



**札幌医科大学学術機関リポジトリ *ikor***

SAPPORO MEDICAL UNIVERSITY INFORMATION AND KNOWLEDGE REPOSITORY

Title	教育実践報告「食生活の援助」に関する教育方法の検討-自己の食生活を学習モデルに活用して-
Author(s)	酒井, 英美; 大日向, 輝美; 堀口, 雅美; 稲葉, 佳江
Citation	札幌医科大学保健医療学部紀要,第 2 号: 45-50
Issue Date	1999 年
DOI	10.15114/bshs.2.45
Doc URL	<a href="http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/6590">http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/6590</a>
Type	Journal Article
Additional Information	
File Information	n13449192245.pdf

- コンテンツの著作権は、執筆者、出版社等が有します。
- 利用については、著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲内で行ってください。
- 著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲を越える利用を行う場合には、著作権者の許諾を得てください。

## 教育実践報告

「食生活の援助」に関する教育方法の検討  
－自己の食生活を学習モデルに活用して－

酒井 英美、大日向輝美、堀口 雅美、稲葉 佳江

札幌医科大学保健医療学部看護学科

## 要 旨

「食生活の援助」の学習モデルとして、学生自身の生活を活用し、看護過程を展開させる教育方法を試みた。この方法は、本学看護学科2年次の学生52名に対し、授業「食生活の援助」の中の統合演習として行われた。演習終了後に行った自記式質問紙から、演習の成果を検討した。学生は、自己の食生活への看護を展開したことで、栄養と健康や生活に関する基礎知識を獲得し、生活と看護の関連について理解することができた。さらに、自己の食生活の改善によって学生の生活体験および看護体験が広がった。また学習過程において、学生は学習課題による外発的動機づけのほか、教材への関心から内発的にも動機づけられたことがわかった。さらに課題達成後も内発的動機づけは継続し、患者への看護や、自己の食生活の改善へつなげることができた。以上のことから、自己を教材とした教育方法は、初学者にとって有効であったと考える。

<索引用語> 食生活の援助、教育方法、看護技術教育

## はじめに

「生活の援助」とは、より健康的な生活過程に向けて、人間と環境の双方に働きかけながら、その人に適した生活へと整えていくことである。当然、看護者には、より健康的な生活の理解や、生活を整える実践能力が求められる。しかし、従来の講義や紙上事例では、近年の学生の生活体験の少なさから<sup>1) 2)</sup>、十分な学習効果が得られないことがある。そこで、今回「食生活の援助」の統合演習として、学生自身の生活を学習モデルとし、食生活に関する看護過程を展開させることを試みた。学生の生活を演習教材とすることは、これまでも試みられているが<sup>3-6)</sup>、教材そのものの有効性について述べられたものはない。この報告では、学生自身の生活を演習教材に看護を展開することの効果性を中心に検討する。

## 授業計画作成のための検討

## 1. 基礎看護学における「食生活の援助」学習の位置づけ

看護基礎教育課程の目的は、看護の基礎的な実践能力の育成にある。「生活の援助」は看護学の共通要素の一つであり、基礎看護学では、特に日常生活の援助を主眼

に、ヘルスアセスメント技術や生活援助技術、教育指導技術、コミュニケーション技術などを包含する基本的な知識と技術の習得を目的としている。

## 1) 「日常生活の援助」の基礎学習とは

看護の対象者は人間であり、看護者もまた人間であるため、その働きかけ方は流動的で個別的なものである。看護過程は、問題解決技法を基盤とした看護援助の思考過程であり、理論や技術を実践に応用していくための知的活動である。すなわち、初学時における生活援助の教育は、単に操作や手順のみを教授するだけでは足りず、看護過程を通して対象の状況に応じて適用する能力の育成を目指す必要がある。

基礎看護学における日常生活援助では、1年次に主に食事、排泄、清潔、睡眠と休息、活動等の生活の営みについて学習し、2年次に「看護における安全・安楽」、「活動と運動の変調と看護」、「栄養と代謝の変調と看護」、「排泄の変調と看護」など、機能面からみた健康と看護について学習している。対象者に適した日常生活援助の学習は、「生活」を理解することを抜きにしてはあり得ず、学生は生物的営みに止まらず、心理社会的な生活面から対象者の持つ文化や、世代によって変化する生活習慣や価値観をも学ばなければならない。

