

初年次教育 について

『スタートアップゼミナール』

『健康科学論』

基盤教育研究センター 柳川郁生

学生サポートセンター

Student Support Center





心も身体もポジティブに

2023年4月から「学生サポートセンター／通称SSC」を設置。SSCは、学生のみなさんと教職員の心と身体健康維持・増進と、必要なサポートを組織的に対応する活動拠点です。

SSCは、健全で、充実した学生生活を支えることを使命とする一方、みなさんはサポートされるだけでなくサポートする側にもなれるという気づきと成長を様々な活動を通して伝えていきます。SSCの取り組みを通して、学生の多面的成長を後押しする活動体です。

学生生活における悩みや、困りごと、心身の相談、支援に関する相談等もSSCで受付けています。

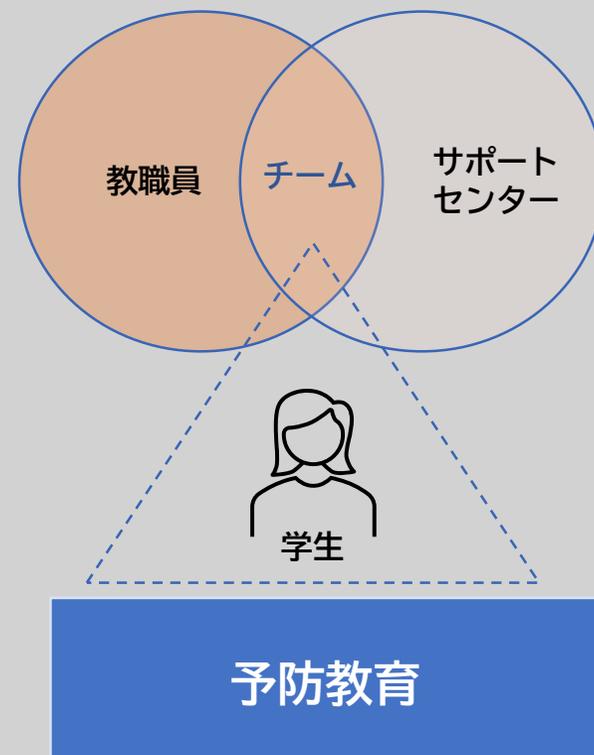
アクティブプロジェクトでは、一緒に身体を動かしてリフレッシュしましょう！

みなさんと一緒に心も身体もポジティブになれる活動を日々展開していきます。

2024年 4月

教職員がチームでサポート

学生のみなさんが、安心して大学生活を過ごすために、教職員が連携して、みなさんをサポートします。



本学の予防教育とは

医学の世界にも「予防医療」という病気になってから治療を受けるのではなく、病気にかからないように対策をするという考え方があります。予防医療によって、QOL (Quality of life) の向上や医療制度の維持といった効果を期待した今注目されている分野です。

