

学生の学びを支援する栄養指導論実習

—地域社会における個別指導を通して—

上原 正子

愛知みずほ大学短期大学部食生活研究室

キーワード 個別指導・集団指導 学びと成長 地域社会

I はじめに

現代社会における栄養士・管理栄養士には、専門的な知識に加え、公衆栄養や臨床栄養、給食経営管理といった領域において、専門的な知識を生かしつつ、対象者の健康・栄養状態等を評価、判定しながら、これらの評価結果をふまえた栄養教育プログラムを立案できる能力や、そのプログラムをもとに実践指導を行うことができる資質が求められている。したがって、本学をはじめとして、栄養士課程をもつ大学においては、栄養士としての専門的な知識の学習を通して実践指導ができるような技能・態度を育てるカリキュラムの研究とその指導法の構築が急務となっている。

また、時代や社会の変化とともに学生の学習意欲の低下や社会性の希薄がみられるようになっており、企業が学生に求めている「コミュニケーション能力」「協調性」「主体性」「チャレンジ精神」¹⁾などを身に付けさせることが大学における大きな課題となっている。

大学には学生の学びと成長を支援しつつ、集団の中でこそ発揮できる能力の習得につながるような授業研究が求められている。

II 栄養指導論実習の課題

平成14年8月（平成17年7月改正）に制定された健康増進法や平成17年6月に制定された食育基本法をふまえて栄養士業務の役割について考えると、特定給食施設における食事の提供を通じた栄養教育、健康増進指導・特定保健指導としての地域住民に対する栄養教育等の主に健常者を対象とした個別及び集団指導を担う役割が増してきていると考えられる。

本学の栄養指導論実習では、個別指導法、集団指導

法の指導方法を学び、様々な健康課題を持つクライアントを想定し、個々のクライアントに対応する具体的な個別指導に取り組んでいる。個別指導とは栄養上の問題を抱えている者に対し、個別に問題解決への支援をしていく手法であるが、授業では多くの事例を上げながらカウンセラーとクライアントの役割を演じる方法により授業を進めている。さらには学生がそれぞれ身近なクライアントを自ら定め、行動変容が期待される目標設定を行い、実際にクライアントに対し個別指導を展開している。

他方、集団指導は対象者の個別問題解決よりも、集団に共通する健康増進や慢性疾患の予防、治療などについて対象者（参加者）の関心を高め、理解を深めさせていくために行われるものであるが、指導方法としては講義による一斉指導や小人数による参加型学習などがある。授業では学生による指導者が30歳代の女性や高齢者の集団を想定した他の学生に対し、媒体などを活用した講義による一斉指導を行ったり、参加型学習の実践手法として効果的であるといわれているいくつかのグループ手法、ロールプレイング、ブレインストーミングや6・6式討議法などの技法を体験している。

しかし、国民の健康意識の高まり、地域における食生活改善運動の推進、食育定着への期待感等を考えると、より実践的資質を持った栄養士の育成が必要であり、学生が自己の能力や知識を自ら発展させるための大学側からの課題作りが必要であると考えられる。

以下に学生による地域社会における個別指導の実践の取り組みについて報告する。併せて、学生による指導の対象者として協力が得られた地域住民291人の「健康度チェック」の結果について簡単にまとめる。

Ⅲ 地域社会における個別指導の実践

1 対象

食物栄養専攻（栄養士課程）2回生38人

2 課題

短大近郊（徒歩30分）の大規模小売店催会場（約30㎡）において健康チェックを活用した栄養指導を行う。栄養指導にあたり学生が自ら展示用パネルと配布用パンフレットを作成し、それらについて説明するとともに、食生活チェック、クイズ等による参加型のコーナーを設置する。

※大規模小売店=スーパーマーケット「熱田 イオン」

名古屋市熱田区

顧客数:平日 30,000人 土・日曜日 50,000人

3 実施期日及び時間

平成20年10月31日（金）及び11月1日（土）

午前10時から午後4時

4 経過

(1) パネルおよびパンフレットのテーマを設定した。食文化、地産地消、簡単クッキングの4つである。食を巡る社会情勢を視野に置いて学生に考えさせる必要があることから、このテーマ設定は指導者が行った。