2) 「食生活の援助」学習の目的

食事は、健康状態に関わらず、人が日々体験するものである。人々は生命と健康、発育・発達の面から単に栄養を満たすためだけに食事を摂るのではなく、おいしく心豊かに食事を楽しみ、食べることを通じて人と人との親密さや連帯感を深めている。さらに若者は食生活を通して、その家庭での習慣や価値観、自国の食文化を学んでいる。基礎看護学では、食事と栄養に関する基礎的な知識に加え、人が食生活を営むことの意味を知り、看護学の視点から食生活への援助の実際について学習することを目的としている。

2. 基礎看護学を学ぶ学生の特徴と演習教材の選択

看護学における学習課題を達成するには、図1に示すように、これまでの学習経験の他に看護経験や生活体験を総合した学習行動が不可欠である。教材として事例が提示された場合、学生にはそれまでの生活体験や看護体験などを活用し、事例の生活状況や看護現象を想起することが求められる。しかし、最近の学生の特徴として、生活手段・様式の変化による生活体験の狭小化、核家族化や療養者の施設集中化による身近な看護体験の少なさがあげられる。加えて初学者は看護実習体験がないために他の学年と比較しても看護体験は非常に少なく、教材を理解する基盤が乏しいため、事例を理解することが困難な状況にあることが考えられる。このことは学習への関心や意欲の低下を招きかねない。そこで、学生にとって最も身近な「学生自身の生活」に着目し、生活と看護を理解するための演習教材とした。このような教材を使うことにより、①日々営んでいる自分の生活を意識できる、②自己の生活のフィードバックが看護の対象者の生活を理解する手がかりとして認識される、③生活を営むことと看護援助の関連性について学習できる、の3つの効果が期待される。

さらに学習行動には、課題から引き起こされる外発的動機づけと、学習者自身の興味や関心から引き出される内発的動機づけが関与する<sup>7)</sup>。今回学生自身を教材としたことで、学生の興味を引き起こし、学生は内発的にも

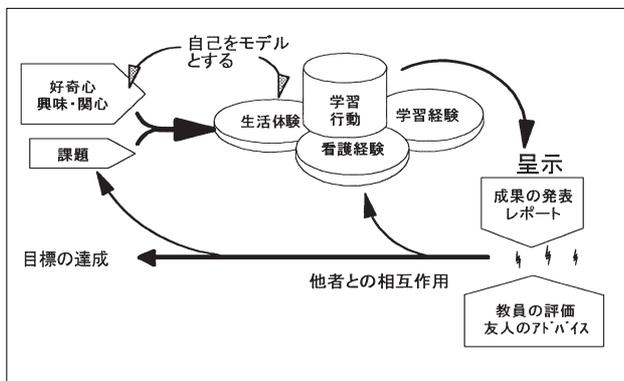


図1 自己をモデルとした学習プロセス

より動機づけられ、積極的な学習行動につながる事が考えられる。

「食生活の援助」統合演習に関する授業計画と展開

1. 「食生活の援助」の構成と統合演習の位置づけ

「食生活の援助」は、看護技術Ⅲの単元「栄養と代謝の変調と看護」に位置づけられ、2年前期に教授されている。本学習内容は、表1に示したような関連する先行学習を基盤にして構成されている。授業形態としては、図2に示したような講義、課題レポート、統合演習、学内実技演習から成り立っている。まず最初に、栄養と食生活、健康に関する基礎知識とアセスメント方法や看護援助について講義が行われた。講義をもとに統合演習を行った後、学内で「食事の援助」の実技演習が行われた。実技演習では、講義や統合演習と関連づけた事前学習の後、自分では食事摂取できない対象者への食事援助の実際を擬似体験させた。実技演習を通して、健康な自己への援助計画から発展させ、援助を必要とする他者への看護に結びつけた。

