

# ガッテン流・伝え方必勝テク！！

## ～行動変容、しなきゃヘンヨウ～

元 NHK「ためしてガッテン」

専任ディレクター 北折 一

「健康」はとても大切なものだから、「健康づくり」も当然、大切。そんなことは大人じゃなくてもわかってる。…にもかかわらず、みすみす**病気になる道を選んで歩く**人が後をたたないのはなぜでしょう？ その大きな理由は、これまでの指導が「健康づくりが大切なのは当然」を、前提にしすぎてきたからだ、私は考えています。

さらに大胆なことを言うようですが、そもそも皆さん、真面目に考えすぎてると思います。ぼちぼちやめませんか、「正しいことをきちんと伝える健康教育」なんて。だって、**そのやり方じゃあ結果が出せない**ことが、すでに明らかですよ？とりあえず卒業はさせても、その後の生活習慣病の大量発生を一向に食い止められてないんですよ？「結果が出せてない以上、そのやり方は間違っている」…これはビジネスの世界では常識ですが、教育の世界では「非常識」なんでしょうか。もっと言えば、「頑張っても**少しでもわかりやすく**」という**努力も、まったく無意味**かもしれませんよ。てゆーか、せっかく「行動変容しなきゃヘンヨウ」という素敵なサブタイトルをつけていただきましたが、「させるのヘンヨウ」などと大胆な発言をしちゃうかもしれまヘンヨウ～！？

「肥満は危険ですよ、がんばってやせましょう」「タバコは有害物質のかたまりです」では、ひとは動きません。心臓病・脳卒中、がんのリスクをどんなに説いたとしても。その一方で、効きもしないダイエット法には、多くの人がせっせととびつくという、ギャップ。このギャップが何から生じるのかを、ちゃんとまじめに考えないと、真に有効な指導などできるはずがありません。**大人だってそーなんだもん**、まして子どもじゃあねえ…。

「いくつになってもおいしく食べるために、ちゃんと歯をみがきましょう」「インフルエンザや食中毒を防ぐために、ちゃんと手洗いうがいをしましょう」「丈夫な体を作るため、栄養バランスを考えて食べましょう」どれも、ちょー大事なんですよ。…って、それそのまんま子どもに伝えてどーするんですか？ わかりやすく伝えれば、それでいいんですか？

今回の講演では、私が NHK「ためしてガッテン（水曜夜8時～総合）」を18年にわたり制作する中で得てきた、「確実に伝えるためのワザ」および「知識を行動に移してもらうためのポイント」をお話しします。残念ながら、**&申し訳ないですがガッテンは子どもをターゲットにした番組ではない**のですが、「言うこと聞きゃあしない大人たちにどう伝えていたか」は、きっとみなさんのお仕事にも大きなヒントになると思います。

そのキーワードとなるのは、**平仮名でたったの4文字。それが2つ**。さて、なにとな～んだ！？ 答えは会場で！19時くらいかな、出てくるのは。せっかくなんで、メタボ対策をちょー簡単に実行するための方法論も、時間が許せばお話ししたいと考えています（無理かも？）。どうぞお楽しみに！！