

肥満解消プロジェクト

～こんなことをやってみました(特別支援学校編)

その2

本人への 意識付け編

肥満指導を行う前に目標設定 未来の自分の姿

自分の健康を自分で守るためにも、自ら「肥満を解消したい」という意識付けをする必要があります。そのためには、保健指導の前に児童生徒と話し合いを行い、「将来どんな大人になりたいか」「肥満が解消されたらどんな良いことがあると思う？」など、未来の自分の姿に目を向けさせました。

いつもの測定にひと工夫 定期的な体重測定



測定結果の記入は

自分で

増加は赤いペンで
減少は青いペンで

目標値（目指す体重）
上限値（これ以上増や
さない）を

あらかじめ**設定**

測定結果は
担任・保護者と

みんなで**共有**
みんなで**応援**

Key Word 意志決定・行動選択

「意志決定」とは、何をするか、しないかを「自分の意志で決める」ことです。その意志決定にそって自分の具体的な行動を選ぶことを「行動選択」と言います。保健教育の目標は、「生涯にわたって自分や周りの人の健康を自覚し、その課題を解決するために必要な意志決定や行動選択、さらに健康な環境づくりを行うことができるように(略)」とされています。

より良い意志決定により、結果が納得いくものになりやすく、多少結果が悪くてもそれなりに必死に考えた自分に納得がいきます。そのためには、援助者は正しい知識を伝授するとともに、本人の価値観や心の状態に考慮しながら、一緒に考えていく姿勢が大切です。