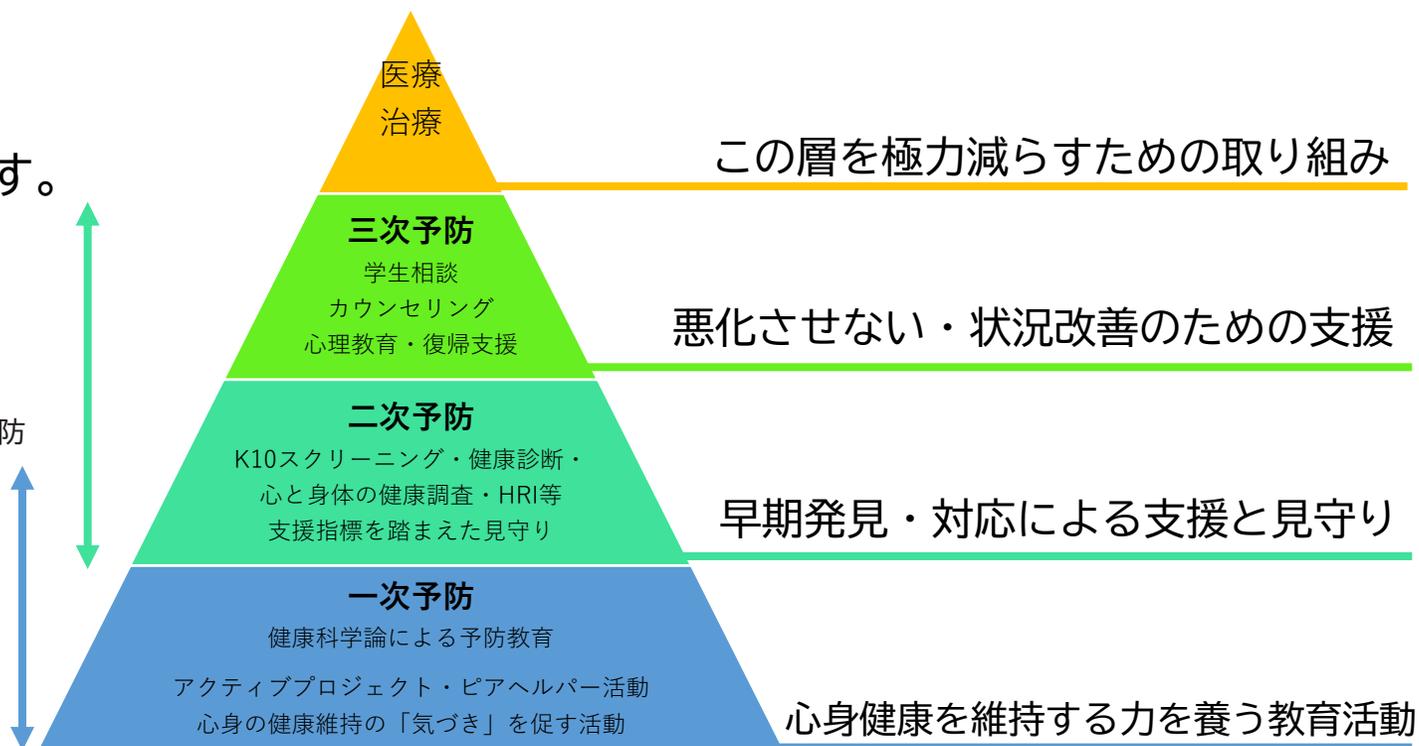
本学では、この考え方を応用し、
「予防教育」として、導入します。

治癒的予防

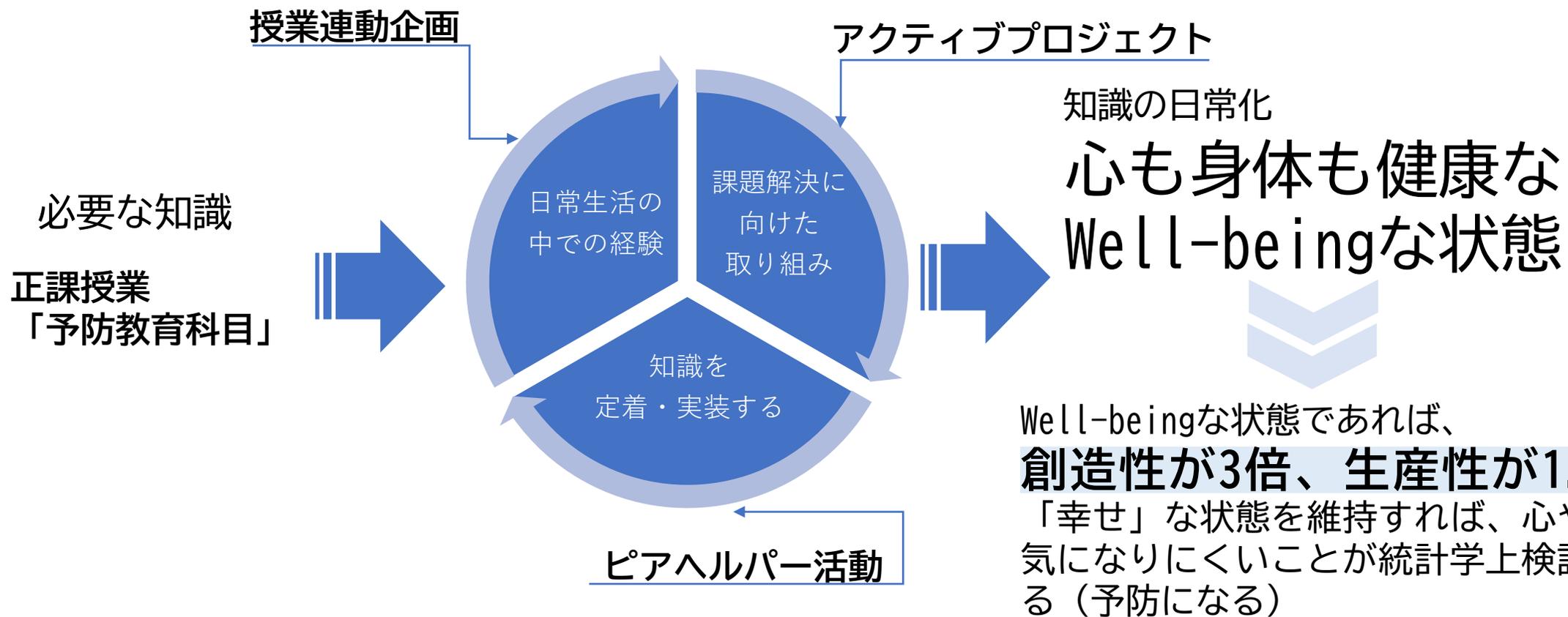
早期発見・対応を徹底し、課題のある学生向けの問題対応型の予防

教育的予防

学生が変わる（育つ）ことにより、学生自らが問題の回避や解決を図るよう促す。

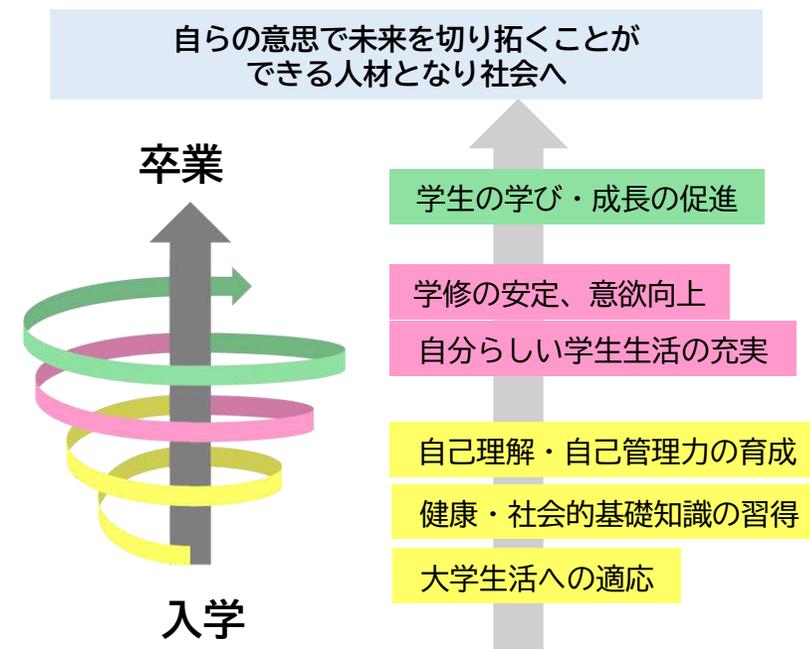
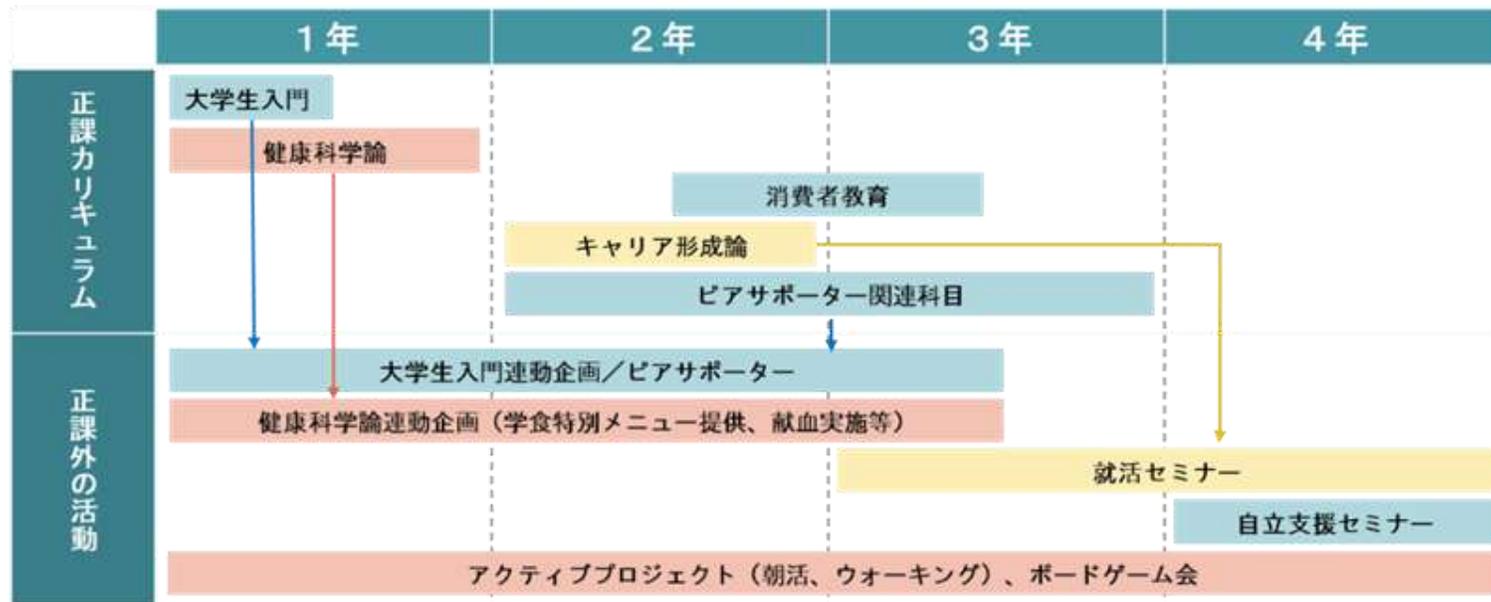


日常に「気づき」を与え 《学生を変える・学生が変わる》予防教育を目指して



予防教育科目の設置と目的

大学生活を送るうえで「必要な知識」を正課授業として、全学生へ提供するために、予防教育科目として設置。入学から卒業、自立するまでのライフサイクルを踏まえ「知識」を提供。それに紐づく、正課外活動と連動し「知識の日常化」までを繋いでいく。



1~2年次中に必要な知識を修得し、3~4年次には、自ら課題解決を図る段階へ移行できるよう推進

正課授業における予防教育科目

「スタートアップゼミナール」

1年必修

「健康科学論」

1-3年履修可必修

「キャリア形成論」

2年必修

生徒から学生に…

スタートアップゼミナール

科目の目的

- 本学で学ぶ意味と意義を理解
- 高校から大学へのトランジションを円滑に進ませる
- 4年間の学修を充実したものにするための基礎を身につける
- 反復することで、PDCAのスパイラルを回し自発的に取り組めるように意識づけを図る
- 地域や社会の中における大学生としての役割と社会人としてのコミュニケーションを理解する

授業概要

<前半部分>

大学生としての学習スキルの習得を支援

大学での学びに適応できるように論理的思考力や文章力を身に付ける

大学生として社会性を身に付けるための基礎を固める

<後半部分>

学生自身が主体となり、自己認知力の向上とこれから卒業までに身に付けたい能力や知識、スキルを明確に思考し、プレゼンテーションできる力を養う

授業形態

- 個人での作業からグループでの協同ワーク
(時にはクラスを超えた大人数でのワーク)
- 状況や設定を変えて学びを深める
- プログラムを通して、様々な事柄ができるようになること
- 自身の考えをまとめて文章に起こすなど繰り返し学習
- 実践的な社会的能力を磨く

<前半部分>

- 大学生としての学習スキルの習得を支援
- 大学での学びに適応できるように論理的思考力や文章力を身に付ける
- 大学生として社会性を身に付けるための基礎を固める

授業テーマ・主題および 内容・学習目標

大学とは何か、大学生とは何か、大学生を取り巻く環境や生活について学ぶ

大学生期の心身の健康と対人関係

情報収集
課題発見・解決のために、目的に応じて効果的かつ効率的に情報を探し活用する

口頭表現①
自分の言葉で他者に魅力を伝え、他者の意見を受け止め、伝える

口頭表現②
自分の言葉で他者に魅力を伝え、他者の意見を受け止め、伝える

文章表現①
わかりにくい文章の問題点を知り、わかりやすい文章で伝えられるようになる

文章表現②
レポートのアウトラインを構築する

文章表現③
明瞭簡潔な文章を書けるようになる

大学とは何か、大学生とは何か、大学生を取り巻く環境や生活について学ぶ

- 多くの学生が心理的に動揺してしまう
- 『学生』は自律的、自立的に『学ぶ』者である
- 生活リズムを自分で決める

不安なく
学生生活をスタート！

大学生期の心身の健康と対人関係

SSCから見た学生の声



大学生期の心身の健康と対人関係

- 多様性の中で自他について理解し、対話と合意のための話し合いを学ぶ
- 対話と合意の作法に関する基礎知識と体験的理解を習得する

『コンセンサス・ゲーム』

- ・多数決ではなく、自分の意見を出す、他者の意見を受け入れることが大切で、全員が納得できる結論に至ることが目的

折り合いをつけることも
必要

背景的なこと (MEMO)

