

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 6 月 15 日現在

機関番号：32414

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2009～2011

課題番号：21500952

研究課題名（和文）大学生に e-ラーニングを用いた健康教育プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of the health education program which used e-learning for the college student

研究代表者

風間 真理（KAZAMA MARI）

目白大学 看護学部 教授

研究者番号：20347371

研究成果の概要（和文）：

大学生の身近な健康に関する項目であると結果がでた「運動」、「栄養」、「喫煙・飲酒」、「こころの健康」に関するコンテンツを制作した。コンテンツには図や、挿絵を取り入れ見易さ、読みやすさを重視した。そして参加する学生を募り e-ラーニングを実施した（継続中）。また、e-ラーニング参加前に健康に関してアンケートをとった。今後、予定の e-ラーニングが終了したところで、実施前後を比較し健康に関するコンテンツの評価を行う。

研究成果の概要（英文）：

The contents about "movement", "nutrition", "smoking and drinking", and "the Mental health " out of which the result came that it was an item about a college student's familiar health were made. The figure and the illustration were taken in to contents and conspicuousness and the ease of reading were thought as important. And the student who participates was collected and e-learning was carried out (under continuation). Moreover, it was healthily related before e-learning participation, and the questionnaire was taken. From now on, enforcement order is compared and the contents about health will be evaluated in the place which e-learning of the schedule ended.

交付決定額

（金額単位：円）

| | 直接経費 | 間接経費 | 合計 |
|--------|-----------|-----------|-----------|
| 2009年度 | 1,900,000 | 570,000 | 2,470,000 |
| 2010年度 | 1,000,000 | 300,000 | 1,300,000 |
| 2011年度 | 500,000 | 150,000 | 650,000 |
| 年度 | | | |
| 年度 | | | |
| 総計 | 3,400,000 | 1,020,000 | 4,420,000 |

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：科学教育・教育工学

キーワード：e-ラーニング

1. 研究開始当初の背景

生活習慣病の予防など健康教育が行政や保健医療機関、企業、ボランティア団体などにより多く実施されている。そして、その対象のほとんどが中高年者ならびに高齢者である。また、学校教育においても、生活習慣

病は小児期にその基本が身につけられることから家庭、学校、地域を通して健康教育が推進されている。わが国では、20歳から喫煙ならびに飲酒が許されており、この年代の多くは大学に在籍している。このことから、喫煙や飲酒が許可される大学生に対して集中

的に健康的な生活習慣の獲得を目指した健康づくりの必要性を理解させる指導が必要と考える。しかし、現在、行われている健康教育は、中高年者や高齢者、そして青少年を対象とするものがほとんどである。現代大学生の生活スタイルには、朝食欠食、飲酒、喫煙などの問題が多く見られるにもかかわらず、健康教育の対象になっていないことが多い。そのため、大学生において、健康行動の実践化や健康意識の向上を図るための健康教育は重要な課題となる。特に、今後、医療者として国民の健康問題に関わる医療系大学生にとっては特別な課題になると思われる。したがって、医療系大学生ならびに医療系以外の大学生の双方の健康に関する意識、知識、行動について実態を明らかにし、それぞれの健康的な生活行動につながる健康教育のプログラムを開発することは極めて重要であると考えられる。

大学生を対象とした健康に関する調査には、大学生、看護学生対象の健康意識や健康行動に関する調査（野澤 他. 2003、藤沢 他. 2004）、大学生と高校生、社会人の健康行動を比較した研究（安藤 他. 2000、松岡 他. 2000）、女子学生の栄養に関する調査（長島 他. 2004）などが散見される。ところが、介入研究としては、教育プログラムの方法として住民を対象としたシナリオ学習（浅田 他. 2005）、大学生を対象とし、コンピューターを用いた栄養相談（内野 他. 2002）、社会人を対象とした携帯電話による減量と肥満予防（久保田 他. 2004）があるのみであり、大学生を対象とした十分有用な健康教育プログラムが確立されているとは言い難い。

2. 研究の目的

医療系と医療系以外の大学生の生活ならびに健康観を調査し、その結果をもとに医療系と医療系以外の大学生を対象とした e-ラーニングを用いた自己学習にて行う健康教育プログラムを開発する。

3. 研究の方法

(1) 医療系と非医療系の学生 100 名を対象に健康に関する知識・意識・行動についてアンケート調査を行う。その結果を基に健康教育の内容を決定する。

(2) 「運動」、「栄養」、「喫煙・飲酒」、「心の健康」に関するコンテンツを制作する。内容は分かり易い説明とそれに関する問題 30 問で構成されている。この 30 問を e-ラーニングで学習するように設定する。e-ラーニングは 5 題を 1 回分として 1 週間ごとに更新し、

