



Title	大阪大学健康科学実習受講学生へのSWC元気点検表の適用経験について
Author(s)	藤田, 和樹; 水野, 康; 山本, 光璋
Citation	大阪大学大学教育実践センター紀要. 2008, 4, p. 23-42
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/11951
rights	本文データはCiNiiから複製したものである
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

大阪大学健康科学実習受講学生への SWC元気点検票の適用経験について

藤田 和樹・水野 康・山本 光璋

Application of the Sendai Wellness Consortium Genki Check List to students
who attended a physical fitness training class at Osaka University

Kazuki FUJITA, Koh MIZUNO, and Mitsuaki YAMAMOTO

It has been pointed out that in general, students lack healthy habits; however, at the same time, they tend to perceive themselves as being of sound health. The SWC Genki (Liveliness) Check List (SWCGCL) is a health check questionnaire system that has been developed by a number of researchers from various scientific fields. It includes 96 questions that are categorized into 9 sections, namely, eating, respiration, thermoregulation, sleep, exercise, mind, sex, environment, and physical discomfort. The main objective of the SWCGCL is two fold: to determine the relationship between one's lifestyle and state of health and to induce health consciousness among individuals through declarations of their lifestyle. Furthermore, the SWCGCL provides knowledge about various aspects that are beneficial to one's health. Thus, it can prove to be useful in imparting health education. In consideration of these factors, the SWCGCL was applied to students at Osaka University. SWCGCL was administered before and after a two-week check of a health aspect related one question asking the behavior that students perceived as the most important. This resulted in improved health consciousness among most students at the university; thus, with a single-point check, the SWCGCL proved to be useful for imparting health education to students at Osaka University. However, this study did not clarify the period for which the students remained health consciousness and maintained improved healthy habits. Further investigations are required to ascertain the persistence of these effects.

1. はじめに

「健康」の概念は、WHO憲章では「身体的にも精神的にも社会的にも完全に良い状態を意味するものであって、単に病気や虚弱でないというだけではない」とされている。人々の健康の危機管理を行うことが第一義的な使命となっている医療分野では、健康は病気という負の状態が否定される状態、すなわち生化学検査などのデータが「正常範囲」に存在する機能状態として定義されてきた。しかしながら、このようなネガティブタームで定義された健康概念が平均寿命の延伸に成功した代償として、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が蔓延するなど多くの人が健康の実感を持ってない状態に陥っている。最近はその反省に立ち、健康を病気という負の側面ではなく正の側面から評価することによりその維持増進を図ろうという動きが見られてきた。すなわち、新しい健康概念は集団の平均値データを規準とした偏差値で定義される

病気概念を出発点に置いた消極的なものではなく、個々人の健全な生活機能状態を規準として定義されるべきものと考えられる。それによって我々は自分の健康を積極的にセルフモニタリングし、自己管理できる可能性が開けてくる。問題は、どのような“ものさし”すなわち健康スケールで心身の機能状態をセルフモニタリングし、自己の健康管理に結びつけるかということである。

我々は食事、睡眠、運動などの生活行動をとりながら社会及び自然環境の中で日常生活を送っている。もし我々がこれらの行動を本能の赴くままにとっていたら、我々の機能状態は健康状態から生活習慣病状態に向けてシフトすると考えられる。逆に生理的欲求に対し理性を働かせバランスよく適切な行動をとれば健康状態は維持増進されていく。したがって、健康の自己管理には生活行動の機能状態だけでなく行動それ自体についてもモニタリングしていくことが必要である。さらに、セルフモニタリングの結果、機能状態が良くないと判断された時、

どのような生活行動をとれば自らの健康状態を良い方向へ導くことができるかを知識として知っている必要がある。そのためには、健康の維持増進に有用な生理学的、心理学的、行動学的知識や経験則を健康スケールに導入しこれらを自己点検すること自体に学習効果と、行動を誘導する効果を持たせることが有用であると考えられる。

これらの条件を考慮に入れポジティブタームで定義された包括的健康スケールとして、“SWC元気点検票”が創案された。これまでに水野らは福祉系大学で3年間にわたりSWC元気点検票を実施し効果や問題点を報告している。福祉系大学生4,000名を対象とした調査では、SWC元気点検票の実施によって約90%の学生の健康意識が向上し、約50%の学生に生活習慣の改善行動が見られたがその効果は持続しなかった。すなわち、1回きりの健康意識の喚起では大多数の学生は行動変容の持続には至らなかったと報告されている。健康意識の点においては福祉系大学の学生はバイアスのかかった集団であり、本学の学生よりも健康意識の高い集団とみなされる。したがって、水野らの結果が医療福祉系以外の学生に一般化可能かどうかの確証はない。むしろ、福祉系大学での調査報告結果は過大評価されている可能性がある。そこで、本稿では、一般的に健康意識が高くないとされる本学工学部の学生を対象にSWC元気点検票を実施し、その適用可能性について検討することを目的とした。

2. SWC元気点検票

SWC元気点検票は、東北福祉大学感性福祉研究所に

おける学術フロンティア推進事業（平成16～20年度）において創案された。点検項目は、研究実践の場である産学官共同体「仙台ウェルネスコンソーシアム（平成15年12月発足）」に参加する健康科学や生体情報学など様々な領域の専門家の協力を得て選定され、ポジティブ・ヘルスの視点に立った「食」「息」「眠」「温」「動」「想」「性」の7つのカテゴリーと、生存に深いかかわりを持つ社会及び自然環境の「環」のカテゴリー、これら8つのカテゴリーに含まれる72項目に加え、ネガティブ・ヘルスの視点に立った心身の痛みや不具合、過剰なストレスがないことを点検するための「安心」カテゴリーに含まれる14項目と、8つのカテゴリーそれぞれについての「満足度」項目、安心カテゴリーについての「安心度」項目、全てを総合した「総合的満足度」項目の計96項目から構成されている（資料1）。この点検表は図1に示したように3つのステップからなっている。ステップ1は、「食」～「環」の各カテゴリーの行動項目と機能項目について自己点検するプロセスである。ステップ2は、それぞれのカテゴリーの点検結果を踏まえて「満足度」及び「安心度」を自己評価するプロセスである。ステップ3は、すべてのカテゴリーの満足度と安心度を総括した「総合的満足度」を自己評価するプロセスである。

ここで重要な点は、各カテゴリーにおける行動項目と機能項目は、健康に良いことが科学的に証明されている知識や経験則に基づいていることである。しかも、それぞれは、行動と機能に関する簡明な宣言文から出来ているため、点検者は回答することで自然と健康に良いと言われることがらを意識するよう仕向けられる。このようにSWC元気点検票は、従来の質問票のように評価のみ

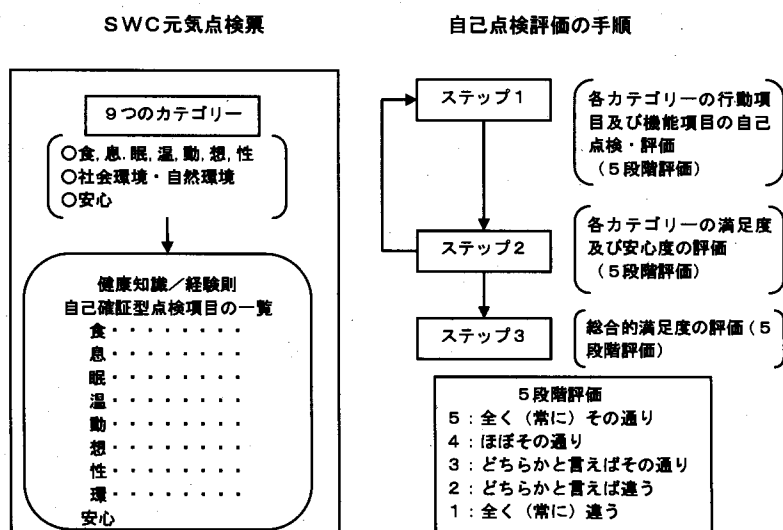


図1 SWC元気点検票

を目的にするのではなく、点検者の健康意識を高めるとともに自らの行動を健康に向けて誘導する効果を有していることが大きな特徴である。

3. 「健康科学実習」の授業内容及び受講学生について

健康スポーツ教育科目の目的は、健康、体力、身体運動に関する幅広い知識を習得し、生涯にわたり自発的に自己の心身の健康管理およびスポーツ・身体活動が行える教養と実践能力を育成することである。健康スポーツ教育科目の中でも健康科学実習は、学生生活を健康に過ごすためのライフスタイルの設計方法について、特に運動・身体活動を日常プラクティス化するための具体的な実践方法の習得をねらいに授業を実施している。

