

ピア・エデュケーションを取り入れた高校生への健康教育 －運動と食教育－

Health Education for High School Students of Peer Education － Exercise and Nutrition －

百々瀬 いづみ¹⁾

Izumi MOMOSE

丸 岡 里 香²⁾

Rika MARUOKA

中 出 佳 操³⁾

Yoshimi NAKADE

In an effort to prevent lifestyle diseases and metabolic syndrome that have become societal problems in Japan, it is very important to provide health education at an earlier age. The authors believe that it is necessary to provide health education to adolescents in particular. Using the peer education technique, college students became peer supporters for high school students in the exercise and nutrition components of health education. As a result, high school students were able to acquire knowledge and enjoyably practice with their peer supporters who were near in age. After they completed their studies, it was inferred that the education was effective in changing students' consciousness and behavior. The authors aim to further promote training and proficiency of peer supporters, and advance nutrition and exercise education for adolescents learning through peer education, and also for their parents.

現在、わが国の社会問題となっている生活習慣病の1つであるメタボリックシンドロームを予防するためには、より早期の年代から健康教育を行うことが重要である。著者らは、特に思春期世代への健康教育が必要であると考えている。

そこで、大学生がピア・サポーターとなり、高校生に対して運動と食の教育をピア・エデュケーションの手法を用いて、楽しみながら知識の習得や実技体験を試みた。その結果、学習後には、意識や行動の変容につながったことが推察され、健康教育は効果的であったと考えられる。

今後は、ピア・サポーターの育成と力量形成に向けた一層の取り組みを行うこと。加えて、ピア・エデュケーションを活用した思春期の若者とその親世代への食や運動の教育をより一層推進できるよう取り組んでいきたい。

Key words: peer education (ピア・エデュケーション)
peer supporter (ピア・サポーター)
exercise education (運動の教育)
nutrition education (食教育)
high school student (高校生)

1) 天使大学 看護栄養学部 栄養学科

(2009年1月20日受稿、2009年3月5日 審査終了受理)

2) 北翔大学 人間福祉学部 介護福祉学科

3) 北翔大学 人間福祉学部 福祉心理学科

I. はじめに

我が国における新しい健康づくりの施策として、平成20年4月からメタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導制度が開始された¹⁾。この背景としてメタボリックシンドロームおよびその予備群が近年顕著に増加²⁾し、それらの医療費抑制の目的から、予防・改善対策が急務となっていることにある。メタボリックシンドロームおよび生活習慣病の危険因子は、過食や運動不足などの生活習慣が関連することは周知のことである。しかし、今の生活習慣を変えようとする気になったり、変えた生活習慣を継続していくことには困難が生ずる³⁾と言われる。生活習慣病のリスクを低下させるためには、生活習慣病の罹患が高まる働き盛り世代に栄養教育を行うことはもちろん必要であるが、生活習慣が確立される前の年代に栄養教育を行うことが大切である。著者らは、健康教育の対象として思春期の若者に着目し継続して研究を行っている⁴⁻⁵⁾。本研究では高校生に焦点を当てた。高校生の年代の特徴は、食行動の面では、昼食は給食が無くなり、本人と家族に任されることが多くなる。一方、受験を控えることから食事時間が乱れ、家族と一緒に食事をする時間が少なく、欠食にもつながりやすい。また、食教育の点では、高校は受験以外の科目に当てる時間は少なく、家庭においても十分な機会があるとは考えにくい。また、この時期についた習慣は、大人になっても継続し影響が大きいと考えられることから、栄養教育が重要な時期といえる⁵⁾。

また、著者らは思春期の若者を対象に教育するにあたり、ピア・エデュケーションが大きな役割を担うと考えている。ピア・エデュケーションは、思春期の若者への健康教育に効果的であることは各種報告されている⁶⁻⁸⁾。しかし、健康教育の中でも食および運動に関してピア・エデュケーションを取り入れた報告は散見できない。

