

# 健康科学概論の受講による学生の意識の変化 —がん教育、運動・心と健康、健康の自己管理に焦点を置いて—

岡本 昭<sup>1)</sup> 谷川 友美<sup>1)</sup> 野口 直子<sup>1)</sup> 玉野緋呂子<sup>2)</sup>

Changes in Students' Attitudes as a Result of Taking Introduction to Health Science:  
Focusing on Cancer Education, Exercise, Mental Health, and Health Self-Management

Akira OKAMOTO<sup>1)</sup> Tomomi TANIGAWA<sup>1)</sup>  
Naoko NOGUCHI<sup>1)</sup> Hiroko TAMANO<sup>2)</sup>

## 【要 旨】

2022年度から開講した健康科学概論の講義の中でがん教育、運動・心と健康、健康と自己管理をとりあげ、受講した学生のアンケート調査をもとに、受講後の学生の意識がどのように変化したか検討した。受講した学生は2ケ年で20名であった。分析はアンケート調査や課題の内容をテキストマイニングを用いて解析した。受講した学生は初めてがん教育を受けた学生が多く、受講前のがんに対する不安からポジティブな記載へと変化がみられた。運動・心と健康においては、健康には運動と精神が関与していること、健康と自己管理においては日々の健康管理の必要性を感じることができた。これらのことから受講者は、健康についてよりポジティブな変化がみられた。

## 【キーワード】

がん教育 健康 意識 自己管理 生活習慣病

## 【Abstract】

Introduction to Health Sciences was offered in 2022. The content of the lectures in this course included cancer education, exercise, mental health, and health self-management. The research subjects were students who took the course. A questionnaire survey was used to conduct the research, and text mining was used to analyze the results. Changes in students' attitudes after attending the course were examined. The total number of students was 20 for two years. Many of the students were receiving cancer education for the first time. Students' attitudes were more positive than anxious about cancer after the lecture than before. Students also understood that exercise and mental health are involved in health. Students also felt the need to take care of their health on a daily basis in terms of health and self-management. Thus, students showed more positive changes in their attitudes towards health.

<sup>1)</sup> 別府大学短期大学部 <sup>2)</sup> 独立行政法人国立病院機構別府医療センター

## 1. はじめに

別府大学短期大学部は2022年度から新規開講科目の一つとして「健康科学概論」を開始した。この科目の開講については、短期大学におけるがん教育実施の必要性が発端となっている。このため、本稿においては、はじめに全国的ながん教育の状況について述べたあと、本科目で実施した運動、精神の問題や健康に関する自己管理について講義した経過等について述べる。そのうえで、健康科学概論を受講した学生の意識がどのように変化するかを明らかにし、今後の授業の展開を検討するものである。

はじめにがん教育について我が国の状況について述べる。がんは、昭和56年より日本人の死亡原因の第1位となり、2021年には年間38万人以上の国民ががんで死亡している。一般には3人に1人ががんによって亡くなっていることになり、日本人にとって「国民病」といっても過言ではない状況となっている<sup>1)</sup>。

この対策として平成18年にはがん対策基本法が施行され、この法律に基づくがん対策推進基本計画（以下、基本計画）が策定されて、より具体的ながん対策の施策の目標と達成が求められるようになった。

がん教育に関しては、平成24年に公表された第2期の基本計画に「がんの教育・普及啓発」として記述され<sup>2)</sup>、さらに、平成28年12月に改正されたがん対策基本法第23条に「国及び地方公共団体は、国民が、がんに関する知識及びがん患者に関する理解を深めることができるよう、学校教育及び社会教育におけるがんに関する教育の推進のために必要な施策を講ずるものとする。」と明記された。

これを受けて、第3期の基本計画では、がん予防、がん医療の充実、がんとの共生を支える基盤の整備として、がん研究、人材育成とともにがん教育、普及啓発として位置づけられることとなった<sup>3)</sup>。

具体的ながん教育は、学習指導要領の改正により小学校では令和2年度から全面实施とな

り、中学校では令和3年度から、高等学校では令和4年度から必修化されることとなった<sup>4)</sup>。さらにがんに関する科学的根拠に基づく理解やがん患者に対する正しい認識を深めるためには、医療従事者やがん経験者等の外部講師の活用が重要<sup>5)</sup>とされている。

しかしながら令和3年度におけるがん教育の実施状況調査の結果、外部講師を活用したがん教育の実施状況について、国公私立の小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校及び特別支援学校（回答総数36,194校）を対象に、令和3年度における外部講師を活用したがん教育の実施状況について調査したところ<sup>6)</sup>、「実施した」と回答した学校数は、3,040校（8.4%）であった。学校段階別の実施校数について、小学校は、1,502校（7.6%）、中学校は、1,146校（10.6%）、高等学校は、392校（7.1%）であった。外部講師を使わず「教師が指導したため」と回答した学校数が19,587校（59.1%）もあった。がん教育は、現在このような状況であり、必ずしも文部科学省の期待した形で進展しているとはいえない。

