



心の通う健康教育のエッセンスとアイデアが詰まっている素敵な教本

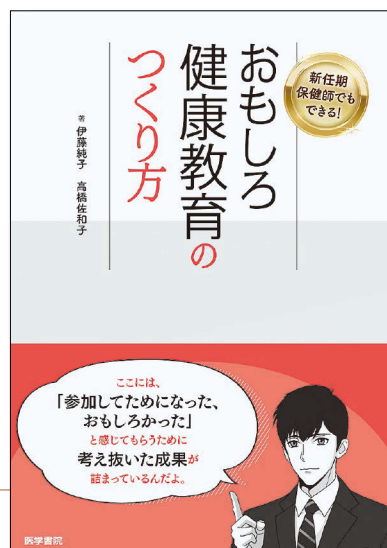
評者 ● 河村洋子

産業医科大学産業保健学部安全衛生マネジメント学教授

新任期保健師でもできる！ おもしろ健康教育のつくり方

著・伊藤純子／高橋佐和子 発行・医学書院

定価・2420 円（本体 2200 円＋税）



「健康教育」と言うと、情報提供する一方向的な印象があるが、実はそうでない。参加者には健康教育を通じて、自分にとって必要な情報を認識し、落とし込み、活用できるところまでたどり着いてもらいたい。しかし、現代社会でこの目標を達成するのは、容易なことではない。というのは、日々接する情報の量が多く、情報処理を常に行わなければならない生活は多忙感を高めるため、人々はよほど自分にとって意味のある情報でない限り、真剣に向き合うことをしないからである。したがって、健康教育の機会が単なる「情報提供」の場になってしまうと、この目標を達成するのは難しくなる。

それに対して本書は、「面白い、楽しい、ためになった『経験』の場を参加者に提供する」という打開策を極めて実践的に、かつ要点を押さえて説明してくれる。本書が素敵 (!) な点はたくさんあるが、誌面の都合で 2 つに絞ってお伝えしたい。

向き合い方まで教えてくれるのが、素敵

第 3 章「緊張して、うまく話せません！」は、とても重要なことを教えてくれる。特に「失敗してはいけない」の呪いを自分にかけるのはやめること、「緊張してます！」と宣言することは、私自身も経験上、有効であると実感している。「緊張している」自分をさらすことで、参加者との距離感が縮まり、関係性が良くなったら、「失敗しないこと」ではなく、そもそもの「目的」に立ち返って、参加者と過

ぎす空間と時間をより心地よく、意味あるものにすることに注力できるようになる。このことを私は経験を通して実感してきたが、経験の浅い保健師の方々には、とにかく本書の教を「そうなんだ！」と思って、実践してほしいと思う。

参加者の視点を大事にすることが原則なのが、素敵

第 2 章「健康教育の組み立て方が、分かりません！」にある「参加者と保健師、お互いが満足な目標設定を」という項目は、その本質を示している。保健師は「専門家」として参加者にとって大事なことが「分かっている」かもしれないが、実際に参加者自身がどう認識している／するかは本人の話を聞かないと分からない。一方、保健師としては知っておいてほしい、つまり「自分ごと」にしてほしい内容もあるので、「分かりやすいと言ってももらえる組み立てにする」ことが重要である。この章は、マーケティングの考え方のように、参加者のニーズに応じた「健康教育」のつくり方を教えてくれる。

本書には、実践現場で即活用できるアイデアが「ギュウギュウ」に詰まっている。また、各章は「お悩みの声」を基に展開されているので、手元に置いておけば悩んだときにすぐに役立つ。本書を参考に「面白い、楽しい、ためになった」と参加者が語ってやまない健康教育を、ぜひ多くの保健師の方々に企画し、実践して欲しいと思う。