SWC元気点検票は、本学工学部の1年生45名を対象とした健康科学実習において実施された。表1に健康科学実習の授業内容について示す。授業は、全15回の予定であったが、はしかによる出校停止のため実質14回の開催となった。14回のうち、講義を6回、実技を8回実施した。講義では、運動と健康の関係、特に有酸素運動の

健康増進効果に関する理論や具体的な運動処方プログラムの説明を行った。実技では、携帯型心拍計（ハートレートモニター）を装着し健康及び体力増進に有効な心拍ゾーンでノルディックウォーキングを実践した。また、学生相互のコミュニケーションを促すためフライングディスクの集団競技種目を実施した。

4. SWC元気点検票の実施

図2に本研究におけるSWC元気点検票実施の流れを示す。SWC元気点検票は、第10回及び第15回の授業で実施した。初回の点検前に、山本の作成した“健康観の意識改革を目指した体験的授業”（資料2）に基づいて健康の定義と健康維持・増進における守りと攻めのバランスの重要性について概説した。次に、SWC元気点検票の構造と点検の方法について説明した。特に、SWC元気点検票には点検を行うことで自然に健康知識が身につく、気づきを得た者は健康観の意識改革が促される効果のあることを強調した。また、点検後に自己の健康行動に対する攻めの意識を持続しより強化するために「一

表1 健康科学実習の内容

回数	テーマ	内 容	授業の形式
第1回(4/9)	全体オリエンテーション	健康スポーツ教育科目のコース説明	—
第2回(4/16)	個別オリエンテーション	健康科学実習の授業概要、評価の方法、運動の健康影響について	講義
第3回(4/23)	ウォーミングアップ&クーリングダウン、フライングディスクの基本	スポーツ障害を予防する各種ストレッチングの実技を習得する。フライングディスク競技の基本となるスローイング、キャッチングの技能を習得する。	実技
第4回(5/7)	〃	〃	〃
第5回(5/14)	フライングディスク競技(GUTS, Disk Golf など)	子どもから高齢者まで体力や技能に応じて生涯楽しむことのできるフライングディスク競技を体験し、スポーツの習慣化を図る。	〃
第6回(5/21)	ノルディックウォーキングの理論	ノルディックウォーキングの歴史、効果、用具等について学習する。	講義
第7回(5/28)	ノルディックウォーキング実践、フライングディスク競技(GUTS, Disk Golf など)	ヘルスレベルのノルディックウォーキング実践 フライングディスク競技実践	実技
第8回(6/4)	心拍数測定の意味について	心血管系のホメオスタシス、自律神経の調節、起立時超早期脈拍変動測定	講義
第9回(6/11)	心拍数測定の実際、各種運動中の心拍数	起立時超早期脈拍変動測定の実際、推定最大心拍数および安静時心拍数に基づき運動強度を算出し、各種スポーツ中の運動強度を観察する。	実技
第10回(6/18)	運動強度(心拍数)に関するレビュー SWC元気点検票(第1回)の実施 1項目元気点検票の説明、実施(〜7/2)	運動強度(心拍数)による生理学的効果の違いについて理解する。 健康観の意識改革を目指した体験的授業。 SWC元気点検票システムについて	講義
第11回(6/25)	ノルディックウォーキング実践(心拍計装着) フライングディスク競技(ボートディスク)	フィットネスレベルのノルディックウォーキング実践 フライングディスク競技(ボートディスク)実践	実技
第12回(7/2)	はしかによる出校停止		
第13回(7/9)	筋コンディショニング(雨天のため)	パートナー・ストレッチ、オーバーボールを利用したコア(体幹部)スタビリティ・エクササイズ実践	実技
第14回(7/23)	ノルディックウォーキング実践(心拍計装着) フライングディスク競技(ボートディスク)	フィットネスレベルのノルディックウォーキング実践 フライングディスク競技(ボートディスク)実践	実技
第15回(7/30)	SWC元気点検票(第2回)の実施 1項目元気点検票の回収及び感想聴取 SWC元気点検票に関するアンケート実施	健康観の意識改革を目指した体験的授業。 SWC元気点検票(第1回)結果の速報及びフィードバック SWC元気点検票Web版の説明	講義

項目元気点検票」(資料3)を実施した。第1回の点検を行った翌日から2週間、学生が点検表の中で特に改善したいと思う一項目について毎日繰り返し点検させ、前回値と今回値の差分である「元気姿勢スコア」を記入させることにより、健康行動に対して攻めの姿勢が維持できているかどうか体験させた。以上、SWC元気点検票の説明ならびに点検と、一項目元気点検票の説明に要した時間は1時間程度であった。

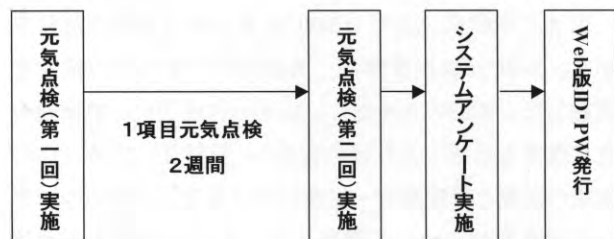


図2 元気点検票実施の流れ

一項目元気点検票の点検は6/19から7/1までの2週間の予定であったが、7/2(第12回)がはしかによる出校停止となったため、授業進行の関係で一項目元気点検票の回収は7/30の第15回に変更となった。第15回授業では、一項目元気点検票の回収後に再度、SWC元気点検票の点検方法について説明し、第2回の点検を行った。点検終了後、SWC元気点検票に関するシステム評価アンケートを実施した。アンケート終了後、Web版SWC元気点検票のデモンストレーションを実施し、Web版の点検希望者は学生番号、氏名、性別、生年月日、メールアドレスを電子メールで連絡するよう伝えた。その結果、授業終了から1週間以内に18名の学生からWeb版の点検希望の連絡があった。以上、SWC元気点検票の説明ならびに点検と、アンケート実施、Web版SWC元気点検票のデ

モンストレーションの所要時間は1時間程度であった。

5. 結果

健康科学実習を受講した45名の内、SWC元気点検票(2回)と一項目元気点検票すべてを点検した38名を解析対象とした。また、SWC元気点検票に関するシステム評価アンケートの有効回答者も38名であった。

5.1 システム評価アンケート結果

第2回目のSWC元気点検票の実施に併せてSWC元気点検票についての意見等を調査する無記名のシステム評価アンケートを実施した。以下にその結果を示す。

「自分は健康だと思いますか」の質問に対して、思う：14名(37%)、思わない：18名(47%)、どちらともいえない：6名(16%)であった(図3)。「自分は元気だと思いますか」の質問に対して、思う：23名(61%)、思わない：10名(26%)、どちらともいえない：5名(13%)であった(図4)。「健康に良いと言われる状態を意識するようになりましたか」の質問に対して、大いに意識するようになった：3名(8%)、多少は意識するようになった：27名(71%)、あまり意識するようにならなかった：7名(18%)、まったく意識するようにならなかった：1名(3%)であった(図5)。「健康に良いと言われる行動を今後とってみようと思いますか」の質問に対して、思う：32名(84%)、思わない：6名(16%)であった(図6)。また、「元気点検票を用いて自己点検したことで、生活習慣を変えてみようかと思ったことはありますか?」の質問に対する回答は以下の通りであった(表2)(複数回答可)。

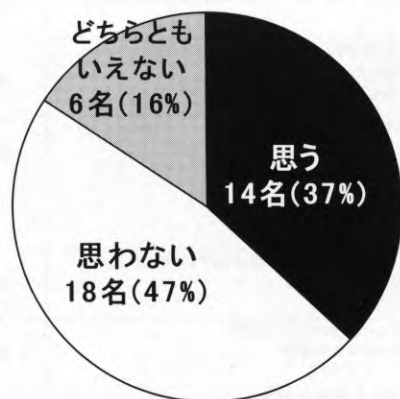


図3 自分は健康だと思いますか?

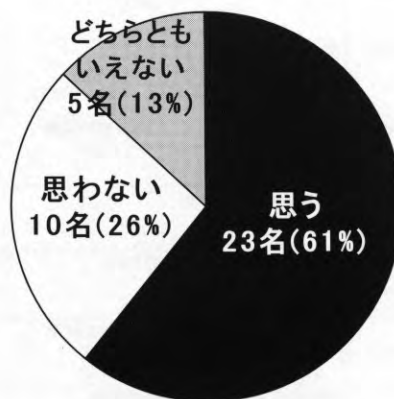


図4 自分は元気だと思いますか?

