

〔4〕健康教育および健康増進のための活動

1) 高脂血症説明会（学生）

対 象：5月の血液検査の結果 TC \geq 220, TG \geq 150またはLDL-C \geq 150の一年次生

Aグループ：女子 72名

Bグループ：男子 54名

Cグループ：医療短大生 21名

連絡および実施方法：

結果配布時に説明及び掲示にて連絡

実施方法

- ・高脂血症についての説明（医師）
発症機序，合併症，問題点について（スライド使用）
- ・食事・生活指導（保健婦，看護婦，栄養士）
指導用プリント配布，フードモデル利用
標準体重，カロリー所要量計算
食品のバランス，摂取カロリー，外食についての指導
食事及び生活上の改善策をたてる等個人指導票作成

日時及び参加状況

対 象	日	時	参 加 者
Aグループ	6月18日	16：10～17：30	37名
Bグループ	6月19日	16：10～17：30	21名
A，Bグループ	7月2日	12：20～12：50	5名
Cグループ	個別またはグループで火・金の午前中		15名

昨年は参加者が例年より増加したが，開催方法検討の為，例年同様男女，医療短大生と別けて行い，来られない者に対しては希望日に個別に食事・生活指導のみ行った。結果配布率が良かった為か，説明会参加勧奨ができ参加数は変わらなかった。昨年は1グループ10名以上となり行きとどかない面もあった為，今年は栄養士を2名依頼して行った。

2) 健康チャレンジ号による体力測定及びアルコールパッチテスト（長大祭への参加）

目 的：平成9年4月県央保健所に県民が自ら健康度を自覚し，正しい知識のもとに健康的日常生活を送ることが出来るよう一人ひとりに合った健康・運動の習慣づくりのための手伝いにと「健康チャレンジ号」が整備された。この「健康チャレンジ号」は，身体計測や体力測定等の結果が自動的にメモリーカードに記録されコンピューターにより個人レベルでの体力診断，運動処方を総合的に行うシステムが搭載されている。

そこで，この「健康チャレンジ号」を利用し学生の主催する長大祭へ参加した。保健管理センターのPRもかねて，学生や職員が自分の体力や健康度を自覚する健康づ

くりの一環となればと考え企画した。また同時にアルコールに対する自分の体質を知ってもらう目的でパッチテストを実施した。

日 時：平成9年11月21日（金） 11時～15時

実施項目：1. 体力測定

身長，体重，体脂肪率，血圧，肺活量，握力，脚伸展パワー，全身反応時間，閉眼片足立ち，長座位前屈，最大酸素摂取(自転車エルゴメーター)，上体おこし，骨密度測定
2. アルコールパッチテスト

参加者：体力測定 79名（男39，女40）

アルコールパッチテスト 85名

感想：センター職員総出で臨んだがあいにくの雨天で参加数は70～80名と少なかったが，参加者には好評だった。日頃の運動不足や体力の低下を意識したり，実施項目によっては体力的に優れていたりとバスの中は学生たちの笑いや熱気で，楽しく意義有るイベントであったと思う。

3) エンカウンター・グループ

平成9年度の新企画として，学部や学年を越えた学生同士の出会いを援助することを目的としたエンカウンター・グループを行った。

日 時：平成10年2月7日（土）13時～15時

場 所：保健管理センター セミナー室

方 法：学内各所に下記内容のポスターを掲示して参加希望者を募った。

「エンカウンター・グループへの参加募集

エンカウンター・グループとは，本来人間関係を学ぶことを目的とした出会いのグループです。ほんのちょっぴりの勇気を出して参加することによって，自分とも他人とももっと自然につきあえるようにということをねらいに企画してみました。学部や学年をこえて語り合ってみませんか。初めての試みです。何の準備もありません。今のあなたのそのまま，気楽に参加してみてください。」

内 容：①参加動機をアンケート用紙に記入

②自己紹介のゲーム，お互いのことを質問しあう

③スタッフを含めた自由な話し合い

参加者：4名（男1，女3）

スタッフ：2名（臨床心理士，看護婦）

参加者の感想：

4年男「カウンセラーの仕事に興味があって参加した。他の参加者の人が新鮮で，良い体験になった。」

3年女「内向的になっている状態が，更に“他人と比べても私は内向的”というのがよくわかったという感じ。」

2年女「漠然と行ってみようかと思った。来て良かったなと思う。」

2年女「ポスターを見て興味を持った。自分の意見を言うのは難しいと思った。自分
の中ではいろいろ考えることがあった。」

4) メンタルヘルス講演会(職員)

