

# 私立 畿央大学

プログラムの名称：健康で規則正しい生活が勉強する学生を創る

-- 健康・運動・栄養・生活リズムを学び、創出する自律型学生支援プログラム

プログラム担当者：教育学部 准教授 渡辺 幸重

キーワード

1. 健康 2. 運動 3. 栄養 4. 生活のリズム

## 1. 大学の概要

畿央大学は、「徳をのばす」「知をみがく」「美をつくる」という建学の精神のもとに、豊かな教養と人間性を備えた人材育成を目指す冬木学園の高等教育を担うために、2003（平成15）年に創設された。

少子高齢化社会の到来とともに生活習慣病が増加し、これらの克服のためには持続的かつ長期にわたり人々の健康意識の向上・啓発や予防医学的対応をなすことが喫緊の課題となっている。このような社会的要請に応えるべく本学は、理学療法学科、健康栄養学科、人間環境デザイン学科からなる健康科学部を設置し、人材の育成に努めている。

また2006（平成18）年度からは教育学部を設置し、心理学、地域教育、教育情報化の3コースを設け、教育の現代的課題に応える人材の養成に当たっている。さらに2007（平成19）年度には大学院健康科学研究科を、2008（平成20）年度からは健康科学部に看護医療学科を新設し、研究・教育内容の拡充を図りつつある。

本学は建学の精神に基づき、様々な特色のある研究教育を推進している。その一端を以下に紹介する。

### （1）国家資格の取得をサポートする「実学重視」のカリキュラム

各学部・学科では専門分野に対応した資格取得カリキュラムを充実させるとともに、多くの演習・実習科目を配するなど、知識・理論と技術をバランスよく学ぶことができる「実学重視」のカリキュラムを構成している。

### （2）即戦力が身につく実験・実習・インターンシップ・「体験型」の授業

実社会で即戦力となる能力を身に付けるために、実験・実習などの体験型授業を数多く開設しているほか、医療機関、企業、教育機関などで、インターンシップ

や現場実習を積極的に取り入れている。

### （3）豊かな人間性とコミュニケーション力を育む「心理学」中心の人間教育

本学の学部・学科は、人を学びの対象としているため、人間心理の理解は専門を深めるため欠くことができない。例えば、理学療法学科では、患者の心の痛みを、健康栄養学科や人間環境デザイン学科では、衣食住と心の関係を洞察することが必要。そのため、専門分野の基礎科目で心理学的な理解と実践的な習得を行っている。

## 2. 本プログラムの概要

本学は「健康と教育」の分野で人間性豊かな専門職業人の養成を行っている。

近年、夜更かしをしたり朝食をとらない若者が増え、生活リズムの乱れが学業に影響するケースが見られる。この問題は、本学健康科学部が教育研究の対象とする健康・運動・栄養の分野にわたっており、また学校教育でも子供の不規則な生活が問題視されていることから、教育学部にとっても強い関連性がある。

そこで、学生が自分自身の健康や食事（栄養）、身体機能（運動）、生活リズムを客観的データとして把握・分析し、あるべき生活の姿を追究できる環境を全学的に整備することで、学生が規則的で健康的な生活を確立し、将来活躍する専門分野及び関連分野に関する知識や姿勢を身をおって学べるよう、本学の学生支援機能を充実させる。それを保証するシステムが「畿央大学総合支援システムKiTss（キッツ）」であり、その一環として、「健康支援システム」を構築する。

## 3. 本プログラムの趣旨・目的

本学は、学生に対する指導体制として、入学前から

## 事例45 畿央大学

卒業まで個々人の学習活動・課外活動・就職活動など学生の生活全般にわたる情報を一元管理し、各担当部署がきめ細かに対応すると同時に、大学全体が総合的観点に立って学生を育てていく仕組みを構築し、本学の建学の精神である「徳をのばす」「知をみがく」「美をつくる」を実践する人間性豊かな人材育成を目指している。

2006（平成18）年度から立ち上げているプロジェクト「畿央大学総合支援システムKiTssの構築と機能充実」はその中心的事業であり、内容も単なるシステム構築にとどまらず、これまでの大学の機能を根底から見直しながら学生の視点に立って教職協働のネットワークを創り上げようとしている。