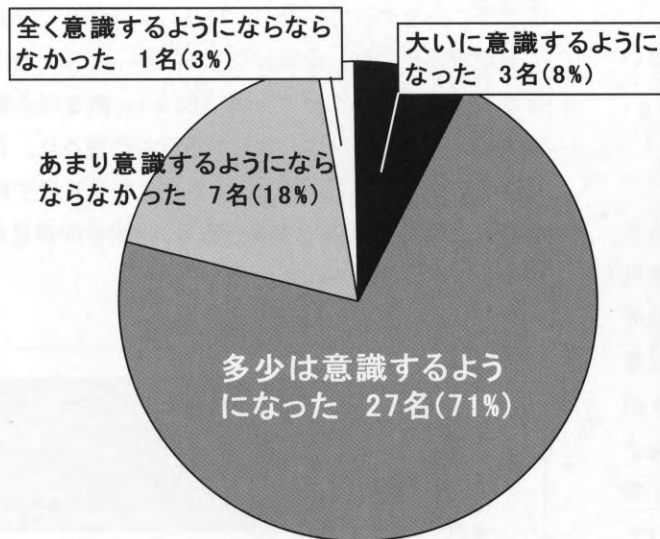


図5 健康に良いと言われる状態を意識するようになりましたか？



図6 健康に良いと言われる行動を今後とってみようと思いますか？

表2 元気点検票の自己点検で学生が変えてみたいと思う生活習慣

カテゴリー	改善してみようと思う生活習慣
食 (7名)	唾液が十分出るまでよく噛んで食べています(2名) 塩辛いものや肉類の脂肪を控えています 夜食や間食は控えています 栄養や安全を吟味して食材を選んでいきます 穀物、芋、豆、海藻、野菜、果物、魚、肉、卵、乳製品等、いろいろ食べています 食生活を改善する
息 (2名)	朝のおいしい外気を満喫しています 時々、ゆっくりと腹式呼吸をしています
眠 (16名)	毎日ほぼ決まった時刻に起床しています(4名) 昼間、明るい場所で過ごしています 夕方や夕食後、居眠りをする習慣はありません(2名) 寝る前は、照明を落としてリラックスし、眠くなってから床に入ります(4名) 室温や音環境などの室内環境をよくする 睡眠時間をしっかりとる(3名) 早寝早起きをする
温 (4名)	脱水症状を起こさぬよう、こまめに水分を補給しています 熱すぎない風呂にゆっくり入っています 汗をかくような運動や作業をしています(2名)
動 (8名)	意識して階段を使っています 意識して歩いたり、自転車に乗ったりしています 腹筋運動や腕立て伏せなどの筋力トレーニングを行っています ストレッチや柔軟体操を行っています(3名) 運動習慣を身につける(2名)
安心 (1名)	虫歯等、歯や義歯、顎、口などに不具合はありません (歯医者に通うようになった)

5.2 症例報告

以下に、SWC元気点検票及び一項目元気点検において特徴的なパターンを示した症例について示す。

(1) 一項目元気点検改善・元気姿勢改善例

●KY：男子19歳

表3にKYの満足度の変化を示す。KYは第1回点検で食・想の満足度が1，総合的満足度が1であった。眠以外の機能点が高得点であるにもかかわらず総合的満足度が1点であり，かつ想52（物事をできるだけ前向きに考えるようにしています），想59（時間や気持ちにゆとりがあります）が1点であることからKYは心配性の傾向があると推測された。特に，KYは食行動11項目中，6項目で1点を記入しており，食習慣への自己評価が低いと考えられた。

KYの一項目元気点検票の選択項目は，食1（食事はゆっくり楽しんで食べています）であった。自由記述欄をみると，点検後10日目までは意識してゆっくり食べる

ことをころがけていたが，11日目よりゆっくり食べることが習慣化され，意識しなくてもゆっくりと食べることができるようになっている（図7）。第2回点検では食1は3点となり，他の食行動項目も改善され，食の満足度は3点となった（表4）。各カテゴリーの平均元気姿勢もすべてプラスであり（表5），総合的満足度も1点から3点に改善された。

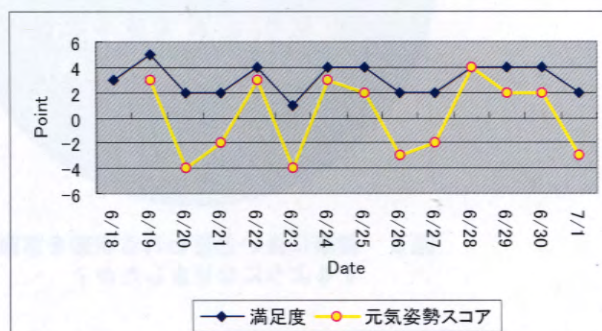


図7 一項目元気点検票の推移 (KY)

表3 満足度の変化 (KY)

カテゴリー	食	息	眠	温	動	想	性	環	安心	総合
満足度(第1回)	1	5	3	3	3	1	3	1	3	1
満足度(第2回)	3	5	3	4	3	2	2	2	4	3

表4 食カテゴリーの満足度変化 (KY)

カテゴリー	番号	前回値 今回値	元気 姿勢	点検内容	番号	前回値 今回値	元気 姿勢	点検内容
食 行動姿勢 = 1.73 (機能姿勢 = 3.00)	1	1 3	↗	食事はゆっくり楽しんで食べています	8	1 1	↘	旬の食材を用いた季節感のある料理を食べています
	2	5 5	↗	食事は3食を規則的に摂り、夕食の量は控え目にしています	9	1 2	↗	穀物・芋・豆・海藻・野菜・果物・魚・肉・卵・乳製品等、いろいろ食べています
	3	5 5	↗	食事は食べ過ぎないよう腹八分目を心がけています	10	3 5	↗	お酒を飲みすぎることはありません
	4	1 3	↗	夜食や間食は控えています	11	1 4	↗	塩辛いものや肉類の脂肪を控えています
	5	3 3	↗	唾液が十分出るまでよく噛んで食べています	12	5 5	↗	食事時になると、空腹感を覚えます
	6	3 5	↗	食後や食間には、薄いお茶や水を十分飲みます	13	5 5	↗	食欲があり、食事はおいしく感じています
	7	1 3	↗	栄養や安全を吟味して食材を選んでいます	満足度	1 3	↗	食の現状に満足しています

表5 平均元気姿勢スコア (KY)

カテゴリー	食	息	眠	温	動	想	性	環	安心	総合的 元気姿勢
項目番号	1-11	15-19	22-25	31-36	40-46	50-56	62-64	69-76		総合的行動元気姿勢
平均行動元気姿勢	1.73	2.80	2.50	0.50	1.43	0.14	0.33	1.75	—	1.41
項目番号	12-13	20	26-28	37-38	47-48	57-60	65-67	77-79	81-94	総合的機能元気姿勢
平均機能元気姿勢	3.00	3.00	1.00	3.00	3.00	1.00	2.33	1.33	2.36	2.14

(2)「眠」元気姿勢低下・遅刻常習例

●YH：男子19歳

表9にYHの満足度の変化を示す。第1回の点検で、眠の行動&機能点に低得点が散見されていた。また、食10（お酒を飲みすぎることはありません：2点）、食4（夜食や間食を控えています：2点）の得点が低く、深夜の仲間との飲酒が睡眠習慣を乱している可能性が考えられた。YHの一項目元気点検票の選択項目は、眠22（毎日ほぼ決まった時刻に起床しています：2点）であった。自由記述欄では、1限目がテストの時は朝7時に起床しているが、それ以外の日は9時半から12時半と起床時間は不規則であり、点検も1週間で終了している（図9）。そのため、第2回の点検でも眠の行動及び機能

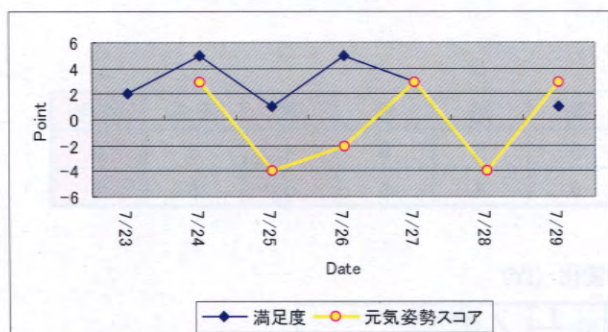


図9 一項目元気点検票の推移 (YH)

表9 満足度の変化 (YH)

カテゴリー	食	息	眠	温	動	想	性	環	安心	総合
満足度(第1回)	5	4	2	3	3	4	4	2	4	2
満足度(第2回)	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3

表10 眠カテゴリーの満足度の変化 (YH)

