

内容：プリントをダウンロードし、ノートに張り付けて解答してください。ダウンロードできない人は、質問と解答をノートに記述してください。

提出：授業担当者が指示します。

3 健康にかかわる意志決定・行動選択

本時の目標

- 1 健康で充実した生活を送るためには、適切な意志決定・行動選択が必要であり、知識・価値観・人間関係などの要因が影響していることを理解する。
- 2 健康にかかわる情報を収集し、思考・判断することにより、自分なりの計画的な健康維持を実現する。

1 意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因

①意志決定・行動選択とは

例えば、健康の維持・増進を目指して「ジョギングを週に3回行う」「間食はしない」「ごはんは茶碗1杯にする」と計画を立てても、この目標が「できる人」「できない人」の違いは（ア ）と（イ ）に差がある。

②個人的な要因

例えば、中学生・高校生が喫煙するきっかけとして、「友人からすすめられる」「先輩からすすめられる」「カッコ良さそうだから」「気分がむしゃくしゃしたから」などの理由があると考えられますが、これを左右する要因として（ウ ）・（エ ）が意思決定に関係します。高校生が喫煙することを（オ ）な行動と呼びます。

問1 セルフエスティーム（自尊感情）とは、「自分自身を大切に思う気持ち」のことです。次のセルフエスティームについてアンケートに答えてください。

とてもそう思う=5 そう思う=4 どちらでもない=3 そう思わない=2
全くそう思わない=1

アンケート項目	得点
1 自分は大事だと感じている	
2 成長することが楽しみだ	
3 他の人の意見を聞くことができる	
4 自分で物事を決めることができる	
5 自分の欲しいもの、必要なものがわかっている	
6 問題解決能力が高い方だ	
7 人間関係は良好である	
8 人と自分を比べない	
9 自分の意見を述べるができる	
10 自分のことを深く考えられる	
得点合計	

2 健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫

①情報の収集と思考・判断

健康にとって好ましい意志決定・適切な行動選択をするためには、(カ)
を集めることが重要です。

②計画と評価

何かをしようと思ったら(キ)を明確にすることが大切です。

その目標を達成するために、PDSA サイクルが重要だといわれています

(ク:Pとは)

(ケ:Dとは)

(コ:Sとは)

(サ:Aとは)

③社会的な影響力への対処

自分にとってマイナスとなることを進められた場合、自分の考えをしっかりと(シ)
する必要があります。このことを(ス)的分析力といいます。

問2 たばこをすすめられた場合、どのようにして断りますか？

問3 あなたは50歳になりました。体重が20歳のときよりも10kgオーバーしました。今後どのような計画を立てますか？