そこで、本研究では運動と食に関する健康教育を、大学生がピア・サポーターとして高校生に対し行ったピア・エデュケーション活動による効果について考察した。

II. 目的

ピア・エデュケーションとは、同世代の仲間（ピア）による教育を行う方法で、仲間作り教育とも呼ばれ、同世代の仲間による教育であるために学習者は親しみを感じ、実際の生活に役立つ内容であったと感じることが多い⁹⁾といわれている。前述したようにピア・エデュケーション活動の健康教育への効果は周知されつつあるが、運動と食に関する健康教育に関しては、必ずしも十分取り組まれているとはいえない。しかし、高校生へ運動と食の教育を推進するためには、従来型の大人主導の教育方法や、学校教育としての授業だけに頼るのではなく、対象となる若者と年齢の近い大学生が健康教育をサポートすることの意義は大きいと考える。そこで、大学生をピア・サポーターとして高校生に運動と食に関する健康教育を行い、ピア・エデュケーション活動の効果について検討する。

III. 方法

1. 対象高校と教育内容

思春期の若者に対する健康教育の必要性に共感し、協力が得られた養護教諭が所属する札幌近郊の市立高校(普通科)の生徒に対して運動と食の教育を行うことを企画した。

2008年度、開始前に高校へ出向き、教頭、養護教諭、科目担当教諭と共に、ピア・エデュケーションによる健康教育の具体的な実践方法(内容、回数、日時等)について話し合いを行った。

運動の教育として、2008年度3年生の選択科目「健康科学」の中、3時間(50分×3回)を、本研究の教育に活用した。対象者は選択者26名、男子18名(69.2%)、女子8名(30.8%)であった。また、同高校の学校祭(7月11日)イベントとして運動と食の教育を実施した。参加者は1～3年生の計60名であった。

2. ピア・エデュケーションの方法

著者らは、2007年度に北翔大学北方圏学術情報センター研究プロジェクト助成により、思春期の若者に必要な健康教育として、食、運動、性、喫煙、飲酒および薬物分野ごとに教育内容をまとめた「思春期健康教育テキスト(高校生向け、教員・

表 1. 科目「健康科学」における運動教育の概要

第1回 テーマ「ゲームで運動」	
目 標	準備運動と整理運動の大切さを知ることができる ゲームで実際に身体を動かしてみる ゲームを通じて身体を動かす楽しさを知ることができる
準 備	会場: 体育館、服装: ジャージ、レイ(1個/人)
ホームワーク	家族と一緒にじゃんけんを使ったゲームやストレッチを行ってみましょう
展開の概要(計50分)	
5分	リレーションづくり
5分	準備運動と整理運動について(講義)
5分	準備運動(実践)
25分	ゲーム体験(実践)
5分	整理運動(実践)
5分	まとめ(講義)
第2回 テーマ「体力測定と筋力を高める運動」	
目 標	体力の定義を知ることができる 椅子を使った体力の評価方法と自分の体力の程度を知ることができる 自宅でもできる体力を高める運動を体験する
準 備	会場: 教室(椅子1個/人)、ストップウォッチ
ホームワーク	家族の体力もチェックしてみましょう 体力を高める運動を家族にも紹介してみましょう
展開の概要(計50分)	
5分	リレーションづくり
5分	体力とは何か(講義)
5分	体力測定(実践)
5分	体力の評価(実践)
25分	体力を高める運動の体験(実践)
5分	まとめ(講義)
第3回 テーマ「身体活動の種類と効果」	
目 標	運動の種類とその特徴を知ることができる 生活に取り入れられそうな運動を考える
準 備	会場: 教室、電卓(1個/人)
ホームワーク	自分が実際にできそうな時間と内容で運動を行い、 その感想をレポートしてみましょう
展開の概要(計50分)	
5分	リレーションづくり
10分	運動の種類と効果(講義)
20分	運動プランの検討(グループ討議)
10分	自分にとっても運動(消費エネルギー算出演習、個人作業)
5分	まとめ(講義)

