

健康課題解決のためにできること

築高2年生健康の悩みの

① なんとか減らそうお菓子の食べ過ぎ

間食をよく食べるものは？
(225人中、間食を週5回以上食べる人は何人が回答)

第1位	お菓子	122
第2位	パン	102
第3位	コンビニスイーツ	102

夜食をよく食べるものは？
(225人中、夜食を週5回以上食べる人は何人が回答)

第1位	お菓子	81
第2位	パン	71
第3位	おにぎり	102

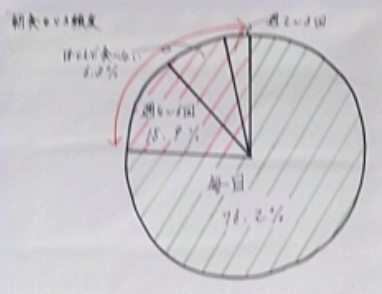
コンビニをよく買うものは？
(225人中、コンビニを週5回以上利用する人は何人が回答)

第1位	お菓子	102
第2位	パン	102
第3位	おにぎり	102

※表の1月の数字は集数(複数回答あり)

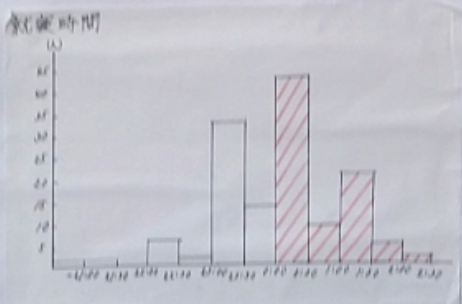
◎お菓子が断トツで多く食べられている。買われている。
 <原因>
 ・ストレス度の高い生活
 ・エネルギーの補給 など
 (お菓子の過剰摂取による影響)
 ・月謝
 ・学校(コンビニやマクドナルド(街)のワゴン)
 ・お菓子屋

② スキッピングブレイクファストってなんでダメなの？



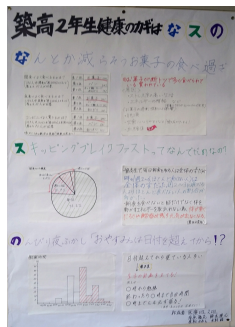
・築高生で、毎日朝食を取る人は全体の71.2%だが、時々(週2-3回、ほとんど食べない)は全体の18.8%。週2-3回食べる人よりほとんど食べない人の割合が多かった。
 ・朝食を食べないと脳だけでよく体を動かすエネルギーを取れない為、体が重く、だるさや疲労感が残り、元気が出なくなる。
 (廣村 優花)

③ のんびり夜ふかし「おやすみ」は日付を超えてから!?



日付超えてから寝ている人多い
 ↓解決策
 生活の計画を立てる!
 例として...
 ○ 時か勉強
 終わったら○時まで自由時間
 ○ 時までは必ず寝る!
 (毎年、築高2年生 広原 優花)

作成者: 医療班 2班
 廣原 優花 鈴木 理心
 佐藤 かれん 木村 結



健康課題解決のためにできること

菅原 優花

活動概要

活動の内容

宮城県築館高等学校2年生(以下築高2年生)を対象に、彼ら専用の生活習慣についてのポスターを作成・掲示した。内容は彼らに実施したアンケートを元に、その中でも私たちが特に気になった点についてピックアップし、そのアンケート結果・関連情報をまとめたものだ。アンケート結果から、築高2年生の健康課題はお菓子を食べる頻度が多いこと、朝食を抜く人が少なくはないこと、就寝時刻が遅い人が多いことではないかと気づいた。そのため、築高2年生のポスターはそれらについてまとめたものとなっている。

活動の特徴(新規性・発展性)

築高2年生専用のタイトルは「築高2年生健康の鍵はなスの」。「なすの」にはポスターにインパクトを与えるだけでなく、学年主任の那須野先生のように親しみやすさを込め、築高2年生の健康課題の頭文字をとっているという工夫がある。「な」は「なんとか止めようお菓子の食べ過ぎ」、「ス」は「スキッピングブラックファストってなんでダメなの?」、「の」は「のんびり夜ふかし「おやすみ」は日付を過ぎてから!？」を表している。

活動の成果

ポスター掲示後、築高2年生にポスターの内容・レイアウトについてのアンケートを実施した。そのアンケートによると、7割以上の方がポスターが分かりやすかったと回答し、自由記述では、「うまくまとめられていた」、「分かりやすかった」、「医療・生活習慣について考えることができた」と答えた人が多かった。これらのことから、ポスターを通じて、生活習慣について見直すきっかけを作ることができたのではないかと考えた。

課題の設定と意図

私たちは当初、医療分野の中でも栗原市の医療体制に興味を持ち、栗原市の地域医療発展させるためにこのプロジェクトを通して自分たちができることを見つけていきたいからという理由から、「栗原市の医療の現状と発展させるために何ができるか」というテーマの元、活動を進めていた。しかし、OR合宿中のフィールドワークを通して、そのテーマを達成するには、医師・看護師不足などといった問題に向き合わなければならず、高校生の私たちには難しいのではないかと考えた。そこで「学生の生活習慣を見直すには」という新たなテーマを立てた。このテーマはOR合宿中のフィールドワークで管理栄養士さんに話を聞いたことがきっかけとなる。栗原市の健康課題である肥満や脳血管疾患は、規則正しくない食生活から起こるものだと聞いた私たちは、食生活を見直せば、生涯通じる健康を手に入れられるのではないかと考えた。また、栗原市は子供の頃からの肥満が問題になっているという。さらに、特に学生は食事だけでなく、運動やスマホ・ゲームなども健康問題に関わってくるのではと考えた。以上の理由から私たちは「学生の生活習慣を見直すには」という課題を取り上げた。

