

平成30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。 ② カウンセリングの基礎知識(理論)を学ぶ。 ③ カウンセリングに必要な食行動理論を学ぶ。 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。 ⑤ 栄養マネジメントに基づいた適切かつ効果的な実践に向けた準備、支援計画立案を学ぶ。	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)を説明することができる。 ③ カウンセリングに必要な食行動理論を理解し、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(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 栄養マネジメントに基づいた支援計画を計画することができる。

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。
考え抜く力	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)
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
栄養や病態の知識をもとに、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。	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。

【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	50	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	20	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の内容が理解できたかどうか基本的事項について確認テストを行う。 ・小テストの見直しをすることで、筆記試験の対策にもなる。
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤		
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さず行動をしないこと。</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>カウンセリングの基礎が理解でき、栄養カウンセリングへの応用ができる。</p> <p>栄養アセスメントから、適切に課題を見出し、支援のプログラムを選択でき、支援計画が考えられる。</p> <p>対象者の行動変容を促す栄養カウンセリングを考えることができる。</p>	<p>カウンセリングの基礎が理解でき、栄養カウンセリングへの応用がほぼできる。</p> <p>栄養アセスメントから、適切に課題を見出し、支援のプログラムを選択でき、支援計画がおおむね考えられる。</p> <p>対象者の行動変容を促す栄養カウンセリングをおおむね考えることができる。</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 /	◆栄養教育における栄養 カウンセリングの必要性 栄養カウンセリングとは 栄養カウンセリングの効果	講義	栄養カウンセリング の概要を理解してい る。	予習: 栄養カウンセリングと は何かをテキストで調べる。 復習: 授業内容をテキスト で確認する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
2週 /	◆カウンセリングに必要な 基本的態度 受容と共感、傾聴の重要 性、 質問の仕方	講義・演習	カウンセリング時の 態度について理解し ている。	予習: 「カウンセラー」とは 何かを調べ、ノートにまと める。 復習: 授業内容をテキスト で確認し、次回の小テスト に備える。	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 /	◆カウンセリングと自己理 解 自分自身のコミュニケー ション力をチェックする。	小テスト・ 講義・演習	自分自身のコミュニ ケーションをチェック し、改善点を見出 す。	予習: カウンセラーについ て、再度学習する。 復習: 授業内容をテキスト で確認する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
4週 /	◆カウンセリングに必要な 理論 行動療法、交流分析、家 族療法などの理論をカウ ンセリングに応用	講義	様々なカウンセリ ング理論を理解する。	予習: 資料を配布し、その 資料を熟読する。 復習: 授業内容をテキスト で確認し、次回の小テスト に備える。	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 /	◆保健行動 疾病や健康に関する保 健行動とその理論	小テスト・ 講義	疾病や健康に関す る保健行動とその理 論を理解する。	予習: 資料を配布し、その 資料を熟読する。 復習: 授業内容を配布資料 で確認する。	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
6週 /	◆食行動理論 食行動に及ぼす要因と不 適正な食行動の是正の ための理論	講義	食行動に及ぼす要 因と不適正な食行動 の是正のための理 論を理解する。	予習: 資料を配布し、その 資料を熟読する。 復習: 授業内容を配布資料 で確認する。	180	主体性 実行力 課題発見力 計画力 創造力 傾聴力 規律性
7週 /	◆ライフステージ別アプロ ーチ: 妊娠期・授乳期 妊婦の心の状態と食行動、 授乳期の心の状態と食行 動	講義・演習	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。	予習: テキストの「妊娠期・ 授乳期」の該当する内容を 熟読する。 復習: 授業内容をテキスト で確認し、次回の小テスト に備える。	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 /	◆ライフステージ別アプロ ーチ: 乳幼児期 乳幼児期の子どもの心の 状態と乳幼児をもつ親 (特に母親)の心の状態	小テスト・ 講義・演習	乳幼児期の子ども の状態を確認し、乳幼 児をもつ親への適切 なカウンセリングを理 解する。	予習: テキストの「妊娠期・ 授乳期」の該当する内容を 熟読する。 復習: 授業内容をテキスト で確認し、次回の小テスト に備える。	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 / 10週	◆ライフステージ別アプローチ:学童期 小学生の食行動の自立を促す	小テスト・ 講義・演習	小学生の食行動の自立を促すためのアプローチを理解する。	予習:テキストの「学童期」の該当する内容を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認し、次回の小テストに備える。	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 / 11週	◆ライフステージ別アプローチ:思春期 中学生や高校生の食行動の自立を促す	小テスト・ 講義・演習	中学生や高校生の食行動の自立を促すためのアプローチを理解する。	予習:テキストの「思春期」の該当する内容を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認し、次回の小テストに備える。	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 / 12週	◆ライフステージ別アプローチ:成人期1 食事時間の問題、飲酒および喫煙習慣の問題、単身赴任者の食事管理の問題など	小テスト・ 講義・演習	成人期の食習慣の問題、飲酒および喫煙習慣などのアプローチを理解する。	予習:テキストの「成人期」の該当する内容を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認する。	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 / 13週	◆ライフステージ別アプローチ:成人期2 生活習慣病の改善のための栄養カウンセリング	講義・演習	成人期の生活習慣病のアプローチを理解する。	予習:テキストの「生活習慣病」の該当する内容を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認し、次回の小テストに備える。	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 / 14週	◆ライフステージ別アプローチ:高齢期1 比較的健康的な高齢者を集団で栄養教育する方法	小テスト・ 講義・演習	比較的健康的な高齢者に対して行う健康教育について理解する。	予習:テキストの「高齢期」の該当する内容を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認する。	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 / 15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アプローチ	講義・演習	介護を必要とする高齢者へのアプローチを理解する。	予習:テキストの「高齢期」の該当する内容を熟読する。 復習:授業内容をテキストで確認し、次回の小テストに備える。	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 / 16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	小テスト・ 講義	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。	予習:半期の授業内容を復習する。 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