

## 行動変容の継続性に関する検証

Verify the stage of change model continuity

関根 京子

Kyoko Sekine

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 人間生活科学専攻 修士課程

### 1. 研究目的

幼少時からの食育は子供たちにとって生涯にわたる生活の質の向上につながる。子供の食に関する教育は、本来、家庭が担っていた。しかし、両親の共働き、核家族化といった社会状況の変化もあり、家庭における教育は希薄になっている。そこで注目されるのが、年間190回も実施される学校給食を活用した食育である。「食に関する指導の手引」にも学校教育活動全体を通じて総合的に食育を推進することが明記されている。現在、小学校において非常勤栄養士として勤務し食育の授業に携わることが多々ある。食育に関する授業は、まだまだ手探りの状態で実施されるのが現状である。指導方法や評価方法が確立されていないことが理由で、取り組みに消極的な先生方もいる。赤松の論文に行動変容段階モデルを用いた指導方法や評価方法に関して明記されているが、望ましい食習慣の定着を確認する方法については検討されていない。

学校における食育の推進が学習指導要領に記載され、各学校で食に関する教育がジシイされている。学校教育のプロセスの中で、『望ましい食』に関する教育を受けることは、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので大変重要である。学校教育では、それぞれの授業を評価し、さらに良い授業にするための取組が行われている。学校教育での学習評価は、教師の指導の改善のために活用されている。赤松らは行動変容段階モデルを活用した食育に関する評価について、行動科学を知らない教員でも理解できるモデルを用いることで行動目標の達成を目指した指導の計画、実践ができることある。食育では、改善された日常生活が継続すること、さらにはQOLの向上まで目指している。しかし、現在の検証では、食育の評価を行う

が、1か月後、3か月後、6か月後、1年後に知識が定着し、改善された食習慣の継続について評価した研究はされていない。学校給食は、子供たちの食に対する関心を高めたり、食行動を実践する場となる。さらに食育の授業を受け、関心を高め、行動を実践し、維持できるか確認できる場となる。本研究では、小学生への食教育の効果について、知識の定着や、行動変容の継続性を検証することを目的とする。

### 2. 研究実施内容

2018年6月 介入前調査

教育前の実態把握

(対象学年：小学校2年生)

残菜量の把握

2018年7月 授業

教育による知識を評価(ワークシート)

観察評価

行動変容を評価(毎日のチェックシート)

2018年12月

再度介入により行動変容があったかを評価

行動変容を評価(毎日のチェックシート)

### 3. まとめと今後の課題

食育の授業を実施し、クラス全体に影響があることは残菜量などから明らかであった。しかし、個別にはまだまだ苦手意識があり、食べたくないと思っている児童が見受けられる。また、それまで苦手で必ず残していた食材を食べられるようになった児童もいる。話を聞いてみると、食べてみようと思うきっかけがあるとのことであった。そ

のきっかけが、学校でのクラスメイトの一言であったり、先生の一言であったり、家庭での家族の対応であったりとさまざまである。今回、家庭でも食育の授業の話題が出るきっかけとなるように、食育だよりを出した。その後、家庭で話題に出たか、子供にどのような声掛けをしたかといったことを調査し、その影響も検討したい。

その他にも、読み聞かせ、5分間指導なども取り入れて行動変容の継続性を検証していきたい。