課題解決のための仮説と計画

学生の生活習慣を見直すきっかけを作るために、まず私たちは、どうやって生活習慣を見直すように情報発信しようかと考えた。「生活習慣を見直そう」と呼びかけるなら、コストや効率を考慮すると、ポスターが最適だと考えた。しかし、ただポスターを掲示したとしても、あまり興味を持ってもらえず、効果がないのではないかと思った。そこで、「その学校オリジナルのポスター」を作ることで自分たちの生活習慣の問題や健康課題がより身近に感じられたり、それを元に生活習慣を見直せば、生涯にわたる健康を手に入れられるのではないかと考えた。ポスター制作までの計画は、まず市内の小学生・中学生・高校生を対象に生活習慣についてのアンケートを行う。アンケートの内容は起床・睡眠時間、1日の食事回数、朝食の頻度、1日の間食の回数・間食で何を食べるか、夜食の頻度・夜食で何を食べるか、外食・テイクアウトの頻度、コンビニの利用頻度・何の食べ物を買うか、スマホ・ゲーム時間、運動の頻度(中学生・高校生は運動部か文化部についても)である。それと一緒に、その学校の保健室の先生にインタビューをし、先生目線での児童・生徒の健康問題を調査する。それらを分析し、その学校オリジナルのポスターを作り、制作することに決めた。

実際の活動の大まかな流れ

- 1.築高2年生対象のアンケート作成・配布・集計と築高の保健室の先生へのインタビュー
- 2.築小5年生、築中2年生対象のアンケート作成・配布・集計と築小・築中の保健室の先生へのインタビュー
- 3.築高オリジナルのポスター作成・掲示
- 4.掲示したポスターについてのアンケート(分かりやすかったか、分かりにくかったかとその理由、ポスターを見て気づいたこと)
- 4.築小・築中のポスター作成(現在制作中)



活動で工夫できたこと

OR合宿でのフィールドワークを通して、「若い頃から予防することが大切」、「子供の頃から肥満の人が多し」など、生涯通ずる健康を手に入れるには若い頃からの対策が必要不可欠なのではないかと思った。若い頃から生活習慣を見直して、規則正しい生活を送ることができれば、健康でいることができるだけでなく、医療従事者の皆さんの負担も減るのではないかと考えた。私たちはポスターのターゲットを学生に絞り、制作を進めた。ポスター制作において、私たちはいかにインパクトを強く残せるかを意識した。ただのポスターを掲示しても、1度目にしたとしても、翌日には忘れられてしまい、私たちの目標である「生涯通ずる健康を手に入れるために、学生の健康を見直すには」を達成できなくなるからだ。そこでアンケート結果や保健室の先生へのインタビューをベースに、その学校・学年の健康課題を取り上げ、関連情報をプラスした。例えば、築高2年生のポスターはアンケートの結果からお菓子を食べる頻度が多いこと、約4分の1の人が朝食の抜く日があること、就寝時刻が遅いことを取り上げた。特にお菓子を食べる頻度が多いことは、保健室の先生のインタビューで「虫歯は少ないが、酷い人は酷い」という話題が上がったことから、虫歯についても関連付けている。さらに、タイトルに学年主任の先生の名前を使わせて頂いたことで、よりインパクトの残るポスターができたのではないかと考えた。

私の長所は人の話をしっかり聞くことができること、記憶力がいいこと、アイデアをたくさん出せること、周りをよく見ることができることだと思う。探求活動では、その良さを生かし、「インタビューではこう言われてたから、私はこんなことを取り組みたいと思うんだけど皆はどう思う？」というように、独断で進めるのではなく、皆の足並みを揃えるためのアテンドになることができたのではないかと考えた。



活動で得た学び・気づき

私は今回の活動を通して考えたことは、情報発信の可能性、一歩踏み出す勇気、リーダーとしての自覚・責任、信頼できる仲間の大切さである。ポスターを作るにあたって、どんな資料を使うか、どのように配置するか、文字の大きさや色はどうか、レイアウトは無数にある。レイアウトひとつ変えるだけで、見る人への印象も大きく変わる。内容も含め、それらをどうやってまとめれば、見る人たちに私たちの「生涯通ずる健康を手に入れるために、まずは今の生活習慣を見直して欲しい」という思いが伝わるか、悩んだ場面があった。さらに、学校行事や個人の用事などが重なり、ポスター制作は私たちの予想以上に難航していた。私はあるトラウマがきっかけで、人に頼み事をすることに恐怖を感じていた。そのせいか、悩みを一人で抱え込んでしまうことが多々あった。しかし、今の私には信頼できる仲間がいる。仲間への信頼があったからこそ、私はグループとして、ポスター制作に一歩前進できただけでなく、一個人として、一歩勇気を踏み出すことができたのだと思う。そのおかげで、一人じゃ思いつかなかったようなアイデアが生まれ、さらに作業を分担して、グループの皆にはたらきかけることができた。私はリーダーという役割から、「リーダーである私がうまくまとめない」と、「リーダーである私が皆を引っ張っていかないと」といったリーダーの固定的な概念にとらわれていた。確かにリーダーにはその役割に応じた責任が伴う。しかし、その責任を一人で担う必要はないと気づいた。今の私はひとりぼっちではない。信頼できる仲間がいる。仲間の存在が私の人としての成長に繋がったと言っても過言ではない。

今後の展望・新たな取り組み

活動では、ポスターを通して、自分たちの健康課題に気づかせ、生活習慣の見直しを呼びかけることができたと思う。今後は小学生・中学生用のポスターを制作し、生活習慣を見直すきっかけを作っていきたい。

私たちは「栗原市の医療の現状と発展させるために何ができるか」というテーマの元、探求活動を進めていた。しかし、OR合宿で高校生の私たちにはその課題解決は難しいと思われ、一方、私たちが健康でいることができれば、結果的に課題解決につながるのではないかと気づくことができた。これは多くの方々の協力、OR合宿なしでは実現できなかったと思う。さらに、講師の方から特に学生において健康課題が多く見られると、実は学生である私たちが中々気づけないことを指摘された際は驚いたと同時によく考えると「確かに。」と納得できた。課題解決のヒントはもしかしたら身近なところにあるのかもしれないと思った。

「身の回りの出来事に正面から向き合う」。これは探求活動だけでなく、生きていく上でも大切なことだと思う。というのも、私が将来像に悩んでいた時も「身の回りの出来事に正面から向き合」ったからこそ、乗り越えることができたからだ。

私は将来看護師になりたかった。しかし、なぜ看護師になりたいのか納得できる理由が中々見つけられずにいた。そんな私を導いてくれたのは中学生時代の他愛ない会話だった。中学生の頃の私は人間関係のトラブルから不登校気味だった。学校に行けたとしても、ストレスから体調を崩し、早退することは少なくなかった。いつものように保健室で迎えを待つと、保健室の先生が気軽に声をかけてくださった。周りから見れば当たり前だと思われるかもしれない。それでも、当時担任の先生の前でさえ心を閉ざしていた私はなぜか彼女の前ではありのままの自分でいられた。そして私は気づいた。保健室の先生は体の傷だけでなく、心の傷も癒すのだと。この世界にはあの頃の私みたいに助けを求めたくても、中々一歩踏み出せない人がたくさんいる。だからこそ、私は養護教諭としてその人たちの道標になるような人になりたいと強く願うようになった。

