



# 健康教育初級編



踊る保健師 徳永京子



# 健康教育初級編

## ① 健康教育の心構え



踊る保健師 徳永京子



健康教育って  
何でしょう？



# 印象に残っている先生は誰？

学生時代～現在まで  
印象に残る授業、講義をした  
先生(講師)は誰？

どんなところが  
印象に残っていますか？

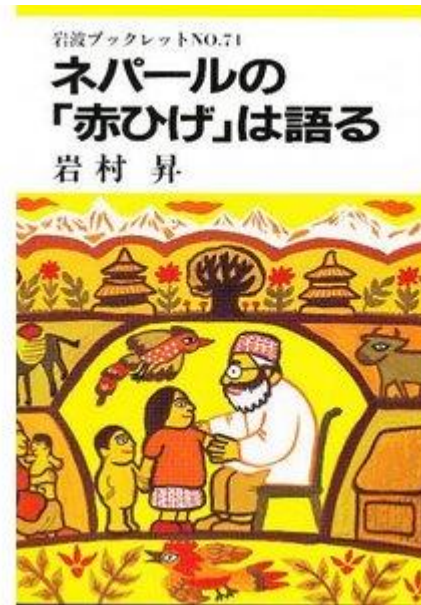


あなたのその後に  
何か影響を与えていますか？



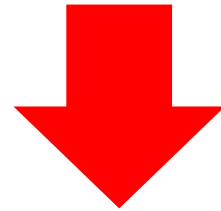
# 私が医療分野に進むきっかけをくれた 岩村昇医師

## 中学生の時に聞いた「ネパールでの医療活動」





健康教育のゴール  $\neq$  知識の伝達



意識の変化が起こる

行動変容が起こる



# 健康教育初級編

## ②健康教育がめざすもの



踊る保健師 徳永京子



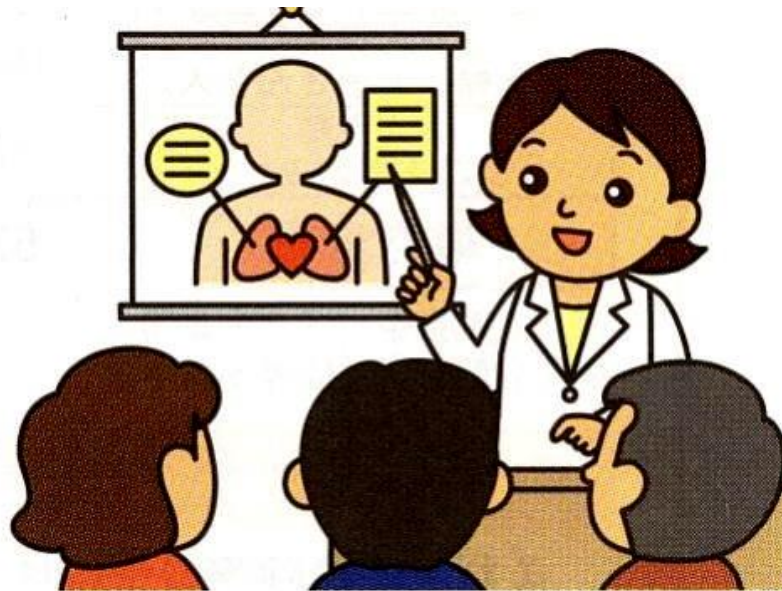
# 人前で話すということ

## 講演会



一方通行のイメージが強い  
お話メイン

## 健康教育

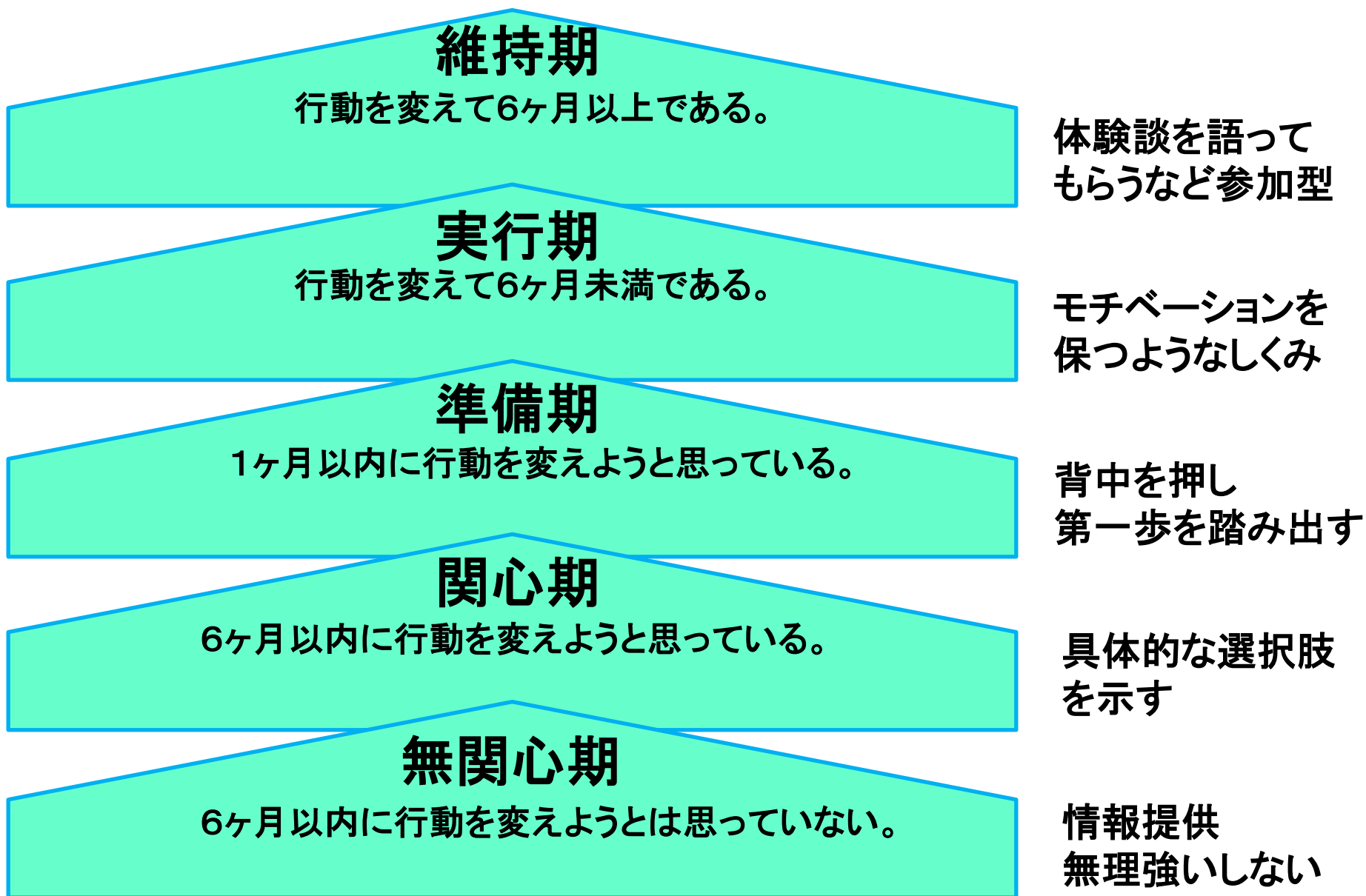


知識の定着や、相手に  
