

授業科目名	ヘルスプロモーション論(2300120)		
時間割名	ヘルスプロモーション論(43206)		
時間割担当	吉備登 相原由花		
実施期	前期	単位数	2 選択
曜日・時限	木・3		

### 授業の目標・概要

ヘルスプロモーションとは「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することを可能にするプロセスである」と定義されている（WHOオタワ憲章[1986年]、バンコク憲章[2005年]）。本講義では、まず「健康」と「癒し」について幅広く学び、次にヘルスプロモーションの基本的な考え方とその実際について学習する。その上で、個人が生涯にわたって主体的にトータルに健康を保持増進あるいは改善していくための方法およびそれらを支援するための方法について、健康に関する環境やシステムを含めて考察する。また、全人的ケアの観点に立ち、健康支援の一環で行われている代替療法の概要について学び、中でも、効果が実証されており、比較的良好に用いられている療法について、その基礎的理論、科学的根拠（効果）、問題点を理解した上で、基本的技法を学習する。

（単位認定者 / 吉岡隆之）

（オムニバス方式 / 全15回）

（吉岡隆之 / 9回）授業の最初に「健康」や「癒し」の考え方について幅広く学び、次にヘルスプロモーションの基本的な考え方とその実際について学習する。その上で、個人が生涯にわたって主体的に全人的な観点で健康を保持増進あるいは改善していくための方法及びそれらを支援する方策について考察する。また、全人的ケアの観点から健康支援の一環で行われている代替療法の概要について学ぶ。

（相原由花 / 2回）アロマセラピーは、植物から抽出した精油の香り（心理作用）と成分（薬理作用）、マッサージ効果（タッチ効果）によって、自然治癒力やQOLを向上させ、症状緩和や健康増進に導く代替療法である。本授業では、アロマセラピーの基礎的理論、科学的根拠（効果）、問題点及び基本的技法について学ぶ。

（吉備登 / 2回）鍼灸の基礎的理論、科学的根拠（効果）及び問題点について学ぶ。また、鍼灸に向く疾患、向かない疾患について議論し、鍼灸の可能性について考察する。

（田村祐樹 / 2回）サイモントン療法は、米国の心理社会腫瘍学の権威、カール・サイモントン博士が開発した「がん患者とその家族（サポーター）」に対するこころのケア・ヒーリングプログラムである。本授業では、サイモントン療法の基礎的理論、科学的根拠（効果）、問題点及び基本的技法について学ぶ。

### 学習の到達目標

1. 健康と癒し及びヘルスプロモーションの考え方とその実際について理解する。
2. ヘルスプロモーションの具体的な方法について、健康に関する環境やシステムを含めて考察する。
3. 健康支援の一環で行われている代替療法の概要について理解するとともに、特に、臨床現場で比較的良好に用いられている効果的な代替療法について、その基礎的理論、科学的根拠（効果）、問題点、基本的技法を理解する。

### 授業方法・形式

基本的には講義形式で授業を進めるが、理解を深めるために一部、演習やグループワークなども取り入れる。適宜、デジタル教材等による授業もおりませで行う。また、毎回、授業内容に関する小課題の提出を求める。授業内容に関する積極的な意見の発表、発言などを奨励する。

### 授業計画

第1回 健康と癒しについて

第2回 今後の健康や医療の方向性（健康の捉え方、疾病構造と医療の変化、統合医療・ホリスティック医学、今後の健康観など）

第3～4回 ヘルスプロモーションの定義とその内容（ヘルスプロモーションに至るまでの道程、WHOオタワ憲章[1986]、WHOバンコク憲章[2005]、理論と実践、世界の主要国の施策など）

第5～7回 日本におけるヘルスプロモーションの実際（一般的な健康づくり、健康づくりに関する従前の主な施策等、現在の施策「健康日本21」、関連法「健康増進法(2002)」「食育基本法(2005)」、地方自治体の施策など）

第8回 健康的な生活への行動変容について（最新の脳科学から考える）

第9回 健康支援の一環で行われている代替療法の概要について

第10～11回 アロマセラピーの基礎的理論、科学的根拠（効果）、問題点及び基本的技法（相原）

第12～13回 鍼灸の基礎的理論、科学的根拠（効果）及び問題点、鍼灸に向く疾患・向かない疾患、鍼灸の可能性（吉備）

第14～15回 サイモントン療法の基礎的理論、科学的根拠（効果）、問題点及び基本的技法（田村）

「アロマセラピー」「鍼灸」「サイモントン療法」に関する学習は、それぞれ学外非常勤講師によるもので、通常の時間割とは別に、各講師の都合と空き時間等を考慮して、それぞれ2コマ続きで授業を行う予定です。詳細はガイダンスの際にお知らせします。また、講師の都合等により各回の順番を変更することがあります。

### 成績評価の基準

定期試験40%、小課題30%、授業への取組（積極的発表、発言など）30%

### 授業時間外の課題

毎回、授業終了時に、授業内容に関する小課題及び次回の授業内容に関する小課題を課し、自己学習（復習・予習）を促す。小課題は次回授業開始時に提出する（一部、自主的な発表を求める）。

### メッセージ

本学部が目指す全人的ケアに関連の深い授業です。できる限り授業内容に関する受講学生の意見を聞きながらすすめたいと思っていますので、積極的に自らの意見を述べて下さい。また、自己学習を重視します。

## **教材・教科書**

特定のテキストは使用せず、授業内容に関する資料等を配付する。

## **参考書**

参考図書、参考文献等については適宜、情報を提供する。