

## 【ワークショップ1】

### 学びを組織する保健授業のデザイン －中学校「応急手当」の授業実践から読み解く－

○七木田 文彦 (埼玉大学教育学部)

#### 1. はじめに

本ワークショップは、学校における保健授業について、子どもの学びを中心にデザインされた授業を取りあげ、教育実践を行ううえでの考え方や教授方法の特徴について映像を見ながら分析する。

事例として取りあげる授業は、2008(平成20)年2月にT大学附属中等教育学校で試みられた「応急手当」の授業(中学校第3学年)である。ワークショップ当日は、実際の映像によって、授業展開とそれを支える考え方を確認しながら授業構成の特徴を見ていくことにする。

#### 2. 伝統的授業の発想を乗り越える

「教える(teaching)」といった言葉は、儒教圏では「教育(education)」と同義に受け止められる傾向にあり、教師が子どもに対して情報の伝達を行うこと(教師主導型)としてとらえられている。「教える」という行為は教師の一方的アクションのみでは成立しない。子どもが教師と伝達される内容を引き受ける準備(応答関係)ができてはじめて成立する。

高度経済成長期までの「教える」(または学校教育)といった行為が子どもに引き受けられてきた前提には、偏差値の高い大学への進学が有力企業への就職と接続し、後の経済的な保障を含みながら幸せな人生を歩む安定的基盤を獲得できるといった幻想に支えられていた(「上へ向かう競争」)。しかしながら、高度経済成長期以降、学歴や経済的保障が必ずしも幸せな人生を送るために必要な条件であるとの幻想ははがれ落ち、不登校やいじめ等の社会問題の噴出によって学校においての「教える」行

為は成り立ちにくくなってしまった(「脱落しない競争」へ)。

こうした社会的課題に対して1990年代より茅ヶ崎市立浜之郷小学校や富士市立岳陽中学校をはじめとする「学びの共同体」を標榜するプロジェクトが各地で振興し、「教える」から「学び(learning)」を中心とした授業へと転換をはかりながら学校改革が進められるようになった。

#### 3. 授業のデザイン

これまで教育現場で支配的であった授業構成の考え方は、はじめに基礎基本を学習し、続いて応用発展へと続く順序であった。しかしながら、学習者である子どもたちは、基礎基本を学ぶ意味を無条件に引き受けなければならず、先に示した「上へ向かう競争」から「脱落しない競争へ」のように、基礎基本を学ぶ意味が社会的に見いだしにくくなった場合、この段階でつまずく子が増加することは必然であった。また、基礎基本とされる内容の多くは抽象度が高く(文脈と共にせず、また過去経験の共有も期待できない一般的な他者を相手にした「科学的概念」)、より具体的な内容である個別のエッセンスが排除される形で提示されることから、子どもたちが生活の中で具体的に経験してきた出来事(彼らの日常経験の中で学習され、対話形式のやりとりの中で使用してきた生活的概念に属するもの)とは一定の距離を有しているがゆえに基礎基本は学びにくい側面をもつ。

これまで中学校で行われてきた一般的な「応急手当」の授業では、人工呼吸と心臓マッサー

ジの原理を基礎基本とし、これをはじめに学習し、次に手技を交えながら実践へと発展させる道筋となっている。ところが、人命救助の実際場面は、外傷や全身状況、環境がそれぞれ異なるために様々な状況を考慮しながらの対応に迫られる。

T大学附属中等教育学校での「応急手当」の実践は、当時「学びの共同体」プロジェクトの中で授業が構成され、先にあげた子どもの学びを中心とした授業がデザインされている。

同校の「応急手当」の授業は、基礎基本からの導入は行わない。逆に実際場面を想定した応用発展的内容からスタートする。

はじめにクラスを4人1グループの全4グループに編成し、それぞれのグループには異なるミッションを提示する。ミッションは、①目の前で起こった交通事故者の救助、②登山における滑落者の救助、③駅構内で突然倒れた女性の救助、④震災における家屋の倒壊での救助の四つである。

「応急手当」の授業の1時間目にこうした具体的ミッションを提示し、グループ内で力を合わせて救助するよう課題を提示する。

当然、基礎基本だけではなく「応急手当」の方法や考え方、手技を学習していないため、すぐには誰ひとりとして救助することはできない。ではなぜ教師は誰もが救助できない高い課題(応用発展)から授業をスタートさせたのか。

そこには旧ソ連の心理学者ヴィゴツキーの「発達の最近接領域(ZPD)」の考えに支えられた授業の考え方がある。

#### 4. ヴィゴツキーの「発達の最近接領域」

「発達の最近接領域(以下ZPDと略す)」は、学習内容が子どもの発達レベルの少し先を行く場合(学習内容は発達を先回りする時)のみ効果的であり、他者の助けがあれば学習が可能になる範囲のことを示している。よって、クラスでは誰も解くことの