取ってほしい行動を示す。  
話に加えて、ワークや実技  
なども取り入れる。



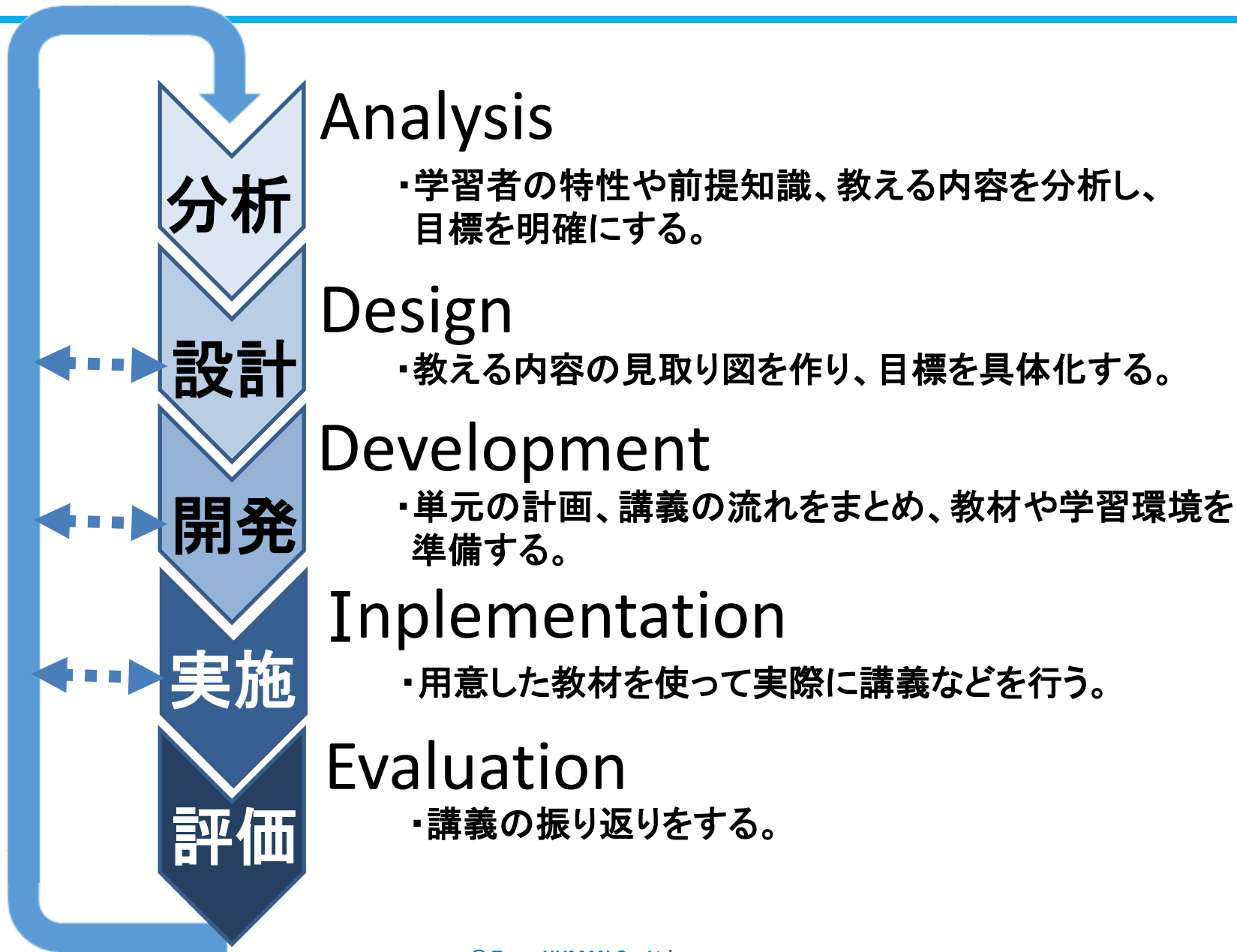


# 行動変容のステージと健康教育の内容





# ADDIE (アディー) モデル





GOAL



より健康で幸せな人生を送るための習慣化と定着

STEP 4

STEP 3

STEP 2

STEP 1



# ホームワーク



誰かの話を聞いて、実行に移したことがありますか？

何があなたを行動させたのでしょうか？



# 健康教育初級編

## ③伝えたいものを明確にする



踊る保健師 徳永京子



# メインテーマを決める

生活習慣病全般？

禁煙？

高血圧？

運動？

脂質代謝異常？

メンタルヘルス？

糖尿病？

ストレス？

介護予防？

母性保護？

骨そしょう症？

更年期障害？





# 健康教育で伝えたいことは何ですか？

- ・何のための健康教育か、目的を明確にする
- ・到達点をイメージする

## <陥りがちな失敗例>

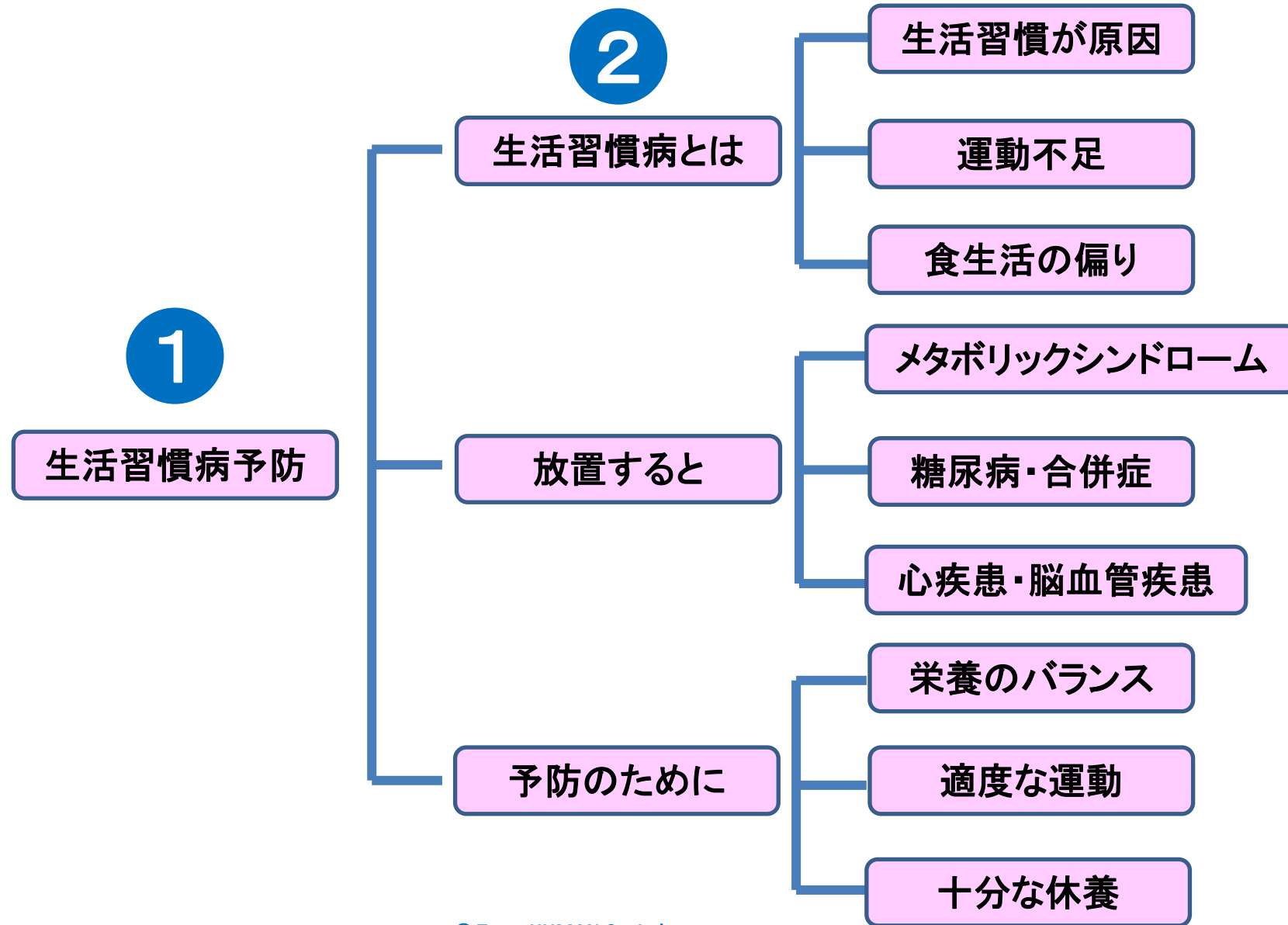
- ・情報の羅列、盛り込みすぎ。
- ・一方通行で聴衆を置き去りにする。
- ・不測の事態にあわてふためく





