

「3 健康と意思決定・行動選択」

令和 年 月 日 (曜日) 校時
() 年 () 組 () 番
氏名 ()

1 意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因

※健康を保持増進するには

適切な意思決定・・・()

行動選択・・・・・()

○健康に関わる意思決定と行動選択の例をあげてみよう。

意思決定 :

行動選択 :

※影響を与える要因

() な要因

・
・
・

() な要因

・
・

○下の論文を読み、喫煙をすることに影響を与えると思われる要因を考えてみよう。

要因と思われるところに下線を引いてください。

短期大学生(本学[大阪健康福祉短期大学])の喫煙実態と自尊感情の関連」

大阪健康福祉大学介護福祉学科 石田京子氏

短期大学生(本学)229名(男85名、女144名)に喫煙と自尊感情に関するアンケート調査を実施し、その実態を明らかにした。喫煙者は男子学生の喫煙率は44.0%で、女子学生の喫煙率は24.8%と全国平均と比べてはるかに高かった。喫煙開始年齢は、男女とも平均16歳であった。喫煙学生の76.7%が過去に禁煙に挑戦した経験を持っていた。喫煙のきっかけは「友人に勧められたから」が最も多かった。家族の喫煙との関係では、女子喫煙者に母親の喫煙歴との間に相関が認められた($\gamma=0.384$ $P<0.01$)。また自尊感情得点は、過去に喫煙歴があり現在は喫煙していない学生(24.4±3.98)、非喫煙学生(23.5±4.37)、喫煙学生(22.9±5.27)の順に高く、有意差が認められた。この結果より、本学での禁煙指導の実施は学生の健康上の課題であるとともに、自尊感情を高めていくためにも必要な課題であることが確認された。

②健康的な意思決定・行動選択を実現する工夫

①情報の収集と思考・判断

ダイエットを例にあげ、失敗例と成功例を書いてみよう。(教科書参考OK)

【失敗例】

【成功例】

②計画と評価

トレーニングを例にあげ、失敗例と成功例を書いてみよう。(教科書参考OK)

【失敗例】

【成功例】

③社会的な影響力への対処

大人にお酒をすすめられた場合を例にあげ、失敗例と成功例を書いてみよう

【失敗例】

【成功例】

○次の用語を調べてみよう。

・セルフエスティーム

○最近の生活を振り返って、自分の健康課題を解決しよう。

健康課題 ()

①どのように情報を集め、それをもとに考え、どう判断しますか。

②どのような計画を立て、どう評価しますか。

③社会的な影響力へどのように対処しますか。