できない高い課題を経験の異なった他者が対話することで答えを導き出していく環境を設定している。こうした条件は、半強制的に授業参加を迫るものもある。

以上のような課題提示の仕方は、抽象的な基礎基本から進められる授業とは異なり、具体的で応用発展的な課題の関係の中で基礎基本の重要性を自ら感じ取り、基礎基本へ「もどり」ながら学習するようにデザインされている。

#### 5. 対話(dialogue)について—終わりにかえて—

これまで学校で展開してきた授業の多くは、知識の伝達(transmission)に大きなウエイトが置かれてきた。知識の伝達は、他者の経験を一般化した‘information’を伝達するといった単純化された形で想定されているが、こうした伝達は、一度学んでも表層的にしか覚えていないために、いつの間にか忘れたり、必要な時に活用することができない「剥落現象」を引き起こす。デューイは他者の経験を一般化した‘information’と自らの経験から導き出される考え方である‘idea’の融合を「学習」と呼んだ。二つの融合には通信(communication)が必要であり、モノとの対話(世界づくり)、他者との対話(仲間づくり)、自己との対話(自分づくり)の三つの「対話的実践としての学び」が本来的な学習には不可欠である。

こうした考え方を受容しながら実践した授業を、実際の映像において確認しながらワークショップを行う。そこには、これまでプログラムとして考えられてきた学習指導案に記載できる授業を越えて、対話とコミュニケーションを中心に子どもの声に傾聴(listen)しながら展開される授業の分析を試みる。

## 【ワークショップ2】

### 共分散構造分析を活用する因果構造分析事例

○星 ほし たんじ (首都大学東京都市システム科学域)

#### I.はじめに

量的な調査研究においては、その関連性を明確にすると共に、本質的な因果構造を明確にすることが望まれている。その背景として、因果構造が明確になれば、優れた介入研究ないし、健康教育に生かすことが期待できるからである。

狩野によると、共分散構造分析とは、「直接観測できない潜在変数を導入し、その潜在変数と観測変数の間の因果関係を同定することにより社会現象や自然現象を理解するための統計的アプローチ(狩野 1997)」と定義されている。

分析道具の一つである共分散構造分析は、自分が自由に設定した仮説モデルの検証を可能にさせる点が最大の特性であろう。著者らが共分散構造分析を用いて因果構造を検討し報告した論文数は国内外を含めてまもなく 100 本になろうとしている。ここでは、その経験を踏まえて、共分散構造分析の特性と課題を明確にすることを本論のねらいとした。

#### II.活用経過と分析事例

著者らが共分散構造分析を活用することに至った最も大きな背景は、所得と生存日数との関連研究であった。単相関では所得が高いほど生存日数が長いにもかかわらず、重回帰分析では有意差が得られなかった。その本質を明確にすることを可能にさせたのは、共分散構造分析であった。「所得額は、生存日数を直接には規定せずに、健康三要因とりわけ精神的健康度を維持させていくことを経由して間接的に規定している」ことが明確にされたのである。ブラックボックスの中の本質が、構造的に明確にできる方法にたどり着いた時は、まさに「心躍る」感慨深いものであった。

#### III.分析事例

##### 3-1. 生活習慣と健康との因果構造

生活習慣が生存と関連することを明確にしたのは、USA のブレスローらであり、その著書は、翻訳して紹介してきた。

著者らは、高齢者 1.3 万人を三年毎に再調査し、その生存率との因果構造を六年間追跡し、生活習慣を含む健康維持要因の因果構造を分析してきた。その結果、学歴と所得と関連する『社会経済的要因』(『』は潜在変数を示す)が基盤的な背景となり、その後の望ましい『健康三要因』と『生活習慣と食生活』が規定されるものの、『生活習慣と食生活』から『健康寿命』への規定力はほとんど見られず、『健康三要因』からの規定力が大きいことを報告してきた<sup>1,2)</sup>。よって、従来から指摘されていた『生活習慣と食生活』と『健康寿命』との関連は、『社会経済的要因』が交絡要因である可能性が指摘できたのである<sup>1,2)</sup>。

健康にとって好ましい生活習慣は、社会経済的要因とその後の好ましい健康三要因に規定される結果要因である可能性が高いのである。好ましい生活習慣が保たれる背景は、学歴と所得が本質的な基盤となりその後の精神的健康や身体的そして社会的健康が望ましいことによる結果要因で有り、望ましい生活習慣を支える社会経済要因に配慮する必要性が示された。

生活習慣病の本質は、貧困や学習機会の少なさが背景となって、結果的に前向きに生きることが抑制しているという意味で、「夢欠乏症」がその本質である可能性が示唆される。個々人の自己責任で行動変容を促したり、