スタッフ向け2冊)」(以下、「思春期テキスト」)を作成した¹⁰⁾。本健康教育では思春期テキストを教材とした。

北翔大学で活動しているピア・サポートサークルに所属する大学生(以下、「ピア・サポーター」とする)と教育実施前に数回打ち合わせを行い、授業の組み立ての相談および思春期テキストを用いた学習会を行った。ピア・サポーターは、授業での教育は各回3～2名が交代で行い、学校祭での教育には10名が対応した。

3. 教育内容

1) 授業中での運動の教育

3年生の選択科目授業の3時間をピア・サポーターと著者らが担当した。実施日は4月24日、5月15日および5月22日で、時間帯は4時間目(13:20～14:10)であった。各回の健康教育の概要は表1に示した。

第1回目授業開始時と第3回目授業終了後に、受講した高校生に対してアンケート調査を行った。授業実施前後の変化を比較するため、調査票は記名式とした。高校教諭およびピア・サポーターには各回の授業後に自己評価アンケート(記名式)をお願いし、授業評価、次回への改善点等について話合う際の資料とした。

2) 学校祭中での運動と食の教育

7月11日（一般公開日）開催の学校祭で、ピア・サポーターによる運動と食の健康教育をテーマにしたイベントを行った。

高校内の2教室を借用し、第1教室は運動の教育として、「高校生が手軽にできる運動を知る」目的で、ピア・サポーターの実演・指導により高校生にストレッチを体験してもらった(写真1)。第2教室は食の教育として、「自分に適した量の昼食(弁当)を知る」目的で行った。事前準備として、市販の料理カード¹¹⁾をお弁当箱に詰め合わせ、弁当屋風に8種類の弁当教材を展示し、解説用の



写真1. 運動の教育～「らくらくジム」(ストレッチ)の実施

リーフレットを用意した。高校生には、自分に適していると思われる弁当を選択してもらい、ピア・サポーターが選択した理由を聞きながら、選択の適否について解説を加え栄養教育を行った(写真2および3)。

参加高校生には運動・食の教育を受けた感想を調査用紙(無記名)に記入してもらった。

4. 統計解析

結果の解析は、「エクセル統計 Statcel」¹²⁾を使用し、関連2群のt検定を行った。有意水準は、危険率5%未満とした。

IV. 結果

1. 授業「健康科学」中での運動の教育

1) 運動に関する知識

高校生が授業の前・後に持っている運動の知識の変化を図1に示した。有意差は認められなかったが、正解項目数の平均は教育前の7.3から教育後には8.1へと増加した。10項目全てに正解した者は、教育前の1名から教育後には5名に増加した。また、正解項目数が増加した者は20名中14名(70.0%)であった。

2) 運動行動の変容

Prochaskaらが考え出した変容のステージモデル¹³⁾を参考に設問した、高校生の授業前・後の運動行動に関するステージの変化を図2に示した。その結果、教育前には、無関心期や関心期に該当すると考えた「現在の自分には運動に関する知識は必要ない」と「現在の自分には運動に関する知識は必要ないが、将来は必要になると思う」と答



