

と考えられる。

2. 効果的な教室の開催には、対象にあった教室内容と開催間隔及び開催回数が重要であると考えられる。さらに、脳を活性化するためには、継続性が重要であり、教室と家庭が連携した支援をしていくことで更なる効果が期待できると考える。
3. 増田¹⁾は参加者との関わり方として『心が癒されることで、やる気が出てくる。「自分は大事にされている」と感じることができるよう優しさをシャワーのようにそそぎ本人を支えていく。寂しくなっている心に届くような、細かな関わりが随所に必要である』と述べている。教室が進むにつれ、参加者は表情が明るく穏やかになり、反応も早くなり積極性が出てきた。このことは、スタッフミーティングにより従事者が共通認識を持ち、参加者1人ひとりに対してきめ細かな関わりを持つことができたと同時に参加者と「きちんと向き合う」ことを学ぶ機会となった。
4. 介護予防事業は市町村の事業であるが、平成14年度から健康福祉こどもセンターの支援を受け、介護予防教室の企画・運営・評価を協同で検討し結果の見える教室が開催できた。また、協同することにより他の市町村や関係機関への呼びかけもしやすく、興味を持って参加した他町村や関連する事業の展開への波及効果があった。

IV. 文献

- 1) 増田末知子：高齢者リフレッシュセンタースリーA 痴呆予防教室資料及び報告書

口述10

TYA方式による減塩教育モデルの評価と 今後の課題

第1報 教育方法的見地からの検討

○浅田 豊¹⁾ 山本 春江¹⁾ 竹森 幸一¹⁾
秋田 敦子²⁾ 山本理智子³⁾ 飯田 貴子³⁾
沼山 詩帆³⁾ 小林 知美³⁾ 仁平 将⁴⁾

1) 青森県立保健大学

2) 青森県立保健大学大学院

3) 青森県野辺地町

4) 青森県下北地方健康福祉こどもセンター

Key Words : ①TYA方式、②シナリオ学習、③チュートリアル、④健康教育、⑤教育方法

I. はじめに

近年、人々の日々の健康を維持・増進するためには、どのような教育を展開していけばよいか、重要な課題になっている。とりわけ、生活習慣病の予防に大きな意味を持つ、「減塩教育」のあり方も問われている。この「減塩教育」をはじめ、種々の健康教育、即ち地域住民の生活習慣の改善を目的とした健康教育・保健指導の手法は、従来、一斉講義を中心とする方法や、一人ひとりの特性に応じた個別指導中心の教育方法が我が国においては主流であった。一方で、これらの方法と、グループワークを活用した小集団による教育方法との効果の比較に関する理論的実証的研究は未だ十分になされていない。

II. 目的

以上のことから本研究は、食習慣改善を目標にした減塩教室を事例として、その効果的な支援のあり方と今後の課題をさぐるため、新教育モデルである「健康教育TYA方式2002」を開発し、教室の実施を通してその有効性を評価・検証することを目的とした。

III. 研究方法

研究期間は2002年12月から2003年8月までとした。研究対象は、青森県N町の住民であり、2002年度の減塩教室に参加した30名である。研究方法としては、参加観察法を採用し、教室に参加した住民によるグループワーク中の一つひとつの発言等は、筆記記録により記録シートに記した。教室は、導入期から総括・まとめ期までの4つの各期により構成される。また、倫理的配慮に関しては、N町の保健担当部局から減塩教室の目的、内容を分かり易く解説した案内文を配布し、参加者を募集した。教室開始時点で再度、教室ならびに研究の目的、内容を説明し、十分納得した上で参加できるように配慮した。また、途中で教室から辞退することも可能であることを説明した。

IV. 結果及び考察

まず、新教育モデルとして導出されたTYA方式について、従来の健康教育との間で、方法的比較及び評価を行なった(表1)。TYA方式が有する、従来の健康教育と異なる大きな特色は、シナリオ及びチュートリアルのシステムを健康教育の中に導入している点である。また、新教育モデル開発の一環として、TYA方式の主たる教育材料となるシナリオを、表2のように導出した。各期における教室参加住民の学びに関しては、まず、導入期においては、「①塩分摂取と血圧及び健康との関連を理解できる。②自分自身の普段の健康習慣及び食生活を振り返ることができる。③自分自身の塩分調査結果の持つ意味

