

2025 年 12 月 1 日

<研究課題>

高齢者の生きがい強化を目的とする行動変容型介入ワークブックの開発および活用

代表研究者	特定非営利活動法人 健康心理教育実践センター	理事長	竹中 晃二
共同研究者	山口大学教育学部	教授	上地 広昭
	神戸親和大学教育学部	教授	葦原摩耶子
	埼玉医科大学保健医療学部	講師	三浦 佳代
	(株)サルーク	代表取締役	小宮山寿美子

【抄録】

「意味のある活動 (meaningful activities)」とは、高齢者の人生の目的や意味に深く関わり、身体的健康、精神的刺激、社会的交流、感情的ウェルビーイングに大きな影響を与える活動を指す。高齢者が「意味のある活動」を実践し続けると彼らの生きがいや生活満足感を強化することが知られている。本研究の目的は、高齢者の生きがい強化に役立つ「意味のある活動」の実践を促すように、高齢者が参加する様々なイベントにおいて活用できる行動変容型介入ワークブックを開発することである。本報告書では、その開発過程として、(1) 行動変容理論 (Health Action Process Approach : Schwarzer, 2011; Schwarzer, Lippke, & Luszczynska, 2011) に基づくフォーマティブ・リサーチ (事前調査: 竹中, 2008) の実施、(2) 予備的カウンセリングの実施: 行動計画づくりを支援する面接、(3) 行動変容型介入ワークブック試作版の開発、(4) 高齢者による行動変容型介入ワークブック試作版の受け入れおよび実行可能性の評価、および (5) 専門家による行動変容型介入ワークブック試作版の実行可能性評価、のそれぞれについて概要を示す。今後は、高齢者と接する様々な場において、本研究で開発した行動変容型介入ワークブックを活用し、その効果を検証していきたい。

1. 本研究の目的

近年、一人暮らしの高齢者の数が急速に増加しており、そのため引きこもり、うつ気分、認知機能の低下、フレイルなどの諸問題の頻発が危惧されている。本研究では、加齢に伴う諸問題を予防し、高齢者に「意味のある活動 (meaningful activities : 以後 MA と略す)」の実践を促し、彼らの生きがいや生活満足感を強化するために、高齢者が参加する様々なイベントにおいて活用できる行動変容型介入ワークブックを開発する。

MA とは、高齢者の人生の目的や意味に深く関わり、身体的健康、精神的刺激、社会的交流、感情的ウェルビーイングに大きな影響を与える活動を指し、具体的な内容として、調理や清掃のように日常生活の活動から読書、運動、ガーデニング、美術・工芸、歌唱などの趣味まで多岐に渡っている (National Institute for Health and Care Excellence, 2013 ; 竹中, 2022)。欧米では、高齢者対象の作業療法の中で MA の心理社会的効果が確認されており (Eakman, 2013)、たとえば疾患を抱えていたとしても自身で食料品の買い物をしたり、趣味の会に参加したりすることで自己効力感 (「できる」という見込み感) や自己肯定感 (自分を肯定する感覚) が高まることが確認されている。

しかし、大半の高齢者は、新規な活動を回避する傾向が強いために、彼らに MA を実践・継続させることは容易なことではない。そのため、本研究では、高齢者特有の認知の歪み、例えば歳をとっているからできない、またいまさら行っても効果がないというような誤った考えを修正し、行おうという動機づけを高め、実現可能な行動計画を策定させることで態度変容および行動変容を生じさせる行動変容型介入ワークブックの開発を目指した。

現在、社会では、高齢者を対象にして様々な福祉施策が実践されているものの、その大半は高齢者を弱者と見なし、その対処や回復・改善に焦点をあてた介入である。一人暮らしの高齢者が急速に増加しているなか、諸問題への直接的な対処とは別に、彼らの生きがいや生活満足度の強化に焦点化した本研究は、今後の高齢者対策の一助になりえる。

2. 行動変容型介入ワークブックの構成要素

本ワークブック内に取り入れる理論的枠組みを以下に示す。高齢者が外出し、その後に MA の実践に結びつけるためには、(1) 外出関連要素の明確化 (外出目的 : MA の内容 ; 行き先 ; 移動方法)、(2) 外出行動実践への説得 (効果的な動機づけ介入)、および (3) 外出行動の継続支援 (行動計画の作成 ; 行動の継続支援)