今回新たに取り組むプロジェクト「健康で規則正しい生活が勉強する大学生を創る 健康・運動・栄養・生活リズムを学び、創出する自律型学生支援プログラム」は「畿央大学総合支援システムKiTssの構築と機能充実」の一環であり、学生を健康・生活面から支援するものである（図1）。

現代の子供・若者の大きな問題として、生活のリズムが崩れ、学業の遅れや心身の健康にまで影響が及んでいるということが指摘されている。国をあげて「早寝早起き朝ごはん」の国民運動が展開されているゆえんでもあろう。

一方、大学では進学率の上昇・少子化などによる大衆化や多様化する入試などにより学力や価値観、生活様式が多様な学生が入学しており、学生の様々な面に対してきめ細かな個別対応が求められている。

そういう中で、本学のクラス担任による個人面談

（全員）でも「深夜までのバイトを週3回するなど、バイト中心の生活を送っている」「授業の復習をする時間がない」など規則正しい生活ができていないケースや生活リズムが乱れていることが学業に影響しているケースの報告があった。全体的に楽しい学生生活を送っているものの、ちょっとしたことで生活リズムが壊れかねない危うさを学生が持っており、学生自身がそれを自覚していないことが問題として挙げられている。

本学は、運動・栄養・生活環境の分野をカバーする健康科学部、子供の教育・健康を守り育てる指導者を育成する教育学部を擁しており、社会に出て高齢者や子供たちの健康促進支援・生活指導に携わる学生に対してまず、自らの健康や生活を見つめさせ、健全な心身と規則正しい生活を維持することができるよう支援する体制が必要であると考えた。そのことが、学生の本分である学習活動を充実させ、社会に有為な人材育成につながるであろう。

また、学生にとって、自分や友人を対象に実践活動をすることは直接的に重要な学びの一環となる。特に、運動面では理学療法学科や人間環境デザイン学科、栄養面では健康栄養学科、生活習慣では現代教育学科のそれぞれの学生のモチベーションを上げることになり、学科を超えて多様な視点から健康・人間生活に迫る実践的コラボレーション活動が期待される。

### 4. 本プログラムの独自性（工夫されている内容）

従来、学生の健康面、生活面の指導は、健康診断時の結果で異常が認められた学生だけを対象とする個別

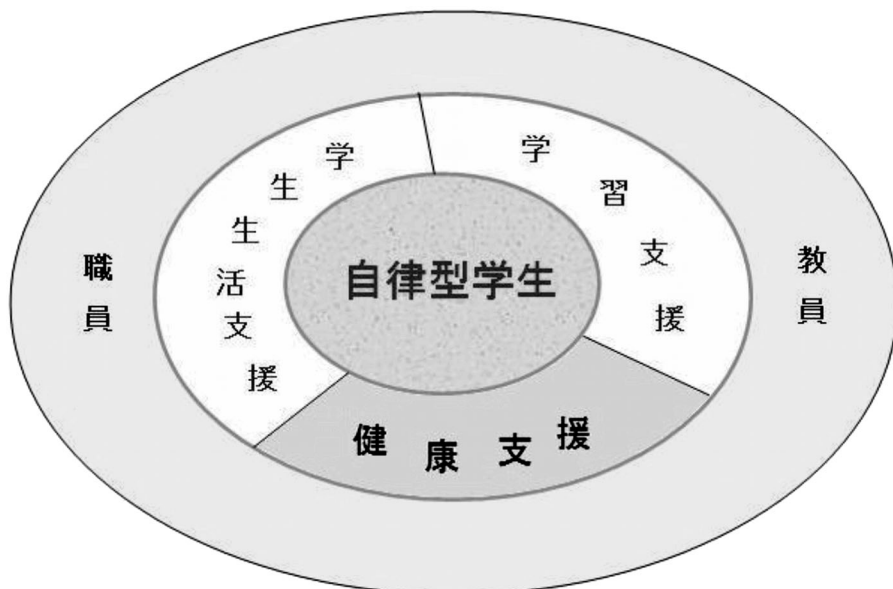


図1 畿央大学総合支援システムKiTss（キッツ）

指導やクラス担任の個人面談のような個別コミュニケーションによる指導が行われてきた。

今回のプロジェクトは、すべての学生に対し4年間を通じて継続的・計画的な支援体制を構築することを目標に実施されるものであり、指導内容も心身の健康・身体機能・食事のバランス・生活リズムと幅広い範囲にわたっている。