(2) 資料収集は図書館を中心に行うこととし、パネル、パンフレット作成にあたってはパソコンを活用することとした。

(3) 参加型コーナーは学生全員による検討の結果、「健康度チェック」を行うこととした。

(4) グループごとにまとめた資料について発表させ、クラスの他の学生の意見を求めた。チェックする点としては根拠が明確であるか、内容に間違いはないか、対象者が興味を持つ内容になっているか、対象者に知らせたい内容になっているか等である。

(5) まとめた資料はパソコンを使ってパネル9枚、パンフレット11枚に仕上がった。カットや図等を使用する場合、著作権を侵していないかに指導者が留意した。

(6) 大規模小売店での実践に備え、健康度チェック、パネル、パンフレットに関する想定質問と模範回答Q&Aを作成した。特に健康度チェックは個別指導とことから、作成したQ&Aをもとにカウンセリングの技術を活用しながら全員が模擬指導を行った。

(7) 会場となる大規模小売店の下見を行った。特に、どのようなものが店頭で並んでいるのか、どのようなものが買われているのか、目立つコーナーには何が置いてあるのか、どれくらいの人々の往来があるのか等、会場全体の雰囲気を把握し、実践当日、学生のポテンシャルが十分引き出されるような環境づくりを行った。

5 結果

○配布したパンフレット

パンフレットの種類により多少のばらつきがみられたが、概ね850枚を配布した。

○「健康度チェック」に回答した人

2日間で291人であり、内訳は表1のとおりである。

表1 「健康度チェック」回答者の内訳

項目	n (%)
総数	291
男性	81 (27.8)
女性	210 (72.2)
年齢区分	
10歳代	25 (8.6)
20歳代	44 (15.1)
30歳代	91 (31.3)
40歳代	46 (15.8)
50歳代	28 (9.6)
60歳代	26 (8.9)
70歳代以上	11 (3.8)
不明	20 (6.9)
BMIが確認できた者	208 (71.5)
指導日	
金曜日午前	67 (23.0)
金曜日午後	49 (16.9)
土曜日午前	69 (23.7)
土曜日午後	106 (36.4)

※午前は10～13時 午後は13～16時

○「健康度チェック」の結果

「健康度チェック」の様式

健康度チェック

あなたの食生活をふり返ってみましょう

性別 男 女

年代 10歳代 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代 70歳代 80歳代以上

世帯 単身世帯 その他

1 健康状態は良好ですか	<input type="checkbox"/>
2 体を使う運動をしていますか	<input type="checkbox"/>
3 食事を楽しんでいますか	<input type="checkbox"/>
4 自分の適性体重を知っていますか	<input type="checkbox"/>
5 朝食を毎日きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/>
6 食事は腹八分目を心がけていますか	<input type="checkbox"/>
7 食事をするときは食品の組み合わせを考えていますか	<input type="checkbox"/>
8 にんじん・ほうれん草等の緑や黄色の野菜を毎日食べていますか	<input type="checkbox"/>
9 一日2食くらいは肉、魚、卵、大豆製品のいずれかを食べるようにしていますか	<input type="checkbox"/>
10 野菜・果物・海藻を毎日食べるようにしていますか	<input type="checkbox"/>