を明確にした情報を必要とする。(1)については、MAの内容をリストから選択できるように、またその活動に伴う目的地や移動方法を明確にさせる。(2)の動機づけおよび効果の自覚については、認知の歪みを修正するために認知的再構成化を行い、加えて能動的な外出行動を怠り続けるとどのようなリスクが生じるのか(リスク認知)、MAを続けていくとどのようなよい効果を得られるのか(成果への期待)、およびハードルの低いMA内容の提示(自己効力感の強化)を行うことを構成要素とする。また、高齢者が外出およびMAの実践を継続した際に得られる成果を自覚させ、次への期待を持たせるように配慮する。最後に、(3)では、継続への効果を高める具体的な行動計画を設定させ、同時に逆戻りの危険を避ける継続的支援として、種々の行動変容技法に基づいたアプローチを行う。

3. 研究方法および結果

本研究では、高齢者の生きがいや生活満足度の向上を目指す行動変容型介入ワークブックの開発のために、以下に示す5つのステップを経て検討を行った。それらは、(1)行動変容理論(Health Action Process Approach、以下HAPAと略す:Schwarzer, 2011; Schwarzer, Lippke, & Luszczynska, 2011)に基づくフォーマティブ・リサーチ(事前調査)の実施(竹中, 2008)、(2)予備的カウンセリングの実施:行動計画づくりを支援する面接、(3)行動変容型介入ワークブック試作版の開発、(4)高齢者による試作ワークブック試作版の受け入れおよび実行可能性評価、および(5)高齢者に関わる指導・支援者による試作版ワークブックの実行可能性評価、である。以下、それぞれのステップごとに方法および実施結果を示す。

3-1 行動変容理論(HAPA)に基づくフォーマティブ・リサーチ(事前調査)の実施

インターネット調査会社に依頼し、65歳以上の高齢者14,426名の中から要介護認定を受けていない男性337名、女性207名(平均年齢70.64歳、 $sd=4.64$)を対象にして、生きがい・充実感および生活満足度、外出頻度、外出の目的(MAの内容)、外出の方法、外出の促進要因および阻害要因などの調査を行った。

MAについては、インターネット調査によって、心がわくわくするような活動、また有意義であると感じる活動を「少し行っている」「非常に行っている」と回答した318名から収集した活動内容を頻度に応じて項目ごとに列挙した。

高齢者がMAを行うことに伴う動機づけお

よび計画づくりに関わる関連要素については自由記述によって回答を求めた。調査の基となるHAPAには、動機づけ局面および意志の局面という2局面で構成されている(Schwarzer, 2011; Schwarzer, Lippke, & Luszczynska, 2011)。動機づけ局面では、行動意図(本研究の場合はMAを行うための動機づけ)を強化するために、(1)自己効力感(「行えそうだ」という見込み感)、(2)リスク認知(行わないままにいることによるリスク)、および(3)成果への期待(行えば得られる成果への期待)の3要素を強調することで行動意図を高めようとしている。

意志の局面では、高まった動機づけを具体的な行動に結びつけるために、いつ、どこで、何を、どの程度行うのか、という「行動計画」を策定させ、習慣化に貢献させる。一方で、この行動計画を実践する際に伴う阻害要因をあらかじめ予測させ、その解決策や代替活動についての「対処計画」も合わせて策定させる。

以上、本調査では、MAの実践にともなって、HAPAにおける動機づけ局面および意志の局面に応じた質問を行った。本報告書の最終ページに掲載したワークブック例に示すように、自由記述に頻度が高く見られた動機づけ局面の変数については、自身が自己効力感が高いMAを選択できるように例を示し、またリスク認知および成果への期待についてもチェック項目として取り入れた。

3-2 予備的カウンセリング:行動計画づくりを支援する面接

東京都S区の地域活動の一環として高齢者対象の生きがい強化のカウンセリングを実施し、その中でもMAについての計画づくりを支援した。対象は、52—81歳の9名(男性2名、女性7名)で、平均年齢は69.67歳($sd=10.61$)であった。

本予備的カウンセリングでは、(1)MAの説明とその効果、(2)現在の外出頻度、(3)現在行っているMAの内容と活動頻度、(4)利用交通手段、(5)活動形態、について尋ね、具体的な効果の自覚や継続方法について確認を行った。本カウンセリングでは、まずMAの調査資料をもとに具体的な内容を示し、その後、行動内容に係わる変数を基にして行動計画を作成させた。また、対象者がMAを継続していくためには、阻害要因の解消と促進要因の自覚が必要であることを理解させた。高齢者の生きがいを強化するMAの実践には、活動そのものを継続させる働きかけとは別に、外出に関わる段階から具体的な行動計画づく