SNS 上手

活字によるインプット

AIの活用

脱デジタル教育

折り合いをつける

情報収集

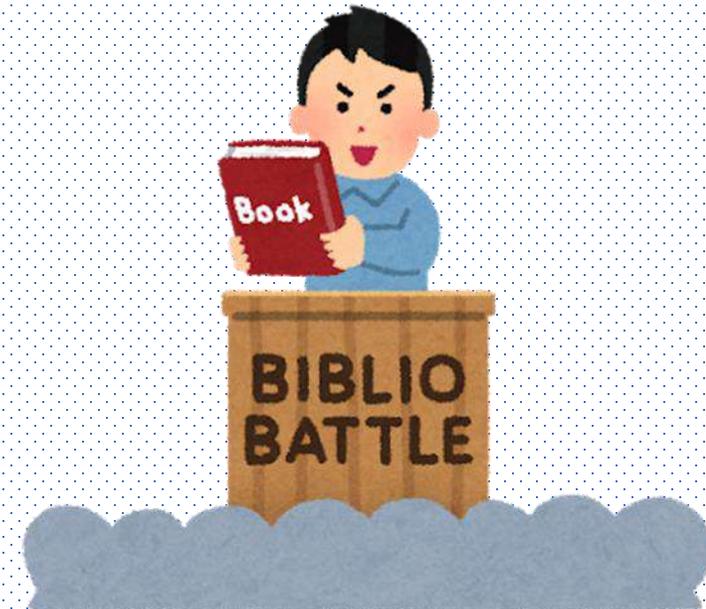
課題発見・解決のために、目的に応じて、効果的かつ効率的に情報を探し、活用できるようになる

- 情報を手に入れる方法を複数知っておくことが大切
- インターネットでは誰もが自由に発信できるため、その情報は客観性や信頼性に欠けるものもあり、鵜呑みにすることはできない。
- 活用する際には、『**管理者や発信元を確認する**』『**更新年月日を確認する**』『**複数の資料で確認する**』など、十分な注意が必要

一次情報に
近づくことが重要！

口頭表現①

自分の言葉で他者に魅力を伝え、他者の意見を受け止め、伝える
『ビブリオバトル①』



選出理由

- 数多くの登場人物の人間性の確立や、18年の時が小説の中で過ぎていくという、新たな感覚がおもしろく感じたため。
- 18年の中で人が亡くなったり、生まれたり、外国人の方の日本語が上達するなどのリアル感が気に入ったため。



田■■子

『東京バンドワゴン』

選出理由

- 何者でもない都合の良い存在が人や自分と同じ何者でもない生きものに関わっていく中で変わっていく心情や芽生える感情に惹かれたため。

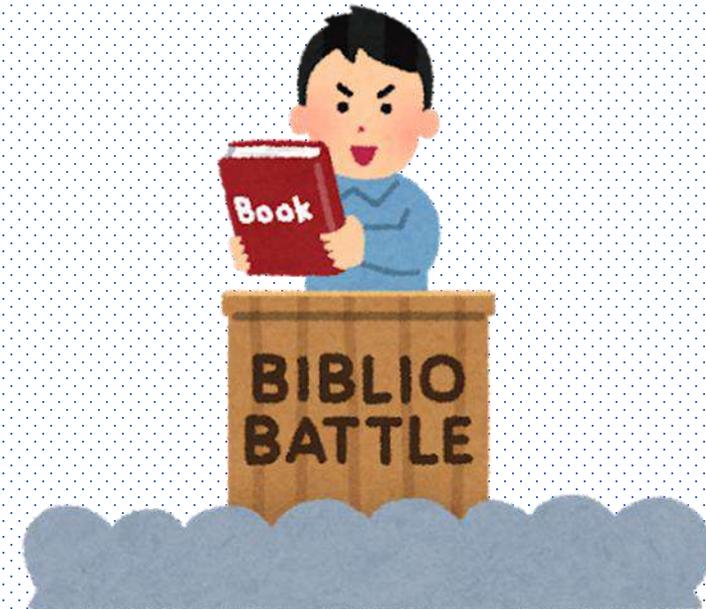


大■■弥

プレゼンの巧拙ではなく
気持ちを伝えられるかが
重要！

口頭表現②

自分の言葉で他者に魅力を伝え、他者の意見を受け止め、伝える
『ビブリオバトル②』



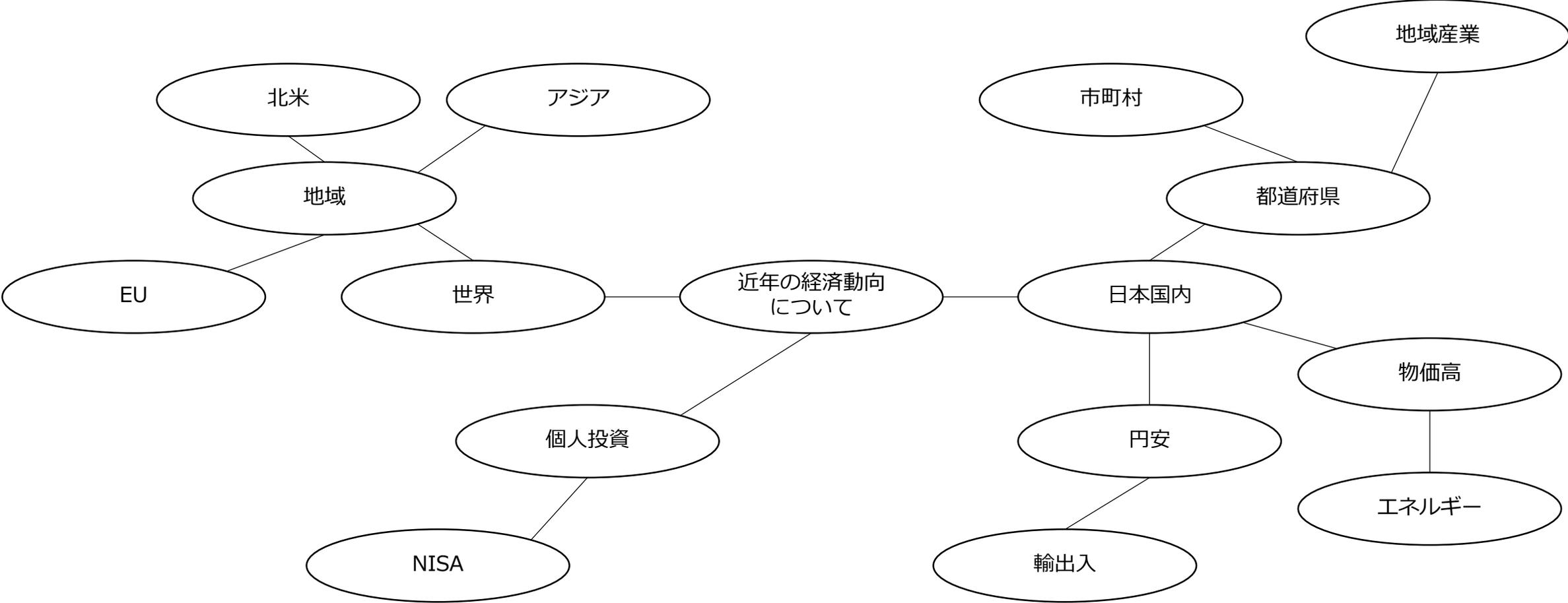
文章表現①

わかりにくい文章の問題点を知り、わかりやすい文章で伝えられるようになる

- 指示語の使い方
- 作文・感想文は、個人的な体験に基づく思いや感想を自由に述べるもの
- レポートは、あるテーマに対する答えや解決策（＝書き手の主張）を客観的な根拠に基づいて論理的に導き出す文章
- リンクマップの活用

作文からレポートへ

◆リンク・マップ 例



出典：学校法人河合塾PROG開発プロジェクト（2013）

アイデアの広げ方

◆レポートを作成する

1. レポート作成のプロセス

- ①与えられたテーマに関する情報収集を行い、集まった情報を分析することが必要
- ②現状を正確に把握したうえで、書くべき内容を決定
- ③読み手に理解してもらいやすいアウトラインを構想
- ④そのアウトラインに基づいて実際に書くという手順を踏んで作業を進める

思いつくがままに
文章を書かない

文章表現②

- レポートのアウトラインを構築する

序論：問題提起のパート (Introduction)

- 『自分の主張とその根拠』や、自分の立てている仮説、
どうしてその問題を考えようと思ったのかという動機や目的などを簡潔に述べる



本論：問題に対して十分な検証を行うパート (Body)

- 自分の主張に対する論理的な根拠を挙げる
- 具体的な事例を紹介する
- 自分の主張に対する反論を示したうえで再反論する



結論：まとめのパート (Conclusion)

- 主張の再確認、仮説に対する結論の提示
- 新たにわかったこと (レポートの意義) の強調
- 今後の課題

レポートの組み立て方

文章表現③

- 明瞭簡潔な文章を書けるようになる
- アウトライン、引用について学び、他者のフィードバックをもとにレポートを完成させる

書きっ放しにしない！

<後半部分>

- 学生自身が主体となり、自己認知力の向上とこれから卒業までに身に付けたい能力や知識、スキルを明確に思考し、プレゼンテーションできる力を養う

授業テーマ・主題および 内容・学習目標

多様な学び (diverse learning)

◆専門性からの多様な学び

必要な学びは直接的な学びだけではなく、多様な分野や手法から学べることを理解できるようになる

シナリオプランニング (scenario planning)

◆これからの社会をイメージし、現状と照らし合わせて考察する
『10年後の社会』『10年後の私』

これからの社会、自己の未来を探求し、その課題を考え抜く

拡散的思考 (creative thinking)

