

9. 健康教育・増進活動

1) 健康クラブ

学生や職員の実践的健康教育の場として、平成12年度から「健康クラブ」を開催している。地域貢献として一般住民にも開放し、学生や職員と地域住民の交流にも役立っている。

(1) 太極拳教室

平成13年度に開始した「太極拳教室」は、学生センターA棟1階のエントランスホールで毎週木曜日の午後5時30分から午後7時まで開催しており、日本武術太極拳連盟公認指導員である立身センター長が担当している。

平成26年度に一度でも参加した人数は29名で、内訳は、学生10名（男7名、女3名）、教職員7名（男0名、女7名）、元教職員を含む地域住民12名（男2名、女10名）、新規参加者は12名で、内訳は、学生5名、教職員3名、地域住民4名であった。10回以上参加している人は11名、最も参加回数の多い人は37回であった。

月別の開催回数と参加者数を表に示した。年間の開催回数は39回となった。年間の参加者数は昨年の239名から317名と大幅に増加し、一回の開催あたり平均参加者数は8.1人で昨年度の6.5人より1.6人増加した。

虚弱等で激しい運動ができない学生に「健康・スポーツ科目」の授業として太極拳を提供しているが、本年度は3名の参加があり2名が単位取得に至った。

表 平成26年度月別健康クラブ太極拳教室開催回数と参加者数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
開催回数	4	4	4	3	3	2	5	3	3	2	3	3	39
参加者数	40	40	36	25	15	8	41	24	24	20	23	21	317

(2) 健康セミナー

主にグループ単位での健康教育として、心配蘇生法、応急処置、健康作りのため食事や運動などのセミナーを実施している。

平成26年度は5回126名を対象に実施した。

No.	期日	時間	会場	対象	受講人数	内 容	スタッフ人数
1	26. 4. 2 (水)	13:00~ 14:30	工学部、12 番講義室	応用化学科 教職員とT A	38	AEDを使用した心肺蘇生法、その他の救急法（止血法、熱傷の処置、発作等突然倒れた人の対応）健康診断インフォメーション	医師：1 看護：1
2	26. 5. 26 (月)	18:00~ 19:30	エントラン スホール	ツキノワグ マ研究会	18	止血法、固定法、テーピング、RICE処置、搬送法、心肺蘇生法、熱中症、野外の危険な生き物への対処、虫刺され豆知識	医師：1 看護：3
3	26. 5. 27 (火)	18:00~ 19:30	エントラン スホール	ワンダー フォーゲル 部	19	止血法、固定法、RICE処置、搬送法、心肺蘇生法、熱中症、急性高山病、虫刺され豆知識	医師：1 看護：3
4	26. 7. 7 (月)	18:15~ 19:30	エントラン スホール	少林寺拳法 部	31	心肺蘇生法、止血法、包帯法（固定法）、熱中症、RICE処置ほか、海水浴注意事項	看護：3
5	26. 9. 25 (木)	13:00~ 14:30	工学部、5 号館講義室	応用化学科 教職員とT A	20	AEDを使用した心肺蘇生法、その他の救急法（止血法、熱傷の処置、発作等突然倒れた人の対応）	医師：1 看護：1
計					126		

2) 禁煙支援

(1) 世界禁煙デーのイベント

世界禁煙デーと禁煙週間のイベントとして、ポスター・書籍の展示の他、敷地内禁煙開始6年が経過し、敷地内禁煙以前の状況、敷地内禁煙までの経緯を知らない学生が大多数になっていることからエントランスホールに禁煙対策年表の掲示をした。

大学周辺の環境整備は安全衛生管理室の企画した「学外通勤・通学路の清掃活動」と合同で、吸い殻拾いや喫煙者へのマナー指導をおこなった。

主な活動内容

- 5/30～ 中央・農学部・工学部の各食堂、エントランスホールにポスター掲示
- 5/31～6/6 大学周辺ゴミ拾い・環境整備



(2) 禁煙支援数と禁煙率

年 度	学 生		職 員		合計 (人)
	男	女	男	女	
2014年度	12	1	4	1	18

禁煙率は、禁煙支援者の1年後の喫煙の有無を確認し、それを1年禁煙率とした。回答を得られた者を分母として禁煙率を算出した。2010年度から2014年度の5年間の1年禁煙率は42.1%であった。

3) 性の健康教育活動 (H26)

6月のHIV検査普及週間、12月1日の世界エイズデーのイベントとして、エントランスホールに、エイズに関するポスターや資料等を掲示し、パンフレット、コンドーム等の配付を行った。

