

2019年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
23201	栄養カウンセリング Nutritional counseling	熊崎 稔子	専門	2	必修	2年前期

科目の概要

栄養士として、人々の生涯にわたる健康を保持・増進し、生活習慣病の予防に向けた提案をするにあたり、対象者の健康状態や食行動が望ましくなるように変容させ、QOL(生活の質・人生の質)の向上に貢献できるようにする。食行動の変容のためには、行動科学の理解とカウンセリングが必要である。
この科目では、栄養マネジメントを理解し、行動変容を促すカウンセリングの知識と技術を学修する。

学修内容	到達目標
① カウンセリングの基礎知識(技術)を学ぶ。	① カウンセリングの基礎知識(技術)を説明することができる。
② カウンセリングの基礎知識(理論)を学ぶ。	② カウンセリングの基礎知識(理論)を説明することができる。
③ カウンセリングに必要な健康行動理論を学ぶ。	③ カウンセリングに必要な健康行動理論を理解し、対象者に効果的なカウンセリングができるように計画することができる。
④ ライフステージと食行動の特徴を心理面からアプローチする。	④ ライフステージと食行動の特徴(対象者の年齢)の心理面を理解し、適切なカウンセリングができるように計画することができる。
⑤ カウンセリングにおける傾聴と共感的理解を理論と実践で学ぶ。	⑤ カウンセリングにおける傾聴と共感的理解を理論と実践で学び、カウンセリングで生かすことができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例

前に踏み出す力	主体性	カウンセリングに関する知識や技術について、教科書・文献などで、自己学修することができる。 日常生活において、場面に応じて正しい言葉遣いに心がける。
	働きかけ力	
	実行力	対象者に適したカウンセリングの手順や方法を考え、確実に目標に向かって進めることができる。
考える力	課題発見力	思い込みや憶測でなく、理論に基づいて情報を客観的に整理し、課題を見極めることができる。
	計画力	決められた時間内で、カウンセリングを的確に実施することができる。 計画通り進まない時は、計画を見直し修正できる。
	創造力	対象者を理解し、対象者との心理的な距離を縮めるために、いろいろな方向からアプローチすることができる。
チームで働く力	発信力	支援計画に従って、対象者に寄り添った支援となるよう、わかりやすい支援の仕方(声の大きさ、スピード等)を工夫することができる。
	傾聴力	対象者の相談内容を聴き取り、即座に正しくまとめ、相談内容を対象者に確認することができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	遅刻、私語、授業中の途中退室、授業に無関係な行動など、授業進行に支障をきたす行動をしないこと。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

テキスト:「フローチャートで学ぶ栄養教育論実習」橘ゆかり・森美奈子編著、建帛社(栄養教育実習で使用)
「Nブックス 栄養指導論」相川りゑ子編著、建帛社(栄養教育で使用)
「応用栄養学 ライフステージからみた人間栄養学」森基子・玉川和子著、医歯薬出版(ライフステージ栄養で使用)
参考文献:授業の中で適宜資料を配布(文献・新聞記事等)

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連 :栄養学、食品学、食事療法論、栄養教育
関連する資格 :栄養士

学修上の助言	受講生とのルール
<p>栄養やライフステージの特性の知識をもとに、上手く相手の行動変容を導く技術が必要となる。そのために基礎知識を、わかりやすい言葉で説明できるようにしておくこと。健康関連の情報を新聞や専門雑誌などから収集し、スクラップする習慣をつけるとよい。</p>	<p>授業内容を理解するための努力をし、分からないことは質問すること。 配布資料が多いため、この科目専用のファイル(A4)を用意すること。 社会人基礎力の規律性を守ること。</p>

