

序

われわれは、予防医学の重要性を認識し、医療機関での臨床経験と並行して、全国のあちこちの地域や職域において「健康教育」を実践してきました。地域保健医学従事者とともに、肥満教室（ダイエット教室、減量教室）にはじまり、脂質異常症教室、糖尿病教室、高血圧症教室、はたまた地域づくり教室を手掛け、最近では、メタボリックシンドローム（本書ではメタボと呼称）教室に携わるようになってきました。特に、原点ともなった地域保健現場での肥満教室は、行動科学を用いてシリーズで開催するなど、従来あまり見かけなかったスタイルでしたので、こうした教室での成果は大きな喜びでもありました。

最近の医療制度改革では、メタボの概念を導入した生活習慣病対策がトピックとなり、特定健診・特定保健指導制度が導入されました。まさにメタボ健診時代の到来です。こうした潮流のなか、これまで地域や職域に提供してきた教室を見直したいので、あるいは、個別支援に加えて集団支援やグループ支援について関心が向いてきたので、イロハを知りたいという声が寄せられるようになってきました。これまで、教室づくりのノウハウやアイデア、また実践のスキルなどは、諸雑誌に少しずつ提示していたのですが、もっともっと初歩的なところこそ知りたいという声のあることがわかってきました。確かに、教室設計のコンセプトや教室に臨む心構えのような内容を採り上げた書籍は少ないようです。今回、特に集団支援を中心に、自験をもとにした「珍プレー・好プレー集」形式で、それに応えてみようとして本書を試案しました。「基本」的な内容に限定しましたが、教科書というよりも、実践のためのむしろたたき台となるテキストであることを望みました。すなわち、極論と承知して、あるいは自戒を込めて記載したところも少なからずあり、本書と向き合って一考していただくことで、味の出

るテキストになることを目指しました。珍プレーに心当たりがあれば、関係者の間で議論していただいて、よりよい教室づくり、ひいては健康教育のあり方に向かって進んでいただければ嬉しく思います。

本書は、保健医療従事者、コメディカルスタッフ、学生をはじめとして幅広い読者を想定しています。最近では、地域医療の一環で医学生・研修医も健康教育を経験したりする機会は増えています。短時間に参考にできる点も本書のウリです。活用してみても感想や意見をまた教えていただけると幸いです。なお、本書の作成にあたっては10年以上にわたってともに健康教育を実践している坂根直樹先生、松井浩先生、佐野喜子先生、そして教室に参加して下さった皆さんのほか、実に多くの皆さんにお世話になりました。さらに編集においては羊土社の久本容子さん、深川正悟さん、また絵の作成にあたっては齋鹿杏子さんのご尽力をいただきました。厚くお礼申し上げます。

2008年11月

小谷和彦