

少人数を対象とした健康教育の試み

富山大学保健管理センター高岡支所 宮元芽久美

Megumi Miyamoto: The practice of the health education for a small number of college students

<索引用語：健康教育，大学生>

<Keywords：health education, college students>

【はじめに】

保健管理センターが開所となった平成13年当時の高岡短期大学では、健康に関連する一般教養の講義は実施されていなかった。センターとして、どのように健康教育を行っていくかということは大きな課題であった。体育学で数コマ健康に関する講義を開催することとなったが、大人数対象の講義は、一方通行の知識提供の場とならざるを得ず、理解度の向上があまり得られなかった。双方通行の健康教育のためには、一人一人のニーズをよく理解し、少人数を対象にした健康教育が必要であることを痛感した。そこで、できるだけマンツーマンに近い10名程度の少人数を対象とした小セミナーを開催することとなった。職員も含め誰でも気軽に参加できるように、短時間でなるべく簡単でわかりやすい内容にすることを目指した。また講義ではないので、医学だけでなく栄養学・体育学・心理学等のさまざまな分野のコラボレーションにより、よりグローバルな視点から「健康」を捕らえることができるようにすることを目的とした。

【対象と実施方法】

本セミナーは平成14年度から高岡キャンパスにて、自由参加型のセミナーとして開催している。

学生だけでなく、教職員も対象としている。授業終了後に開催することも考慮したが、午後には実習関連の講義も多くコースによって終了時間が定時ではないこと、また帰りの交通機関の時間やバイト・課外活動を考えると出席し辛いとの声も聞かれたため断念した。できるだけ学業への支障がなく参加しやすい様に、また職員も比較的参加しやすい時間帯である昼休み時間内で、30分を目安として開催している。

【セミナー内容】

保健管理センターを利用する学生等の希望を参考にしながら、現在までに〔表1〕のテーマにて開催した。

参加人数はテーマによっても違うが、多いときで60数名、少ないときで3~4名とかなり人数に開きがある。この差は、テーマ内容だけではなく、試験・課題・制作等学業の忙しい時期と関連しているようである。

人気の高いテーマは、一人暮らしの食生活〔写真1〕・アルコール〔写真2〕・骨密度であった。アルコールパッチテストや骨密度測定等、自分のデータを計測できることが人気の一因のようである。毎年冬季に運動不足解消のため、運動系のテーマで開催しているが、12月~2月は学業の忙しい



写真1 一人暮らしの食生活



写真2 アルコールについて

時期と重なることが多く学生の出席率はかなり低くなる。しかし職員（特に女性）の出席率は比較的高く、からだほぐし・エアロビクス等は好評である。

メンタルヘルスのテーマは職員（教官）からの要望も多く、近隣の心療内科の先生を講師としてお迎えして開催した。ただ内容的に（認知療法・社会不安障害）学生向きではなかったため、教員のみでの参加であった。最近では本学の非常勤カウンセラーに依頼し、学生にも興味を持ちやすいようなストレスマネジメント等の内容に変更してきている。

【セミナー開催上の問題点】

開催上の大きな問題点として以下の3点があげられる。

- ・ テーマの内容
- ・ 学生への周知方法
- ・ セミナー開催の時期

それぞれについての考察を以下に述べる。

テーマの選択

面談・相談でよせられる事柄や、学生の要望の多いものを選択してきたが、テーマにより参加人数にかなりのばらつきがある。学生の意識を調べるため、平成20年1月に芸術文化学部1年生を対象として無記名式アンケートを施行した（図1～図7はいずれもこのアンケートの集計による）。健康に関する興味のある内容（複数回答可）として1位は栄養（食事）に関することで60.8%、2位は運動・スポーツの28.9%、3位はメンタルヘルスの17.5%であった〔図1〕。本キャンパスでは、栄養に関しては、小セミナーの他に「栄養セミナー」として別に開催しているため¹⁾、栄養に関する小セミナーは一人暮らしの食生活だけである。開催時期が4月ということもあり、1年生の参加者が多いテーマである。栄養（食事）は要望の多い内容であるので、栄養セミナーとは異なるセミナー内容を検討し、今後回数を増やしていく予定である。運動・スポーツの関心も高いが、参加者は学生より職員のほうが多い。セミナーは昼休みの30分程度でおこなっていることと、誰にでも参加できるようにストレッチなど運動強度の低いものを実施しているため、学生にとって物足りない内容であることも考えられる。強度の高いものと低いものを別にして開催することも検討する必要がある。