この夢は私が「身の回りの出来事に正面から向き合」ったから生まれた夢だ。だからこそ、この先何かに行き詰まった時は、まずは「身の回りの出来事に正面から向き合」、今の私にできることを探し、積極的に行動していきたい。

1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	グループ	ブロック	東北
グループメンバー	氏名①	鈴木 理心		氏名③	木村 結
	氏名②	笠松 かれん		氏名④	

2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立花山青少年自然の家		修了日	2022/9/9	カリキュラムのタイプ	A
フィールドワークの内容	栗原市立築館小学校、栗原市立築館中学校、宮城県築館高等学校で養護教諭にインタビューを行い、それぞれの学校の児童・生徒の健康課題について教えてもらった。					
実践活動期間	2022/9/10 ~ 2022/11/18					
活動のタイプ	新たな活動					
協力者	主な協力者			協力内容		
	所属	宮城県築館高等学校		築高の健康課題についてのインタビュー		
	氏名	佐藤 はるか				
	所属	栗原市立築館中学校		築中の健康課題についてのインタビュー		
	氏名	豊嶋 咲				
	所属	栗原市立築館小学校		築小の健康課題についてのインタビュー		
氏名	加藤 美樹子					
協力者総数	322 名					

3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全 21 日

事前:準備・打合せ	10 日	本番:メインの活動	5 日	事後:ふりかえり・報告	6 日
-----------	------	-----------	-----	-------------	-----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
その他	自ら発信	1回	築高生の生活習慣の課題等をまとめたポスターを作り、掲示した。

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
9/12 ~ 9/12	②実践活動本番	宮城県築館高等学校	築高2年生を対象に生活習慣に関するアンケートを実施
10/19 ~ 10/25	②実践活動本番	栗原市立築館小学校・栗原市立築館中学校	築小5年生、築中2年生を対象に生活習慣に関するアンケートを行った。
11/14 ~ 11/16	①事前学習・打合せ等	宮城県築館高等学校	築高生の生活習慣の課題等をまとめたポスター作成した。
11/16	②実践活動本番	宮城県築館高等学校	築高生の生活習慣の課題等をまとめたポスターを掲示した。
11/17 ~ 11/18	③事後打合せ・報告会等	宮城県築館高等学校	掲示した高校生ポスターについて築高2年生を対象にアンケートを行った。

学生の健康課題

学生のうちから見直すべき生活習慣は？



鈴木 理心(すずき りこ)
宮城県築館高等学校 2年

学生の健康課題

学生のうちから見直すべき生活習慣は？

鈴木 理心



活動概要

活動の内容

宮城県築館高等学校2年生(以下築高2年生)を対象に、彼ら専用の生活習慣についてのポスターを作成・掲示した。内容は彼らに実施したアンケートを元に、その中でも私たちが特に気になった点についてピックアップし、そのアンケート結果・関連情報をまとめたものだ。アンケート結果から、築高2年生の健康課題はお菓子を食べる頻度が多いこと、朝食を抜く人が少なくはないこと、就寝時刻が遅い人が多いことではないかと気づいた。そのため、築高2年生のポスターはそれらについてまとめたものとなっている。

活動の特徴(新規性・発展性)

築高2年生専用のタイトルは「築高2年生健康の鍵はナスの」。「ナスの」にはポスターにインパクトを与えるだけでなく、学年主任の那須野先生のように親しみやすさを込め、築高2年生の健康課題の頭文字をとっているという工夫がある。「な」は「なんとか止めようお菓子の食べ過ぎ」、「ス」は「スキッピングブレイクファストってなんでダメなの?」、「の」は「のんびり夜ふかしおやすみ」は日付を過ぎてから!？」を表している。

活動の成果

ポスター掲示後、築高2年生にポスターの内容・レイアウトについてのアンケートを実施した。そのアンケートによると、7割以上の方がポスターが分かりやすかったと回答し、自由記述では、「うまくまとめられていた」、「分かりやすかった」、「医療・生活習慣について考えることができた」と答えた人が多かった。これらのことから、ポスターを通じて、生活習慣について見直すきっかけを作ることができたのではないかと考えた。

課題の設定と意図

私たちは当初、医療分野の中でも栗原市の医療体制に興味を持ち、栗原市の地域医療発展させるためにこのプロジェクトを通して自分たちができることを見つけていきたいからという理由から、「栗原市の医療の現状と発展させるために何ができるか」というテーマの元、活動を進めていた。しかし、OR合宿中のフィールドワークを通して、そのテーマを達成するには、医師・看護師不足などといった問題に向き合わなければならず、高校生の私たちには難しいのではないかと考えた。そこで「学生の生活習慣を見直すには」という新たなテーマを立てた。このテーマはOR合宿中のフィールドワークで管理栄養士さんに話を聞いたことがきっかけとなる。栗原市の健康課題である肥満や脳血管疾患は、規則正しくない食生活から起こるものだと聞いた私たちは、食生活を見直せば、生涯通じる健康を手に入れられるのではないかと考えた。また、栗原市は子供の頃からの肥満が問題になっているという。さらに、特に学生は食事だけでなく、運動やスマホ・ゲームなども健康問題に関わってくるのではと考えた。以上の理由から私たちは「学生の生活習慣を見直すには」という課題を取り上げた。

