

2025 年度 第3回生涯教育研修会(学校健康教育事業部)報告 「成長期の子どもを対象とした個別的な相談指導の進め方」

【講義】 成長期の子どもを対象とした個別的な相談指導の進め方

【講師】 鹿児島純心大学 看護栄養学部健康栄養学科

准教授 今村 佳代子 先生

【配信期間】 2025年8月 21 日(木)～27 日(水)

【受講申込者数】 128 名

【アンケート回答者数】 79 名

1 個別的な相談指導について

子どもたちが抱える食の課題は、肥満、やせ、食物アレルギーなど多岐に渡る。その子どもたちを取り巻く保護者や教職員が抱える課題、そして食事形態の多様化や情報過多、デジタル化など、現代の環境に起因する課題もある。それらを全て考慮しながら個別的な相談指導を実施していかなければならない。個別的な相談指導を進めるためには、学級担任や養護教諭と「連携」し、管理職や教職員から「認識」してもらい、児童生徒の保護者や家族から「理解」してもらい、さらに児童生徒、保護者・家族、教職員が「意欲」をもって取り組んでいかなければならない。そして、栄養教諭には、医学的な知識やマネジメント力、コミュニケーション力、個人情報に対する倫理観、カウンセリング力などを身に付けることが求められる。

2 個別的な相談指導の流れ(詳細)

(1)実態把握

健康診断結果や日常の様子から課題を明確にし、スクリーニングのための条件を検討する。留意点として、成長曲線から身長体重の推移、肥満度曲線を確認し、エビデンスを得ることが大切である。

(2)対象者の抽出

スクリーニングの条件は、成長曲線や健康診断結果、食物アレルギーの有無、偏食や食欲不振、スポーツによる健康課題などのデータから、指導者が実現可能な条件とする。その際、保護者の協力を得られるか、児童生徒は取り組みを理解できる発達段階にあるかなども考慮し、健康課題が深刻な場合には受診を勧めることも必要である。

(3)個別的な相談指導・課題解決

目的・実施期間を決定し、本人や家族のアセスメントを行う(食事摂取量を調査する際は、児童生徒や保護者にとって無理のない方法で行うことが大切である)。食事摂取量や食意識、態度も数値で捉える。アセスメント結果から課題の優先順位(改善可能性と重要性から検討する)を決定する。行動計画は、栄養補給計画の実現と優先順位の高い課題を解決するための具体的な行動目標とし、複数の行動案から選択させるなど、児童生徒の自己決定を促すようにする。評価指標の数値化や、養護教諭等や主治医との連携計画も大切である。実施期間中のモニタリング後、再アセスメントし評価する。評価のポイントは、目標達成状況だけでなく、技術や態度、環境に関する評価も行い、評価項目を多面的に捉えることである。個別的な相談指導を行うにあたり、該当する課題に関するエビデンスは最新の知見を得るとともに、自らエビデンスを作り上げ、ステップアップ・スキルアップを図ってほしい。目の前の児童生徒の健康課題を解決するために、どのような小さなことでもいいので挑戦してもらいたい。

◆研修の感想(一部抜粋)

○「知識を得ることができた」「勉強になった」という意見

- ・子どもと保護者の課題の他に教員や環境の課題が関わってくることも考慮しなければならないことを知ることができ、参考になりました。
- ・スクリーニングの抽出条件として、やせや肥満以外は健康課題を抱えていることが挙げられていました。部活動やスポーツをしている児童生徒への個別指導とは違うことが分かりました。
- ・成長曲線と肥満度曲線を合わせて見ること、一時点の結果だけでなく過去からの推移をしっかりと見る必要があることがよく理解できた。

○「実践に生かしたい」という意見

- ・個別指導の具体的な方法を学ぶことができ、すぐに実践に役立てたいと感じた。
- ・目標の設定方法として、優先順位の決定を重要性和改善可能性から導き出す方法は、医療の現場でも活用したいと思った
- ・今後、小児肥満や小児やせの症例に介入する時に役立てたいです。
- ・課題を数値化することは、個別的な相談指導だけでなく、普段の業務の振り返りにも生かしていきたい。

○「役に立つ内容だった」「分かりやすい内容だった」という意見

- ・子どもの個別的な相談指導について、必要なスキルや方法がよく分かりました。成長曲線の見方や、目標や課題の数値化など、具体的にとても参考になり良かったです。
- ・成長期の子どもを対象とした個別的な相談指導の仕方について、具体的に講義をしてもらえたので、とても分かりやすかったです。
- ・栄養ケアマネジメントはどの分野でも必要になってくると改めて感じました。復習したいと思います。
- ・成長期の子どもだけでなく、フレイル事業や特定保健指導等でも使えるやり方のためになりました。

○「さらに詳しく聞きたい」という意見や質問

- ・他の教職員に個別的な相談指導の必要性を理解してもらうために、どんなアプローチをしていったら良いのか悩んでいる。その取組例をぜひ知りたい。
- ・相談指導計画以降の流れについて、もう少し詳しく聞きたかった。
- ・体重を増やしたい方の栄養指導で、胃腸が弱く、多く食べると下痢をする場合、どのような栄養指導が有効か、どのような指導をしているのか具体例を教えてください。
- ・実際に個別指導を行っているときにリアルタイムで相談できるところがあるとありがたい。また、小中学生に対してのアセスメントとして、一般的に使えるアンケート用紙みたいなものがあるとありがたい。

○その他

- ・多職種、他機関との連携計画の中に、ぜひ行政栄養士も加えていただくと、より深みのある相談指導となると思いました。学齢期で健康課題が表面化するケースもあるでしょうが、乳幼児期から継続的に健康課題を抱えている児のケースも少なくないと思います。後者の場合は、行政のそれまでの関わりを引き継ぎ、生かすことができます。幼児期から学齢期へのつながりが上手くいっていないのが現状です。
- ・学校での栄養教諭の個別的な相談指導は、市町村行政栄養士との連携が必要であると改めて感じた。
- ・学校でも栄養教諭による個別的な相談指導の機会が増えれば、すぐに問題解決に至らなくとも食生活上問題を抱えた児童やその親の気付きにつながると思う。
- ・現職、栄養教諭ではありませんが、乳幼児の健診や、地域の特定保健指導を行っています。個人目標の設定については、改善可能性及び、重要性を図式化することは、問題を明確化するのに有効だと感じました。課題に優先順位をつけ、あくまでも自発的に決定してもらうことが大切だと再認識しました。
- ・栄養教諭が行う個別的な相談指導実践事例集を参考にしてみたいと思いました。また、乳幼児の健診や相談の中で、親の知識不足、間違ったやせ意識などを感じることがあり、今後、小さいころから学校の教諭や栄養教諭の健康教育が、健全な成長、ひいては大人になってからの健康・病気予防の基となることを痛感しています。