また、これらの一部はすでに各学科の教育内容として実施されているものであり、身体機能面は理学療法学科、食事のバランスは健康栄養学科、生活リズムは現代教育学科の学生の学習対象となる。「早寝早起き朝ごはん」運動に象徴されるように、健康・栄養・生活リズムにわたる学生の生活基盤の確立は我が国の学生全般にわたって課題となっているところであり、これらの面での総合的な支援機能の構築充実は、他のすべての大学にも共通した課題であろう。また、関連の学部・学科を設置している大学にとっては教育の問題として取り組む際の先行事例として参考になると考えられる。

## 5. 本プログラムの有効性（効果）

一人の学生を指導するとき、例えば学習面で授業に遅刻せず、居眠りをしないで集中し、予習・復習をやって知識の定着を図るようにアドバイスをして、健康上の問題や深夜バイトなどの生活上の問題を解決し、無理のない規則正しい生活ができるようにしないと学習面での成果も期待できないという事態が生じる。

従って、学生には生活全般の指導が必要であり、規則正しい生活と成果が期待できる学習活動を定着させるためには大学が総合的・継続的な支援をし、学生に正しい価値観を持たせることが重要である。

本プロジェクトは、学生の健康面や身体機能、食事、生活パターンなどの情報を「畿央大学総合支援システムKiTss」で一元管理することで、それぞれの部署や教員が学生を一人の人間として総合的に見る視点で指導ができ、学生自身もいつでも自分の情報を見てチェックできるので、自分の判断により、健康で規則正しい生活を維持することができるようになる。学生は生活基盤が確立することで、落ち着いた環境の中で確かな学力をつける学習が十分に期待できるようになる。「勉強をする学生」の創出であり、「勉強する大学」の確立につながるだろう。

本学は、クラス担任制によるきめ細かな学生指導をうたっているが、クラス担任が「畿央大学総合支援シ

ステムKiTss」により健康情報など多様な学生情報を簡単に把握しながら指導できるようになると、学生の問題に対する真の原因把握と解決につながる指導が容易になるだろう。授業を含む教育との関連においても大きな成果が期待される。

すなわち、身体機能の計測や分析は理学療法学科の学生のモチベーションを上げ、授業への利用が考えられる。健康栄養学科の学生にとっては、食事情報から栄養バランスを考えること自体が教育そのものになるが、さらに現在設置されている授業とリンクすれば実践的で学生の関心の高い授業改善が実現するだろう。

人間環境デザイン学科の学生の場合は、建築や衣生活と健康との関連を身近に考え、学ぶ場として有効だろう。

学校や保育園で働くことを目指す現代教育学科の学生にとっては、健康から食事、生活リズムに至るまですべて将来の仕事に直結することであるが、特に「早寝早起き朝ごはん」運動で協調される規則正しくバランスのとれた食事と学習の相関関係について学ぶことは実践的な教員の育成につながる。

さらに、これらの学科を超えた話題や学びを共有する場としての効果も考えられ、本学らしい学科を超えたコラボレーション科目として新しい授業科目を開発することも考慮に入れて本プロジェクトを推進する。

また、本学においては脳科学の研究も進めており、例えば規則正しい食生活と脳の活動との相関関係を調査研究し、その成果を学生への指導に反映させると同時に、新しい食育プログラムとして開発運用することも考えられる。

以上のような活動と期待される成果は、学生の学力や価値観が多様化し、不規則な生活を送りがちな学生の現状を改善することになる。本プロジェクトが目指す若者の健康と生活の在り方はすべての人間活動の基盤となり、「生きる力」「人間力」の基礎となるものである。本プロジェクトの成果は、ニートやフリーター、引きこもり、学力低下、集中力の低下など、現代の若者に指摘されている様々な問題を克服する前提として重要な「生活リズムの立て直し」に貢献できるものと確信している。

