



ヘルスリテラシーを育成する保健教育

教育学部 山本 浩二



東京の中学校で約20年間、高等学校で5年間、保健体育教員として勤め、2016年に文教大学に着任しました。中高教員時代は、主に保健授業の教材研究やカリキュラム研究を行っていました。専門分野は、保健科教育で、現在の研究テーマは、「ヘルスリテラシーを育成する保健授業カリキュラムの研究」です。また、ヘルスリテラシー育成の視点から中学校保健教科書や教師用指導書等の執筆や編集にも携わっています。

(やまもと こうじ)

ヘルスプロモーションを推進するためには、個人の健康を支える環境や社会制度の整備とともに、個人の能力（ライフスキルやヘルスリテラシー等）の育成が必要とされているが、最近では、ソーシャルキャピタルとして、ヘルスコミュニケーションの重要性が増している。大学の授業においても、このような視点から保健科教育を行う必要性を感じている。

1. ヘルスリテラシーとは

ヘルスリテラシーとは、「健康を保持増進するために情報を得て、理解し、利用するための動機づけと能力を決定する認知的・社会的スキル」(WHO health promotion glossary)と定義されている。健康教育に関わるヘルスリテラシーの研究は、1990年代に米国を中心に行われるようになり、日本においても、知識基盤社会で必要となるコンピテンシー・ベースの能力として注目されている。

2. ヘルスリテラシーの形成と平成29年告示学習指導要領の関連

平成29年告示中学校学習指導要領解説保健体育編では、健康に関する課題解決力と課題解決に向けた健康情報の活用力の育成が重視されている。2016年12月中央教育審議会答申では、中学校保健分野で育成を目指す資質・能力として、健康課題を把握し、適切な情報を選択、活用し、課題解決のために適切な意思決定をする力を挙げており、そのために必

要な力として、1. 自他の健康課題を発見する力、2. 健康情報を収集し批判的に吟味する力、3. 健康情報や知識を活用して多様な解決方法を考える力、4. 多様な解決方法の中から、適切な方法を選択・決定し、自他の生活に生かす力、5. 自他の健康の考えや解決策を表現する力の5点が挙げられている。

このように、平成29年告示中学校学習指導要領保健分野が掲げる、健康に関する情報活用力と課題解決力は、ヘルスリテラシーの下位概念である健康情報リテラシーやヘルスコミュニケーション等の育成により高められる可能性が高く、またヘルスリテラシーの概念は、学習指導要領が重視する保健の見方、考え方を明確にするための一つの方策となる。

3. 保健教育におけるヘルスリテラシーの下位概念

山本（筆者）らは、中学校保健教育で育成すべきヘルスリテラシーの下位概念として、1.健康管理思考力、2.生活習慣改善力、3.健

康情報リテラシー、4. ヘルスコミュニケーション、5. アサーションを挙げている。(図1)。

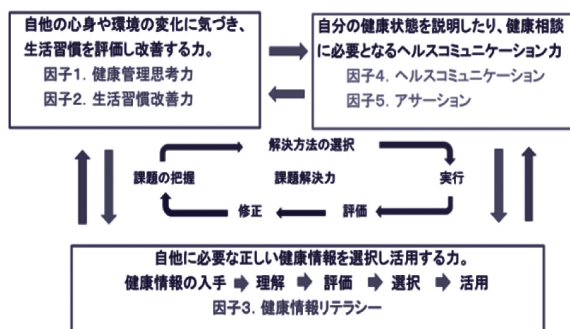


図1 保健教育で育成するヘルスリテラシーの概念構造

4. 教科教育法(保健体育)の授業：ヘルスリテラシーを育成する保健授業の構想と評価

教科教育法(保健体育1)では、ヘルスリテラシーの概念や健康教育における研究の成果と課題等を学修している。また教科教育法(保健体育2)では、中学校保健分野におけるヘルスリテラシー育成のための授業に関して、グループ討論や、教材研究を行っている。

1) ヘルスリテラシーを育てる保健授業の例

①題材名「食情報の正しい選択方法」

②対象学年：中学校3年生

③本授業のねらい

- ・フードファディズムの現状と問題点を理解する。
- ・健康情報を評価するポイントについて考える。
- ・健康情報評価カードを活用し、食情報を評価することができる。

④授業展開例(字数関係上、学習活動略案を示す)

	学習活動の主な流れ
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼロカロリー飲料の成分表示と、ゼロ食品に関する新聞の記事を見て、ゼロのテクニックを知る。
展開	<ol style="list-style-type: none"> 1. フードファディズムとは何か <ul style="list-style-type: none"> ・新聞記事を見て、バナナダイエット・大豆イソフラボン等近年起きたフードファディズムの事例を知る。 2. 健康情報を判断するために必要なことは何か <ul style="list-style-type: none"> ・まず個人で考え、4人グループで討議する。 ・健康情報を評価する3つのポイント <ol style="list-style-type: none"> ①誰が②どのような目的で③何を根拠に 3. 健康情報評価カードでネット上の食情報を評価 <ul style="list-style-type: none"> ・「コラーゲン 食品」で検索し、興味を持つ

	<p>たサイトを選び、健康情報評価カードで評価する。A：信頼できる、B：少し信頼できる、C：疑うべき</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人グループで評価結果について討論し、その結果を代表者が発表する。 <p>4. 国立健康・栄養研究所のサイトを見る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイト中の素材情報データベースで、食品成分の効果や害について検索する方法を学習する。
まとめ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康情報を評価する3つのポイントを確認する。 2. 健康情報評価カードの活用方法を整理する。 3. 国立健康・栄養研究所の活用方法を整理する。 <ul style="list-style-type: none"> ・健康情報は鵜呑みにしない。 ・特定の食品に偏らない食生活を心がける。

2) 教材研究の例

①題材名「ダイエットの広告」

SMD スーパーミラクルダイエット

たった1ヵ月で-8Kgものダイエットに大成功!

体験者KYさんの声

こんにちは。

私は、SMDのおかげで理想の体型にどんどん近づいています!!

いままで、ありとあらゆるダイエットを試してみましたがどれも失敗していました。

でもSMDマニュアルを読み進めていくうちに、何が失敗の原因だったのかをはっきりと

知らされ「これなら絶対に痩せることができる!!」という確信に変わっていきました。

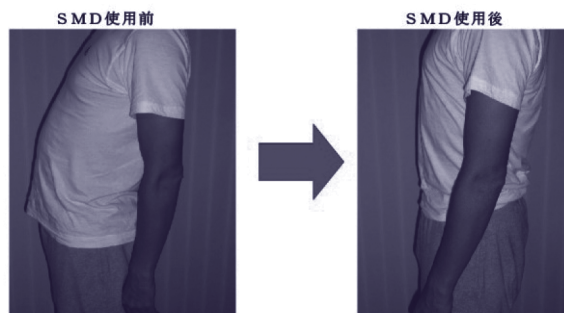
事実、この一ヶ月で8キロの減量に成功しました。

そして今も理想体重に向かって健康的にそして確実に減量し続けています。

自分に自信が持てる充実した毎日。

こんな素晴らしいダイエット法と出会えたことに、ただただ感謝です!!

なんと1ヶ月で8.2kgやせました!



5. 学生への期待

文教大学出身の教員は、体育だけでなく、保健も良い授業をされると言われるよう、理論を实践に繋げる授業内容の工夫等、保健科教育法の授業改善に力を注いでいます。