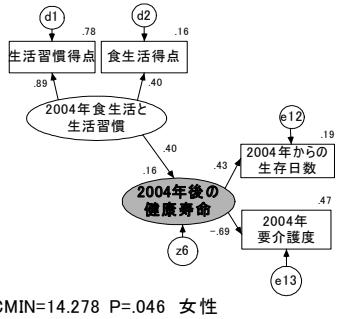
「victim blaming」は、避けなければならない。

これから的新しい健康教育においては、好ましい生活習慣を保つことができるための支援環境として、社会経済要因を重視し、個々人が前向きに生きることが出来る、いわば夢を持って生

きることを可能にさせる、家族や職場や仲間を動員した支援活動の重要性を強調したい。

疫学的にみれば、社会経済的要因が、生活習慣と食生活、それに健康寿命の双方に影響するという点で、交絡要因になっている可能性が示唆された。再現性が求められる(図2)。

望ましい食と好ましい生活習慣が健康長寿を規定すると解釈される



CMIN=14.278 P=.046 女性

NFI=.998 IFI=.999 RMSEA=.006

図1 健康寿命を規定する生活習慣

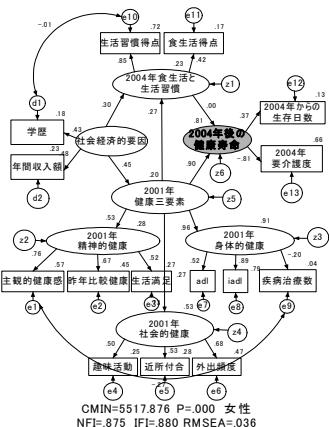


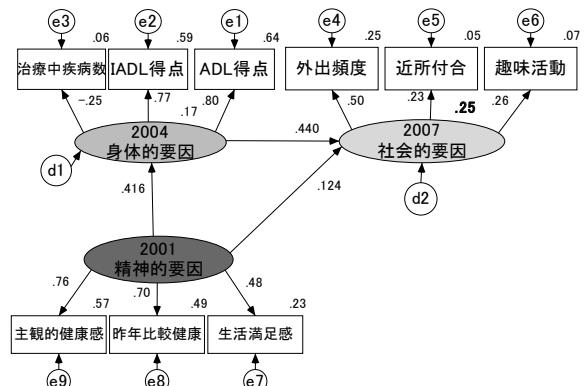
図2 健康寿命を規定する社会経済要因、健康三要素、生活習慣との因果構造

これらの研究成果は、健康寿命の維持のためには、社会経済的要因という基盤的な要因が、支援環境整備として求められることを示唆している。よって、1989年に報告した、健康づくりの根源的なモデルは、社会経済的要因が支援環境の基盤となっているという意味で、「ゼロ次予防」<sup>3)</sup>概念モデルが、量的追跡研究で支持されたものと理解している。

### 3-2. 社会的健康を規定する精神的健康と身体的健康

著者らは、都市郊外居住高齢者に対する郵送自記式質問紙調査を六年間で三回調査できた2,375名を分析し、高

齢者におけるWHOが示す健康三要素の因果構造を長期追跡研究によって明確にしてきた。その結果、内生潜在変数、つまり因果の矢印を受けるだけの変数の決定係数が男女ともに最も高いモデルは、2001年の『精神的要因』を基盤とし、2004年の『身体的要因』を経て2007年の『社会的要因』を内生潜在変数とするモデルであった(図3)<sup>4)</sup>。



CMIN=436.047 P=.000 IFI=.952

NFI=.929 RMSEA=.021 男性

図3 健康三要因の因果構造

### IV まとめ

共分散構造分析は、因果構造を直接的関連だけではなく、間接的な関連構造を明確にできる点で、極めて優れた分析手法の一つであることを、実践事例を通して提示した。しかしながら、本質的な因果関係を明確にするためには、対照群を含む介入研究による追跡研究を実施して実証する必要性が求められる。AMOS研究会への参画を期待したい。[star@onyx.dti.ne.jp](mailto:star@onyx.dti.ne.jp)

### 文献

- Hoshi T, Ryu S, Fujiwara Y. Urban health and determinant factors for longer life for the elderly urban dwellers in Tokyo. Proceedings of the International Symposium on Sustainable Urban Environment 2007; 61-66.
- 星 旦二. 都市在宅高齢者における生きがいの実態と三年後の健康長寿との因果構造. 生きがい研究 (財:長寿社会開発センター) 2011; 12: 46-72.
- 星 旦二. ゼロ次予防に関する試論. 地域保健 1989; 20: 48-51.
- 星 旦二, 他. 都市郊外在宅高齢者の身体的、精神的、社会的健康の6年間経年変化とその因果関係. 日公衛誌 2011; 58: 491-500.