一方、大学等高等教育機関には学習指導要領がないため、がん教育に関しては大学の自主的な教育、研究によるものとなる。このため、医療系の学部以外でのがん教育が教養科目として取り上げられているかどうかの実態はわかっていない。がん教育に関するこれまでの報告としては、将来の教育プログラムの在り方として愛媛大学の薬師神らによる試み<sup>7)</sup>や弘前大学の菊池らの報告<sup>8)</sup>がなされているものの短期大学におけるがん教育に関する論文は見当たらない。

今回、報告の対象とする別府大学短期大学部は食物栄養科と初等教育科の2科からなり、主な就職先は、食物栄養科では、保育園、こども園、福祉施設や病院、初等教育科では、小学校、保育所、幼稚園、認定こども園となっており<sup>9)</sup>、健康に関する知識、技術が不可欠な組織が多い。特にがんに関しても職域の対象者やその家族ががんの罹患することに遭遇する可能性があることや自身を含むAYA世代のがんに関することなどがんに対する知識を持つておくこ

とは重要である。しかし、がん教育を受講する機会は本学にはほぼなかったのが実情である。

がん罹患する要因のひとつに、生活習慣や環境要因が原因となっており、年齢とともにリスクが高まることが知られている<sup>10)</sup>。ところが大学生や20歳代の健康への関心は食生活の面から見ても欠食が多く改善がなされないのが現状である<sup>11-13)</sup>。このように若年層の健康への関心の低さは、食生活の乱れのほか、生活の不規則さ、運動不足など生活習慣病の早期発症やがん発症にもかかわるリスクが増加することが推定される。QOLを保ちつつ、健康寿命を延ばすためにも、若年層からの健康に対する意識づけは重要と思われるが、一般的な健康教育では意識や行動変容は起こりにくい。このため今回開講する健康科学概論が、学生の生活状況を考慮し、今までにない視点から健康を考えることで学生にインパクトを与え、学生自ら健康への意識や行動が変容するのでないかと考えられる。

これらの検討の結果、健康科学概論は、具体的に生活習慣及び生活習慣病はもとより、がん教育、ヨガやフィットネス、バイタルサインやフットケアなどを取り入れることで自分の健康について実感できるようなこれまでとは異なる視点で講義を行うこととした。

科目の位置づけとしては専門科目ではなく教養科目として、体育2単位の中の授業科目の中で、スポーツと健康、体育実技I、フィットネスとともに4つの科目から2単位選択必修の1科目として実施する。このため、中学校教諭二種(家庭)、栄養教諭二種、小学校教諭二種、幼稚園教諭二種、保育士登録の資格取得のための科目でもあり、本学の教育科目の中でも、食物栄養科と初等教育の学生が共通に学ぶ科目のひとつとなった。

健康科学概論は、令和3年12月の短期大学部教授会を経て、別府大学短期大学部学則および教職課程履修規程の中に明記され、本学の2つの学科の学生が共通に受講できる科目として令和4年4月1日から実施されることとなった。

## 2. 研究目的

前記の経過を経て、本学では、2022年に新規の科目である健康科学概論として、健康に関することを中心テーマとした健康教育を行うこととした。この科目の授業概要は「現代社会において、心身ともに健康を維持し生涯にわたり豊かな生活を実現するためには、各自が健康維持に関する科学的知見を学び、日々の日常生活に取り入れることが必要になる」とした。それにより「健康に関する科学や社会システムについての知識を身につけ、日常生活で実践できるようになること」をこの授業の到達目的とした。

表1に健康科学概論の授業内容を示した。授業は8回のうち最初と最後に総論として健康の定義、健康寿命、健康格差を中心とした健康に関する知識を提供し、他は生活習慣病の要因となる食生活、運動、心と健康に関する授業や健康管理、糖尿病、感染症に特化した授業を行った。

本稿では、健康科学概論を実施した評価として、8回の授業のうち①がん教育に関して、②運動・心と健康に関して、③自己の健康管理に関して学生のアンケートをデータとして授業の評価と効果について検討した。具体的にはこの授業を受講した学生が健康に関してどのような感想を持ち、どのような意識の変化が起こったのかを確認し、今後の健康教育に寄与することを検討することを研究目的とした。

## 3. 研究方法および倫理的配慮

健康科学概論の授業は、短期大学部2学科の共同で実施することもあり、筆者の3人の教員で健康や生活習慣病に関する項目について、それぞれの専門性を生かしながら授業を実施した。

評価方法は以下の通りとした。健康科学概論の受講者数は、2022年は初等教育科1年生のみ8名、2023年は食物栄養科2年5名、初等教育科7人、合計12名であった。なお、これらの学

