

学生のヘルスリテラシー向上のための 地域における家族支援プログラム

活動代表者 古川 照美

I. はじめに

本学看護学科 2 年生は、前期必修科目「健康教育論」において、健康教育の理念と青森県の健康課題に応じた健康教育の具体的方法と実際について学んでいる。その授業の中では、学生対象とした模擬健康教育を実施しているが、地域社会における実際的な場面の経験を通して、学生自身のヘルスリテラシーの向上と、住民のヘルスリテラシーの向上に寄与できないかと考えた。

看護学科 2 年後期必修科目「家族援助論」において、非常勤を含めた看護学、教育学、心理学の教員が個別の家族支援から地域の家族支援の具体的事例を教授しながら、実際の地域の人々を対象に健康教育等の演習を行う教育プログラムを新たに検討しており、当プログラムが本学の地域活動への学生参画をとおして、地域住民のヘルスリテラシーの向上を支援する、「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート活動」につながるのでは、と考えた。

II. 目的

本活動が、青森県のヘルスリテラシー向上に寄与できる点として、以下の点があげられる。

1. 学生のヘルスリテラシー向上につながる

青森県としての地域特性、家族支援の具体的方法、健康教育の方法を学んだ上で、地域のなかで健康の保持増進に関する家族支援の実際を企画・準備・実践してみることで、学生自身のヘルスリテラシーと地域活動意識の向上を目指す。

2. 住民(青森県民)のヘルスリテラシー向上につながる

多様な形態がある家族に対する、学生による様々な教材を用いた健康教育等により、住民のヘルスリテラシー向上につながる可能性がある。

III. 活動方法（または「活動の経過」等）

「家族援助論」の授業のねらいとして、家族に関する基本的な知識のほか、家族看護、家族支援の具体的方法について理解し、地域における家族支援の実際を通して、学生が積極的に地域のさまざまな活動に主体的に関わることができるよう、学生のヘルスリテラシー向上を目指すこと、とした。なお、この科目につながる、2 年生前期必修科目の「健康教育論」では健康教育とは何か、健康教育をどのように進めるかを理解し、特に地域（青森県）の健康課題に応じた健康教育について考え、看護の実践に活かすことができることを目指し、具体的には、「テーマ」と「対象」、「場」の状況に応じた『学習指導案』を立て、教材を作成し、学生の模擬対象を前に健康教育を実践し、評価しあう、という内容で実施してきた。

『学習指導案』のテーマ、対象、場の設定は、以下の通りであった。

G	テーマ	対 象	場の設定
1	喫煙	小学 2 年生 30 人	小学校の授業の中で
2	減塩	一般大学 1 年生 40 人	入学直後の新入生研修会で
3	口の健康	5 歳の保育園児 20 人	保育園で
4	運動	BMI 25 以上の男女 10 人	特定健診で BMI25 以上のために要指導となった方
5	認知症	高齢者男女 20 人	地域の「寿大学」に参加している方
6	間食	3 歳児の親 20 人	3 歳児健診受診に来た子どもの親
7	睡眠	会社員 30 人	メンタルヘルス対策として

7 月～10 月に教育プログラム実施に関する担当者の打ち合わせおよび、会場となる施設（アピオあおもり）との調整を実施した。

11 月～12 月に、下記のプログラムのように学生の家族に関する基本的な知識、地域社会活動につながる知識・技術のほか、家族看護、家族支援の具体的方法と、ヘルスリテラシーに関する、地域における家族支援プログラムの企画立案し、内容が決定し次第、プログラムのちらしを作成し、施設近隣の住民へ、アピオあおもりを通じて配布した。

月日	曜日	内容
11 月 25 日	水	オリエンテーション 家族の機能・家族の構造
11 月 30 日	月	地域で育児をするということ 障害のある子どもと家族看護
12 月 7 日	月	家族支援(援助)とは 社会参加活動について
12 月 14 日	月	地域における家族支援プログラムの企画
12 月 21 日	月	地域における家族支援プログラムの企画
12 月 26 日	土	プログラムの実施(アピオあおもりでの健康教育の実施)
1 月 18 日	月	振り返り

IV. 活動結果（または「成果」等）

12 月 26 日(土)にアピオあおもりで「元気フェスタ」を実施した。保健大学看護学生 111 名の他、弘前大学から 10 名、弘前学院大学から 16 名の学生が参加し、15 の企画を実施した。一般参加者は約 80 名であった。15 の企画ブースは①足湯 ②血圧測定 ③ハンドマッサージ ④尿中塩分測定 ⑤四肢血圧測定 ⑥育児体験 ⑦視力 ⑧ストレッチ体操 ⑨骨密度測定 ⑩ストレスチェック ⑪高齢者体験 ⑫体力測定 ⑬子どもの遊び場(弘前大学の企画) ⑭リズム体操 ⑮げんきっさ(弘前学院大学の企画)である。

参加者のアンケート、「元気フェスタへ参加して、健康意識がどのように変わりましたか?」の具体的回答として、以下があげられ、参加者のヘルスリテラシー向上の貢献につながったと思われた。