写真2. 食の教育～「ピア弁当」の選択



写真3. 食の教育～選択した弁当を用いた栄養教育

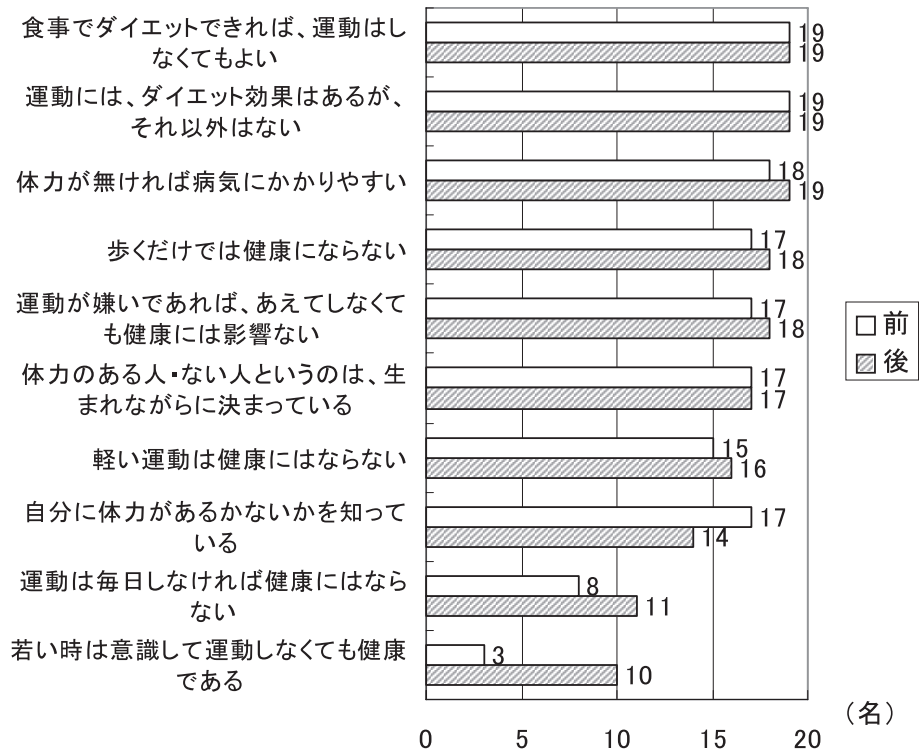


図 1. 運動に関する知識－正解人数の授業前後比較

(N = 20 : 授業前後両回答がある者)

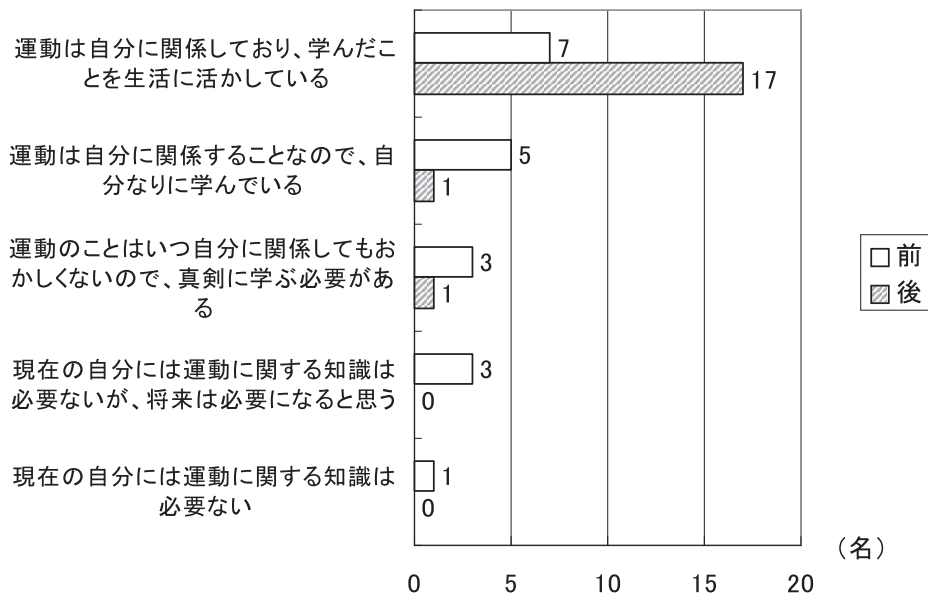


図 2. 運動に関する行動変容の状況

(N = 19 : 授業前後両回答がある者)
 関連2群の t 検定 p < 0.01

えた者が教育後には0名になった。このことにより、行動変容のステージが実行期以降のステージへと移行したことが明らかになった。

行動の変容に関する回答を行動レベルの低い状態から高い状態を各々 1～5点として、個人の教

育前・後の得点の変化を比較したところ、平均得点は3.7点から4.8点へと有意に (p < 0.01) に高くなった。

アンケートの自由回答には14名 (53.8%) が回答 (表 2) した。意識面から「健康を維持するため

表 2. 運動に関する意識・行動の変化 (自由回答 N = 14)