課題解決のための仮説と計画

学生の生活習慣を見直すきっかけを作るために、まず私たちは、どうやって生活習慣を見直すように情報発信しようかと考えた。「生活習慣を見直そう」と呼びかけるなら、コストや効率を考慮すると、ポスターが最適だと考えた。しかし、ただポスターを掲示したとしても、あまり興味を持ってもらえず、効果がないのではないかと考えた。そこで、「その学校オリジナルのポスター」を作ることで自分たちの生活習慣の問題や健康課題がより身近に感じられたり、それを元に生活習慣を見直せば、生涯にわたる健康を手に入れられるのではないかと考えた。ポスター制作までの計画は、まず市内の小学生・中学生・高校生を対象に生活習慣についてのアンケートを行う。アンケートの内容は起床・睡眠時間、1日の食事回数、朝食の頻度、1日の間食の回数・間食で何を食べるか、夜食の頻度・夜食で何を食べるか、外食・テイクアウトの頻度、コンビニの利用頻度・何の食べ物を買うか、スマホ・ゲーム時間、運動の頻度(中学生・高校生は運動部か文化部についても)である。それと一緒に、その学校の保健室の先生にインタビューをし、先生目線での児童・生徒の健康問題を調査する。それらを分析し、その学校オリジナルのポスターを作り、制作することに決めた。

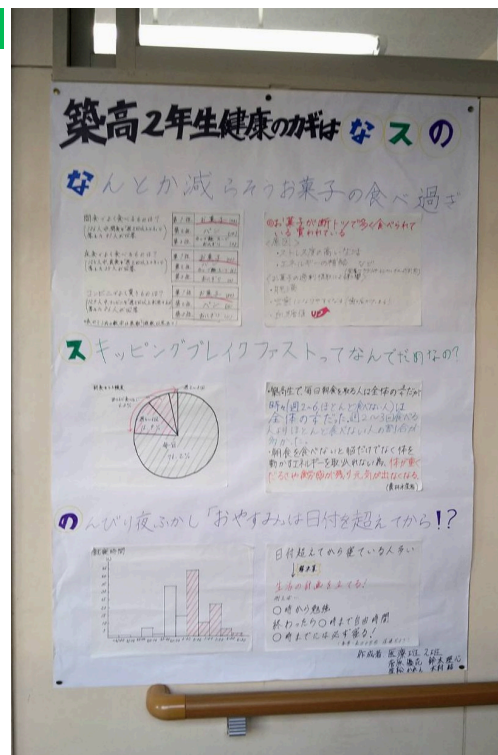
実際の活動の大まかな流れ

- 1.築高2年生対象のアンケート作成・配布・集計と築高の保健室の先生へのインタビュー
- 2.築小5年生、築中2年生対象のアンケート作成・配布・集計と築小・築中の保健室の先生へのインタビュー
- 3.築高オリジナルのポスター作成・掲示
- 4.掲示したポスターについてのアンケート(分かりやすかったか、分かりにくかったかとその理由、ポスターを見て気づいたこと)
- 4.築小・築中のポスター作成(現在制作中)



活動で工夫できたこと

OR合宿でのフィールドワークを通して、「若い頃からの予防が大切」、「栗原市の肥満の人の割合が高い」など、若い頃から予防対策をしていれば、健康な人が増えるのではないかと思った。若い頃から生活習慣を見直し、コツコツと努力をすれば、将来、健康でいられるだけではなく、医療従事者の多くの人の負担が減るのではないかと考えた。そこで、私たちは学生を対象に生活習慣に関するアンケートを実施し、その結果のポスターを掲示することで、生活習慣を見直そうと考えてくれればよいなと思った。ポスターを見た人の感想として、「見やすかった!」、「夜食でお菓子を食べている人が多かった。見直してみようかな?」と、私たちが伝えたいことが伝わってよかった。私の短所は、意見を相手に伝えることが苦手なことだ。なので、合宿先では意見を言えず、みんなの意見に賛成するだけだったが、短所を長所に変えたいと思い、ポスター作成の時、思い切って意見を言ったらみんな賛成してくれた。このことがきっかけで、短所がちよっとだけ長所になった。この活動を通して、自分自身、成長できたのでよかったと思った。



活動で得た学び・気づき

私は今回の活動を通して考えたことは、情報発信の可能性、一歩踏み出す勇氣、私を支えてくれる仲間の大切さである。ポスターで分かりやすく伝えるにはどうしたらいいか、「色の配色」、「文字の大きさ位置」、「ポスターの内容」など、ひとつひとつを変えるだけで無限の分かりやすさの可能性がある。ポスターを作成するにあたって、やらない人ができないグループのメンバーでそれぞれ役割分担をした。しかし、ポスター作成の期間と学校の定期テストの期間が被ってしまい、どちらも優先させたかったため、忙しかった。私は、ポスター作成の役割を果せないと思ったが、そこを支えてくれたのが仲間だ。私と同じで忙しいのは変わらないのに、私の手伝いを嫌な顔一切せず支えてくれた。私は今回の活動で、忙しかったという思いよりも、

仲間という「大切さ」や仲間がいるという「嬉しさ」を感じた。私は今回の活動でこの仲間と出会えてよかった。

今後の展望・新たな取り組み

今回の活動で「学生を対象に生活習慣のアンケート」の実施と、「築高2年生の健康課題を分かりやすく伝えるためのポスター」を作成した。このポスターを通して健康課題に気づかせ、生活習慣の見直しを呼びかけることができたと思う。この結果を元に小学生、中学生のポスターはもっと分かりやすく伝えるために工夫して作成していきます。私たちは「栗原市の医療の現状と発展させるために何ができるか」というテーマの元、探求活動を進めていた。しかし、OR合宿で高校生の私たちにはその課題解決は難しいという壁にぶつかり悩んでいましたが、私たち学生が健康でいられれば医療従事者の人たちの負担を減らすことになるので、結果的に課題解決できるのではないかと気づいた。これは多くの方々の協力、OR合宿なしでは実現できなかったと思う。本当に感謝している。さらに、講師の方々から健康課題の話を聞くと、納得できる話が多かった。私たちの周りには健康課題が多くあるが、それに気づいている人は少ないと思う。だから、今回のポスターで健康課題について知り、健康について考える人が増えてくれれば嬉しいと思っている。

私はこの先ずっと健康で居続けたいと思っている。今のうちから不健康な生活をずっと送るとすると、社会人になってから後悔すると思うので、今の若い頃から将来健康で居続けられるために、コツコツ努力をしています。

1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	グループ	ブロック	東北
グループメンバー	氏名①	菅原 優花		氏名③	木村 結
	氏名②	笠松 かれん		氏名④	