眠 行動姿勢 =-1.00 (機能姿勢 =-0.33)	22	2	↘	毎日ほぼ決まった時刻に起床しています	27	2	↘	朝、目覚めた時、熟睡感・爽快感があります
		2				2		
	23	5	↘	昼間、明るい場所で過ごしています	28	2	↘	昼間、耐えがたい眠気を感じることはありません
		4				2		
	24	1	↗	夕方や夕食後、居眠りをする習慣はありません	29	3	↗	室温や音環境など寝室の環境はよいと思います
		3				5		
	25	4	↘	寝る前は、照明を落としてリラックスし、眠くなってから床に入ります				
		2						
	26	4	↗	夜中に目が覚めることはありません	満足度	2	↘	睡眠の現状に満足しています
		5				2		

表11 平均元気姿勢スコア

カテゴリー	食	息	眠	温	動	想	性	環	安心	総合的 元気姿勢
項目番号	1-11	15-19	22-25	31-36	40-46	50-56	62-64	69-76		総合的行動元気姿勢
平均行動元気姿勢	1.82	2.00	-1.00	0.33	1.43	1.29	0.67	1.13	—	1.14
項目番号	12,13	20	26-28	37,38	47,48	57-60	65-67	77-79	81-94	総合的機能元気姿勢
平均機能元気姿勢	3.00	2.00	-0.33	2.33	-1.00	1.00	2.67	1.67	0.71	1.14

点、平均元気姿勢点に変化はなく睡眠習慣の改善は見られなかった（表10, 11）。

(3)「想」元気姿勢低下・集中力欠如例

●OA：男子19歳

表12にOAの満足度の変化を示す。OAは、出席や遅刻はなく授業にもまじめに取り組んでいるが、どこか落ち着きがなく、時々注意事項を聞き漏らすなど注意散漫な態度を示すときがある。第1回点検では、食、眠、想、環の満足度が低く、総合的満足度も2点と低かった。特に、想は11項目中6項目で低得点であった（表13）。授業前後の仲間とのやり取りでは、専門科目のレポートやテストについて話していることが多く、それらの対策で気持的にも時間的にも余裕がなくストレス状態であることは明らかであった。OAの一項目元気点検票の選択項目は、食2（食事は3食規則的に摂り、夕食の量は控えめにしています：1点）であったが、点検期間中の自由記述では、食パン1枚かバナナ1本で3点もしくは4点と記入しており、自己評価基準が低いと言わざるをえなかった。また、点検日も途中抜けのあることが多く、自己の生活習慣を振り返る余裕のないことが点検表の記述から伺われた。このような学生は本学では比較的多く、時間管理法などの日常の作業負担を軽減する工夫によっ

表12 満足度の変化 (OA)

カテゴリー	食	息	眠	温	動	想	性	環	安心	総合
満足度(第1回)	2	4	1	3	4	2	3	2	4	2
満足度(第2回)	4	4	2	4	2	2	5	3	4	3

表13 想・食カテゴリーの満足度の変化 (OA)

想	50	4	↘	将来の希望や実現したい夢を持っています	56	3	↗	適度な休息や休養を取っています
		3				4		
	51	2	↘	毎日、目的意識を持って生活しています	57	1	↗	美しいものや良いことには素直に感動します
		2				2		
	52	1	↗	物事をできるだけ前向きに考えるようにしています	58	1	↗	日常のことが気分良くやれています
		2				2		
(機能姿勢 =-0.25)	53	5	↘	時々、自分の気持ちの状態を確認します	59	2	↘	時間や気持ちにゆとりがあります
		2				1		
	54	3	↘	文化、芸術、スポーツ等に関心があります	60	1	↗	他人の心の痛みを理解できます
		1				2		
	55	4	↘	物事に辛抱強く取り組んでいます	満足度	2	↘	心の働きに現状に満足しています
		3				2		
カテゴリー	番号	前回値	元気姿勢	点検内容	番号	前回値	元気姿勢	点検内容
食	1	3	↗	食事はゆっくり楽しんで食べています	8	1	↗	旬の食材を用いた季節感のある料理を食べています
		3				2		
	2	1	↘	食事は3食を規則的に摂り、夕食の量は控え目にしています	9	4	↘	穀物・芋・豆・海藻・野菜・果物・魚・肉・卵・乳製品等、いろいろ食べています
		1				3		
	3	4	↗	食事は食べ過ぎないよう腹八分目を心がけています	10	5	↗	お酒を飲みすぎることはありません
		4				5		
	4	2	↗	夜食や間食は控えています	11	3	↗	塩辛いものや肉類の脂肪を控えています
(機能姿勢 = 2.50)		5				3		
	5	1	↗	唾液が十分出るまでよく噛んで食べています	12	4	↗	食事時になると、空腹感を覚えます
		2				4		
	6	4	↘	食後や食間には、薄いお茶や水を十分飲みます	13	5	↗	食欲があり、食事はおいしく感じています
		2				5		
	7	3	↗	栄養や安全を吟味して食材を選んでいます	満足度	2	↗	食の現状に満足しています
		4				4		

て時間と気持ちにゆとりをもつことが必要と考えられた。

(4) 安心項目低下・生活習慣不良例

●SH：男子19歳

図10にSHの第2回点検の満足度、行動点、機能点を示す。すべての変量が低得点であり、特に行動点は息以外すべて2点台となっている。安心項目に関しては、第1回点検では2点以下の項目が2つであったが、第2回点検では実に9項目に増加しており、短時間で心身の状態を著しく悪化させたことがわかる(表14)。第2回点検の時期は前期試験の直前であり、想や眠の行動・機能点も低いことから、試験直前の精神的ストレスや睡眠不足が安心点の低下に影響を及ぼしたと推測される。SHは一項目元気点検票で、眠22(毎日ほぼ決まった時刻に起床しています:2点)を選択したが、点検は1週間で途絶えコメントもなしであり、むしろ眠の満足度も改善されていない。既述のOAも試験により想の行動・機能が悪化し、それが他の健康行動に影響を及ぼしていたと考

えられるが、SHではストレスがより強く働き、心身の機能状態にまで影響を及ぼしたのかもしれない。SHのような学生は同じクラスに数名見られたが、試験のストレスが心身の機能状態に影響を及ぼすか否かは、平常時の想の行動や機能に依存すると考えられる。すなわち、自分の夢に向かって毎日目的意識をもって行動し、物事に対して前向きに辛抱強く取り組んでいる学生は、時間や気持ちにゆとりがあり、試験などのストレスに対する耐性も高く心身の機能状態が悪化しにくいと考えられる。

6. 考察

本研究では、健康意識の向上と生活習慣の改善をねらいにSWC元気点検票と2週間の一項目元気点検を実施した。2回目のSWC元気点検票終了後のシステム評価アンケートでは、「健康に良いと言われる状態を意識するようになったか?」という問いに対して約80%の学生が“大いに”もしくは“多少は”意識するようになったと



図10 第2回点検における満足度、行動点、機能点 (SH)

表14 想・安心カテゴリーの満足度の変化 (SH)

想	50	2	↑	将来の希望や実現したい夢を持っています	56	4	↑	適度な休息や休暇を取っています
		3				4		
	51	2	↑	毎日、目的意識を持って生活しています	57	3	↑	美しいものや良いことには素直に感動します
		3				3		
	行動姿勢 =-0.29	2	↓	物事をできるだけ前向きに考えるようにしています	58	2	↓	日常のことが気分良くやれています
		2				2		
(機能姿勢 =-1.25)	53	2	↓	時々、自分の気持ちの状態を確認します	59	2	↓	時間や気持ちにゆとりがあります
		2				2		
	54	2	↓	文化、芸術、スポーツ等に関心があります	60	2	↓	他人の心の痛みを理解できます
		2				2		
安心	55	2	↓	物事に辛抱強く取り組んでいます	満足度	2	↓	心の働きに満足しています
		2				2		
	81	1	↓	便秘や下痢はしません	89	4	↓	めまいはしません
		1				2		
	82	4	↓	咳や痰はめったにありません	90	4	↑	耳の聴こえに不具合はありません
		2				5		
	83	4	↓	睡眠中、いびきをかくことはありません	91	3	↓	虫歯等、歯や義歯、顎、口などに不具合は感じていません
		3				2		
行動姿勢 =-	84	4	↓	冷え性ではありません	92	3	↑	奥歯で左右バランスよくしっかり噛むことができます
		3				3		
	85	4	↓	動悸や脈の乱れはありません	93	3	↓	奥歯を軽くかみしめて左右に滑らかに動かすことができます
		3				2		
(機能姿勢 =-1.57)	86	2	↓	排尿は問題なくできます	94	3	↓	過度のストレスは感じていません
		2				2		
	87	3	↓	身体のどこにも痛みはありません				
		2						
総合的満足度	88	4	↓	肩こりはありません	安心度	3	↓	心身の現状に安心しています
		2				2		
総合的満足度	満足度	2	↓	総合的に見て自分の健康の現状に満足しています				
		2						