表1 「食生活の援助」に関連した先行学習

内容	開講年次	教科目名
消化器の構造 消化・吸収のメカニズム	1年通年	形態機能学
代謝のメカニズム	1年後期	生化学
栄養素と栄養価 食物摂取と消化吸収の生理 エネルギー代謝の要点 栄養所要量と栄養状態の判定	2年前期	栄養学
看護現象の基本的概念	1年前期	看護学概論
対象の理解 看護過程の概要 教育技法	1年通年	看護技術Ⅰ
看護から見た生活の概念 機能面からみた健康パターン 看護アセスメント技術	1年後期	看護技術Ⅱ
看護における安全・安楽 活動と運動の変調と看護	2年通年	看護技術Ⅲ

\* 平成9年度改正前カリキュラム

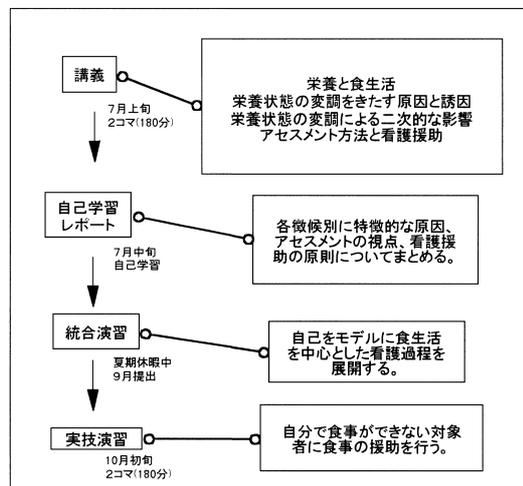


図2 「栄養の変調と看護」授業の展開

## 2. 「統合演習」の実際

統合演習は、健康な個人の食生活に関する理解を深め、食生活と看護の関連について学習することを目的に計画された。演習課題として、学生に自己の栄養状態をアセスメントさせ、健康的な食生活のための援助（指導）計画を立案させた。演習は、夏期休暇期間の自己演習とした。

表2に示すような栄養のアセスメントに必要な情報は、事前に学生に提示した。演習課題はアセスメントに必要な情報項目用紙、食事内容記入用紙、看護過程記録用紙に記入させた。栄養摂取量や消費量の計算は、食品成分表や講義で教授された手計算方法あるいは、栄養診断ソフト「ヘルスメイクプログラムver5.1 [MS-DOS版]」のいずれか、学生の自由選択とした。

表2 学生へ提示したアセスメントに必要な自己データ

食生活習慣	食事の回数、規則性
	味付けの傾向
	間食の習慣
	嗜好(タバコ、アルコール)
	食事内容調査(3日間)
	食に対する価値観
生活習慣	排便習慣
	睡眠時間、睡眠・起床時刻
	運動習慣、通学時間
	基礎代謝量、活動強度
	アルバイト
	全日の活動調査(3日間)
健康状態	安静時血圧
	身長・体重・BMI・体脂肪率
	血球検査結果 (赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット) 生化学血液検査結果 (総蛋白、総コレステロール、中性脂肪、 HDLコレステロール)
	ストレス
	健康観

統合演習で、学生が自己の分析解釈に必要なデータを得るための準備を以下に述べる。

### 1) 食事と生活活動の記録

学生が自己の食事内容における栄養素バランスや、栄養素所要量の過不足に関して具体的に分析できるよう

に、学業期間中の週日について3日間にわたり全食事内容を記録させた。また、その3日間について、食事の規則性や生活リズムを知り摂取と消費のバランスを認識させるために、全日の生活活動も記録させた。

### 2) 身体計測、血液検査

栄養状態を把握するために身体各部の計測値や血液検査結果を活用することは、学生に習得を期待するアセスメント方法の一つである。栄養状態に関する客観的指標として、身長、体重、体脂肪率の測定、血球および生化学血液検査を行った。体脂肪率は体内体脂肪計（タニタ社製TBF-501）を用いて測定した。

### 3) 栄養診断ソフトの操作方法の演習

栄養摂取量や活動量の算出方法の一つとして、コンピュータソフトの活用を紹介した。7月下旬に希望者を対象に栄養診断ソフト「ヘルスメイクプログラムver5.1 [MS-DOS版]」の操作方法に関する演習を、1回30分間程度、2回実施した。学生には、夏期休暇期間中ソフトの貸し出しを行い、自由に使えるようにした。

