

# 大学における健康教育

武藤幸男  
土元智子

## Health Education at University

Yukio Mutoh  
Tomoko Tsuchimoto

This research began with the idea of building a theory of what theory of what true “health education” should be at university. In the first place in 1995 the subject “health science” was established as a common general education subject at our university. Even before it was established, we tried to frame the outline. At that time we considered over and over again how we could establish a subject that would shed traditional “health theory.” However, feeling that we had not really grasped the matter sufficiently, we thought that we needed to look into it more deeply. Considering the students who are the recipients of the course, we must take the major premise to be the establishment of the subject along modern lines. To begin with, we tried to focus on whether or not we should establish a subject with its own unique educational content that ignores not only traditional “health theory” (which is taught at our university) but also “health” as far as senior high school.

As a result, to some extent based on the concept of establishing the subject of “health science” through a consideration, from an educational standpoint, not only of “health” but also related subjects up to the senior high school level, I carried the research forward in collaboration with Tsuchimoto.

Tsuchimoto's portion of the research included her complete writings about the past, present and future of “health” at senior high school; records about actual “health” classes there; and the writing of the proposal to the university. I, the author who completed the research, did the case studies at university. We checked the results of our research with each other at each step, thought of the points at issue and predicted what true “health education” would be in the future.

### Research Results:

- ① It is necessary to introduce computers into lectures.
- ② It is difficult to produce something like a textbook that could be used as far as senior high school because of the diversity of the field.

## はじめに

大変領域の広さと深さのある題目ではあるが、本学（文教大学湘南校）において一般教育科目の中に「健康科学」という科目を設定することとなった、平成6年よりこの科目の内容設定（平成7年度実施、早や3年の経過）の検討を始めたわけであるが、設定の前提になったのは、「学生がいかに健康的な生活を送ることができるか」。であり具体的には、ライフスタイルと、特に栄養面の配慮の助言や、これからの情報化社会の中で、OA機器の取り扱いから受ける障害に対する知識と予防についてを講義内容に盛り込んでの実施ということであった。しかし、一般教養の範囲で「健康科学」と銘うっての講義である以上、総論部分を無くした形での講義内容であっては科目成立には少々片手落ちとなると考え、その構築について自己点検・自己批判を含めて、講義内容の改定と共にカリキュラム検討を進めていくのについては、選択肢は、いくつもあるであろうが、次の2点のどちらかの観点でまとめてみようと考えた。

- ① 高等学校の「保健」とその周辺の関連科目をふまえた上での構築。
- ② 大学独自の講義内容と構成での確立。

上記①の方を結果として選ぶこととして作業・研究を進めていくこととした。

そして、その中に、また進んだ研究としての大学期（青年期）における「健康教育」を盛り込んでいき授業展開よりも基礎知識としての高校教育の保健との関連でまとめてみようと考えた。そこで、その研究手法として、書物や資料に頼る丈でなく実際に高校保健教育に40年、戦後の保健教育とともに、教員生活を送ってきた土元<sup>1)</sup>の回想をたどる実践記録を対照させて考え方の基盤づくりにより、進めていこうという共同研究の形を取った。

そして、これらをふまえて筆者なりの「大学における健康教育」のあるべき姿をまとめることとした。

まずは、書物による「高校保健」について、

### 現在までの高校の「保健」

一般論からすれば、高等学校の「保健」は次の様な項目についてのカリキュラムや授業の展開が三分野なければなるまい。（但し、ここでは、管理、施設、授業の内の授業の部分のみについて論を進める。）

#### 保健科目の目標として

- ① 領域（高校の）をはっきりする
- ② 小↔中の保健教育学習の一貫性
- ③ 学習内容との関連の明確化

上記3点を基本とした。

- (1) 心身の健康・疾病・事故・災害等の基礎的理解を深め、健康・安全の保守的能力を高める。
- (2) 限定された場所や地域における健康・安全に関する事柄について理解させ、適応能力を高める。
- (3) 国の健康に対する政策やシステムについて理解させ、その中での個人の寄与の仕方についての対応ができる様な能力を高める。

#### ○具体的内容

健康と身体の機能

健康の意義と成立  
身体の年齢的变化  
身体の環境適応の生理  
身体活動の生理

○精神の健康

大脳と精神機能  
欲求と適応  
精神障害と健康な精神

○疾病とその予防

疾病の要因  
疾病の予防  
疾病の経過

○事故災害とその防止

事故災害発生の要因  
労働災害  
交通事故  
救急処置

○生活と健康

家庭生活と健康  
職業生活と健康  
地域生活と健康

○国民の健康

国民の健康の現状  
公衆衛生活動と保健・医療制度  
国民の保健の向上

(上記は現代保健体育学大系11より抜粋)