## 6. 本プログラムの改善・評価

本プロジェクトはたえず評価と見直しを行いながら進めていく。すなわち、PDCAサイクルの中で、取り扱うデータの種類ごとに学生への影響や意味付けを検

## 事例45 畿央大学

証していくことが必要である。

これまでの検討は、先行して全学組織として本学内に設置された「健康支援プロジェクト委員会」において行い、計画の見直しが重ねられてきた。本委員会の構成は、各学科の教員、健康支援室、高等教育支援センター、情報センター、企画部（事務局）からなり、保健・運動・栄養・心理・環境・情報の各分野の専門家が参加している。

本プロジェクトを実施した後の評価は、学長直轄の組織である本委員会が実施するが、学外の有識者を含めた評価委員会を設置し、クラス担任など教員へのアンケート及び利用する学生のアンケートを行い、その結果や聞き取りなどを加味しながら評価を行う。評価の観点も、学生の生活改善として現実に現れているか、を最大の要素とし、学生の満足度や利用率、教員の満足度などをみる。さらに、健康、運動、栄養、生活リズムなどの各分野に特有の要素が必要であれば評価項目として設定する。

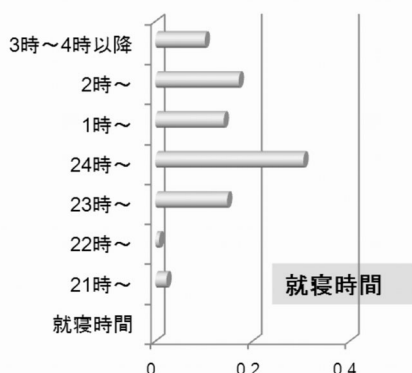
このような健康面を中心とする指導は、「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」の期間終了後も必要な業務であるので、前述のPDCAサイクルが機能できる体制を維持しながら、評価結果を実際の運用に生かしていく。

### 7. 本プログラムの実施計画・将来性

本学は毎年健康診断を行っており、それが本プロジェクトの出発点である。健康診断の結果や健康支援室への相談内容から学生が求めている支援ニーズがうかがえる。すなわち、健康診断において肥満や低体重の学生がみられる。また、腹痛や頭痛などを訴えた学生

表1 健康支援室利用者（内科系）の就寝時間

就寝時間	21時～	22時～	23時～	24時～	1時～	2時～	3時以降
	2.3%	0.8%	14.8%	30.5%	14.1%	17.2%	10.2%



の中に睡眠時刻が24時～2時のケースが多く（表1）一人暮らしの学生が不規則な時間にインスタント食品を食べてすませているなど、指導が必要なケースが見られた。

2007（平成19）年度当初の学生健康診断では、全学で肥満が全体の11.3%にあたる129人だった（全体は1,141人）。低体重は8.1%にあたる92人いた。特に1年生は肥満13.2%、低体重8.6%と他の学年に比べて多かった（表2）

これらのデータや一人暮らしの学生の相談内容、さらにはクラス担任の個人面談時にわかった学生の生活バランスの問題（深夜バイトなど）から、学生の健康状況、生活状況が、単に健康診断を行って異常があった学生に医師の診断を受けさせるだけではすまされないことがわかった。これらの対応策を講じることは、大学の教育力を向上させることにつながることも期待された。本学は、入学前から卒業後まで学生・卒業生の学習活動や課外活動・就職活動などを支援するエンロールメント・マネジメントシステムを構築することを目的として「畿央大学総合支援システムKiTss」の充実整備に取り組んでいる。この目的を達成するためには学生の生活基盤を確立することが必要であり、健康・運動・栄養・生活リズムなどの面で支援する「畿央大学健康支援システム（KiTss健康支援）」を「畿央大学総合支援システムKiTss」の充実整備の一環として取り組むことになった。従って、最終的にはすべてのデータを「畿央大学総合支援システムKiTss」に取り込んで一元管理し、アウトプットもKiTssの画面上で見られるように利便性を追求することとするが、内容によってはすぐに活用することが求められているので、当面は先行して単独に推進することがあり得る。

運営体制は次の図2の通りである。

各部会の主査は次の（ ）書きの部署から出す。

健康基本情報部会（健康支援室）、身体機能部会（理学療法学科）、食生活部会（健康栄養学科）、心の健康部会（心理学教員）、生活リズム部会（現代教育学科、クラス担任）、情報システム部会（高等教育支援センター）。

