

2015

M3 カリキュラム

医療概論Ⅲ

「健康教育」

(健康教育企画実習・地域健康教育実習)

シラバス

2013 年度 入学 第 40 回生用

2014 年度編入学 第 14 回生用

内容

概要	3
1. 一般目標（GIO）	3
2. 行動目標（SBOs）	3
3. 学習の流れについて	3
4. 時間割	4
テーマ1 【介護予防】28名まで	5
テーマ2 【幼児の口腔機能育成】約16名	7
テーマ3 【禁煙教育：中・高校生】約15名	9
テーマ4 【喫煙防止教育：小学生】約30名	12
テーマ5 【食育】約20名	15
テーマ6 【離乳食指導】約14名	18
テーマ7 【アルコール指導】約10名	20

医療概論Ⅲ 「健康教育」

Coordinator : 前野 哲博・堤 円香

概要

開講時期: ・講義シリーズ : 2015 年 7 月 7 日 (火) 8:40 ~ 15:30 4A304
 ・健康教育企画実習 : 2015 年 7 月 7 日 (火) 15:45 ~ 7 月 13 日 (月) 午前
 ・健康教育企画発表会 : 2015 年 7 月 13 日 (月) 13:50 ~
 ・地域健康教育実習 : 2015 年 7 月~2016 年 2 月 (班毎に調整) 中に 1 回

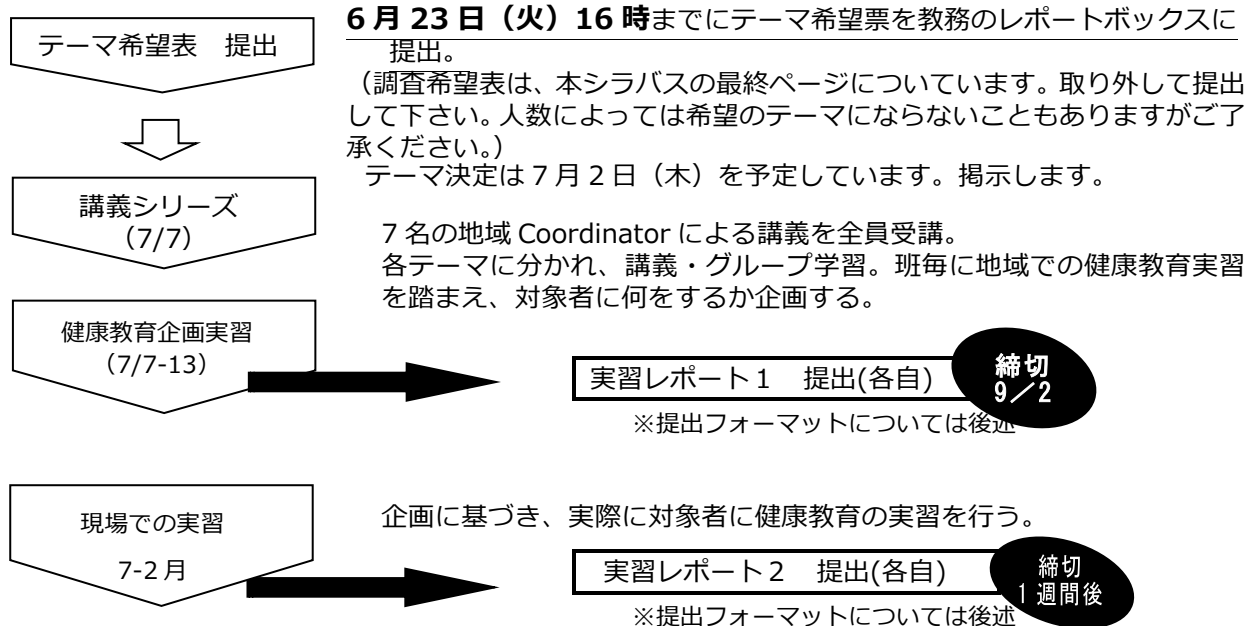
1. 一般目標 (GIO)

地域の現場で「ひとびとの健康を守る」役割を効果的に学ぶため、地域・学校で開催される健康教室を自ら実際に企画・実施し、地域の特性を十分に考慮した予防医学・健康教育の重要性を知り、それを地域で効果的に実践するための技能を身につける。

2. 行動目標 (SBOs)

- 1) 予防医学・健康教育の重要性を説明できる。
- 2) 地域の特徴を把握し、地域における人々の生活をイメージしながら、健康教室を企画する。
- 3) 健康教室を実施する。

3. 学習の流れについて



4. 時間割

<講義シリーズ> 7月7日(火)

start	end	分)	コンテンツ	担当	場所
9 30	9 40	0 10	コースオリエンテーション	前野先生	4A304
9 40	10 25	0 45	食育	阪本先生	
10 25	10 45	0 20	プレゼンの技術	堤先生	
10 45	10 55	0 10	休憩		
10 55	11 40	0 45	アルコール指導	吉本先生	
11 40	12 30	0 50	お昼休み		
12 30	13 15	0 45	離乳食指導	平山先生	
13 15	13 20	0 05	休憩		
13 20	14 05	0 45	幼児の口腔機能育成	大久保先生	
14 05	14 15	0 10	休憩		
14 15	15 00	0 45	禁煙教育 中・高校生向け)	平間先生	
15 00	15 05	0 05	休憩		
15 05	15 25	0 20	ヘルスプロモーション概論	中村先生	
15 25	15 55	0 30	介護予防		
15 55	16 00	0 05	休憩		
16 00	16 45	0 45	禁煙教育 (小学生)	天谷先生	
16 45	17 00	0 15	移動		
17 00	18 00	1 00	テーマ別指導 各教室		

<7月13日 全体発表会>

13:45 (4 限) 発表のための教室に集合。全テーマ混合の発表会を行います。ほかのテーマではどのような事を学んだか、共有できる場にしますので、場所を移動してください。詳細は 7/7 (火) に周知します。

5. 評価

実習の態度、および提出された 1 行日記、レポート、学外の実習の内容と態度で評価します。
提出するもの (各自提出) は下記の通りです。

提出物	様式	提出期限 (厳守)	提出先
一行日記	7/7 配布	7/13(月) 17:00	各発表会場にて回収
レポート1	規程のフォーム Manaba に Up。各自ダウンロードのこと。規定フォーム以外での提出は不可	9/2 (水) 17:00	教務レポートボックス
レポート2		実習後 1 週間以内 (夏休みを挟む場合は 9/2 まで)	

テーマ1 【介護予防】約 25 名

担当地域 Coordinator：中村 明澄（在宅専門医・家庭医専門医／向日葵ホームクリニック 院長）

<テーマの目標>

高齢者やその介護者の気持ちを理解し、高齢者の医療を行う際、疾病の治療のみに留まらず、介護予防の視点から指導を行うことができ、高齢者の生活面や介護者である家族に配慮した包括的な医療を行う重要性を理解することができる。

