



問題17

健康の概念 □□□

解法の要点

解説

健康に対処する行動とその概念の組み合わせで正しいのはどれか。

1. 医療者から指示された運動を守る ————— 情動焦点型コーピング
2. たばこをやめようと思い禁煙外来を受診する —— コンプライアンス行動
3. 1日1万歩歩く ————— ウェルネス行動
4. 仕事でミスをしたのでカラオケで発散する —— 問題焦点型コーピング I-1Ab

それぞれの概念は意味を覚えるだけでなく、具体的な行動例まで理解しておこう。

- × 1 医療者から指示された運動を守るのはコンプライアンス行動である。指示をよく守る場合を「コンプライアンスが高い」、守らない場合を「コンプライアンスが低い」という。
(RB-成48)(RB-成47)
- × 2 たばこをやめようと思い禁煙外来を受診するのは、ストレスコーピングのうちの問題焦点(解決)型コーピングである。問題の所在の明確化、情報収集、解決策の考案と実行など、環境や自分自身を変化させることで問題そのものの解決を目指す。(RB-精3)(RB-精3)
- 3 1日1万歩歩くのは**ウェルネス行動**である。ウェルネスとは、よりレベルの高い健康状態を目指して知識を深め、健康を維持・発展させてゆく生活行動である。
- × 4 仕事でミスをした際にカラオケで発散するのは、情動焦点型コーピングである。ネガティブな情動を回避、静観、気晴らしなどで軽減しようというものである。(RB-精3)(RB-精3)

正解 3