

健康教育放浪記

健康管理コンサルタント
岡 惺 治

むかし病院勤務をしていたころの話。ある日職員通用口から入った廊下の壁に、大きなポスターが貼られた。美しい花の絵をバックに、「緑と花を」と書かれていた。

「1カ月ほど経ったころだろうか。私はふと壁を見て、ポスターのないことに気づいた。いつ撤去されたのかわからなかった。当時、視聴覚教材とくにポスターに関心を持ってた私は、その日から調査をはじめた。

仕事の合間に、職員を誰彼となくつかまえては、そのポスターについての記憶を語ってもらったのである。驚いたことに、まったく記憶していない人が、半数近くに及んだ。「そう言えば何か貼ってあった」という程度の人約3割。「きれいな絵だった」と、すぐ答えた人が約1割。何とか「緑と花を」の文字まで思い出した人が約1割。この結果を、どう考えればいいのか。

視聴覚媒体の訴求性(アビール度)には、いろいろの調査もあれば議論もある。ポスターではないが、健



あの手この手はだれのため

診の予告通知をわざわざ斜めに貼ったら、たちまちまっすぐに貼り直してあった。それを命じた課長は「貸家札ではあるまいし」と言ったそうだが、今の人はむかしの貸家札など知らないだろう。

「少なくともポスターな小さな文字で文を書き、教材として単独に使用しても、奇抜なことが好きだ。あまり効果のたつたアイデアのままに、夢中でいろいろと試みている。たがえばポスターはだれに見てもらいたくて貼るのだろうか。」

「しかし、健康教育のつも場の中には掲げて使った視聴覚媒体は、あまり見ない。つまり補助教材だ。つまり許可を得れば、補助的なモノにすぎない。だから、いくらその目で見たいから、自分で工夫してみたい。自分で工夫してみたい。自分で工夫してみたい。自分で工夫してみたい。」

「結局は、それを使う人間の方がはるかに問題だ。四角である必要は、自然に疑問を感じたから、丸や三角や不定形のもの。その中でまた不遜な考えが頭をもたげた。ならば教材は単なる脇役で主役ではない。」

健康教育と称する私たちの仕事は、とくに保健活動では基本中の基本と考えられているが、それはだれのためのものだろうか。現場で泥臭い仕事を続けていると、いつも悩むのは具体的な方法論である。そこであの手この手を考えるのだが、さてその相手はだれなのか。そしてその相手のことを、私たちはどれだけ知っているのだろうか。(おわり)

「さすがにこの考え方の誤りには、さすがに気がついて、自ら

健康づくり・健康増進を支援するページ .. 18 .. 4月からこのページをリニューアル。乞うご期待!

おなかと背中がくっつき、そうなくらいスリムで、顔立ちが整っているが無表情。まるでCGの世界から出てきたようです。「3人と話すと聞きましたが、健康診断結果は良いですよ」と言つたので、「健康診断以外からだのサインに気づく場所もあるんですよ」と伝えました。仕事について尋ねると



保健師からアドバイス 平松 裕子

「上司が化粧にまじ口を出すと、3人体制の受付で、来客が20代の2人に話しかけたりすると、私の方が何でも知っているのになんだかなあって感じます。年のせい肌も力もさく」と、「華やかな印象のお仕事ですが、いろいろ苦労もあるんですね。仕事の後はどうしていますか」の問いには「普通に友達や彼と過ごす。あと、夕方になると足がむくむのでマッサージとかも」とのこと。「症状が辛そうですね」と言つた「皆そうですよ」との返答です。また、生理の遅れは「多少なら楽」で気にならないし、結婚はしたいが子どもは「面倒くさそう」と話しています。

あなたってビューティロボット!?

自己流の健康管理をつらぬく30歳の女性

- プロフィール
 - * 自覚症状 冷えや生理不順があるが、自分は健康と思っている。
 - * 健診結果 BMI 17.2 (44Kg、160cm)、体脂肪率 18.7%、総コレステロール値145、血圧値 94/50
 - * 生活 短大卒で総務に配属。2年前に退職し、今は派遣で「受付」をしている。仕事の後はエステやマッサージでからだを癒す。
 - * 食事 栄養バランスは食事ではなくサプリメント(栄養補助食品)でコントロール。朝は各種サプリメントを30錠。太らないように、昼食や夕食は1人前を半分残したり、おにぎり1個+サラダなど。いわゆる「ポリシーをもった食生活」。
 - * 運動 栄養面やエステなどで健康管理しているし、筋肉がつくのも嫌なので、運動は必要ないと考えている。しかしそんな生活がたたってか、この1年間に、転倒して2度骨折している。

「美貌を保つためにエステにも行くけど、栄養をしっかりと補って内側から綺麗になることも大切だね」と笑顔で話してくれました。きつと食生活はバツチリなのだと思いは食事記録を拝見したところ、大りたくないため食事は少なく、その代わりにサプリメントの名前が数多く並んでいます。その内容からは、食を楽しむ、という姿はみえませんが、おまけに「ポリシーを持つてやっているの。変えるつもりはないわ」ときつぱりし

管理栄養士からアドバイス 石元 三千代

「美貌を保つためにエステにも行くけど、栄養をしっかりと補って内側から綺麗になることも大切だね」と笑顔で話してくれました。きつと食生活はバツチリなのだと思いは食事記録を拝見したところ、大りたくないため食事は少なく、その代わりにサプリメントの名前が数多く並んでいます。その内容からは、食を楽しむ、という姿はみえませんが、おまけに「ポリシーを持つてやっているの。変えるつもりはないわ」ときつぱりし

「健康には自分なりのポリシーがある」「栄養面で氣に細部にまで気を遣っているよ」

「健康には自分なりのポリシーがある」「栄養面で氣に細部にまで気を遣っているよ」



健康運動指導士からアドバイス 山本 若菜

「健康には自分なりのポリシーがある」「栄養面で氣に細部にまで気を遣っているよ」

「健康には自分なりのポリシーがある」「栄養面で氣に細部にまで気を遣っているよ」