# 3の法則

3

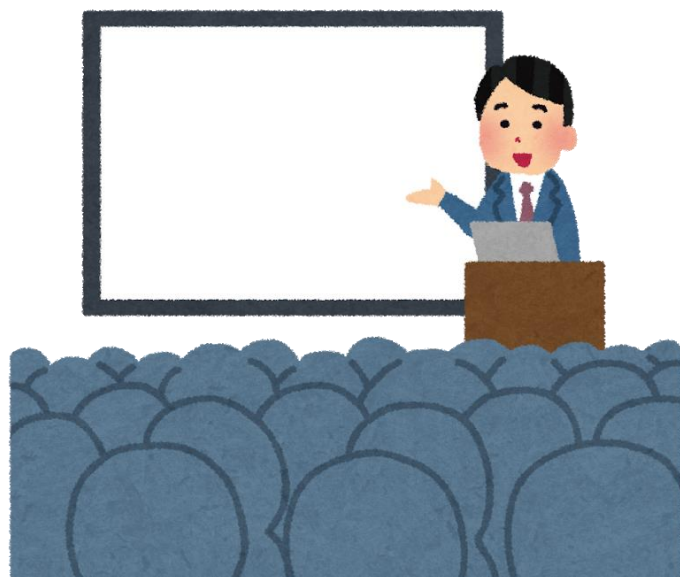






# 目的に合った進め方を決める

## 講義形式



説明会、情報提供、  
知識の提供など

## ワークショップ



情報提供のあとの意見交換  
受講生同士の関わりで  
気づきや成果物を求める  
場合など

## 実技



体験を伴うプログラム  
実践を通じて学ぶ  
是非実践してほしい  
場合など



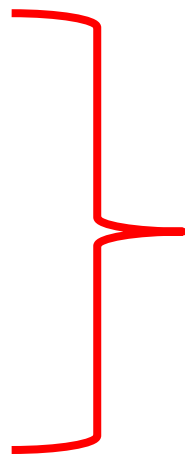
# シンプルなほど伝わりやすいKISSの法則



盛り込むのではなく、必要なものだけにそぎ落とす

**K**      **Keep**

**I**      **it**



いつもそうしよう！

**S**      **simple**

簡単で

**S**      **short**

短く



# ホームワーク



予定している健康教育のテーマをリストにしましょう。

具体的な予定がない場合は、どんなテーマの健康教育をやってみたいですか？  
リストにしておきましょう。



# 健康教育初級編

## ④ わかりやすく伝える



踊る保健師 徳永京子



# どちらの健康教育を受けたいですか？

## 生活習慣病予防事業

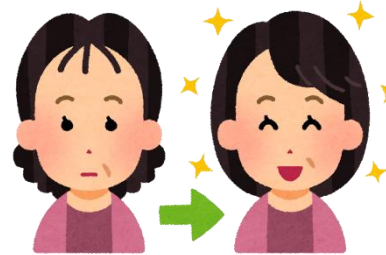
### 「生活習慣病予防のための健康講座」

日本人の死因の上位を占めるのは、悪性新生物や心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病です。本市では、生活習慣病予防事業の一環として、健康講座を開催するはこびとなりました。ご多忙中とは存じますが、健康づくりのため、万障繰り合わせ、ご参加いただきますようご案内申し上げます。

日時：〇月〇日(〇曜日) 13時～15時  
会場：□□市民会館 小ホール  
テーマ：「生活習慣病予防について」  
講師：□□市保健センター 保健師 〇田〇子  
参加費：無料  
定員：50名

お申し込みは、□□市保健センター 担当 △山  
TEL: 06-1234-5678

## 5歳若返る健康法



いくつになっても元気で若々しく！  
誰もが願うことですね。  
ちょっとした工夫と努力で、  
5歳若返る健康法を  
マスターしましょう！

日時：〇月〇日(〇曜日) 13時～15時

会場：□□市民会館 小ホール

テーマ：「5歳若返る健康法」

～食べ物と運動で変わる心とからだ～  
おうちで簡単にできる運動をします。  
動きやすい服装でお越しください。

講師：□□市保健センター  
保健師 〇田〇子

参加費：無料  
定員：50名



お申し込みは、□□市保健センター 担当 △山  
TEL: 06-1234-5678

スマホでかんたん  
お申し込みはこちら

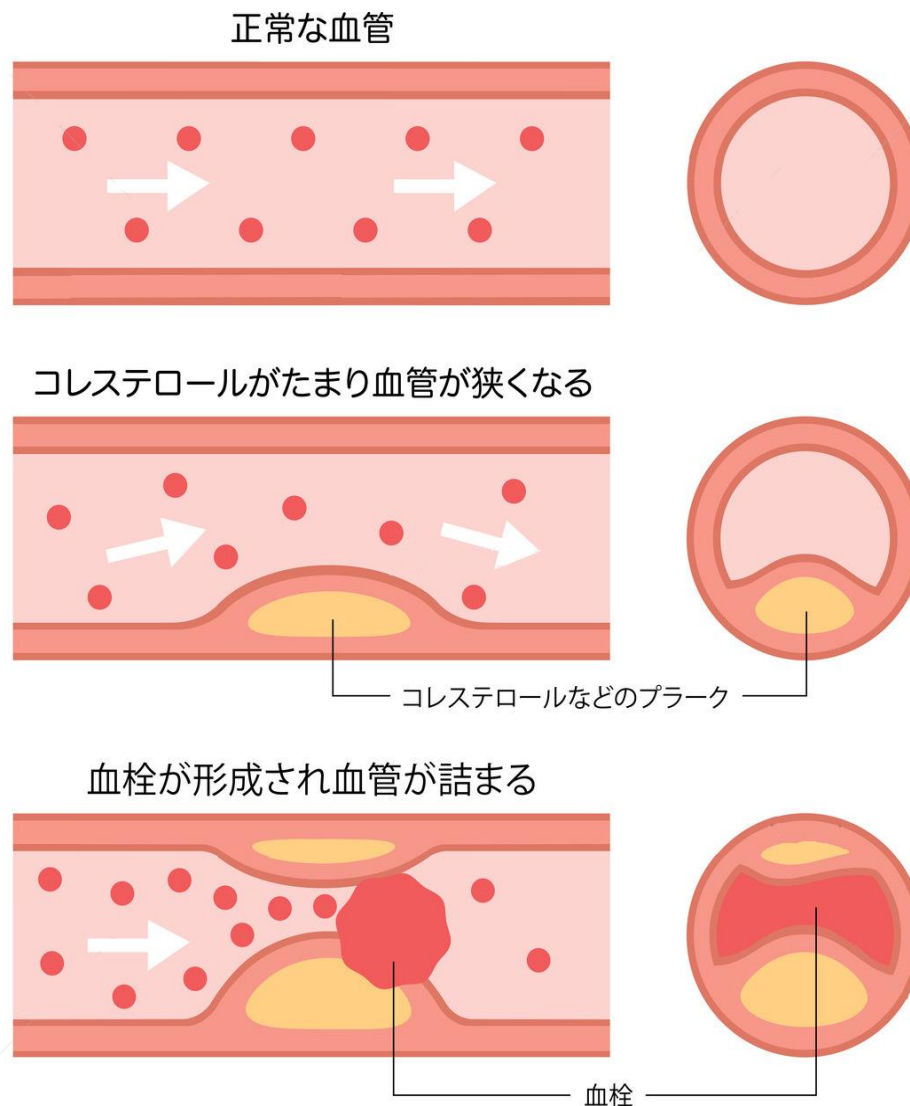




# 主催者目線ではなく受講生目線で

## 説明①

高血圧や高血糖などによって血管に負担がかかると、血管の内皮細胞が傷つき、内皮が持っている動脈硬化を防ぐ機能が弱まり、血液中のLDLが内膜に入り込み、酸化を受けて酸化LDLに変化します。それを処理するために白血球の一種である単球も内膜へと入り込み、マクロファージに変わります。マクロファージは酸化LDLを取り込んで、やがて死滅します。この結果、内膜にLDLに含まれていたコレステロールや脂肪が、沈着物となり、内膜が肥厚します。このようにしてできたプラークによって動脈硬化が発生します。





