

【代表的な研究テーマ】

□ 未成年者の喫煙・飲酒の防止に関する教育実践研究

□ マインドフルネスとアンガーマネジメントを用いた健康教育に関する実践研究

Keyword：喫煙・飲酒防止教育、メンタルヘルス、健康教育、ヘルスプロモーション

1) 未成年者の喫煙・飲酒の防止に関する教育実践研究

研究室の学生達と共に、未成年者の喫煙・飲酒の防止に関する教材や授業の開発を進めています。研究室では、これまでに、静岡県内外において約2万3千人の児童生徒を対象として、喫煙・飲酒の害から体を守ることの重要性を伝えてきました。そこでは、喫煙・飲酒の害に関する科学的な知識の理解と共に、情報に流されないためのメディアリテラシーや社会的圧力への対処能力の育成、加えて、社会の環境改善（ヘルスプロモーション）の視点を重視した授業を推進してきました。これからも、未成年者の健康の保持増進と人生100年時代を見据えた健康長寿の実現に寄与すべく、保健の授業の実践研究に取り組んでいきたいと考えています。



2) マインドフルネスとアンガーマネジメントを用いた健康教育に関する実践研究

ストレスの多い現代社会において、健康的な生活を過ごしていくためには、自分のメンタルヘルス（心の状態）を健康的に維持する能力が求められます。その能力を高めるための、“怒り”の感情を上手くコントロールする能力の向上や、“瞑想法”を用いた体験的な保健の授業（教育法）の開発に力を注いでいます。

・特筆すべき研究ポイント：

健康に害をもたらす生活行動の改善に対して、いわゆる“齋し教育”だけで授業を進めると、学習者にその健康問題の当事者意識を薄れさせてしまう結果にいたり、個人における問題解決能力の低下や、社会環境を改善していこうとする活動意欲を低下させてしまう場合もあります。私たちの授業の実践研究では、その弊害を払拭するため、健康の保持増進に関する科学的な知識の獲得とともに、児童生徒の発達段階に応じながら、認知科学や人の行動科学の知見を教材に取り入れつつ、より効果的な保健の授業の開発を目指しています。



赤田 信一

学院院教育学領域
保健体育系列
准教授

■ 相談に応じられる関連分野

- ・保健体育科教育学
- ・健康教育
- ・健康・安全な社会環境づくり（ヘルスプロモーション）

■ その他の社会連携活動

- ・(財)日本学校保健会 保健学習推進委員会 委員 平成8年度～平成16年度
- ・磐田市教育委員会 エイズ教育(性教育)推進地域事業委員会 委員 平成15年度～平成16年度
- ・富士市教育委員会 思春期保健検討委員会 委員 平成20年度～平成22年度
- ・静岡市教育委員会 静岡市立久保小学校 評議委員 平成20年度～平成29年度
- ・静岡市教育委員会 静岡市体力向上専門家委員会 委員 平成21年度～現在