<健康教育企画実習：7月7日～7月13日>

教育担当：中村 明澄（プライマリケア専門医）・堤 円香（社会福祉士）

1. 健康教育企画実習の目標

- 老化によって機能低下した高齢者の気持ちを理解できる
- 介護者の気持ちを理解できる
- 老化について理解することができる
- 高齢者の生活機能の評価をすることができる
- 介護予防の重要性を理解し、説明することができる
- 介護予防についての健康教室を企画することができる



2. 時間割

	7月7日 火	7月8日 水	7月9日 木	7月10日 金	7月13日 月
1限	全体	専門外国語	高齢者体験 嚥下食・介護食体験 予防グッズ体験 まとめ	学外実習@千葉 ・高齢者の機能評価 ・高齢者とふれあい ・施設のヘルスプロ モーションの取組 ・まとめ	専門外国語
2限		グループ学習			ライフサイクルから見たヘルスプロモーション §04集合)
3限		グループ学習			グループ学習
4限		グループ学習	グループ学習		発表会
5限		発表・テーマ別指導	発表・テーマ別指導		
6限	機能評価の説明 老年症候群講義 テーマ決め				

（※学外実習は、千葉県の有料老人ホームで実施します。）

3. テキスト（貸し出し）

介護予防完全マニュアル(財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団)

(続)介護予防完全マニュアル(財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団)

家族みんなの介護予防運動マニュアル(財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団)

実践!介護予防口腔機能向上マニュアル(財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団)

<地域健康教育実習：7月～2月>

千葉県八千代市の東京女子医大病院八千代医療センターでの健康まつりに参加した住民に対し、自ら企画した介護予防についての健康教室を分かりやすく実施できることを目的とします。

日程：2015年9月27日（日）終日

場所：東京女子医大病院八千代医療センター

中村先生のテーマを選択した学生の声（提出レポート感想より）



＜企画を終えて＞

●実習をするまでは介護というのは、してあげるものであるという印象が強かった。しかし、グッドタイムリビング新浦安では、入居者の方々が委員会なるものを形成し、例えば食事委員会では提供される食事のアイディアを自分たちで考えて残飯を減らすように努力するなど、なるべく自主性を尊重するような取り組みがなされていた。生き生きと生活する入居者の方を見て、ただ介護をするのではなく、最後まで自分らしさを発揮できる環境づくりは大切であると学んだ。

また健康祭りの発表準備では、人体が味わうという機能を維持するには、適度な量の亜鉛が大切であるということ学んだ。食事というのは、多くの人が楽しみとしていることのひとつであると学んでいた後の実習だったので、興味を持って学ぶことができた。

●高齢者体験によって、高齢者の身体機能の低下を体感した。身体機能低下による日常生活の不便さはもちろん感じたが、それ以上に、精神的にも活動するのが億劫になるということを学んだ。高齢者が活発に活動したがいなくなる理由の1つであろう。また、介助する側は、高齢者のことをよく知らないと、介助者のペースで介助してしまう可能性が高いと知った。例えば、高齢者で視野狭窄がある人は、口に上手に食べ物が運べないため、飲食が上手にできなくなり、ぼろぼろこぼしてしまう。そのことを知らないと、介助者はなぜ被介助者が食物をこぼしてしまうのか理解できず、イライラしてしまうかもしれない。また、食べさせてもらう場合も、食事のペースや食べる順番、量なども高齢者の意見を聞かずに、介助者のペースで進んでしまう。こうしたお互いへの不満を募らせて、精神的に疲弊してしまう可能性を強く感じたと、介助する人は、お互いの状況や考え、価値観を伝え理解しあう必要

有料老人ホーム「グッドタイムリビング新浦安」では、実際に施設を見学させてもらった。そこで感じたことは、有料老人ホームでは居住者の尊厳を守ることを根底にプロとしてのサービスを提供することに尽力し、サービスを受ける側も自分の尊厳が守られることを望んでいる、ということだ。話を聞くと、居住者は大金を払って、望んでその施設に住んでいる。それは他の施設にはないものがそこにあるからであろう。そこでは、ゲストが主体性を発揮できる場であるゲスト総会があったり、本格コンサートなどの充実したレクリエーションが開催されたり、お菓ステーションといった介護サービスの充実はもちろん、コップはガラス製を使用するといったたくさんの配慮がある。スタッフは、ゲストがその人らしく主体的に生きることを第一の目標としていた。大震災の時のエピソードを聞き、こうした交流は、ゲストのスタッフに対する信頼関係に大きく依っていると感じた。

運動機能評価では、95 歳男性の方に協力していただいた。話を伺うと、一日 2500 歩が目標だそうで、評価結果も良好だった。一度軽い脳梗塞を経験したそうだが、その後遺症を感じさせない元気さだった。加齢は平等でも、老化はそうではないことを強く感じた。また、意識的に健康情報を探して取り入れようとしているらしく、しゃがんだ状態から手を使わずに立ち上るようになるためのトレーニング方法について尋ねられた。即答できず申し訳ない気持ちになったが、体を鍛える意欲のある高齢者の方はかなり多いのかもしれないと感じた。



に疲弊してしまう可能性を強く感じた。これを避けるため、補助や介護を受け
や考え、価値観を伝え理解しあう必要があるだろう。

＜健康教室を実施して＞

■病院の「健康まつり」は休日、多くの来訪者で賑わい、自身の健康に関心を持つ人が多いことを感じる事ができた。健康教室として「筋力向上トレーニング教室」を企画することで、高齢者が身体的に不自由になる原因とそれを未然に防ぐ上で重要かつ効果的な方法を学ぶことができ、それを高齢者を対象に啓蒙するために工夫すべき点などについて学んだ。

高齢者の日々の生活の不自由さに関して、以前は漠然としか分らなかったが、本実習を通して、高齢者の不自由さを具体的に理解することができ、さらに、老化を防止し、介護を予防することの重要性に対する理解が深まった。実際の医療現場では、疾患に対する治療もさることながら、身体的不自由を来す前にその状況を未然に防ぐことがさらに重要であること、さらに、それを多くの人たちに啓蒙していくことが重要であることを学んだ。

医学生・医師として、今後、高齢者に接するときには、今回の実習で学んだ経験をもとに、要介護になることを未然に防ぎ、生き生きとした生活を送ることの重要性を伝えていきたいと思う。また体の不自由な高齢者に対するいたわりの気持ちを常に持ち続けながら、それを医療に生かしていきたいと思う。

■高齢者の方々は、私が考えていた以上に、自分の健康に関して気を遣い、それだけに大変お元気であるということを実感することが出来たのが一番の発見であった。現在、定年の年齢を引き上げる議論が盛んになされているが、若者が考える70代、80代と、実際の70代、80代の方々は大きく違うと思った。私のように、80歳くらいの高齢者は体がかなり弱っているのではないかと誤った認識を持っている人は多いように思う。実際は、そのような状況下にある方ももちろんいらっしゃるが、個人差が大きく、驚くほどお元気でつらつとされている方も多い。誤った認識のせいで、経験豊富な高齢者の活躍の機会が奪われてしまうのは大変もったいないことだと思った。