表2 学年別栄養状態（やせ・肥満傾向）  
2007（平成19）年4月健康診断結果

学年	1	2	3	4	合計
栄養状況 やせ傾向	8.6%	6.7%	9.6%	8.5%	8.1%
肥満傾向	13.2%	10.7%	8.1%	12.1%	11.3%

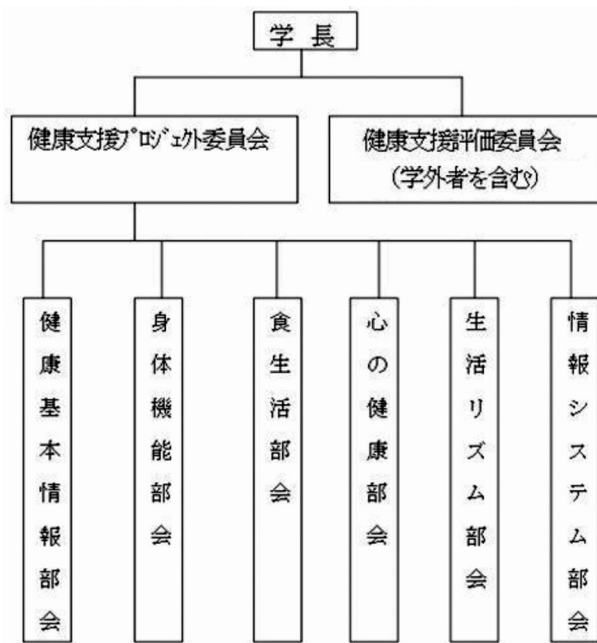


図2 組織運営体制

各年度ごとの実施計画は次の通りである。

(1) 1年目

一部の学生を対象にデータの収集と提供方法・活用法の研究を進める。入力・出力をKiTssに集約することを目指す。まずは単独での結果提供も併用しながら、学生の総合的な健康データの把握と指導の仕方を研究する。対処法の一つとして通常の授業で対応プログラムを導入する可能性についても研究する。

基本健康情報

- ・健康診断項目(身長、体重、血圧、尿検査、血液検査、X線検査、心電図など)を整理してデータをKiTssに入力する。クラス担任及び業務担当者のみが画面上で閲覧できるようにする。
- ・体組成計で体脂肪率、内臓脂肪、基礎代謝量、筋肉量などを量る。初年度はデータの分析、紙ベースでの情報提供を行う。
- ・授業で作成している「健康づくりノート」にデータを記入し、BMIなどのデータを基に正しい健康管理について指導する。また、睡眠(夜型/朝型)・就寝時刻・朝食・野菜・体温など生活におけるリズムと食事に関する情報を記入させ、指導に利用する。これらのデータのKiTssへの入力ができるようにする。

身体機能

- ・身体機能を評価するため、握力・脚力(膝屈伸筋力)・足趾把握力・咬合力(噛む力)を測定し、学生にフィードバックする。KiTssにデータを入力し、

クラス担任が見ることができるようにする。他の機能についても追加すべきものがあるかどうかを検討する。

心の健康

- ・緊張、抑うつ、怒り、活気、疲労、混乱の6因子を測定できる心理テストを導入する。初年度は一部の学生に対して使いながら指導ノウハウを蓄積する。

食生活

- ・健康栄養学科の学生を対象に食物摂取頻度調査を行う。データはKiTssに入れる。
- ・食べた料理や商品を入力するだけで食事バランスチェック、栄養価チェックができるソフトを導入する。
- ・初年度は健康栄養学科の学生を対象に食生活指導を行う。

生活リズム

- ・クラス担任が個人面談を行うときに全体を見ながらアドバイスを行う。面談結果はKiTssの相談記録として保存する。

(2) 2年目

- ・「基本健康情報」「身体機能」「心の健康」「食生活」「生活リズム」の統合化を目指し、KiTssへのデータ入力と出力のシステムを開発する。
- ・できるだけ多くの分野で全学学生を対象とする。
- ・学生アンケートを実施し、総合的な指導システムを確立する。
- ・学生を対象に健康に関する啓発セミナーを開催する。