2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立花山青少年自然の家		修了日	2022/9/9	カリキュラムのタイプ	A
フィールドワークの内容	栗原市立築館小学校、栗原市立築館中学校、栗原市立築館高等学校で養護教諭にインタビューを行い、それぞれの学校の児童・生徒の健康課題について教えてもらった。					
実践活動期間	2022/9/10 ~ 2022/11/18					
活動のタイプ	新たな活動					
協力者	主な協力者			協力内容		
	所属	宮城県築館高等学校		築高の健康課題についてのインタビュー		
	氏名	佐藤はるか				
	所属	栗原市立築館中学校		築中の健康課題についてのインタビュー		
	氏名	豊嶋 咲				
	所属	健康推進課		築小の健康課題についてのインタビュー		
氏名	加藤 美樹子					
協力者総数	322 名					

3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全 21 日

事前:準備・打合せ	10 日	本番:メインの活動	5 日	事後:ふりかえり・報告	6 日
-----------	------	-----------	-----	-------------	-----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
その他	自ら発信	1回	築高生の生活習慣の課題等をまとめたポスターを作り、掲示した。

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
9/12 ~ 9/12	②実践活動本番	宮城県築館高等学校	築高2年生を対象に生活習慣に関するアンケートを実施
10/19 ~ 10/25	②実践活動本番	栗原市立築館小学校・栗原市立築館中学校	築小5年生、築中2年生を対象に生活習慣に関するアンケートを行った。
11/14 ~ 11/16	①事前学習・打合せ等	宮城県築館高等学校	築高生の生活習慣の課題等をまとめたポスター作成した。
11/16	②実践活動本番	宮城県築館高等学校	築高生の課題等をまとめたポスターを掲示した。
11/17 ~ 11/18	③事後打合せ・報告会等	宮城県築館高等学校	掲示したポスターについて築高2年生を対象にアンケートを行った。

健康のためにできること



笠松 かれん(かさまつ かれん)
宮城県築館高等学校 2年

健康のためにできること

笠松 かれん



活動概要

活動の内容

九月にGoogleクラスルームのアンケート機能を使い、宮城県築館高校2年生を対象に、生活習慣についてのアンケートを実施した。このアンケートでは主に起床・睡眠時間、スマホ・ゲーム時間、朝食・間食の回数、また間食では何を食べているか、コンビニエンスストアでは何をどれくらいの頻度で買うかなど、高校生ならではの質問も含めた。またこのアンケート結果をもとに築館高校2年生オリジナルポスターを作成し、教室前の廊下に掲示した。このポスターに関するアンケートもGoogleクラスルームを使用し行なった。

活動の特徴(新規性・発展性)

この活動の特徴はアンケートを実施してポスターを作成・掲示して終了。だけでなく、ポスターを掲示してからのアンケートも行ったことだ。また、ポスターには築館高校2年生の主な課題である、朝食の欠食、お菓子の摂りすぎ・食べ過ぎ、就寝時刻が遅いことを「なすの」という独自のキーワードを作り、アンケート結果からグラフや表を用いて一目見て分かりやすいようにまとめた。

活動の成果

ポスター掲示後、築高2年生にポスターの内容・レイアウトについてのアンケートを実施した。そのアンケートによると、7割以上の方がポスターが分かりやすかったと回答し、自由記述では、「うまくまとめられていた」、「分かりやすかった」、「医療・生活習慣について考えることができた」と答えた人が多かった。これらのことから、ポスターを通じて、生活習慣について見直すきっかけを作ることができたのではないかと考えた。

課題の設定と意図

私たちは当初、医療分野の中でも栗原市の医療体制に興味を持ち、栗原市の地域医療発展させるためにこのプロジェクトを通して自分たちができることを見つけていきたいからという理由から、「栗原市の医療の現状と発展させるために何ができるか」というテーマの元、活動を進めていた。しかし、OR合宿中のフィールドワークを通して、そのテーマを達成するには、医師・看護師不足などといった問題に向き合わなければならず、高校生の私たちには難しいのではないかと考えた。そこで「学生の生活習慣を見直すには」という新たなテーマを立てた。このテーマはOR合宿中のフィールドワークで管理栄養士さんに話を聞いたことがきっかけとなる。栗原市の健康課題である肥満や脳血管疾患は、規則正しくない食生活から起こるものだと聞いた私たちは、食生活を見直せば、生涯通じる健康を手に入れられるのではないかと考えた。また、栗原市は子供の頃からの肥満が問題になっているという。さらに、特に学生は食事だけでなく、運動やスマホ・ゲームなども健康問題に関わってくるのではと考えた。以上の理由から私たちは「学生の生活習慣を見直すには」という課題を取り上げた。

課題解決のための仮説と計画

学生の生活習慣を見直すきっかけを作るために、まず私たちは、どうやって生活習慣を見直すように情報発信しようかと考えた。「生活習慣を見直そう」と呼びかけるなら、コストや効率を考慮すると、ポスターが最適だと考えた。しかし、ただポスターを掲示したとしても、あまり興味を持ってもらえず、効果がないのではないかと思った。そこで、「その学校オリジナルのポスター」を作ることで自分たちの生活習慣の問題や健康課題がより身近に感じられたり、それを元に生活習慣を見直せば、生涯にわたる健康を手に入れられるのではないかと考えた。ポスター制作までの計画は、まず市内の小学生・中学生・高校生を対象に生活習慣についてのアンケートを行う。アンケートの内容は起床・睡眠時間、1日の食事回数、朝食の頻度、1日の間食の回数・間食で何を食べるか、夜食の頻度・夜食で何を食べるか、外食・テイクアウトの頻度、コンビニの利用頻度・何の食べ物を買うか、スマホ・ゲーム時間、運動の頻度(中学生・高校生は運動部か文化部についても)である。それと一緒に、その学校の保健室の先生にインタビューをし、先生目線での児童・生徒の健康問題を調査する。それらを分析し、その学校オリジナルのポスターを作り、制作することに決めた。

実際の活動の大まかな流れ

- 1.築高2年生対象のアンケート作成・配布・集計と築高の保健室の先生へのインタビュー
- 2.築小5年生、築中2年生対象のアンケート作成・配布・集計と築小・築中の保健室の先生へのインタビュー
- 3.築高オリジナルのポスター作成・掲示
- 4.掲示したポスターについてのアンケート(分かりやすかったか、分かりにくかったかとその理由、ポスターを見て気づいたこと)
- 4.築小・築中のポスター作成(現在制作中)



