

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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について説明することができる。</li> <li>2. 健康行動に関する考え方をわかりやすく説明できる。</li> <li>3. 健康問題を抱える人がよりよい健康に向かうための支援について述べることができる。</li> <li>4. 健康行動に関連する理論を活用し、事例に対する健康課題を明確にし行動変容計画を作成できる。</li> </ol>					
ディプロマポリシーにおける科目の位置づけ	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。また、多様な健康ニーズや生活習慣について学び、アセスメントや看護実践力につなぐ。本科目で学ぶ健康の捉え方や行動変容、関連する諸理論は、慢性看護Ⅰ・Ⅱ、慢性看護実習において、活用するため科目を連動させ発展的な学習形態をとる。					
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	
		◎		○		
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 演習 (討議)	予習：「健康」の定義および「行動の動機づけ」について調べる 復習：WHOの健康の定義、コンプライアンス、アドヒアランスについて例をあげて理解を深める	45分	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 計画的行動理論	講義 演習 (GW, AL)	予習：テキスト第1章、第4章 理論の理解を深める課題シート	45分	山本	
3	健康行動に関する諸理論(2) 自己効力感	講義 演習 (GW, AL)	予習：テキスト第2章 理論の理解を深める課題シート	45分	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 コントロール所在	講義 演習 (GW, AL)	予習：テキスト第3章、第7章 理論の理解を深める課題シート	45分	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 (GW, AL)	予習: テキスト第5章、第6章 理論の理解を深める課題シート	45分	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	演習 (AL)	予習: 自身または身近な人の健康、 生活習慣の課題を記述する 復習: 計画書の作成	100分	山本
7	行動変容計画のピア・レビュー フィードバック	演習 (GW, 発表)	予習: 計画書の作成 復習: 発表された理論を読み返す	75分	山本
8	全体のまとめ 健康行動に関する諸理論の活用、 フィードバック		予習: 諸理論の疑問点について調べる 復習: 諸理論の振り返り	45分	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. 宗像恒次: 最新 行動科学からみた健康と病気, メヂカルフレンド社 .1996. 日本健康教育士養成機構: 新しい健康教育 理論と事例から学ぶ健康増進への道, 保健同人 社, 2011. Karen Glanz, et al.: Health Behavior and Health Education ; Theory, Research and Practice, 3rd edition. 2002, 曾根智史他訳: 健康行動と健康教育 理論, 研究, 実践, 医学書院, 2006. 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.				
評価方法	試験 (60%)、課題提出 (ルーブリック評価) (30%)、講義や演習への参加 (10%)				
教員等の 実務経験	産業保健師および、糖尿病内科病棟にて看護師の経験がある教員が、その経験を活かして、 健康や行動変容に対する支援についての講義をします。				
メッセージ	皆さんは普段、「健康」について意識することはありますか? 看護職を目指す人にとって、「健康」 の概念の理解は欠かすことができません。この科目では、「健康」について深く考え、またより よい健康を目指すための支援について学びます。健康管理には行動をどう変容させるのが重 要で、そのためにも人の行動の特徴を捉えることが必要です。 第6～7回では、前半で学んだ諸理論を活用し、自身、もしくは身近な人の健康の課題を明確 化した後、その対象がより健康になるための行動変容計画を作成していきますので、主体的な 学習を期待します。				