## 【ワークショップ3】

日本健康教育学会栄養教育研究会企画

### 食行動のエビデンスに関する文献レビューの実践および研究への活用に向けて

#### ～食行動と栄養・健康状態の関連、栄養教育研究会の活動をとおして～

司会進行：赤松 利恵（お茶の水女子大学、日本健康教育学会栄養教育研究会委員長）

栄養教育研究会は、平成23年度より「食行動」と健康・栄養状態の関連の文献レビューを行うワーキンググループを立ち上げ、平成24年度その活動を行ってきた。本ワークショップは、そのワーキンググループ活動の成果を報告し、今後どのように栄養教育の実践および研究に活かすかができるかを、学会参加者と一緒に考えていくことを目的とする。

たとえば、保健指導で「夜遅い食事」をしないための働きかけをする場合、「夜遅い食事」と肥満は関連があるか、どの程度「夜遅い」食事が肥満と関連があるか、といったエビデンスを把握することが効果的な支援を行う上で必要であろう。このように、文献レビューの結果は、実践現場や今後の研究に、様々な情報を提供してくれる。ワーキンググループ活動の成果をより効果的な活用につなげる話し合いにしたい。

#### 1. 朝食欠食と健康・栄養状態の関連について

秦希久子（首都大院）、吹越悠子（お茶大院）、東あかね（京都府大院、研究会委員）

成人の朝食欠食と健康・栄養状態の関連を検討した過去10年間の海外文献を系統的に調べた。「肥満」および「メタボリッ

クシンドローム」の2つの検索式で検索を行った結果、それぞれ12件、4件の論文が最終抽出論文として得られた。朝食欠食と肥満の関連では、朝食を欠食している者はBMIが高いという結果がみられた論文は9件、メタボリックシンドロームのリスクが高くなるという結果がみられた論文は2件であった。

#### 2. 主食・主菜・副菜のそろった食事を食べることと健康・栄養状態の関連について

西村早苗（女子栄養大）、神戸美恵子（高崎健康福祉大）、亀山詞子（日本女子大院）、鎌田久子（大妻女子大）、平田なつひ（金城学院大）、

衛藤久美（女子栄養大、研究会委員）

主食・主菜・副菜を食べることと健康・栄養状態の関連について国内文献レビューを行い、データベース検索およびハンドサーチの結果11件の論文を抽出した。主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている方が不定愁訴を有する者の割合が少ない等の関連がみられた。

#### 3. 栄養表示利用行動と健康・栄養状態の関連について

串田修（新潟医福大）、澤田樹美（桐生大）、田中恭子（前神奈川予防）、西尾素子（奈良女大）、米倉礼子（厚労省、研究会委員）

食品の包装容器に記載されている栄養表示の利用行動と健康・栄養状態との関連

について、国内外の文献をレビューした。

栄養表示利用行動とBMIや主観的健康感との有意な関連がみられなかつたという報告があつた一方、肥満者の方が標準体重の者に比べ栄養表示を読んでいた、血圧が高い者はナトリウム表示を探す者が有意に多かつたという報告もあつた。

#### 4. 食べる速さと健康・栄養状態等の関連について

林英美（千葉県立保健医療大）、海老原泰代（（公）武蔵野健康づくり事業団）、長幡友実（東海学園大）、片瀬久代（大塚商会健康保険組合）、柳奈津代（首都大学東京大院）、佐野喜子（神奈川県立保健福祉大、研究会委員）

特に疾患のない18歳以上の成人を対象に、質問紙により把握された食べる速さと健康・栄養状態、食物摂取状況との関連について系統的レビューを行つた。その結果、海外文献が6件、国内文献は9件抽出され、横断研究が14件、縦断研究は1件であった。健康・栄養状態はBMI、内臓脂肪肥満等で検討されており、いずれも有意な関係がみられた。食物・栄養素摂取は3件報告され、エネルギー摂取量や一部栄養素と関連がみられた。

#### 5. 夜遅い食事と健康・栄養状態の関連について

高泉佳苗（岩手県大）、岩部万衣子（青森保大）、小澤啓子（女子栄大院）、鈴木亜紀子（お茶大院）、松木宏美（同志社大院）、岸田恵津（兵庫教育大、研究会委員）

国内外の「夜遅い食事」と健康状態の関連を検討した文献レビューを実施した。そ

の結果、国内文献は10件が抽出され、そのうちの7件は肥満のリスクを高める結果であり、3件は関連が認められなかつた。海外文献は6件が抽出され、2件が肥満のリスクを高める、1件はリスクを下げる結果であり、残りの3件は関連が認められなかつた。

#### 6. 共食と健康・栄養状態の関連について

衛藤久美（女子栄養大）、曾退友美（春アンミッコ保）

海外の共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連に関する研究の動向を把握するために、系統的レビューを行つた。最終的に抽出された50件中42件は共食行動の指標として共食頻度を用いていた。そのうち横断研究37件では、共食頻度が高い者はBMIが低い等の体格と関連があるという報告（11件）とないという報告（10件）の両方が見られた。また共食頻度が高い者の方が野菜・果物などの食物摂取量が多いという報告が多く見られた（10件）。