6 週間で終了とする。

(3) e-ラーニング実施前後で健康に関する調査を行い、作成したコンテンツの評価を実施する。

4. 研究成果

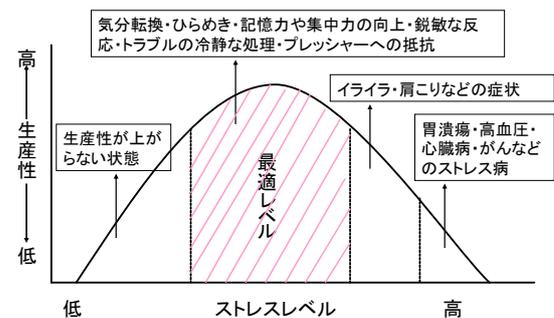
(1) 平成 21 年度：医療系大学生と非医療系大学生へ健康に関する調査を実施した。その結果、「運動」、「栄養」、「喫煙・飲酒」、「心の健康」にそれぞれ身近な健康教育になることや乱れがちになる項目があった。よって、この 4 つの項目について e-ラーニングの内容を作成することにした。しかし、健康的に過ごしている面も明らかになった。例えば、「日に 3 度食事をしているか」という設問では、有意に 3 度食事をしている学生が多かった。また、基本的な知識についてもわかっている学生が多かった。

(2) 平成 22 年度：「運動」、「栄養」、「喫煙・心の健康」について e-ラーニングのコンテンツを作成した。内容は、4 つの項目ごとに図や絵を入れ、わかり易くした説明（平易な言葉を使う）とそれに対する問題を 30 問とした。

例 1) ストレスに関する説明；

人はストレスをうけながら生活している。ストレスとはまわりの色々な刺激によってこころと体に負担のかかった状態をいう。しかし、ストレスには良いストレスと悪いストレスがある。

良いストレスと悪いストレス



例 2) 運動について



運動によって体にどのような変化が起こるんだろう？

運動の実施により身体には様々な変化が起こります。運動強度により、身体への影響は異なりますが、低強度長時間の有酸素運動により概ね以下のような身体変化が認められます。

(3) 平成 23 年度：e-ラーニングに参加する学生を募り（合計 84 名）e-ラーニングによる学習を開始した。e-ラーニングに参加する前に健康に関する意識や知識に関するアンケートを実施。現在、e-ラーニングによる学習は継続中である。今後、予定の e-ラーニングが終了したところで、実施前と同様のアンケートを実施する。

(4) 今後の課題：本研究の成果として、大学生は意外に健康的な生活をしていることが明らかになった。これは、対象が医療系の大学生であることから、カリキュラムに実習など医療系独特の科目が含まれていることが一因であると考えられる。つまり、科目の内容によって不規則な生活をしばらく状況にあると予想された。そして、飲酒や喫煙についても、必要最低限の知識（健康に害があるなど）はあることや運動や栄養についても部活動を行っている、栄養のバランスを考えて食事をしているなどの学生が多くいた。そのため、多くの大学生は大きく健康行動から逸脱していない結果となった。しかし、その一方で大学生の急性アルコール中毒になるような飲酒の仕方については社会問題となっている状況がある。よって、大学生の日常生活の中には、健康的に過ごしている面と逸脱した行動をとる面の二つの面を持っていることが考えられた。逸脱した行動については知識不足であることと途中で止めることができないことが考えられる。つまり大学生に向けた健康教育の内容としては、ある事象に対する知識とその事象を起さないための方法を身につけるような教育が必要になると考えられた。例えば、飲酒であれば急性アルコール中毒に関する知識とどのような飲酒の仕方が好ましいか、心の健康であれば、うつ状態や自殺に関する知識やストレスコーピングの方法などが挙げられると考えられる。大学生の身近に起こっている事象に焦点を当て、より健康な大学生活を送れるように支援する必要がある。それが今後の健康教育プログラムの一つになっていくと考察された。

(5) 本研究の継続：e-ラーニングを実施しているが、学生からの問題に関する質問など見られないことから学生の反応はほとんどない。今後、本研究を継続するに当たり学生の興味・関心を引き出すためには内容や表現の仕方のほかに、更なる工夫を検討し継続していく必要がある。また、こちらからのリア

クションが十分でないことも考えられるのでその点もさらに充実させていかなければならない。

5. 主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計 0 件）

〔学会発表〕（計 1 件）

風間眞理、看護学生の健康に関する研究、第 6 8 回 日本公衆衛生学会、奈良県

〔図書〕（計 0 件）

〔産業財産権〕

○出願状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

<http://www.mel.ac.jp>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

風間 眞理 (KAZAMA MARI)

目白大学・看護学部・教授

研究者番号：20347371

(2) 研究分担者

藤谷 哲 (FUJITANI SATORU)

目白大学・人間学部・准教授

研究者番号：90331446

(3) 連携研究者

矢野 秀典 (YANO HIDENORI)

目白大学・保健医療学部・教授

研究者番号：40438891

糸井 志津乃 (ITOI SHIDUNO)
目白大学・看護学部・教授
研究者番号：00248973
林 美奈子 (HAYASHI MINAKO)
目白大学・看護学部・教授
研究者番号：90433664
内山 千鶴子 (UCHIYAMA CHIDUKO)
目白大学・保健医療学部・教授
研究者番号：70433670
堤 千鶴子 (TSUTSUMI CHIDUKO)
目白大学・看護学部・教授
研究者番号：40300058
兵頭 甲子太郎 (HYODO KASHITARO)
目白大学・保健医療学部・専任講師
研究者番号：40458584