上記の様な授業内容をもった、展開が文部省指導要領に沿ったものといえよう。

そこで、土元<sup>1)</sup>の論文の基本はこの辺にある様だ。そしてプラスされた授業の工夫や時流の論題の解決の為の試行錯誤が授業展開となり現場を眺めた上での問題提起をしているわけで、まずここに土元の原稿をはさみこんで、高校における「保健」の展開については一応まとめ、筆者の意見と見方そして考え方の一部をあげ、基本論である高校の「保健」についての考え方を、後に記することにした。土元<sup>1)</sup>の論文の内容・要望についても後にふれることにして、高校の「保健」を基礎にというかその延長線上で大学における「保健教育」の構築をはかろうと考えた着想の中に「保健教育の一貫性」という概念を放念していた事は、土元<sup>1)</sup>の原稿内容からもう一度考えなおさねばならないという結果を招かざるを得ない様な思考経過となったが、今回の「大学におけ

る保健教育」となるとそこで、考えると同時に一貫性を位置付けていければよい事になるとして論を進めていく。

### 高等学校「保健」の回想と実践記録（土元）

「健康とは、単に病気や虚弱でないというだけでなく、身体的にも精神的にもまた社会的にも完全に良好な状態をいう」このWHOの健康の定義は、世界各国の望ましい健康観としておさえてある。この健康観の定義を十分に理解しその本質を追求することが学校教育の一つの目的と考えられる。

健康を保持増進する教育活動は、一つは生徒に対して健康・安全については指導する教育活動で、一つは生徒の健康・安全を直接確保する事で、健康診断や教育環境の条件を整備する管理的活動である。この両面の活動が「学校保健」である。

### 学校保健の内容

- ①環境の管理 ②心身の管理 ③生活（行動）の管理 ④☆保健学習 ⑤☆保健指導  
⑥安全管理 ⑦☆安全教育 ⑧組織活動 ☆印は教科保健体育で主として扱う内容。

### 高等学校における保健教育

保健教育は、生命尊重を基本の理念として、健康な生活のために必要な原理、原則を知的に理解させ、これらの習得を通して実際の生活における健康に関する問題を科学的に判断し、問題を解決するために自ら行動することのできる能力を發揮させることにある。したがって、単に健康に関する知識のみを習得させるものでなく、また、習慣のような固定的な行動の仕方だけを定着させることに偏するものでもない。生徒自らが健康の保持増進のため、健康に関する問題を正しく把握し、これに適切に対処していくことのできる自律的な能力や態度を身につけさせることを目指して行われる教育活動である。このことから、保健教育は、保健学習、保健指導を統合して包括した教育活動としてとらえられる。

### 保健学習

保健学習は、保健の保持増進のために必要な事柄を科学的、体系的に理解させるもので、保健に関する知識や技能を習得させることを主体とするものである。

### 保健指導

保健指導は、日常生活における健康上の問題を、より望ましいものに変えていく過程をさすもので、保健学習などにおいて習得した知識や技能を、日常生活において実践することのできる能力を開発することである。したがって、日常生活の中で望ましい習慣や態度が統一され、実践するという具体化に重点をおく。

安全教育は、人間尊重の精神を養うことを基盤にして、日常生活を安全に営むのに必要な知識や技能を習得させるとともに、それらを実際の生活に適用し、適切な判断のもとに安全な行動が実践できる能力や態度を育成する教育活動である。

### 安全学習

安全学習は、安全にとって望ましい行動の変容に必要な安全にかんする知識や技能を習得させることを主体とするものである。なお、安全学習は、独立した領域や教材としての分野を持つも