心の健康問題全般の認識を高め、予防と対応の仕方を学ぶことを目的として、昨年に引き続き
厚生補導特別企画として実施した。

対 象：長崎大学 教職員

会 場：第1回 長崎大学 中部講堂

第2回～4回 本部第2会議室(学生部3階)

期日及び演題：

第1回 7月23日(水) 15時～17時

「心の健康について」

福岡教育大学保健管理センター所長 碓 浩一

第2回 8月27日(水) 15時～17時

「カウンセリング実技」—自分を知る, 他人を知る—

福岡教育大学保健管理センター助教授 鶴 光代

第3回 9月12日(金) 15時～17時

「大学生にみられる心の病気1」

長崎大学保健管理センター講師 林田 雅希

「学生支援のひとつのコツ」

九州大学健康科学センター助教授 峰松 修

第4回 10月14日(火) 15時～17時

「大学生にみられる心の病気2」

長崎大学保健管理センター講師 林田 雅希

「話の聞き方」

九州大学健康科学センター教授 山田 裕章

参加者：第1回 62名 職種別内訳

第2回 28名 教 官 37名

第3回 25名 事務官 31名

第4回 29名 技 官 7名

計 延 144名 その他 13名

実数 88名(男48名, 女40名) 計 88名

講演会の感想(講演会終了時)

第1回 演者が、心の健康のためには、子供のころと同じようにワクワクドキドキ
と生きることの大切さを話されたのに対し、多数の共感の声がよせられた。

相談に来やすい場とは暇そうにみせることというアドバイスにも「なるほど」という声が多かった。

第2回 参加者はカウンセラー役、クライアント役、観察役の3人一組でロールプレイングを行い、カウンセラーの防衛の程度、共感性、問のとり方、理解力などの評定をした。カウンセリングの実技について、「難しかったがよい経験をした」「面白い」「カウンセリングの役目がわかった」などの感想が寄せられた。

第3回 大学生にみられる心の病気については、「一般的なデータを示してもらい現状がつかめた」「わかりやすかった」「具体的事例と対応の仕方を教えてほしい」、学生支援のひとつのコツについては、「大変おもしろく参考になった」「禁忌事項がたくさんありカウンセリングの難しさを感じた」などの感想が寄せられた。

第4回 話の聞き方についての感想は、「対応の仕方、聴く技術はとても参考になった」「講演を聞いていると対応についてなるほどと思う。しかし実際に学生と接するとまだどう対応していいかわからないので、本日の事例のように多くの事例を紹介してほしい」「収穫の多い講演会だった。具体例をあげてもらってもっと理解できる」などがあげられた。

講演会終了後自由記述式にかかれたアンケートから、メンタルヘルスに関する感想を提出した者

第1回	23名
第2回	11名
第3回	5名
第4回	10名

講演会の評価（報告書配布時）：

企画の目的を達したかどうか、また次年度に報告書を配布するかどうかを検討するために、参加者に対して報告書とともにアンケート用紙を送付した(資料1)。アンケートは講演会終了半年後で、回収は男22、女17の計39(回収率44.3%)であった。ほぼ全員が「その後講演会の内容が役立つ時があった」または「今まではなかったが、今後あると思う」と答えていて講演会の効果を肯定的にみている。どんな所が役に立ったかの問いに、学生または職員を保健管理センターに紹介した(3名)、自分自身または家族、友人の心の健康に気をつけることに役立った(11名)、学生に対して心の健康を考慮してこれまでより注意して接するようになった(10名)、心の健康に関する理解が深まった(12名)、心の健康に関する記事、本、講演などへの関心が高まった(8名)等の声が寄せられた。報告書は9割の人が今後利用しようと思っていて、講演を聞けなかったところを読みたい(24名)、出席して講演を聞いたところを読みたい(7名)、自分自身または家族、友人の心の健康のために読みたい(19名)、心の不健康時読みたい(1名)、家族、友人、職場の人などに見せたい(14名)、心の健康の本はなかなかないので持っていたい(14名)などであった。

