

2026年度 愛知学泉短期大学シラバス

| シラバス番号 | 科目名                                 | 担当者名 | 実務経験のある教員による授業科目 | 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<br>Nutritional counseling | 熊崎稔子 |                  |        | 2   | 必修     | 2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、専門知識、建学の精神、社会人基礎力、pisa型学力を総合的に身につけて実施できるようにする(ディプロマ・ポリシー④)。この科目では、クライアントの健康状態や食行動が望ましくなるように行動を変容させ、QOL(生活の質・人生の質)の向上に貢献できるようにするために、食行動の変容に繋がる行動科学とカウンセリングの理論を理解する。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プロセスの中で、これまで修得した知識を活用して、クライアントの持つ食生活の問題を解決する力を養う(ディプロマ・ポリシー②③)。

| 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。<br>② カウンセリングの基礎知識(理論)を学ぶ。<br>③ カウンセリングに必要な健康行動理論を学ぶ。<br>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。<br>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。 | 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。(ディプロマ・ポリシー②に相当する)<br>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。(ディプロマ・ポリシー②に相当する)<br>③ カウンセリングに必要な健康行動理論を修得し、問題解決して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。(ディプロマ・ポリシー③④に相当する)<br>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、問題解決をして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。(ディプロマ・ポリシー③④に相当する)<br>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。(ディプロマ・ポリシー③④に相当する) |

| 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 |
|---------------------|---------------------------|
|---------------------|---------------------------|

| 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<br>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<br>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。                             |
| 考え抜く力               | 課題発見力<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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   |
|                     | 情況把握力   |
|                     | 規律性<br>遅刻、無断欠席をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守ることができる。                                    |
|                     | 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：「栄養指導論」相川りゑ子著、(株)建帛社(1年次の栄養教育で使用したテキスト)  
 「応用栄養学 ライフステージ別の栄養ケア・マネジメントを正しく理解するために」北島幸枝編、化学同人、(1年次のライフステージ栄養で使用したテキスト)  
 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、臨床栄養学、栄養教育、栄養カウンセリング実習  
 関連する資格 : 栄養士

| 学修上の助言 | 受講生とのルール |
|--------|----------|
|--------|----------|

|  |   |
|--|---|
| 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。<br>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。 | 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。<br>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。<br>社会人基礎力の規律性を守ること。 |
|--|---|