写真. 予備的カウンセリング風景

りを行わせることが重要と考えられ、この予備的カウンセリングを通じて MA の行動計画の策定が重要であることが確認できた。ワークブックの試作には、これらの確認が役立った。

3-3 行動変容型介入ワークブックの試作開発

本報告書の最終ページには、3-1 フォーマティブ・リサーチおよび 3-2 予備的カウンセリングを経て開発した行動変容型介入ワークブックの試作版を示している。構成としては、フォーマティブ・リサーチによって得られた結果に基づき、表紙に MA の説明および活動内容の紹介し、続いてリスク認知および成果への期待についてのチェック項目、さらに個人が考える MA の行動計画、継続するためのコツ、対処計画の作成などを掲載している。それぞれのページは、HAPA の概念を取り入れた調査で得た結果と予備的カウンセリングにおける確認を経て開発することができた。

3-4 高齢者によるワークブック試作版の受け入れおよび実行可能性評価

東京都 M 区、S 区、埼玉県 H 市、および兵庫県 K 市において、高齢者が参加する運動教室、フレイル予防教室、認知症予防教室において、参加高齢者に対して、試作版として開発した行動変容型介入ワークブックを配布し、MA の重要性および内容について説明を行った。対象とする高齢者は、51—94 歳の男性 17 名、女性 46 名の計 63 名で、平均年齢は 74.02 歳 ($sd=8.34$) であり、いずれも要介護認定を受けていなかった。参加高齢者には、説明に続いて順次書き入れを行わせた後、受け入れおよび実行可能性について評価を依頼した。

Fig. 1 は、ワークブックに対する高齢者 63 名の評価結果を示している。島崎ら (2013a,b) および竹中ら (2022) の受け入れおよび実行可能性のチェック項目に倣って、閲覧量、自己効力感、行動意図、理解しやすさ、親しみやすさ、恩恵への理解、有用性、適合性のそれぞれについて、「まったくそうでない：1」から「とてもそうである：5」で評定するように依頼した。その結果、いずれの項目の平均値が 3 以

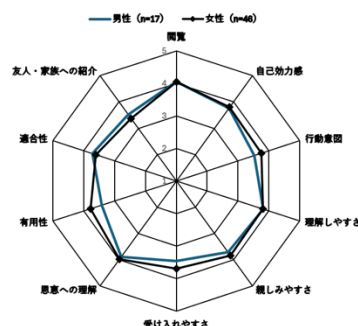


Fig. 1. 高齢者による受け入れおよび実行可能性調査の結果

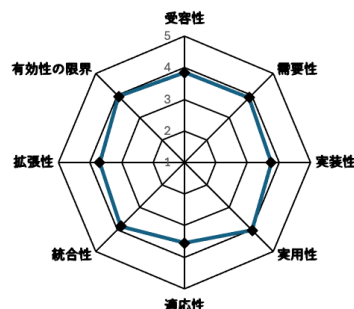


Fig. 2. 専門家による実行可能性調査の結果

上であり、受け入れ度および実行可能性としては高い評価が得られた。男女の平均値を比較した結果、有用性においてのみ、女性の方が男性よりも有意に高い値を示した ($t=-2.29$, $df=61$, $p<.05$, $d=.57$)。

3-5 専門家によるワークブック試作版の実行可能性評価

高齢者のフレイル予防、認知症予防、運動指導に関わる指導・支援の専門家（理学療法士、公認心理師、健康運動指導士）で男性 12 名、女性 8 名の計 20 名（平均年齢 24—78 歳平均 50.75 歳 ($sd=16.57$)）を対象に、Bowen et al.