テーマ2 【幼児の口腔機能育成】約 16 名

今年度新設！

担当地域 Coordinator：大久保純子（歯科医師／大久保歯科医院院長）

<健康教育企画実習：7月7日～7月12日>

教育担当：大久保純子（歯科医師）・永島幸子（歯科衛生士）

1. 健康教育企画実習の目標

医療者として、子供たちの口元や表情などから、機能の異常を早期に発見できる目を養い、習癖に隠れているアレルギーなどの疾患や成長発育の状態を予測し、不正咬合の予防のための指導ができることで、より多くの健常者を育てることを理解する。またご家族に適切な機能育成指導を行うことで、地域根ざすかかりつけの医師として必要な医科歯科の総合的な知識・技術を習得できる。

2. 時間割

	7月7日 火	7月8日 水	7月9日 木	7月10日 金	7月13日 月
1限	全体	専門外国語	【大久保歯科医院（つくば市大曾根）での実習】 ・自分の口の中を知る 石膏模型作成 口腔内写真撮影 機能検査 など ・症例検討 ・自分の機能分析・診断 ・機能育成トレーニング ほか	グループ学習	専門外国語
2限		口腔周囲の正常発育とは 発育不全や異常を見分ける 原因を探る		グループ学習	ライフサイクルから見たヘルスプロモーション §04集合)
3限				発表 フィードバックとバージョンアップ	質疑
4限					発表会
5限		機能育成とは？ トレーニングの方法			
6限	医科歯科連携の実 際、歯科医療の目標 グループ分け				

3. 利用できるもの

食生活と身体の退化～先住民の伝統食と近代食 その身体への驚くべき影響～（W.A.Price 片山恒夫 訳/農文協）

歯と口から伝える食育（岡崎好秀・武井典子/東山書房）

カミカミ健康学ひとくち30回で107さい（岡崎好秀/少年写真新聞社）

<地域健康教育実習：7月～2月>

・テーマ 幼児期の口腔機能育成トレーニング～よいお顔づくりをめざして～
<詳細>

場所：つくば市大穂保育所
対象者：園児（年中または年長組）30人と保護者
学生の役割：学生主体のミニ講演会
日程：2015年10月13日（火）13:00 現地集合
13:30～15:00 健康教育実習
15:00～15:30 撤去・アンケート
15:30～16:30 振り返り
17:00 解散



内容

1. 年齢別の口腔機能・骨格・歯列の正常な発育プロセスを理解する。
スライド使用 保護者のみ (A班-1)
2. 「何か、おかしい？」口元に現れた異常に気がつく。
スライド使用 保護者のみ (A班-2)
3. 機能の異常が、骨格・歯列の異常を作ることを理解する。
スライド使用 保護者のみ (B班-1)
4. 機能育成トレーニング法を学ぶ。
スライド使用 保護者のみ (B班-2)

園児入場・・・保護者欠席の場合は、学生が園児2人を見ること。
手の空いている者は、保護者への声かけと指導をする。

5. お子様の口元の観察
6. 機能育成トレーニング(実習) 親子(全員)
7. 質疑応答

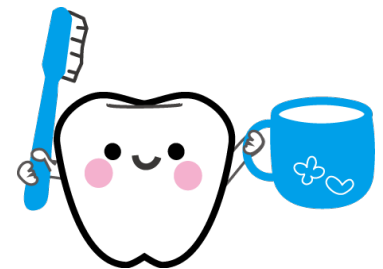
学生の役割

4人一組、4チームに分け、A班-1・2およびB班-1・2編成とする。講義内容のプレゼン内容及びスライドの編集を班ごとに行う。(スライドは、7月8日の講義でを使用したものを提供するが、参考図書で学習した内容より各班で新たに作成し、追加しても良い。)

機能育成トレーニングの指導方法を各班で協議し、保護者及び園児にわかりやすくアレンジする。

当日は、保護者欠席の園児が寂しくならないよう、また、飽きて歩き回らないように、声かけをし、常に動きに気を配ること。

機能育成のトレーニングは、筋トレであり、日々続けることが必要であるが、本実習が園児・保護者にとって楽しい時間となるように、雰囲気作りも大切にし、継続したい気持ちにさせること。



テーマ3 【禁煙教育：中・高校生】約 15 名

担当地域 Coordinator：平間 敬文（医師／平間病院 院長）

<健康教育企画実習：7月7日～7月13日>

1. 健康教育企画実習の目標

わが国の喫煙対策は今大きな曲がり角にある。タバコの害に対しての認識の高まり、特に受動喫煙についてはきちんとした法的規制が待たれる時代になった。タバコ価格値上げ、喫煙スペースの制約などから、喫煙習慣から離脱する人々が着実に増え、わが国全体のタバコ消費量はここ 10 年で 40%の減少を見せている。

ただ現政府のスタンスは国際的に見て異常な「喫煙擁護」の立場にあり、世界との乖離はますます広がっているように見える。がん対策推進をうたうものの、1 町目 1 番地たるタバコ消費抑制に関しては口を閉ざす。タバコ規制枠組み条約（FCTC）を国民に周知する気はなく、求められている法的規制のガイドラインに対しても無視を決め込んでいる。

タバコの真実を知るとは、それが非常に厄介な薬物習慣であることを知ることから始まる。ほとんどの医療者はタバコのことを「分かっている」と思い込んでいるように見える。

この機会に、ほとんどすべての健康被害に及ぶ根深い悪習の「なぜ？」について深く知っておくことは、医療人として大きな基礎作りになると信じている。

2. 時間割

	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月13日
	火	水	木	金	月
1限	全体	専門外国語	グループ別テーマ検討	グループ別プレゼン作成	専門外国語
2限		グループ別学習			ライフサイクルから見たヘルスプロモーション §04集合)
3限		グループ別学習 テーマ決定		移動	プレゼンリハーサル
4限		講義	講義	下妻市 平間病院禁煙外来	発表会
5限		講義	講義		
6限	オリエンテーション グループ分け プレゼンテーマの説明	講義	講義		

3. 利用するもの

- ・書籍「子供たちにタバコの真実を」（平間敬文・かもがわ出版）（事前に学群から貸出します。選択した学生には、別途貸出し方法などについて 6 月に案内します）
- ・資料テキスト『禁煙教育自由自在—スライド：小学生版／中学生版／高校生版／一般・PTA 版』（かもがわ出版）。選択した学生は、は 7 月 7 日までに 完読しておいてください。このレベルまでは解ったこととして、作業を始めます。

<地域健康教育実習：7月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

防煙、禁煙教育はタバコ問題の持つ政治性や経済、医療、法律などに関わる特殊性のため、従来の学校教育になじまない。しかし、子どもたちがタバコのない人生に価値観をもつことができるよう問題点を整理し、伝えにくい部分まで十分明らかにする心構えで臨むことが求められる。学校教育の枠にとらわれず、真実を伝えるため、私たち医療従事者を中心に喫煙を社会問題として取り組んでいる人々の協力が求められ、私たちは30年余りに亘ってこの活動が続けてきた。この実習では期待にこたえられる内容と分かりやすさのあるプレゼンテーションをすることが必要である。対象は通常100～400人程度となる。