開催してから7年目となると、セミナーの内容

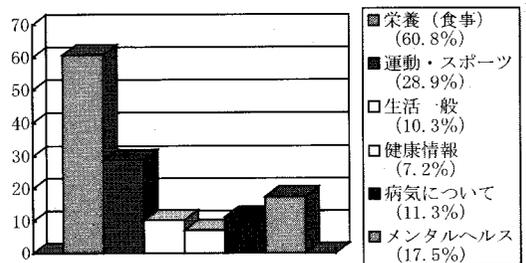


図1 健康に関する興味のある内容

表1 小セミナー実施テーマ

	テ ー マ	実施回数
①	正しいストレッチ・筋力トレーニングでシェイプアップ	1回
②	劇症肝炎「肝移植」の体験—健康の大切さ	1回
③	認知療法について	1回
④	あなたはアルコールに強い？弱い？	3回
⑤	自分について知ろう～自己成長エゴグラムを用いて～	1回
⑥	マンスリービクスで生理通なんて怖くない	2回
⑦	体ほぐし	3回
⑧	社会不安障害とうつ病の治療と対応について	2回
⑨	どうしよう…一人暮らしの食生活	5回
⑩	体験する解剖学～日常生活におけるからだの手入れ～	1回
⑪	Let's Challenge! メール&パッチで、気軽に禁煙にチャレンジしよう	1回
⑫	かんじきハイキング in 高岡キャンパス	1回
⑬	ソフトエアロビクスで、体脂肪を燃やそう！	2回
⑭	ストレスマネジメント	1回
⑮	骨密度を測ってみよう	1回

も重なりが多々あるようになってくる [表1]。今後は視野を広げて、幅広いテーマにて開催することが必要である。

学生への周知方法

セミナーの開催の周知方法として、学内放送・ポスター塗布（学生食堂前・談話室前等）・保健管理センター掲示板でのお知らせ・センター職員の声がけを行っているが、実際にセミナー開催を知っている学生は60.8%と低かった [図2]。

セミナーの周知方法として効果的な方法を学生に尋ねたところ、放送が38.1%とトップであった [図3]。放送はセミナー開催日の前日と当日に流

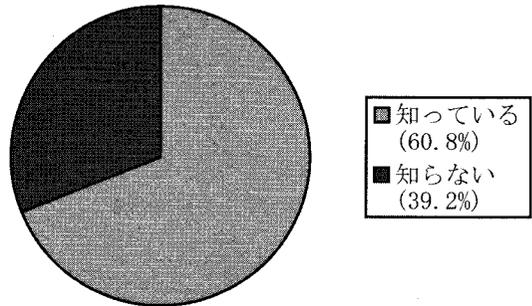


図2 セミナー開催の認知度

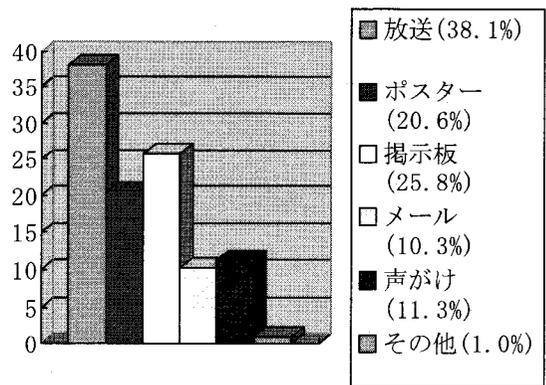


図3 セミナー通知の効果的な方法

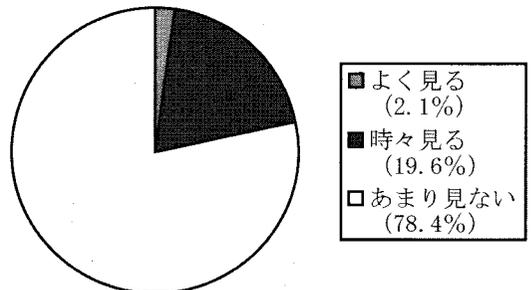


図4 保健管理センター掲示板の閲覧

しているが、頻繁に利用できないこと、学内の場所によっては聞き取りにくい箇所があること、また直前にセミナー開催を知っても予定をつけにくいといった現状がある。掲示板は25.8%と2位であったが、保健管理センターの掲示板は学生にはあまり見られていない事実とは矛盾する [図4]。センター職員の声がけも積極的に行っているが、センターをよく利用する学生に限られるため、全キャンパス的にセミナーの認知度を上げるには至っ