のではなく、教育課程の上では、保健学習の内容として位置づけられる。

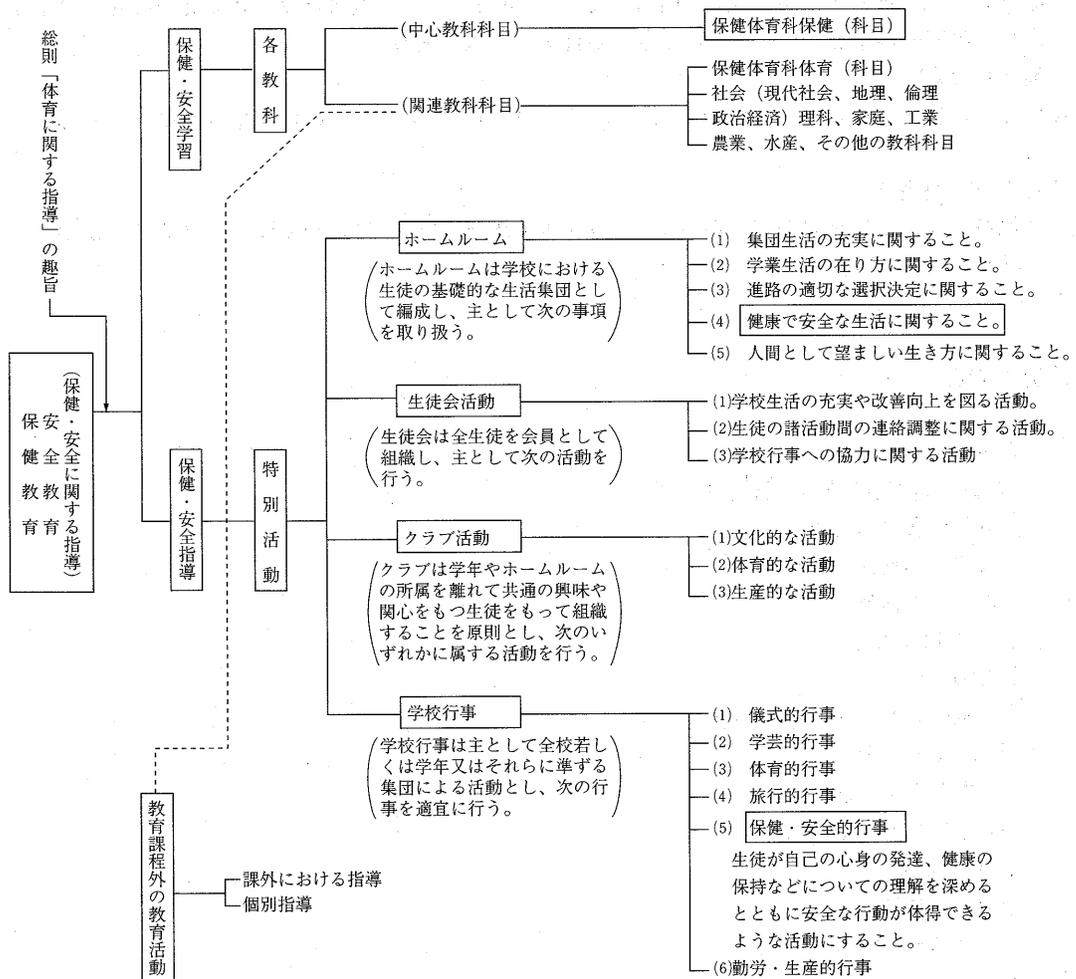
## 安全指導

安全指導は、安全に関する原理・原則の知的理解に基づいて、これを具体的な行動場面に適用し常に正しい判断のもとに安全な行動ができる態度や能力の開発をねらいとして、安全な行動の実践化に主眼がおかれるものである。

高等学校における保健・安全教育は、理科、家庭科、社会科等の関連教育科目はあるが主に教科保健体育の科目保健で知識や技能を習得させるようになっている。

その位置づけを表にすると次のようになる。

高等学校教育課程における保健体育・安全教育の位置と系統（昭和53年8月30日告示、高等学校学習指導要領による）



## 保健体育の役割

保健体育は、知・徳・体の調和的発達を目指す高等学校教育の中で、知育、徳育に並ぶ体育という重要な側面を担当する教科であり、科目「体育」では各種の運動の実践とそれらに関する知識理解、科目「保健」では個人や集団の生活における健康・安全に関する知識理解というように、ともに生涯を通じての健康の保持増進を体力の向上に必要な能力と態度の育成を目指している。また、現代生活における健康・安全の問題は複雑多岐にわたっているが、これらの問題に対処するための基礎的・体系的な知識を習得させ、健康問題に直面した場合、それを科学的に思考し、正しく判断し適切に処理できるようにすることが役割の一つである。

## 保健体育の目標

健康や体力についての理解を運動の合理的な実践を通して、健康の増進と体力の向上をはかり、心身の調和的発達を促すとともに、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てる。

## 保健の目標

心身の機能、健康と環境、集団の生活における健康について理解を深めさせ健康の保持増進をはかり、集団の健康を高めることに寄与する能力と態度を養う。

## 保健体育の組織

保健体育に属する科目は、「体育」及び「保健」の2科目であり、その標準単位数は次のとおりである。

## 体育7～9 保健2

「保健」は、全日制の過程にあつては、第1学年及び第2学年において履修させることが望ましいと考えられている。

## 保健の内容

### I 心身の機能

#### 1. 身体各器官の機能と統合性

- ① 身体各器官の機能
- ② 各器官の機能の統合
- ③ 性とその機能

#### 2. 大脳と精神機能

- ① 大脳のつくり
- ② 大脳辺縁系と大脳皮質のはたらき

#### 3. 欲求と適応機制

- ① 欲求と欲求不満
- ② 適応機制と適応障害

#### 4. 心身の相関

- ① 精神と身体
- ② 心身相関と健康

### II 健康と環境

#### 1. 文明社会と健康

- ①文明の進歩と健康問題
- ②環境の変化と新しい健康問題の出現
- 2.自然環境の汚染による健康被害と防止
  - ①人間活動と自然環境の汚染
  - ②公害による健康被害
  - ③公害による健康被害の防止

### Ⅲ職業と健康

- 1.労働と健康問題
  - ①労働と健康とのかかわり
  - ②労働と健康問題の歴史
- 2.労働災害と職業病
  - ①労働災害とその防止
  - ②職業病とその予防
  - ③職場の安全衛生管理
- 3.労働者の生活設計と余暇
  - ①労働者の健康と生活設計
  - ②余暇と健康増進
- 4.リハビリテーション
  - ①リハビリテーションと社会復帰
  - ②労働災害・職業病と補償