を認識できる。④シナリオにおける生活習慣上の問題点を理解できる。⑤自分自身の生活習慣上の問題点を振り返ることができる。」を教授・学習目標としてグループワークを実施した。また、展開前期においては、「①シナリオにおける解決策を理解できる。②自分自身の生活習慣上の改善目標を具体的に設定できる。③調理してみた減塩食の献立の骨子をグループ討議により導出できる。」を教授・学習目標としてグループワークを実施した。さらに、展開後期においては、「①調理実習及び実際の試食を通して減塩食メニューにおける調理上の様々な工夫点を理解できる。②自分自身の今後の行動目標を再確認できる。」を教授・学習目標としてグループワークを実施した。

そして総括・まとめ期においては、「①自分自身の改善・行動計画・目標の達成度を自己評価できる。②自分として上手く実践できなかつた課題点を明確化することができる。③実践できなかつた課題を解決するための方策を

グループ討議により導出できる。④自分自身の塩分調査結果値の推移とその意味を認識できる。⑤塩分調査結果を踏まえた最終的な達成度の自己評価ができる。⑥自分自身の今後の行動目標・取り組みを明確化できる。⑦減塩教室全体を通しての学びや感想を共有できる。」を教授・学習目標としてグループワークを実施した。

グループワークでは、自分自身の問題を検討することに加えて、自分の夫など家族成員の生活習慣上の問題点についても明確化することができていた点に意義があったと捉えられる。また、教室で獲得した知識は家庭生活の中で適切に実行され、参加住民たちは、自分の生活習慣に関する行動変容を実現することができていた。さらに、教室中盤での調理実習を通しては、グループワークの中で導出された食生活改善目標を、実際の日常生活の中で各人が確実に実践できるかどうかの再確認ができたとともに、各家庭で実行可能な減塩調理の多様な工夫を学ぶことができた。

表1 従来の健康教育とTYA方式による健康教育との方法論的比較・評価

従来の健康教育	TYA方式による健康教育
①教育目標が設定される。 ②教育内容及び教育方法（一斉・講義形式、個別指導等）が選定される。 ③一方向的な教授・学習活動が展開される。 ④学びを日常生活の中で実践する。 ⑤継続的な教授・学習活動が展開される。	①教育目標が設定される。 ②学習の題材となるシナリオが提示される。 ③チューターによる支援のもと、グループに分かれての討議及び相互発表により学びを共有する。 ④日常生活の中で自己学習・自己実践を行なう。 ⑤習得した学習方法を、さらなる日常生活の中で応用する。

表2 シナリオ（要旨抜粋 2002年12月19日 N町減塩教室 グループワーク資料）

野辺町子さん、53歳。健康診断の際に自分が高血圧（最高148、最低98）であることや、肥満傾向（BMI 29.2、体重67.5kg、身長152cm）にあることが分かりました。夫である伊地郎さん（55歳）も高血圧（最高160、最低105）で肥満傾向です。町子さんは大好きなラーメンを週に2～3回は食べますが、お汁まで全部飲みます。伊地郎さんは外食が多く、揚げ物、煮物、炒め物、どんな料理でも味を見る前にまずしょうゆをかけてから食べます。二人とも野菜はあまり食べません。伊地郎さんはマイカー通勤で普段は仕事におわれて運動をほとんどしていません。高血圧を悪化させてしまう生活が今後もつづくと、野辺さん夫婦の体に何らかの症状が出てくる可能性があります…。

口述11

TYA方式による減塩教育モデルの評価と 今後の課題 第2報 教育効果の追跡

山本 春江¹⁾ 竹森 幸一¹⁾ 浅田 豊¹⁾
秋田 敦子²⁾ 山本理智子³⁾ 飯田 貴子³⁾
小林 知美³⁾ 沼山 詩帆³⁾ 仁平 将⁴⁾

- 1) 青森県立保健大学
- 2) 青森県立保健大学大学院
- 3) 野辺地町健康増進センター
- 4) 下北地方健康福祉こどもセンター

Key Words : ①健康教育 ②減塩学習 ③教育効果 ④追跡