回答しており、SWC元気点検票を体験することによる健康意識の向上を示唆する結果が得られた。水野らが福祉系大学の学生4,000名を対象にSWC元気点検票を実施した先行研究でも、同じ質問で健康意識の向上が見られた学生の比率は約90%と報告されており、本研究結果とはほぼ一致した。SWC元気点検票終了後の生活習慣の改善については、「健康に良いと言われる行動をとってみたいと思うか？」の問いに対しては84%の学生がとってみたいと思うに回答しており、生活習慣改善の期待がもたれる結果となった。また、どのような生活習慣を変えてみたいかの質問に対しては、「毎日ほぼ決まった時刻に起床しています」や「寝る前は照明を落としてリラックスし、眠くなってから床に入ります」などの睡眠に関

する行動項目が16名と最も多かった。また、「ストレッチや柔軟体操を行っています」や「腹筋運動や腕立て伏せなどの筋力トレーニングを行っています」などの運動項目をあげた者も8名と多かった。さらに、「唾液が十分出るまでよく噛んで食べています」や「夜食や間食は控えています」など食生活に関する項目が続いた。これらの結果から、勉強が忙しく睡眠時間が十分にとれず身体を動かす機会が少ない、一人暮らしで食事のバランスや食生活のリズムが乱れがちな本学の学生のライフスタイルをうかがい知ることができる。今回の調査では、「自分は健康だと思いますか？」の質問に対して健康だと思うと回答した者37%に比して健康と思わないと回答した者は47%と多く、不健康を自覚している学生が多い

ことがわかった。しかし、SWC元気点検票終了後に健康と思わないと回答した学生のほぼ全員が健康に良いと言われる行動をとってみたいと思うようになっており、健康意識の向上が促されたことが明らかとなった。

水野らはSWC元気点検票体験による学生の生活習慣の改善について、点検後1ヶ月以内では約半数に生活習慣の改善が見られたと報告している。しかし、半年後に生活習慣の改善があったとする学生は5～6%程度と報告されている。本研究では、SWC元気点検票終了後の生活習慣の改善について調査することはできなかったが、第2回の点検後にWeb版のSWC元気点検票を使用して生活習慣の点検の継続を希望した学生が18/38名(47%)であったことから推測すると、SWC元気点検票体験後に生活習慣の改善を実際にとった学生の割合は水野らの報告とほぼ同等ではなかったかと考えられる。今後、学生がSWC元気点検票の体験後に実際に生活習慣の改善行動を起こしたかどうか調査することが必要と考えられた。

藤田は8週間の運動教室に参加する21名の高齢者を対象に2週間ごとにSWC元気点検票を実施し、運動プログラムの進行に伴い「動」カテゴリーの各項目が改善するとともに「食」「息」「眠」「温」の行動や機能、満足度がパラレルに良い方向へ向かうことを報告した。このように健康に良いとされるある行動によって他の健康行動や機能に非特異的な効果をもたらされる可能性がある。したがって、理想的な健康スケールは健康行動の非特異的な効果を評価できるものであることが望ましい。本研究では、健康意識の向上が見られた学生の多くで、一項目元気点検項目として選んだカテゴリー以外の健康行動で非特異的な効果が観察された。例えばIYのように、環72(身近な自然のみどりに触れています:1点→4点)によって、想53(時々、自分の気持を確認します:2点→5点)や、想55(物事に辛抱強く取り組んでいます:3点→5点)など心理情緒面が改善されたような事例である。しかし、YHやOA、SHのようにSWC元気点検票によって健康行動への気づきを得たとしても、実際にそれを改善する努力、すなわち今回の研究でいえば一項目元気点検の努力を怠る学生ではそのような健康行動の非特異効果は観察されなかった。いや、非特異効果は見られたが、むしろそれはマイナスに作用していた。このような健康行動の実践にネガティブな学生の特性は想行動であった。想の行動や機能の低下、すなわち、心にゆとりのないことが健康上一番の問題点と考えられた。一般的に学生にとって日常生活における最も強いストレスフ

ル・イベントは試験である。本研究では、2回目のSWC元気点検票の実施時期は試験前の時期と重なったが、もともと想カテゴリーに問題のある学生では2回目の点検でマイナスの非特異的な効果の生じる傾向が強く見られた。特に、SHは2回目の点検で安心項目の低下が顕著に見られ、身体の痛みや不定愁訴が全身に及び、強いストレス状態にあることが示唆された。このような心身相関の高い学生に対して教員は常に授業で心の状態に気配りし、場合によっては心療内科等の受診を勧める選択肢も検討しなければならない。しかし、このような心の問題を抱える学生にとってまず必要なことは、自らの心身の状態をセルフモニタリングし、身体に影響が及ぶような危機的心理状態を未然に防ぐ術を身につけることである。その一助としてSWC元気点検票は有効なツールになりうると考えられる。なぜならば、SWC元気点検票は、健康に良いとされる行動を自己点検することで自己省察・自己生成の過程を経て生活習慣の改善を促すことを目的としているからである。今後、本学の健康教育スポーツ科目や保健センターなど学生の健康支援に関わる教職員によってSWC元気点検票の活用法について活発な議論がなされることを期待したい。

7. まとめ

本学の健康スポーツ教育科目“健康科学実習”を履修する工学部の1年生38名を対象にSWC元気点検票と一項目元気点検票を実施した。その結果、学生が自らの生活習慣に気づき、健康感の意識改革が生じる可能性が示唆された。また、想カテゴリーの行動や機能、満足度を良好に維持することが大学生の健康保持上極めて重要であることが明らかになった。生活習慣病の若年化が叫ばれる今日、大学の健康・スポーツ関連授業には学生の健康意識を向上し生活習慣を改善する役割が期待されている。今後、SWC元気点検票をどのように活用すればより多くの学生を健康へ導くことができるか本学の健康支援に関わる教職員によって活発な議論がなされることを期待するものである。

謝辞

本研究は、東北福祉大学感性福祉研究所における文部科学省の学術フロンティア推進事業(平成16年度～平成20年度)による私学助成を得て行われた。

引用文献

- Chakraborty, G., Miyanishi, Y., Mizuno, et al. Collection and analysis of life-style data -a novel approach to improve health-consciousness-” 2006 IEEE HealthCom, 174-179, 2006
- Hufeland, C. W. “*Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern* 2., verm. Aufl.”, Akademische Buchhandlung, Jena, 1798 (C. W. フーフェラント (井上昌次郎訳) : 長寿学, どうぶつ社, 2005)
- 山本光璋, 河村孝幸, 前田泰弘ら「東北福祉大学予防健康増進センターの取り組み—SWC元気点検票を用いた健康自己管理システムの構築に向けて (その1)」『公衆衛生情報みやぎ』341, 17-20, 2005.
- 山本光璋, 河村孝幸, 前田泰弘ら「東北福祉大学予防健康増進センターの取り組み—SWC元気点検票を用いた健康自己管理システムの構築に向けて (その2)」『公衆衛生情報みやぎ』342, 17-20, 2005.
- 山本光璋, 松江克彦, 小松紘「五感を介する刺激測定に基づく健康向上のための人間環境システムの構築 平成17年度の総括 第1章 Aグループの平成17年度研究実績, 健康スケールの開発とその健康・福祉サービスへの応用に関する研究」『感性福祉研究所年報』7, 169-270, 2006.
- 水野康, 河村孝幸, 山本光璋「東北福祉大学学生へのSWC元気点検票の適用実績について」『第2回大学生サポートシステム研究会資料集』1-5, 2007.
- 藤田和樹「メディカルフィットネスサービスの実践的研究」『感性福祉研究所年報』第6号, 171-186, 2005.
- 藤田和樹「SWC元気点検票の健康関連授業受講学生への適用経験」『第2回大学生サポートシステム研究会資料集』9-20, 2007.