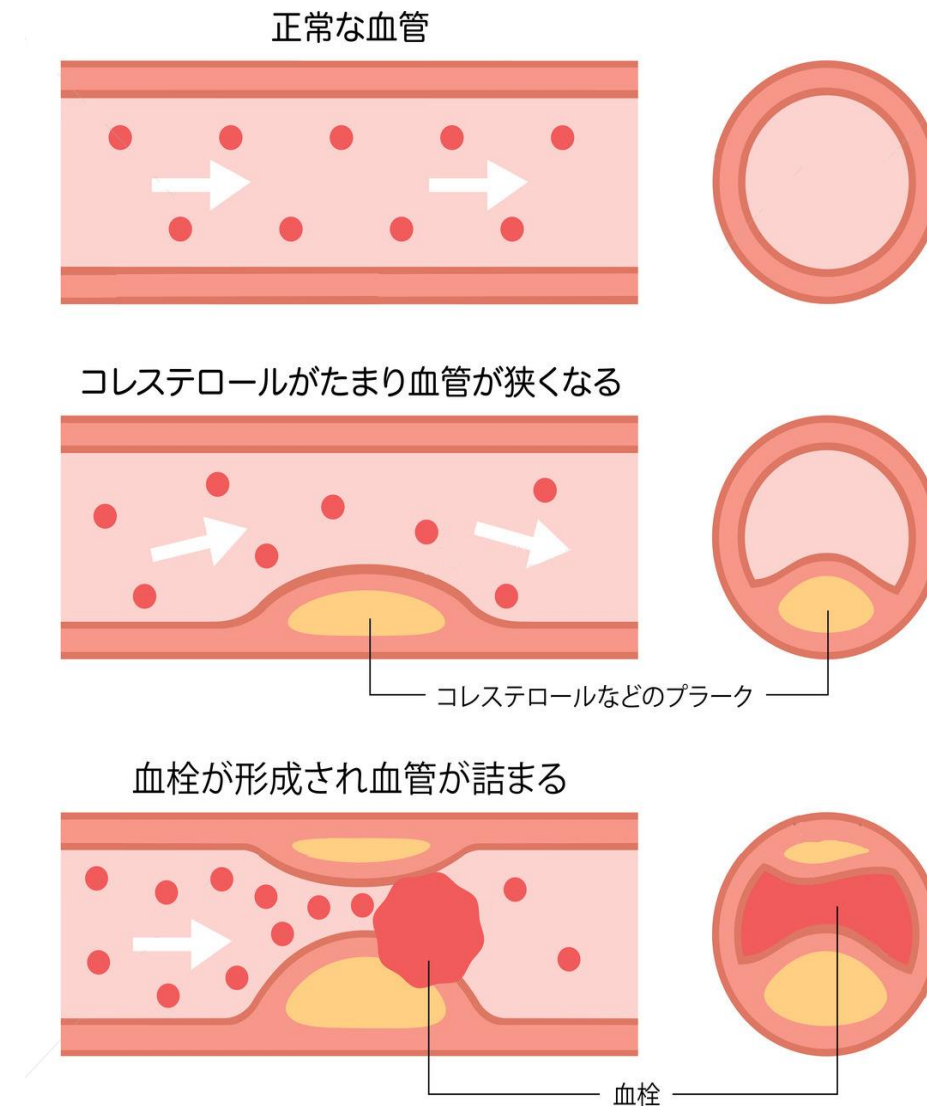
# 主催者目線ではなく受講生目線で

## 説明②

買ってきたばかりの水槽のチューブはしなやかで、汚れもついてません。でも、使っているうちに水垢で汚れ、劣化し、硬くもろくなってしまいます。

血管も同じです。長年使っていると、脂質や血糖の影響でコレステロールの固まりができ、分厚く、硬くなった血管を動脈硬化といいます。

家の冷蔵庫に、ケチャップやマヨネーズは入っていますか？ ふたの周辺に油や糖分が固まりができています。あんなやわらかい固まりが血管の中の狭くなったところに溜まっていくのを想像してください。





# 本当に伝えたいのは？

本当に伝えたいのは、動脈硬化の発生機序ではない。



血管が詰まらないように  
血液がサラサラになる食事を摂ることだとしたら・・・



聞きなれない医学用語より、身近なたとえ話が  
イメージしやすい。  
「血管の中で固まりが詰まったら？」をイメージして、  
そうなったら困る。中からきれいにするのが大事と  
気づくことが必要。気づきから行動が生まれる。





# ホームワーク



実施する予定の健康教育のテーマを受講生が興味を持つタイトルをつけましょう。

実施する予定がまだない人はやってみたいと思う健康教育のタイトルを受講生は興味を持つタイトルをつけましょう。



# 健康教育初級編

## ⑤印象に残る伝え方






踊る保健師 徳永京子



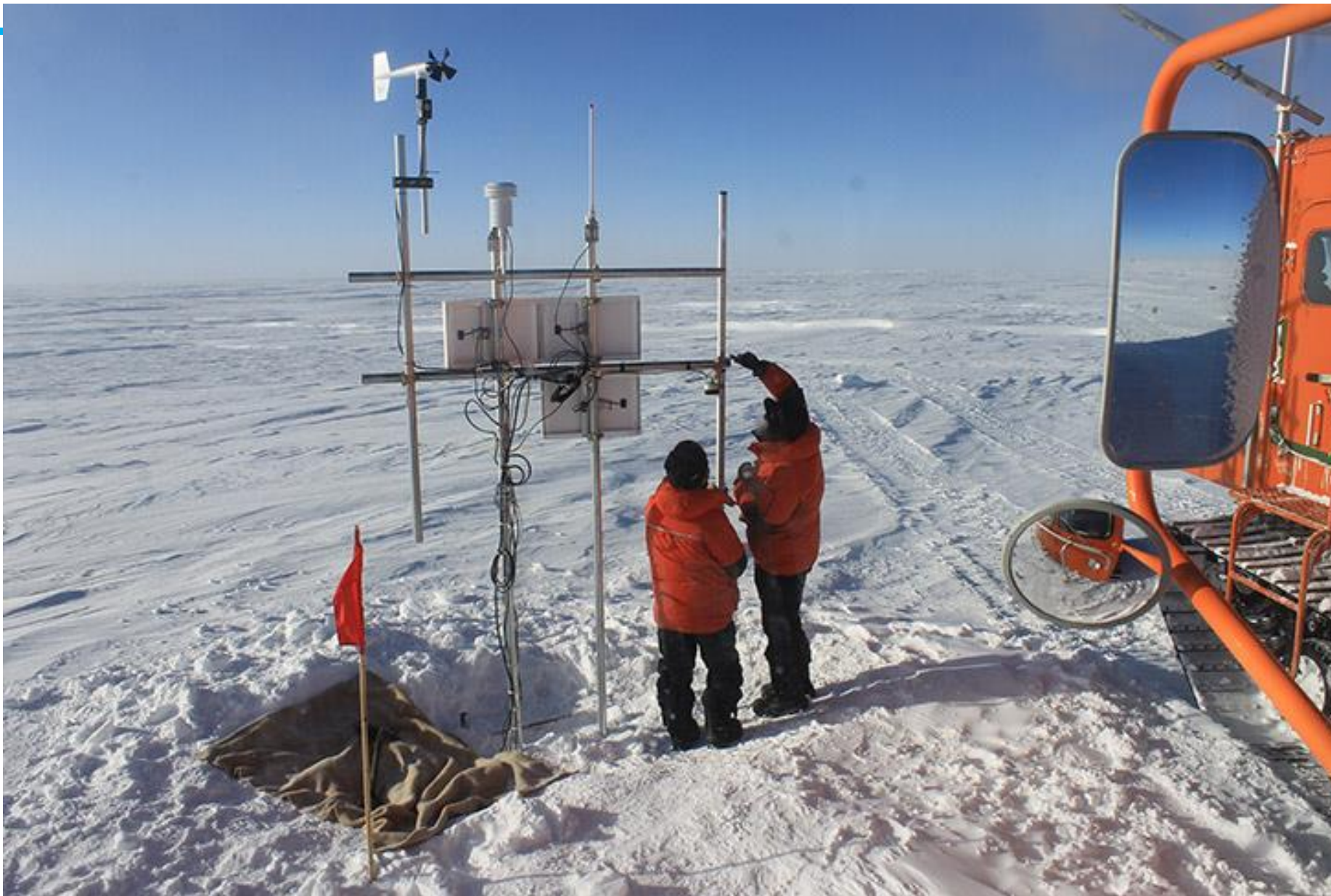
# VAKモデル

私たちは、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚の五感を通じて外界の情報を認識・記憶し、他者とコミュニケーションをしています。これらの五感は大きく分けると、視覚、聴覚、体感覚(触覚、嗅覚、味覚)の3つに区分され、それぞれの頭文字をとって「VAKモデル」と呼ばれています。

<p>視覚 (Visual)</p> 	<p>視線が上方に向く傾向があり、「話が見えない」「～のように見える」など視覚にまつわる表現を用い、手で頭の中にあるイメージを描こうとする傾向があります。</p>
<p>聴覚 (Auditory)</p> 	<p>目を左右によく動かす傾向があり、「あの人とはリズムが合わない」「～のように聞こえる」など聴覚にまつわる表現を用いる傾向があります。</p>
<p>体感覚 (Kinesthetic)</p> 	<p>目を下方に動かす傾向があり、「鳥肌が立つような感じ」「～と感じられる」など身体感覚にまつわる表現を用い、体の感覚を手で表現しようとする傾向があります。</p>















- ① 何年のできごとですか？
- ② どこで起きたことですか？
- ③ 日本を発って、何日目のことですか？
- ④ 観測隊の人数は何人ですか？
- ⑤ 楽しみにしていたものは何ですか？
- ⑥ 電波状態はどうなっていましたか？
- ⑦ 最後に電報を読んだ人の名前は？
- ⑧ 電報には何と書かれてありましたか？
- ⑨ 妻はどんな思いをこめたのでしょうか？
- ⑩ 夫はどんな思いを受け取ったのでしょうか？