5. 地域健康教育実習の内容

場所 : 中学、高校（茨城及び近県）

対象者 : 主に中・高校生

内容 : 喫煙問題についての啓発講演活動

学生の役割 : 問題の本質を把握し、タバコの真実をいかに伝えるかを教育の現場で体験する

禁煙外来を理論的、臨床的に理解し、タバコ容認社会での医療者の立ち位置を知り、実践する。

日程 : 「無煙世代を育てる会」HPの中高等学校での禁煙講話活動の予定に合わせ、学生のスケジュールにあった学校を選び、現場で啓発活動の実践を行う。テーマはそれぞれの班ごとにいくつか選び、2～3人一組のリレー講話方式でプレゼンテーションを行う。禁煙講話は火、木の1:30～3:00が多いので必須授業との調整が必要である。

（時間的に可能であれば事前にリハーサルを行う予定）

参考 <http://www.hirama-byouin.or.jp/muen/>

平間先生のテーマを選択した昨年度の学生の声（提出レポート感想より）

<企画を終えて>

■私もアルバイト先の社員とコミュニケーションをとるときや、テスト前の気付け薬として、喫煙することがあったが、日常的にタバコを吸っているわけでもないし、たとえ吸ったとしてもルールを守って他人に迷惑をかけていないつもりであった。ニコチンの薬理作用や、その有害物質による肺癌・心疾患のリスクなども知っているつもりであり、禁煙教育とは本当にニコチンという泥沼にはまった憐れな患者達に施すものと考えていたので、第一志望ではなかった今回の実習は退屈なものになると正直感じていた。

しかし、タバコが存在という、本質に迫った今回の学習は、医者が口先だけの健康教育にとどまらないものであり、非常に有意義なものであった。特に「喫煙に取り返しはつかない。1本でもタバコを吸えば、脳にニコチンの受容体ができてしまい、ニコチン依存症患者と同じ体になってしまう」という先生の言葉は印象的で、機会があるたびに喫煙する自分を、禁煙外来をする患者さんたちとは異なる種類の人間として無意識的に距離を置いてきたことは五十歩百歩であったと痛感した。

タバコを吸うことは百害あって一利無しで愚かなことであるが、敢えて損をするを選ぶ権利を愚行権と呼んで、共存を叫ぶ立場もある。詭弁に聞こえるかもしれないが、確かに私個人としても、愚行権を完全に否定することは、人としての自由を認めない全体主義を彷彿させ、あまりにも過激な禁煙運動は好ましいとは思っていない。しかし、喫煙者にひどく寛容であり続けたこの日本社会において、精力的に禁煙教育を邁進する平間先生のような医師の存在は、今後の日本の公衆衛生に大きく貢献すると感じた。特に若者にタバコを吸わせないで、non-smoking generation（無煙世代）を作ろうという壮大な取り組みは、世界規模での趨勢であり、この趨勢に抗うことは、また一歩賢くなろうとしている人間社会に抗うことと同等であると言っても過言ではないだろう。少なくともこの問題の識者であり教育者でもある医師達は、喫煙に対し共通の認識と客観的な判断力を持つ必要があり、無知な人々の前でタバコを弁護するようなことは、絶対にあってはならない。（男子学生 K.K）

■ 平間先生の禁煙外来実習で実際に見学したブリーフセラピー（短い言葉で効果的に患者を説得すること）には非常に感銘を受けた。禁煙希望の患者さんに指導する際、平間先生は私たちに講義をしたときのようにいろいろなタバコの害を説明するのではなく、まず患者さんの話を聞き、禁煙に対する姿勢を確認した後、その患者さん毎に必要な説明を端的に行っていた。確かに、いかにタバコが有害であるかを切々と説明しても説教になってしまい、患者が禁煙外来を敬遠してしまう可能性がある。それよりも、必要な言葉を過不足なく伝え患者の意志を引き出す平間先生の方法は効果的であるように感じた。これは禁煙外来のみならず、全ての患者に対し必要な姿勢であるのではないだろうか。（女子学生 I.K.）



■今回の実習は非常に実りが多かったと思う。毎日毎日タバコの害やタバコ産業の腹黒さを説いて聞かされた結果、今はタバコを心から憎んでいる。若干タバコを憎むように洗脳された気さえする。しかしアスベストよりも何倍も発がん性の高い煙を出すタバコを近くで吸われたら非喫煙者になれば堪ったものではないことは確かだ。

今まではタバコの税収が国の財政を支えているから喫煙者がいても仕方ないと、少し諦めていたところもあったが、これほどまでに危険なものを野放しにはしておけないと強く感じた。

私は今回の実習でタバコの害について詳しく学ぶことができたから良かったが、こういう事実を知らずに今にもタバコに手を出そうとしてしまっている未成年者がこの国にはたくさんいると思う。私たちが茨城県の高校を回って、タバコの害についてプレゼンテーションを行い、高校生に情報を提供することによって、やっぱりタバコに手を出すのを止めておこうと思いとどまってくれる高校生が一人でも増えることを願う。(男子学生 D.K.)

＜健康教室を実施して＞

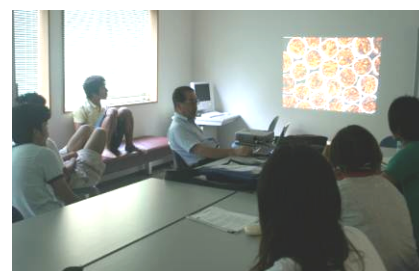
■今回の実習は私にとってとても大きな収穫になった。高校の全校生徒の前でプレゼンテーションを行うことができたという経験は将来とても役に立つであろう。プレゼンテーションを行う前は緊張してのどが渇きずっと水を飲んでいたら、いざプレゼンテーションが始まると、頭が真っ白になって台詞が飛ぶといったようなありがちなアクシデントもなく、すらすらとプレゼンテーションを行うことができた。

生徒たちはあまり興味を持ってくれなかったかもしれないが、終わった後、教員の方々が「とてもわかりやすかったですよ」と声を掛けて下さったのが嬉しかった。ああいう反応をしてもらえるのが頑張って準備した甲斐があったなという気分になる。一方で生徒たちの反応は拍手もまばらで、講演中にもかかわらず平気で立ち歩くような人も見受けられたし、非常に不快であった。私自身も大学の講義中に教室を抜け出すという行為は日常的に行っていたため、今までの自分と生徒たちを照らし合わせて、いかに今まで自分が先生に不快感を与えていたのかと言うことを思い知った。

実習のコーディネーターの平間敬文先生ともとても仲良くなれたことが良かった。医師の先輩として、将来役立つありがたいお話をたくさん聞くことができた。(男子学生 D.K.)

■たばこについて理解が深まり、父親や友人など身近なひとでタバコを吸っているひとがいるので、ぜひ禁煙して欲しいと思いました。あと、テーマであるタバコについてだけ学習できると思いきや、社会人としてのマナーなど大人の世界を垣間見れたり、平間先生から倫理的なことも医師には必要なことなど目からうろこなことを聞けて良かったです。今後、自分が医師としてやるべきこと、社会人として見につけておかなければならないことが見えてきたように思います。この実習で学んだことを忘れずに今後がんばっていきたいと思います。良い経験ができました。(男子学生・A.B.)