(2009) の実行可能性についての概念（受容性、必要性、実装性、実用性、適応性、統合性、拡張性）に基づく質問を行い、「まったくそうでない：1」から「とてもそうである：5」で評定するように依頼した。その結果を Fig. 2 に平均値で示す。

適応性（「この冊子を用いた支援は、様々な特徴を持つ高齢者を対象にしたり、新しい形式で実施される方法に変更されたりする場合でも機能すると思うか」）に関しては、平均値が 3.55 と、他の項目への評価と比べてやや低い値を示した。その他の質問については、全体的に高い評価が得られ、特に実用性（「この冊子を用いた支援は、従来から高齢者対象に実施されている既存の講習会やイベントにおいて活用できると思うか」）に関する質問には 4.05 と最も高い平均値を示した。本ワークブックを活用した介入では、専門家の意見として、その実用性が評価されているものの、実施にあたっては対象となる高齢者の状態に応じて理解を深

める必要があると考えられる。

4. 今後の活動

高齢者が外出行動を行うメリットは、身体面の健康維持だけでなく、好奇心や社会的接触など精神面に大きな好影響をもたらすことである。しかし、いくらそのような知見を高齢者に伝えたとしても、彼らの外出行動が増加するわけではない。そのため、誤った思い込みや考え方を修正するとともに、高齢者自身が魅力あると考える目的や行き先、また活動を提示して推奨するなどの動機づけ的介入が必要である。本研究では、高齢者の外出を促し、MAの実践を導くために、多要素からなるアプローチを想定し、行動変容型ワークブックを開発した。今後は、本研究で得られた結果をもとに、開発過程を示した論文を作成し、学会誌に投稿することを考えている。さらに、なによりも高齢者と接する様々な場において、本研究で開発した行動変容型介入ワークブックを活用し、その効果を検証したい。

5. 研究成果の公表

以下に示す機会に本研究の成果を発表した。
竹中晃二・上地広昭・三浦佳代 (2025). 高齢者の生きがい強化を目的とした外出支援および「意味のある活動」実践に関する予備的研究. 日本ストレスマネジメント学会第 23 回学術大会. ウィンクあいち 6 月 7 日.

Takenaka, K., Uechi, H., & Miura, K. (2025). Preliminary study for development of a behavioral change intervention workbook aimed at enhancing the purpose of life for older adults. The 39th Annual Conference of the European Health Psychology Society, Groningen, Netherlands, 26-29 August.

竹中晃二 (2025). 高齢者の生きがいづくりーきょうようときょういくー. シンポジウム: 健康心理学の知見を実社会で活用するー高齢者の心身の健康づくりー日本健康心理学会第 38 会大会, 桜美林大学 新宿キャンパス 9 月 21 日

6. 参考文献

Bowen, D.J., Kreuter, M., Spring, B., et al. (2009). How we design feasibility studies. *American*

Journal of Preventive Medicine, 36 (5), 452-457.
Eakman, A.M. (2013). Relationships between meaningful activity, basic psychological needs, and meaning in life: Test of the meaningful activity and life meaning model. *Occupation, Participation and Health*, 33, 100-109.

National Institute for Health and Care Excellence (2013). Mental wellbeing of older people in care homes. Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/qs50/chapter/quality-statement-1-participation-in-meaningful-activity>

Schwarzer, R. (2011). Health action process approach (HAPA). *Gesundheits psychologie von A bis Z*, pp.241-245.

Schwarzer, R., Lippke, S., & Luszczynska, A. (2011). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: The Health Action Process Approach (HAPA). *Rehabilitation Psychology*, 56, 161-170.

島崎崇史・竹中 晃二 (2013a). スモールチェンジ方略による住民に対する健康行動実施の支援——健康診査におけるニューズレター配布の試み——保健の科学, 55, 425-429.

島崎崇史・竹中 晃二 (2013b). 地域住民を対象としたヘルス・コミュニケーション——身体活動および食習慣の改善を目的としたリーフレット配布の試み——*Japanese Journal of Health Psychology*, 26, 119-131.

竹中 晃二 (2008). 相手を知ってアプローチする——フォーマティブ・リサーチのすすめ——健康づくり, 5, 12-17.

竹中晃二 (2022). ヤング中高年: 人生 100 年時代のメンタルヘルス 「ミーニングフル・アクティビティの内容」 集英社新書 p.121-122

竹中晃二・島崎崇史・三浦佳代 (2022). フォーマティブ・リサーチに基づく健康づくり資料の開発——夫婦でスモールチェンジ健康づくり——. *Journal of Health Psychology Research*, 35, 91-99.

