

# 活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

大学生のピア・ラーニングの促進  
～たばこやこころの健康について～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

茨木市 健康福祉部 保健医療課 食育・健康増進グループ  
代表者：中島 千英子

勤務先：茨木市役所

所 属：健康福祉部 保健医療課

所在地：〒567-0031

大阪府茨木市春日3丁目13番5号

TEL：072-625-6685

FAX：072-625-6979



## ◇活動方針

### 背景・目的

本市では「健康いばらき21・食育推進計画」における、若い世代の生活習慣や食生活における課題から、将来の生活習慣病発症を予防するため、大学生及び職員の健康づくり・食育を推進することを目的に、市内大学と連携し食育・健康づくりイベントを毎年実施している。そのイベントについて、学生主体となり実施できるよう、学生同士のピア・ラーニングを実施した。

### <目標>

学生が学習主体となることで

- ・自身の健康についての考えを深めることができる。
- ・自身の考えを検討し、視野を広げることができる。

### 意義

大学等と連携して取り組むことで個々の住民だけではなく、地域の活性化や繋がりの強化が期待できる。さらに、若い世代への生活習慣改善指導及び啓発を行うことで、若い世代からの健康意識の向上へ繋がる。大学生のピア・ラーニングは、学生の主体性を引き出すことができ、今後の様々な局面での行動変容へ波及する効果が高いと考えられる。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

### 【活動内容】

市内 A 大学生協学生委員会と連携して実施した。

**STEP 1** 生協学生委員会の学生代表に対し、「たばこ」や「こころの健康」について視覚的教材（パワーポイント）を用い、学習会を実施（保健師による正しい知識の提供）。また、視覚的教材の提供を行った。

参考 1 参照

**STEP 2** 生協学生委員会の部会にて代表学生から部内学生に講義を行い、学習を深めた。

**STEP 3** 学んだ学習を活かし、学生主体となってイベントを実施した。また、学生がデザインする「こころの相談支援カード」を作成した。

### 参考 1 一部抜粋

**たばこは「薬物」**  
 \*たばこは依存性があるのが特徴。一度吸ったら中々やめられない・・・  
 \*ニコチンの依存性とは？

薬物の種類	身体的依存		精神的依存	
	急性	慢性	急性	慢性
ヘロイン	2.8	2.5	3	3
コカイン	2	2	2.8	1.3
アルコール	1.8	2.4	1.9	1.6
たばこ	0.8	1.9	1.8	1.8
大麻	0.8	2.1	1.7	0.8

**未成年者喫煙禁止法**  
 こんな法律があります  
 満20歳未満の者の喫煙の禁止を定める法律。  
 (精選21編～)

**たばこは「薬物」**  
 新型たばこからも有害物質が！  
 発がん物質や有毒化学物質が含まれています。  
 周囲の喫煙者  
 不健康なライフスタイル  
 ・ 健康を害さない  
 ・ 栄養バランスを気にしない  
 ・ 十分な睡眠をとらない等  
 喫煙やたばこ製品への肯定的な意識  
**「こころ」の健康**

**加熱式たばこでも受動喫煙は防げない**  
 従業員に対する受動喫煙対策  
 「望まない受動喫煙」を防止  
 ☆20歳未満の者（従業員含む）の立ち入り禁止  
 ☆求人募集の際には、受動喫煙防止対策について明示する義務あり！  
 ☆喫煙者数の改正あり、喫煙者等による健康より  
 「たばこの煙を吸いこぐ（吸いこい）は、吸いこい」

**3つのストレス反応**  
 身体面：疲労感、不眠、頭痛、腰痛、肩こり  
 行動面：取りこぼし、集中力の低下、忘れ物  
 精神面：不安、緊張感、平気な顔、落ち込み、イライラ感、集中力低下

**考え方のクセを知る**  
 外出すると、友達が多いのを見たのであいさつをしました。しかし相手は、あなたの顔を少し見ただけであいさつはありません。この時のあなたの気持ちは？  
 A 「何かあったのかな？」  
 B 「私のこと、キライなんだ...」 否定的結論  
 C 「私のことをばかにしている」 思い込み  
 D 「私が●●したせい？」 何でも自分のせいにする

**楽な捉え方をしよう**  
 ~しなくちゃ！ → ま、いっか！  
 完璧でないと！ → 誰にでも失敗はある  
 Take it easy!  
**心と体はつながっている**  
 心をほぐす (リラックスさせる)  
 体をほぐす  
 自分を★知って、ストレスをうまく発散！

# 活動成果報告書

## 【活動成果】

＜生協学生委員会 部会での学習会＞

講師：生協学生委員会 代表学生2人

対象：生協学生委員会部員 98人

○代表学生が学んだ学習内容を他の部員と共有し、学習を深めることができた。

＜学生デザイン こころの相談支援カード＞



＜学生の感想＞

- ・同じ学生が講義を行ったことで、学ぶ意欲が高まった。
- ・体やこころの健康について、より身近に感じられた。
- ・自分でも指導できることがあることがわかった。
- ・例年のイベントも、自分が主体となって、学生に指導できた。
- ・行政と一緒に「こころの相談支援カード」を作成できたことで、若年層への支援の難しさを学ぶことができた。学生にできることを考えたいと思った。

◇今後の計画

ピア・ラーニングは、学生の主体性を引き出すことができたことに加え、今後の様々な局面での行動変容へ波及する効果が高いと考えられる。さらに、委員会の部会では100人近くの学生が集まることから、部会という機会を活用したピア・ラーニングは、より多くの学生に向けての啓発となり、専門職が行う保健指導とは別の意味をもった、非常に効果的な学習会であった。

今後も、学生のピア・ラーニングを促進し、より効果的な啓発について検討していく。

＜ピアラーニングの様子＞

