

1 現代社会と健康 3.健康と意志決定・行動選択

年 組 番	評 点
名 前	

問題1 次の文の()にあてはまる語句を語群から選び、記号で答えなさい。

健康は生活習慣や行動と関連しています。それらの習慣や行動について、決めたり選んだりすることを意志決定・行動選択といいます。自分で決めることだから簡単かというようではありません。意志決定・行動選択には、さまざまな要因が影響しているからです。

たとえば、不完全な(①)しかもっていなかったり、誤った(②)を信じていたりすれば、適切な意志決定や行動選択はできません。また、「気分が落ち込んでいる」「〇〇に好奇心がある」などの理由で不適切な行動をとることもあります。したがって、(①)や(③)の状態は意志決定・行動選択を左右する要因といえます。また、(④)や自分自身をどれだけ大切に考えているかなどの(⑤)も意志決定・行動選択に影響を与えます。

家族や友人など、(⑥)からの影響は大きく、それにより、さまざまな影響を受けています。よい影響を受ける場合もありますが、ときには悪い影響を受ける場合もあります。また、(⑦)、(⑧)、(⑨)などのマスメディアから流される(⑩)も含めたさまざまな情報も、私たちの行動を大きく左右します。本人が気づかないうちに、それらの影響を受けている場合も少なくありません。

<語群>

ア. 情報 イ. 健康 ウ. 広告 エ. 心 オ. 周囲の人々 カ. 知識 キ. 雑誌
ク. 新聞 ケ. テレビ コ. 価値観

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
⑦ ⑧ ⑨ ⑩

問題2 次の文で正しいものには○を、間違っているものには×を記入しなさい。

①できるだけ多くの情報を集め、正しさや本当に自分が望むことと照らしあわせるなどして、十分考えた上で判断することが大切である。

②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ある。

③不完全な知識や誤った情報は、適切な意志決定・行動選択を妨げる原因となる。

④意志決定・行動選択は、本人が自分自身で決めることであるため、周囲の人びとや社会からの影響は無関係である。

⑤マスメディアからの情報は、疑わずそのまま受け取るべきである。

- ① ② ③ ④ ⑤

問題3 次の文の（ ）にあてはまる語句を書きなさい。

(1) 健康にとって好ましい意志決定・行動選択をするためには、正しいかどうか判断できるような複数の（ ① ）が必要です。しかし実際には、私たちはたった1つの、あるいは偏った数少ない(①)をもとに意志決定や行動選択をしがちであり、その結果、(②)な選択をする可能性が高くなっています。

(2) 何かをしようと思ったら、(③)を明確にした上で、その実現や継続のための現実的な(④)を立てることが有効です。いつも自分の行動を(⑤)し、必要に応じて(④)を(⑥)することも大切です。

(3) マスメディアからの(⑦)も大きいので、それらの(⑦)に気づき、自分自身の(⑧)をすることが大切です。そのためには、見聞きした情報をそのまま受け取るのではなく、(⑨)かつ分析的に考えながら受け止める、(⑩)な思考が重要です。

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| ⑦ | ⑧ | ⑨ | ⑩ | | |

問題4 適切な意志決定にもとづいて何かをしようとするとき、どのような順序で実現に向けて行動すればよいか。正しいものを選び、記号で答えなさい。

- ア． 評価→目標→計画
- イ． 計画→目標→評価
- ウ． 目標→計画→評価
- エ． 目標→評価→計画
- オ． 計画→評価→目標
- カ． 評価→計画→目標

問題5 意志決定・行動選択に影響を与える個人的・社会的な要因について、それぞれどのようなものがあるかをあげなさい。

個人的な要因：

社会的な要因：