【評価方法】

評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント	
筆記試験	70	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセリングの専門用語、基礎知識(技術と理論)が理解できているか。 ・ライフステージと食行動を理解したうえで、カウンセリングの理論が理解できているか。 ・筆記試験を行う。(テキスト・プリント等の持ち込みはなし)
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤		
小テスト				
レポート	20	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセリングの支援計画書の作成とカウンセリング実施後の見直し。 ・対象者(ライフステージの区分は授業内で指示)の行動変容を促すカウンセリングについて、具体的に自分の言葉でまとめる。
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
成果発表 (口頭・実技)				
作品				
社会人基礎力 (学修態度)	10	①	✓	<p>「主体性」シラバスを用いて予習と復習ができること。 日常生活の中で、カウンセリングの受容や共感が繰り返されていることに気づく感性を養うこと。</p> <p>「実行力」小テスト、本試験に向けて、自分が納得できるまで学習できること。 また、レポート作成においても、文献等を調べ、よりよいレポートになるようにねばり強く取り組めること。</p> <p>「課題発見力」「創造力」対象者の身体的・栄養的な特徴を理解したうえで課題を見出し、生活の質の向上につながるカウンセリングのあり方を考えることができる。</p> <p>「発信力」質問に対する回答や、自分の意見を聞き手に分かるように発することができること。</p> <p>「傾聴力」話を聞く時は、うなずきやあいづちをしながら聞くこと</p> <p>「規律性」遅刻、私語、授業中の途中退室、授業に無関係な行動など、授業進行に支障をきたす行動をしないこと。</p>
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
その他		①		<ul style="list-style-type: none"> ・6回以上の欠席、レポート未提出(2回以上)者は、筆記試験の受験資格はない。(遅刻・早退3回で1回欠席とする)
		②		
		③		
		④		
		⑤		
総合評価 割合	100			

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>S(秀)は、行動科学を理解したうえで、カウンセリングの基本である傾聴と共感が実践できる。また、筆記試験において、カウンセリングの専門用語や理論が説明できる。</p> <p>A(優)は、カウンセリングの基本である傾聴と共感が実践できる。また、筆記試験において、カウンセリングの専門用語や理論がおおむね説明できる。</p>	<p>B(良)は、カウンセリングの基本である傾聴と共感がおおむね実践できる。また、筆記試験において、カウンセリングの専門用語がおおむね説明できる。</p> <p>C(可)は、カウンセリングの基本である傾聴が実践できる。また、筆記試験において、カウンセリングの専門用語がおおむね説明できる。</p>