■発表中に一回コンピューターの不具合が起き、プロジェクターがブラックアウトしてしまったときはとても焦ってしまった。事前に先生に、何があっても沈黙してはいけないとのアドバイスをいただいていたため、コンピューターが復帰するまでとにかく話を繋いだ。平間先生が様々な周辺知識を教えてくださいださっていたおかげで無事発表を終えることが出来たのだと思う。9月時にタバコに対する意識と知識を深め、10月にはそれを他の人に語りかけるというのはとても良い経験であった。(女子学生 I.K.)



テーマ4 【喫煙防止教育：小学生】約 30 名

担当地域 Coordinator：天谷 龍夫（天谷医院 院長）

<健康教育企画実習：7月7日～7月13日>

1. 健康教育企画実習の目標

- ・医療人としてタバコについてもう一度考える。
- ・発癌性物質を含むものが合法的に売られ、多くの人たちが命を奪われ、健康被害に苦しんでいる現実を知る。
- ・若者をターゲットとしたマーケティングを理解し、子供たちを喫煙者にしない活動を実践する。

2. 時間割

日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月13日
	火	水	木	金	月
1限	全体	専門外国語	グループ作業	グループ作業	専門外国語
2限		資料・書籍 読破			ライフサイクルから見たヘルスプロモーション 304集合)
3限		街に出てタバコの実態などデジカメで記録など		最後のまとめ	グループ指導 (天谷)
4限		グループ指導 (天谷)		プレ発表会 天谷) 7/13全体発表会のためのリハーサル 時間きっちり測って発表のこと)	発表会
5限					
6限	全体指導 テーマ・小学校決め		パワーポイント仕上げ	グループ指導 (天谷)	

3. 利用できるもの

- ・パワーポイント（学群の端末室やゼミ室などに設置してあるパソコンを利用してください）
- ・資料（学群から貸与。貸出し方法についてはオリエンテーションで説明）
 - マーケティングや健康に関するもの
 - 1 『タバコ病辞典 吸う人も吸わない人も危ない』 実践社
 - 2 『悪魔のマーケティング タバコ産業が語った真実』 日経BP
 - 3 『たばこ産業を裁く 日本たばこ戦争』 実践社
 - 4 『煙が目にしみる スモークフリーソサエティ（煙害のない社会）をめざして』 実践社
 - 5 『タバコの害とたたかって スモークバスター奮戦記』 大日本図書
 - 6 『現代たばこ戦争』 岩波新書
 - 7 『薬物乱用と人のからだ イラストで見るドラッグの害』 アー二出版
 - 8 『薬物乱用防止の知識とその教育』 薬事日報社 5
 - 9 『禁煙のススメ 今日からあなたも禁煙教師』 医学出版
 - 10 『禁煙支援はたのしく 保健医療専門職のための行動指針』 CBR
 - 11 『「たばこ病」読本 禁煙・分煙のすすめ』 緑風出版
 - 12 『SMOKE BUSTER（スモークバスター）たばこを吸い始めないために・・・』 ぱすてる書房
 - 13 『たばこバカ本』 晋遊舎
 - 14 『禁煙学』 南山堂
 - 15 『タバコが語る世界史』 山川出版社
 - 16 『煙草おもしろ意外史』 日本嗜好品アカデミー
 - 17 『禁煙ファシズムと戦う』 ベスト新書
 - 18 『たばこ喫みの弁明-喫煙規制に見る現代社会』 慧文社
 - 19 『タバコを吸わせろ！-喫煙者の喫煙者による、喫煙者のためのバイブル』 プレスプラン編集部

＜地域健康教育実習：10月～2月＞

4. 地域健康教育実習の目標

- ・小学校の教育現場での健康教育の重要性を知る
- ・地域に合ったシステムを理解する
- ・小学生の反応を肌で感じる

5. 地域健康教育実習の内容

1. 基本的知識の取得

- ・タバコの健康への影響の理解
- ・なぜこのような危険なものが合法的に売られているのか理解すること
- ・タバコのマーケティングのトリックを理解すること
- ・タバコのメディアコントロールを理解すること
- ・子供達のタバコに対する無防備さを理解すること

2. 実習の流れ

- ・各班（4名）でタバコのテーマを決め、5日間（7月7日～13日）を使って20分程度のパワーポイントにまとめる。

（グループ別テーマの例：テーマは自由）

1 タバコの歴史	6 タバコのマーケティング	11 タバコ規制枠組み条約
2 タバコと国家	7 タバコのポスター	12 喫煙者の論理
3 タバコ事業法	8 タバコと薬事法	13 受動喫煙
4 タバコとスポーツ	9 タバコと食品衛生法	14 タバコをやめるには
5 タバコとメディア	10 タバコと製造物責任法	15 タバコと自動販売機

- ・その内容を小学生に分かるバージョンにして各小学校で実際に子供たちに伝える（10月～2月）

3. 実際の行動

各班でまとめた内容（Windows版 パワーポイント）は15分（時間厳守）で説明できるように編集し、リハーサルをやること。遅くとも各班当番日の1週間前には、天谷までメール（amagai@msj.biglobe.ne.jp）で送る。講演は授業時間内で行うので、1分1秒が貴重。講師の切り替えや画面の切り替えなどで時間を無駄にしないこと。

まず、30分間天谷が話す。その後、15分で各班のテーマで話す。最後にもう一度私がまとめて終了とし、それから質問時間をとる。

注意：講演に関しては次のようなことを頭に置きながら話す。

- ・JTの職員の子供もいるので、タバコ会社を悪者呼ばわりしない
- ・親が喫煙者のことも多いので、喫煙者を非難しない
- ・小学6年生にもわかるように噛み砕いて話しをする
- ・子供たちは感受性の窓が開いているので言葉に気をつける
- ・基本的には「笑い」や「うけ」はとらない
- ・集中がきれないように手際よく話をし、交代する

■場所：日立市内小学校全校（25校）

■対象者：小学6年生

■内容：各班のテーマに沿った喫煙防止教育

■学生の役割：現場でのセッティング/学校長との対話/「タバコ講話」（約15分）/小学生からの質問に答える

■当日のスケジュール（当日は、遅くとも12時30分までに、昼食を済ませて天谷医院に集合のこと）

12時00分～30分までに集合

12時35分 こちらの車に同乗して出発

13時00分 学校到着 セッティング開始

13時10分 可能なら学校長との対話

13時30分 講演開始

14時30分 講演終了 直ちに機材撤収 帰院

15時00分 天谷医院で解散



天谷医院 日立市若葉町 3-7-13 電話 0294-21-6211

携帯 090-2667-8677

常磐道 日立中央インター（日立南インターではありません）下車
インターから海方向に5分程度、目標は日立一高の北隣です
くれぐれも事故のないように気をつけて行動してください。