### Ⅳ集団の健康

- 1.健康な家庭生活
  - ①家庭生活の健康問題
  - ②結婚と健康
  - ③家庭計画
  - ④母子の健康
  - ⑤老人の健康
- 2.国民の健康水準
  - ①健康水準と健康指標
  - ②国民の健康水準の向上
  - ③国民の疾病傾向の変化
- 3.公衆衛生活動と保健・医療制度
  - ①疾病予防活動
  - ②環境衛生活動
  - ③栄養改善活動
  - ④食品衛生
  - ⑤保健・医療の制度
  - ⑥保健に関する国際協力

## 指導内容

### I 心身の機能

#### 1. 身体各器官の機能と統合性

肺・心臓・脳などの各器官が身体はどこに位置しているかを知ることによって、身体は多くの器官からなりたっていることを理解させ、一つの系を例にあげ、それぞれの器官は独自の機能になうとともに一定の目的のために関連しあって一つの系統をつくっている。更に各系統の協同のはたらきによって健康が維持されることを理解させる。特に性とその機能については、受精と妊娠のしくみを知らせ男女の性機能を通して生殖の意味と男女の役割についての理解とともに母親は胎児の発育に責任をもち、子育ての心の準備期間であることを知らせる。指導単元として生徒にとって興味深い内容であるので、うわべだけで終わることなく生命の尊厳について科学的な面からとらえることに努力した。また、妊娠初期に睡眠剤や薬剤を乱用すれば、胎児の発育異常や奇形をひき起こすことをサリドマイド児をあげて母親としての責任の重大さをしらしめた。その他、スライド「青年と性」(学研)をみせたあと自由に討論させた。

#### 2. 大脳と精神機能

脳ができてくる過程を知らせ、脳の構造の分類、それぞれのはたらきを説明する。精神機能は、中枢神経系の中でも特に大脳のはたらきによるものであることを理解させ、大脳の構造、大脳新皮質、大脳辺縁系の生理機能について知らせる。特に人間は大脳新皮質がよく発達していて「人間らしく生きていくためにはたらき」をするところであり、人間と他の動物とのちがいははっきり認識させた。

「人間らしく生きること」とは何かの話し合いをもった。

#### 3. 欲求と適応機制

人間の欲求を一時的欲求と二次的欲求に分けてその意義を理解させる。また欲求不満のおこる原因について知らせるとともに、身近な欲求の具体的事例をあげさせ、欲求の多さに驚き、よほど強いセルフコントロールができなければ、ほとんどが欲求不満におちいってしまうことを再確認した。

更に、生活行動の原点が欲求であるから人間として、社会生活、性の欲求、自己の形成などとのつながりを念頭において学習させ、欲求不満の原因や解決方法、また精神の安定を保つための適応機制や適応障害について知らせるとともに、欲求不満に対する耐忍性が重要であることを強調した。

「問題行動」の項目では、これと関連のある嫉、親子関係、暴力行為などの反社会的問題行動、無関心、無気力、無感動などの説明に時間をかけ、そのあと、話し合いをもった。また、薬物乱用については健康の害、中毒症、非行、犯罪、死亡の原因につながることを強調し、県立図書館より「シンナー、覚せい剤の恐ろしさ」のフィルムを借りて、生徒に学習させた。喫煙については、成長期におけるタバコの成分の人体へ及ぼす影響をスライドと実験を通して科学的に理解させ喫煙防止を呼びかけた。

#### 「実験」

- ① ミミズをフラスコに入れたものを2つ準備する。タバコをくずして10分間くらい水につけ溶かす。
- ② ミミズの入ったフラスコに水溶液を入れ観察させる。活発に動いていたミミズが、こん棒

状になり、やがて頭から出血した。

③ミミズを入れたフラスコに煙を入れて栓をし観察する。

上記の二つの実験でタバコのニコチン、タール、一酸化炭素の作用が有害であることについて知り、人体への害がどのようなものかについて学んだ。

#### 4. 心身の相関

精神と身体の間連について生活現象から生理学的な理解へと発展させ、とくに青年期は心身の相関が成熟さを通して顕著となること、青年期特有の精神の激動にややもすると適応しきれないで、心身症、神経症、胃潰瘍などをおこすことについての説明とそれを防止し、健康度を高めるための方法について学習した。

### II 健康と環境

近代社会の文明発達は、人為的環境のもとに豊かさ、快適さ、便利さが得られるようになった結果、生物としての適応力・抵抗力を低下させ人間性を消失させ、資源開発による環境の破壊など新しい健康被害問題を起こしている重大さを生徒一人一人に自覚させその防止につとめさせる。「川崎市立高等学校教科外研究会」の一分科会として「公害と教育」の継続研究が10数年にわたって行われたが、その一つの仮題としてNoxの測定があり、希望生徒数100人に容器を配布し、各家庭で測定させ県内の分布図を作成し汚染の状況をしらしめた。また、公害の防止は、自然とのかかわりから、だんだんに人間だけの問題ではなく、すべての生物生存にも通じ未来のために、地球上の全生物に役立つことを学ばせるとともに日本の現状も正しく理解させ公害防止につとめさせる。