付記: 本研究は、令和 7 年度三井住友海上福祉財団からの助成を受け、実施にあたっては順天堂大学スポーツ健康科学部・研究科研究等倫理委員会の承認を受けた。

以上



行動変容型介入ワークブックの電子版は、以下のurlからご覧ください。

<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eYJb250ZW50TnVtIj02MTg1MjN9&detailFlg=1&pNo=1>

Development and Use of a Behavior Change Intervention Workbook Aimed at Enhancing the Purpose of Life for Elderly People

Primary Researcher:

Koji Takenaka, Chairman of the Health Psychology Education and Practice Center, a non-profit organization

Co-Researchers:

Hiroaki Uechi, Professor, Faculty of Education, Yamaguchi University

Mayako Ashihara, Professor, Faculty of Education, Kobe Shinwa University

Kayo Miura, Lecturer, Faculty of Health and Medical Sciences, Saitama Medical University

Saruku Co., Ltd., Representative Director: Sumiko Komiyama

Abstract

"Meaningful activities" refer to activities that are deeply connected to the purpose and meaning of older adults' lives and have a significant impact on their physical health, mental stimulation, social interaction, and emotional well-being. It is known that when older adults continue to engage in "meaningful activities," their sense of purpose in life and life satisfaction are strengthened. The purpose of this study is to develop a behavioral change intervention workbook that can be used at various events in which older adults participate, to encourage the practice of "meaningful activities" that help strengthen the purpose of life for older adults. This report outlines the development process: (1) conducting formative research (preliminary survey: Takenaka, 2008) based on behavior change theory (Health Action Process Approach: Schwarzer, 2011; Schwarzer, Lippke, & Luszczynska, 2011), (2) conducting preliminary counseling: interviews to support the creation of an action plan, (3) developing a prototype behavior change intervention workbook, (4) evaluating the acceptability and feasibility of the prototype behavior change intervention workbook by older adults, and (5) evaluating the feasibility of the prototype behavior change intervention workbook by experts. Going forward, we hope to utilize the behavior change intervention workbook developed in this study in various settings where we interact with older adults and verify its effectiveness.

1. Purpose of this Study

In recent years, the number of elderly people living alone has rapidly increased, raising concerns about the frequent occurrence of various problems, such as social withdrawal, depression, cognitive decline, and frailty. This study aims to develop a behavioral change intervention workbook that can be used at various events involving elderly people to prevent age-related problems, encourage elderly people to engage in "meaningful activities (MA)", and enhance their sense of purpose and life satisfaction.

MA refers to activities that are deeply connected to elderly people's purpose and meaning in life and have a significant impact on their physical health, mental stimulation, social interaction, and emotional well-being. Specific activities range from daily activities such as cooking and cleaning to hobbies such as reading, exercise, gardening, arts and crafts, and singing (National Institute for Health and Care Excellence, 2013; Takenaka, 2022). In Western countries, the psychosocial benefits of MA have been confirmed in the field of occupational therapy for older adults (Eakman, 2013), and it has been shown that even with illness, self-efficacy (a sense of accomplishment) and self-esteem (a sense of self-affirmation) can be enhanced by doing one's own grocery shopping or participating in hobby clubs.

However, because most older adults tend to avoid new activities, it is not easy to get them to practice

and continue MA. Therefore, this study aimed to develop a behavioral change intervention workbook designed to correct cognitive distortions specific to older adults, such as erroneous beliefs that "it's too late now because I'm old" and "it's no use to try something new," increase motivation to participate, and help them develop feasible action plans, thereby resulting in attitude and behavioral change.

While various welfare measures targeting older adults are currently being implemented in society, most of these interventions view older adults as vulnerable and focus on coping, recovery, and improvement. As the number of elderly people living alone is rapidly increasing, this research, which focuses on strengthening their purpose in life and life satisfaction, in addition to directly addressing various issues, could be useful in future policies for the elderly.

2. Components of the Behavior Change Intervention Workbook

The theoretical framework incorporated into this workbook is described as follows. For older adults to go out and subsequently engage in MA, information is needed that clearly defines (1) the elements related to going out (purpose of going out: content of MA; destination; transportation method), (2) the persuasion to engage in the behavior of going out (effective motivational intervention), and (3) the support for continuing to go out (creating an action plan; support for continuing behavior). Regarding (1), we provide MA options so that they can select

from a list, and clarify the destination and transportation methods associated with each activity. Regarding motivation and awareness of benefits for (2), we consider the following components: cognitive restructuring to correct cognitive distortions; the risks associated with persistently neglecting active going out behavior (risk perception); the benefits of continuing MA (expectations of outcomes); and the presentation of low-barrier MA content (enhancing self-efficacy). Furthermore, we aim to help older adults recognize the benefits of continuing to go out and engage in MA, thereby building expectations for the next step. Finally, in (3), specific action plans are established to increase the effectiveness of continuation, and at the same time, an approach based on various behavioral change techniques is used as ongoing support to avoid the risk of relapse.