表1 健康科学概論の授業内容

回数	授業の内容
1	健康の総論、シラバスの説明 健康の定義、健康と環境の関連、生活習慣病、健康に関して根拠のないうわさに振りまわされないための健康リテラシーを身につけることを考える。
2	現代社会と糖尿病 生活習慣病でもあり、重篤な疾患を招く可能性の高い糖尿病について基本的知識とその予防について学ぶ。
3	食生活と健康 日本の食生活の現状を知り、食生活が健康にどのように影響を与えているかを学ぶ。
4	運動と健康 運動が健康に与える影響を知り、健康の維持・向上のための効果的な運動について学ぶ。
5	心と健康 ストレスについて概観し、睡眠やリラクゼーションが健康に影響をあたえることを学ぶ。
6	感染症と健康 新型コロナウイルスをはじめとする感染症を概観し、感染症対策について学ぶ。
7	現代社会とがん 現代日本において一生のうちに「がん」と診断される確率は2人に1人であり、身近な病気となった「がん」に関して基本的な知識を学ぶ。
8	健康科学概論のまとめ 健康寿命とは何か、健康格差とは何か、SDGsの目標としての健康などを話題とし、これからのWITHコロナ時代の健康を考える。

(2023年 別府大学短期大学部シラバスより抜粋。一部修正を施している。)

生には、授業内でのアンケートの説明をし、アンケートが自分の意思に沿わない場合は自分の意志で辞退することを可能とした。なお、この授業の件で心配ごと、相談ごとがある場合はいつでも対応する旨、口頭で伝えているが、今のところ連絡は受けていない。なお、守秘義務を厳守するためにも、この論文内のデータに関しては個人を特定できない表記としている。

2ヶ年の健康管理概論のうち講義を受けた学生にそれぞれの授業中、および授業の後に実施したアンケートを取りまとめ、テキストマイニングをもちいて評価した。

## 4. 結果

### (1) がん教育について

がん教育の授業は、講師に著者の一人である国立医療法人別府医療センターソーシャルワーカーが担当した。また、がん体験談は別府市内で活動しているがんサバイバーの支援団体クーナフエゴの会員が担当した。

授業では、受講した学生に基本的ながんに関

する講義の前後にがんに関するイメージとなる言葉を書きだしてもらった。その後、がんの体験談を行い、学生は課題として感想文を提出した。

2022年のがん教育の結果について、がん教育授業の前後における学生の印象についてテキストマイニング処理を行った結果を示す。図1はワードクラウドのスコア順で比較した。授業の前後のともに現れる単語は「がん」「つらい」で、特に「がん」は授業の前後ともに最も頻出した単語であった。「生活習慣」「できる」「なりやすい」も授業の前後で見られたが、「生活習慣」、「できる」は授業の後に多く出現し、「なりやすい」は授業の前に出現した。授業前だけにあらわれた言葉のうち出現頻度の多いものは「治療」「入院」「病院」「死ぬ」「違う」「働く」「出る」、出現頻度は減少する単語は「働く」「生きる」「言う」のほか「こわい」「怖い」「まづい」「悲しい」「とらえにくい」などの形容詞がみられた。授業後だけに表れた単語で、出現頻度の高かったものは「1日」「大切」「分かる」「知る」「あつい」「いい」「きつい」がみられた。

図2は同じデータを用いてネガポジマップとしてあらわした。授業前は「治療」「不安」「働く」「たいへん」「リスク」「イメージ」「なりやすい」など比較的ネガティブな単語が多く、ポジティブな言葉は「生きる」という言葉のみであった。一方、授業後に多く表れた、もしくは授業後に多く表れた言葉として「運動」「思う」「できる」「しれる」「知る」「あつい」「きつい」「ささえる」などのネガティブな言葉としてカテゴリズされた言葉もあったが、「支援」「明るい」「助ける」「励ます」などポジティブにカテゴリズされた言葉が多くなった。

これらの結果から「がん」は「つらい」疾病のひとつであることをイメージする学生の多い

ことがわかった。出現頻度の多い言葉からも「死」や「治療」そして「がん」が怖いものとするイメージが認められた。しかし、授業後の言葉では「きつい」などの言葉はあるものの「大切」「支援」「明るい」などのことばが表れたことから、講義によって「がん」に対するイメージが変化したことが認められた。

2ヶ年のがん教育授業後における学生の感想についてテキストマイニング処理を行った結果を示した。図3はワードクラウドのスコア順で比較した。「思う」や「知る」は頻出しているがこれらは文章の結語なのでここでは結果から省いた。「予防」「早期発見」「生活習慣」は両年で見られたが、「早期発見」「生活習慣」は