### III 職業と健康

心身ともに健康で充実した職業生活を営むためには、職場における健康や安全を阻害する要因を除去し、余暇を活用することによって健康の保持増進を図ることができるよう理解させるとともに、積極的に健康で安全な生活を実践する能力や態度の養成を図る。また近代産業においては職業病の種類がきわめて多様化していることを知らせ主な職業病と、特に最近問題になっている職業病（古くからあるじん肺、比較的新しい頸肩腕障害、局所振動障害、腰痛など）をとりあげ作業条件、作業環境の二面から理解させる。リハビリテーションについては治療の意義や代表的な治療方法を知らせ、目的・領域・必要性・現在の問題点などについて学ばせた。

### IV エイズ

エイズという病気は、従来もこれからも社会に大きな動揺をもたらす。現在、日本国内に2万人近くいるといわれるHIVの感染者は今世紀末に10万人に至ると予測されている。かつては特殊な人々の病気と思われていたエイズも現在では一般の日本人にとっても無縁な病気ではなくなっている。エイズの治療法は未だ確立しておらず発病者の多くは死に至る現実を伝え、エイズという病気について正しい知識をもたせ、HIVに感染しないための対策を学ばせると同時にこの病気をいたずらにおそれない心がけと、エイズとの共生のために何をなすべきかを学ばせた。

最後に。

◎教科書の内容にはかなり高度の部分もあり、高等学校1、2年で履修する場合には全部を理解させるにはやや、困難であり、配当時間数を超えてしまいがちで履修できない単元がでることが多い。

◎高等学校の保健でエイズをとりあげ学習したが、その原因となるウイルスについての基本的知識の理解がむずかしく、エイズの発生から現在に至るまでの歴史や伝搬の様子、現在の汚染

の状態まで、広範囲な学習をするためには高等学校だけでは不十分である。

◎昭和50年ごろには、「事故災害とその防止」の中で「救急処置」を学習させたが、現在の高等学校の教科学習では扱っていない。安全教育につながる非常の際の救急処置を、大学で実践的な学習としてとりあげてみてはどうかと考える。

◎環境問題については、非常に範囲が広く、また、公害は数が多く、むずかしくて理解できないという声が多かった。これからますます重要さを増してくる問題であるので、理解する為の基本的知識を習得した後、大学の保健で再び深く考えさせる必要があると考える。

◎現在の高等学校保健では、遺伝子の問題は「健康と環境」「健康な家庭生活」で、わずか数行のみ、高等学校理科生物で取り扱っているものの、これは遺伝子の蛋白質合成、遺伝子の構成などである。最近、治療その他、多方面でとりあげられている問題なので大学の保健学習の一つとして取り扱ってほしい。

筆者の考える高校に於ける「保健教育」の在り方は、現状の設定でその内容が十分に生徒に理解させる事ができるならば、問題はないとも思われる。昨年（平成7年再検討作業開始）あたりから、特に性教育について、環境問題については、従来の観点より、より内容のある厳しい取扱いを文部省では考えている様で、また、健康生活の「質」の問題についての考え方の指導等、新しい展開を現場に望む指針を示している様だ。これからは、従来の健康教育の中では、ある意味で、当りまえの事であるような形としてしか出てこなかったが、熟語にしてみると実に意味の重い言葉であり、健康教育の根底になければならない語句でもあったわけであり、やはり時代は止まっていない、ことは遊びだけではなく、真理に近づこうと活動していることを実感したわけで、更に、現場に於ては、遺伝の問題も「健康教育」の中に取り入れては考えようとしている点、この辺のところは「大学の健康教育」のところでふれてみたい。

さて、海外にも少し目を向けてみると、「健康教育」に対する確立や考え方の中心に何か人間性を感じさせてくれる。例えばアメリカの場合。

1.健康 ↔ 2.基礎教科の学習 ↔ 3.望ましい家庭人 ↔ 4.望ましい職業人 ↔ 5.望ましい社会人 ↔ 6.余暇の善用 ↔ 7.道徳的性格の様な組立で健康教育を考えている。

又、イギリスに於ては、身体の清潔、姿勢（姿勢については、1902年の書物の中にREローパーが、すでに述べている）の重要性、戸外運動と食物、休養と睡眠、これらが大学に到るまで体育と結びついている。そして、身体の調和的発達を目標に、

- (1)健康生活への道の選択と価値の概念
- (2)均整がとれ、よく発達した体格
- (3)身体運動の愛好とスタミナの発達
- (4)戸外運動の愛好精神

上記2ヶ国の保健に関する考え方は、「全人」を対象としているものであって、関連教科、関連事象があらゆるところに「健康教育」をのぞき見ることが出来る様に思える。

## ◎総論

大学の「健康教育」(史的考察を踏まえて)