(ふじた かずき 大学教育実践センター・准教授)

(みずの こう 東北福祉大学感性福祉研究所・講師)

(やまもと みつあき 東北福祉大学

感性福祉研究所・教授)

SWC元気点検票 詳細版 (コメント付き) V2007-3										
全体原理		自分の生活習慣を、食事・呼吸・睡眠・体温調節・運動・心の働き・性・環境・安心の、9つのカテゴリーの「スケール」で自己点検してみよう！ それぞれのスケールは個別的でありながら、「心と身体と環境」という全体の立場に配慮したものにもなっています。最初にそれぞれのスケールの原理はどのようなものかを学んでから、自己点検に入ることを推奨します。								
各点検項目に付いている(◎)、(○)、(ー)の意味は以下の通りです。 (◎) : その気になれば、実行可能な行動項目 (○) : 行動変化に伴って変わってくることが期待される機能項目、(ー) : いずれにも該当しない項目										
カテゴリー	◎ ○ ー の別	項目番号	自分の現状 (この一ヶ月、一週間、又は一日) が、どちらかと言えばその通りなら3点を、それ以上なら4点または5点を、違うなら2点または1点を選んで下さい。5点が健康に最も良いと考えられる評価値です。	5 全く(常に)その通り	4 ほぼその通り	3 どちらかと言えばその通り	2 どちらかと言う通り	1 全く(常に)違う		
			答えられない項目には無理に答える必要はありません。ただし、各カテゴリーの満足度と(○)印項目の最低一つには必ず答えてください。							
原理		地球上で太陽の下に生きている私たちのからだの中では、口から入った食物が化学反応し、生きていくために必要な物質とエネルギーに変換され、不必要になったものは排泄されていきます。したがって、「食」スケールは、24時間のリズムにしがたっているか、必要な栄養素が摂取されているか、流れは淀んでいないかなど、をチェックするものになっています。								
食	◎ 1	食事はゆっくり楽しんで食べています 【ゆっくりとした楽しい食事は全ての食機能により影響があります】	1 →	5	4	3	2	1		
	◎ 2	食事は3食を規則的に摂り、夕食の量は控え目にしています 【夜間は代謝が低下している時間帯であることを心得て、規則正しい食習慣を！】	2 →	5	4	3	2	1		
	◎ 3	食事は食べ過ぎないよう腹八分目にしています 【食べ過ぎた時には、その後の食事量を控えて調節することが大切です】	3 →	5	4	3	2	1		
	◎ 4	夜食や間食は控えています 【おやつは、食後に胃が空になる3時間位たってからにしましょう】	4 →	5	4	3	2	1		
	◎ 5	唾液が十分出るまでよく噛んで食べています 【唾液は消化を助け、あなたの胃や腸を守る働きもしています】	5 →	5	4	3	2	1		
	◎ 6	食後や食間には、薄いお茶や水を十分飲みます 【濃いお茶やコーヒーは食後に摂りましょう】	6 →	5	4	3	2	1		
	◎ 7	栄養や安全を吟味して食材を選んでいます 【同じ食材でも種類や産地に関心を持つと楽しさも増しますね】	7 →	5	4	3	2	1		
	◎ 8	旬の食材を用いた季節感のある料理を食べています 【地元の野菜は値段の安いときが旬のはずです】	8 →	5	4	3	2	1		
	◎ 9	穀物、芋、豆、海藻、野菜、果物、魚、肉、卵、乳製品等、いろいろ食べています 【神経質になりすぎることはありませんが、バランス感覚を養いたいものです】	9 →	5	4	3	2	1		
	◎ 10	お酒を飲みすぎることはありません 【酒は百薬の長といわれます。上手に付き合いたいものです】	10 →	5	4	3	2	1		
	◎ 11	塩辛いものや肉類の脂肪を控えています 【生活習慣病予防の一つの重要な原則といえるでしょう】	11 →	5	4	3	2	1		
	○ 12	食事時になると、空腹感を覚えます	12 →	5	4	3	2	1		
	○ 13	食欲があり、食事はおいしく感じています	13 →	5	4	3	2	1		
	14 (食満足度) 食の現状に満足しています			14 →	5	4	3	2	1	
原理		新鮮空気は水や食物と同様に生命活動の源泉です。海の中でえら呼吸していた祖先の遺産を引き継いでいる我々は、横隔膜を上下運動させて呼吸しています。普段は意識に上ることはなく自発的なものですが、胸式呼吸や腹式呼吸を意識的にこなすこともできます。「息」スケールは、呼吸法の基本と鍛錬法を教えています。								
息	◎ 15	普段、呼吸は口を閉じてしています 【鍛錬時には、吐く息は口からゆっくりが秘訣です】	15 →	5	4	3	2	1		
	◎ 16	時々両手を挙げて背伸びする習慣があります 【背伸びに伴う深呼吸で気持ちも引き締まるでしょう】	16 →	5	4	3	2	1		
	◎ 17	時々、ゆっくりと腹式呼吸をしています 【気持ちが落ち着き、心身に好影響がでてくるでしょう】	17 →	5	4	3	2	1		
	◎ 18	朝のおいしい外気を満喫しています 【窓を開けて背伸びをするだけでも心がけたいものです】	18 →	5	4	3	2	1		
	◎ 19	タバコは吸いません 【タバコは肺がんの危険因子！ 慢性気管支炎の症状も出てきます】	19 →	5	4	3	2	1		
	○ 20	坂道や階段でも息切れを感じません	20 →	5	4	3	2	1		
	21 (息満足度) 呼吸の現状に満足しています			21 →	5	4	3	2	1	

温	原理	人間が温血動物であることは紛れもない事実です。このことは暑さ、寒さに反応して、体温を一定に保つ調節が行なわれていることを意味しています。したがって、「温」スケールは、この機能を健全に保つための行動指針を与えています。									
	◎ 31	熱すぎない風呂にゆっくり入っています 【シャワーだけより疲労回復や睡眠に効果的です】	31 →	5	4	3	2	1			
	◎ 32	脱水症状を起こさぬよう、こまめに水分補給をしています 【心臓・腎疾患で医師の管理下にある人は、水分の摂り過ぎにご注意を！】	32 →	5	4	3	2	1			
	◎ 33	暑さ寒さに合わせて衣服の調節をしています 【気温にあわせて上着やセーター等でこまめに調節することです】	33 →	5	4	3	2	1			
	◎ 34	自分のいる部屋には温・湿度計を置いて確認しています 【特に、高齢になると大事なことです。若い頃から習慣化しましょう】	34 →	5	4	3	2	1			
	◎ 35	汗をかくような運動や作業をしています 【体温調節の機能を鍛えるためにも運動は重要だということです】	35 →	5	4	3	2	1			
	◎ 36	乾布摩擦をしています 【古来の健康法です！皮膚の弱い人は慎重に】	36 →	5	4	3	2	1			
	○ 37	気温や湿度の変化を感じることができます	37 →	5	4	3	2	1			
	○ 38	暑い環境では自然と汗が出てきます	38 →	5	4	3	2	1			
		39 (温満足度) 体温調節の現状に満足しています	39 →	5	4	3	2	1			

原理		使われない筋肉や関節の機能は確実に衰えていきます。したがって、あらゆる筋肉と関節を日常生活の中で動かすことが大切です。しかし、日常生活の中で使われにくい筋肉と関節については、時間を設けて意識的にトレーニングすることが必要になってきます。「動」スケールはそのためのポイントを教えています。						
動	◎ 40	笑ったり、しゃべったり、顔面の筋肉をよく使っています 【笑いの筋肉を動かすことで逆に笑いの心が刺激されることが判っています】	40 →	5	4	3	2	1
	◎ 41	肩の挙げ下げ、腕の曲げ伸ばし、手のつまみ動作など、よくやっています 【家事や作業など、日常生活の中で自然に動かしていることも含まれます】	41 →	5	4	3	2	1
	◎ 42	意識して歩いたり、自転車に乗ったりしています 【日々の活動量を増やすことで、太りにくい身体になります】	42 →	5	4	3	2	1
	◎ 43	意識して階段を使っています 【階段昇りは平地歩行の2倍以上の持久力と、3倍以上の脚筋力をつけてくれます】	43 →	5	4	3	2	1
	◎ 44	スポーツやダンス、レクリエーション活動に楽しく参加しています 【今からでも挑戦して見ませんか】	44 →	5	4	3	2	1
	◎ 45	腹筋運動や腕立て伏せなどの筋力トレーニングを行っています 【日常生活の中で使われない筋肉や関節は衰えていくものです】	45 →	5	4	3	2	1
	◎ 46	ストレッチや柔軟体操を行っています 【朝起きたときやスポーツなどの前後にゆっくりと！】	46 →	5	4	3	2	1
	○ 47	筋力・持久力・バランス能力などの体力全般には余裕があります	47 →	5	4	3	2	1
	○ 48	全身の関節は大きく柔軟に動かすことができます	48 →	5	4	3	2	1
49 (動満足度) 運動の現状に満足しています		49 →	5	4	3	2	1	