活動で工夫できたこと

実践活動ではメンバーと協力しなければならないこと、というのがたくさん場面で見られた。例えばアンケートやポスター製作。これらはもし私が1人でやるとなったら必ず思い悩むと思う。だが今回はメンバーが困っている時や行き詰まったときにアドバイスをくれたり、意見をだしてくれたりたくさん助けられた。また他のメンバーが困っているときには自分の意見や考えをメンバーに伝えてお互いを助け合うという、共助ができたと思う。実際のアンケート、ポスター製作では1人1人が「ここは私がやるね」と自主的に活動に取り組んでいたため、役割を分けて作ることができた。また、オリエンテーション合宿を通して、相手に自分の意見や考えを伝えることの大切さを改めて感じた。相手に伝えるといってもそれが直接話すことだけではないということも分かった。私は今までどうしたら相手に伝わるか、と考えた時に直接声をかけをするということしか頭になかった。しかし、養護教諭の先生へのインタビューやオリエンテーション合宿での発表で、イラストやDVDなどの視覚を使った伝え方、実際自分で体験して理解する、など言葉だけにとられない伝え方を学んだ。これから自分の意見や考え、気持ちを発表する場面は幾度となくあると思う。そんな時に、言葉だけでなく五感を使った伝え方をしたい。今後の探求活動で今回身につけた伝え方を活かしていきたい。



活動で得た学び・気づき

健康な体を作るためには早めの予防・対策が必要なが改めて分かった。築館高校養護教諭の先生とのインタビューで、新型コロナウイルス感染症により、運動する機会が極端減ってしまったため、体力の低下はもちろん、体重増加となりうる。また、築館高校の場合お菓子の持ち込みが許されているのでアンケート結果でも間食にお菓子を食べている人が過半数をしめていた。以上のことから最終的には肥満や肥満に近い体に繋がってしまう。課題は運動不足や肥満のみではなく、朝食の欠食や就寝時刻などもある。高校生は小学校、中学校よりも勉強時間・授業時間が圧倒的に増えていると体感している。それなのに朝食を抜いてしまうと集中力が下がるだけではなく体調不良にもなりかねない。私も小学生の頃、一度朝食を食べずに登校したところ、体がふらつき、倒れてしまった。このことがあってからは朝食をできる限り毎日摂るようにしている。また、夜遅くまで起きてると余裕を持って起きたり、頭が働かなかったりするため、遅刻や授業中にぼーっとしてしまうことになる。朝食の欠食や就寝時刻が遅すぎることは体に良い影響を及ぼすことはまずないだろう。ポスターに対するアンケートでは「朝食をほとんど食べていない人もいたことに驚いた」「ポスターを通して生活習慣を見直そうと思った」などの反響があった。これを機に自分の生活を見直して改善できることがあれば改善してより良いものにしていこうと私自身も思った。

ここまで課題をいくつか挙げたが、悪いところだけではない。築館高校に限らず、栗原市では虫歯を持つ生徒が少ないそうだ。実際、栗原市で発行されている、三歳児の歯科検診での結果ではたくさんの子供たちの名前が毎年記載されている。私が三歳児の頃も自分を含め多くの子供に虫歯が見られなかった。虫歯を持つ人が少ない理由として総合支所などで行われている歯磨きの講話や定期検診などが挙げられる。以外と知られていないこのような身近に開かれている講話や検診に積極的に参加してほしい。

小学生、中学生の生活習慣に対するアンケート、養護教諭の先生へのインタビューでも高校生と同じような結果が得られた。つまり、このままだと今の小・中学生は高校生になっても生活習慣は変わらないと思う。私も今のままでは完璧に健康とはいえない現状だ。健康になるためには自分の習慣を見直す必要がある。習慣をすぐに変えることは難しいため、毎日少しずつ将来を見据えた行動をしていきたい。

今後の展望・新たな取り組み

今回の体験を通して、私は健康に対する意識が変わった。私の家族は高血圧や脳梗塞、肥満など生活習慣の乱れから起きる病を患っている。こうした病は普段の生活をきちんとしていれば未然に防げたと思う。私も含めて家族は味の濃い料理を好んで食べているため、塩分を知らず知らずのうちに多く摂ってしまっていた。これが原因で祖母は高血圧症に悩まされている。最近では塩分を抑えた味噌汁や、野菜、魚を中心として薄味の料理を食べるように心がけている。その他にも肥満を予防するために自転車で登下校をしたり、エレベーターではなく階段を使ったりなど積極的に運動を取り入れるようにしている。

今までは健康に対して深く考えたことがなかった。嫌いな食べ物は極力避けて好きなものをたくさん食べたり、休みの日はほとんど家でだらけた生活を行っていたりした。だが、このような怠けた生活のままでは将来の自分ためにはならないと、今回の探求活動で考えを改める大きなきっかけとなった。フィールドワークやフィールドワークにいたるまでの調査でも規則正しい生活は自分自身へのメリットがたくさんあることを知れた。また、今まで食べてこなかった食べ物は身体良いということも分かった。

今回学んだことを家族だけではなくたくさんの人に知ってもらい、未来の自分の健康のためによりよい生活を送ってほしい。この夢を叶えるために今自分ができることはSNSを通じた発信だと考える。SNSは数年前と比べ多くの人目にとまるようになった。このことを活かして今自分たちが行っている活動や健康のためにできることを伝えたい。また、体だけではなく心も健康であることが必要不可欠である。なかなか利用しにくい環境にあるが悩みや相談を話せる機関はたくさんある。心の健康を害するものを消していくためにこのような機関を有効活用して全員の心と体が健康であることを望んでいる。

これから小学生、中学生にもそれぞれの学校独自のポスターを作成、掲示していく予定だが一人一人の心に響き、みんなの健康な心と体づくりのためになるポスターを作り上げていきたい。

また学生だけの健康問題に捉われず、誰もが心身共に健康でいられるように今できることを考え、発信していこうと思った。

1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	グループ	ブロック	東北
グループメンバー	氏名①	鈴木理心		氏名③	菅原優花
	氏名②	木村結		氏名④	

2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立花山青少年自然の家		修了日	2022/9/9	カリキュラムのタイプ	A
フィールドワークの内容	築館高校二年生、築館中学校二年生、築館小学校五年生への生活習慣に関するアンケート、養護教諭の方への生徒の生活習慣、学科の課題などのインタビュー					
実践活動期間	2022/9/10 ~ 2022/11/18					
活動のタイプ	新たな活動					
協力者	主な協力者			協力内容		
	所属	宮城県築館高等学校		築館高校の健康課題についてのインタビュー		
	氏名	佐藤 はるか				
	所属	栗原市立築館中学校		築館中学校の健康課題についてのインタビュー		
	氏名	豊嶋 咲				
	所属	栗原市立築館小学校		築館小学校の健康課題についてのインタビュー		
氏名	加藤 美樹子					
協力者総数	3名					