※このワークショップは、ラウンドテーブル形式で行います。ワークショップにご参加される方は、以下の5つのグループから、関心のあるグループを1つ選び、ワークショップの最初からそのグループにご着席ください。なお、参加するグループは先着順とさせていただきます。

1. 朝食欠食、2. 主食・主菜・副菜、3. 栄養表示利用行動、4. 食べる速さ、5. 夜遅い食事

## 【ワークショップ4】

日本健康教育学会編集委員会企画

### 論文投稿・査読セミナー～初めての論文投稿～

○神馬 征峰 (東京大学大学院, 日本健康教育学会編集委員会委員長)

日本健康教育学会編集委員会

#### 趣旨

日本健康教育学会では、平成22年度から編集委員会企画「論文投稿・査読セミナー」を行っており、好評を得ている。本セミナーは、論文投稿初心者向けのセミナーであり、これまでのセミナーの参加者のご意見を反映して企画したセミナーである。“学会発表の経験はあるけど、論文投稿したことがない”，“論文を書き始めようと思ったが、何から始めたらいいかわからぬい”，“論文投稿したことはあるけど、不採用で戻ってきてそれから投稿していない”，“初めて査読者からの意見をもらったけど、どうやって回答したらいいかわからぬい”など、論文投稿初心者の方を対象とする。

#### 概要

##### 1. 講義 (30分)

###### 「論文の書き方のポイント」

論文投稿初心者の論文でよくみられる点を中心に、緒言、方法、結果、考察、抄録など、各セクションの書き方のポイントを説明する。また、パラグラフライティング、引用する文献など、論文の書き方全般に関することも講義する。さらに、論文投稿後の査読者とのやりとりについて、説明する。

##### 2. 質疑応答 (30分)

#### セミナー参加にあたって

時間を有効的に活用するため、セミナー参加希望の方は、事前に質問事項を考えて参加されたい。ただし、個人的な研究や論文の内容についての質問は原則としてここでは受け付けない。

本セミナーの参考資料として、日本健康教育学会ホームページのセミナー・シンポジウムの中にある2013年1月27日開催した論文査読セミナー第2弾のパワーポイントの資料（第1部 講義「査読者が指摘する共通のポイント」神馬征峰（編集委員長・東京大学大学院）を確認されたい。

<http://nkkkg.eiyo.ac.jp/privacy/pg138.html>

本セミナーは、参加者との対話を中心に進めていく。ふだんなかなか聞けない疑問点を解決する機会にしたいので、積極的な参加を期待したい。

## 【ワークショップ5】

### 健康課題の解決を目指すケースメソッド教育

○竹鼻 ゆかり（東京学芸大学）

#### 本ワークショップの目的

ワークショップにおいてケースメソッド教育を行うことによって、健康教育の専門家が、健康課題をもつ人やその生活の場に起こっている問題を解決するために必要な視点や情報、問題点への対応策を具体的に検討するとともに、受講者が討論の仕方やケースの多様な視点を得ることを目的とする。

**本ワークショップの定員は40名とする。**

#### 1. ケースメソッド教育とは

近年の健康課題は、生活習慣病、心の健康をはじめとし、感染症、アレルギー、運動不足、飲酒喫煙、少子高齢化、過重労働など多種多様化している。よって、健康教育に従事する専門家が、健康課題をもつ人やその生活の場に起こっている問題を解決するための実践力を培うことは急務の課題である。

一方、ケースメソッド教育とは、学習者（以後、参加者）が判断や対処を求められる模擬ケース（事例）を教材とし、ディスカッション（討論）をしながら当事者の立場に立って、自分ならばどのように行動すべきかをより適切に判断できるようになることを目的とする参加型、問題発見・解決型の学習方法である。

つまり、健康教育に携わる専門家がケースメソッド教育を学ぶことにより、問題解

決に必要な視点や情報、課題（問題点）への対応策を具体的に検討し、実践につなげることが可能となる。

#### 2. ケースメソッド教育によって期待できる教育効果

筆者は、ケースメソッドの一番の教育効果はケースを通じた討論によって参加者の職業観や教育観、価値観を問えることにあると考えている。

さらに、ケースメソッド教育で獲得できる一般的な教育効果は以下の点である。

- ①興味：受講生の興味を、引き出せる
- ②理解：講義形式よりも、具体的に討論することにより、理解が深まる
- ③実践能力：学習事項を実践に応用する能力を育成できる
- ④疑似体験：疑似体験により、将来起こりうる事象に対しよりよい準備ができる
- ⑤多様な価値観への気づき：他の参加者の多様な価値観により啓発される
- ⑥議論力：討論の仕方、発言の仕方、会議の仕方を学べる

