

授業科目名	健康行動論			担当教員	山本 孝治	
開講年次	2年前期	セメスター	3	時間数(単位数)	15 (1)	
必修選択	必修	授業形態	演習	使用教室		
授業の目的	人間の健康に関する行動の変容と維持に関連する理論と考え方を理解し、自分たちの具体的な健康問題を基に行動変容プログラムを実践し、行動変容について学ぶ。					
到達目標	1. 人間がよりよい健康状態に向かうための行動変容と維持に関連する理論と考え方を理解する。 3. 健康行動に関する考え方をわかりやすく説明できる能力を身につける。 4. 健康問題を抱える人がよりよい健康に向かうために、どのような既存の考えを用いることができるか考えることができる。 5. 健康に向かうための理論を活用し、実践できる能力の形成を努力目標とする。					
授業計画						
回	授業内容	授業方法	学修課題 (予習・復習)	取組時間	担当者	
1	科目オリエンテーション 「健康」と「行動」 「健康行動」と「動機づけ」 「アドヒアランス」と「コンプライアンス」	講義	予習：「健康」の定義および「行動の動機づけ」について調べる	1時間	山本	
2	健康行動に関する諸理論 (1) ヘルス・ビリーフ・モデル	講義 演習	予習：テキスト第1章 p.1-14.	1時間	山本	
3	健康行動に関する諸理論 (2) 自己効力感 計画的行動理論 コントロール所在	講義 演習	予習：テキスト第2章 p.15-28. 第4章 p.37-46. 第7章 p.75-85.	1時間	山本	
4	健康行動に関する諸理論 (3) 変化のステージモデル	講義 演習	予習：テキスト第3章 29-36.	1時間	山本	
5	健康行動に関する諸理論 (4) ストレスとコーピング ソーシャルサポート(社会支援)	講義 演習	予習：テキスト第6章 p.47-61. 第6章 p.62-74.	1時間	山本	
6	行動変容計画作成 既習の理論を計画の根拠として活用する	講義 演習	予習：自身の健康あるいは生活習慣の課題を記述する 復習：計画書の作成	2時間	山本	
7	行動変容計画作成 ピア・レビュー フィードバック	講義 演習	予習：自身の健康あるいは生活習慣の課題を記述する 復習：計画書の作成	1時間	山本	
8	試験及びレポートへのフィードバック 全体のまとめ	講義	予習：諸理論の疑問点について調べる	1時間	山本	

先行履修 科目					
テキスト	松本千明：医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎－生活習慣病を中心に、 医歯薬出版，2002.				
参考文献	松本千明：医療・保健スタッフのための健康行動理論 実践編－生活習慣病の予防と治療 のために、医歯薬出版，2002. 足達淑子：ライフスタイル療法 I 生活習慣改善のための行動療法 第3版、医歯薬出版、 2006. Prochask,J.O., Norcross,J.C. & DiClemente. C.C.：Changing for Good. 1994, 中村正和訳：チェ ンジング・フォー・グッド ステージ変容理論で上手に行動を変える、法研，2005. Bandura, A.：Self-efficacy in changing societies. 1995, 本明寛，野口京子監訳：激動社会の 中の自己効力、金子書房，1997.				
科目の 位置づけ	人間力を形成するリベラルアーツ・専門基礎科目の一つである。看護が人のよりよい健康を支 援していく上で基盤とすべき人間の健康の捉え方や健康に関する行動について学ぶ。				
ディプロマポリシー との関連	人間の尊厳と権 利を擁護する力	自己教育力	チームで働く力	問題解決力	看護の専門性 を探究する力
		◎		○	
評価方法	試験（60%）、レポート（30%）、講義や演習への参加（10%）				