(1)運動に関する意識の変化
健康を維持するために運動は大切(であると再確認した) 3名
学んだ内容を活かしている 2名
常に身体を動かしたいと思うようになった 1名
テーピングの巻き方を意識するようになった 1名
自分の思っていたとおり(大切)だった 1名
(2)運動に関する行動の変化
今までよりも積極的に運動するようになった 3名
昼休みなどにスポーツをして遊ぶようになった 1名
準備運動をするようになった 1名
無茶をしなくなった 1名

表 3. ピアサポーター・教員の授業終了後の自己評価平均点

	1回目(N=5)		2回目(N=5)		3回目(N=4)	
	平均得点	自由記載の概要	平均得点	自由記載の概要	平均得点	自由記載の概要
配時	3.0	・時間内に進めることができた	1.4	・時間配分が悪かった	2.8	・進行と時間配分が適切
テーマ	2.8	・初対面のコミュニケーションを図るために最適 ・運動から健康へと繋げることができた	2.8	・テーマは適していた	2.5	・消費エネルギーについて考える良い機会になった ・運動の必要量について理解が深まった ・運動の特徴や効果までは伝え切れていない
内容	2.2	・内容は良かったが、説明方法に課題 ・内容に参加できない(興味を示さない)生徒もいた	3.0	・実際に体を動かす体験があり、よかった ・授業での指示内容や発言等が適切で興味をひいた	3.0	・グループワークが効果的 ・メッツの学習が良かった ・「このくらいダンスでも〇kcal消費するよ」という伝え方が良かった
資料・教材	2.4	・教材は図もありよかった ・説明は口頭だけでなく、図や絵を用いるとよかったではないか	2.8	・プリントも板書も適当であった	2.5	・イラスト、板書等は良かった ・資料の文字が薄かった ・複数のワークシートを移動することが多かった
ホーム・ワーク	1.2	・説明が不十分 ・「部活動等の時に準備・整理運動をしっかりしよう」という内容にした方がよかったのではないか	2.2	・説明により興味は示してもらえたが、家庭での実践にまで至るかは不安	1.7	・説明が不十分 ・日常生活の消費エネルギーを算出する内容にした方がよかったのではないか
方法	1.4	・声の大きさが不適切 ・マイクや笛等の準備必要	2.6	・女子はスカートではなく、ジャージの用意が必要 ・体力測定のため、個別に時計の用意が必要	2.5	・一方的な講義ではなく、教材を使って作業したことがよかった ・生徒に、各場面ごと(個人で考える場面、話し合い場面等)の注意事項が不足
計	13.0		14.8		15.0	

※得点=3点満点(○:3点、△:2点、×:1点)

※N=5:ピア・サポーター3名、教員2名、N=4:ピア・サポーター2名、教員2名

に運動は大切であると再認識した」や行動面から「今までよりも積極的に運動をするようになった」などが記載され、自由回答からも意識および行動の変容が確認できた。

3) ピア・エデュケーションによる教育方法の評価
健康教育の担当者(ピア・サポーター、教員)による自己評価は、時間配分や内容などの各項目に対して○・△・×の3段階評価と、気づいたこ

とを自由記載する形式とした。○・△・×の3段階評価は高い方から順に3~1点として平均点を算出した。表3に示したとおり、テーマ、内容および教材については概ね平均点が高く良い評価であった。しかし、方法については、第1回目は初回ということもあり、ピア・サポーター、高校生ともに不慣れであったこと、第2回目は、女子へのジャージ準備の指示やストップウォッチ準備の