いくつできましたか？

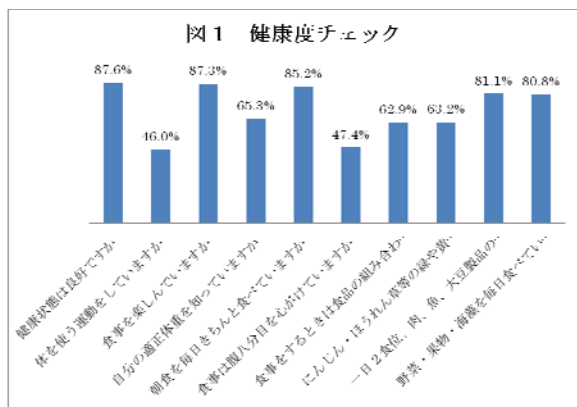
9個以上満点

7～8個合格

5～6個もうひとがんばり 日常の食生活を見直してみましょう

3～4個要努力 できる項目を具体的に取組みましょう

1～2個残念

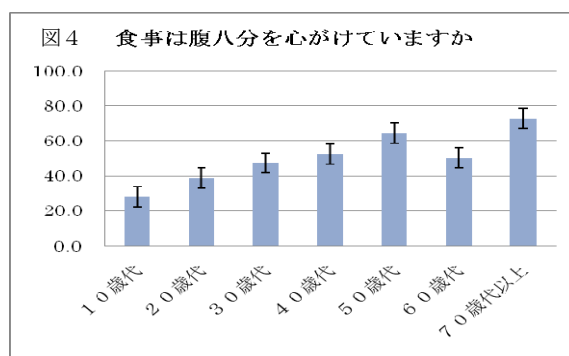
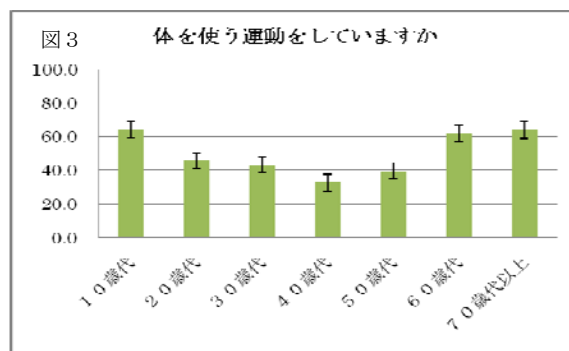
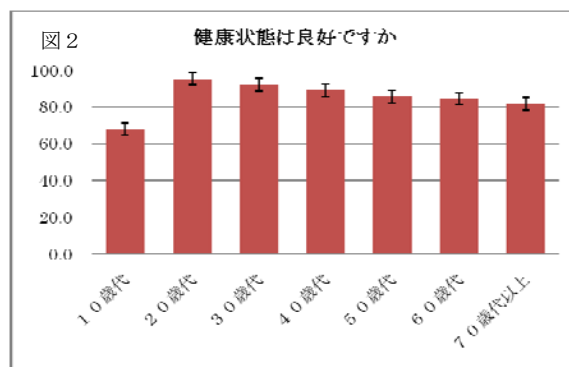


項目	n(%)
健康状態は良好ですか	255(87.6)
体を使う運動をしていますか	136(46.0)
食事を楽しんでいますか	254(87.3)
自分の適正体重を知っていますか	190(65.3)
朝食を毎日きちんと食べていますか	248(85.2)
食事は腹八分目を心がけていますか	138(47.4)
食事をするときには食品の組み合わせを考えていますか	183(62.9)
にんじん・ほうれん草等の緑や黄色の野菜を毎日食べていますか	184(63.2)
一日2食位、肉、魚、大豆製品のいずれかを食べていますか	236(81.1)
野菜・果物・海藻を毎日食べていますか	235(80.8)

結果は図1、表2のとおりである。「健康状態は良好ですか」は87.6%、「食事を楽しんでいますか」は87.3%、「朝食を毎日きちんと食べていますか」は85.2%であった。一方、「体を使う運動をしていますか」は46.0%、「食事は腹八分目を心がけていますか」は47.4%であった。

集計の結果、男女別、調査日による差はみられなかったが、表3、図2～4のように、年代による差が見られたものがあつた。

	健康状態は良好ですか	体を使う運動をしていますか	自分の適正体重を知っていますか	食事は腹八分目を心がけていますか	食事をするときには食品の組み合わせを考えていますか	野菜・果物・海藻を毎日食べていますか
10歳代	68.0	64.0	68.0	28.0	36.0	
20歳代	95.5	45.5	47.7	38.6	38.6	
30歳代	92.3	42.9	61.5	47.3	65.9	
40歳代	89.1	32.6	71.7	52.2	69.6	
50歳代	85.7	39.3	78.6	64.3	75.0	
60歳代	84.6	61.5	73.1	50.0	80.8	
70歳代以上	81.8	63.6	81.8	72.7	63.6	