## 3. 統合演習方法の評価

演習方法の評価は、演習終了1ヶ月後に配布した自記式質問紙から分析を行った。質問紙では、栄養のアセスメントに必要な情報や栄養に関する看護過程、自己の健康課題に関する理解度について、「できた」、「多少できた」、「できなかった」、「わからない」の4段階で回答を求めた。さらに、理解できた内容や、授業終了後も継続して留意している食生活上の課題について自由に記載してもらった。質問紙には、52名中48名の協力を得ることができた。

### 1) 栄養のアセスメントに必要な情報の理解

食生活のアセスメントでは、①生命維持のための各栄養素の役割や必要量などの基礎知識に基づく個別的な情報や、②食に關係する健康状態や生活習慣に関する情報、③健康観や食に対する価値観など心理社会的側面に関する情報を活用することが学生には求められる。これらの情報について、「理解できた」と答えた者が10名(20.8%)、「多少理解できた」と答えた者は36名(75.0%)、「理解できなかった」と答えた者はいなかった(表3)。理解できた内容として「食物の栄養素や必要量がわかった」、「摂取カロリーと消費カロリーの計算の仕方がわかった」な

表3 学生のアセスメントと看護過程に関する理解

	できた	多少できた	できなかった	わからない	無記入	計
アセスメントに関する情報の理解	10 (20.8)	36 (75.0)	0	1 (2.1)	1 (2.1)	48 (100.0)
看護過程の理解	5 (10.4)	35 (72.9)	3 (6.3)	4 (8.3)	1 (2.1)	48 (100.0)

人 (%)

ど専門的基礎知識があげられていた。さらに、「栄養の取り方と体調の関連がわかった」、「生活活動と食事が密接に関連していること」、「毎日の食事・運動・基礎代謝等の情報を集め、食事を構成していくとバランスのとれたものになることがわかった」など、食事のみでなく生活へも目を向けていた。全体として、栄養を中心とした情報や、栄養と他の生活行動、身体の状態への影響についての項目が多くあげられていたが、健康観や食に対する価値観についての記載はみられなかった。

2) 食生活に関する看護過程の理解

看護技術を適用する際には、必要な情報を収集し対象者の状況を判断し、それに見合った技術を選択するなど、実施前に思考過程を経ることが必要である。その思考方法である看護過程について「理解できた」と答えた学生は5名(10.4%)、「多少理解できた」と答えた学生は35名(72.9%)、「理解できなかった」と答えた学生は3名(6.3%)であった(表3)。しかし、自己の健康課題に関しては、全員の学生が「確認できた」、「ほぼ確認できた」と答えていた。このことは、看護過程の中でも、看護問題の抽出の段階までは全員ができていたことを示している。

アセスメントの段階で理解できた内容としては、「食事内容だけでなく様々な情報が必要であること」、「様々なデータを統合して判断する」、「客観的データの分析の大切さがわかった」などがあげられていた。計画立案では「個別的生活サイクルを重視する」、「栄養別に目標設定すると展開が容易である」などがあげられていた。その他、全体に関して「看護過程の一連の流れがわかった」、「看護過程を思い出し、深められた」などがあげられていた。

食生活に関する看護過程の理解では、個別性の重視、客観的データの分析の大切さなどがあげられ、看護過程の概念的理解を深めていたようであった。また、「栄養別に目標設定した方が展開しやすい」など栄養に絡めた看護過程への提案をあげた学生もいた。しかし、自己評価において「理解できたかどうかわからない」と回答した学生も4名いた。その理由として「看護計画に自信がなかった」、「実際にこれでよいかわからなかった」などと述べていた。このことから、学生の思考過程に関するフィードバックの必要性が示唆された。