◆感性からの直感を概念やイメージとしてまとめあげる

自己と向き合い自己の考えをリストアップすることで、多くの可能性を想像する

収束的思考 (logical thinking)

◆概念やイメージを適切に視覚化する

リストアップした自己の考えを、意図を持って構成しながら表現を工夫する

逆算思考 (backward thinking)

◆導き出された要点を自身のマインドセットにつなげる

他者との違いを認め、自己の強みを認識することでモチベーションを明確化する

最終プレゼンテーション (final presentation)

◆プレゼンテーションのスキルをふまえて、実際にプレゼンテーション

知識や体験が自己の想像力と結びつくことを理解し、これからの知的欲求につなげる

多様な学び (diverse learning)

◆専門性からの多様な学び

必要な学びは直接的な学びだけではなく、多様な分野や手法から学べることを理解できるようになる

芸工大は
さまざまなフィールドで学べる

シナリオプランニング (scenario planning)

- ◆これからの社会をイメージし、現状と照らし合わせて考察する
『10年後の社会』 『10年後の私』

これからの社会、自己の未来を探求し、その課題を考え抜く

今を考えるために
未来を考える

10年後の

～10年

- ◆ 経済
- ◆ 政策 (政治)
- ◆ 技術 (テクノロジー)
- ◆ 国際情勢
- ◆ 地球環境
- ◆ その他

10年後シート①

～10年後の私たちはどうなっている～

学籍番号	202060021	氏名	佐々木 瞳
経済	① 就業者・所得が減る → 2つに分かれた労働所得が増える ② 国の借金が増え続ける ③ 物価高騰によるインフレが起る ④ (高齢者労働者が増える) ⑤		
政策 (政治)	① 社会保障の水準が下がる ② 政権交代する ③ 失業支援、生活保護の割合が増える ④ (元金が増える → 小中高連携) ⑤ 同性婚が認められる		
技術 (テクノロジー)	① 車や人が空を飛ぶようになる ② 宇宙エレベーターができて一般人が気軽に宇宙へ行けるようになる ③ 人の仕事はほとんどロボットに取られる ④ キーレス化が当たり前になる ⑤		
国際情勢	① SDGsの達成が難しい ② スウェーデンが温室効果ガスの排出量を達成 ③ 北朝鮮が韓国と統一される ④ ⑤		
地球環境	① 野生動物がいなくなる ② 地球の平均気温が1℃以上上昇する ③ 水不足、農業生産減少 ④ 酸素が減り、長が短くなる ⑤ (四季の区別がなくなり) 夏が暑く冬が寒い		
その他	① 人口減少による少子高齢化率の上昇・空席率の増加 ② 多様性が尊重される ③ オンライン学政・仕事の増加、人とのつながりが減る ④ ⑤		

10年後シート②

～10年後の自分はどうなっている～

仕事 何をしている?	具体的に決まらずに、自分で3つくらいをこなして、 仕事が多岐にわたる。対人関係は、誰か一人と関係が 深くなる。時間や労力の配分は、自分で決める。
家庭 家庭を持っている?	持っていない気がする。
住居 どこに住んでいる?	山台がいい。
ライフスタイル どんな生活を送っている?	朝は早く起きる、早起きして、昼には仕事で忙しい ワーカー、夜の時間は読書や、友人と飲み会したり、 おいしいものを食べて、その生活の中の幸せを味わっている。
貯蓄/借金 (奨学金) 蓄えはどのくらい?	貯蓄 → 月3-5万円は 貯めた。 借金 → 0までです。
親 ご家族は?	両親はどちらか動いて下から、自分には関係ないです。 元気でいてほしいけど、元気でいてほしい。私に期待しよう。
友人 友だち関係は?	関係性は変わってはいないけど、もっと友だちが少ない。 仲の良い友人はもっと私にとって大切だ。10年後も どうも話さずに、静かに、相談会には、参加関係はない。
趣味 趣味の時間は? 出費は?	趣味のことは考えなくていいから、もっと楽になる。 まだ10年後も、1ヶ月の日は絶対趣味のことにしていると思う。 好きなことは我慢せず、お金の時間も費やす。罪悪感はない。

どうなっている～

送っている?)
どれくらい?)

拡散的思考 (creative thinking)

◆感性からの直感を概念やイメージとしてまとめあげる

自己と向き合い自己の考えをリストアップすることで、多くの可能性を想像する

今を未来へ広げる

やってみたいことを 100個 考えてみる

□あなたの

- 芸工大の4年間でやってみたいこと
- 卒業までに身につけたいスキル
- 大学生のうちに体験したいこと
- 社会人になる前に行ってみたいところ
- 今だからこそ会ってみたい人
- Etc…

100のリストをつくってみよう！

人生の100のリスト

Robert Harris

ロバート・ハリス



拡散的思考

100のリスト① (1~56)

「できるか」よりも
「やりたいか」を重視

「宝くじを当てる」は
「100万円貯める」とは違う

100のリスト②(57~100)				学籍番号		氏名	
57	58	59	60	61	62	63	64
65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104

収束的思考 (logical thinking)

◆概念やイメージを適切に視覚化する

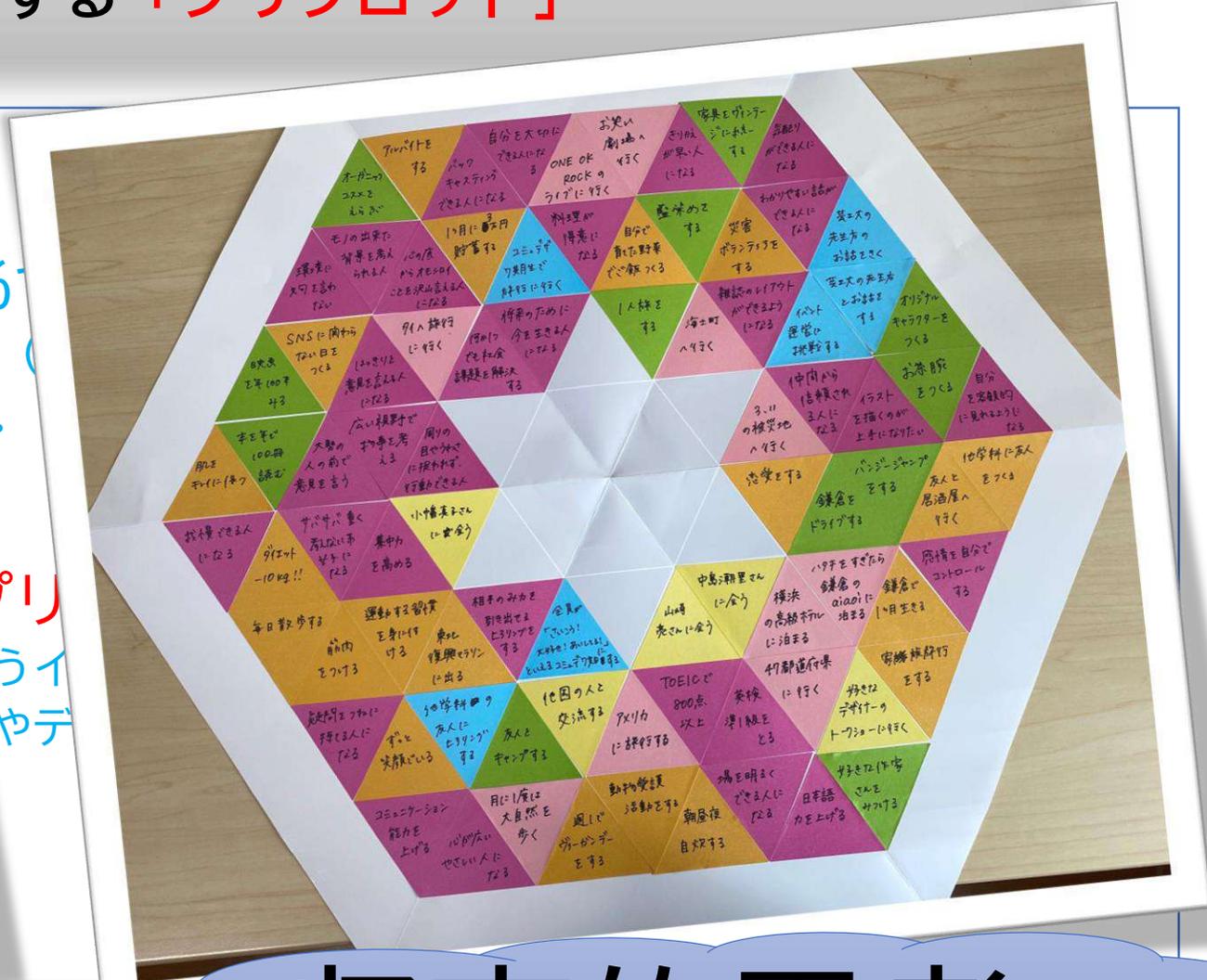
リストアップした自己の考えを、意図を持って構成しながら表現を工夫する

未来を今へつなげる

やってみみたいことを見えるようにする「プリプロット」



を6
キル
路・
プリ
いうイ
様やデ



収束的思考

逆算思考 (backward thinking)