天谷先生のテーマを選択した昨年度の学生の声（提出レポート感想より）

■今回の「禁煙指導」を履修したことに対して、とても満足している。喫煙についての知識がかなり身に付いた。特に私達のグループでは、身体とたばこの関係がメインだったので、医学と結びつけながら考えることができたので、一石何鳥にもなったと感じている。しかし、「3. もっと学びたいと思ったこと」でも述べたよう、医師としてはやはり、患者さんをしっかりと禁煙に導く術を身に付けたい。正直なところ、私は外科志望であり、何故外科に惹かれるのかといえ、手術することにより一発で治してしまえるという頭があったからだ。しかし、今回の講義を受けていく中で、自分の認識がかなり変わってしまった。前にも述べたよう、心筋梗塞にしても、その患者さんの背景に喫煙がある以上、一発手術をやっただけではどうしようもないこと。そしてたばこに強い依存性があるならば、さらに患者さんの QOL の向上に関係するのは禁煙指導の方である、と。大学に入って以来、手術一本という考えが変わった、自分の中ではベストな講義であった。（男子学生 F.Y.）



■地域健康教育に本気で取り組んでいる先生方や人々を知ることができ、医療の一側面に触れることができた。医療は病院で始まるものではなく、人々が健康を維持できるように、知識を持ったものがアクションを起こすことで始まるものなのだろう。自分も将来、そういった行動を起こせるようにしていきたい。（男子学生 Y.K.）



■今回の医療概論を通じて、日本がタバコに対してあまりに甘い考え方をしてきたのか、そしてその考え方のせいでどれだけの人の健康が害され、命を奪われてきたのかを知ることができた。金になるからといって、明らかに人体に有害であるタバコを売り続けるのは非人道的である。私はタバコに関しての日本政府の対応には失望してしまった。

とりあえず、私は周りの人にできることからしていこうと思う。

私の父はアメリカにいる友人の奥さんを禁煙させたことがある。そのときは「へ～」という感じで聞き流していたのだが、今回の学習を通してそれがどれほどすごいことなのかを実感できた。ニコチンパッチやニコチンガムを使っても 3 割ぐらいの人しか禁煙できないのに、父はパソコンで将来喫煙者が COPD になっていくまで

の呼吸のグラフを見せただけである。



禁煙の仕方は人それぞれではあるが、私の親しい友人のお父さんも喫煙者である。その人から先日、「お父さんにプレゼンテーションしてよ」と冗談混じりに頼まれた。タバコの健康被害は冗談では済まされない、機会があったらいただいたパワーポイントでプレゼンテーションをしようと思っている。

将来自分の周りの人にタバコがいかに健康を害するのかを説明できるようになったので、有意義であった。（男子学生 H.R.）

テーマ5 【食育】約20名

担当 coordinator : 阪本直人 (総合診療科・地域医療教育学講師)

<健康教育企画実習: 7月7日~7月13日>

教育担当: 阪本直人 (医師)、その他大学教員

1. 健康教育企画実習の目標

一般目標

- つくば市内小学校高学年を対象に「間食」をテーマとする健康教室を自ら実際に企画・実施し、食育について理解を深める。
- 自分自身の食生活の振り返りや小学生向けの食育教室の実施を通して、成人における生活習慣病予防について理解を深める。

行動目標

- 学童期における栄養所要量を理解し、小学生へ適切な間食のとり方を指導できる。
- 生活習慣病予防に、小学生の段階で食育を実施することの意義が説明できる。
- 食育教室の際、小学校高学年の特性に合わせた教室の工夫ができる。

2. 時間割

	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月13日 (月)
1 時限 (8:40-9:55)	講義シリーズ		1日の栄養評価	プレ発表会準備	
2 時限 (10:10-11:25)		小学生にとっての間食の位置づけと教育コンテンツ	生活習慣と生活習慣病について	ライフステージ別栄養量	ライフサイクルから見たヘルスプロモーション (304 集合)
3 時限 (12:15-13:30)		課外活動 (買出し)	ランチョンセミナー「シンプルプレゼン」	生活改善のコツ「無理なく減塩、チームマイナス1g」	発表会準備 (自習)
4 時限 (13:45-15:00)		ランチセレクションWS	行動変容 WS	フィードバック&バージョンアップ	13:50 全体説明 14:00- 発表会
5 時限 (15:15-16:30)		おやつカード作成	食育教室コンテンツ作成	健康教室発表会 (最終)	
6 時限 (16:45-18:00)	ガイダンスと課題 チームビルディング 教室日程の決定 全体ガイダンス	食育教室コンテンツ作成		フィードバック&完成版へ	

※18時台まで実習があります。

3. テキスト (貸し出し)

- 1) 毎日の食事のカロリーガイド (女子栄養大学出版部)
- 2) 外食のカロリーガイド (女子栄養大学出版部)
- 3) おしえて元気先生! 私たちのからだのこと
企画・制作・著作: 社団法人茨城県医師会・茨城県保健福祉部 (小学5, 6年生向け)
- 4) DVD教材「生活習慣病予防ビデオ教材 VOL.3「生活習慣と病気」
企画・制作・著作: 社団法人茨城県医師会・茨城県保健福祉部 (小学5, 6年生向け)
- 5) シンプルプレゼン ガー・レイノルズ (著) 日経 BP 社 (2015/3)
- 6) オンライン資料

- ・ 文部科学省 「食に関する指導の手引」
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/07061818.htm
- ・ 文部科学省「学校における食育の推進」
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm
- ・ 内閣府 「DVD「食育のおはなし (官邸HP政府広報オンライン)」
http://www.gov-online.go.jp/useful/video/syokuiku_long/index.html など

【実費負担があります】実習中、小学生向け教材製作の一環としておやつを購入しますので、数百円程度の自己負担が生じます。あらかじめご了承ください。

<地域健康教育企画実習：7月～2月>

4. 地域健康教育企画実習の目標

場所：つくば市内小学校

対象者：小学生 5, 6 年生、各グループに分かれ実施

5. 実施案（50-60 分）

	タイトル	内容
1	はじめに	・ 自己紹介と今日の流れの説明
2	普段、どれくらい間食を食べている？	・ おやつカードを配布 ・ おやつカードの中から普段 1 日に食べている間食を選んで貼る
3	学童期に不足しがちな栄養素と間食の位置づけ	・ 鉄分、カルシウム、食物繊維などを紹介 不足しがちな栄養素は間食で補おう
4	おやつの実態	・ カロリーと塩分などの説明
5	なぜ、とりすぎはいけないの？	・ 学童期の食習慣と生活習慣病について ・ 正しい食習慣を身につける重要性について ・ 意外に多いものクイズ
6	1 日どれくらいとればいいのか？	・ 1 日の全体量と間食でとる分量について
7	自分の間食のカロリーや塩分を知ろう	・ 先ほどシートに貼ったおやつカードのカロリー、塩分を計算し、現状を再確認（★、●の数で簡単に計算できるよう工夫）
8	振り返ってみよう！	・ 適切なおやつについて考える ・ 自分たちが選んだカードを見直し、適切なカロリー、塩分になるよう、再度カードを選択
9	まとめ ～適切な間食はこれだ！～	・ おすすめ例を見せながら、適切な 3 つのポイントを紹介 ①自分の適量を考えよう ②食べる時間を考えよう ③表示を見ながら選ぼう

