健康管理へ目標設定

浜田 教員、病院職員向け講座

人生の目標について話し合う参加者＝浜田市港町、西川病院

教員や病院職員らの健康管理能力を養う講座がこのほど、浜田市港町の西川病院であった。自らの健康に関する課題や、具体的な将来像を記録化する方法について学んだ。

シンクタンク未来教育ビジョン（横浜市）の鈴木敏恵代表が講師を務めた。健康状態を記録する上で、人生の現状や目標を記入し、写真や資料も添えてファイルにまとめる「ポートフォリオ」と呼ばれる方法が有効だと説いた。

参加した看護師や島根県内の養護教諭ら28人が5～6人ずつのグループに分かれ、専用の用紙に具体的な目標や願望などを書き込んだ。メンバー間で話し合うとともに、それぞれ家族や趣味の写真も持ち寄ってイメージを膨らませた。

内容発表では、健康的に海外旅行ができるよう現在の悪玉コレステロール値を下げることや、筋力をつけるため食事回数を1日3回から4回に増やすといった目標が出た。西川病院に勤務する看護師の大達淳子さん(51)は「多くの人に話を聞いてもらえて自分の人生を楽しく考えられるようになった」と話した。

医療や教育の現場で重視される、職員自ら健康目標を認識する力を身に付けようと同病院が開いた。

（宮廻裕樹）

出雲 石見 鳥取

題字 渡邊 千咲（大田二中2年）

紙面編集・斉間 大輔