3) 生活と看護の関連性の理解

学生は、自己の健康課題として「自己の栄養状態の過不足」、「食生活の乱れや偏り、不規則さ」など食生活の乱れについてあげており、「今後疾病がでてもおかしくないことを自覚した」と、食生活が健康状態に影響する点に関しても述べていた。さらに「正確な知識で楽しい食生活を考えれば最良の活動源を得られる」と食生活の価値観をあげていた。中には、「指導するのは簡単だが、実施し継続する難しさを考慮することが大切」、「指導計画にアイデアを駆使する」、「所要量の計算は難しく、患

者が行うのは大変」、「実行する立場で考えることが大切」等、対象者への看護にまで視野を広げていた。

また、援助計画の継続の有無についての質問では、継続している内容が「ある」と答えた学生は43名(89.6%)であり、「ない」と答えた学生は5名(10.4%)であった。

その内容としては、「野菜をとる」、「牛乳を飲む」などがあげられ、食品を工夫していることが伺えた。また、「蛋白質、脂質、糖質の調整」、「鉄分、カルシウムの補充」など栄養素に関する内容をあげている者も多く、学習で得た専門的基礎知識が生かされていた。「暴飲暴食しない」、「単品で満腹にしない」など、食べ方に注意したり、「1日3食摂取する」、「間食をしない」、「栄養のある朝食を食べる」など食事の規則性に気を配っている者もいた。さらに「生活リズムを整える」、「運動する」など生活全般に視野を広げたものもあった。これらのことから、今回の課題を通して自己の健康課題に気づくと共に、援助計画(看護)を自己の生活に取り入れ、生活と看護の関連を体験できたと言える。

考 察

今回の統合演習を通して、学生は食生活のアセスメントに必要な専門的基礎知識を獲得し、栄養を中心とした看護過程について理解することができたと言える。

教授-学習過程における良い教材に必要な条件として、①学習させたい内容を含む、②具体的な内容である、③学生が進んで取り組む内容である、の3つがあげられる<sup>8)</sup>。学習の達成状況や課題への関心からみて、今回の教材である学生自身の生活は、この条件を全て満たしていたと考えられる。学生は、今回の学習過程において、学習課題による外発的動機づけの他、自己の生活という教材への関心から内発的にも動機づけられていた。さらに、自己に関する看護過程を展開した結果、「疾患を持つ患者の事例を看護過程で展開してみたい」、「自分のみでなく、紙上事例についてグループワークをしてみたい」などの感想をあげていた。このことから、学生の内発的動機は図3に示されたような学習プロセスを経て、教材への興味から看護の学習への興味へと変化していったと考えられる。

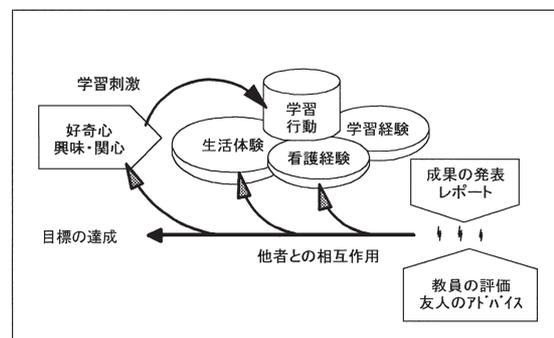


図3 自己をモデルとした学習プロセスの効果

田島は、人間の生活行動は、看護の学習以前に、学生が自分自身の毎日の行動として体験しているものであり、その体験を看護の土台として活用することが看護における教授-学習過程にとって不可欠であると述べている<sup>9)</sup>。今回の学習を通して、学生は生活と看護を関連づけ、さらに他者の看護にまで視点を広げていた。また、多くの学生は自己の課題を認識し、生活行動を改善することができていた。これらのことから、学生の生活体験はより広がったのではないかと考えられる。この生活体験の広がり、図3に示すように今後の看護における学習活動の基盤が強化したことを意味している。以上のことから、基礎看護学を学ぶ初学者への教育方法として自己の生活を活用する方法は有効であったと考えられる。