3. Research Methods and Results

This study involves the development of a behavior change intervention workbook aimed at improving the life purpose and life satisfaction of older adults through the following five steps: (1) formative research (preliminary survey) based on a behavior change theory (Health Action Process Approach, hereafter abbreviated as HAPA; Schwarzer, 2011; Schwarzer, Lippke, & Luszczynska, 2011; Takenaka, 2008); (2) preliminary counseling: interviews to support the creation of an action plan; (3) prototype development of the behavior change intervention workbook; (4) evaluation of the acceptability and feasibility of the prototype workbook by older adults; and (5) evaluation of the feasibility of the prototype workbook by instructors and supporters working with older adults. The methods and results of each step are described below.

3-1 Conducting Formative Research (Preliminary Survey) Based on the Theory of Behavioral Change (HAPA)

We commissioned an online survey company to conduct a survey of 14,426 older adults aged 65 years or older, including 337 men and 207 women (mean age 70.64 years, $sd=4.64$) who had not been certified as requiring nursing care. The survey included questions about purpose in life, fulfillment, and life satisfaction, frequency of outings, purpose of outings (content of MA), methods used for going out, and factors promoting and inhibiting outings.

Regarding their MA, the online survey collected information from 318 people who responded that they "participate" in "some" or "very" exciting or meaningful activities. The activity details were listed by category according to frequency.

We asked participants to provide open-

ended responses regarding to factors related to motivation and planning for MA. The HAPA, which forms the basis of the survey, consists of two phases: motivational and volitional (Schwarzer, 2011; Schwarzer, Lippke, & Luszczynska, 2011). In the motivational phase, participants are encouraged to strengthen their behavioral intention (in this study, the motivation to engage in MA) by emphasizing three elements: (1) self-efficacy (the feeling that they can do it), (2) risk perception (the risk of not doing it), and (3) outcome expectancy (the expectation of the results they will achieve if they do it).

In the willpower phase, participants are asked to draw up an "action plan" detailing when, where, what, and to what extent they will do something in order to translate their increased motivation into concrete action, contributing to the formation of a habit. At the same time, participants are also asked to anticipate obstacles that may arise when putting this action plan into practice and to draw up "coping plans" with solutions and alternative activities.

In this survey, we asked questions corresponding to the motivational and volitional aspects of HAPA in relation to the practice of MA. As shown in the sample workbook on the last page of this report, examples of motivational aspect variables frequently observed in open-ended responses were provided to help participants select MA with higher self-efficacy. We also included checklists for risk perception and outcome expectations.

3-2 Preliminary Counseling: Interviews to Support Action Plan Creation (Photo: See the Japanese version)

As part of community activities in Tokyo's S Ward, we conducted counseling sessions aimed at strengthening the elderly's sense of purpose in life, and assisted them in developing plans for MA. The participants were nine people (two men and seven women) aged 52-81, with an average age of 69.67 ($sd=10.61$).

At this preliminary counseling session, we asked participants about (1) their definition of MA and their effects, (2) their current frequency of outings, (3) the content and frequency of their current "meaningful activities," (4) their mode of transportation, and (5) the types of activities they engaged in, and then confirmed their awareness of the specific effects and how they persisted in those activities. At the counseling session, we first presented specific content based on MA survey materials, and then participants created an action plan based on variables

related to the activity content. We also helped participants understand that in order to continue MA, it is necessary to resolve barriers and become aware of facilitators. In order to perform MA to strengthen the older adults' sense of purpose in life, it is important to develop an action plan from the initial stages of going out, in addition to encouraging them to continue the actual activity itself. This preliminary counseling session confirmed the importance of formulating an MA action plan. These checks were helpful in prototyping the workbook.

3-3 Prototype Development of the Behavior Change Intervention Workbook

The final page of this report presents a prototype of the behavior change intervention workbook developed through 3-1 Formative Research and 3-2 Preliminary Counseling. Based on the results of the formative research, the workbook includes a description of the MA and an introduction to the activities on the cover, followed by checklists for risk perception and outcome expectations, and then individual MA action plans, tips to aid persistence, and the creation of coping plans. Each page was developed based on the results of a survey incorporating the HAPA concept and confirmation during preliminary counseling.

