

兵庫教育大学大学院 学校教育研究科

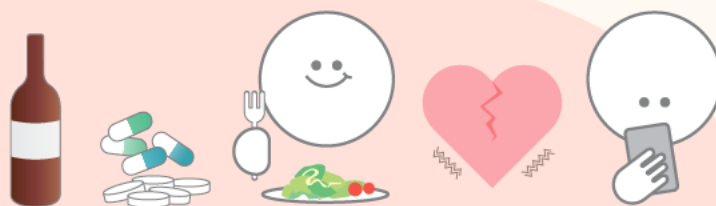
# 健康教育実践 プログラム



## 健康教育を実践できるスペシャリストをめざす

からだと心の健康、健康関連行動、生活習慣、健康教育、保健学習、食育、ヘルスプロモーションなどに関心のあるみなさん、健康教育についてともに学びませんか？

## 1.なぜ健康教育？



児童・生徒にみられる喫煙，飲酒，薬物乱用，性的問題行動などの危険行動，心の健康問題，食習慣の乱れ，運動不足，スマホ・インターネット依存，生活習慣病，アレルギー性疾患等，現代の健康課題は，多様性が高まり，より複雑化しています。また，これらの健康課題は，急激に変化する社会・生活環境下のライフスタイルと深く関わっています。

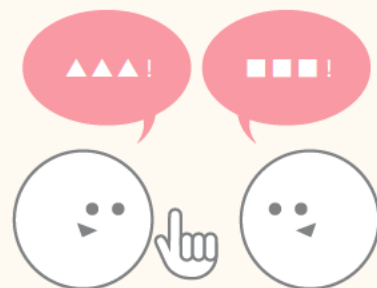
このような健康課題に対して，学校には，家庭や地域，専門機関等と連携した健康教育を通して，積極的な役割を果たすことが期待されています。

健康教育は，健康を教育するにとどまらない幅広いものです(コラム参照)。本プログラムは，健康教育を開発，実施，評価できる資質・能力の習得を目的としています。

## 2.対象は？

受講できるのは，「学校心理・学校健康教育・発達支援コース」または「生活・健康・情報系教育コース」に所属する学生です。例えば，ストレート院生，保健体育科教員，養護教諭，栄養教諭，管理栄養士，保健師，医療福祉関係者をはじめ，健康教育や心の健康に関心のある様々な立場や職種の方ならばどなたでも受講できます。

- 両コースの所定の授業科目が単位認定されます。
- 他コースの学生と意見交換や討議などを行うことができます。



## 3.何を学ぶ？

健康教育の実践力を高めるため、次のような内容を学習します。

- 健康に関する実態，関連要因等の把握
- 健康教育に関する理論とその活用  
(プリシード・プロシードモデル，ヘルスプロモーション等)
- 健康教育計画の作成
- 健康教育の実践と応用
- 健康教育の指導方法，資源の活用 など

(右の写真は高等学校薬物乱用防止教育  
DVD教材「未来があるから！」(文部科学省，健康教育資源))



コラム

## 健康教育とは？

### 健康教育の定義の例(日本健康教育学会 HPより，一部改変)

健康教育とは，一人一人の人間が，自分自身や周りの人々の健康を管理し向上していけるように，その知識や価値観，スキルなどの資質や能力に対して，計画的に影響を及ぼす営みです。この営みは，学校，地域，産業などの様々な場面で，また，教諭，養護教諭，栄養教諭，薬剤師，保健師，助産師，看護師，管理栄養士・栄養士，歯科衛生士などの様々な職種の人がかかわり，食事，運動，喫煙，ストレス，病気やけがなどの様々なテーマに関して行われます。

健康教育は，単に健康について教える教育ではありません。なぜなら，健康は，学ぶことにも意義があるでしょうが，獲得することにより大きな意義があるからです。健康を獲得することはすべての人の基本的な権利といえますが，健康自体，それぞれの人の生き方と強く結びついています。したがって，他人から与えられるのではなく，自分自身で，あるいは自分たちで求め獲得することが基本となります。(略)

現代において，健康教育は，その営みを政策立案や環境づくりにまで拡大したヘルスプロモーションと切り離しては語れなくなっています。



## 4.どのような科目を履修する？

健康教育に関する基礎的内容から1科目以上、専門的内容から4科目以上を履修します。

区分	授業科目名	単位数	必修	授業方法
健康教育に関する基礎的内容	健康教育論	2	2	講義・演習
	ライフスタイルと健康	2		講義・演習
健康教育に関する専門的内容	衛生学・公衆衛生学研究	2	8	講義
	学校保健研究	2		講義
	子どものリスクと安全教育	2		講義・演習
	子どものメンタルヘルス	2		講義・演習
	教職員のストレスマネジメント	2		講義・演習
	からだと心の健康	2		講義
	食育の考え方と進め方	2		講義・演習
	運動指導の基礎と応用	2		演習
	合計		10	

### 学生の声

参加型の講義で、自分自身実際に体験できたことで、深い理解につながりました。現場ですぐに使えるものばかりで、ありがたかったです。(健康教育論)

講義だけでなく、実際に食品を食べて官能評価をしたり、右脳を使う演習をしたり、食とからだとの関係を興味深く学べる楽しい授業でした。(ライフスタイルと健康)

各地・各年代のたくさんの事例を交えながら、わかりやすく講義していただきました。薬物のお話も、goodでした。(衛生学・公衆衛生学研究)

リラクゼーションの方法を色々教えていただき、実際にやってみることもでき、現場にもって帰り、是非、同僚の先生方や生徒たちにも伝えたい内容でありがたかったです。(子どものメンタルヘルス)

食育に対しての自分自身の考え方を深めることができました。他の受講生の実践発表をきくことで刺激を受けました。(食育の考え方と進め方)

## 5.履修した結果は？

4に示す授業科目の所定の単位を修得した受講生には、本プログラムの履修証書を授与します。

学校心理・学校健康教育・発達支援コース [http://www.hyogo-u.ac.jp/course/psy\\_heal/](http://www.hyogo-u.ac.jp/course/psy_heal/)  
生活・健康・情報系教育コース [http://www.hyogo-u.ac.jp/course/beh\\_edu/](http://www.hyogo-u.ac.jp/course/beh_edu/)

### ●問い合わせ先

学務課教務企画チーム E-mail: [office-kkikaku-t@ml.hyogo-u.ac.jp](mailto:office-kkikaku-t@ml.hyogo-u.ac.jp)