(3) 3年目

- ・全学学生を対象にし、本格的な実施を目指す。
- ・理学や栄養、教育、心理、スポーツなどの授業科目との連携を進める。
- ・新しく、学部学科を超えたコラボレーション科目を開発し、開講する。
- ・学生に対する啓発セミナーを継続して実施する。
- ・PDCAサイクルを確立する。

(4) 4年目

- ・本格運用を行う。
  - ・評価委員会による評価結果をまとめ、見直し及び改善を行う。
  - ・成果を発表し、課題を検討する公開シンポジウムを開催する。
  - ・報告書を作成し、公開する。
- 最後に、健康支援システムの全体図を図3に示す。

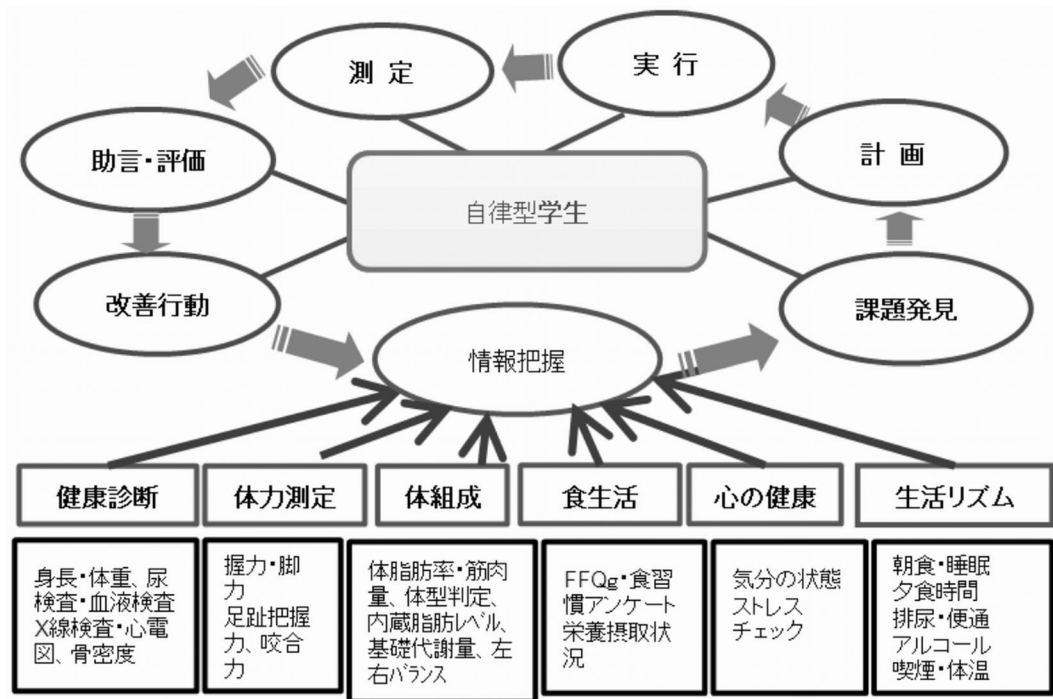


図3 健康支援システム

選  
定  
理  
由

畿央大学においては、「畿央大学総合支援システムKiTss」により、社会ニーズや学生のニーズに基づき、大学全体として一元的な管理の下に学生支援に取り組んでいます。しかし、大学新設から間もないこともあり、学生支援に関わる教職員の研修や評価体制に不十分な部分はまだあり、学生支援の基本的な取組に不十分な点も認められます。

しかしながら、今回申請のあった「健康で規則正しい生活が勉強する学生を創る」の取組は、健康・運動・栄養・生活リズムに基づき、大学全体として総合的な構想の下で学生支援が行われていることがうかがえます。本取組はその一部がすでに健康科学部及び教育学部の各学科の教育内容として実施されているところから、学生支援上のプロジェクトという以上に、学科の教育課程に直結した教育支援プロジェクトの趣が強いとも言えますが、そのことが本取組の意義や内容を損なうものではないと考えます。

学生の健康面や身体機能・食事・生活パターンなどの情報を総合支援システムにより一元的に管理することは、学生が潜在的に抱えている問題を早期に発見し、早期に解決することに役立つものと考えられます。大学の規模等の条件により、本取組がそのまま他の大学等の参考となるとは言いきれませんが、特定の学生たちに限定されるにせよ、有効性のある優れた取組であると評価できます。