6月 HIV検査普及週間



12月 HIV検査普及週間



4) 学生相談室グループセミナー

<前期>

第1回 心理テストによる自己分析

日時：5月15日 16:30~17:00

場所：学生センターG28講義室

参加学生：41名

内容：VPI職業興味検査、YG性格検査の実施

第2回 聴き上手になるために

日時：6月26日 16:30~18:00

場所：学生センターG28講義室

参加学生：15名

内容：傾聴の基礎的実習

第3回 映画をとおして青年期の心の動きを考える

日時：7月24日 16:30~19:00

場所：学生センターG29講義室

参加学生：9名

内容：「17歳のカルテ」(James Mangold監督、2000)の鑑賞

<後期>

第1回心理テストによる自己分析

日時：11月20日 16:30~18:00

場所：学生センターG29講義室

参加学生：26名

内容：VPI職業興味検査、YG性格検査の実施

第2回 聴き上手になるために

日時：12月18日 16:30~18:00

場所：学生センターG29講義室

参加学生：15名

内容：傾聴の基礎的実習

第3回 映画をとおして青年期の心の動きを考える

日時：2月12日 16:30~19:00

場所：学生センターG29講義室

参加学生：5名

内容：「17歳のカルテ」(James Mangold監督、2000)の鑑賞

5) コミュニケーショングループ（学生特別支援室と共催）

＜前期＞隔週開催

第1回 オリエンテーション

日時：5月27日 15:00～16:00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：3名

内容：グループの目的やルールの確認、自己紹介、今後の活動について話し合い

第2回 どんな出会いがあるかしら？エンカウンター

日時：6月10日 15:00～16:00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：4名

内容：構成的グループエンカウンター、エクササイズ「どっちがいい?」「実はわたし…」

第3回 アサーション—自分も相手も大事にする自己表現—

日時：6月24日 15:00～16:00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：5名

内容：自分の自己主張スタイルを確認、アサーティブな自己表現の仕方

第4回 アサーション—自分も相手も大事にする自己表現—

日時：7月8日 15:00～16:00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：5名

内容：DESC法によるセリフづくり

＜後期＞毎週開催 学習会とフリートーク会を交互に

第1回 オリエンテーション

日時：10月21日 15:00～16:00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：8名

内容：グループの目的やルールの確認、自己紹介、今後の活動について話し合い

第2回 話の聞き方ワーク

日時：10月28日 15:00～16:00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：8名

内容：非言語コミュニケーションとは、2人組で表情やあいづちに気をつけてロールプレイ

第3回 フリートーク

日時：11月4日 15:00～16:00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：2名

内容：近況報告後、皆でかるた、トランプ、ジェンガ、2人組でオセロなど

第4回 どんな出会いがあるかしら？エンカウンター

日時：11月11日 15：00～16：00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：6名

内容：構成的グループエンカウンター

第5回 フリートーク

日時：11月18日 15：00～16：00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：7名

内容：近況報告後、皆でかるた、トランプ、ジェンガ、2人組でオセロなど

第6回 アサーション—自分も相手も大事にする自己表現—

日時：11月25日 15：00～16：00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：6名

内容：自分の自己主張スタイルを確認、アサーティブな自己表現の仕方

第7回 フリートーク

日時：12月9日 15：00～16：00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：6名

内容：近況報告後、皆でかるた、トランプ、ジェンガ、2人組でオセロなど

第8回 アサーション—自分も相手も大事にする自己表現—

日時：12月16日 15：00～16：00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：6名

内容：DESC法によるセリフづくり

第9回 フリートーク

日時：1月20日 15：00～16：00

場所：学生センターA棟 会議室

参加学生：2名

内容：近況報告後、皆でかるた、トランプ、ジェンガ、2人組でオセロなど

6) 保健管理センター通信

教員と保健管理センターとの連絡・協力体制の強化と教員の健康維持・増進を目的に、教員全員に「保健管理センター通信」と題して定期的にメールで情報発信をしている。平成26年度は第28号、第29号を発信し、学内電子掲示板に以下の資料を掲示した。

7月：平成25年度保健管理センター学生相談室利用状況

多様な学生への対応に関するアンケート調査結果

7) 講義・講演 (学内)

1. 講 義

- 立身政信 全学共通教育科目「健康スポーツA」(分担)
全学共通教育科目「これからの健康科学」(分担)
農学部専門科目「農学のための倫理学」(分担)
農学部専門科目「公衆衛生学」
- 早坂浩志 全学共通教育科目「心の理解」
全学共通教育科目「健康スポーツA」(分担)
全学共通教育科目「これからの健康科学」(分担)
大学院人文社会科学研究科「臨床心理基礎実習Ⅰ・Ⅱ」(分担)
大学院人文社会科学研究科「臨床心理面接Ⅰ」
- 立原聖子 全学共通教育科目「心の理解」
全学共通教育科目「健康スポーツA」(分担)

2. 講 演

- 立身政信 4月3日 新採用者研修
8月7日・11月10日 衛生管理者受験準備講習会
3月18日 放射線同位元素等の取扱い及び管理に従事する者の教育訓練
- 早坂浩志 4月3日 新採用者研修
4月11日 人文社会科学部新入生合宿研修
- 立原聖子 5月22日 工学部応用化学・生命工学科基礎ゼミ新入生合宿研修事前指導
6月7日 次世代育成サポーター養成講座
8月29日 平成26年度岩手大学メンタルヘルス研修「ラインケア研修」

8) 「して欲しいことBOX」

学生の「声」を聞いて、学生と一緒に健康づくりについて考えることを目的とし、平成16年11月から、エントランスホール(学生センター棟1階)に「してほしいことBOX」を設置した。

投書の内容は健康に関するものだけではなく、例として示した「つぶやき」のようなものが多く、これに対する保健管理センタースタッフの当意即妙の回答が好評を得ているのかもしれない。ひとつのコミュニケーションツールとして、評価できる可能性があると考えている。

平成	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年
投書件数	4	21	55	133	38	37	79	50	26	6	4