表 4. 学校祭における運動と食教育のアンケート

	運動「らくらくジム」		食「ピア弁当」	
	人	(%)	人	(%)
楽しさ				
楽しかった	56	93.3	58	96.6
楽しなかった	1	1.7	1	1.7
N.A.	3	5.0	1	1.7
ピア・サポーターの説明				
とてもよく分かった	45	75.0	43	71.7
よく分かった	10	16.6	16	26.6
よく分からなかった	1	1.7	1	1.7
N.A.	4	6.7	0	0.0
運動・弁当の選択は				
簡単だった	48	80.0	38	63.3
難しかった	7	11.7	19	31.7
N.A.	5	8.3	3	5.0
学んだことは(複数回答)				
運動の楽しさ	37	61.7	/	/
運動の必要性	17	28.3		
運動の大変さ	4	6.7		
身体の伸ばし方	1	1.7		
必要なエネルギー			38	63.3
バランスの大切さ			28	46.7
自分の嗜好性			3	5.0
弁当の作り方			1	1.7

不足等があり、教育の方法や時間配分に影響した。ホームワークは各回とも平均点が低く、ピア・サポーターによる説明が十分で無かったことや、高校生の実態に必ずしも適当でなかったことなどが課題としてあげられた。

2. 学校祭中での運動と食の教育

参加高校生のうち、運動の教育では93.3%、食の教育では96.6%が楽しかったと回答した。ピア・サポーターの説明に対しては運動の教育では75.0%が、食の教育では71.7%の高校生がとてもよく分かったと回答した。学んだことについては、運動の教育では「運動の楽しさ」(61.7%)、「運動の必要性」(28.3%)の順に多く、食の教育では「必要なエネルギー」(63.3%)、「バランスの大切さ」(46.7%)の順に多かった(表4および5)。

V. 考 察

1. ピア・エデュケーションを運動と食の教育に活用した試み

本研究におけるピア・サポーターは、大学内ピア・サークルに所属し、性教育に関するピア・エデュケーション経験が豊富な大学生に依頼した。運動や食の教育に関しては初体験であった。そのため、事前打ち合わせや教育に向けた事前準備に

多くの時間と労力を要した点の改善や、準備不足から課題が残った教育方法や時間配分等についての検討が必要と考える。

本教育で用いた思春期テキストは、作成にあたり次の5点をねらいとした。①楽しく学習できる、②学習したことの行動化を目指す、③若者の健康を総合的な視点から考える(食事・運動・性・喫煙・飲酒・薬物の6テーマを取り上げた)、④テキストは進捗状況に合わせてられるようファイル形式とする、⑤地域や家庭の理解を深めるためにホームワークを取り入れる。

著者らは性教育に関しては、7年前から中・高校生に対し、1高校に年1回程度のピア・エデュケーション活動を行っている。その体験から、単発的な方法では学習したことの行動化を目指すことが難しいと実感していた。今回、運動に関しては、授業の中で継続的に3回教育を行う機会が得られたことにより、行動化に向けた意欲の変容や実際の行動の変容を確認することができた。このことは、①教育を継続して行ったこと、②教育方法にピア・エデュケーションを取り入れたこと、の両面からの効果と考えられる。このことは、思春期テキスト作成のねらいの1つであった「学習の行動化」につなげることができたといえる。