- ✓ 運動不足がわかった。運動しようと思います
- ✓ もっと健康を意識して生活をおくりたい
- ✓ 生活習慣を見直さなくてはと思いました
- ✓ 子どもが欲しくなった
- ✓ 家でもハンドマッサージを試してみようと思った
- ✓ もっと自分の体に興味をもたなければと思った
- ✓ 健康に意識を向けないといけないと思った
- ✓ もっと元気になろうと思った
- ✓ ストレスをためやすいようなので様々な方法で発散できるようにしたいと思いました
- ✓ 健康なものを食べたいと思います
- ✓ 少しの心がけで健康が維持できると思った
- ✓ 自分の身体の状態をすることができたので、悪かったことは意識して気をつけていきたいと思った

学生のアンケートからも以下のような回答があり、学生自身のヘルスリテラシーの向上につながったと思われた。また、家族支援という点でも学びがあった。

- ✓ 早寝早起きを心掛けるようになった
- ✓ 食事に気をつけるようになった
- ✓ 健康に気をつけようという気持ちが強くなった
- ✓ 人をそれぞれ健康意識や日々感じていることは違い、そのことがストレスに影響を与えていると考え、うまくストレスを対処していくことで、ストレスを軽減できると感じた
- ✓ 自分の体の状態を知れた
- ✓ 高齢者体験をして改めて、高齢者の大変さが分かって、お年寄りへの接し方が変わった
- ✓ 育児体験をし、育児の大変さが学べた。身体を動かすブースを体験し、運動の必要性を感じた
- ✓ 骨密度を高めるために、運動をしようという意識が高まった。また、乳製品をよく食べるようになった
- ✓ 骨密度について学べたことで、自分の生活習慣、食生活を少し見直していこうと思った
- ✓ 自分も体力があまりない方なので、実施する側からみてこの人と自分の体力は似ているなど思って自分の生活態度も気をつけようと思った
- ✓ 自分の眼の健康について見直すことができた。ブルーライトを意識したり、ツボを活用できるようになった
- ✓ 人に指導することで自分の勉強になり、健康を気にした生活をしようと思った
- ✓ 家族と健康に関する話をよくするようになった
- ✓ 登校時に散歩をしている高齢者の方と話す機会が増えた

- ✓ 近所の人や同じアパートの人と話すようになった
- ✓ 家族と離れて暮らしているのか、どんな生活を送っているのか話すのって大事だなと思った
- ✓ 地域の人と関わってみて、その人の生活の背景を少し見ることができた気がする
- ✓ 地域の高齢者や家族など、さまざまな方とお話し関わることが楽しいことだなと感じた
- ✓ 家族の血圧はどのぐらいなのか、気にするようになった

大学とアピオあおもりのコラボ事業で
「短命県返上！」

小さな子どもから
お年寄りまで
楽しめます！

大学生プレゼンツ!

元気フェスタ

スタアフリーで
ヘルスリテラシーアップ

からだを知ろう、
運動をしよう、
食事を考えよう、
リラックスしよう、
お話をしよう、
遊ぼう。

日時 12月26日(土)
10時~14時

場所 アピオあおもり
青森市中央8丁1-1

参加無料

血圧などの測定、
リズム・ストレッチ体験、
簡単なハンドマッサージを実施します。
小さな子ども連の遊び場もありますよ！
大学までの楽しいお祭りのなかで自分のむらぎ
の事、健康に関する事について楽しく
学びませんか！

■お問合せ ■ アピオあおもり TEL:017-732-1033 FAX:017-732-1073
主催 青森県子ども家庭支援センター及び青森県男女共同参画センター指定管理者青森コミュニティビジネス株式会社
共催 青森県立保健大学 (協カ) 弘前大学 弘前学院大学

V. 活動の総括

今回、新たな取り組みとして実施し、本教育プログラムが、住民や学生のヘルスリテラシー向上につながることを示唆された。次年度も引き続き、アピオあおもりと共催の上、実施したいと考えている。参加者が約 80 名と予想より少ない結果であったため、広報等に力を入れていきたい。

VI. 謝辞

本活動はアピオあおもりと共催で実施いたしました。ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

VII 活動構成員等

(チーム名：古川チーム)

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	古川 照美	看護学科	活動全体にかかる調整・運営・統括
経費執行責任者	戸沼 由紀	看護学科	活動経費管理、地域における家族支援プログラム実践の支援
構成員	増田 貴人	弘前大学	家族支援プログラムに関するアドバイス、実践の支援
構成員	生島 美和	弘前学院大学	地域社会参加に関するアドバイス・調整、実践の支援
構成員	谷川 涼子	青森県立あすなろ医療療育センター	家族支援プログラムに関するアドバイス、実践の支援
構成員	青森県立保健大学 学生	看護学科 2 年生・111 名	地域における家族支援プログラムの企画・準備・実践

※欄が不足する場合には、適宜行を挿入ください。

VIII 活動経費（執行額）

(単位：円)

年度	活動経費	科目					
		報償費	旅費	需用費	役務費	備品購入費	賃借料
平成 27 年度	201,805	0	550	93,255	0	0	108,000
総計	201,805	0	550	93,255	0	0	108,000

※活動経費執行内訳等の詳細は別紙「収支管理簿」のとおり。