以上の結果から、今回の企画は、心の健康問題全般の認識を持ち、予防と対応の仕方を学ぶという点では目的を達したと思われる。しかし認識をさらに高め予防と対応ができるという目標のためには今後も講演会などの継続が望まれる。また全職員数に対して参加者はとても少なく、講演会前に行ったメンタルヘルスに関する意識調査からも心の健康の認識は低いので、広報活動および今後も何らかの心の健康に対する企画は必要であると思われる。また報告書については予算が伴えば配布することが望ましい。

資料1

メンタルヘルス講演会評価のためのアンケート調査票

該当するものに○印をつけて下さい。

1. 男 ・ 女
2. その後、講演会の内容が役立つ時がありましたか。
 - 1) あった。
 - 2) 今までではなかったが、今後役に立つと思う。
 - 3) ないし、今後もないと思う。
 - 1) あったと答えられた方におたずねします。どんな所が役にたちましたか。(複数回答可)
 - 1) 学生または職員を保健管理センターに紹介した。
 - 2) 紹介まではしなかったが、学生、職員の相談を受けることができた。
 - 3) 自分自身または家族、友人の心の健康に気をつけることに役立った。
 - 4) 学生に対して心の健康を考慮してこれまでより注意して接するようになった。
 - 5) 心の健康に関する知識を得て理解が深まった。
 - 6) 心の健康に関する記事、本、講演などへの関心が高まった。
 - 7) その他 ()
3. 今回お届けした報告書は今後利用しようと思われませんか。
 - 1) 思う。
 - 2) 思わない。
 - 3) わからない。
 - 1) 思うと答えられた方におたずねします。どのように利用されますか。(複数回答可)
 - 1) 講演を聞けなかったところを読んでみたい。
 - 2) 出席して聞いたところを読みたい。
 - 3) 自分自身または家族、友人の心の健康のために読みたい。
 - 4) 心の不健康時、読みたい。
 - 5) 家族、友人、職場の人などに見せたい。
 - 6) 心の健康の本はなかなかないので持っていたい。
 - 7) その他 ()
4. 報告書の感想を自由にお書き下さい。

5) ダンベル体操教室（職員の健康増進のための健康教室）

目的：平成8年度職員検診結果肥満28.7%，脂質異常53.8%，空腹時血糖高値18.7%，骨量減少17.8%が認められた。食事指導とともに運動指導が健康管理の上で重要な課題となっている。そこで，運動指導としてダンベル体操を取り入れたいと考えた。

ダンベル体操の一番の目的は筋肉を鍛え，適度な骨への刺激で骨量を維持出来ることである。筋肉は睡眠中にも脂肪を燃焼する最大の組織である。よって筋肉を増やし活性化すれば基礎代謝が高まって脂肪が燃えやすい体になっていく。またダンベル体操には単に脂肪を減らすだけでなく，骨粗鬆症、高脂血症，動脈硬化糖尿病，貧血，肩こり，腰・膝痛，便秘，うつ病など体と心のトラブルを予防し改善する効果もあるといわれる。

そこで，運動指導の一環としてダンベル体操教室を企画し職員の健康増進，成人病（生活習慣病）や骨粗鬆症等の予防を目的に実施した。

日時・場所：文教地区 8月4・11・18・25日（月曜日）

8月7・14・21・28日（木曜日）

12時10分～12時50分

保健管理センターセミナー室

坂本地区 8月6・13日（水曜日）

17時10分～17時50分

医療短期大学部体育館

方法：職員を対象とし各部局に案内及び掲示用のポスターを配布し希望者を募った。また骨粗鬆症検診で骨密度下の人に参加勧奨を行い，インストラクターによる実技指導及びビデオによる実践を行った。

参加状況：文教地区 実施8回 参加者58名（延べ168名）

坂本地区 実施2回 参加者20名（延べ33名）

合計78名（延べ201名）

78名の教職員がダンベル体操を楽しんだ。参加者には，好評だったようである。これを契機に運動に親しみ継続して欲しいとの願いから，坂本地区では「ソフトエアロとダンベル同好会」を発足し会員を募った。毎週木曜日17時30分～18時15分まで会費1,000円でインストラクター指導のもとに現在43名。毎週20名程度の会員が楽しんでさわやかな汗を流している。文教地区ではセンター企画のダンベル体操教室に参加したメンバーで毎週火曜日の昼休みに継続して実施している。

夏期健康教室がきっかけとなり，このように継続した形で運動出来る場を提供出来たことは，心身の健康維持・増進の手助けとなるのではないかと考える。