

四天王寺大学教育学部教育学科保健教育コース 「楠本学校保健研究教室」の紹介

四天王寺大学 楠本久美子

保健教育コースでは、ゼミナールを5名の教員が担当し、3年次から「保健科教育演習Ⅰ～Ⅳ」の授業の中で指導しています。

楠本が担当しているゼミナールは学生が一番馴染みやすい「学校保健」を中心にした研究活動ですが、授業以外にも活動していますので、1年次から興味ある学生には参加を呼びかけ、早くから学校保健研究教室の目的を理解してもらっています。

学校保健研究教室の学生数が10人を超すことが多いため5つの研究班に分かれています。この5つの研究班はそれぞれ独自で計画、企画し、活動は楠本ゼミ生全員で実行してデータや評価を出し合ってまとめています。5つの研究班の活動を紹介します。

(1)保健指導研究班は、毎年一年生にアンケートを行っています。その結果を基に下級生に「断煙のすすめ」、「絶対にダメ！薬物乱用防止教育」と、「健康和食から保健指導」を行っています。この保健指導の中から評判の良かった保健指導を学園祭の時にミニ講義形式で披露しています。昨年度は「食育保健指導」が評判良く、下宿している一年生対象に野菜盛りたくさんカレーライスの調理講習会をしたり、全学一年生向けに伝統料理と健康について保健指導をしたり、学食メニューの料理に適した朝と夕食のメニューを毎日紹介したりとゼミ生たちは活躍をしました。1年の活動をまとめて「食育ヤングリーダー育成支援事業・大阪食育フェスタ2015」のコンテストに応募して、最優秀賞を授与されました。



1年生全員対象に食事バランスガイドを使用して説明しています



最優秀賞を頂戴しました

(2)環境保健研究班(清掃活動含む)は、学内、近隣の環境衛生と健康に関する活動をしています。不法投棄らしいポイ捨てごみの調査をしていて、遠方まで足を延ばしてしまっていて授業に間に合わなかった学生がいました。また石川の水を採取中に脱いだ靴の片方がなくなり、犬と散歩中の人を追いかけたこともあり。環境保健班はトラブルが多いように思いますが、それにもめげず、今年の活動は石川河川敷の清掃活動をしながら、磁石を探しました。磁石はたったの5つを見つけました。この磁気を帯びた石を教育実習校で小学生に見せて磁石の勉強をするのだそうです。本コースは、小学校の免許状取得も可能でして、小学校で実験をするときは、ゼミ生全員で予備実験をして楽しんでいます。



石川の河川敷での清掃活動

(3)心の健康研究班は、カウンセリング的技術を身に付け、友人や高校生の話し聞き上手になれるように日頃からロールプレーをやったり、文献を輪読したりしています。この研究班はかつて氏名や顔を知らせずにメールによる禁煙支援活動をしていましたが、成功者が1名だったのをきっかけにしてこの支援方法を中止しました。現在は、高校から依頼を受けて、高校生の話し相手を務め、高校生の意欲向上につなげる助っ人になる方策を模索しています。

(4)フラワーライフ研究班は、学生の説によれば花の生命力を借りて、人は元気になるのだそうです。あまりデータのない研究班です。前額部から優勢脳波を検出するのですが、例えば、運動後の休憩場所を体育館で過ごした場合と、馥郁たる香りの梅の木の下で過ごした時では、 $\alpha 2$ 脳波の出力が変わります。樹下にいる方がやや疲労回復が早いのか、 $\alpha 2$ 脳波の出力が高くなりやすいです。この研究班は残った花を授業のない時間を利用して教員の教養としての華道を嗜んでいます。華道の指導者はもちろん楠本です。



脳波の測定風景



留学生とゼミ生との生け花風景

(5)体力づくり研究班は、昨年、ヤクルト株式会社の子どもを対象とした健康づくりに協力しました。ヤクルト社は、「おなか元気教室」の出前授業を行っていて、快便の大切さを盛り込んだ「ウンチ」の歌を作成しました。ゼミ生(白井綾乃、田中惟仁)が、「ウンチ」の歌にのって快便を促す「ウンチ体操」を創作しました。ヤクルト会社の説明では、ゼミ生創作の「ウンチ体操」を見ながら幼児・児童、保護者、教員が一緒になって楽しく体操しているそうです。

現在は、ソーラン節の踊りを何時間か踊り、食事は健康和食保健指導班が作った和食を食べて、対照群の洋食しか食べないという学生との心身の健康の比較をしているそうです。



彼らが「ウンチ体操」をつくりました



「ウンチ体操」を背景にヤクルト君も交じって
(ウンチ体操後の集合写真です)