尚、今回の回答では栄養を中心とした理解をあげる学生が多く、社会文化的側面からの食生活の理解をあげた者はいなかった。看護学を学ぶ上で、食文化や価値観を抜きにして対象者の食生活全体の理解は成り立たない。近年、我々の食生活は簡略化へと向かっており<sup>10)</sup>、看護を学ぶ若者の食文化と対象者の多くを占める成人・老年期にある人々との食文化には大きな隔りがある<sup>11) 12)</sup>。学生は20歳代前半の若者であり、日常の中で自己の生活に対する価値観を明確に意識する機会が少ないと言える。このことから、今回の統合演習のようにデータ項目を提示するだけでは、社会文化的側面から食生活を分析することは困難であったと考えられる。他の世代の食生活を理解するためにも、まず自己の食生活の社会文化的側面について学生が具体的に分析できるような方法を探求していく必要がある。

#### おわりに

今回、学生自身の生活を教材としたことで、学生が興味を持って学習に取り組み、生活と看護の関連を理解させることができた。今後は、栄養面からの理解に加えて生活習慣や価値観など心理社会的側面からの理解も深められる教育方法を探っていきたい。

#### 文 献

- 1) 塚田トキエ、淡路房子、笹谷ミキほか：看護学生に見る基本的な生活習慣の意識と行動の調査-東海大学医療技術短期大学第一看護学科学生-。東海大学短期大学紀要 14：63-78, 1980
- 2) 田中結華、久米弥寿子、辻聡子：本学看護学生の日常生活の実態調査-看護教育の視点から-。大阪大学看護学雑誌 13 (1)：43-49, 1997
- 3) 藤沢和子、大野千枝子、西村由美ほか：「基礎看護技術」の授業展開 (1) - 「栄養と食生活」の単位の位置づけ-。看護展望 17 (1)：83-86, 1992
- 4) 藤沢和子、大野千枝子、西村由美ほか：「基礎看護技術」の授業展開 (2) - 「栄養と食生活」の単位の1コマ「健康な食生活」の具体的授業展開-。看護展望 17 (3)：68-73, 1992
- 5) 西田直子、当日雅代：基礎看護技術における「食事のニードと栄養」の演習の検討。京都府立医科大学医療短期大学部紀要 4 (1)：1-6, 1994
- 6) 猿田裕子、兵藤好美、任和子ほか：本学看護学生における食生活の自己評価。京都大学医療技術短期大学部紀要 13：31-36, 1993
- 7) 吉田辰雄、平出彦仁：学習の動機づけ。臨床教育心理学。東京、垣内出版, 1980, p146-151
- 8) 大浦猛、長谷川栄：学習指導。大浦猛編。系統看護学講座 教育学。東京、医学書院, 1996, p115-117
- 9) 田島桂子：看護実践に対応した看護基礎教育-学習者の学習・生活経験を生かした教育の可能性-。日本看護学教育学会誌 16 (3)：17-27, 1996
- 10) 加藤純一：食の簡略化15年の奇跡と方向 (その1)。食の科学 239：104-111, 1998
- 11) 小林修平：食生活と栄養状態の移り変わり。労働の科学 49 (5)：4-8, 1994
- 12) 村上紀子：若者たちの食行動と食事観。労働の科学 49 (5)：9-13, 1994

## Teaching Method of Nursing Care with Use of Student's Own Dietary Habits

Hidemi SAKAI, Terumi OOHINATA, Masami HORIGUCHI, Yoshie INABA

Department of Nursing, School of Health Sciences, Sapporo Medical University

### Abstract

Teaching materials for students, especially, for novice students must be definite and interesting. We introduced a program to assess and to plan students own dietary life by themselves into the lesson of "Nursing care on Dietary Habits". This teaching method can be lead to increase students motivation and understanding of relevance of nursing and living.

In this report, subjects were 52 sophomore students at Sapporo Medical University, Department of Nursing. Question sheets were given to students to assess and plan their own dietary habits as learning materials to teach nursing care for nutrition.

Findings revealed that students received basic knowledge about nutrition and nursing. And students also improved their own dietary habits. Additionally students were motivated not just by the assignment but by the interest in their own dietary habits. After more completion of the assignment, the students remained motivation to learn more about this subject and their interests extended to learn the application of these skills to patients. In conclusion, use of a student's own dietary habits is an effective way for novice students to learn nursing care involving dietary habits.

Key words : Nursing Care on Dietary Habits, Teaching Method, Education of Nursing Technique