

6. 「おいでよ♪ 松大健康教室」の開催

人間健康学部健康栄養学科 廣田 直子

(1)活動計画

①課題意識

健康の維持・増進のために、食に関する日々の生活習慣を見直すことはたいへん重要であるが、生活習慣の改善を導くためには、知識の修得、態度の形成を行った上で、行動変容を導く必要がある。人間健康学部健康栄養学科では、3年生前期科目である栄養教育実習において地域の各ライフステージの住民を参加対象として、「おいでよ♪ 松大健康教室」を実施してきた。健康科学や栄養学を学修した学生が、その学修に基づいて理論的に組み立てた栄養教育実践を行うことは、地域の行政や他機関・組織が実施している栄養教育よりも興味・関心を持っていただける可能性が高く、知識の修得、態度の形成に寄与すると考えられる。これまでも「まつもと地域ものづくりフェア」に合わせて実施し、毎年、地域住民や学生の家族等が80名程度参加して下さっている。本年度もこの取り組みを実施し、管理栄養士養成課程の学修を地域の方に還元して、健康づくりのヒントを提供する機会としたい。

②取組の具体的内容

3年前期科目である栄養教育実習の後半に「おいでよ♪ 松大健康教室」を実施する。そこに向けて、受講生は、15回の実習授業の中で実践活動をイメージしながら学んでいくことになる。実践現場で活動している管理栄養士による特別講義、プランニングの理論に関する学修を経て、具体的には、班ごとに担当するライフステージを決めて、自分たちが担当するライフステージのプログラムを作成し、指導案、その年代にあった教材作成などを行った後、リハーサルを重ねて本番の実践へと繋げる。

(2)活動内容

この「おいでよ♪ 松大健康教室」の企画は、健康栄養学科3年次の栄養教育実習で取り組んできた活動である。新型コロナウイルス感染拡大以前は、7月に松本大学を会場として開催される「まつもと広域ものづくりフェア」の一環として、地域住民等を対象とし

て実施してきた。

本年度もそのイベント会場での実施を想定して地域連携活動の申請を行った。しかし、新型コロナウイルス感染に伴い、大学でのイベントは開催されなかった。同様の状況であった前年度は、オンラインで自分の作成した教材を使って、指導案の概要を伝えるということしかできなかったが、今年度は健康栄養学科3年生のA・Bクラスがお互いに地域住民を想定した参加者として、それぞれが企画実施する講座等に参加するという形で実践活動を行った。

具体的には、栄養教育実習の授業の中で、集団栄養教育のプランニングおよび学習指導案の作成について学んだ後、自分が担当したいライフステージ・ライフスタイル別【具体的には、幼児期、学童期(小学生)、思春期(中学生または高校生)、大学生、成人期、高齢期、スポーツ選手の中から選ぶ】のグループを編成して、次の手順で活動を進めた。

- ①各グループでプランニングするライフステージ・ライフスタイル別の集団の教育形態を決める
- ②グループごとに、栄養教育実践の指導案の作成と教材計画についてディスカッションし、計画案を作成する
- ③計画案にそった教材を作成する
- ④作成した指導案にそって、自分たちが作成した教材を用いて、グループごとにロールプレイで模擬講座を実施する
- ⑤クラスの全体会でグループごとに、プランの概要を伝え、履修生からコメントをもらい、それに基づいてプランのブラッシュアップを図る
- ⑥ライフステージ・ライフスタイル別栄養教育の実践演習(「おいでよ♪ 松大健康教室」の実施)
- ⑦実践後の振り返りと評価

履修学生は、地域住民を対象とした講座をイメージして計画案を作成し、お互いに対象者役を務めつつ、栄養教育の実践を行った。地域住民を対象として実施する場合と同様の成果は望めないが、対象者の特性を踏まえた栄養教育の在り方について学ぶ機会としての意味はあったと考える。



(3)活動の成果

当初予定した参加住民が「健康づくりにつながる知識を楽しみつつ学ぶ」という場を設定することはできなかった。従って、当初、「おいでよ！松大健康教室」の目標として設定していた地域住民の知識の習得、生活習慣の改善に関する態度の形成、行動変容に向けての意識の向上などに関する成果について言及することはできない。

学生の事後の振り返りの記述では、「相手に間違っただけを伝えないようにすること、言葉遣いをライフステージ別に変えること、指導案を丁寧に作成し進めること、ライフステージ別に分かりやすい資料を作成すること、楽しんでもらえるように声色などの調節などが大切だと学んだ。」「今回の健康教室を通して対象者それぞれに対する話し方や声のトーンなど話し方ひとつで印象が大きく変わることを学びました。」「発表することや伝えることの難しさを学びました。また、班員全員の意見をまとめるのは大変だと思いました。」「原稿通りに読むのではなく少し臨機応変に対応できるようなコメントやアイスブレイクを入れることで対象者がリラックスした雰囲気を作ることができると感じました。」「集団を対象としているため、ターゲットとする集団の絞り方やアセスメント方法、栄養教育の内容・方法について

学ぶことができた。また、実際に実施することで本当に対象者に内容がマッチしているのか、教育内容が間違っていないかなど、先生方からの指導も頂いたので参考になった。」「対象者にあった栄養教育情報を提示する難しさを感じました。パワーポイントや配布資料の内容を考えると、まず沢山の情報を得てから全部を理解した上でその対象者に沿った内容に作成することが最善であると学びました。」「アセスメントや全体計画をしっかりと時間をかけてでも作成することが、栄養教育の内容を充実させるために大切なことを学びました。」などの記述が多くみられた。

履修学生にとっては、3年前期までの学修を踏まえ、総合的なプランニングについて考え実践することで、栄養教育を担当する専門職として必要な知識やスキル、重要な考え方などについて、多くのことを学ぶ機会になっていたことがわかった。

(4)成果の公表(活動発表・論文執筆等)

今後、実際に地域住民を対象として実施することが可能となれば、学生の修得事項について、この年度と比較して検討し、このプログラムの評価をまとめたいと考えている。