基礎看護実習	2016年～2019年	
9) 看護援助実習	2016年～2018年	
10) 看護総合演習	2016年～	
11) 基礎ゼミナール	2019年～	
12) 卒業研究	2019年～	
13) 災害と地域づくり	2022年～	
2 作成した教科書、教材		
1) <input type="checkbox"/> 「健康教育論」ワークシート作成	2016年～	健康行動理論の基礎と行動変容ステージ、ヘルスリテラシーについて理解しやすいように参考図書を参考にワークシートを作成している。ヘルスリテラシーは日本とEU諸国との比較をデータから読み解く演習を行っている。
3 教育上の能力に関する大学等の評価 ワークシート及び授業評価アンケートの分析	2016年～	授業毎に実施しているワークシートの記述内容や授業評価アンケート結果から、授業理解度や授業運営の課題を分析し、次年度の授業へ反映するよう努めている。
4 実務の経験を有する者についての特記事項		
1) 西武文理大学看護学部学生サービス委員会主催講師「三次喫煙に関する講話」	2017年～2018年	看護学部2年生を対象に三次喫煙の新しい知見と健康被害について講演を行った。
2) 西武文理大学サービス経営学部主催 キャリア開発Ⅰ講師「喫煙の健康被害と喫煙マナー」	2020年	サービス経営学部1年生を対象に健康増進法改正による企業の禁煙対策と三次喫煙について講演を行った。
3) 健康長寿埼玉モデル狭山市「おりびい健康マイレージ事業」身体測定会	2017年～2019年	狭山市委託事業への協力として学生ボランティアと共に住民の健康増進を支援した。
4) 健康づくり講演会 主催すこやかさやま、狭山市	2017年～2019年	睡眠とストレスマネジメント、笑い筋体操、オーラルフレイルと減塩の重要性について講演を行った。
5) さやま市民大学 実践に役立つ健康づくり講座（オンライン）	2021年	新型コロナウイルス感染症に負けないからだづくり（肺活トレーニング）の講座を行った。
さやま市民大学 ともにつくる健康づくり講座（オンライン）	2022年	腸内細菌と免疫力の関係について講座を行った。
6) 埼玉県東上地域大学教育プラットフォーム（TJUP） TJUP地域交流委員会共同PD・SD	2022年	地域と協働する防災教室をテーマに本学の地域貢献活動として防災教室の事例紹介を行った。
5 その他		
狭山市柏原地区防災教室	2017年・2020年・ 2021年	柏原地区の小学生を対象とした防災教室にボランティアとして学生を引率し参加した。
狭山市奥富地区防災教室	2023年	奥富地区の小学生を対象とした防災教室にボランティアとして学生を引率し参加した。
職務上の実績に関する事項		
事 項	概 要	
1 資格、免許 看護師免許・保健師免許・養護教諭2種免許・第一種衛生管理者・介護支援専門員・産業カウンセラー・VDT作業労働衛生教育インストラクター・心理相談員		
2 特許等		
3 実務の経験を有する者についての特記事項		

4 その他				
所属学会および所属職能団体 日本産業衛生学会・日本産業看護学会・日本産業精神保健学会・日本産業ストレス学会・日本公衆衛生学会・日本公衆衛生看護学会・日本保健医療行動科学会・日本看護学教育学会・日本産業保健師会				
研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著の別	発行又は発表年月	発行所、発表雑誌等又は発表学会等の名称	概要
(学術論文)				
1. 男性勤労者の職業性ストレスと心理特性との関連	単著	2010年	筑波大学大学院 修士論文	男性労働者を対象に職業性ストレスと心理特性、気質との関連を検討した。
2. 男性勤労者の職業性ストレスと心理特性との関連	共著	2012年	日本保健医療行動科学会年報 27, 185-199.	伊藤千春, 橋本佐由理. 職業性ストレスと心理特性との関連を年齢、職種による比較を行った。
3. 民間企業男性労働者の職業性ストレスと心理社会的要因—SAT法によるストレスマネジメント支援—	単著	2014年	筑波大学大学院 博士論文	気質や自己イメージと職業性ストレスとの関連を仮説モデルにて検討しSAT法による介入を行った。
4. SAT気質コーチング法を用いた労働者のストレスマネジメント支援	共著	2014年	Journal of Health Counseling 20, 9-17.	伊藤千春, 橋本佐由理. 因果モデルを構築したタイムマネジメントスキル群とイメージ法群との介入の比較を行った。
5. 情報通信業における男性労働者の職業性ストレスとレジリエンスとの関連	共著	2018年	産業精神保健 26, 37-46.	伊藤千春, 橋本佐由理. 情報通信業の男性労働者を対象に対人関係、抑うつ度、裁量度、同僚・上司支援、達成感、自己価値感とレジリエンスとの関連を検討した。
6. 中小企業における経営者と管理者の行動特性、職場ストレスとメンタルヘルスとの関連—共分散構造分析による比較検討—	共著	2019年	ストレス科学研究 34, 29-37.	伊藤千春, 岩崎靖, 高橋俊彦. 中小企業の経営者と管理者を対象に職場ストレスとメンタルヘルスとの関連を因果モデルにて検討した。
その他 (学会発表など)				
1. 気質、心理特性、食事がストレス自覚に与える影響について	共著	2009年6月	第24回日本保健医療行動科学会学術大会	伊藤千春, 橋本佐由理. 労働者を対象に睡眠、残業時間、食事、気質、心理特性との関連を検討した。