思春期テキスト作成のねらいの5点目にあげた

表 5. 学校祭における運動と食教育の感想（自由回答 N=60）

	人	%
1)「らくらくジム」の感想		
楽しかった・面白かった	19	31.7
辛かった(疲れた、きつい)けれど楽しかった	7	11.7
実践できるものだったのでこれからも(家でも)やってみようと思う	5	8.3
楽に運動ができた	4	6.7
よくわかった、参考になった	4	6.7
日ごろあまり体を動かさないため、よい勉強になった	3	5.0
2人ペアで身体を動かしたのがよかった・2人ペアの運動は飽きずに出来てよい	2	3.3
自分の体が硬いことに気づいた	1	1.7
(運動が苦手なので)疲れた・きつかった	3	5.0
つまらなかった・まあまあだった	2	3.3
筋肉痛になりそう	2	3.3
2)「ピア弁当」の感想(自由回答)		
自分に必要なエネルギーのことが分かった・エネルギーを考えたことがなかったので勉強になった	10	16.7
(説明が・食事の大切さが・栄養のことが・バランスの大切さが)よく分かった	10	16.7
自分の選択ではエネルギーが多すぎるということが分かった	8	13.3
・組合せ方によっては、1000kcalの弁当もあることが分かった(考えて食べようと思う)		
(料理カードが)おいしそうだった(おながすいた、食べたくなった)	7	11.7
楽しかった・面白かった	6	10.0
適量の弁当が選べてうれしかった	6	10.0
(今まで気にしていなかった)のでこれからは、エネルギーを考えて選びたい	4	6.7
資料がとても分かりやすくてよかった	2	3.3
日々の生活でエネルギーや栄養などもっと気をつけないと思った	1	1.7
「エネルギー 900kcal=900g容量」の目安が分かった	1	1.7
難しかった	1	1.7
野菜ジュースがあれば、もう少し考えやすかった	1	1.7
3)その他の感想		
皆さん(どれも)面白く楽しかった	9	15.0
これからもがんばってほしい(来年もまた来て欲しい)	5	8.3
大学生のお兄さんがものすごくかっこよかった	4	6.7
高校生が素敵な大学生に会えるのはとてもよいと思います。	1	1.7
このサークルに入りたいと思った	1	1.7
普段日常ではあまり聞かない言葉の意味や知識が知れてよかった	1	1.7
もっと積極的に活動を宣伝すべき	1	1.7
もっともっと楽しくして欲しい	1	1.7

ホームワークについては、高校生に対して、ホームワークの遂行状況の把握は行っていないが、ピア・サポーターらの自己評価では、十分な役割を果たすことができなかつたと考えられる。その原因としては、ピア・サポーターの力量だけでなく、提示内容が高校生の実態に即したものであつたか、について再度検討する必要があると思われる。

2. 授業における運動の教育

運動の教育を、授業の一環として継続して教育することができた。

意識および行動の変容前に必要と思われる運動の知識については、健康教育後に有意な変容は認められなかつた。その理由として、高校生は保健等の授業や部活動の顧問等を通じて健康教育前か

らある程度運動に関する知識をもっており、健康教育前の知識レベルが必ずしも低くはなかつたことが考えられる。健康教育に取り入れた内容と、知識に関する質問項目がすべて合致したものでは無かつたことも、知識量を直接増やす評価につながらなかつたとも考えられる。また、体力の程度に関する設問については、学んだことによって、かえって自分自身の体力に対する認識が誤つていたことを知り、教育後の調査時の回答に影響したと思われたことから、知識の変容を問う設問に課題があつたと考えられる。

運動に関する意識および行動に関しては、教育後に行動の変容ステージが高まつたことが確認できた。自由回答の記述からも意識や行動の変容につながつたと思われる回答が多く得られ、授業の

中で行ったピア・エデュケーションによる運動の教育は、行動の変容を促す大きな契機となった点で効果的であったと考える。

3. 学校祭における運動と食の教育

健康行動への変容を期待するためには、継続した教育と評価が必要であると思われる。食の教育については、高校側との話し合いの結果、他科目との関連を考慮し、継続した授業ではなく学校祭中で、運動と合わせて行うことになった。

運動と食の教育を行うに当たり、高校生にとって身近な題材としてストレッチと昼食の弁当について取り上げ、楽しみながら何か1つでも学んでもらうことを目的とした。1回限りの教育ではあったが、参加者にとっては、今後の行動変容につながる知識や意識の変容という点では効果があったと考えられる。

また、学校祭でのイベントは、外部者による出展という目新しさと、高校生にとって憧れの存在である大学生が行うことも魅力に映り、足を運んだ高校生が数多くいたのではないかと考える。教育機会としては年に1回ではあるが、経年的に継続できれば、話題性からの宣伝効果と、普及啓発効果も期待できる。さらに、高校生の親への教育機会にもなると捉えることができる。学校祭とは、学校と地域が結びつく場である。ここに大学の教員やピア・サポーターと連携しネットワークを築くことができれば、高校生とその親への健康教育の重要な機会になるのではないかと考える。