各点検項目に付いている (◎)、(○)、(ー) の意味は以下の通りです。 (◎) : その気になれば、実行可能な行動項目 (○) : 行動変化に伴って変わってくることが期待される機能項目、(ー) : いずれにも該当しない項目								
カテゴリー	◎○ーの別	項目番号	自分の現状 (この一ヶ月、一週間、又は一日) が、どちらかと言えばその通りなら3点を、それ以上なら4点または5点を、違うなら2点または1点を選んで下さい。5点が健康に最も良いと考えられる評価値です。 答えられない項目には無理に答える必要はありません。ただし、各カテゴリーの満足度と (○) 印項目の最低一つには必ず答えてください。	5 全く(常に)その通り	4 ほぼその通り	3 どちらかと言えばその通り	2 どちらかと言えば違う	1 全く(常に)違う

想	原理	「想」とは私たちの心の働きのことであり、脳機能が重要な役割を果たしています。しかし、それは決して脳だけに関わっているのではなく、全身との関わり、ひいては、周りの環境とのかかわりの中で果たされていると考えられます。したがって、「想」スケールは、行動することへの意欲や気分、感情、情動などに関するものを含んでいます。						
	◎ 50	将来の希望や実現したい夢を持っています 【人は未来があるから生きられるのですね】	50 →	5	4	3	2	1
	◎ 51	毎日、目的意識を持って生活しています 【毎日の生活の中で目的意識を持つことは、心の健康の原点といえます】	51 →	5	4	3	2	1
	◎ 52	物事をできるだけ前向きに考えるようにしています 【これは精神を安定に保つ上での秘訣です】	52 →	5	4	3	2	1
	◎ 53	時々、自分の気持ちの状態を確認しています 【容易ではありませんが、大事なことです】	53 →	5	4	3	2	1
	◎ 54	文化、芸術、スポーツ等に関心があります 【画像情報が過剰な今日では読書も良いでしょう】	54 →	5	4	3	2	1
	◎ 55	物事に辛抱強く取り組んでいます 【これは、心に張りを持たせ、生きがいを得る上で大事なことです】	55 →	5	4	3	2	1
	◎ 56	適度な休息や休暇を取っています 【どんなに忙しくても、工夫して休息と休暇のある生活を！】	56 →	5	4	3	2	1
	○ 57	美しいものや良いことには素直に感動します	57 →	5	4	3	2	1
	○ 58	日常のことが気分良くやれています	58 →	5	4	3	2	1
	○ 59	時間や気持ちにゆとりがあります	59 →	5	4	3	2	1
	○ 60	他人の心の痛みを理解できます	60 →	5	4	3	2	1
	61 (想満足度)	心の働きの現状に満足しています	61 →	5	4	3	2	1

性	原理	生物は2つの性から成り立っています。それはすべて種族保存のためなのですが、人間も哺乳動物である以上例外ではありません。異性に対して性的な感情を持つことは自然であり、年齢に関係なく、むしろ正常なことなのです。しかし、発達した脳機能を持っている人間としては男女それぞれの価値を認め、愛情あるコミュニケーションをもって責任のある性行動を取らなければなりません。若い時から性について正しい知識を持って、生涯健康を保持し、充実した人生を送ることが大切です。「性」スケールはこうした理念に基づいています。						
	◎ 62	家族や友達等に心くばりしています 【これは、思いやりや優しい気持ちを持っているからできることです】	62 →	5	4	3	2	1
	◎ 63	家族と性について話し合うことがあります 【家族が性をオープンに論じることが大切です】	63 →	5	4	3	2	1
	◎ 64	握手や子供の頭をなでるなどスキンシップの愛情表現をしています 【スキンシップは心に安らぎを与える最も基本的なものなのです】	64 →	5	4	3	2	1
	○ 65	家族や友達等から愛情を受けています	65 →	5	4	3	2	1
	○ 66	気になる異性に会うと、胸がときめきます	66 →	5	4	3	2	1
	○ 67	愛することは美しいことだと思います	67 →	5	4	3	2	1
	68 (性満足度)	性の現状に満足しています	68 →	5	4	3	2	1

		原理			5 全く（常に） その通り	4 ほぼその通り	3 どちらかと 言えばその通り	2 どちらかと 言えば違う	1 全く（常に） 違う
社会環境・自然環境	◎	69	住まいの内外の掃除をしています	69 →	5	4	3	2	1
	◎	70	ごみは出さないよう注意し、出したごみはしっかり分別しています	70 →	5	4	3	2	1
	◎	71	節電、節水など、省エネルギー行動をしています	71 →	5	4	3	2	1
	◎	72	身近な自然の“みどり”に触れています	72 →	5	4	3	2	1
	◎	73	困っている人に思いやりの心をもって対応しています	73 →	5	4	3	2	1
	◎	74	まわりの人々に迷惑をかけないようにしています	74 →	5	4	3	2	1
	◎	75	物事や人に対して感謝の念を抱いています	75 →	5	4	3	2	1
	◎	76	髪型、服装など身なりに気を配り、清潔にしています	76 →	5	4	3	2	1
	○	77	いろいろ相談できる人がいます	77 →	5	4	3	2	1
	○	78	自分のまわりの社会環境は快適です	78 →	5	4	3	2	1
	○	79	自分の生活の場における自然環境は快適です	79 →	5	4	3	2	1
		80	（環境満足度） 社会・自然環境とのかかわりに満足しています	80 →	5	4	3	2	1

		危機管理			5 全く（常に） その通り	4 ほぼその通り	3 どちらかと 言えばその通り	2 どちらかと 言えば違う	1 全く（常に） 違う
安心			あらゆる視点から、健康の維持増進に有効な生活習慣を心がけていたとしても、私たちに病がやってくることは誰しもが知っています。ですから私たちは年に一度の健康診断と、半年に一度の歯科検診を受けることが大切ですが、同時に、病の足音を自分自身が察知する感性も大切です。「安心」スケールは、そうした危機管理上の項目から成り立っています。						
	○	81	便秘や下痢はしていません	81 →	5	4	3	2	1
	○	82	咳や痰はめったにでません	82 →	5	4	3	2	1
	○	83	睡眠中、いびきをかくことはありません 【判断の難しい方は、他人に指摘された経験で判断して下さい】	83 →	5	4	3	2	1
	○	84	冷え性ではありません	84 →	5	4	3	2	1
	○	85	動悸や脈の乱れはありません 【自分では感知できない場合もあります。年に一度の健康診断は重要です】	85 →	5	4	3	2	1
	○	86	排尿は問題なくできます	86 →	5	4	3	2	1
	○	87	身体のどこにも痛みはありません	87 →	5	4	3	2	1
	○	88	肩こりはありません	88 →	5	4	3	2	1
	○	89	めまいはしません	89 →	5	4	3	2	1
	○	90	耳の聴こえに不具合はありません	90 →	5	4	3	2	1
	○	91	虫歯等、歯や義歯、顎、口などに不具合は感じていません 【不具合を感じなくても、半年に一度は歯科検診を受けましょう】	91 →	5	4	3	2	1
	○	92	奥歯で左右バランスよくしっかり噛むことができます	92 →	5	4	3	2	1
	○	93	奥歯を軽くかみしめて左右に滑らかに動かすことができます	93 →	5	4	3	2	1
	○	94	過度のストレスは感じていません	94 →	5	4	3	2	1
		95	（安心度） 心身の現状に安心しています	95 →	5	4	3	2	1

次ページにすすみ、満足度ダイヤグラムを作成し、96（総合的満足度）に必ず答えてください。

資料 2

2007年 6月 V 1 大阪大学

健康観の意識改革を目指した体験的授業について

世の中には、メタボリック・シンドロームという言葉が氾濫していますが、これは、中高年になると、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかる人が増えてきていることから、その予防を国民に呼びかけるための一つのキャンペーンとみなされます。生活習慣病にかからないための唯一の方法は、若いうちから理想的な生活習慣のあり方を学び、それを一生に亘って持続していく以外に方法はないのです。これは、各人の意識改革の問題であり、この授業ではそれにチャレンジする方法を教えてください。社会に出て生き残っていくためには、「自分の運命を他人任せにしない」という自立の精神を養うことが重要であり、この授業はその立場からも有意義なものです。

(1) 健康とは (WHOの定義)

最初に、「健康とは」ということの定義をしっかりとっておく必要があります。世界保健機関 (WHO) の定義では、健康とは、「身体的にも精神的にも社会的にも完全に良い状態を意味するものであって、単に病気や病弱でないというだけではない」(1947)とされており、この定義が今も生きています。しかし、現実には特にわが国では、毎年の「健康診断」で、「病気でないこと (消極的な言葉⇔守りの姿勢)」については血液検査などでチェックされていますが、「身体的にも精神的にも社会的にも完全に良い状態 (積極的な言葉⇔攻めの姿勢)」のチェックについては、各人にまかされており、社会的なサポートはなされて来なかったのが実情です。要するに、健康を獲得するには、守りと攻めのバランスを回復することが重要であり、これまでの「守り」に偏っていた健康観を改め、「攻め」の健康観をもっと重視する必要があるのではないのでしょうか。