3-4 Evaluation of Acceptability and Feasibility of a Prototype Behavior Change Intervention Workbook by Older Adults

A prototype behavior change intervention workbook was distributed to elderly participants in exercise classes, frailty prevention classes, and dementia prevention classes in M and S Wards in Tokyo, H City in Saitama Prefecture, and K City in Hyogo Prefecture, and the importance and content of MA were explained to them. The elderly participants were 63 in total, including 17 men and 46 women, aged 51-94 years. The mean age was 74.02 years ($sd=8.34$). None of them had been certified as requiring nursing care. Following the explanation, participants were asked to fill out the workbook one by one and then evaluate its acceptability and feasibility.

Fig. 1 (Results of the Acceptability and Feasibility Survey by Older Adults: See the Japanese version) shows the evaluation results of the workbook by 63 elderly people. Following the acceptability and feasibility checklists used by Shimazaki et al. (2013a,b) and Takenaka et al. (2022), participants were asked to rate the following items on a scale from "not at all" (1) to "very much" (5) for volume of views, self-efficacy, behavioral intention, ease of understanding, familiarity, perceived benefits, usefulness, and

suitability.

As a result, all average scores were above 3, indicating high ratings for acceptability and feasibility. Comparing the average scores by gender, women showed significantly higher scores than men only for usefulness ($t=-2.29$, $df=61$, $p<.05$, $d=.57$).

3-5 Feasibility Evaluation of a Behavior Change Intervention Workbook Prototype by Experts

A total of 20 experts (physiotherapists, licensed psychologists, and fitness instructors) in the fields of elderly frailty prevention, dementia prevention, and exercise instruction, consisting of 12 men and 8 women (average age 24-78 years, mean age 50.75 years ($sd=16.57$), were asked to rate the feasibility of the workbook on a scale from "not at all" (1) to "very much" (5) based on Bowen et al.'s (2009) concepts of feasibility (acceptability, desirability, implementability, practicality, adaptability, integrability, and scalability). The results are shown in Fig. 2 (Results of the Feasibility Survey by Experts: See the Japanese version) shows the average scores.

Applicability ("Do you think support using this booklet would still work even if it was targeted at older people with different characteristics or if it was modified to be implemented in a new format?") had an average score of 3.55, which was slightly lower than the other questions. The other questions received high scores overall, with practicality ("Do you think support using this booklet could be used in existing seminars or events that have traditionally been held for older people?") receiving a particularly high score of 4.05. Although experts have praised the practicality of interventions using this workbook, it is believed that it is necessary to deepen understanding of the condition of the target older people before implementing it.

4. Future Activities

The benefits of going out for older adults go beyond maintaining physical health. They also have significant positive effects on mental well-being, such as fostering curiosity and social contact. However, communicating such knowledge to older adults does not necessarily increase their outings. Therefore, correcting

misconceptions and ways of thinking is necessary, as well as providing motivational interventions such as presenting and encouraging goals, destinations, and activities that older adults find appealing. In this study, we developed a behavior change workbook based on a multi-component approach to encourage older adults to go out

and guide them in the practice of MA. Based on the results of this study, we plan to write a paper outlining the development process and submit it to an academic journal. Furthermore, we hope to utilize the behavior change intervention workbook developed in this study in various settings where we interact with older adults and verify its effectiveness.

5. Publication of Research Results

The results of this study were presented on the following occasions.

Takenaka, K., Uechi, H., & Miura, K. (2025). A preliminary study on outing support and "meaningful activities" aimed at enhancing the purpose of life for older adults. The 23rd Annual Conference of the Japanese Society for Stress Management. Wink Aichi, June 7.

Takenaka, K., Uechi, H., & Miura, K. (2025). Preliminary study for the development of a behavioral change intervention workbook aimed at enhancing the purpose of life for older adults. The 39th Annual Conference of the European Health Psychology Society, Groningen, Netherlands, August 26-29.

Takenaka, K. (2025). Creating a purpose in life for older adults. Symposium: Utilizing health psychology findings in the real world - Promoting the physical and mental health of older adults - The 38th Annual Conference of the Japanese Society of Health Psychology, J. F. Oberlin University, Shinjuku Campus, September 21.

6. References

Bowen, D.J., Kreuter, M., Spring, B., et al. (2009). How we design feasibility studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 36 (5), 452-457.

Eakman, A.M. (2013). Relationships between meaningful activity, basic psychological needs, and meaning in life: Test of the meaningful activity and life meaning model. *Occupation, Participation and Health*, 33, 100-109.