◆導き出された要点を自身のマインドセットにつなげる

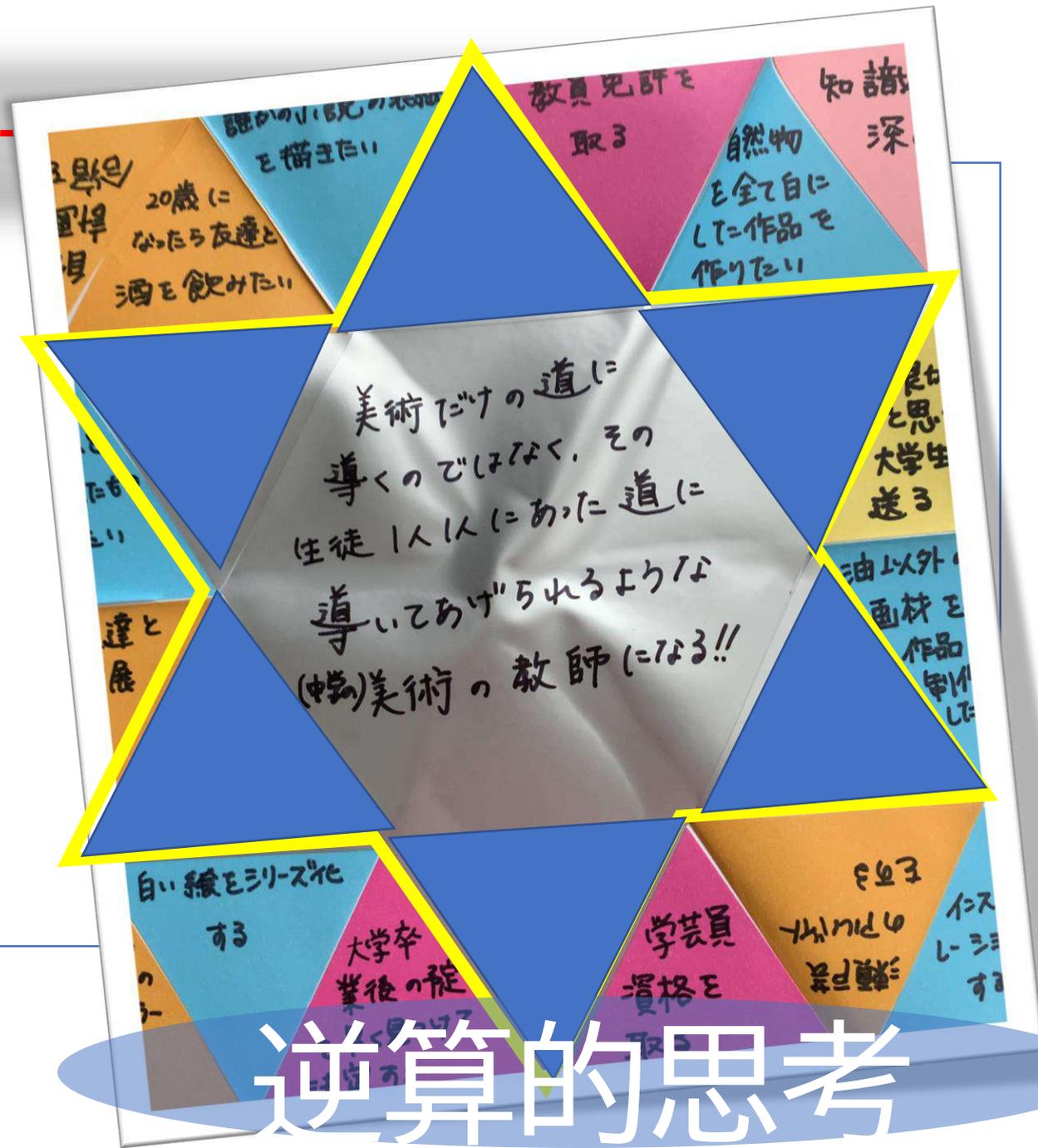
他者との違いを認め、自己の強みを認識することでモチベーションを明確化する

やりたいことを明確に

めざす自分を考える「ポーラースター」

4年後のなりたい自分を想像

6つの達成目標を考える



逆算的思考

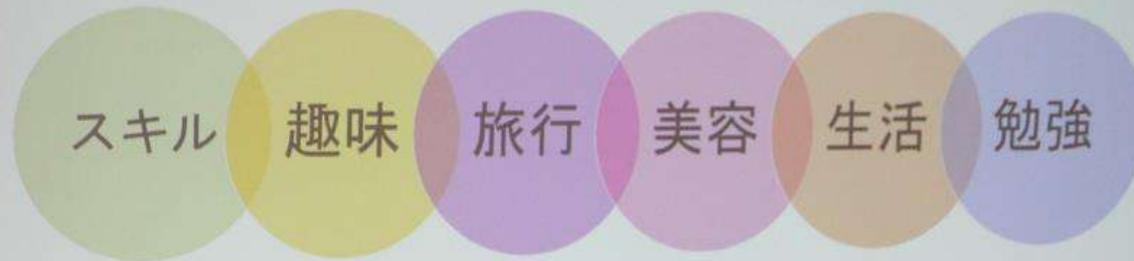
最終プレゼンテーション (final presentation)