【評価方法】

| 評価対象                  | 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  |  |  |   |
|-----------------------|--------------|--------------------|-------|------|--|--|--|---|
| 学修成果                  | 学期末試験        | 筆記（レポート含む）・実技・口頭試験 | 70    | ①    | ✓  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・カウンセリングの専門用語、行動科学理論や行動変容技法が理解できているか。</li> <li>・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。</li> <li>・カウンセリングにおける専門知識を生かして、クライアントの食生活の問題に寄添い、解決策を考えることができるか。</li> <li>・筆記試験を行う。（テキスト・プリント等の持ち込みはなし）</li> </ul> |  |   |
|                       |              |                    |       | ②    | ✓  |  |  |   |
|                       |              |                    |       | ③    | ✓  |  |  |   |
|                       |              |                    |       | ④    | ✓  |  |  |   |
|                       |              |                    |       | ⑤    |  |  |  |   |
|                       | 平常評価         | 小テスト               |       | 0    | ①  |  |  |   |
|                       |              |                    |       |      | ②  |  |  |   |
|                       |              |                    |       |      | ③  |  |  |   |
|                       |              |                    |       |      | ④  |  |  |   |
|                       |              |                    |       |      | ⑤  |  |  |   |
|                       |              | レポート               |       | 20   | ①  | ✓  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> |
|                       |              |                    |       |      | ②  | ✓  |  |   |
|                       |              |                    |       |      | ③  | ✓  |  |   |
|                       |              |                    |       |      | ④  | ✓  |  |   |
|                       |              |                    |       |      | ⑤  | ✓  |  |   |
| 成果発表（プレゼンテーション・作品制作等） |              | 0                  | ①     |      |  |  |  |   |
|                       |              |                    | ②     |      |  |  |  |   |
|                       |              |                    | ③     |      |  |  |  |   |
|                       |              |                    | ④     |      |  |  |  |   |
|                       |              |                    | ⑤     |      |  |  |  |   |
| 学修行動                  | 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、無断欠席など、学修意欲欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守ることができる。</p> |  |  |   |
|                       |              |                    | 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) : 総合評価90点以上。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) : 総合評価80点以上。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) : 総合評価70点以上。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) : 総合評価60点以上。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  | 到達レベルC(可)の基準                              | 予習・復習   | 時間(分) | 能力名  |
|---|---|--|---|---|-------|--|
| 1 | ◆栄養カウンセリングの概要<br>・これまでの栄養指導と21世紀の栄養指導<br>・栄養教育における栄養カウンセリングの位置づけ          | 講義後、質問を受け、フィードバックする。<br>(PC活用：NotebookLM)      | 21世紀における栄養カウンセリングの目的を説明できる。               | <復習>栄養カウンセリングの役割についてまとめる。<br><予習>カウンセリングの望ましい態度についてまとめる。                          | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性        |
| 2 | ◆栄養カウンセリングにおける態度と倫理<br>栄養士の職業倫理について。栄養カウンセリングを行ううえでの望ましい態度                | 講義<br>演習<br>質問を受け、フィードバックする。                   | 栄養カウンセリングを行ううえでの倫理と態度について理解し、説明できる。       | <復習>栄養士の職業倫理についてまとめる。<br><予習>栄養カウンセリングの流れを「栄養指導論」P63～69を参考にまとめる。                  | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性        |
| 3 | ◆栄養カウンセリングの基本的技法Ⅰ<br>質問の仕方、傾聴、共感について                                      | 講義<br>演習<br>質問を受け、フィードバックする。                   | 栄養カウンセリングの基本である質問の仕方、傾聴について理解し、説明できる。     | <復習>カウンセリングにおける質問の種類をまとめる。<br><予習>カウンセリングにおける受容についてまとめる。                          | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 4 | ◆栄養カウンセリングの基本的技法Ⅱ<br>受容、要約について  | 講義<br>演習<br>質問を受け、フィードバックする。                   | 栄養カウンセリングの基本である受容、要約について理解し、説明できる。        | <復習>カウンセリングにおける受容の効果についてまとめる。<br><予習>自分自身のコミュニケーション能力をチェックする。                     | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 5 | ◆カウンセリングと自己理解<br>コミュニケーション力をチェックする  | 講義<br>演習 (PC活用)<br>質問を受け、フィードバックする。            | 自身のコミュニケーション力をチェックし、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。<br><予習>行動科学と栄養指導について調べる。                    | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 6 | ◆カウンセリングに必要な理論<br>行動科学理論や行動変容技法について                                       | 講義<br>演習 (PC活用：NotebookLM)<br>質問を受け、フィードバックする。 | 様々なカウンセリング理論を理解し、説明できる。                   | <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。<br><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<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>傾聴力<br>規律性        |
| 7 | ◆栄養カウンセリングの実際Ⅰ<br>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<br>演習・グループワーク (PC利用)<br>質問を受け、フィードバックする。    | 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。<br><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<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 8 | ◆栄養カウンセリングスキル・行動科学理論の理解を深める<br>・栄養士実力認定試験と管理栄養士国家試験の関連過去問題を解く<br>・解答を解説する | 講義<br>演習<br>質問を受け、フィードバックする。                   | 栄養カウンセリングスキル・行動科学理論の専門用語・内容についておおむね理解できる。 | <復習>栄養士実力認定試験と管理栄養士国家試験の関連過去問題を再度解く。<br><予習>事前にサンプル症例を配布するため、内容を把握しておく。           | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>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  | 到達レベルC(可)の基準                                   | 予習・復習  | 時間(分) | 能力名  |
|----|--|--|--|--|-------|--|
| 9  | ◆栄養カウンセリングの実際Ⅱ<br>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<br>演習<br>質問を受け、フィードバックする。                     | 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。<br><予習> 妊娠期の栄養特性について「応用栄養学」P82～95をまとめる。 | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 10 | ◆ライフステージ別アプローチⅠ（妊娠期・授乳期）<br>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<br>ペアワーク（PC利用：NotebookLM）<br>質問を受け、フィードバックする。 | 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し、説明できる。         | <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。<br><予習>乳幼児期の栄養特性について「応用栄養学」P114～133をまとめる。      | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 11 | ◆ライフステージ別アプローチⅡ（乳幼児期①）<br>乳幼児期の子どもの心の状態と乳幼児をもつ（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<br>演習<br>質問を受け、フィードバックする。                     | 乳幼児期の子ども状態を確認し、乳幼児をもつ親へのカウンセリングをおおむね理解し、説明できる。 | <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。<br><予習> カウンセリングの練習をする。                         | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 12 | ◆ライフステージ別アプローチⅢ（乳幼児期②）<br>乳幼児期の子ども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<br>演習<br>質問を受け、フィードバックする。                     | 乳幼児期の子ども状態を確認し、乳幼児をもつ親へのカウンセリングを理解し、説明できる。     | <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。<br><予習>高齢期の栄養特性について「応用栄養学」P168～185をまとめる。              | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 13 | ◆ライフステージ別アプローチⅣ（高齢期①）<br>高齢者の健康寿命を延ばすための支援計画を考え、カウンセリングを行う。                                      | 講義<br>演習（PC活用：NotebookLM）<br>質問を受け、フィードバックする。    | 高齢者が健康に過ごすことができるようなカウンセリングをおおむね理解し、説明できる。      | <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。<br><予習> カウンセリングの練習をする。                         | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 14 | ◆ライフステージ別アプローチⅤ（高齢期②）<br>高齢者の健康寿命を延ばすためのカウンセリング内容のレベルを上げる。<br>これまでに獲得した知識を生かし、高齢者の食の問題を解決する力を養う。 | 講義<br>演習<br>質問を受け、フィードバックする。                     | 高齢者が健康に過ごすためのカウンセリングを理解し、説明できる。                | <復習><br><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<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>規律性 |
| 15 | ◆栄養カウンセリングのまとめ<br>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（PC活用：NotebookLM）<br>質問を受け、フィードバックする。          | 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<br>実行力<br>課題発見力<br>計画力<br>創造力<br>傾聴力<br>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