

ピア・エデュケーションによる 思春期世代に対する 食と運動の教育の取組み

栄養学科

百々瀬 いづみ

研究の背景

＜思春期の特徴＞

- ・ 第二性徴の発現と発達、身体発育が著明、骨量が最大
- ・ 生涯で最大の栄養素が必要
- ・ 情緒、嗜好の変化と、それに伴う行動の変化
- ・ 「家庭中心」の生活から「自己管理」の生活へ
- ・ 親子のコミュニケーションの不足
- ・ 受験などにより不規則な生活・食生活になりがち
- ・ 昼食等で「外部化率」が高まる
- ・ (知識・技術を身につけることにより)
適切・適量の食物選択、調理を自主的に行うことが可能

<ピア・エデュケーション(Peer Education)とは>

・同年代の仲間・同輩(=Peer)による支援・援助(=Support)を指す「ピア・サポート(=Peer Support)」が、教育活動を示す場合には「ピア・エデュケーション」と称される。

・ピア・エデュケーションの特徴として、若者が自分たちとは異なる年代(大人世代)よりも同年代との関わりを好む傾向があることから、親近感を感じられる若者同士の教育は、その効果が高いと考えられている。

WHOをはじめ、国際的レベルでも「思春期の人々の主体的な行動変容を支えるために非常に有効な方法である」と評価されている。

研究目的

- 思春期の若者に対する健康教育が必要と考える
- 思春期の若者だけでなく、その保護者に対しても教育していく必要性がある。
- ピア・エデュケーションの手法を、若者同士の教育だけでなく、大人は大人同士の力を活用すること、また、大人と若者が互いに力を出し合うことも、効果的なのではないかと考えた。
- 食（摂取）と運動（消費）の両面から、ピア・エデュケーションによって健康教育を実践し、今後継続できるプログラムを確立し、大学から地域へ手法を発信していくことを目的とする。

思春期世代に対する食と運動の教育の取組み (研究内容一覧)

研修

(連携)

学生ピア・サポーター
との研修

思春期サポーター
養成研修(大人対象)

若者への 健康教育活動

集団健康教育
・ 教室内活動
・ 地域内の活動

個別健康教育

若者の親世代の 支援活動

「サロン」事業(思春期
の若者の親等を対象)

思春期を対象とした
健康教育活動の際、
大人を支援

研究内容の概要(1)

1. 思春期の子どもをもつ親等の健康教育

1) 「思春期サポーター」養成(継続)

目的 : 思春期の子どもをもつ親と同世代の者をピアサポーター(思春期サポーター)として養成。思春期の子どもをもつ親等を支援する
〔 21年度に養成事業「思春期サポーター養成研修会」を実施
5日間日程 12名参加(男1名、女11名/30~60歳代) 〕

2) 「思春期サポーター」のスキルアップ

資質向上を目的とした学習会、学生サポーターとの活動報告会を実施

3) 思春期サポーターによる「サロン」の開催

目的 : 「思春期サポーター」による、思春期の子ども(中・高校生)をもつ親等の支援

内容 : 思春期の子どもをもつ親等に「サロン」に集ってもらい、健康・子育て等に関する悩みを伺い、互いに話をすることで必要な支援を行う
(7、9~11月、月1回 10~12時 公民館を借用)

4) 23年度の「思春期サポーター」の活動計画

月1回(サロンの継続(隔月開催)・学習会・研修会の企画)

研究内容の概要(2)

2. 思春期の若者への健康教育

1) 授業に位置づけた健康教育

- ・対象: 札幌市内のA高校生 (160名×3回)
- ・方法: 健康教育実施会場に、授業の一環として参加
- ・内容: 食・運動等に関する複数の教育ブースを設け、
教育者として、学生ピアサポーターが担当
- ・担当: 高校生への教育・支援 = 学生ピアサポーター
試食品の調理協力 = 思春期サポーター

運動教育コーナー



食教育コーナー



試食コーナー →



研究内容の概要(3)

2. 思春期の若者への健康教育

2) 地域の中での健康教育「食育体験ツアー」の開催

- ・対象: 思春期の若者(中学生)とその保護者(一般公募)
- ・方法: バスで札幌近郊の市町村へ出向き、移動バスの時間と、現地において、健康教育を実施する
- ・内容: 農作業体験、収穫物を利用した調理
バイキング料理を適量選択する演習
食・運動に関する講話
親に対するグループ支援(相談会)
レクリエーション(軽運動) など
- ・担当: 中学生の教育・支援、バス内のレクリエーション等
= 学生ピアサポーター
保護者に対する支援 = 思春期サポーター



バイキング料理の選択



選択した料理をお弁当箱へ



研究内容の概要(4)

2. 思春期の若者への健康教育

3) 個別健康教育

- ・対象: 札幌近郊B市町村のB高校生(希望者: 1~3年生)
- ・内容: 食事記録 1週間×2回
 身体活動記録 //

まとめ

1. 思春期の健康教育を、どのような手法で行うことが有効か模索している。
2. 思春期の健康教育は、思春期の若者本人と、親世代への教育の両方が大切だと考えている
3. 教育担当者は、若者へは大学生ピアサポーターが、大人へは大人のピアポーターが担当することは有効である。
4. 大学の役割として、学生の教育に加え、ボランティアとして関わりたいという大人のニーズに対応することもあると考える
5. 今後の課題として、ピアサポーターの質の確保がある。
今年度の実施を踏まえた手法の再検討と、ピアサポーターにとって応用可能なプログラムとして継続していけるよう、精度を高めていきたい。