# どちらの話に納得しますか？



講師：元喫煙者だった医師  
「8回目の禁煙で成功した秘策」



講師：非喫煙者の保健師  
(禁煙教室は何度も実施している。)  
「無理なく続ける禁煙のコツ」



# どちらの話が理解しやすいですか？

ストレスチェック制度は2015年12月にはじまった国の制度です。

50人以上の労働者を常時雇用する事業所に、年1回以上のストレスチェックの実施が義務付けられました。

ストレスチェックの目的は、57項目の質問に答えることで自分のストレスを客観的に捉えることができます。

ぜひ、受検していただいて、セルフケアに生かしてください。

ストレスチェック制度は車の車検のようなものです。

気づかないうちに、車に不具合が起きていないかどうかを点検し、不具合がみつければ、ちゃんと整備することで安全に走行することができます。

ストレスチェックも同じです。気づかない間にストレスを溜め込んでいないかを確認し、必要な対処をすることで安全にいきいきと働くことができます。

ぜひ、受検していただいて、セルフケアに生かしてください。



# ホームワーク



健康教育に使えるような実体験を見つけましょう。

健康教育に使えるようなたとえ話を作りましょう。



# 健康教育初級編

## ⑥3分間プレゼンテーション



踊る保健師 徳永京子



# 3分間のプレゼンテーション

## プレゼンテーション

もともとは、ビジネス用語

- ・商品(企画)のすばらしさを効果的に表現し、相手が自ら買おうという選択を促す。
- ・健康教育に置き換えると、「健康行動」を効果的に表現し、相手が「やってみよう」と選択することを促す。



表現



共感



納得



行動変容



# 3分間の健康教育をしてみましょう



- ① 朝礼などの3分間スピーチを想定して、時間のマネジメント感覚を体験する。
- ② 長い時間なら、脱線してもリカバリーできるが、短い時間だと、ポイントを絞って端的に話すことが求められる。
- ③ 構成がしっかりしていないと、まとまりがない話になりがち。話の構成を作る訓練になる。



## 3分間の組み立て

**結**

何を伝えたいのか明確に伝える

**展**

伝えたい理由（根拠、欲しい結果）

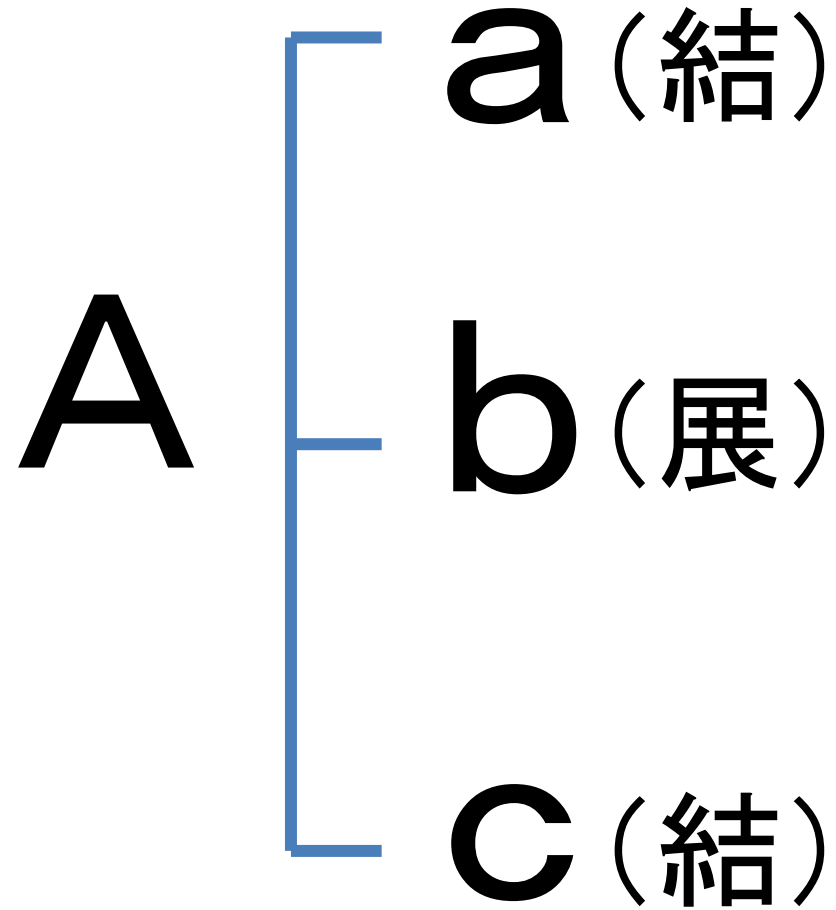
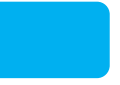
**結**