(2) SWC元気点検票について

「SWC元気点検票」は、攻めの健康観を取り戻すために考えられたもので、図1に示したように、ステップ1, 2, 3から成っています。ステップ1では、健康の前提となる生活習慣行動の実態を、たとえば、食事、呼吸、睡眠、体温調節、運動、心の働き、性、社会及び自然環境などの視点から、積極的な言葉で書かれた点検項目を自己点検していけば健康知識が自然に身につくとともに、気づきを得た人には、健康観の意識改革がなされるように工夫されています。ステップ2と3では、点検した結果を踏まえて自分の現状についての「満足度」を自己評価することで、生活習慣の改善行動が促されるようにできています。評価は5段階評価ですが、自分の行動について、実質的には「どちらかと言えばその通りかどうか」という二者択一の判断をしてみてください。

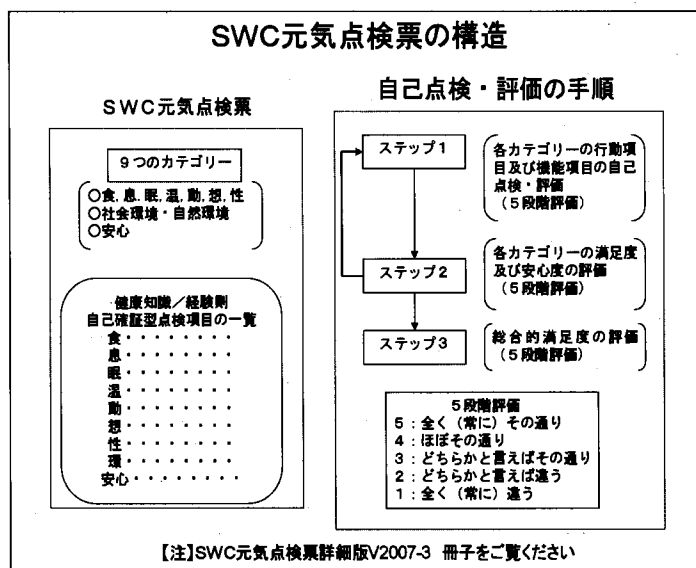


図1. SWC元気点検票の構造

(3) 元気姿勢スコアの定義について

SWC元気点検票の効果を一歩と高めるために考えられたものが、「元気姿勢スコア」と呼ばれる物差し（スケール）です。これは、2回続けて点検した場合、今回値だけでなく前回値からの「変化」の情報（時間差分と言います）も含めて評価するスケールであり、0点を除く-4点から+4点の値を取ります。この値がプラスの方向に変化すれば強い「励まし」となりますし、マイナスの方向に変化すれば「戒め」となるように工夫されています。図2は、SWC元気点検票で評価した生活習慣の実態から「元気姿勢スコア」を測る方法を示しています。また、図3は、前回値と今回値が与えられたときの、元気姿勢スコア表を示しています。

国民は、元気という言葉が好きですね。それは、元気とは行動についての姿勢概念であり、『病気・怪我・災害・介護状態などの、困難に遭遇したときにも、それを乗り越えて生きて行こうとする意欲と能力の源泉！』であると思なされるからです。姿勢概念ですから、他人から元気をもらうこともできますね。これに対して健康は簡単にはもらえません。また、たとえ病気でも気持ちは元気ということがあり得ますね。このようなわけで、元気姿勢スコアは、生活習慣行動の視点から見て「攻め」の姿勢を取っているかどうかを自分自身が知ることができる、これまでに無かった

ユニークなスケールです。つまり、自分が「攻め」の姿勢をとり続けているかどうかは、元気姿勢スコアを日常的にフォローしていけばよいことを意味します。なお、初めてSWC元気点検票を体験した人のために、攻めの意識の持続をさせるための手段として「一項目元気点検票」が添付されていますので、ご活用ください。また、インターネット上のSWC元気点検票システム・サイトでは、IDとパスワードを入力し、生活習慣の実態を日常的に点検すれば、すべての項目についての「元気姿勢スコア」が自動的に算出されるサービスが提供されています。

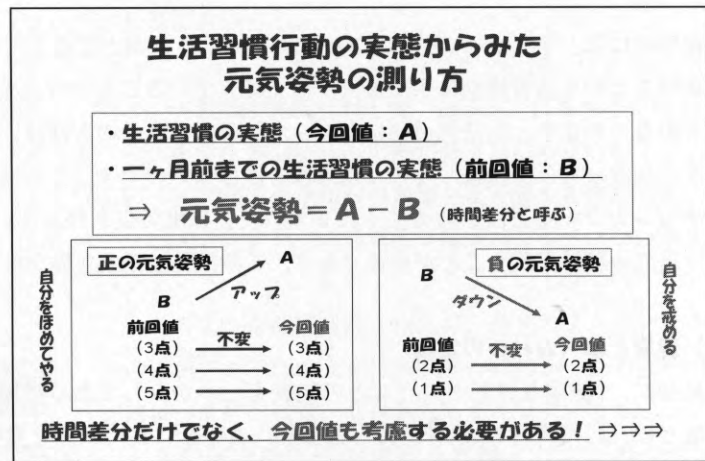


図2. 元気姿勢の測り方

元気姿勢スコア表

	前回値：1	2	3	4	5
今回値：1	-4	-4	-4	-4	-4
2	+1	-2	-2	-3	-4
3	+2	+2	+1	-1	-2
4	+3	+3	+2	+2	-1
5	+4	+4	+3	+3	+3

無条件で-4点

前回値が1点のときを例外に、マイナスのスコア

時間差分がマイナスでなければ、プラスのスコア

図3. 元気姿勢スコア表

資料 3

攻めの意識の持続をさせるための「一項目元気点検票」 No. _____

(これは原版とし、コピーしたものにご記入ください)

SWC元気点検票の詳細版は、通常、3ヶ月に一度程度、自分の一ヶ月間の平均的状态について点検(評価)を行うことを想定して作られています。この一項目元気点検票は、詳細版の中から特に改善したいと思う「◎印項目」を選んで、毎日あるいは2,3日ごとに繰り返し点検し、「元気姿勢スコア」の記入を体験することで、その項目への「攻め」の意識を持続させることを趣旨としています。最初は自己に厳しく1点又は2点の評価からスタートしましょう。一ヶ月以上経過したら平均的状态を自己点検してみましょう。目的は他人と比較することではありませんから、自分だけの評価基準は随時変えても構いません。

カテゴリ	食	息	眠	温	動	想	性	環			
選んだ◎印項目の番号											
項目文											

	5	4	3	2	1		評価基準など、自由記述欄																																				
年 月 日	全く(常に)その通り	ほぼその通り	どちらかと言えはその通り	どちらかと言えは違う	全く(常に)違う	元 気 姿 勢 ス コ ア 記 入 欄 ↓	各項目の前回値と今回値に依存して求められる 「元気姿勢スコア表」 <table><tr><td></td><td>前回値：1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>今回値：1</td><td>-4</td><td>-4</td><td>-4</td><td>-4</td><td>-4</td></tr><tr><td>2</td><td>+1</td><td>-2</td><td>-2</td><td>-3</td><td>-4</td></tr><tr><td>3</td><td>+2</td><td>+2</td><td>+1</td><td>-1</td><td>-2</td></tr><tr><td>4</td><td>+3</td><td>+3</td><td>+2</td><td>+2</td><td>-1</td></tr><tr><td>5</td><td>+4</td><td>+4</td><td>+3</td><td>+3</td><td>+3</td></tr></table>		前回値：1	2	3	4	5	今回値：1	-4	-4	-4	-4	-4	2	+1	-2	-2	-3	-4	3	+2	+2	+1	-1	-2	4	+3	+3	+2	+2	-1	5	+4	+4	+3	+3	+3
									前回値：1	2	3	4	5																														
								今回値：1	-4	-4	-4	-4	-4																														
								2	+1	-2	-2	-3	-4																														
								3	+2	+2	+1	-1	-2																														
								4	+3	+3	+2	+2	-1																														
								5	+4	+4	+3	+3	+3																														
								前回	5	4	3	2	①	—	(コメント：初めての場合は、元気姿勢スコアは算出されない)																												
								今回	5	4	3	②	1	+1	(コメント：前回1点が、今回2点になった)																												
								／	5	4	3	2	1																														
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						
／	5	4	3	2	1																																						