従来の大学の保健教育成立は、中学校から高校までの上に有るものとされてきたが、健康教育

の本質からいっても一貫性論を持ち出す事は、教育的に要を得ているので、もしそうであれば、大学における「健康教育」も、その一貫の中に入り、そして、発達段階に応じての教育が、なされればよいのと、一方の考え方「全人」的教育ということであれ上記の考え方は、一層相応した考え方と云えることになる。

ここで、論ずる大学とは、短大・高専等を含まない論で、それというのも発足当時の短大・高専の場合「保健」の部分は、空白となっている。(教育基準の中で) もっとも、大学に於ける健康教育は、我が国に於ては、戦前にはなかった科目である。戦後、その必要性が生れたのは、アメリカ教育使節団の示唆であった。

当時の保健=健康は、体育という言葉とも同義的解釈であったようで、健康教育の中に体育が含まれ、体育が健康を保持するという考えの形で、互いに、独立した語句として、使われたものではなかった様であるが、現実には体育という名称が先に世に出て(昭21)やがて、昭和22年に保健教育が理論として一般教育の中に別枠で一科目が設立されたのである。

初期の保健教育の内容は、個人衛生、公衆衛生、民族衛生、衛生政策であったが、昭和28年には「健康の正しい深い意味を認識し、健康生活に対する理解、態度、習慣を確立させ、学生の健康増進に資するとともに、社会全般の健康について指導し得る能力を養うことを目標とする。」又、昭和40年には「学生の健康を保持増進し、さらに将来の健康生活実践の素地を養うことを目標とする。」

そして、昭和46年には、高等教育の知的水準に合致した健康知識の増進と、高等の健康観の確立とを目標として、総合的内容と各論的内容とを例示している。

## 総合的内容

- 健康の現代的意義と、その人間生活との関連
- 医学、健康、体育の関係
- 健康づくりの基本原理と方法
- 健康をおびやかす諸要因

各論内容として「健康論」として13項目があげられている。この13項目は高校の保健の各論的部分と大差ないものであったので、再び問題となった。

この様な経過の中で、大学の健康教育は、結局、個・公衆衛生の分野の講義展開でその対応の理由は、十分な健康教育を受けて来たわけでもない学生を対象とするならば的確なことであったが、一方教授陣の方は、どうであったかということ、教員養成上のこともあって保健教育の専門で、大学で教鞭をとれる者は、非常に少なく体育の教員が兼任という状態で、これは、現在もあまり変わっていない。

しかしながら、健康管理の立場からすると近年の健康障碍、とくに、精神衛生の問題への対処が大学に重点がおかれる様になったので組織管理面で大きな事情の変化を招くわけでこの領域は、保健体育から離す処置をとり同時に「保健教育」についても内容・展開から体育と切り離して実施していく形をとる次第となる。

そして、個人的に現に直面している健康問題の解決に資すると同時に生涯の長期的な展望に立ち、単に個人の精神や身体の健全さを求めるだけでなく、社会集団の成員としてわれわれの社会

の健康、地上の全人類の健康をそのためにも求めるような健康観を学生に持たせ得る教育こそが、健康教育の終着駅としたら現在のところは、よいのではないか。  
総論的なものは、この辺でおさえておき各論に入る。

## ◎各論

### 大学健康教育の内容

内容については、特に、規制された、ものではなく、各大学にまかされた形であるので、各大学毎の内容の統一はないといってよい、ただし、中教審、審議会（保健教育）、研究会（公的）で、その指針になるようなものは、出している。

一例をもとに他の文献と照合し、ある程度全体をつかんでから本学（湘南校）の実情にあった教材の選択をし、その上に新しい流れの付加、個別に検討した中でも、重要な内容については、例記してみたい。

※大学教育に於ける健康教育の内容

### 健康と生活

◎健康観、◎健康の伝搬、健康生活の設計

### 発育と発達

生活環境と発育・発達、運動と発育、◎栄養と体力、理想的な発育像

### 人体の機能

構造の機能の相関、生殖と成長、運動と生体

◎栄養と生活

◎生活に必要な栄養素、◎食餌、◎国民栄養

### 環境と生活

環境の諸要素、生物的環境、寄生虫、環境への適応

◎青年期の生活

◎生活のリズム、結婚と優生 ◎嗜好、疾病 スポーツへの理解

### 精神衛生

◎精神の発達と成熟、身体との関連、◎欲求と行動、迷信と俗信、心理的検査、◎社会生活と精神衛生、精神障害

### 健康管理

小児衛生、母子衛生、◎成人病、労働衛生、検疫

### 安全教育

事故・安全対策と管理、交通事故

### 都市と生活

上・下水道、汚物処理、公害、◎都市計画

### 保障と福祉

保障の役割と部門、我が国の制度とその活用

以上が、「現代保健体育大系」の抜粋でこれを核として、他に、どのような項目があるのか20数冊の文献を当たってみた。(各項目前の◎印は本学実施内容と一致するもの)