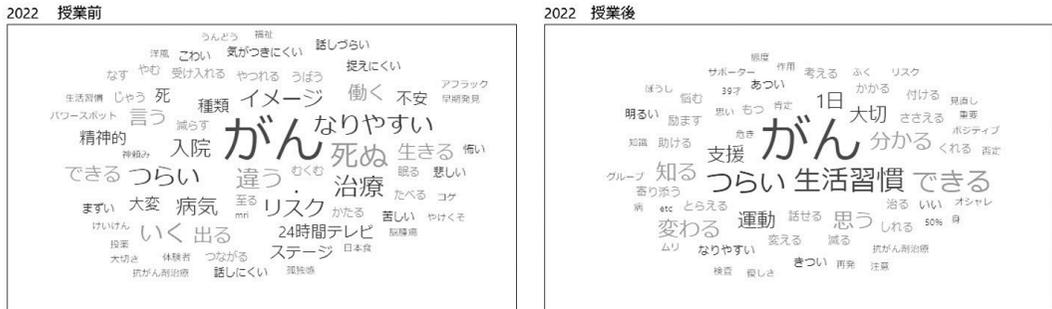


図1 2022年度の授業前後における学生のがんに対するイメージ

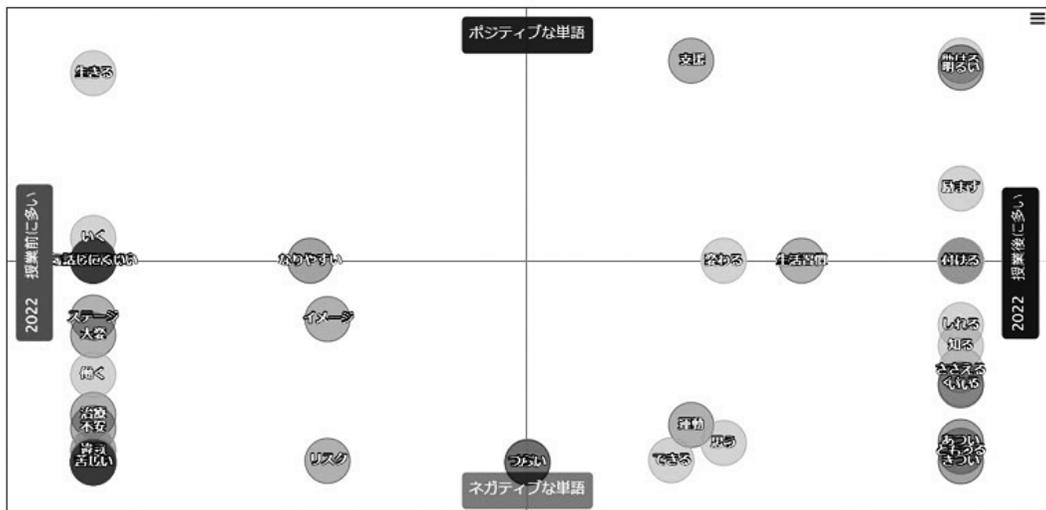


図2 2022年度の授業前後における学生のがんに対するイメージ語彙のネガティブとポジティブな変化



図3 2022年と2023年の授業後の感想

2023年に多かった。2023年のみに表れた単語は「ソーシャルワーカー」「遺伝子」「健康」「運動」「治療」のほか「食生活」「細胞」「進化」など社会生活や生物学に関する用語がみられた。

2022年の受講生は1年生のみ、2023年の受講生は2年生も参加している。この講義の実施時期を考えると2022年の場合、高校卒業後、間もない学生が受講しており、2023年は1年間短期大学で専門的な学びをした学生が含まれていることからより専門性の高い特徴的な言葉が表現されたと示唆された。

ただし、これらの実験の限界として、サンプル数が少なく、これらの言葉を定量的に分析したものではないため、学生の意識変化の定量化を図るためにも今後のデータの蓄積が必要と考える。

(2) 運動、心と健康について

KHCoderによるクラスター分析を図4に、共起ネットワーク図を図5に示した。スコアが高い単語を複数選び出し、その値に応じた大きさで図示しているが、形容詞・形容動詞で示されている興味深さや面白さや楽しさが現れていることが特徴であった。この図4と記述の内容を見ていくと、学生のレポートの記載からは、ヨガを実施する活動では、学生らは呼吸法やポーズを通して、心身のバランスを整えられることを、実践を通して体感できたことが読み取れた。