◆プレゼンテーションのスキルをふまえて、実際にプレゼンテーション

知識や体験が自己の想像力と結びつくことを理解し、これからの知的欲求につなげる

スタートしよう！！
今から何する？
夏休みはどう過ごす？

やりたいこと100のカテゴリー分け





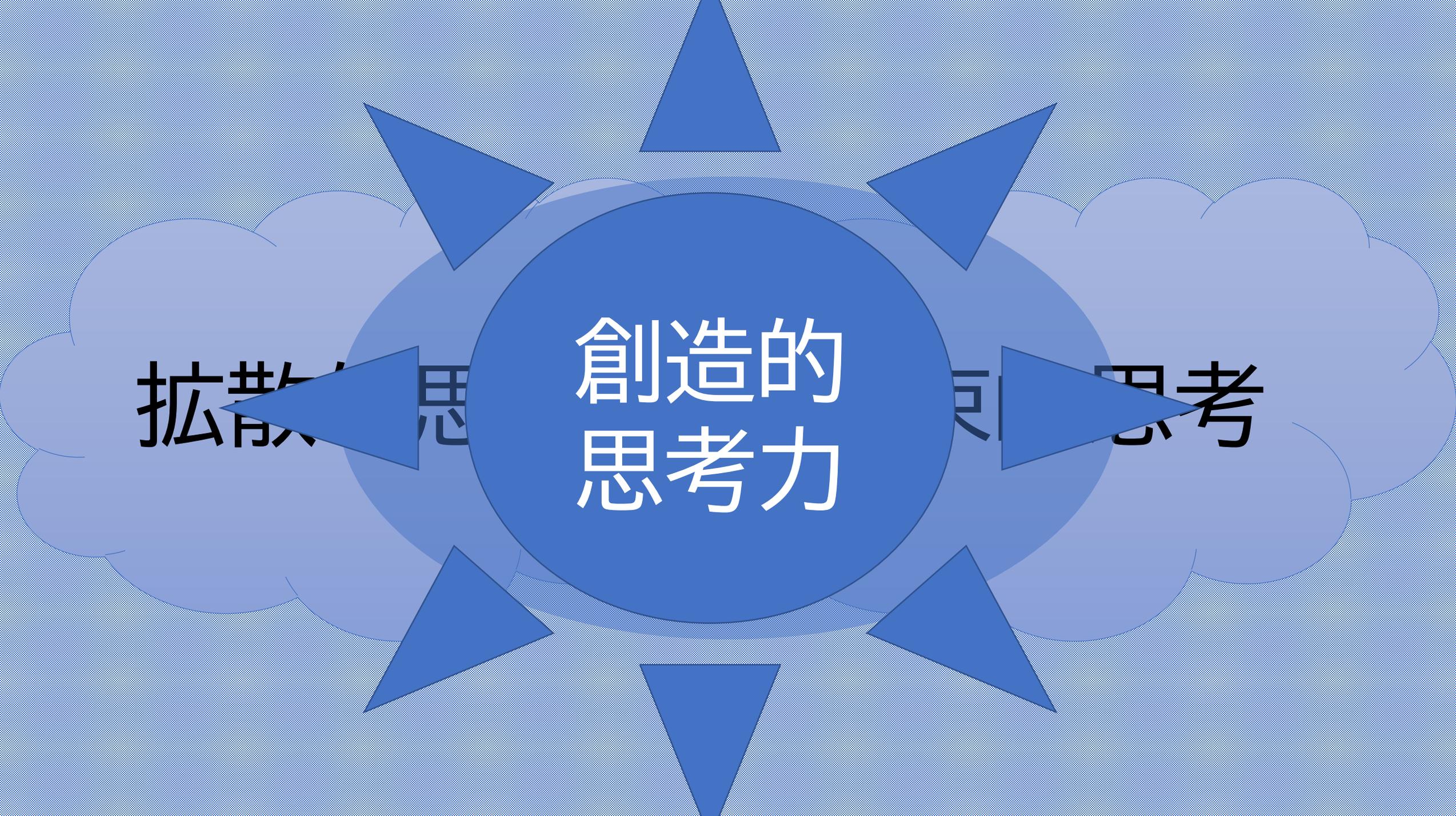
創造的
思考力

擴散

思

刻

思考



SSCと連携しながら…

健康科学論

今年度から必修

開講

根源的な話は柳川
派生的（実践的）な話は専門家

- ① 『健康を考える』（ガイダンス） ・健康要素「栄養」「運動」「休養」 ・平均寿命の長い日本人は健康と長寿をどうしているのか
- ② 『健康と栄養』 ◆**栄養トレーナー 山口喜代美 氏** ・日々の食生活において気にかけることは ・食で心が育まれること
- ③ 『消化と吸収』 ・食べたものが栄養となるプロセスを学ぶ
- ④ 『食について考える』 ・食をテーマに思考を深める
- ⑤ 『献血セミナー』 ◆**山形県赤十字血液センター 事業部 献血推進課**
- ⑥ 『応急処置』 ◆**山形大学医学部附属病院 整形外科 鈴木朱美 医師** ・生活や制作活動におけるもしもの時の「応急手当」
- ⑦ 『骨と筋肉』 ・206本の骨の働き ・骨粗鬆症を防ぐために ・筋肉の役割 ・トレーニング
- ⑧ 『睡眠と健康』 ◆**睡眠専門医 相良雄一郎 医師** ・睡眠改善アドバイス ①入眠改善 ②リズム改善 ③眠気改善
- ⑨ 『心の健康』 ◆**SSC 今野仁博 先生** ・ストレスコーピング
- ⑩ 『がん』 ・確率1/2のがん ・予習
- ⑪ 『免疫力』 ・命を守る～ミクロの戦士たち～ ・生と死を司るもうひとつの「自己」
- ⑫ 『子どもたちのからだ』 ・生活環境 ・子どもらしさ
- ⑬ 『性の健康』 ◆**厚生看護学校 佐藤陽子 先生** ・正しい知識で体を守る
- ⑭ 『ふり返りとまとめ』 ・学修課題提出

ライフスタイル

自分自身で変えることができる

健康に直接的に影響を与えるもの

栄養：『健康と栄養』

◆栄養トレーナー 山口喜代美 氏 ・日々の食生活において気にかけることは ・食で心が育まれること

休養：『睡眠と健康』

◆睡眠専門医 相良雄一郎 医師 ・睡眠改善アドバイス ①入眠改善 ②リズム改善 ③眠気改善

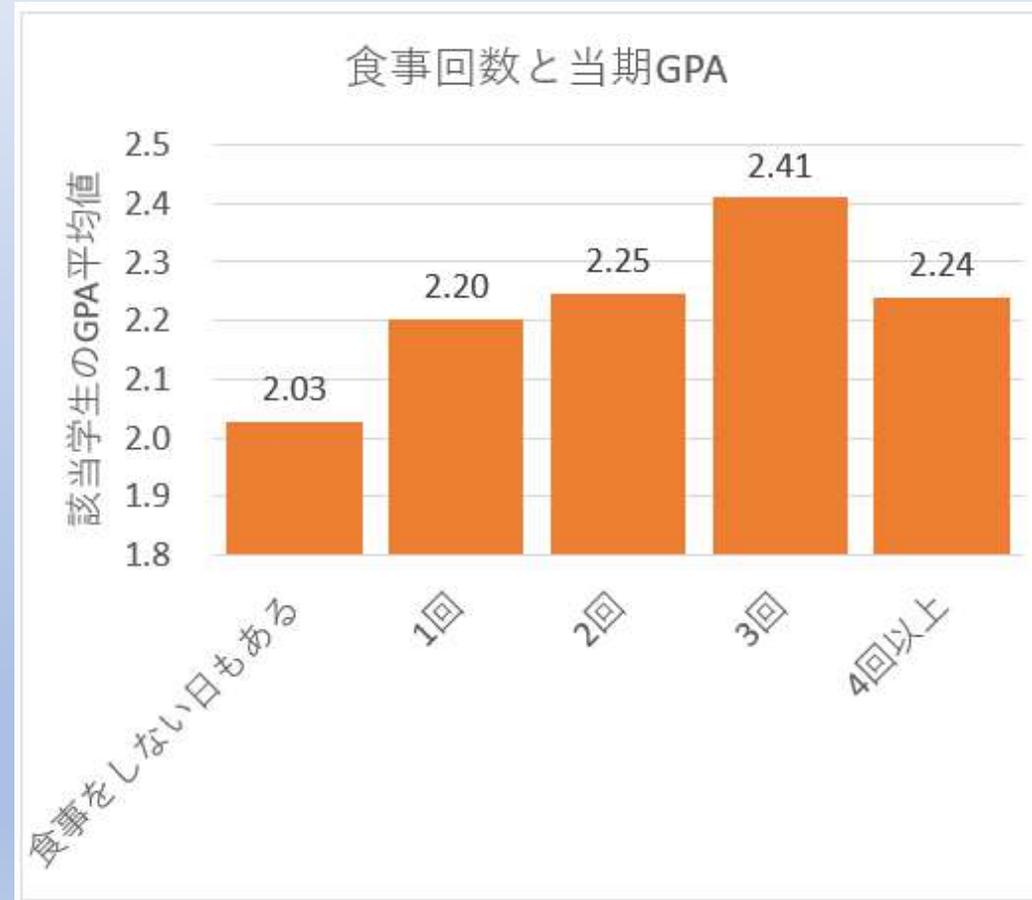
『心の健康』

◆SSC 今野仁博 先生 ・ストレスコーピング

運動：『骨と筋肉』

◆柳川郁生 ・206本の骨の働き ・骨粗鬆症を防ぐために ・筋肉の役割 ・トレーニング

『健康と栄養』



栄養トレーナー 山口喜代美先生考案
栄養満点特別メニュー

健康な食生活を
手軽に始めよう。

期間限定
10月23日～11月9日
毎週月～木曜日
週替わり定食

身体の内側から健康になるため、栄養トレーナー考案のおすすめの食材を使ったメニューを期間限定で提供します。
栄養満点のおいしい食事で、身体と心を整えましょう。
栄養のポイントもご紹介しておりますので、栄養素の働きを知り、買い物や自炊、外食の際の食べ物選びにもぜひご活用ください。





TUAD SSC × 健康科学論
STUDENT SUPPORT CENTER

栄養トレーナー
山口喜代美先生
オススメ!

心と身体に美味しい 賢いスナック

Healthy life

今あなたに必要な栄養は？ 賢く手軽に栄養を補いましょう！



魚肉ソーセージ



からだを作る材料となるタンパク質！

いわしせんべい



からだを作る材料になるタンパク質
歯や骨の形成に必要なカルシウムが摂れる

かにかま



からだを作る材料となるタンパク質

おやさいせんべい



エネルギーになる糖質
からだの調子を整えるビタミン、ミネラルが摂れる

こんぶ豆



からだを作る材料となるタンパク質
からだの機能を維持するミネラルが摂れる

アーモンドフィッシュ



体内の脂質の酸化を防ぎ体を守るビタミンE
歯や骨の形成に必要なカルシウムが摂れる

ピーナッツチョコレート



からだを作る材料となるタンパク質
からだの酸化を抑えるポリフェノールで動脈硬化予防に！

ドライフルーツ



からだの調子を整えるビタミン、ミネラルが摂れる

ラムネ



短時間でエネルギーになるぶどう糖が摂れる
脳に必要なエネルギーを補給して疲労回復
運動時の筋肉を動かす力に！

ごぼう



排便をスムーズにする食物繊維
善玉菌を増やすイヌリンで腸内環境改善

サッポロポテトベジタブル



エネルギーになる糖質
からだの調子を整えるビタミン、ミネラルが摂れる

塩こんぺいとう



エネルギーになる糖質
体内から出ていく水分量を減らす塩分で脱水・熱中症予防

『献血セミナー』

献血セミナー



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

令和6年10月30日
山形県赤十字血液センター
海藤 ひなの

INDEX

- 献血って知ってますか？ P.3
- 献血ってどんなイメージですか？ P.6
- 献血って怖くない？ P.8
- 献血ってやらなきゃだめ？ P.26
- 高校生でもできるの？ P.49
- 献血へ行こうとしているあなたへ P.65