3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全 21 日

事前:準備・打合せ	10日	本番:メインの活動	5日	事後:ふりかえり・報告	6日
-----------	-----	-----------	----	-------------	----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
その他	自ら発信	1回	築館高校の生徒の生活習慣の課題等をまとめたポスターの作成・掲示

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
9/12 ~ 9/12	②実践活動本番	宮城県築館高等学校	築館高等学校二年生を対象に生活習慣に関するアンケートを実施した。
10/19 ~ 10/25	②実践活動本番	栗原市立築館小学校、栗原市立築館中学校	小学五年生、中学二年生を対象に生活習慣に関するアンケートを行った。
11/14 ~ 11/16	①事前学習・打合せ等	宮城県築館高等学校	築館高校の生徒の生活習慣の課題等をまとめたポスターの作成を行った。
11/16 ~ 11/16	②実践活動本番	宮城県築館高等学校	築館高校の生徒の生活習慣の課題等をまとめたポスターの掲示を行った。
11/17 ~ 11/18	③事後打合せ・報告会等	宮城県築館高等学校	掲示したポスターについて築館高校二年生を対象にアンケートを行った。

健康課題解決のためにできること



木村 結(きむら ゆい)
宮城県築館高等学校 2年

健康課題解決のためにできること

木村 結



活動概要

活動の内容

宮城県築館高等学校2年生(以下築高2年生)を対象に、彼ら専用の生活習慣についてのポスターを作成・掲示した。内容は彼らに実施したアンケートを元に、その中でも私たちが特に気になった点についてピックアップし、そのアンケート結果・関連情報をまとめたものだ。アンケート結果から、築高2年生の健康課題はお菓子を食べる頻度が多いこと、朝食を抜く人が少なくはないこと、就寝時刻が遅い人が多いことではないかと気づいた。そのため、築高2年生のポスターはそれらについてまとめたものとなっている。

活動の特徴(新規性・発展性)

築高2年生専用のタイトルは「築高2年生健康の鍵はなすの」。「なすの」にはポスターにインパクトを与えるだけでなく、学年主任の那須野先生のように親しみやすさを込め、築高2年生の健康課題の頭文字をとっているという工夫がある。「な」は「なんとか止めようお菓子の食べ過ぎ」、「す」は「スキッピングブラックファストってなんでダメなの?」、「の」は「のんびり夜ふかし「おやすみ」は日付を過ぎてから!？」を表している。

活動の成果

ポスター掲示後、築高2年生にポスターの内容・レイアウトについてのアンケートを実施した。そのアンケートによると、7割以上の方がポスターが分かりやすかったと回答し、自由記述では、「うまくまとめられていた」、「分かりやすかった」、「医療・生活習慣について考えることができた」と答えた人が多かった。これらのことから、ポスターを通じて、生活習慣について見直すきっかけを作ることができたのではないかと考えた。

課題の設定と意図

私たちは当初、医療分野の中でも栗原市の医療体制に興味を持ち、栗原市の地域医療発展させるためにこのプロジェクトを通して自分たちができることを見つけていきたいからという理由から、「栗原市の医療の現状と発展させるために何ができるか」というテーマの元、活動を進めていた。しかし、OR合宿中のフィールドワークを通して、そのテーマを達成するには、医師・看護師不足などといった問題に向き合わなければならず、高校生の私たちには難しいのではないかと考えた。そこで「学生の生活習慣を見直すには」という新たなテーマを立てた。このテーマはOR合宿中のフィールドワークで管理栄養士さんに話を聞いたことがきっかけとなる。栗原市の健康課題である肥満や脳血管疾患は、規則正しくない食生活から起こるものだと聞いた私たちは、食生活を見直せば、生涯通じる健康を手に入れられるのではないかと考えた。また、栗原市は子供の頃からの肥満が問題になっているという。さらに、特に学生は食事だけでなく、運動やスマホ・ゲームなども健康問題に関わってくるのではと考えた。以上の理由から私たちは「学生の生活習慣を見直すには」という課題を取り上げた。

課題解決のための仮説と計画

学生の生活習慣を見直すきっかけを作るために、まず私たちは、どうやって生活習慣を見直すように情報発信しようかと考えた。「生活習慣を見直そう」と呼びかけるなら、コストや効率を考慮すると、ポスターが最適だと考えた。しかし、ただポスターを掲示したとしても、あまり興味を持ってもらえず、効果がないのではないかと考えた。そこで、「その学校オリジナルのポスター」を作ることで自分たちの生活習慣の問題や健康課題がより身近に感じられたり、それを元に生活習慣を見直せば、生涯にわたる健康を手に入れられるのではないかと考えた。ポスター制作までの計画は、まず市内の小学生・中学生・高校生を対象に生活習慣についてのアンケートを行う。アンケートの内容は起床・睡眠時間、1日の食事回数、朝食の頻度、1日の間食の回数・間食で何を食べるか、夜食の頻度・夜食で何を食べるか、外食・テイクアウトの頻度、コンビニの利用頻度・何の食べ物を買うか、スマホ・ゲーム時間、運動の頻度(中学生・高校生は運動部か文化部についても)である。それと一緒に、その学校の保健室の先生にインタビューをし、先生目線での児童・生徒の健康問題を調査する。それらを分析し、その学校オリジナルのポスターを作り、制作することに決めた。

実際の活動の大まかな流れ

- 1.築高2年生対象のアンケート作成・配布・集計と築高の保健室の先生へのインタビュー
- 2.築小5年生、築中2年生対象のアンケート作成・配布・集計と築小・築中の保健室の先生へのインタビュー
- 3.築高オリジナルのポスター作成・掲示
- 4.掲示したポスターについてのアンケート(分かりやすかったか、分かりにくかったかとその理由、ポスターを見て気づいたこと)
- 4.築小・築中のポスター作成(現在制作中)