相手に選んでほしい事柄を伝える





# ネタを図式化する





## ① 講師の持ち味を生かした表現の工夫

- ・一番最初に伝わるのは講師の雰囲気
- ・等身大の自分 or 役割を演じる？
- ・自分の声の音量と声質を生かす工夫

## ② 対象者に合った表現の工夫

- ・性別、年齢、居住地域、職業、経済などの背景
- ・理解度
- ・行動変容のステージ

## ② 対象者に合った表現の工夫

- ・会場の広さや参加人数を考慮に入れた表現方法
- ・講義形式、実技、ワーク→配席は？
- ・効果的な媒体



# ホームワーク



健康教育に使える3分ネタをひとつ作りましょう。



# 健康教育初級編



## ⑦アイスブレイク



踊る保健師 徳永京子



# アイスブレイク

氷のように固まった雰囲気を和ませ、  
集まった人々のコミュニケーションを促す





# 初対面の人が多いときのアイスブレイク

## 会議や研修が始まる前の自己紹介アラカルト

### 積み木式自己紹介



### 名刺交換のときに 「私、実はこう見えて・・・」





# 気づきをうながすアイスブレイク

時間管理をうながしたいとき  
→ 1分間ゲーム



目を閉じて、心の中で1分間の目安を計る。  
1分経ったと思った人は手をあげる。

意見が出てこないとき  
→ ヒーローインタビュー



2人1組になって、成功者になりきった人を  
もうひとりがインタビューする。



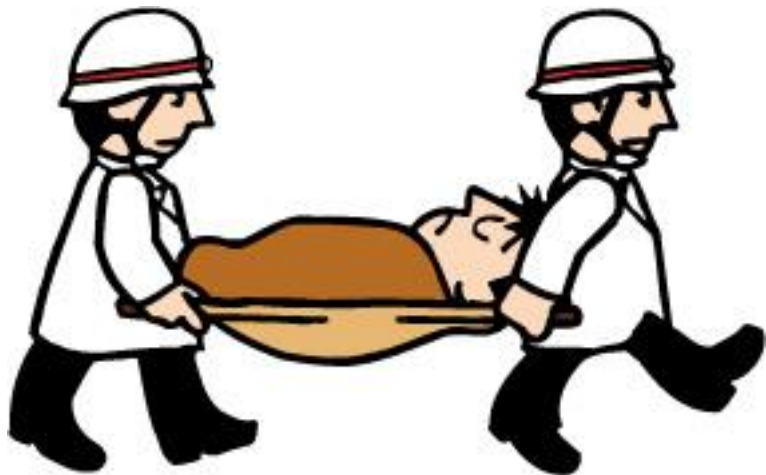
# 「ここぞ！」というときのアイスブレイク

具体例、たとえ話の引用

・「こんなことがありましてね」

「私の(友人の...)体験ですが」

・歴史上の事実や物語、アニメ、書籍、格言などの引用など







# ホームワーク



アイスブレイクをひとつ作りましょう。



# 健康教育初級編



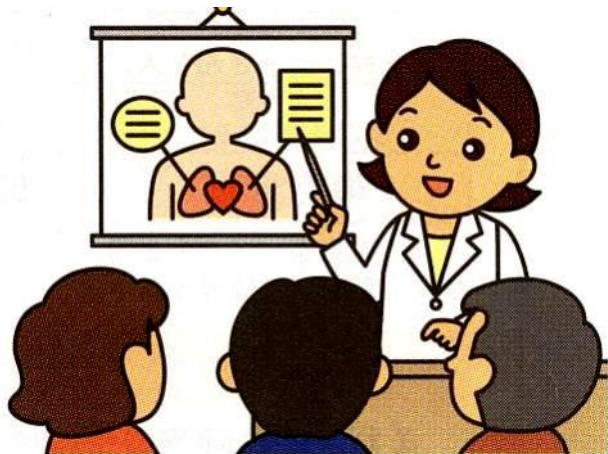
## ⑧ 健康教育の方法



踊る保健師 徳永京子



# 健康教育の手段



人前での集団指導



ワークショップ



マスメディア



ポスターやリーフレット



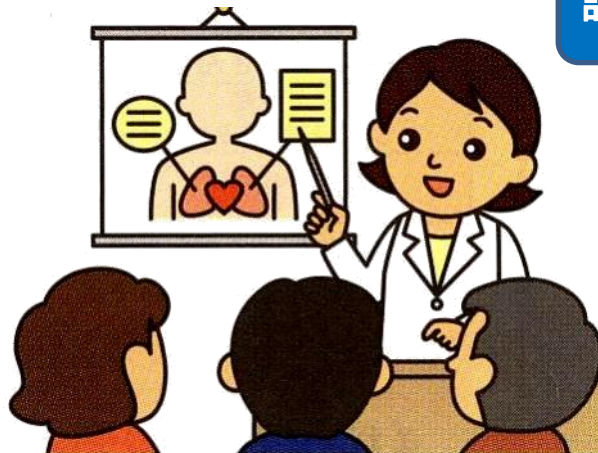
保健指導、健康相談、家庭訪問



# 講義形式

## 講義の進行がスムーズ

反応がある  
意見や質問が出る  
講義に集中している  
指示したことが進む  
中座する人がいない



## 講義の進行が妨げられる

無反応  
おしゃべり(私語)  
居眠り  
内職  
指示に従わない  
席を立ってウロウロする

## 講師の進め方次第

メリハリのある話し方  
声の大きさとテンポ  
臨機応変さがある

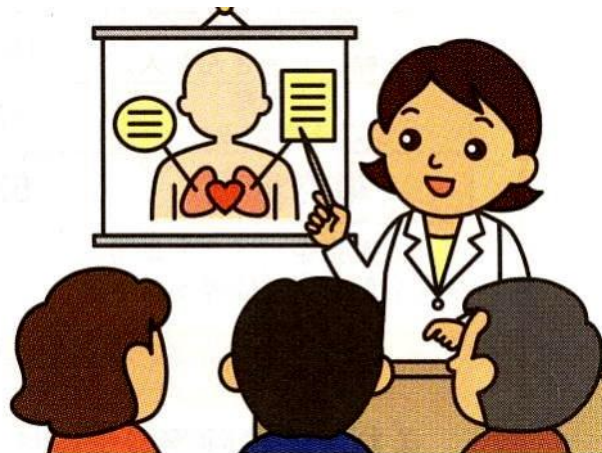
動きがある  
笑いがある  
受講生とのやりとりがある

場の空気が和んでいる  
受講生同士のつながりがある



# 集団指導

講義形式で実施すると、  
受身になりがち



自分ごととしてとらえるための工夫が必要

質問する



ワークを取り入れる



実技を取り入れる





# ワークショップ

参加者が主体的に参加する体験学習法として、経験や知識を共有しながら互いに学び合う方法



ワークショップには、場づくりやプログラムの構成(つかみ、本体、まとめ)が必要とされ、プログラムを進行する**ファシリテーター(学びを促進し、容易にする役)**が、ワークショップを成立させる上で重要な役を担います。



# 実 技

参加者が実際に体験して、方法やスキルを学ぶ方法として、  
実習、実技があります。



実技では、指導者がデモを見せたり、実習中に受講生の間を回ったりして、  
受講生に目を配ることが必要です。人数が多い場合は、補佐役をつけるなど  
配慮しましょう。



# ホームワーク



実施予定の健康教育計画書を作ってみましょう。





# 健康教育初級編

## ⑨効果的な媒体と資料



踊る保健師 徳永京子



# レジュメ



レジュメを作るならポイントのみ書いたものを作成する。

## 生活習慣病予防のための3つのコツ

(1)生活習慣病が増えてきた背景

(2)食生活のヒント

(3)日常生活の中で活動量を増やす



# パワーポイントの活用

パワーポイントの活用・・・文字だけではもったいない。イラストやアニメーション効果を使い、視覚的に飽きないものにすることができる。

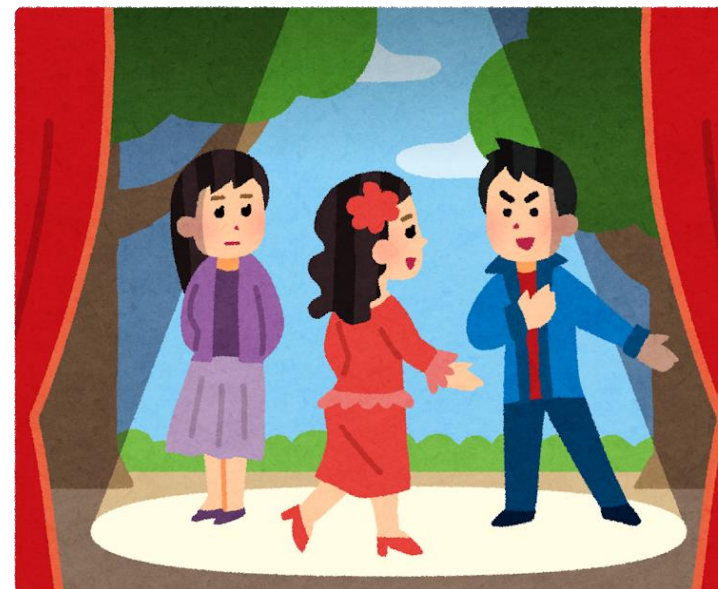
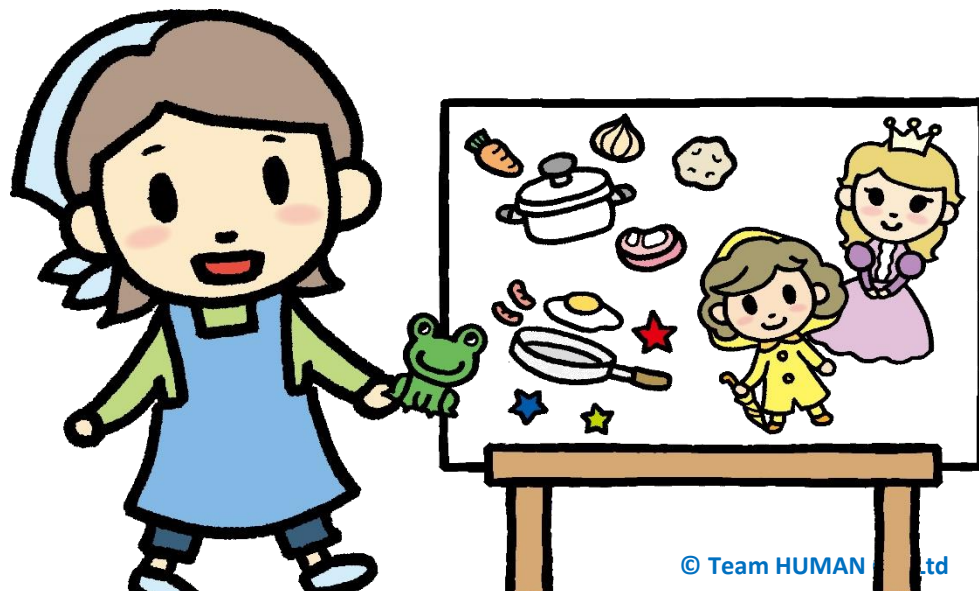
The screenshot displays the Microsoft PowerPoint interface. The main slide is titled "人前で話すということ" (Speaking in front of people) and is divided into two columns. The left column is titled "講演会" (Lecture) and features an illustration of a woman at a podium. The right column is titled "健康教育" (Health Education) and features an illustration of a woman pointing to a diagram of a human heart. The slide contains the following text:

- 1 講演会
- 2 一方通行のイメージが強いお話メイン
- 3 健康教育
- 4 知識の定着や、相手に取ってほしい行動を示す。話に加えて、ワークや実技なども取り入れる。

The interface includes a ribbon with the "アニメーション" (Animation) tab selected, showing various animation effects like "フェード" (Fade) and "スライドイン" (Slide In). The right-hand pane shows the "アニメーション ウィンドウ" (Animation Window) with settings for timing and order, and a list of animated elements on the slide.