その結果、類似項目もあるが、社会の健康、タバコの手、アルコール、薬、健康の概念、世界の保健、流行病学、救急処置、心の健康、加齢と健康ストレスの解消、半健康、運動不足病、寿命について、人口問題、保健史、遺伝、衛生行政、消費者保健の諸問題、ウエルネスと健康概念、人類未来に予測される問題と健康、高齢化社会と健康、性教育、東洋医学と西洋医学の比較、他にもいくつかの該当する項目があるがこの辺で割愛することとした。それは、上記の項目が周辺的なもの、関連性の深い物等であることと共に時代に逆行していく。進歩に逆行する古き良き時代のテーマとなるからでもある。

そこで、少々視点を変えて、近年出版された「健康観の転換」園田等の編は、健康教育の内容・視点を変えながら、その目的を果たそうとしている。そこで、項目立ても内容視点も、従来の刊行物とは可成りの表現の違いを感じると同時に、その底流の考え方を全人的(ホリスティック)な健康とはと置いていることにもあると思われる。「全人的」という教育的に人間のとらえ方を考えた場合必ずしも新しくはないが、健康教育の分野で新鮮さを感じるのである。それ故に、項目は、同じ様であってもその小項目・内容はかなり変わってくる。その中で、もちろん、従来のものと同様なロジックのものもある。一部を列記してみると序章のところで、「新しい健康理論」の意味と意義として、

#### 1. 病気との関連での健康

病気や症状や異常の有無とのかかわりで

#### 2. ライフとの関連での健康

生存・生活・人生とのかかわりで

#### 3. 統御能力としての健康

コントロール能力の維持・回復・向上

#### 4. 自立度としての健康

日常生活での役割遂行能力とのかかわりで

#### 5. 主観・意識・質への関心と健康

健康や病気の状態の把握や判断をめぐって

#### 6. 患者や障害者の主体化と健康

一般の人々自身の学び・気づき・成長

#### 7. 行動や生活様式と健康

ヘルシー・ライフスタイルやヘルス・プロモーションの動向と展開

#### 8. 支援・連帯・共生の健康

日本に於ける新しいコミュニティ形成の基盤と動向

これらの他、見逃せないのが先にのべたホリスティックな健康とは、とか一クオリティ・オブ・ライフ(QOL)の意味するもの—支援・共生・連帯と健康—(ソーシャルサポート研究の歩みと保健・福祉)(ネットワークキングと保健・医療の新しい展開)—健康都市の展開その他。

これらについては手法・内容・展開・観点は違っているが、今度の研究の発端は、特にこの部分を訴えたかったのであるが、たまたま購入した本の中に含まれていたというのが現実ではありましたが、筆者としては、このほかにも現代健康教育の中で、しかも大学の講義展開の中に重要な部門として位置付けるべきだというテーマ、項目を出してみたい。

こうした現場の中で、理想的な健康教育の指導内容に到達することは、ある意味では、非常に簡単で、たくさん出ている文献の中からの引用ですまされるわけであるが、進歩と研究の成果がうかがえる様な結果を生み出さなければ何の意味をも持たないことになる。

そこで、基本的に一貫性を考え、学校教育の内容を参考にとという筆者の研究の進め方を踏まえて、健康教育はどうあるべきかの持論をもとに教材内容を最終的に決めることとした。

## 健康教育の概念

### 1. 健康教育内容

まず、第一に挙げたいのは、(内容はまとめのところで) 概念的で多くの内容で、具体性に乏しかったのが、従来の内容であった。これらは、現在も流動の様相をみせている健康そのものの概念がしっかりと決まっていないうのと、一方、生物学的立場からだけでなく、個から環境・社会へと拡大しているからでもある。しかし、現在では、可成りの究明が近くに見えて来た様にも思える。

健康の維持・増進の為の援助を与え、やがて自分自身の力で、健康をよりよく保てる様にし、地域社会における健康の重要性や個人として、集団として、しなければならないことの助言・援助、そして、行政機関の実利的な利用の仕方が出来る様な指導が必要である。この様に、健康は可動的な面と能動的なところがある。このためには、多くの学際的な働きがなければならない。例えば、生理学、発育学、解剖学の様な基礎医学や、様々な衛生学、そして、心理学、社会学、教育学、経済学、人類学をふまえた、科学的な事実をもとにした動機をすべての人々の健康をめざして、出来れば行動の変化を招き、生活態度の充実が個々に出来るような展開が必要となって来る。

### 2. 精神の健康

この混沌の社会の中の各々の生活の中に、そして、個人として、手段として、又、両方の立場に立たされた精神的な動きの中には、心理的にも生理的にも滞留する要因が多々あって、しかも、それは、心身共にマイナスの影響を受ける様な事象が、多くなっている。簡単に云えば、ストレスということになる。

特に大学期(青年期)においては、心身成熟期に向かった過程で、最も重要な時期と云えよう。そこで、せめて基礎的な対処の指導が必要であろうし、それには、基礎的な仕組みを知っておく必要があろう。これは実際には、可成りの難しさが、伴うと思うが実践しなければならないユニットとなるであろう。又、形而上学的にならない展開も重要である。