スポーツジムの活動では、一日の運動を

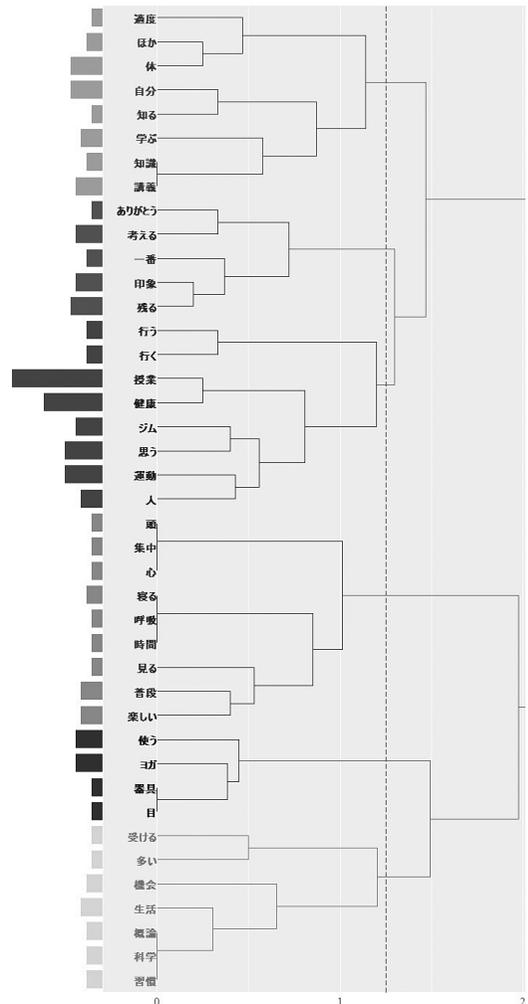


図4 KHCoderによるクラスター分析

METsという単位を使い、目に見えるように表した試みを行ったため、聞きなれない単語についてレポート内に多く記述されていた。また、運動の頻度が多い人だけでなく、苦手意識を持っている学生や運動をほとんどしない学生にとって、スポーツジムでの活動は、多様な背景を持ってそれぞれのペースをいかして活動できる保証された場であることも学習できたような記述がみられた。スポーツジムでの器具の使用に関する目新しさや知人とのやり取りを通して器具の使用方法を理解している様子からは、大きな笑い声や笑顔が観察できた。感想として、「疑問をもちながらワクワクした気持ちで授業に取り組めた」という内容が挙げられた。また、ストレッチや筋トレや有酸素運動を行って、筋力や柔軟性や心肺機能を向上させられると知り得たことが読み取れた。体や心を休めたり、動かしたりすることを意識して行うことで、動と静の両方の要素を取り入れる行為は何かについて考え、意図して生活を行うことが、

健康的な生活を送ることができると考えていることが読み取れる。

実際の活動の中で印象的なのが、ヨガでマインドフルネスや脳の休息をプログラムして実施した場合、睡眠モードに入る学生が現れたことであった。また体のバランス感覚も、左右差やバランスが取れない状況を体験し、自分の身体の状態に気付いた記述も散見された。さらに「(本当に)違う」といった発言も多々聞かれ、体の動きやすさや感覚の違いを実感している様子がうかがえた。

### (3) 健康のための自己管理について

自分自身で健康管理をし、生活習慣病を予防するためには多くの条件があるが、ここでは、自己の身体について理解した後、糖尿病を例にとり、それが日常生活のフットケアなどの日常習慣から糖尿病の兆候が観察できることについて学ぶこととした。

自己の身体を理解については、代表例として

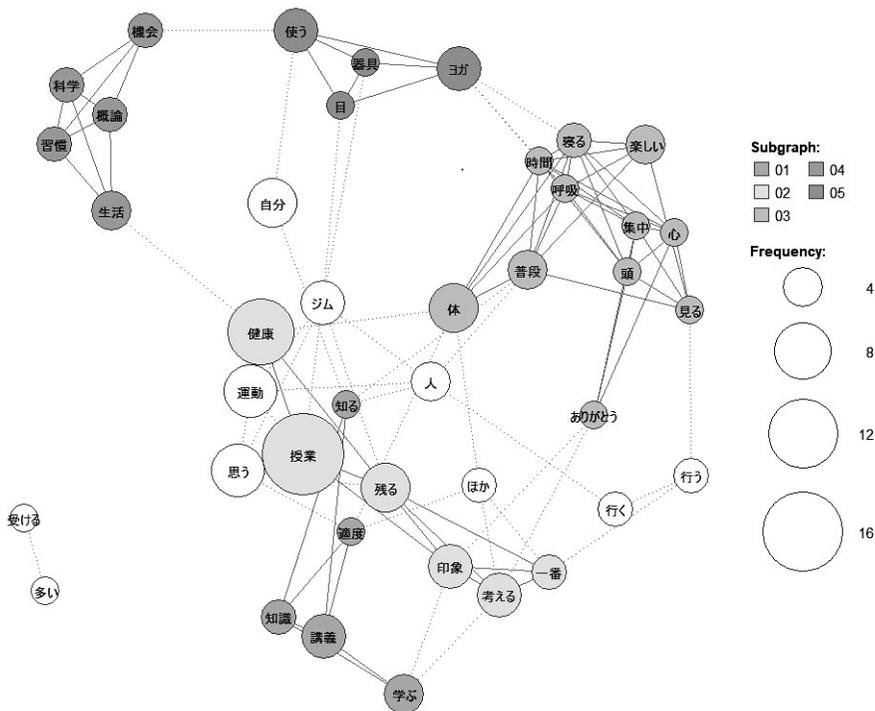


図5 共起ネットワーク



た。授業では、食物栄養科の2年生の参加もあり、食に関する学修をしていることから、具体的内容が書かれており、参加している学生の特徴が反映されていると思われる。

## 5. 考察

健康科学概論について、本論では特に生活習慣病を中心として、がん教育、運動・心と健康、健康のための自己管理のカテゴリーから検討した。その結果、それぞれの分野で特徴のある学生の学びが観察された。以下3つの分野についてそれぞれの考察を行った。