# 紙芝居・人形劇・パネルシアター





# ワークや発表に効果的なKP法



<p>KP法とは 紙芝居プレゼン Kudo Presentation 法</p>	<p>シンプルに伝える プレゼン法 同時に思考整理法</p>	<p>KPの1セットは 10~15枚程度 2~4分位で...</p>	<p>KP教セットで 数十分のプレゼン 構成</p>	<p>KP法の基本 は シンプル</p>	<p>話したいことを書く 書いたことを話す</p>
<p>対 100%</p>	<p>対:KJ法</p>		<p>対:し 効果的に伝える</p>		
<p>KP法 3つの使い方</p>	<p>KP法の命名は 2008年 で10年前からある</p>	<p>① ワークの 作成手順説明法 (1990年代~)<sup>112</sup></p>	<p>② ワーク実習の 発表手法として (1990年代~)</p>	<p>③ シンプルな プレゼン手法 (2000年代~)として</p>	
		<p>対(話し合いを 終了時刻発表方法) が発表の20% 賞入りの必要はない</p>	<p>対(対話)発表準備 要領が絞られて 分けて可い</p>	<p>対(プレゼン)変遷 口頭→OHP →パワーポイント →フリップアウトKP →年表KP</p>	



# ホームワーク



実施予定の健康教育の資料をつくりましょう。



# 健康教育初級編

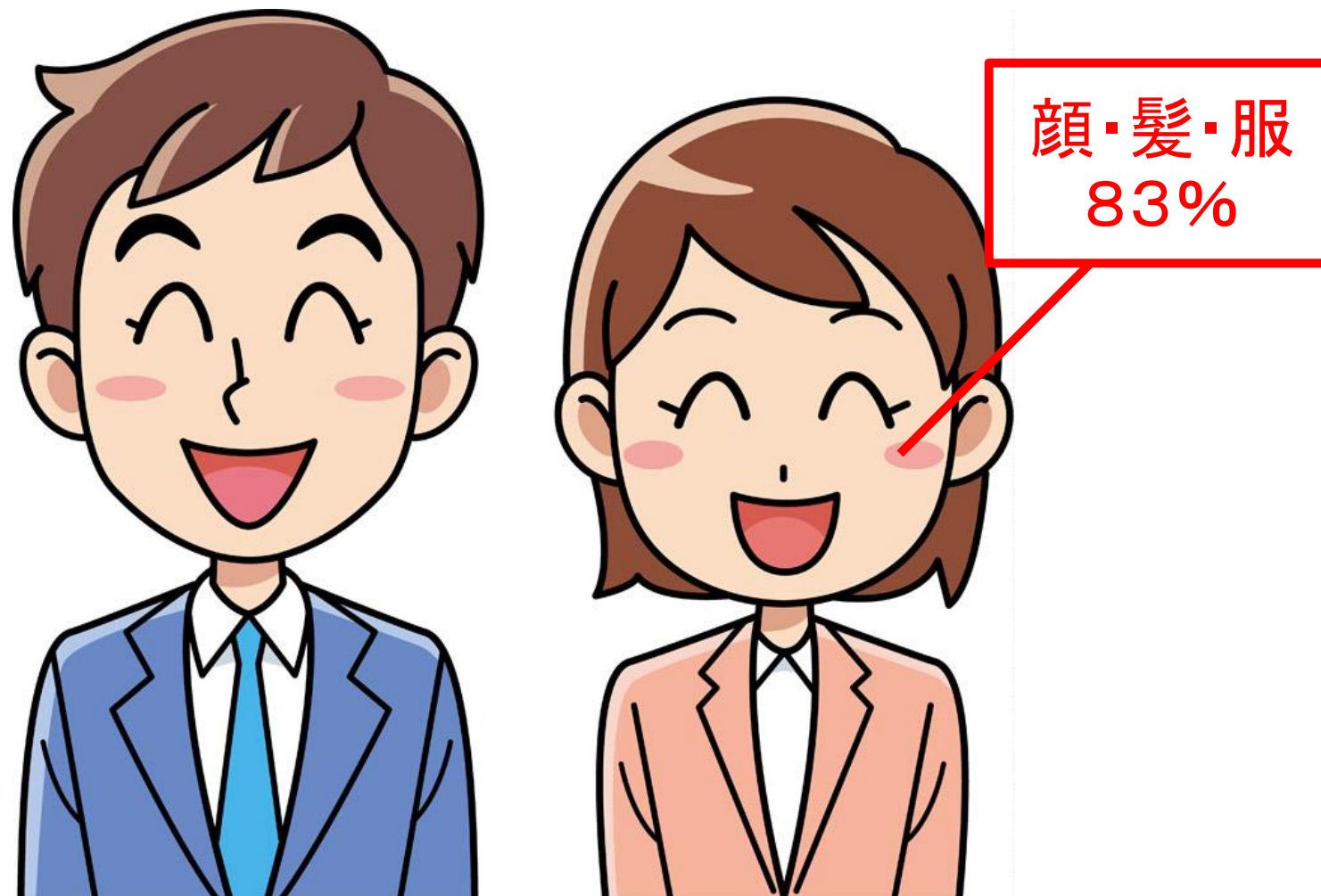
## ⑩講師としての立居振舞



踊る保健師 徳永京子



# 初対面の人のどこを見ますか？

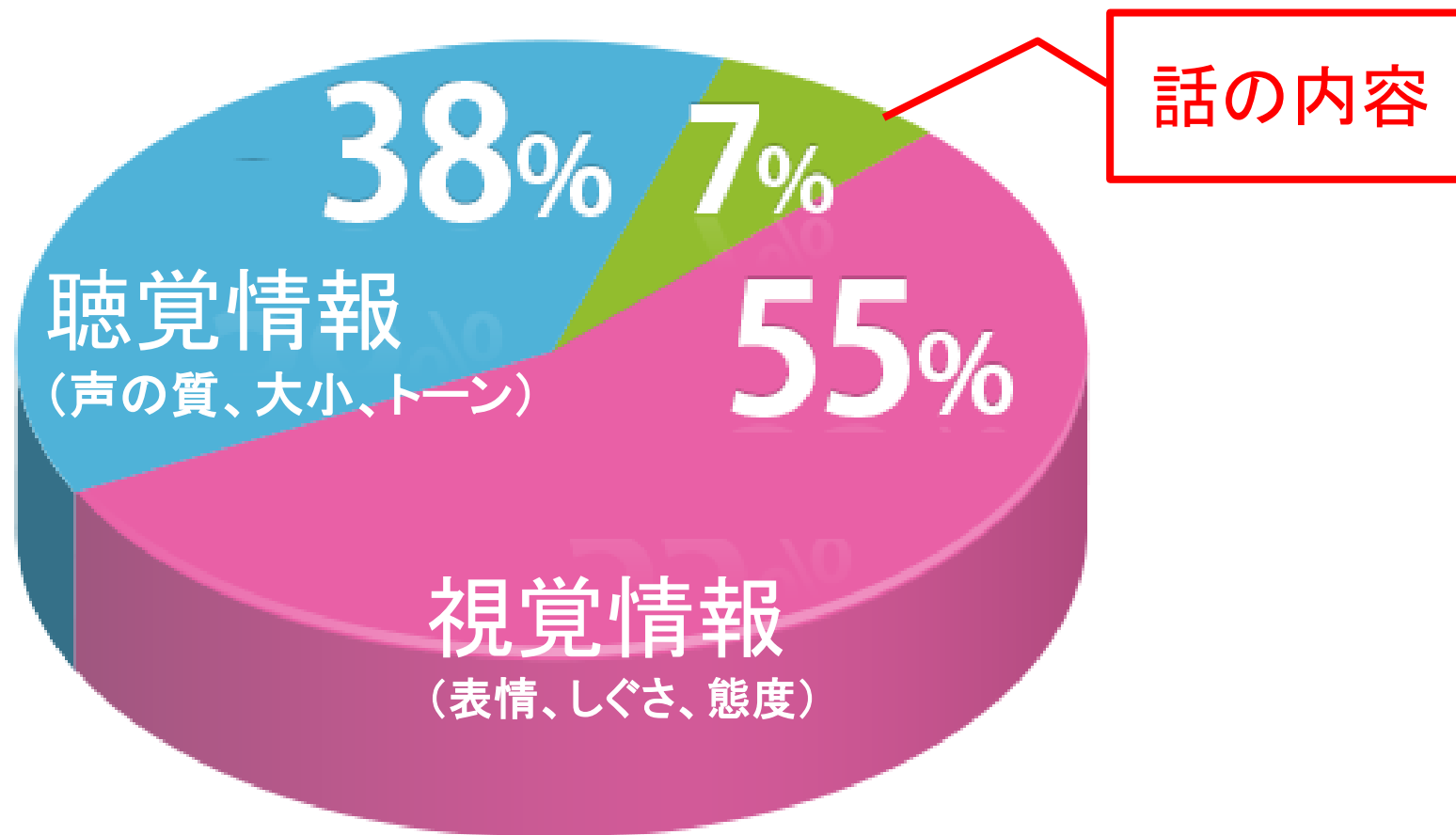


瞬間印象 0.6～6秒 見た目が8割強





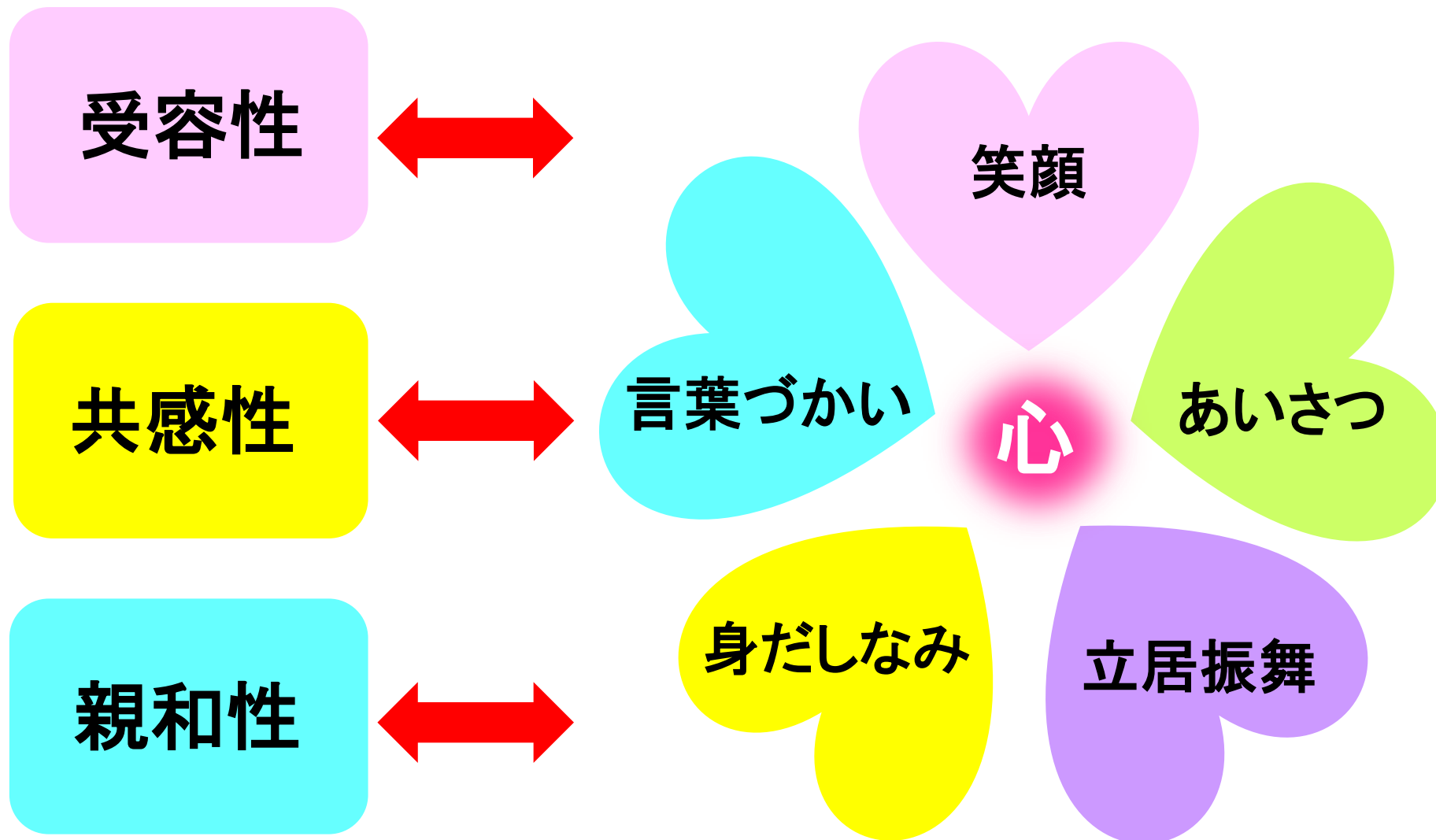
# 初対面の人の何が印象に残りますか？



メラビアンの法則 → 本質印象 (2~3分)  
瞬間印象は本質印象によって更新され、  
半年~1年は、その印象が続く

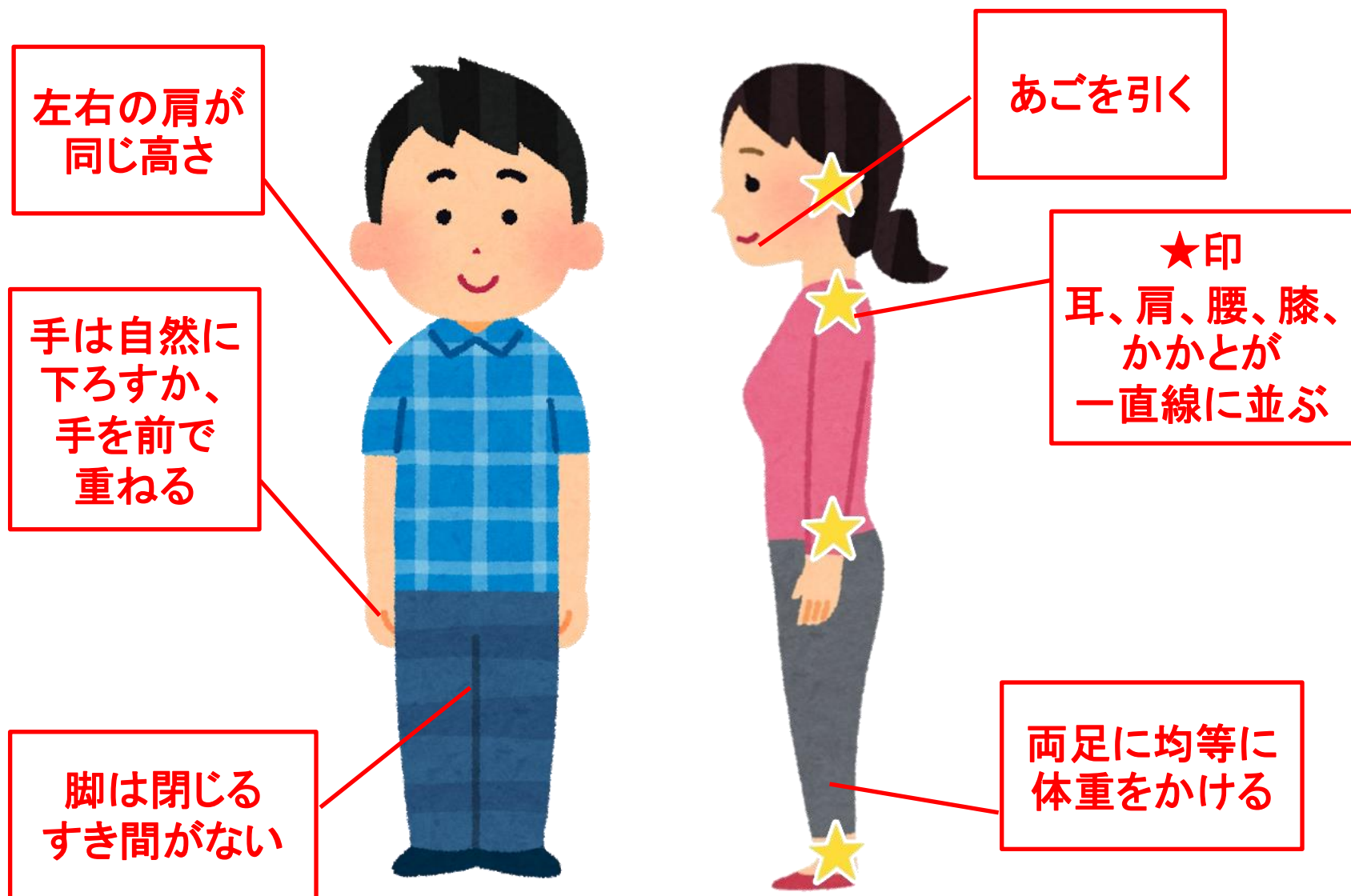


# 人が近づきたいと思う要素





# 姿勢・立ち方





# ホームワーク



鏡の前で自分の姿勢をチェックしましょう。

鏡の前で自分の表情をチェックしましょう。