○「健康度チェック」からの考察

今回の対象者は、ある程度健康又は食事に関心を持っている者であると考えられる。これはパンフレット配布数850枚に対し、健康度チェック表の回収数が291枚であることや、70歳代以上の方が「朝食を毎日きちんと食べていますか」「食事を楽しんでいますか」という質問に対して「はい」が100%（未掲載）となっていたことから推測できる。

本実践のねらいは地域住民の健康に対する意識を調査することではないため、有意差や比較考察については行わなかった。ただ、この調査の結果から、「食事は腹八分を心がけていますか」が最も低く、「腹八分」の状態が日常的に意識されなくなっていることがわかってきた。また、「体を使う運動をしていますか」の結果からは食に関心があっても健康な体づくりまでには必ずしもつなげられていないということがわかってきた。

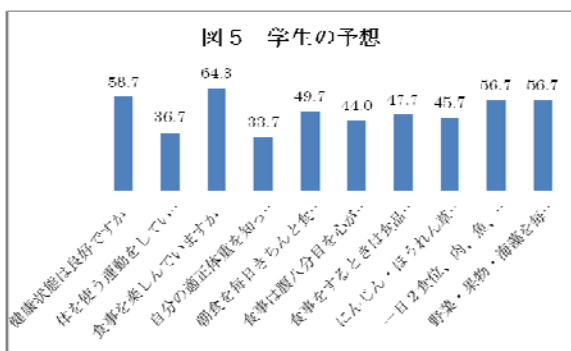
今回は具体的な分析はしないが、現代の人の食生活の傾向の一端がつかめたため、今後、学生にはこれら

の点に留意した上で、対象に合わせた指導が行えるよう授業を進めたい。

IV 実践の結果

(1) 「健康度チェック」の結果の予想

- 実践前に学生に「健康度チェック」の結果の予想をたてさせた。
- その結果は図5のとおりであり、学生の予想は概ね5割程度となっていた。今回の結果の図1と比較すると学生の予想は全て下回っていた。



(2) 「振り返りシート」の作成

- 実施後、学生に「振り返りシート」を作成させた。
- 「振り返りシート」の項目は、①パンフレット配布時の振り返り（どんな言葉で呼びかけたか・相手の態度と帰ってきた言葉・その時感じた事）、②健康度チェック実施時の自己評価（良かったと思った説明内容・それは相手のどんな言葉でわかったか・相手が興味を持った内容）、③今回の栄養指導を行うにあたっての資料作成を踏まえて、今後、栄養指導に必要なと思われる知識・技術は何だと思うか、④一般の人々の食への意識について感じたこと、⑤一般の人々の健康への意識について感じたこと、⑥今回、栄養指導を行ってみて自分の食についてどのように改善したいと思ったか、⑦全体を通した反省、である。

○自己評価「良かったと思った説明内容」には、1人を除く残り全ての学生が記述していた。同時に「それは相手のどんな言葉や態度で分かったか」という設問には「なるほど、そうだね」「あー、そうなんですか。やっぱり」と笑顔で答えてくれた」など受け答えの言葉そのものの記述が多くみられた。

しかし、今後、栄養指導に必要なと思われる知識・技術を記述する欄にはできなかった点を反省する記述がみられ、「肥満の人にどうやってアドバイスすれば良いか」「食べたものはどうなるのかについての詳細な知識」「ダイエットに関すること」など、実際の会場において質問されたが答えられなかったと思われる内容が挙げられていた。また、「コミュニケーションのとり方」「食に関する多くの知識」「自分の意見をはっきり伝える

ことができる能力」が必要だと思うなど、将来の学生個人個人の人生設計につながる記述もみられた。

今回の栄養指導を通して自分の食についてどのように改善したいかという点については、「自分の食生活を変えないとアドバイス等、相手に言うことはできないと思った」という記述に代表されるように、全ての学生が自分の食生活を振り返り、改善すべき具体的な記述がなされていた。