献血って知ってますか？



献血って知ってますか？



献血って知ってますか？



献血とは、病気の治療や手術などで
輸血を必要としている患者さんの**尊いいのち**を救うために
健康な人が自らの血液を無償で提供する**ボランティア**です。

人工的に
造ることができない



長期保存ができない



回数や量に制限がある



1人の方が
献血にご協力いただける
回数や量に制限があるため、
たくさんの方の
ご協力が必要です。

すべて皆様からの『**献血=ボランティア**』で成り立っています。
皆様お一人お一人の善意によって、患者さんは救われています。

『応急処置』

大学生に必要な 応急処置のマメ知識



山形大学医学部整形外科学講座

鈴木 朱美



本日の内容

一人暮らしをする学生,
制作活動をする学生たちの,
あるあるからの身近な話

本日の内容

- けがの応急処置
- 熱中症
- 急性アルコール中毒
- 救急救命

けがの応急処置

『睡眠と健康』

睡眠と健康

～睡眠改善アドバイス～

東北芸術工科大学 「健康科学論」

株式会社博報堂 産業医
睡眠専門医、労働衛生コンサルタント、精神保健指定医
相良 雄一郎

まとめ

- 芸工大生は、半分近くが睡眠に問題があり、13%が相談レベルであった。
- 女子は男子より平日の寝不足があり、睡眠やパフォーマンスの悪さに影響しているのではないか。
- 睡眠の自覚としては日中の眠気が一番目立っており、睡眠が悪いと自覚的パフォーマンスも悪い。
- 改善には平日の睡眠時間の確保が最も必要である。
- 講義内アンケートから、夜更かしで寝不足・運動と外出不足など日常生活の課題も明らかになった。
- 今回の講義が食事・運動・睡眠を見直すきっかけになると良いのではないか。

睡眠とは？

①睡眠の目的

ただ休んでいるわけではなく、情報や感情を処理したり、学習を身に着けたり、脳神経を繋げたり色々な役割がある。

②睡眠の発達

変温性の脊椎動物は休息は合っても睡眠が無く、鳥類やほ乳類から睡眠が始まる。レム睡眠は系統的に古い睡眠で体を休めるための睡眠であった。進化した大脳を休めるため、ノンレム睡眠へと睡眠も進化した。

③睡眠は意識されない

健康な人は睡眠を意識せず何となく寝る。意識は活動中心で、活動して余った時間に寝る。

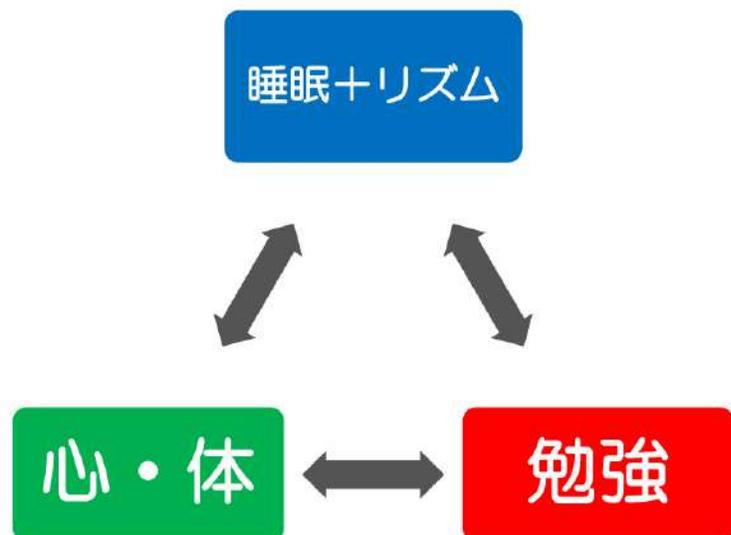
2

企業で流行の健康経営を
大学生に当てはめると・・・



今の大学生は疲れていないか？

睡眠から働き方を考える



4

- 1 自分の睡眠をみえる化
- 2 日本の睡眠について
- 3 コロナと睡眠
- 4 大学生の健康リスク
- 5 睡眠の影響
- 6 睡眠3か条
(①入眠②リズム③眠気)

5

『心の健康』

第9回 「心の健康」

～配布資料～

健康科学論

2024.6.13

皆さん、心は健康？

大学生の ストレス原因

学業面

これまでとは内容も評価も異なる学習
モチベーション
不本意入学

対人関係面

コミュニケーションの難しさ
創作ひとすじ、グループワークが苦手

生活面

一人暮らし
カリキュラムに合わせた生活

経済面

経済的な困窮
限られた仕送り、バイトで稼ぐ

進路面

就職活動
将来への不安

重大な ストレス原因

(Holmes & Rahe, 1967)

ライフイベント	衝撃度	ライフイベント	衝撃度
1 配偶者の死	100	25 目立った業績の達成	28
2 離婚	73	26 妻の就職・離婚	26
3 夫婦の別居	65	27 入学・卒業	26
4 刑務所などの拘留	63	28 生活環境の変化	25
5 家族の死	63	29 生活習慣の見直し	24
6 自身のケガや病気	53	30 上司とのトラブル	23
7 結婚	50	31 勤務時間・案件の変	20
8 職業の解雇	47	32 転居	20
9 夫婦の和解・調停	45	33 転校	20
10 退職	45	34 余暇活動の変化	19
11 家族の健康上の変化	44	35 教会活動の変化	19
12 妊娠	40	36 社会的活動の変化	18
13 性生活上の問題	39	37 1万ドル以下の借金	17
14 家族の増加	39	38 睡眠習慣の変化	16
15 仕事上の再適応	39	39 食習慣の変化	15
16 経済状態の大きな変化	38	40 家族団樂の頻度の変	15
17 親しい友人の死	37	41 休頂	13
18 他職種への異動・転勤	36	42 クリスマス	12
19 夫婦の口論回数の変化	35	43 軽微な法律違反	11
20 1万ドル以上の借金	31		
21 担保や貸付金の損失	30		
22 子どもが家を離れる	29		
23 仕事上の責任の変化	29		
24 配偶者の親族とのトラブル	29		

『性の健康』

健康科学論 「性の健康」

--正しい知識で体を守る--



山形厚生看護学校
助産学科 佐藤陽子

思春期=こころの誕生

身体が変化
こころが変化
自分について考える
他人から見た自分について考える



思春期って・・・時々苦しい



思春期～青年期は
成長に必要な過程

ところが
乗り越えられないと
様々な問題を抱えてしま...

