

第9回 レベルアップ研修会

第9回レベルアップ研修会が、令和4年8月18日（木）帝京大学宇都宮キャンパス・地域経済棟・大講義室にて行われました。174名の参加で開催されました。

講演Ⅰ 「救急対応とコンディショニングの知識と技術」

講師 帝京大学医療技術学部 柔道整復学科講師 剣持 佑起 先生

●救急対応について

・ケガの評価ポイントについて

⇒ケガの分類と病院受診の判断基準や評価のポイント例など評価方法の紹介。

・応急処置のポイントと実践方法の紹介

⇒部位ごとの応急処置について、保健室に常備しておきたい物品などを紹介。

●保健だよりや保健指導で発信できるコンディショニングについて

・正しい呼吸 ・多様な運動経験 ・おすすめアスレチック公園

⇒現在の状態を、より良い状態にする過程や、その状況を維持するための健康教育についてコロナ禍である今に沿った内容に注目。



救急対応について頭の中が整理されてスッキリした気がします。とっさの対応で日々あれでよかったのか、受診させた方が良かったのかもと悩むことが多いのですが、今回の研修で自分のやったことが、それほど大きくはズレていない事に気づかせていただきました。



参加者の感想

講演Ⅱ 「ナッジで人を動かす」

講師 青森大学 客員教授 竹林 正樹 先生

●ナッジとは

・直訳すると「そっと後押しする、肘でかるくつつく」という意味。

・自発的に行動したくなるように、背中を後押しする設計のこと。今回の講演は、健康をテーマにナッジの活用方法を紹介。

●健康の大切さをわかっているのに実践できない人々に対する、ナッジによるアプローチ方法。

・悪い生活習慣の強い誘惑に対して、これまでは情報提供で健康行動への変容を促してきた。

・背中をそっと後押しするナッジ理論で、つつい健康行動をしたくなる可能性や研究が進んでおり、それは教育現場でも応用できる。

●人間の直感に働きかけるナッジ

・判断の大半である「直感」に訴えかけることがポイント。しかし直感はあるため認知のゆがみも影響され、時に正しい判断ができなくなる。

・直感の癖（バイアス）に沿い、簡単・魅力的・規範的・タイムリーに訴えることが人を動かすポイントになる。



・ナッジは、もっと勉強して是非身に付け、子ども達や保護者の背中を押したいです。
・今回の研修会がなければナッジについて知ることがなかったと思います。保健だよりや掲示物作成に活用していきたいと思いました。素晴らしい内容の研修をありがとうございました。



参加者の感想