



現場で使える栄養教育論を目指して — Knows から Doesへ —

健康栄養学部 秋吉 美穂子



病院の外来で17年間健康・栄養教育を実践している。現在の栄養教育は、対象者（栄養指導を受ける者）の行動変容を支援することによって、健康の維持増進や疾病の予防・悪化防止を目指すだけでなく、対象者のQOL（quality of life：生活の質）が向上しなくてはならない。QOLを維持しながら長年染み付いた習慣を修正するのは至難の技であるが、プロとしての確かな栄養指導が実践出来るようになるよう、授業中は筆者の体験をなるべく多く語るようにしている。（あきよし みほこ）

担当教科は、「栄養教育総論」「栄養教育各論Ⅰ」「栄養教育各論Ⅱ」の講義形式の科目と「栄養教育演習」等である。教員になったのは、当学部に着任した4年前。机上で学ぶ理論や方法論をいかに実践で活かせる知恵に繋げるかが私の最大の課題である。講義形式の授業に実習的要素を取り入れたり、演習形式の授業に専門外の教養的要素を取り入れたりと試行錯誤している。

1. 今求められる管理栄養士の資質

「管理栄養士」とは、厚生労働大臣の免許を受けて、管理栄養士の名称を用いて、

- 傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導
- 個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導
- 特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状況、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行うことを業とする者をいう。

と栄養士法第1条に定められている。平成14年の法改正により、管理栄養士業務は従来の献立・調理といったフード・サービスから、生活している人間のための栄養ケアをマネジメントするという、ヒューマン・サービスへと転換が図られ、養成課程のカリキュラム改正も行なわれた。

栄養学的専門知識を基盤に、人間を全人格的に捉える人間栄養学の視点を持つ人材育成が求められるようになってきたのである。

すなわち、人間の心理や行動の仕組みを理解出来、豊かなコミュニケーション能力とプレゼンテーション力を持つ管理栄養士の養成が必要とされるようになったのである。

2. 講義形式の授業における私の試み

—ロールプレイを通して学ぶ、対象者の気持ちと医療従事者としての姿勢—

前述した資質を持つ管理栄養士を養成するべく、「栄養教育総論」では、栄養教育の概念の他に、行動変容に必要な行動科学やカウンセリング及びコミュニケーションの基本的な考え方や技法を習得して、栄養教育の実践活動が展開できる準備を整えるような授業内容となっている。また、「栄養教育各論Ⅰ」「栄養教育各論Ⅱ」では総論の知識を発展させ、ライフステージ別、疾患別の栄養教育が実践できる応用力を培う。

すなわち、栄養教育のいろはから細かい応用に至るまで、「栄養教育論」の教育の守備範囲は広い。しかしこれらの授業の大部分は机上の学習であるため実感が伴わない。現場の感覚が掴みづらくイメージが湧きづらいと、学生にとっては退屈で難しく面白くない科目になってしまう。行動科学の理論やカウンセリング・マインドは、栄養教育の現場で対人に使えてこそ管理栄養士の卵が学ぶ意義があるのだ。カリキュラムでは、講義、学内での実習、学外実習と段階的に実践能力を高める構成になっているが、筆者は学内外の実習への移行がよりスムーズに進むように、講義形式の授業に演習や実習的内容を盛り込んでいる。

①「栄養教育総論」では、栄養指導の事前情報収集の質問票に学生自らが対象者となって答えることによって、質問票の内容や構造を学ぶだけでなく、対象者が指導を受ける際の感情的経験をさせている。

②また、「栄養教育各論Ⅰ」では、現場で使用されている具体的な栄養教材を用いて食生活をチェックし自己評価させる。管理栄養士は教育者としてまず自らの健康管理能力を高めておく必要があり、学生の中にその必要性に気付かせることが重要で、食物摂取状況の自己評価の訓練はそのきっかけになると考える。

③さらに、「栄養教育各論Ⅱ」では「栄養教育論実習」に繋がるように実習的要素を取り入れたグループ別発表形式を取り入れている。1グループ4、5人の編成で、約30分間の発表の中に疾患別栄養教育の概要に関するプレゼンテーションと、行動科学の知識と手法やカウンセリング・マインド及びコミュニケーションの方法を応用した栄養指導の一場面を想定して演じるロールプレイを盛り込んだ発表を行なわせている。

対象者の疾患のみの制約の中で、学生は対象者の属性設定から栄養指導の内容まで自由にストーリーを考えて良いことにしている。

従ってこのような擬似体験は、対象者の気持ちを想像し理解するための訓練がなされる場となり、学生の自己効力感を高める効果があると考えられ、机上の学習から実習授業への橋渡しになるのではないかと考えている。知識やテクニックもライブで役立つという感覚、知識とインスピレーションを融合させながら、対象者の立場を考える余裕を育てたい。(1)ただ単に知っ

ている(Knows)から、(2)どうするか知っている(Knows how)、(3)やってみせることができる(Shows how)から、(4)実践できる(Does)までを一步一步進めていくことができるようにしたいと考えている[Millerの三角]。

3. ゼミナールにおける試み

一どのような管理栄養士になってほしいか—健康栄養学部は管理栄養士養成課程であると同時に大学の一学部という一面を持つ。

従って管理栄養士としての知識や技術を習得させることが筆者の使命ではあるが、本来大学で獲得すべき幅広い知識と教養も身に付けさせたい。ゼミナール形式で行う栄養教育演習では、健康や栄養だけでなく、専門外の政治経済文化に関するニュースを取り上げ、プレゼンテーションや討論を通して柔軟かつ豊かな思考力・判断力・表現力・人間力・人間観察眼力を養うようにしている。

実は、栄養教育の柱の1つである食環境づくりには、国内外の社会環境や潜在化、顕在化している諸問題について学び考察することが重要となるからである。

また、「食べること」の視点から歴史観をもつことは、人と人の時空を超えた繋がりを知るばかりでなく、人と人之間にある溝を理解することが可能になると考えている。

4. まとめ

栄養教育における対象者の行動変容を促すことの難しさを痛感しつつ、医療従事者としての充実感や喜びも擬似的に感じられるように、模擬体験を盛り込んだプレゼンテーションを講義形式の授業の中に組み入れているので、その試みを紹介した。

一生かけて学ばねばならない深い教養と専門知識の種を蒔きたいと試行錯誤しているが、授業は学生に育てられ、進化していると最近感じることがある。



「ロールプレイを取り入れた発表」