

## 健康と共生Ⅱ（仕事と健康）

### （１）科目の紹介

基本情報	平成 25 年度・教養教育・前期		曜日・校時	火 5 限
モジュール名	健康と共生		科目名	仕事と健康
教員名（所属）	楠葉 洋子, 中根 秀之, 黒田 裕美（医学部保健学科）			教室 A-12
選択者数	35名	2年生の所属学部	工学部 環境科学部	
再履修数	10名		(22名) (13名)	
その他	5名	3年生～4年生	教育学部4年(3名)、工学部4年生(4名)・3年生(2名) 環境科学部3年(1名)	
		短期留学生	教育学部特別聴講学生(4名)、環境科学部特別聴講学生(1名)	
<p>授業のねらい：</p> <p>仕事は人間に報酬や達成感などの喜びをもたらすが健康問題にも関連している。メンタルヘルスの危機や生活習慣病などの仕事に関わる健康問題について理解する。</p> <p>アクティブラーニングに向けて工夫した点：</p> <p>①学生が考える機会を授業中に設けて（個人またはグループ）発表した。 口頭発表 or テーマに基づいた関連図を作成し OHC を使用して発表した。</p> <p>②DVD 等で概略を説明し、単元のイメージをさせた後に講義した。</p> <p>③課題学習を設け、学習した内容を学生に発表させた（ピュアエデュケーション） パワーポイント等で資料を作成し、OHC を使用して発表し、教員がフィードバックした。</p> <p>④サラリーマンの健康問題について実際の健診データなどを基に、クイズ形式で講義し、その回答を配布用紙に記載してもらった。回答を学生に解説してもらい、そのフィードバックを教員が行った。</p>				

### （２）学修の評価

到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 壮年期の特徴について述べるができる。</li> <li>② 仕事をするものの意味について考えることができる。</li> <li>③ 雇用環境・労働環境について述べるができる。</li> <li>④ 仕事と生活習慣病の因果関係について述べるができる。</li> <li>⑤ メンタルヘルスのあり方について考えることができる。</li> <li>⑥ 病気を持ちながら仕事を継続している人々のセルフマネジメントについて述べるができる。</li> <li>⑦ 働く人々の健康の実態を知り、仕事を継続する上での望ましい健康術について考えることができる。</li> </ul>
成績評価の方法	授業への貢献度、レポート等を基に総合的に評価する。

### (3) 授業の進行

<p>概要：様々な労働環境と健康問題、産業関連疾患、生活習慣病、メンタルヘルス、データを用いた健康に関する実態、働く現場からの臨場感ある健康に関する内容について授業を展開した。授業は産業看護の経験がある教員、生活習慣病に詳しい教員、産業医を兼ねている精神科医、現役の産業保健師が、講義、グループワーク、個人ワーク、発表などの手法を用いて行った。</p>		
回	学習内容	授業方法（講義、グループワーク、プレゼンなど）
1	<p>授業ガイダンス、労働人口の特徴（楠葉）</p> <p>労働力人口の推移と主たる労働力となる 18 歳～65 歳までの成人期にある人々の健康問題の特徴</p>	講義
2	<p>仕事を持ち働くことの意味を考える（楠葉）</p> <p>・関連図を作成して考える。</p>	グループワーク、OHC によるプレゼンテーション及びそのフィードバック
3	<p>雇用環境・労働環境の実態（1）（楠葉）</p> <p>・労働と職場環境、産業疲労の原因と、産業疲労による影響、労働生活と健康の概略</p>	講義、DVD 視聴「わたしたちのからだと健康」労働生活と健康について、豊かな人生へのヘルスプロモーション
4	<p>雇用環境・労働環境の実態（2）（楠葉）</p> <p>・物理的・化学的・人間工学的・生物的・心理社会的健康障害要因 について ※次週の課題の提示</p>	講義
5	<p>雇用環境・労働環境の実態（3）（楠葉）</p> <p>・産業関連疾患について考える</p> <p>：業種別・作業別健康問題（課題）</p>	課題学習のプレゼンテーション(パワーポイント、ワードによる作成：1～2 名で作成)とそのフィードバック
6	<p>仕事と生活習慣病：糖尿病（黒田）</p> <p>・糖尿病とその原因、糖尿病による生活への影響</p> <p>・健康的な生活を送るための食生活について考える。</p>	<p>講義、DVD 視聴「食事と健康」</p> <p>自らの食事について振り返り、その内容と改善点を発表とフィードバック</p>
7	<p>仕事と生活習慣病：虚血性心疾患（黒田）</p> <p>・急性心筋梗塞とその原因、生活への影響</p> <p>・健康的な生活を送るための飲酒・喫煙を考える。</p>	<p>講義、DVD 視聴「飲酒・喫煙と健康」</p> <p>自ら（周囲）の飲酒・喫煙について振り返り、改善点を発表とフィードバック</p>
8	<p>仕事と腰痛、VDT 作業と健康（黒田）</p> <p>・職業関連疾患（腰痛・VDT 作業）とその原因、予防法（運動）、健康的な生活を送るための運動を考える。</p>	<p>講義</p> <p>DVD 視聴「運動と健康」</p>
9	<p>病気をもちながら仕事を継続するためのセルフマネジマン（楠葉）</p> <p>・慢性病を持つ人に生じやすい問題、セルフマネジメントとその構成要素、病気をもちながら仕事をしている人の心配毎、気がかりを考える（個人ワーク）</p>	講義、個人ワークの発表（口頭）