#### 3. ケースメソッド教育を行うにあたって必要な事項

ケースメソッド教育を行うためには、ケースと、ティーチング・ノート、講師が必要となる。

ケースとは、参加者が頻繁に遭遇する事

例をもとにした多様な課題が含まれた教育用の教材である。

ケースは原則として事実に即して作成されており、さまざまな人物が登場する物語形式で書かれている。しかし、ケースは単に物語が書かれているわけではない。ケースには、学習テーマ（学習課題）に基づいた意思決定や問題解決を求められる事象が含まれている。このケースを用い参加者は、講師の意図する学習目標のもとに討論し、課題や解決方法を見出していく過程を経験することになる。

ケースメソッド教育はディスカッショナリーダー（講師）が発問し、討論を巧みに操ることによって展開される。そのなかで講師は学習目標に到達するような討論の展開に工夫をこらす。よって講師の「よい発問」により討論が深まると、参加者の教育観や価値観を問えるダイナミックな討論が展開されることになる。

#### 4. ケースメソッド教育の具体的な展開方法（時間、人数、流れ）

一般的なケースメソッド教育では、参加者は事前の「個人学習」を行って当日の討論に臨む。当日の討論では短時間の「グループ討論」を経て後に「全体討論」を行う。

なおワークショップにおいては、事前の個人学習も講習時間内に含めた形で行う。

##### ① 事前の個人学習

参加者は配布されたケースを読み、講師から出された「A子の問題点は？」、「B先生はこれからどうしたらよいでしょうか？」というような設問に対する答えを考え、討論の準備をする。

##### ② グループ討論

次いで5～6名による「グループ討論」を行う。これは、「全体討論」で意見を述べやすくするための助走とも言える。グループ討論において参加者は、個人学習の課題に対する各人の考えを述べたり、グループで考えをまとめたりする。

##### ③ 全体討論

40～50名で行われる全体討論は、「B子には何が起こっていますか？そう判断した根拠は？」など、講師の巧みな発問によって進められる。そのなかで参加者は、将来、同じようなケースに出逢ったときにどう対応すべきかを模擬学習することになる。さらに討論を通じて参加者は、討論の方法や自分の話し方の癖も学ぶ。

### 5 まとめ

ケースメソッド教育は、講師が討論の進行役となる点、ケースを教材として扱う点で、講師が知識を与えたり講義をしたりする伝統的教育方法である講義形式とは大きく異なる。

ケースメソッド教育は、健康教育の専門家が実践力を身につけ、その領域におけるヘルスプロモーションのリーダーとして活躍できるようになるための有効な方法として貢献できるであろう。

ワークショップでは、参加者の皆様にその醍醐味を味わっていただきたい。

### 参考文献

- 1) 岡田加奈子、竹鼻ゆかり編著：教師のためのケースメソッド教育、少年写真新聞社、2011

## 【ワークショップ6】

### “自分が何をどれだけ食べたらよいか”のイメージを育てる —「3・1・2弁当箱法」をベースにした食事・食事づくり法の実践

○ 足立 己幸 (名古屋学芸大学健康・栄養研究所)

#### ワークショップで共有したいこと

一昨年公表された「第2次食育推進基本計画」や今年から10年間の実践方向を提案する「健康日本21」(第2次)は、共に、各人それぞれの生活・環境下での“実践”をコンセプトにあげている。繰り返し使われてきた”実践”という言葉が、今、改めて前面に取り上げられるのはなぜか。

健康教育では望ましい行動実践のための知識提供、その行動化を進める態度変容や向上のすすめ、その促進への環境整備と常に”実践”をめざして、より有効な方法やシステム作りが試行され、関係者がその実践へと努力してきた。にもかかわらず、生活者ひとり一人の日常生活の中で“望ましい食事”的実践につながりにくい。原因はいろいろあげられようが、その一つに、“望ましい食事”的必須項目といえる“何をどれだけ食べたらよいか”的イメージ形成に直接役立つ教材が無い、数値で示されていても具体的な食事のイメージにつながりにくいことが挙げられる。

「3・1・2弁当箱法」は、筆者らが研究開発した料理選択型栄養教育の枠組み(栄養素選択型や食材料選択型栄養教育との整合性を検証の上、提唱してきた。“主食・主菜・副菜料理を組み合わせる食事・食事づくり”がその具体的な教材)を基礎に、人々が何をどれだけ食べたらよいかについて、からだ・心・くらし・地域や環境づくりの各面から“望ましい1食”をつくるために開発し実践してきた。

このワークショップでは、教育他せいかつ現場での実践事例を共有し、1食のイメージ形成

への効果や課題について、議論をすすめたい。

#### 発題

なぜ、「3・1・2弁当箱法」か?  
ゴールは「3・1・2弁当箱法」をベースに、  
“弁当箱”から脱皮し、「食」を営む力を育む  
(足立己幸)