週	学修内容	授業の実施方法及びフィードバック方法	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	◆栄養カウンセリングの方法 栄養カウンセリングとは何か	講義・質疑応答	栄養カウンセリングの概要を理解している。	〈復習〉栄養カウンセリングの役割についてまとめる。 〈予習〉特定検診・特定保健指導とは何か、調べる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
2週 /	◆栄養カウンセリングの実際(1) 特定保健指導における支援の流れ	講義・演習・質疑応答	支援の流れを理解している。	〈復習〉特定保健指導の位置づけについてまとめる。 〈予習〉栄養カウンセリングの流れをテキストを参考にまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
3週 /	◆栄養カウンセリングの実際(2) サンプル症例を用いて栄養カウンセリングを計画する	講義・グループワーク・発表・質疑応答	栄養カウンセリングをおおむね計画することができる。	〈復習〉授業行った栄養カウンセリングの反省点をまとめる。 〈予習〉授業行った栄養カウンセリングの反省点をふまえ、改善点をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
4週 /	◆栄養カウンセリングの実際(3) サンプル症例を用いて栄養カウンセリングの内容のレベルを上げる。	講義・グループワーク・発表・質疑応答	栄養カウンセリング計画することができる。	〈復習〉栄養カウンセリングを行うにあたり、自身が不足している知識や技術についてまとめる。 〈予習〉自身のコミュニケーション力についてまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5週 /	◆カウンセリングと自己理解 コミュニケーション力をチェックする	講義・演習・質疑応答	自身のコミュニケーションをチェックし、改善点を見出す。	〈復習〉自分自身のコミュニケーション力について分析し、レポートを作成する。 〈予習〉行動科学と栄養指導について「栄養指導論」P68～71をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6週 /	◆カウンセリングに必要な理論 行動科学理論や行動変容技法について	講義・質疑応答	様々なカウンセリング理論を理解する。	〈復習〉行動科学理論のカウンセリングへのいかし方についてレポート作成する。 〈予習〉カウンセリングの資料作成をするための資料(データ)を収集し、まとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
7週 /	◆カウンセリングに必要な資料(媒体)作成(1) グループごとにカウンセリング時に活用できる資料を作成する。	演習・グループワーク	カウンセリングに必要な資料をまとめることができる。	〈復習〉資料作成において、新たに学んだことをまとめる。 〈予習〉資料作成において不足した資料やデータがあれば調べてまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8週 /	◆カウンセリングに必要な資料(媒体)作成(2) グループごとにカウンセリング時に活用できる資料を仕上げる。	演習・グループワーク	カウンセリングに必要な資料をまとめることができる。	〈復習〉作成した資料の自己評価をレポートにまとめる。 〈予習〉妊娠期の栄養特性について「応用栄養学」P29～53をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法及び フィードバック方法	到達レベルC(可) の基準	予習・復習	時間 (分)	能力名
9週 /	◆ライフステージ別アプローチ:妊娠期・授乳期(1) 妊娠期の心の状態と食行動をふまえたうえでの支援計画を考え、カウンセリングを行う。	講義・演習・質疑応答	妊娠期の心の状態を確認し、カウンセリングをおおむね理解する。	<復習>支援計画に基づいた支援ができたか否か評価し、支援計画の修正をする。 <予習> カウンセリングの練習をする。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
10週 /	◆ライフステージ別アプローチ:妊娠期・授乳期(2) 妊娠期のカウンセリング内容のレベルを上げる。	講義・演習・質疑応答	妊娠期・授乳期の心の状態を確認し、適切なカウンセリングを理解する。	<復習>9週と10週のカウンセリング内容の違いをまとめる。 <予習>乳幼児期の栄養特性について「応用栄養学」P69～123をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11週	◆ライフステージ別アプローチ:乳幼児期(1) 乳幼児期の子どもたちの心の状態と乳幼児をもつ親(特に母親)の心の状態をふまえたうえでの支援計画を考え、カウンセリングを行う。	講義・演習・質疑応答	乳幼児期の子どもたちの状態を確認し、乳幼児をもつ親へのカウンセリングをおおむね理解する。	<復習>支援計画に基づいた支援ができたか否か評価し、支援計画の修正をする。 <予習> カウンセリングの練習をする。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12週 /	◆ライフステージ別アプローチ:乳幼児期(1) 乳幼児期の子どもたちの心の状態と乳幼児をもつ親(特に母親)へのカウンセリング内容のレベルを上げる。	講義・演習・質疑応答	乳幼児期の子どもたちの状態を確認し、乳幼児をもつ親へのカウンセリングを理解する。	<復習>11週と12週のカウンセリング内容の違いをまとめる。 <予習>高齢期の栄養特性について「応用栄養学」P191～225をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13週 /	◆ライフステージ別アプローチ:高齢(1) 介護を必要とする高齢者の支援計画を考え、カウンセリングを行う。	講義・演習・質疑応答	介護を必要とする高齢者のカウンセリングをおおむね理解する。	<復習>支援計画に基づいた支援ができたか否か評価し、支援計画の修正をする。 <予習> カウンセリングの練習をする。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14週 /	◆ライフステージ別アプローチ:高齢期(2) 介護を必要とする高齢者へのカウンセリング内容のレベルを上げる。	講義・演習・質疑応答	介護を必要とする高齢者のカウンセリングを理解する。	<復習>13週と14週のカウンセリング内容の違いをまとめる。 <予習>これまでのカウンセリング(支援計画作成と演習)をふり返り、栄養カウンセリングの意義をまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15週 /	◆栄養カウンセリングのまとめ 半期のまとめをし、「栄養カウンセリング実習」への展開について考える	講義・質疑応答	栄養カウンセリングの目的を理解し、理論に基づいた効果的なカウンセリングについて説明できる。	<復習>「栄養カウンセリング実習」においてこの授業での資料が活用できるようにまとめ、再度半期分の復習をする。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

