

| 授業科目名           | 健康教育学特講演習  |                                     | 授業形態  | 演習     | 授業科目区分                          | 応用科目<br>(保健総合科学) |
|-----------------|--|-------------------------------------|---|--------|---------------------------------|------------------|
| 担当教員名           | 添嶋 裕嗣  |                                     |   | 補助担当者名 |                                 |                  |
| 単位数             | 2 単位   | 履修年次                                | -   |        | 受け入れ人数                          | -                |
| 授業の概要<br>及び達成目標 | <p>【講義の概要】健康教育とは、個人と社会環境に影響を及ぼし、健康行動を改善させ、健康とQOLを高める広い意味での戦略である（「健康行動と健康教育 - 理論, 研究, 実践」, 医学書院, 2006年）。この講義では、健康行動を実践した結果である健康状態を、心身両面から評価する方法を学習する。また、実際に心理テスト、健康関連QOL、自律神経機能検査などの測定を行い、それらの結果の解釈法について学ぶ。</p> <p>【達成目標】健康状態を心身両面から総合的に評価する方法を理解できるようになる。代表的な質問紙票・心理テスト・生理的検査機器を用いて、健康行動に対する介入結果を評価できるようになる。</p> |                                     |   |        |                                 |                  |
| 成績評価の方法         | 学期末試験の成績（%） 授業への取り組み状況（50%）<br>レポート等の提出状況（50%）を総合的に評価する。   |                                     |   |        |                                 |                  |
| 成績評価の基準         | 上記の条件で総合的に評価する。授業への取り組み状況の評価は、自分の考えを簡潔に表現できるかを重視する。  |                                     |   |        |                                 |                  |
| テキスト、教材<br>参考書  | テキストは使用しない。<br>授業の資料はWebClassに掲載する。  |                                     |   |        |                                 |                  |
| 履修条件・<br>関連科目   | 健康教育学特講を履修していることが望ましい。   | 備考(教員メッ<br>セージ含む)                   | 講義は質問や討論を行いながら進める。心理テストは全員<br>行い、その評価と分析を行う。生理的検査機器は数に限り<br>があるため、受講生数に応じてグループを組んで測定と分<br>析を行う。 |        |                                 |                  |
| オフィス・アワー        | 随時 309教室   |                                     |   |        |                                 |                  |
| 授業計画            |  |                                     |   |        |                                 |                  |
| 回               | 担当教員名  | 授業内容                                |   |        | 授業時間外の指導等<br>(予習、復習、レポート等課題の指示) |                  |
| 1               | 添嶋 裕嗣  | 健康行動と動機づけ                           |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 2               | "  | 質問紙法による調査・研究法：心理テストによる自己分析          |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 3               | "  | 健康チェック票（THI）                        |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 4               | "  | 健康チェック票（THI）による主観的健康状態の評価とその解釈      |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 5               | "  | 心理テスト（POMS）の判定法と解釈                  |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 6               | "  | 心理テスト（BDI-II）の判定法と解釈                |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 7               | "  | SF-36による健康関連QOLの評価とその解釈             |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 8               | "  | 睡眠障害とその評価（ピッツバーグ睡眠質問票）              |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 9               | "  | 睡眠研究に関する英語論文の輪読                     |   |        | 論文内容の事前学習 1時間                   |                  |
| 10              | "  | 身体活動と睡眠・覚醒リズム                       |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 11              | "  | 自律神経の働きと自律神経機能検査                    |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 12              | "  | 自律神経機能検査の実際：心拍変動解析                  |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 13              | "  | 高圧酸素療法と加圧空気処置                       |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 14              | "  | 1.3気圧加圧空気チェンバー（HBA）入室体験、HBA入室効果を考える |   |        | WebClassによる予習と復習 1時間            |                  |
| 15              | "  | 健康行動研究について討論                        |   |        | 課題レポートによるまとめ 2時間                |                  |