#### 話題提供

1. 子ども自身が構想し、発信する食事づくりセミナーでの“仮説・実験・評価・他の人へ伝える”実践
2. 中学校で、保健体育科と保健室活動と生徒たちとコラボですすめる「3・1・2弁当箱法」の展開
3. 東日本大震災仮設エリアですすめる健康・生活・地域づくりの合言葉「3・1・2弁当箱法」

#### 実験

参加者の1食(持ち込み弁当)を「3・1・2弁当箱法」で超簡単チェックし、おいしく再編する:「3・1・2弁当箱法」をベースにした食事法の基本をマスターする

(自分でやってみたい希望者はマイ弁当やコンビニ弁当を持ち寄ってください。主催者側では料理を準備しません)

#### 参考文献

- 1) 足立己幸:「3・1・2弁当箱法」は“何をどれだけ食べたらよいか”的イメージ形成を期待して誕生したはず—しなやかに展開する第Ⅲ期を迎えて、原点を問う、食生態学—実践と研究、6,2-5 (2013)
- 2) 足立己幸:「食」育は子どもから家庭へ、学校へ、地域へ発信、日健教誌、

15, 4, 237-244 (2007)

3) 足立己幸監修・針谷順子著：主食・主菜・副菜料理成分表（第3版）、2008、群洋社

○ 実験には本学会員で、NPO法人食生態学実践フォーラムのメンバーがサポートします。  
連絡先：高増雅子（日本女子大学家政学部）  
TEL 03-5981-3506 Fax 03-5981-3517  
E-mail:takamasu@fc.jwu.ac.jp

## おいしさも、健康も、食料自給率も いっしょにアップ「3・1・2弁当箱法」

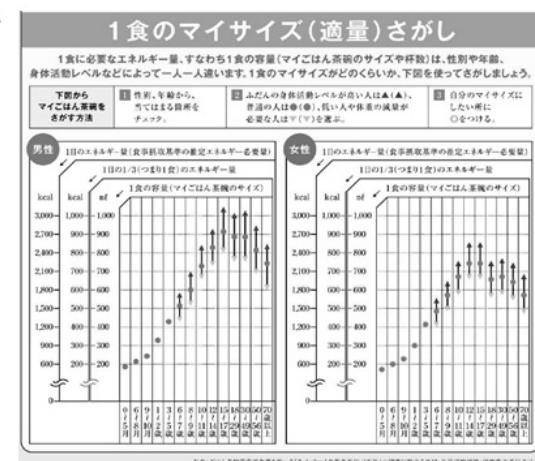


1. 自分にちょうどよいサイズの弁当箱を選ぶ(600kcal±6)
2. 弁当の中は、主食と主菜と副菜が3・1・2
3. 同じ調理法は1品だけ
4. しっかりつめる
5. おいしさ!! につめる

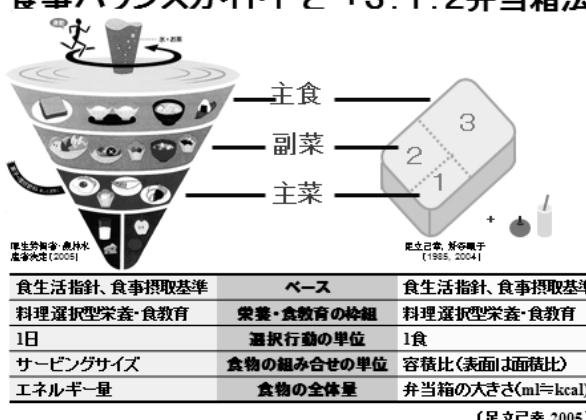
めざしたおいしい食事、エネルギー量(ml)も、主要な栄養素もうまく組み合った1食、しかも食料自給率が高まる食事が出来上がる！！

©NPO法人食生態学実践フォーラム  
足立己幸, ICC2008

図A



## 「食事バランスガイド」と「3・1・2弁当箱法」



## 【ミニシンポジウム】

### 身体活動促進のためのポピュレーションアプローチ

#### —日本人の身体活動量を底上げする100のアイディア—

○甲斐 裕子 (公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所)

#### ワークショップの企画意図

甲斐 裕子

公財) 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

身体活動や運動は、心身の健康づくりに有益であるが、日本人の身体活動量は低下傾向にある。身体活動を促進するにはハイリスクの個人にアプローチするだけでは限界があり、ポピュレーションアプローチが求められている。しかし、身体活動の促進を目指したポピュレーションアプローチの具体的な方法に関する研究や実践は不十分なのが現状である。