■ 食育教室風景



医学生による食育教室



実践を通し、児童は学びを深めてゆく



自分で選んだおやつカードを発表。自然に児童間でもディスカッションがはじまる



おやつカードの切り貼り

小学生向け食育「適切なおやつとは」のテーマを選択した学生の声（提出レポート感想より）

【企画段階の感想】

■はじめ、このコースは間食のこと、栄養のことだけを学ぶものだと思っていたが、蓋を開けてみると奥深いものだった。人が行動に移すために必要なことは、ただ応援するだけでなく、筋道立ててサポートしてはいけないと知った。これから自分が医者になって、患者さんに禁煙や禁酒を勧めたりすることがあるだろう。これらを心にとめて頑張りたい。

■1週間で食育、プレゼンテーション、行動変容を学びスケジュールが詰まっていた大変だったが、充実していたし、やればできる！（発表用スライドをゼロから作って完成させられる！）と自信にもなった。

■先生方もとても熱心で、自分の食事についてアドバイスして下さり、講義も工夫がなされていて、有意義なものとなった。小学生に適切な間食の取り方を指導するという目的であったが、自身の間食を見直すきっかけにもなり、カロリーや塩分の多いものを買うのをやめようと思った。このコースで学んだことを自分の生活だけでなく、実際の医療現場で活かすこともできると思った。

■この5日間は、普段の授業では学べないような内容が盛りだくさんで、とても充実していた。ますます増加し続ける生活習慣病に大きく関わっている食事の大切さを知り、正しい食育の知識を人々に広めていくこと（それも10代の若い時に）が重要だと思う。

■自身の普段の食事を栄養士の方に指導していただくことで、食事に対する意識が変わった。一日の食事のエネルギー量と塩分量、栄養バランスについて考えながら食べるようになった。

【健康教室や全体の感想】

■日常的に食べているお菓子に役割があるということから始まり、理想なおやつをディスカッションしたのは大変よい経験で、将来医師となったときに患者への健康教育ができる上、自分が子供を持ったときに、大変役立つ知識である。特に、この食品にはどのような栄養が入っているのか、この栄養素はどのような食品に入っているのかといった疑問を抱き調べたのは自分の力となった。

■小学生のおやつについて考える中で、自然に自分の間食や普段の食生活にも注意するようになった。また食育に関することだけでなく、人に何かを理解してもらうことの大変さもわかった。1時間の授業のためにいろいろなことを調べ、準備をし、どうすれば理解してもらえるかを考えたり工夫したりするのは予想以上に難しく、大変だった。

■自分たちが思っていたよりも子ども達はよく考えてくれている。“最高のおかしチームを作ろう”では、細かくカロリー、塩分を計算して、ぴったり基準通りにしてくれたり、バランスを考えたチョイスをしてくれたりした。かつ、とても素直に取り組んでくれた。そのため、この時期に食育について学ぶことは、すごく大切なことなのだと感じた。

■専門的な医学知識を学ぶことも重要であるが、その知識を社会の中に還元しなければ、医療としては不十分である。診療だけでなく、市民への保健教育もいかに重要な医療であるかということを実体験することができた。

■予想していた小学5年生の姿とはかけ離れた素直で元気の良い子どもたちだったため、1時間がとても短く感じられた。

準備期間が長かった分、万全の準備ができ、気持ちに余裕をもって臨めたのも実習を楽しめた要因の一つだと思う。このコースを通じて、地域に根差した予防医療について実習まで体験できたのは非常に有意義であった。



テーマ6 【離乳食指導】約 14 名

担当 coordinator : 平山麻理子 (管理栄養士)

<健康教育企画実習 : 7 月 7 日～7 月 13 日>

1. 健康教育企画実習の目標

- * 離乳食の基本を理解する。
- * 栄養面だけでなく地域に伝わる伝統料理から離乳食のあり方を理解できる。
- * 母子をとりまく環境を考慮した対応ができる。
- * 乳児の発達段階を見極め食事の介助方法を指導できる。
- * 教室運営のポイントを理解する。



2. 時間割

	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月13日
	火	水	木	金	月
1限	全体	専門外国語	世界の離乳食調べ	発表媒体作り (スライド)	専門外国語
2限		離乳食の作り方 月齢別の試食 介助実習 食べさせ方、姿勢、一口量)	行政のサポート (母子事業)		ライフサイクルから見たヘルスプロモーション §04集合)
3限			地域のサポート (NPO, サークル、他)		まとめ
4限		離乳食の実態	実習媒体作り (ポスター、プリント)	離乳食指導集団 作成媒体を使って)	発表会
5限		離乳食の問題点 : 低体重児、アレルギー児、その他		離乳食指導個別 作成媒体を使って)	
6限	乳児、授乳婦の食事 摂取基準と離乳食の紹介	屋外実習の説明		発表練習	

3. 利用できるもの

- ・ 離乳食フードモデル、離乳食作りに必要な器具、食器、その他
- ・ 離乳食冊子、市販の離乳食

<地域健康教室実習 : 7 月～2 月>

4. 地域健康教育実習の目標

地域の離乳食教室に参加する母子の参加動機を知り、母子の置かれた環境を理解し、集団、個別それぞれ適切に指導、対応する。



5. 地域健康教育実習の内容 (予定)

つくば市又はその近郊の離乳食教室に参加して約 20 分の講話と約 10 分の個別指導 (1、2 人)、約 30 分の離乳食教室見学とカンファレンス参加。

- 離乳食教室の参加者の自己紹介を聞いて参加者のタイプと参加動機を理解する。
- 会場の広さを把握し、離乳食の必要性と進め方を媒体を利用して説明する。
- 集団で離乳食の食べさせ方を説明の後、母子の試食時に食べさせ方を個別で指導する。
- 個別の質問に答える。(スタッフとして管理栄養士、保健師が同席)
- 教室後のカンファレンスに参加する。

健康教育企画実習の内容 (補足)

離乳食は 1～2 歳で大人が食べているような食事を食べられるようにするために乳児のときに始める食事です。

親は、いつ始めたら良いのか、どう作れば良いのか、どのくらい食べ



させた方が良いのか色々悩み、なかなか始められずにいるようなケースも多く見受けられます。アレルギーが心配でおかずと野菜しかあげていない、魚の種類は何からどのように調理したら良いのか、肉・大豆製品はどのようにしたら良いのか、味つけの薄味とは何をどのくらいにしたら良いのか、時間はどのくらいかけて食べさせたら良いのか、自分で食べるようにするには、好き嫌いを無くしたい…などいろいろです。親が一生懸命になればなるほど情報を集め、いろんな意見により、考えが混乱して自分の育児に不安を持つようです。現在は核家族が進み、仕事の関係で両親の郷里から離れて暮らしている人も多く、知り合いもいない場合、身近に相談できる人もなく毎日不安でいっぱいと言う方も少なくありません。

皆さんは専門家として頼られる立場になる方々です。言動によっては不安が増幅したり、期待した回答が得られなかったとがっかりされたりする親の話を耳にすることがあります。親の不安が解消され、自信を持って子育てできるように、また、不安が解消されなくても次につなげる方法や施設などの紹介により、親が笑顔で帰って行けるよう皆さんが指導できるように実習を計画しています。