全体の反省という欄には、知識のなさを痛感したと記載している学生が多くみられたとともに、「一般の人たちの話を聞くことで視野が広がり、良い経験だった」「社会には物や情報があふれているので、自分はそれに振り回されずに上手に利用できるようにしたいと思った」などの感想が記載されていた。

V 考察

実践に向けて学生にはいくつかの課題を出したが、その課題は学生へ期待感とともに不安感を抱かせた。そこで不安感を払拭するために、会場の写真を見せたり、事前に学生を会場に連れていくなどして、当日の様子を具体的にイメージさせることにより克服するよう支援した。

今回の実践において、学生にはいくつかの成長がみられた。

図書館にはほとんど出かけないという学生も、パネル、パンフレット等を作成するための情報収集では、図書館にある多くの図書・文献の中から関連する情報を深く掘り下げて調べる姿がみられ、楽しく検索する様子からは知的好奇心の高まりがみられた。収集した情報のまとめにあたってのグループ検討はどのグループも粘り強く行った。この過程においては単なるコミュニケーション力の向上ではなく「課題を粘り強く着実に進める」「目標や課題のプレッシャーが大きい状況に耐えられる」というセルフコントロール力を高めることにもつながったと考える。

「健康度チェック」を実施することにより課題の難度が上がることとなった。初めて個別指導に取り組むからだと思うが事前の模擬指導においては想定質問と模範回答をまとめたQ&Aに真剣に取り組む姿がみられた。しかし、一方ではアルバイトなどの経験が役に立つだろうという安易な姿勢で臨む者も見られた。「振り返りシート」からは、このような学生の勉強不足を反省する記述がみられ、社会で通用するには専門知識の習得が不可欠であることを実感したようである。しかし、いずれにせよこの実践ではどの学生も達成感を味わうことができたようである。

「振り返りシート」の自己評価の「良かったと思った説明内容」に、「ゆでたり、煮たりするともっとたく

さん野菜をとることができますよ」等の学生自身が指導した言葉や対象者の言葉が丁寧に記録されていることは、学生にとって今回の実践が印象深い体験になったことを裏付けている。そして、良かった、うれしかったという経験を通して学生の自己効力感が高まったと考えられる。このことは栄養士という専門職に対するイメージを掴むだけでなく、キャリア形成、人生形成にもつながっている。

実践後の学生の変容についてまとめてみたい。

この実践後、学生はすぐに各々の個別指導に取り組むことになった。身近な人を設定し、アセスメントを行い、指導のPlan（計画）、Do（指導目標の設定、身体状況の評価、問題点改善への具体的説明、行動目標の設定）、See（評価）等を作成し、実践する。前期課程でも同じ取り組みの課題があったが、クライアントを決定できない者が半数もみられたことから授業として成り立たない状況であった。今回、同じような課題を与えたところ、実践の場で個別指導の有効性と魅力に気づいたことにより、身近な人を行動変容に導こうとする学生の積極的な姿がみられ、クライアントをすぐに決定することができた。これは課題に対して、自ら考え、問題意識を持つことができるようになった成長の表れであると考えられる。ここで特記したいのは、学生がクライアントの未来像を描く能力を身に付けたということである。個別指導における行動目標設定は、指導者が一方的にクライアントに目標を与えてしまう場合や、クライアントの資質を十分検討しないままに理想の目標をたてる場合が多いが、「測定が可能か」「達成できる可能性はどの程度か」「達成するための計画や手立ては明確か」など留意点を十分検討して設定すべきであり、対象者をどうしたいのかというモデルを描くことが必要である。学生は今回の実践で、様々な人々に出会った。色々な問題を抱える人に会った。ノンロールモデルと出会う体験を通じて学生は健康に関して自分の将来像、身近な人の将来像を想像することができるようになったようである。クライアントを「どうしたいのか」について自分の考えをまとめることができるようになったのである。