ていない。現在メールでは開催を通知していないが、学内メールは利用率が低いと効果期待できないことが考えられたためである。個々の学生が頻りに学内メールをチェックすることが可能であれば、より効果的な周知手段となり得ると考えられる。また今後は学内のP SNSを利用した周知方法も検討していく予定である。

セミナー開催の時期

参加人数は、試験や課題・制作の締め切りといった学業の予定に大きく影響される。なるべく、考慮はしているつもりであるが、学年とコースにより忙しい時期が異なるため、なかなか皆にとって都合の良い時期に設定するのは難しい。テーマごとにターゲットをしばって開催することも考える必要がある。

【今後の展望】

平成19年度の芸術文化学部1年生のセミナーへの参加経験者は21.6%であった〔図5〕。今後のセミナーへの参加意志を確認すると、参加経験者では、参加意思のあるものが85.7%、参加未経験者では48.7%であった〔図6〕。実際にセミナーの参加者はリピーターが多く、高学年になるにしたがって、新規の参加者は少なくなる傾向にある。学年全体として参加意思のないものは43.3%であった。

参加意思がない理由を調査したところ（複数回答可）、学業が忙しいが50.0%、バイトで忙しいが40.5%、まったく興味が無いが26.2%であった〔図7〕。まったく興味が無い人にどのように関心を持ってもらうかは今後の大きな課題である。

しかし、セミナーに関心が無い学生が皆健康に関心が無いわけではない。情報収集手段は、テレビ・雑誌・インターネット等数多くある。自主的に健康に対する意識を高め、行動につながるのであれば理想的であるが、実践できている学生は非常に少ないようである。より身近な情報収集手段としてセミナーの活用度が上がれば非常に望ましいと考える。

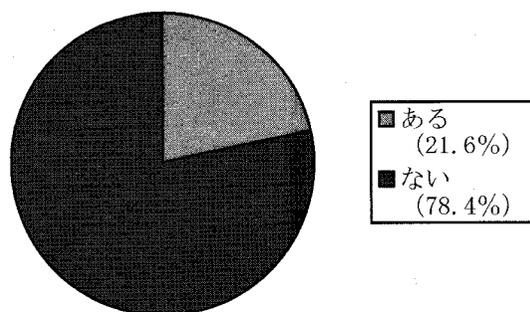


図5 セミナーへの参加経験

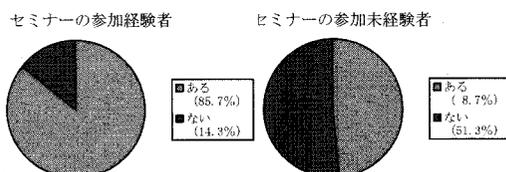


図6 今後のセミナーへの参加意志

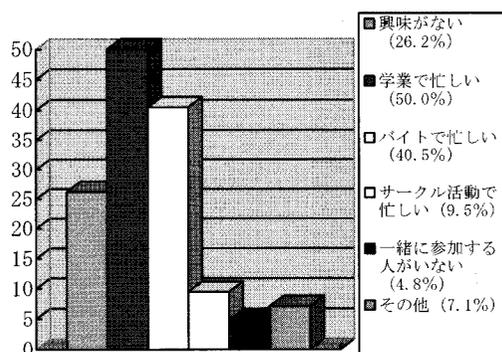


図7 セミナーへ参加しない理由

今後セミナーに対する関心を高めるには、興味の有無に関わらず全員に同じアプローチをするのではなく、ステージ変容理論²⁾を踏まえ、学生の意識レベルに応じて別のアプローチが必要と考えられる。まったく興味が無く参加意思がない「前熟考期」、興味はあるが参加意思がない「熟考期」、参加意思はあるが参加経験のない「準備期」、参加経験のある「実行期」、参加リピーターの「維持期」の5段階に分け、それぞれのステップを上げ、健康に対する関心と理解度を上げるようアプ

ローチ方法をさらに検討していきたい。ただセミナー参加と健康行動の実践は、また別の問題である。健康教育の最終的な目的は、健康に対する理解度を上げるだけでなく、健康行動を実践維持することにある。ステージ変容理論は禁煙や健康診断後の健康行動の実践維持等によく応用されている理論である。今回「セミナー参加」に焦点を絞ってこの手法を応用したが、セミナーへの参加学生の増加だけでなく、将来的に健康行動を実践維持できる学生の増加につながればと考えている。

【文献】

- 1) 宮元芽久美：高岡キャンパスでの栄養教育の試み．学園の臨床研究 Vol.5.(1): 37-43, 2007.
- 2) ジェイムズ・プロチャスカ他：チェンジング・フォー・グッド.法研, 2005.