又、個人と集団における健康教育や理想とするマルチな健康とその構造が計れる様な展開が必要となってくるのであろうし、その実現の為の「健康教育」を常に考慮しながらその教育を進めていくべきである。

## ◎まとめ

色々な角度から「健康教育」を眺めてきたが、「大学における健康教育」はいかにあるべきかは、

領域が大変広いので現場の与えられた時間内での消化は無理といはざるを得ない。そこで学習法を考える事や、講義内容も選練されたものを手際よくこなしていき、その教材を厳選する必要があるであろう。色々な設定方法はあるであろうが筆者としては、特に健康の定義とその周辺においた理論部分は、はずすことは出来ないし、WHO一辺倒ではなく他の、1) 健康生活の質、2) 環境問題、3) 遺伝等を配慮した内容で、特に遺伝等については、生理学的、生物学的（或いは、医学的）な基礎知識と同時に、遺伝系質等にもふれ、個体として持っている能力のすべてを發揮するという健康概念の中にあてはめる。これらは、土元<sup>1)</sup>の要請の中にもあったが、現在の流れの重要ポイントともいえる教材であろう。

その他、免疫学を、もう少々発展的にとり入れてみたい。それというのも前にも述べたように、現在の免疫学の方向は、人体移植に対しても免疫性が（拒否反応を起こさない）ある様な身体を考えているといわれている。すこしでも新しい学問的裏付けのあるものは知らしめていく必要があるであろう。

次には、保健行政の実情に関して、健康に関連するものについては、出来るだけ網羅し、社会生活の中で、それを利用し、活かすことの出来る様な生活が出来る様にする。

項目としては、「性教育」への取り組みを忘れてはならない。

又、コンピューター利用の授業展開や、二十一世紀に向けて、「健康教育」の為にソフトの開発により、自学自習の範囲を広げる事が出来るようにすることも必要となって来る。

上記の様な項目を柱に、そして、将来を見据えながら「健康教育」を進めていくべきであると考えている。

注、土元<sup>1)</sup>は末尾記の土元智子をさす。

## 参考文献

- 能美光房 健康科教育法 家政教育社 1974 p59 p144  
小倉 学 現代保健科教育法 大修館書店 1974 p245～p251  
園田恭一 健康観の転換 東京大学出版会 1995 p1～p13  
鈴木 勉ほか 新健康概論 新思潮社 1976  
内田 源ほか 健康概論 家政教育社 1988 p27  
大学保健体育研究会 大学保健体育理論 東京教学社 1960 p1～p8 p11～p17  
詫間晋平 健康教育学序説 同文書院 1989 p15 p74  
大学保健体育研究会 大学保健体育 道和書院 1974 p179  
手塚政孝 健康と体力の科学 文化書房博文閣社 1985 p5  
中永征太郎 健康と生活環境 朝倉書店 1933 p1～p10  
大塚正八郎 学校保健 大修館書店 p1～p3 p319  
小栗一好ほか 学校保健総合辞典 ぎょうせい  
伊藤 堯やく 保健・体育プログラムの管理 道和書院 1994 p21 p215 p225 p231  
多田富雄 免疫の意味論 青土社 1995  
渡邊 昌 タバコの医学 日本評論社 1995  
伊藤真次 新ストレス学 朝倉書院 1994 p1 p103

末松弘行 新版心身医学 朝倉書院 1994  
奥村 康 免疫のしくみと病気 日本評論社 1995  
総務庁行政監察局へん 成人病対策の現状と問題点 文部省印刷局 1995  
NHK きょうの健康 日本放送協会 1995 p50  
山田兼雄 HIV治療マニュアル メディカル・ライフ 1992 p2  
井上勝也 新版老年心理学 朝倉書店 1994  
内田温士 ATK NHK出版 1995 p72  
井上三佐男ほか 健康生活の設計と体育 不昧堂 1989  
東京大学教養学部体育研究室 保健体育資料 東京大学出版会 1982 p121 p226  
小野三嗣 健康と体力の科学 大修館書店 1980  
木村龍雄 健康と現代生活 朝倉書店 1993 p190  
斉藤茂太 心はからだを助けからは心を救う 清流出版 1995  
青木 高ほか 21世紀の健康体力づくり 大修館書店 1990  
村本紹司やく からだのスピリチュアリティ 春秋社 1994 p235  
小池五郎 食べものの健康学 大修館書店 1984  
大原健太郎 心の健康学=ケース・スタディ 丸善ライブラリー 1991  
大島正光監修 豊かな心をやしなう 大蔵省印刷局 1994 p22 p40 p54 p226  
中川四郎ほか 精神衛生 大修館書店 1985 p35  
多々井吉之助 体の健康学 大修館書店 1985 p259  
喜多村治雄ほか 二十一世紀の健康学 大修館書店 1985

武藤幸男 (文教大学情報学部)

土元智子 (文教大学情報学部非常勤講師)