親に問題意識が無いがフォローの必要なケースを見つけるのも大切です。例えば、よく食べるから安心して体重を測ると伸びが悪い場合などには消化能力、離乳食の栄養価、母乳とミルクの重要性について伝えます。授乳中の母親の体重減少が止まらない場合は母親の栄養指導の必要性について説明します。さりげなく情報収集し、傷つかないようにアドバイスします。

世界には、いろいろな食習慣の方がいて、離乳食も様々です。住んでいた地域、気候、衛生状況、文化や伝統などを知ることによって迷わず対応できる様理解を深めましょう。

教室運営にあたってメインテーマ、サブテーマを理解して、乳児の置かれた環境を考慮し、会場セッティングする必要があります。スタッフのそれぞれの役割と必要人数の把握、時間の割り振りについて、細やかな対応には何が必要か、何に注意したら良いかを説明します。



学生レポートより<企画実習>

●実習の概要：実習では離乳食教室に実際に参加し、指導を行うということで、初日から3日目まで、まずは自分たちが離乳食に関する知識を身につけることとなった。月齢別フードモデルを用いたり、実際に試食をしたりなどして各月齢に合った離乳食はどういうものかを知った。さらに、子供の食事に関して特に問題になってくるアレルギーについて、日本だけでなく世界各国、様々な地域の離乳食についても学び、幅広い視点から離乳食というものを考えた。また、離乳食の作り方も実演を通して知ることとなった。今回特にフィーチャーされたのはバッククッキングという調理方法で、炊飯器などで手軽にでき、離乳食の調理方法としてだけでなく災害時にも役立つというものであった。バッククッキングで実際に軟飯やカボチャの煮物などを作り、試食した。4日目には、実際の離乳食教室がどのようにして進められているのか、どのようなことに注意しなければならないのかを学び、ペアを組んで個別相談での受け答えの練習をした。

●感想：私には弟、妹や幼い親戚がいないので、離乳食については身近でなく、むしろ今までほとんど考えたこともなかった。そのため今回の実習は全てが新鮮でとても楽しく、将来母親になるであろう自分にとってもとてもためになるものだった。最も印象に残っているのは、乳児の食べる量が他の子より多くても少なくても、標準体重の範囲内なら気にすることはない、ということである。今まで私は、「赤ちゃんはよく寝てよく食べて、すくすく成長するもの」と思っていた。しかし大人と同様に乳児にも個人差があり、自分の子が他の子より食べないからといって保護者(母親)が悩む必要はなく、その子が食べたい分を食べさせれば良い、ということに驚いた。実際の地域健康教育実習では、上手いかわからないこともあると思うが、できるだけ前向きな言葉を用いて笑顔で、母子に接したい。

学生レポートより<地域での実習>

●学べたこと：個別相談の時間に、実際に子育てされているお母さんとお話しできたのは貴重な体験であった。確かにこれまでも、自分の親戚や知り合いの中で子育てをしている人と話す機会があったが、「離乳食指導に来た医学生」としてお母さんと話すのは初めてで、医療従事者がどのような目で見られ、どのような役割を期待されているのかということを感じたという意味で新鮮であった。幸い、自分がお話しさせていただいたお母さんの子育ては概ね順調に進んでいるらしく、「個別相談」と称しながらも実際には日頃の子育ての大変さや難しさを気さくに聞かせていただく時間となった。

お話を聞かせていただく中で感じたことは、「傾聴して、肯定すること」の大切さである。子育ての中で、お母さんが「こういうことがあった時に自分はこうにしているが、それで大丈夫なのだろうか。」と言うことがある場合、必ずしも医療関係者に対して正しい知識を求めているわけではなく(正しい知識は調べたり聞いたりしてすでに知った上でやっている)、自分が行っていることを肯定して、安心させて欲しいと思って改めて聞いていることがある、と思った。その意味でも、入学以来学んできた、患者さん(今回の場合は患者さんではないが)の話を傾聴することの大切さを改めて感じた。

●感想：これから地域医療など地域への貢献が、私たちがなろうとしている医師には非常に重要となってくると思います。今回、病院に患者さんとしていらっしゃる方ではなく、地域でのお母様方の実際の声を聴くことができ、実際の地域でどのような活動を行っているのかということを知ることができたのは本当に良かったです。自分たちがまだまだ未熟であることを実感する機会にもなったので、これから、ただ医学の知識だけを詰め込むのではなくいろいろな面を成長させていきたいと思っています。

今年度新設！

テーマ7 【アルコール指導】約10名

担当 coordinator：吉本尚（総合診療科・地域医療教育学講師）

<健康教育企画実習：7月7日～7月13日>

1. 健康教育企画実習の目標

- * 身近に存在するアルコールを、医療者の立場で再認識する。
- * アルコールに関するメリット、デメリットを理解する。
- * アルコールによる身体・精神的な害を受けた方の話を聞く。（医学生を含む当事者、家族等）
- * 大学生を含めた若年者のアルコールの影響と、適切な飲酒について理解する。
- * 集客など、マーケティングを意識して健康教室を企画する。

2. 時間割

	7月7日 火	7月8日 水	7月9日 木	7月10日 金	7月13日 月
1限	全体	専門外国語	調整中 グループ学習、もし くは断酒会の当事 者・家族の話を予 定)	発表1 フィードバック	専門外国語
2限		グループ ディスカッション		グループ学習	ライフ・・・の授業
3限		講義 アルコール関連問題 とは？			質疑応答
4限		ワークショップ プロジェクト マネジメントについて	アルコールの害につ いて～医学生の体 験談より		発表会
5限		グループディスカ ッション チーム形成と 役割分担	調整中 グループ学習、もし くは断酒会の当事 者・家族の話を予 定)	発表2 フィードバックと バージョンアップ	
6限	オリエンテーション				

3. 利用できるもの

テキスト：大学生のためのアルコール・ハンドブック <http://alhonet.jp/pdf/handbook.pdf>
 アルコールパッチテスト http://www.a-h-c.jp/tool_taihan.html

<地域健康教室実習：7月～2月>

4. 地域健康教育実習の目標

大学という場所を、「地域に存在する、リスクを持つ若年者の集団」ととらえ、大学生を対象にしたアルコールに関する健康教室を開催する。健康教室の場所・日時決定、対象者の選定、コスト管理、全体スケジュールの立案、告知、参加者募集、打ち合わせ、資料準備、講演内容、評価まで、すべて自分たちで主体的に実施する。

5. 地域健康教育実習の内容（予定）

健康教室を実際に地域で開催するには複数のステップがあり、それらの準備を順序良く進めていくことが不可欠です。このテーマは、指導を受けながら自分たちの力で健康教室を企画、実施する実習を行います。非常に自由度が高いため、主体的に関わることでできる方の参加を期待します。

- 場所：筑波大学もしくは茨城県内の大学等
- 対象者：大学生（医学部以外も含む）
- 学生の役割：学生主体のミニ講演会の企画・運営
- 日程：7月～2月の内の任意の数時間
- 内容：健康教室の運営

2015 M3 カリキュラム
医療概論 III
「健康教育」
(健康教育企画実習・地域健康教育実習)
シラバス

2013 年 入学 第 40 回生
2014 年 編入学 第 14 回生
2015 年発行
〒305-8575
筑波大学 医学群
