

「望ましい食習慣を育てる健康教育の推進」 ～認知行動療法の手法を取り入れた生活習慣病予防指導を通して～

1. 主題設定の理由

本地区では、生活習慣病予防教育の必要性を認識し組織的にとりくみ始めて15年以上が経過している。これまでの継続した指導により、一時的な意識の高揚・行動化はみられるようになった。しかし、望ましい食習慣が子どもたちの生活にしっかり根付いていないことが課題とされていた。このことから、望ましい食習慣を生活の中に定着させるためには、子どもたちがほんとうに自分の健康にとってよいこと・必要なことだと考え、改善する意思を強く持つことが行動化の原動力になると思われる。そのため、子どもの意識に強く働きかける指導が効果的ではないかと考えた。

そこで、私たちは、精神療法の治療に用いられ、臨床現場で肥満や糖尿病患者の指導にもとり入れられている「認知行動療法」に着目した。この手法を生活習慣病予防指導の食習慣を振り返る場面で活用できないかと考えた。つまり、この手法を用いて子どもの認知にアプローチすれば、自らの行動を変える必要性に気づき、行動変容に結び付く支援ができるであろうと考え、本主題を設定した。

2. 研究仮説

認知行動療法の手法を取り入れて、子どもの心理に働きかける指導を行えば、食行動の改善への意識が高まり、行動変容につながるであろう。

3. 研究内容

- (1) 認知行動療法についての学習会の開催
- (2) 指導プランの作成
- (3) 授業実践

4. 結論

認知行動療法の手法（振り返り→気づき→葛藤→改善目標の決定）を取り入れて個々の考えを深める指導をしたことにより、食習慣を改善しようとする意欲を高めることができた。

授業の中で考えた食習慣改善目標は授業後3か月を経過しても、小中ともに77%の子どもが実行できていた。