そこで本ワークショップでは、参加者全員で身体活動促進のための具体的なアイディアを数多く生み出すことを、第一のゴールにしたい。本ワークショップは2部構成とした。

#### 第一部：情報提供

学校保健・産業保健・地域保健の各分野でご活躍の先生方に、その分野の身体活動促進についての現状と課題を整理してお話しeidtaduk。

#### 第二部：グループワーク

ワールドカフェという手法を用い、可能な限りフロア全体で対話をすすめる。

本ワークショップは、行動変容を目指したポピュレーションアプローチという意味では、身体活動以外の健康教育分野とも共通項が多い。身体活動や運動分野の専門家はもちろん、それ以外の分野の方々にもぜひご参加いただきたい。多分野・他職種の学会の強みを生かし、分野の垣根を超えた交流と対話から、とびきりのアイディアが生まれることを期待したい。

#### 学校における身体活動促進の現状と課題

石井 香織

早稲田大学スポーツ科学学術院

成人だけでなく、子どもにおいても身体活動や運動の実施は心身の健康上好ましい影響を与えることが、多くの研究によって明らかになっている。しかしながら、子どもの身体活動量は少ないのが現状である。そのため、子どもの身体活動・運動を推進することは喫緊の課題である。

子どもが身体活動を行っている場面は、学校や地域、家庭における就学時間内から放課後の時間までさまざまな場面が想定される。そのため、身体活動を行っているさまざまな場面(通学中や休み時間等)において、その身体活動実施に影響を及ぼす重要な要因を明らかにし、その場面及び要因に応じた具体的な介入方法が必要となる。

しかし、諸外国と比較し日本では、効果が検証された子どもの身体活動を推進するための取組は少ない。また、日本の教育システムの中で行うことができる身体活動を推進するための方法は、諸外国とは異なる。

そこで本ワークショップでは、子どもの身体活動の現状や課題、これまでの取組を中心に話題を提供する。グループワークにより子どもの身体活動推進のための具体的なアイディアが創出されることにより、日本の子ども全体に対して広く普及できる実用的な支援方法が構築される場としたい。

## 職域における身体活動促進の現状と課題

澤田 亨

独立行政法人 国立健康・栄養研究所

日本における労働力人口は6,500万人であり人口の約50%を占めている。したがって、身体活動促進に関して職域は重要なフィールドのひとつであると考えられる。

平成25年4月からスタートした「健康日本21(第2次)」における身体活動・運動の分野では「目標達成に向けて企業や民間団体との協働による体制整備等に取り組む」ことが掲げられ、職域における体制整備等が目標達成のための条件の一つであることが示されている。また、平成25年3月に発表された「健康づくりのための身体活動基準2013」においても身体活動を普及啓発するための考え方として「職場づくりの視点の重要性」が強調されている。

職域における身体活動促進の根拠となる法律は「健康増進法」に加えて「労働安全衛生法」がある。本法の第69条には事業者の努力義務として「労働者の健康増進を図るよう努めること」が明示されている。さらに具体的な取り組みの指針として「健康保持増進のための指針」が公表され、事業者に対して、身体活動促進を含んだ健康増進活動の展開が義務づけられている。

以上のように職域における身体活動促進のための法的な整備は進んでいるが、厚生労働省による「国民健康・栄養調査」や「労働者健康状況調査」の結果は働く人の身体活動が必ずしも十分でなく、健康健康状況も悪化していることを示している。このような状況の中、どのようなアプローチが職域の現状を開拓できるのか、みなさんと一緒に考えていきたい。

## 地域における身体活動促進の現状と課題

鎌田 真光

独立行政法人 国立健康・栄養研究所

日本学術振興会

社会の利便性が高まる中で、日常生活における身体活動(徒歩等)への依存度は低くなっている。様々な場面で非活動的な生活様式が蔓延している。特に、公共交通が発達しておらず、自家用車に対する依存度が高い地方において歩数が少ないといった傾向も見られている。

それでは、国や都道府県、地方自治体等が地域全体を対象として人々の身体活動を促進するためには、どのような施策が有効なのだろうか?マス・メディア・キャンペーンや身体活動を促すサイン掲示、健康イベントの開催など、これまでに様々な方法が行われてきたが、近年、エコロジカル・モデルという観点に基づく環境への介入(歩きやすいまちづくり等)や、様々な要素の介入を複合的・多面的に行うコミュニケーション・ワイド・キャンペーンといった手法に注目が集まっている。しかし、これらの有効性を検証した研究の質は必ずしも高くなく、はつきりと「有効性が明らか」と断言できるアプローチがないのも事実である。特に、日本においては、集団(地域)レベルでの評価を伴う研究自体が不足している。

また、研究者に限らず、地域で身体活動を促進する際に重要なことは、「その取り組みが本当に効果的だったか?」という検証を行いながら進めることである。どのような手法にせよ、①ソーシャル・マーケティングなど何らかの理論・方法論に基づき、戦略的に取り組むこと、②PDCAサイクル(特に、Check評価とAction改善)を徹底し、長期的に取り組むこと、この2点は成功に向けた必須の鍵のように思う。

当日は、国内外の事例を示しつつ、個人から家族・地域・国・世界に至るまで、様々なレベルでの取り組みについて、皆さんと考えたい。