学生は個別指導終了後に、集団指導の課題に取り組んだ。集団指導はライフステージ別にテーマを決め、学生1人が栄養士となり、他の学生は指導される側となって行う授業である。条件は、①1人30分行うこと、②媒体となるものを作成すること、③調理をするデモンストレーションを取り入れることとして、より困難な課題とした。集団指導は前述したように行動変容を期待しつつ、対象者の学習を支援する内容を盛り込むことに有用性がある。今回の実践の反省にあった「食に関する多くの知識」を発表する学生だけでなく他の

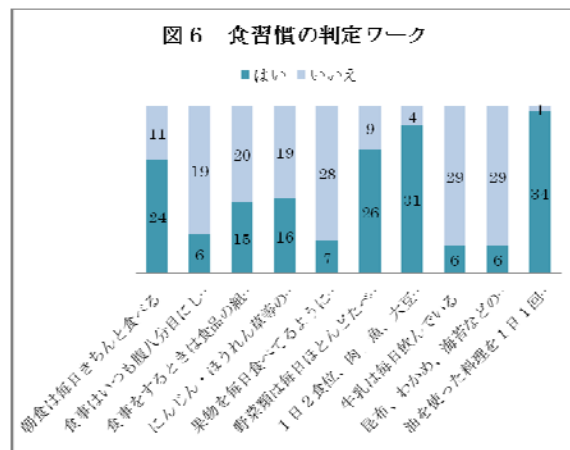
学生も併せて習得できることを期待して、「知らせたいことは知りたいこと」を合言葉に実習を展開した。指導される側となる学生には指導に対する評価表を作成させ、良かった点、さらに工夫したらよい点、参考になった事柄を記録させた。この実習には今回の実践で培ったパネルやパンフレットの作成能力が活かき、いずれの学生も、テーマについて深く調べてあり、配布するもの、読み上げるものを区別し、ポイントを押さえた指導内容になっていた。また、指導態度は以前の発表時にみられた、ともすると不誠実な、怠慢な態度はみられず、指導者として伝えたいものがあるという意図を明確にした態度に変わっていた。その成長は予想を超えたものであった。

しかし、対象者を意識した話し方やデモンストレーションの仕方等については初歩の域であることが確認でき、栄養指導論実習の次の課題がみえた。

VI おわりに

今回対象となった食物栄養コース2回生は、栄養指導論実習の第1講で24時間思い出し法に順じた「食行動の要因分析ワークシート」²⁾と「食習慣の判定ワーク」による食生活に関するセルフチェックを行っている。

学生の「食行動の要因分析ワークシート」には社会的に問題となっている食の乱れがそのまま表われており、「食習慣の判定ワーク」の結果(図6)からは食生活に関する個々の課題が読み取れた。前述した今回の実践前の「学生の予想」(図5)は、このような学生の食生活の現状から導き出されたものと考えられる。



今回の実践で多くの学生が「まず、自分の食生活を見直す必要がある」「栄養指導には人から信頼される知識が必要である」と感じたことは、この実践がより優れた資質を持つ栄養士の育成に効果的な指導法であったと考える。また、集団指導の伝え方、伝わり方を議論している学生の学びの姿は、今回の学習中心

型教育の成果であるともいえる。

今後の課題としては、学生が自らの学びや成長を評価できる自己評価方法を含めたこれら実践を評価する評価方法の研究であると考えられる。栄養指導論実習を通して、学んだ知識はどう活かすことができるのか、勉強したことが社会へどうつながるのか等を学ぶことができるよう、授業研究を進めていきたい。

参考文献

- 1) 企業の採用意識の変化と就業部の役割
岡崎仁美 (株)リクルートHRカンパニー新卒ディ
ビジョンオフィサー
- 2) 栄養教育論
春木敏 編 医歯薬出版株式会社
栄養教育論
中山玲子 宮崎由子編 科学同人
学生の学びと成長における大学教育の課題
溝上慎一 京都大学高等教育研究開発推進センター
2008年1月21日 第76回定例研究会報告