

シャイン研修

ランチタイム・ウェビナー

オンラインでも飽きさせない！

楽しく学べる健康教育のつくり方

シャイン研修とは、産業保健師を対象に
“輝く 明日の私と仕事”をテーマにした体験型
研修です。このレポートでは、6月に行われた
研修の一部をご紹介します。

開催日時：2025年6月5日 12:15-12:50

開催方法：ウェビナー

講師：久保さやか 看護師 保健師

アポプラスキャリア株式会社 エグゼクティブアドバイザー

テーマは、オンライン健康教育

今回はシャイン研修としては初めてのウェビナー開催！オンライン健康教育に取り組む上での基本や工夫をコンパクトに紹介しました。

参加者事前アンケートでは、健康教育の経験が浅い方やオンライン実施に不安を感じている方も多く、「受講者の反応が分かりづらく、戸惑う」「オンラインならではの工夫が知りたい」といった声が寄せられました。そのため講義では、初めての方にも伝わるよう、基本設計から資料づくり、進行のコツまでを実例とともにお伝えしました。

つながりを感じる工夫

オンラインセミナーでは、対面と異なり参加者の反応が見えにくく、進行に対して不安を感じることが少なくありません。そんな場合には、チャット欄への書き込みやリアクションボタンの活用が効果的です。

それにより、参加者自身が「参加している実感」を得ることができます。また、講師側も反応があることで「参加者に届いている」と感じ、不安が和らぎます。オンラインだからこそ、お互いに“そこにいる”と感じる、仕掛けづくりを意図的にすることが、大切です。

健康教育の組み立て方

健康教育を担当することになったとき、まずはパワーポイントを開くことから始めていませんか？

教育設計の基本として「ADDIEモデル（分析・設計・開発・実施・評価）」があります。各ステップを意識しながら、資料作りの前に、“分析”から始めていきましょう。

まずは、対象者の状況を分析し、ゴールや伝えたい内容を明確にすることからスタートします。次に設計では、構成や伝え方の流れを整理し、開発ではスライドだけでなく問いかけやチャット活用などの仕掛けも準備します。実施では、合間に問いかけを入れたりすることなど、聞き手の集中力を保つ工夫が効果的です。

評価では、「参加者が何ができるようになっていれば成功か」「どんな変化を期待するか」といった到達目標を明確にし、事前に決めておくことで良いでしょう。

意外と習うことの少ない、健康教育のつくり方。まずは誰に、何を届けたいのかを考えるとところから始めてみましょう。次回のシャイン研修もお楽しみに！

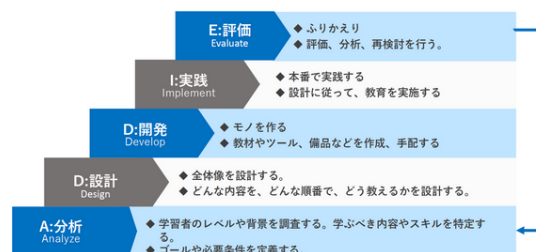
質問！



「オンラインの健康教育って、難しい」と思ったこと、ありますか？

ある	めちゃくちゃある
ないと言ったら嘘になる	ない。わたしにまかせろ。

健康教育の基本 研修の組み立て方 ADDIE（アディー）モデル



参加者の感想

ポイントがぎゅっと、まとまっていて分かりやすかったです。根拠と経験に基づく話が聞けたので、自分がオンライン教育をするときのヒントになることが沢山ありました。



参加型の工夫が随所にあり、最後まで飽きずに受講することができました。まずはパワポから始めるのではなく、参加者分析などの設計からやっていきたいと思います。

お問合せ先

アポプラスキャリア株式会社
ヘルスケアソリューション事業部
健康経営推進部
〒100-0005
東京都千代田区丸の内三丁目3番1号
新東京ビル7階
TEL 0120-842-862
MAIL apc-kan543@ap-c.co.jp