2. 勤労者のストレス自覚と気質、心理特性、食背景との関連	共著	2009年9月	第16回ヘルスカウンセリング学会学術大会	伊藤千春, 橋本佐由理. メンタルヘルス教育受講者を対象にストレス度、心理特性、食事との関連を検討した。
3. 男性勤労者の職業性ストレスと心理特性について	共著	2010年7月	第17回日本産業精神保健学会	伊藤千春, 橋本佐由理. 職業性ストレスと心理特性結果のフィードバックがセルフケアにつながることを示唆した。
4. 職業性ストレスと気質、コーピングとの関係	単著	2011年1月	第18回日本産業ストレス学会	労働者を対象に職業性ストレス、気質、コーピングとの関連を検討し、セルフケア教育の一助とした。
5. 勤労者のストレス背景と気質、コーピングとの関係	共著	2011年6月	第26回日本保健医療行動科学会学術大会	伊藤千春, 橋本佐由理. 労働者を対象に職業性ストレスの高さと気質、コーピングとの関連を検討した。
6. コーピング特性と気質との関連について～勤労者の調査から～	共著	2011年9月	第18回ヘルスカウンセリング学会学術大会	伊藤千春, 橋本佐由理. 労働者を対象にコーピングと気質との関連を検討した。
7. 勤労者の職業性ストレスと心理特性との関連～ストレスマネジメント支援に向けて～	共著	2013年6月	第28回日本保健医療行動科学会学術大会	伊藤千春, 橋本佐由理. 情報通信業労働者を対象に職業性ストレス、レジリエンス、心理特性、気質との関連を検討した。
8. 労働者のストレスマネジメント支援に向けての因果モデル構築	共著	2014年6月	第29回日本保健医療行動科学会学術大会	伊藤千春, 橋本佐由理. 気質のセルフケア行動とレジリエンス、職業性ストレス度との関連を因果モデルにて検証した。
9. 情報通信業男性労働者のレジリエンスと職業性ストレスとの関連	共著	2014年11月	第22回日本産業ストレス学会	伊藤千春, 橋本佐由理. 情報通信業男性労働者を対象に職業性ストレスとレジリエンスとの関連を職種で比較した。
10. 内心と行動の観点からみる労働者のレジリエンスについて	共著	2015年6月	第30回日本保健医療行動科学会学術大会	伊藤千春, 橋本佐由理. 情報通信業労働者を対象にレジリエンスと心理特性、協調性、問題解決能力との関連を性別で比較した。
11. 中小企業経営者の職場ストレス、行動特性とメンタルヘルスとの関連～管理職との比較～	共著	2015年12月	第23回日本産業ストレス学会	伊藤千春, 蓮井貴子, 橋本佐由理. 中小企業の経営者と管理職を対象にメンタルヘルス不調への影響を因果モデルにて検証した。
12. 女性糖尿病患者の心理特性や不健康な行動感覚に関する研究—40歳代から60歳代の更年期症状のない女性との比較から—	共著	2016年6月	第31回日本保健医療行動科学会学術大会	橋本佐由理, 福田佳奈子, 蓮井貴子, 伊藤千春他. 女性糖尿病群と更年期症状のない女性群の不健康な行動感覚、抑うつ度、心理特性、気質を比較した。
13. 中小企業における経営者と管理職の職場ストレス、行動特性の比較	共著	2017年5月	第90回日本産業衛生学会	伊藤千春, 岩崎靖, 蓮井貴子他. 中小企業の経営者と管理職を対象に職場ストレス、コーピング、メンタルヘルスとの関連を因果モデルにて検証した。
14. 保健師実践能力を育成する教育プログラムの検討—A大学卒後の保健師のフォーカス・グループインタビューから導く現状と課題—	共著	2020年1月	第8回日本公衆衛生看護学会	神庭純子, 尾崎美恵子, 伊藤千春, 飯塚ちひろ. 学生時代の学びが卒業後の保健師実践能力に活かされているか質的に検討した。
15. 保健師実践能力を育成する教育プログラムの検討—地域ボランティア活動に参加した学生のフォーカスグループインタビューから導く学びの内容—	共著	2021年1月	第9回日本公衆衛生看護学会	神庭純子, 飯塚ちひろ, 尾崎美恵子, 伊藤千春. ボランティアを地域住民との出会いの機会ととらえ、教員や学生同士の交流も学年をこえた学び合いとなっていた。

16. COVID-19下で健やかな生活を送るための予防対策に関する実践-A大学における学校保健実習の取り組みの成果と課題～	共著	2021年1月	第9回日本公衆衛生看護学会	尾崎美恵子, 神庭純子, <u>伊藤千春</u> , 飯塚ちひろ. 学生が啓蒙活動として新型コロナウイルス感染症予防対策の動画、掲示資料を作成したことは、効果的な実践予防活動となった。
17. 地域住民のヘルスリテラシーとヘルスプロモーション支援の検討	共著	2022年1月	第10回日本公衆衛生看護学会	<u>伊藤千春</u> , 神庭純子, 尾崎美恵子, 飯塚ちひろ. ヘルスリテラシーの能力は個人属性との関連は認められず情報へのアクセス能力、健康のリスクの判断、地域活動への参加に支援が必要であることが示唆された。
18. 全学共通教育における初年次からの地域志向教育～「災害と地域づくり」の成果と課題～	共著	2023年8月	日本看護学教育学会第33回学術集会交流セッション	大賀明子, 小松妙子, <u>伊藤千春</u> , 奥山陽子. 全学共通教育における初年次からの地域志向教育について、課題と今後の在り方について意見交換をした。