### (1) がん教育について

がんは、本学の食物栄養科の場合、公衆衛生学概論の項目として、知識として学ぶ機会はあるが、これまでにがん患者の対応に当たる医療関係者やがん体験者から、がんを取り巻く現状を学ぶ機会としてがん教育を受けた学生は2名のみだった。がん教育を開始する前は、親族や知人ががん患者の方がおられ、不快な気持ちがあられる学生がいることを想定し、席を外しても問題ないことを伝えたくて開始したが、退席する学生もおらず、順調な授業が展開できた。

この講義は90分間のみの講義だけであったが、学生からのコメントとして「生活習慣の大切さが理解できた」「がんにかかっても支援する場があること」や「ソーシャルワーカーというしごとがあることを知った」また、「寄り添う気持ちの大切さ」「がんに対する理解が深まった」などの意見があったことは、がんに対するこれまでとは違った意識の変化があったことが考えられ、授業の意義があったことが推定される。

また、がんが生活習慣と大きく関わりがあること、若い人にもがんに罹患する可能性があることについての意識も生まれ、基礎的ながんの知識を得ることに加え、がん患者やがんサバイバーを支援する体制や組織が存在することを知ったことは大きな意識の変化となったと考え

られる。

前述したように、がん教育は端緒についたばかりである。全国の事例を見ると、令和3年の実績で小学校、中学校、高等学校でがん教育の実施した割合は8.4%にとどまっている。また外部講師の活用状況では、学校全体では8.4%、高等学校に限ると5,486校のうち392校(7.1%)でしかない。大分県に限ると、外部講師の登用に関して全体の学校数480校に対して外部講師活用校は26校(5.4%)、高等学校に限ると69校中1校しか外部講師が活用されていない。外部講師の活用ががん教育の評価に直接関与するものではないが、現状は全国平均に比較しても少ないことが推定される<sup>4)</sup>。

一方、社会的ながん患者のサポート体制は大分県内でも存在している。2023年2月18日の段階で大分県内の6つのがん拠点病院と3つのがん診療連携協力病院にはがん相談支援センターが設置され、センターが支援するがん患者及びサバイバーからなるサロンが組織されている。一例として、別府市、日出町には、NPO法人化されたがんサロンがあり、国立病院機構法人別府医療センターがオブザーバーとなっている。このがんサロンは月例会を行うほか、ケアキャップの作製、バス旅行、ピアサポーターの育成、音楽会、リレーフォーライフへの参画など自主的ながんバイバーによる活発な活動がなされている<sup>14)</sup>。

今後、大分県内においても、がん教育は積極的に実施されることと思われる。このため本学入学前にもがん教育を受けた学生が受講することも多くなることも予想される。本学もがんに関する専門家や体験者の協力を得ながら現行のがん教育の内容でよいのか新たな視点で検討していく必要がある。

### (2) 運動・心と健康について

ヨガは、インド発祥の古代から伝わる体と心の統合法であり、サンスクリット語で「結びつく」という意味がある。呼吸法やポーズや瞑想などを行うことで、身体的な健康だけでなく、精神的な安定や集中力も高めることができる。

ヨガをすることで、リラックスした気分になり、授業中ではありながら、時には眠ってしまうこともあった学生の姿から、脳の休息を欲している状態である、あるいは睡眠不足で休息が必要としていた状態であることも考えられた。また、マインドフルネスという技法を使って、自分の感情や思考や身体の状態に気づくこともある。マインドフルネスは、自分の内面に向き合うことで、ストレスや不安やうつなどの心理的な問題に効果的だと言われている。学生らは、手をあげたり体の側面をの伸展させることを通して、左右差や動きにくさの違いを明確に理解し、自分の状態を心の状態と関連付けて理解しようとしており、その試み自体に感嘆詞を使用し発言している様子から、自らの体の状態を感じ取っていることが考察できる。体を動かすことを通して意識し学修できている現れと考察できる。

運動は、身体的な活動の総称である。運動は、筋肉や骨格や関節などの身体的な機能を維持したり向上させたりするだけでなく、血液循環や代謝や免疫などの生理的な機能も改善することができる。スポーツジムでストレッチや筋トレや有酸素運動を学生に実際体験してもあった。ストレッチは、筋肉や関節の柔軟性を高めることができ、筋トレは、筋肉量や筋力を増加させることができ、有酸素運動は、心臓や肺などの心肺機能を強化することができることを理論的説明した上で行った。理論も踏まえて、レポートの記述には、運動をすることで、身体と精神がつながっており、元気に健康になることは、双方が関係しあっていることが理解できた記述につながったと考察できた。