活動で工夫できたこと

私たちの目標である「生涯通ずる健康を手に入れるために、学生の健康を見直すには」を知ってもらい、最終的には私たちだけでなく、学生にも心がけてもらいたいと思い、活動を始めた。まず、保健室の先生に、歯科検診で分かった学校の課題などをインタビューし、虫歯は少ないが、酷い人は酷い」という話題が上がったことから、虫歯についても関連付けている。私たちの学校だけでなく、小学校、中学校のインタビューとアンケートも行い、その学校ごとでの結果もまとめた。やはり小学校、中学校、高等学校では健康における異なる課題が存在することがわかったので、学校ごとに課題となる点のポスターの制作を行った。また、ポスター制作において、私たちはいかにインパクトを強く残せるかを意識した。ただのポスターを掲示しても、翌日には忘れられてしまったのでタイトルに学年主任の先生の名前を使わせて頂き、よりインパクトの残るポスターができたのではないかと思った。私は今回の活動で、今まで苦手だった人に自分の気持ちを伝えることを克服できたことだ。特にこの活動をする中で案を出すとき、今までは否定されるのが怖くて言うことができなかったが、自分が考えたことを仲間と共有してより良いポスターやアンケートを作成しようと思ったから勇気を出して案を出し、それに対して仲間が同意してくれたり賛成してくれたから、しっかり自分の意見に自信を持って発表することができた良い機会だと思った。



活動で得た学び・気づき

私が今回の活動を通して考えたことは、意見を共有することの大切さや、この活動を通して協力してくれた方々への感謝である。その思いは、ポスター作成にも関わっている。まず、ポスターを作る上で、私たちの思いである「生涯通ずる健康を手に入れるために、まずは今の生活習慣を見直してほしい」がちゃんと伝わるか、そして見やすいレイアウトや読みやすい文字、はっきりとした色、読むだけでなく、読んだ人が何か1つでも記憶に残る話題があること、課題について理解してもらうことなど、ひとつひとつこだわって作った。それは、協力してくれた方々への私たちができる感謝だと考えた。ポスターを作成するにあたって、大変なことも多かった。自分自身悩んだこともあったが、そんなとき仲間が支えてくれたから、どんなに大変でも頑張ることができた。私はいつも1人で物事を抱え込むことがあった。あるとき、抱え込んだことを人に話したら気持ちがすごく楽になった。これは自分の中のほんとは重要なことだと思った。それに加えて、人の気持ちを理解することの大切さも学ぶことができた。相手の立場になって考えること、それは人と生きていく上で本当に大切なことだと考えた。私が思いつかないことを相手が伝えてくれる、逆に私が気付いて相手に伝える、これは私がこの活動を通して1番感じたことと言っても過言ではない。この活動から学んだことをこれからの人生でも生かしていきたい。

今後の展望・新たな取組み

この活動で、ポスターを見て健康課題を理解してもらい、学生の生活習慣を良い方向にはたらきかけ、健康状態が良好にしていきたい。この活動を通して分かるようになっていこうと知るのは沢山存在すると思う。それを調べていくことは案外楽しいものなのかもしれない。それを今回、経験した。健康課題となると少し難しいものだと感じてしまったが、意外と自分の考えすぎで、難しいことを難しいと思い込んでしまうから、苦手になってしまうことは、今回の活動だけでなく、勉強においても存在する潜在意識なのかもしれない。その意識をどう変えられていけるかで人生は大きく変わると思った。私の将来の夢は、理学療法士だった。私の力で、困ってる人を助けたい。そう思ったのは中学2年生の頃で、特にドラマや映画を見て、なりたかったわけではなく、ただ人の役に立てるお仕事がしたかった。ずっと思い続けてた夢は儚く消えた。でも、他にも違う形で人の役に立てるお仕事はあると思う。目に見えないものでも私たちのすぐそばに存在している。それは決して当たり前なんかじゃないことをよく痛感する。当たり前だと思っていたことが急になくなったとき、当たり前の大切さに改めて気付くと思う。それでは遅い。だから私は毎日朝目が覚めること、学校に行けること、友人と直接会話ができること、その全てに感謝して毎日過ごしている。私は、後悔したことが沢山ある。それは、自分の気持ちをしっかり伝えられなかったことや、我慢してきたことである。それではダメだと高校生になってようやく気付いた。後悔のない人生を過ごすことは無理だとしても、後悔を少なくすることは自分次第でできることだと思う。これからもこの気持ちを忘れずに自分らしく生きていきたい。

1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	グループ	ブロック	東北
グループメンバー	氏名①	木村結		氏名③	菅原優花
	氏名②	笠松かれん		氏名④	鈴木理心

2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立花山青少年自然の家		修了日	2022/9/9	カリキュラムのタイプ	A
フィールドワークの内容	栗原市立築館小学校、栗原市立築館中学校、宮城県築館高校で養護教諭にインタビューを行い、それぞれの学校の児童・生徒の健康課題について教えてもらった。					
実践活動期間	2022/9/10 ~ 2022/11/18					
活動のタイプ	新たな活動					
協力者	主な協力者			協力内容		
	所属	宮城県築館高等学校		築高の健康課題についてのインタビュー		
	氏名	佐藤はるか				
	所属	栗原市立築館中学校		築中の健康課題についてのインタビュー		
	氏名	豊島咲				
	所属	栗原市立築館小学校		築小の健康課題についてのインタビュー		
氏名	加藤美樹子					
協力者総数	322名					

3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全 21 日

事前:準備・打合せ	10日	本番:メインの活動	5日	事後:ふりかえり・報告	6日
-----------	-----	-----------	----	-------------	----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
その他	自ら発信	1回	築高生の生活習慣の課題等をまとめたポスターを作り、掲示した。

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
9/12 ~ 9/12	②実践活動本番	宮城県築館高等学校	築高2年生を対象に生活習慣に関するアンケートを実施
10/19 ~ 10/25	②実践活動本番	栗原市立築館小学校・栗原市立築館中学校	築小5年生、築中2年生を対象に生活習慣に関するアンケートを行った。
11/14 ~ 11/16	①事前学習・打合せ等	宮城県築館高等学校	築高生の生活習慣の課題等をまとめたポスターを作成した。
11/16 ~ 11/16	②実践活動本番	宮城県築館高等学校	築高生の生活習慣の課題等をまとめたポスターを掲示した。
11/17 ~ 11/18	③事後打合せ・報告会等	宮城県築館高等学校	掲示した高校生ポスターについて築高2年生を対象にアンケートを行った。