

予習プリント④「健康と意思決定・行動選択」

1年組 番 氏名 \_\_\_\_\_

1. 意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因

意思決定とは(① )の意志を決めることで、行動選択とは意思決定にそって(② )な行動を選ぶことである。

1つ目に個人的な要因としてあげられるものには、不完全な(③ )しか持っていなかったり、誤った(④ )を信じていれば適切な選択はできない。その他にも、「気分が乗らない」「好奇心がある」などの(④ )も意思決定、行動選択を左右する要因と言える。

2つ目は社会的な要因である。(⑤ )や友人などの周囲の人々から受ける影響は大きく良い影響を受ける場合もあれば、悪い影響を受ける場合もある。また、テレビ、スマホ、(⑥ )、雑誌などの(⑦ )から流される広告も含めた情報も行動選択を左右する要因となっている。

2. 健康的な意思決定・行動選択を実現する工夫

実現するためには次の3つが大切である。

- ①情報の収集・(⑧ )・判断
- ②計画と(⑨ )
- ③社会的な(⑩ )への対応

①では、たった1つの情報や偏った情報をもとに決定しがちであり、その結果不適切な選択をする可能性が高くなる。そうならないために、できるだけ多くの情報を集め、正しさや、本当に望むことと照らし合わせるなどして、十分考えた上で(⑪ )することが大切。

②では、(⑫ )を明確にしたうえでその実現や継続のための計画を立てる事が有効です。計画を立てずに、実行すると失敗したり、長続きしなかったりする事がある。もちろん計画を立てても上手くいかない事もあります。だからこそいつも自分の行動を評価し、必要に応じて計画を修正することも大切です。

これらの一連の流れを(⑬ )サイクルという。

③では、周囲の人々から健康にとって望ましくない行動をとるような圧力を受ける事があります。そのような場合は、自分の考えをしっかりと(⑭ )する必要がある。マスメディアからの影響も大きいので、それらの影響に気づき、自分自身で判断することも大切です。その為には見聞きした情報をそのまま受け取るのではなく、客観的かつ分析的に考えながら受け止める批判的な思考が重要になります。