授業の順序として、「動」を促す授業をスポーツジムに行ったら後、家政実習室でマインドフルネスを中心に「静」を促す授業を行った。動と静の必要性やバランスなどを考えることも促したことが、健康には必要不可欠であることが学べた記述になったと考察できた。

### (3) 健康の自己管理について

この授業では、自分で健康管理を行うため

に、前段として自分の体の仕組みとバイタルサインを知ることの必要性を学んだうえで、生活習慣病の代表として、栄養に関する知識と糖尿病を取り上げ、日常生活に密着したファットケアとの関連から生活習慣病を見直して健康を考えることを試みた。

自己管理して健康管理するため、生きているということを利用することを心臓やバイタルサインを利用して、体感的に理解することを試みた。その結果、学生たちの回答から「生きていること」の実感をつかんだことがうかがえる。

生活習慣病は、食事、運動、休養、喫煙等の日常の習慣を原因としているが、今回、対象にしたのは栄養バランスを学んだあとでのフットケアという運動を支える身体の部分を取り上げたのが学生には効果的であった。足に対する関心が向き、足の手入れやフットケアの必要性を感じることで印象に残ったのではないかと考える。また、自身の足を計測することで、足や履いている靴にも興味が持てたようであった。学生は、実際に足の足長や足囲を図り、左右の足の違いを認識することができた。靴の選び方やインソールについての質問もあり足に関する健康管理の必要性を認識できたと思われる。

健康科学概論の授業を受けたことで、今まで聞いたことがある言葉が知識や技術、実体験を通して身近に感じたのではないかと考える。生活習慣病が食生活や運動に起因していることが知識として理解されていても、フットケアが運動や栄養バランス、またはバイタルサインのようなフィジカルな面と関連していることを体験することでより身近に生活習慣病について実感できたのではないかと考える。

大学祭におけるインセンティブ型健康増進プログラム（健康マイレージ）参加者の年代別特徴の文献の中で森直子らは、S大学祭の健康教育企画であるN学部企画参加者の健康観や参加理由について年代別特徴を調べた<sup>15)</sup>。その結果の中で「若い世代ほど生活習慣病予防への関心、食生活改善実践率および食生活・運動習慣の行動変容ステージが低く、行動変容ステージ

無関心期の割合は、全年代で運動習慣よりも食生活で多かった。」と述べている。必要エネルギーな食に関する講義などは生活習慣病を理解するきっかけになると思われる。また、同研究の調査の中で、生活習慣病予防への関心度においても20代の学生は、「あまり関心がない、しばらくは大丈夫だと思っている」と思っている。20代は80歳までに年代別の調査の中でも最も多く、高齢者になるほど健康に関心が高いとされている。今回の授業の中で健康や生活習慣病に興味を持ち、死亡原因の1つである「がん」について認知することができる授業であったと考える。食事に関する意識が高いことや身体に対する理解と共に、健康について考え、自分の健康管理や行動変容となるような取り組みが今後も必要であり、授業の中で取り入れていきたい。

## 6. 総合考察

新しく開講した健康科学概論について、調査した3つの分野では明らかに学生の記述に変化が表れた。

今回分析の対象としなかったが、健康と食生活、健康の総論や感染症に関しても、学生のレポートの記述から一定の変化が見て取れる。これらの内容は、栄養や健康など食物栄養科と初等教育科の両科に共通するようなテーマであったため、より深い学びができたことが示唆された。

担当した教員としても、がん教育を行ったこと、ヨガをとり入れたこと、フットケアを取り入れたことなど、これまでの授業では実施していない手段を使ってそれぞれ健康に対するアプローチをしたのはかなりユニークな授業内容であったと考える。

一方、健康問題を扱うことは、特にがん教育について、親近者に患者がいたり、死亡原因となっているケースもある可能性があり、文部科学省は外部講師への注意事項としてガイドライン<sup>16)</sup>を作成しているがナイーブな問題として今後も注意すべき問題である。

受講した学生は、少なくとも学習に対する反応がみられ、提出された言葉からは変化が認められるもののどの程度の変化が生じたのかを定量的に論じるのは困難であった。今後の本科目の内容をより良い方向に改善するうえでも、もうしばらく継続して講義を行い学生の意識の変化について、データの蓄積と分析が必要だろう。

健康科学については多くの大学で健康科学部が設置されるなど、社会的にも大きな関心が寄せられている。学生に対する講義内容の範囲も従来とは異なり広がっている。例えば、本科目においても従来、公衆衛生学でも学んでいたような健康の概念から生活習慣病、感染症、栄養や運動に関することや、環境や人口問題までは共通の同様として扱うことになるだろう。しかし、山崎喜比古監修「新・生き方としての健康科学（第2版）」ではLGBTや死にゆくこと、国境を超える人々など多様化する世界、文化について新しい問題まで取り扱っている<sup>17)</sup>。このような広範な問題は、一般的な社会問題かつ倫理的問題であり、基本的な知識として思考すべき課題と考えるが、健康の問題としてどこまで扱うのが適当なのかは検討できず、この2か年間の授業内容では限界があって取り扱うことができなかった。WHOの定義する健康の定義から心身のほかに社会的な健全性について検討していくことは重要な課題であるが、短期大学の学生にどこまで講義するのが妥当かは今後の課題となる。