10	仕事とメンタルヘルス（１）：（中根） ・精神障害に関する基礎的な考え方・知識 ・ストレスの心身への影響 ・メンタルヘルスと脳の機能	クイズを取り入れた講義形式
11	仕事とメンタルヘルス（２）：（中根） ・ストレス・マネジメント、メンタル・タフネスとは？ ・不安と睡眠の問題とその具体的対処	個人ワークの発表（口頭）
12	働く人々の健康の実態と労働衛生（１）：（楠葉） ・働き盛りの人の雇用環境・労働環境、キャリア支援の変化、 ・実際の健診データから健康を考える	クイズを取り入れた講義形式 グループワークと発表
13	働く人々の健康の実態と労働衛生（２）：（楠葉） ・キャリア、健康の考え方、労働安全衛生の基本と国の取り組み、健康保険、労働基準法 など	講義
14	働く人々の健康の実態と労働衛生（３）：（ゲストスピーカー） ・企業における健康管理、産業保健師の職務 ・“ものづくり”における健康管理	講義：三菱重工業長崎造船所 健康管理センター 産業看護師による講義
15	働く人々の健康術：サラリーマンの健康術について考える（楠葉）	グループワーク、OHCによるプレゼンテーション及びそのフィードバック
16	まとめ：最終レポート課題；将来就きたい仕事 or 興味ある仕事の労働環境と健康問題の特徴について述べ望ましい健康のあり方かについて考える。	★最終レポート課題の提出

#### （４）授業の成果

全体の総括	<p>①授業評価アンケートの平均値で、教授内容・教授方法に関してはほぼ4.5以上（5点満点）の評価であった。総合満足度は4.31、自分自身の学習意欲の喚起と目標達成に関しては4.10～4.15で概ね授業成果は高かったと思われる。また、約70%がA以上の成績であった。</p> <p>②クイズ形式の授業では、学生が非常に興味を示した印象があった。今後はTBL（Team Based Learning）方式も取り入れる方向で考えたい。</p> <p>③“将来の自分のためになるから”という思いで履修した学生が多かった。2年生では仕事のイメージがつかない学生も多かったが、アルバイト先や両親の職種から仕事を捉えていた。自分自身や家族の仕事と健康を考える良い機会にも繋がったと思われる。また、最終レポートでは、仕事によって健康を害するという方向性からだけでなく、仕事によって健康を保つというように、仕事と健康を多面的に捉えることができていた。</p>
-------	---

今後の改善点	<p>①本年度は健康を管理する側からの講義が中心であったため、もっと臨場感を出すためには、実際働いている人にもゲストスピーカーとして話しをしてもらう機会を設ける必要があると感じた。</p> <p>②グループワークの際もメンバーリングを学生に委ねた。その結果 2～6 人程度のグルーピングになったり、毎回グルーピングが変わったりしたため授業の進展に応じたディスカッションの深まりが不十分であったように思われる。今後は、2～4 年生、短期留学生の特徴を活かした効果的なグルーピングを考えて行く必要がある。</p>
--------	--

(5) アクティブ・ラーニングの充実に向けた提案

ポイント提案	<p>①難しい内容を如何に“やさしく”“おもしろく”そして“内容が深まり”“時には生活や人生に役に立つ”ようなアクティブ・ラーニングも必要ではないだろうか。</p> <p>②TBL 方式 (Team Based Learning ) を取り入れるも、ひとつの方法である。</p>
参考になる資料	特になし

(別添資料)