National Institute for Health and Care Excellence (2013). Mental wellbeing of older people in care homes.

Retrieved from <https://www.nice.org.uk/guidance/qs50/chapter/quality-statement-1-participation-in-meaningful-activity>

Schwarzer, R. (2011). Health action process approach (HAPA). von A bis Z, pp.241-245.

Schwarzer, R., Lippke, S., & Luszczynska, A. (2011). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: The Health Action Process Approach (HAPA). *Rehabilitation Psychology*, 56, 161-170.

Shimazaki, T. and Takenaka, K. (2013a). Supporting residents' health behavior implementation through small change strategies: An attempt to distribute newsletters during health checkups. *Health Science*, 55, 425-429.

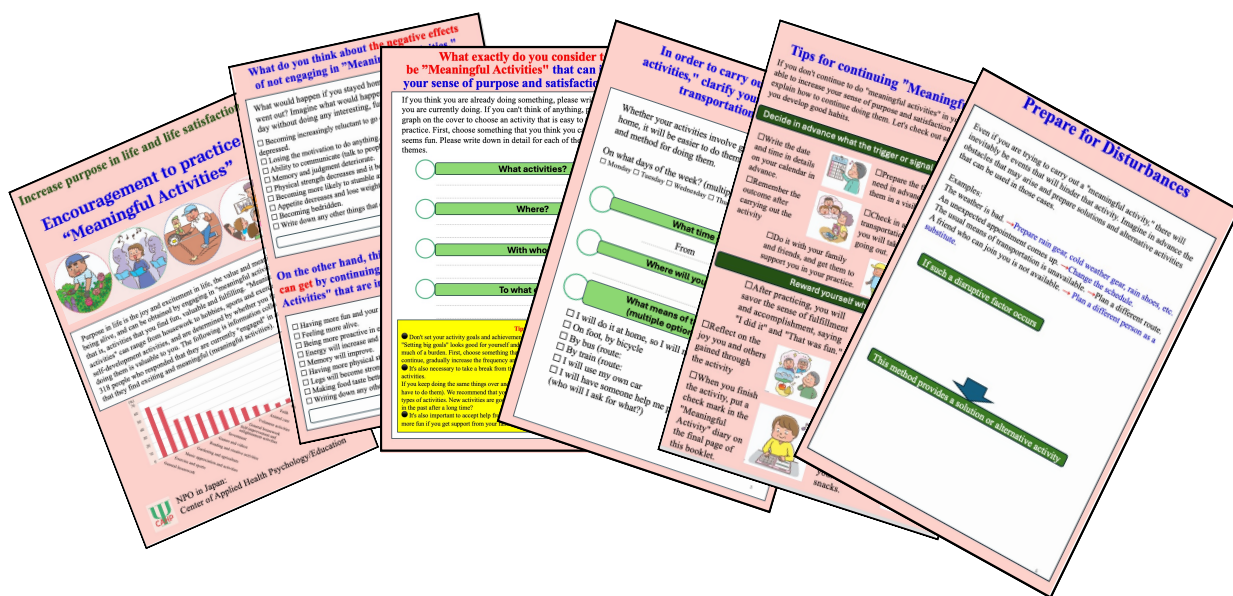
Shimazaki, T. and Takenaka, K. (2013b). Health communication targeted at local residents: An attempt to distribute leaflets aimed at improving physical activity and dietary habits. *Japanese Journal of Health Psychology*, 26, 119-131.

Takenaka, K. (2008). Approaching People with Understanding: An Introduction to Formative Research. *Health Promotion*, 5, 12-17.

Takenaka, K. (2022). Young, Middle-Aged, and Elderly: Mental Health in the Era of 100-Year Lifespans, "The Contents of Meaningful Activities," Shueisha Shinsho, pp. 121-122.

Takenaka, K., Shimazaki, T., and Miura, K. (2022). Development of Health Promotion Materials Based on Formative Research: Small-Change Health Promotion for Couples. *Journal of Health Psychology Research*, 35, 91-99.

Note: This study was supported by a grant from the Mitsui Sumitomo Insurance Welfare Foundation in fiscal year 2025, and was approved by the Research Ethics Committee of the Juntendo University Faculty of Sport and Health Science.



The electronic version of the Behavior Change Intervention Workbook can be found at the following URL:
<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo2MTg1MjN9&detailFlg=1&pNo=1>