## 7. 結語

健康科学概論は2022年度から新規に教養課程の科目として開講されたが、その特徴として、食物栄養科と初等教育科の両科の学生が習得できる科目であること、健康に関する新たな視点を取り入れたことがあげられる。健康に関する新たな視点とは、健康に関する授業は、食物栄養科では公衆衛生学総論、健康管理概論、初等教育科では子どもの健康と安全、幼児の健康、心の健康が開講されているが、これらの科目は

栄養士や保育士などの資格に伴う知識を習得するための専門的な科目となっている。そこで今回の健康科学概論では、一般教養の科目として、外部講師によるがん教育、ヨガやフットケアなど本学ではこれまでにないアクティブラーニングを取り入れた。その結果、生活習慣病としてのがん、運動、精神や健康の自己管理についてポジティブに実感できたことが受講生の言葉の変容から確認された。

健康に関する情報は、特にコロナ禍における情報流通など科学的根拠に基づかないまま世間に流布している事柄も少なくない<sup>18)</sup>。SNSの発達した現在において、特に情報の信頼性を検討しないまま拡散していることも多い。学生が短期大学に在学する間に健康を科学的に実感し、考えることのできる貴重な時間として健康科学概論を継続していきたい。

## 文献

- 1) 厚生労働省 がんは日本人の国民病 [https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/campaign\\_26/outline/](https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/campaign_26/outline/) (2023/10/17確認)
- 2) 厚生労働省 がん対策推進基本計画(第2期) 2012年 p30-31
- 3) 厚生労働省 がん対策推進基本計画(第3期) 2018年 p73-74
- 4) 文部科学省 第83回がん対策協議会資料 文部科学省におけるがん教育の取組について <https://www.mhlw.go.jp/content/10901000/001000334.pdf> (2023/10/17確認)
- 5) 文部科学省 外部講師を活用したがん教育ガイドライン 2021年 p2
- 6) 文部科学省 令和3年度におけるがん教育の実施状況調査の結果 2022年 [https://www.mext.go.jp/content/20220928-mxt\\_kenshoku-000023841\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20220928-mxt_kenshoku-000023841_3.pdf) (2023/10/17確認)
- 7) 薬師神芳洋、向平和、上田敏子、隅田学、小林直人 教員養成におけるがん教育の試み教育学部「一貫教育・連携教育概論」における実践報告 愛媛大学教育学部附属科学教育研究センター紀要 2022年 第1巻 p11-14
- 8) 菊池巴瑠奈、葛西敦子 A 大学学生のがんに関する知識とイメージ 弘前大学教育学部紀要 2021年 第125巻 p209-217
- 9) 別府大学・別府大学短期大学部 就職実績-短期大学部 <https://www.beppu-u.ac.jp/career/result/junior/> (2023/10/17確認)
- 10) 国立研究開発法人国立がん研究センター 日本におけるがんの原因 疫学研究に基づく集団への影響の推定-予防可能なリスク要因はがんの原因としてどの程度を占めるのか- [https://epi.ncc.go.jp/can\\_prev/evaluation/2832.html](https://epi.ncc.go.jp/can_prev/evaluation/2832.html) (2023/10/17確認)
- 11) 上田秀樹、小島きょうこ、山本早紀子 健康及び食意識に関連する要因分析 大阪樟蔭女子大学論集 2008年 第45号 p63-74
- 12) 佐々木胤則、矢崎裕子 若者の食生活の実態と生涯健康を見据えた食教育について北海道生涯学習研究北海道教育大学生涯学習教育研究センター紀要 2001年 創刊号 p7-15
- 13) 農林水産省 令和元年度食育白書【特集】若い世代を中心とした食育の推進 2020年 [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1/r1\\_h/book/part1/chap1/index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r1/r1_h/book/part1/chap1/index.html) (2023/10/17確認)
- 14) NPO 法人マックネットシステム がんサポート <https://www.mac-n.or.jp/cancer.html> (2023/10/17確認)
- 15) 森直子、神田由紀、青地克頼、川村千波、本国子、須永美幸、深津章子、池本真二、佐々木弘子、後藤潔 大学祭におけるインセンティブ型健康増進プログラム(健康マイレージ)参加者の年代別特徴 日本栄養士会雑誌 2023年 第66巻10号 p 516-524
- 16) 文部科学省 外部講師を活用したがん教育ガイドライン 2021年 p12-13
- 17) 山崎喜比古(監修)、朝倉隆司(編) 新・生き方としての健康科学(第2版) 東京 有信堂 2021年
- 18) 総務省 令和3年版 情報通信白書 p216-223 2021年