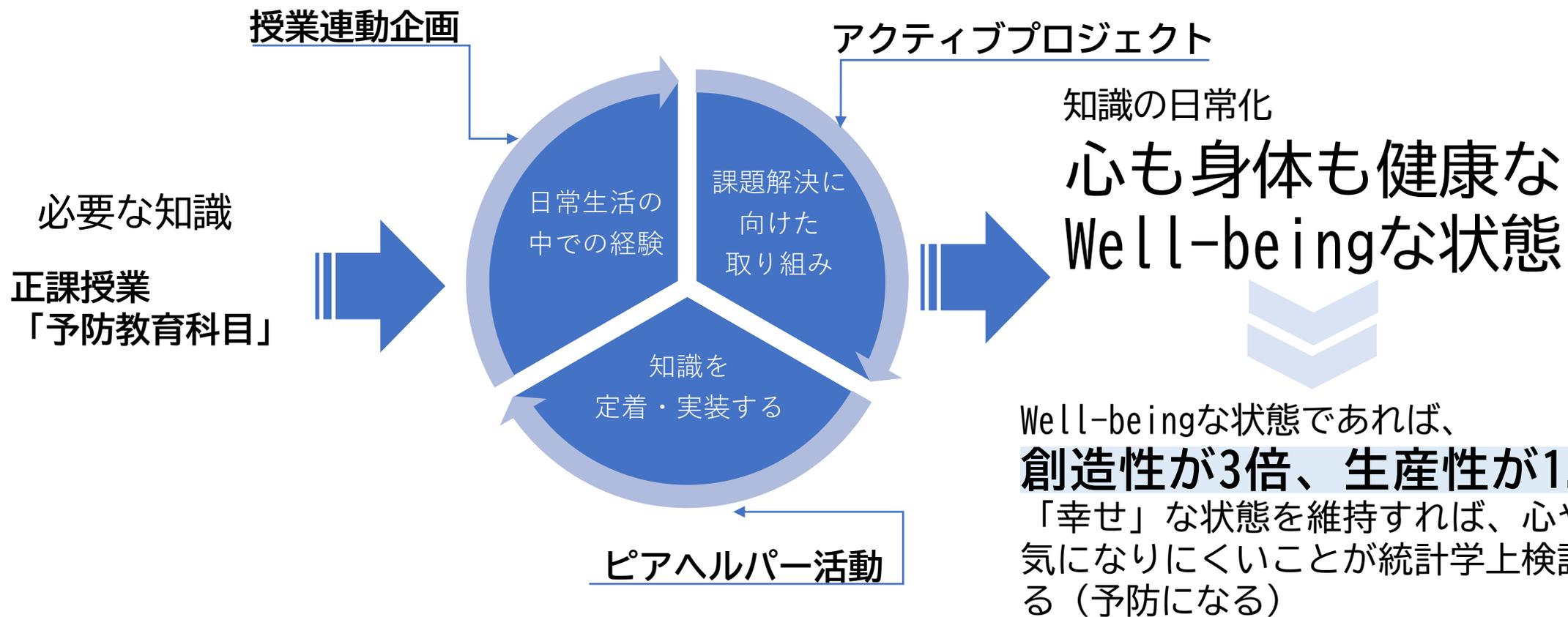


学生サポートセンター

Student Support Center



日常に「気づき」を与え 《学生を変える・学生が変わる》予防教育を目指して



課外活動における予防教育活動

◆授業連動イベント

授業で得た知識を、実体験を通して自分事として身に付けるための機会提供



授業×体験企画 アルコールパッチテストの実施 学食特別メニューの提供

◆SSCアクティブプロジェクト

心と身体のセルフケアの方法を活動を通して伝えるプロジェクト。「アクティブレスト」の考え方をベースに自律神経を整えるための方法を修得する。



千歳山登山



10キロウォーキング



スキーキャンプ

学生同士が支えあうピアヘルパー体制

ピアヘルパーとは…

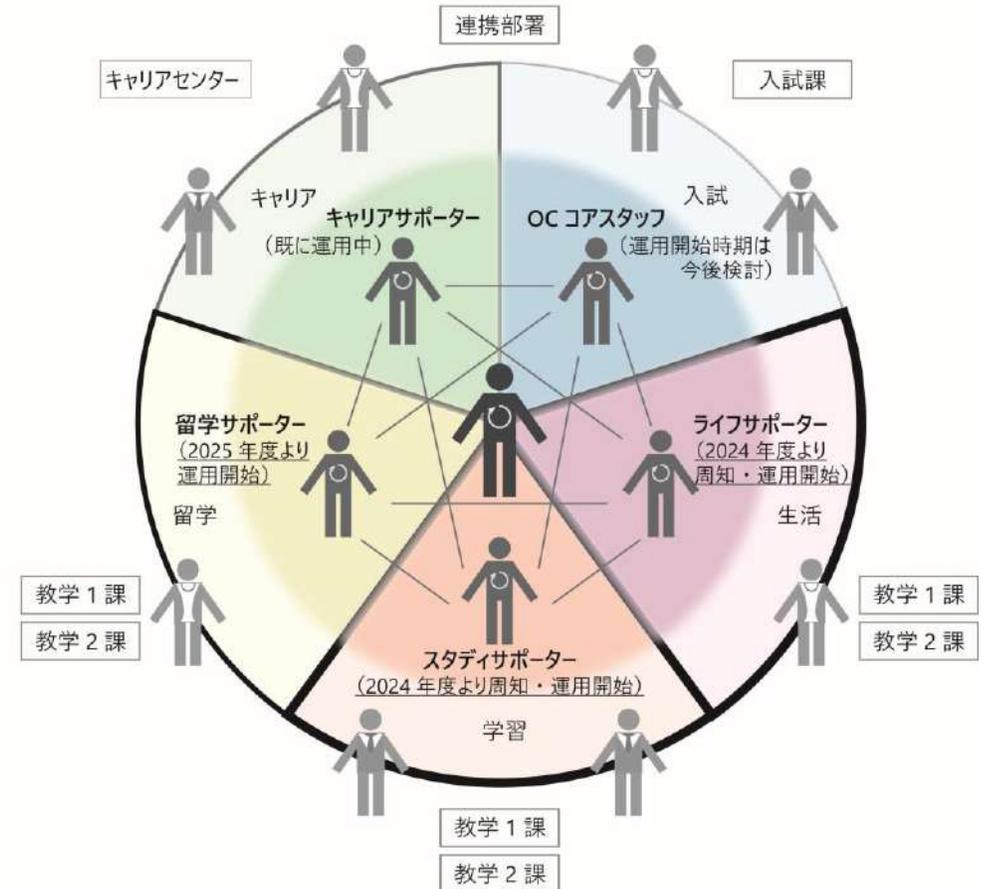
日本教育カウンセラー協会が認定する民間の資格
カウンセリングや関連する心理学の理論方法について学び、
人と関わるために必要な基本的な能力を身につけた者
であることを証明する資格

ピアヘルパーとして学内の様々な活動で活動する



普段から学生同士で助け合い
様々な問題の予防、生活の充実感・幸福感が増える

Well-being なコミュニティを支えるピアヘルパー体制
～入学前から卒業まで仲間がサポートします！～



導入により期待される効果

今年度、先行導入した予防教育科目「健康科学論」のアンケート及びアクティブプロジェクト参加者アンケートを分析すると、以下のような効果が期待できることがわかる。

「健康科学論」アンケート

● 大学生生活で生じる様々な問題の予防に役立った	129
● 知識やものの見方に変化があった	123
● 自分について振り返ったり、気づいたりすることがあった	146
● 自分の行動や心構えを新しく変えてみようと思った	133
● 問題が生じたときの対処法がわかった	101
● SSC学生サポートセンターに行きやすくなった	49
● 今後何かあったときはSSC学生サポートセンターへ行ってみようと思った	62
● その他	1

アクティブプロジェクトアンケート

大カテゴリ	小カテゴリ	回答項目	10キロ	千歳山
情緒の変化	ポジティブな感情の自覚	気持ちがすっきりした	20	15
		前向きな気持ちになれた	6	9
	ネガティブ因子の軽減	リラックスできた	14	5
		ストレスが発散できた	10	11
自己認知の変化		不安感が減った	4	3
		意欲がわいた	6	5
		自信がもてた	6	1
対人関係の変化		対人・人間関係がよくなった	4	5
生活の質の変化		充実感が持てた	15	9
		食事を美味しく食べれた	13	10

<効果>

予防教育科目授業を受講することで、自身の行動や言動を振り返り、気づき、行動変容へ繋げる効果が見られた。
さらに、アクティブプロジェクト等へ参加することで、情緒の変化、生活の質の変化の肯定的変化を促すことができた。



他者との肯定的な経験の蓄積、運動による生活習慣の安定、健康への意識づくり、肯定的な自己認知、セルフケア…を身に付けることで、本学の目指す状態へ導くことができる。

心も身体も健康な
Well-beingな状態



予防教育科目の設置と目的

1

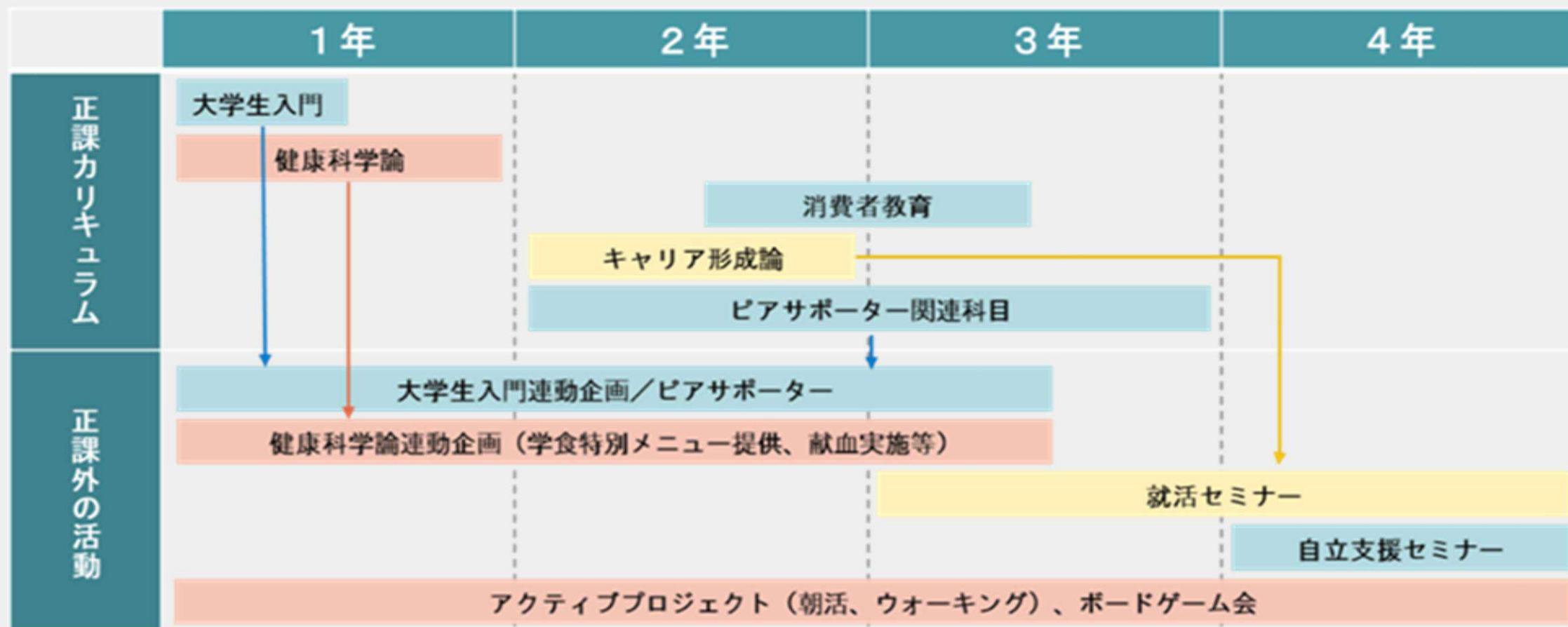
大学生活を送るうえで
「必要な知識」を正課
授業として、全学生へ
提供するために、予防
教育科目として設置

2

入学から卒業、自立す
るまでのライフサイク
ルを踏まえ「知識」を
提供

3

それに紐づく、正課外
活動と連動し「知識の
日常化」までを繋いで
いく



1～2年次中に

推進

自らの意思で

未来を切り開くことができる人材となり

社会へ

基礎知識の習得

への適応