

参加者の心と体を動かす

健康教室の 実践

メタボ健診時代のイラスト保健指導

序

本書の構成

第1章 はじめる前に 11

- 1) 健康教育の実践 12
- 2) 健康教室の開き方 14
- 3) メタボ健診・保健指導 17

第2章 健康教室の準備 20

- ポイント** 01 自分の所属する地域や病院の医学的なデータをあまり眺めたことがない 22
- ポイント** 02 教室に対するスタッフの意思がばらばらだ 24
- ポイント** 03 教室に目標や目的に関するメッセージがない 26
- ポイント** 04 講師が「ミスターX（未定）」!? 28
- ポイント** 05 教室の効果は二の次だ 30

🔍	06	企画するとき、「わが自治体や施設は財政難で できません」が口ぐせだ	32
🔍	07	住民や受診者の意向よりも、自らの思い込みを 優先した教室を企画してしまう	34
🔍	08	糖尿病教室、高脂血症教室、高血圧教室の参加者 がいつも同じだ	36
🔍	09	毎回来ているのに効果がない	38
🔍	10	参加者に講師よりも運動している 運動好きの人が多し	40
🔍	11	減量教室に「体重を増やしたい」と言って はばからない人がいる	44
🔍	12	教室の事後評価は後回しだ	46
🔍	13	評価なんて簡単だと言って、単純なアンケート をとっている	48
🔍	14	ネーミングにこりすぎて何の教室かわからない	50
🔍	15	企画が単年度・1回きりの発想だ	52
🔍	16	教室に外来有名講師を呼ぶことが目標だ	54
🔍	17	おまかせする割にクレームを言う	56
		まとめ	58

第3章

「現場に臨んで」その1

～講師を選ぶときや自分が講師になったとして～

60

🔍	18	教室開始の雰囲気が妙に固い	62
🔍	19	アイスブレイクと見せかけて知識テストだった	64
🔍	20	講師が知識を講義してしまう	66
🔍	21	あれもこれも内容に盛り込み過ぎだ	68

珍アラー 22	参加者がとうとう一言もしゃべらずに終わった …	70
珍アラー 23	説明がスライドで淡々とそして、えんえんと 続く ……………	72
珍アラー 24	講師が簡単なことを難しく言う ……………	74
珍アラー 25	講師が概論だけしゃべって、詳細はパンフレットを 見てくださいと言う ……………	76
珍アラー 26	教室に気づきがない ……………	78
珍アラー 27	話や題材にインパクトがまるでない ……………	80
珍アラー 28	内容がとにかく楽しくない ……………	86
珍アラー 29	参加者の行動目標づくりの時間をとらない ……………	88
珍アラー 30	教室の内容が根拠に基づかない ……………	90
珍アラー 31	講師がマスメディアからの情報を採り入れ、 流行を信じてやまない ……………	92
珍アラー 32	良いことを言っていると思うが、正直「しない」 とみんな思っている ……………	94
珍アラー 33	マイナスイメージの言葉が多い ……………	96
珍アラー 34	講師が、必ず「できないかもしれないですけど」 と前置きしてからしゃべる ……………	98
珍アラー 35	脅しを多用する ……………	100
珍アラー 36	グループワークに際しての講師の問いかけが 変だ ……………	102
珍アラー 37	検査結果の改善をやたらに強調する ……………	104
珍アラー 38	講師がウォーキングしないのに、さもしている かのようにウォーキング指導をしている ……………	106
珍アラー 39	講師が教育内容を実践できないで、指導に極度 に自信がない ……………	108

🍷	40	講師は楽しそうだが、話す内容が毎年変わらない	110
🍷	41	参加者が講師のネタを知っている	112
🍷	42	前泊で乗り込んで、次の日の教室では二日酔い でお酒ください	114
🍷	43	講師の思い込みが極度に激しい	116
🍷	44	講師の指導が妙に学会調だ	118
🍷	45	講師が常に前に立っている	120
🍷	46	講師が緊張のあまり、実力を出し切れない	122
🍷	47	講師が、自分の考えと違うと「あの講師はだめ だね」と言う	124
🍷	48	必要以上にめったやたらに参加者をほめる	126
🍷	49	講師が○×クイズのみで、はじめから終わり まで押し通す	128
		まとめ	130

第4章 「現場に臨んで」その2

～教室の流れや場づくりのために～

132

🍷	50	教室開始時の前置きがやたらに長い	134
🍷	51	参加者と講師の距離があまりに近くて、講師の つばや汗が飛んでくる	136
🍷	52	大声を出さないと後ろまで聞こえないくらい 会場が広い	138
🍷	53	会場が喫煙できる	140
🍷	54	休憩もなく、挙句に時間超過で終わる	142

珍アレー 55	講師陣を外注で丸投げし、教室で何が行われているかも知らない ……………	144
珍アレー 56	コメディカル間の連携がない ……………	146
珍アレー 57	誰でも彼でも、なんでもかんでもエアロビだ ……	148
珍アレー 58	実施メニューの1回1回が1カ月以上空く ……	150
珍アレー 59	教室終了後の継続・自立まで考えていない ……	152
珍アレー 60	スタッフが地域資源の活用を促そうと考えていない ……………	154
珍アレー おまけ	教室よりも反省会という名の飲み会の企画に力が入っている ……………	156
まとめ	……………	158
結びにかえて…	……………	160
付 録	……………	161
	実際に使用しているアンケート例	
	1. 教室に対するスタッフの自己評価 ……………	162
	2. 参加者からの教室に対する評価 ……………	164
さくいん	……………	165