4. 今後に向けて

今回は、教育の対象を1高校に限定してモデル的に取り組んでいるが、対象を思春期の若者とし、高校生、中学生へ幅広く広めていきたいと考えている。その際、各高校の授業の中に組み込んでいくことは、授業カリキュラムの内容や時間的制約もあり課題が多いと考える。そのため、新たな試みとして、中・高校生が足を運びやすい街角に、カフェスタイルで健康の情報提供や集いのできる場づくり（仮称「街角カフェ」）の開催を検討したいと考えている。

著者らが行ったこれまでの研究から、思春期の子供をもつ親世代への教育も1つのキーになると考えている。親世代への健康教育と、健康教育のスキルを身につけた親世代の力を思春期の若者へ

の健康教育に活用（仮称「思春期健康教育ボランティア」の育成）ができないかということも検討中である。

ピア・エデュケーション活動は、ピア・サポーター自身が、活動を通じて自らの食や運動等の生活習慣を見直し、自分自身の健康づくりの一助にもなると考えられる。つまり、大学生をピア・サポーターとして育成することは、大学生の健康教育にもつながり、大学教員として果たす役割が大きいと考える。

VI. 結 論

大学生がピア・サポーターとなり、高校生に対して運動と食の教育をピア・エデュケーションの手法により行った。その結果、高校生と年齢に近いピア・サポーターと楽しみながら知識の習得や実技体験をし、意識および行動の変容につながったことが推察され、運動と食の教育は効果的であったと考えられる。

今後は次の事項に取り組んでいきたい。①ピア・サポーターの育成と力量形成に向けた一層の取り組みを行う、②ピア・エデュケーションを活用した運動と食の教育を1高校の高校生に限定することなく、より多くの思春期の若者への教育の波及、③高校生の親世代への健康教育を推進できるよう取り組む。

本研究は、北翔大学北方圏学術研究所の助成を受けて行ったものである。

引用文献

- 1) 井上浩一 他：特定保健指導の開始と管理栄養士の課題，臨床栄養，Vol. 112, No.4, 369-415, 2008.
- 2) 厚生労働省：平成17年国民健康・栄養調査結果の概要について，厚生省の指標，54, 59-60, 2007.
- 3) 松本千秋：やる気を引き出す8つのポイント、行動変容をうながす保健指導・患者指導，医歯薬出版，2007.
- 4) 中出佳操 他：食行動の実態と意識に関する調査～高校生と調理担当者，北方圏生活福祉研究所年報，浅井学園大学，12, 1-14, 2006.
- 5) 百々瀬いづみ 他：食事バランスガイドの視点から見た高校生と調理担当者の食，天使大学紀要，7,

- 99-110, 2007.
- 6) 中出佳操：大学生によるピア・サポート活動とその意義，人間福祉研究紀要，浅井学園大学，6，2003.
 - 7) 入江晶子 他：高校生を対象とした看護学生による健康教育実施の試み，聖隷クリストファー大学看護学部紀要，13，115-122，2005.
 - 8) 古口高志 他：ピアサポートの適用と効果—高校生を対象とした大学生によるピアサポート活動の紹介を含めて，高知大学教育実践研究，20，95-106，2006.
 - 9) 笠原賀子 他：栄養教育論，講談社サイエンティフィック，56，2003.
 - 10) 中出佳操 他：思春期健康教育センター化構想に関する研究，北方圏生活福祉研究所年報，北翔大学，13，25-32，2007.
 - 11) 足立己幸，針谷順子：そのまんまお弁当料理カード，群羊社，2002.
 - 12) 柳井久江：4 Steps エクセル統計，OMS 出版，2001.
 - 13) Prochaska, J. O. 他：チェンジング・フォー・グッド～ステージ変容理論で上手に行動を変える，法研出版，2005.