

## 養護

# 子どもの心が動く健康教育をめざして —高校1年生の薬物乱用防止教育—

佐藤 喜世恵

**【抄録】** 薬物乱用が高校生にとって身近になってきている現在、薬物の害や恐ろしさを知るだけでは、十分な防止教育はできない。薬物乱用にかかわる要因を、生徒自身が考えることにより、自分の内面を見つめ直し、薬物を絶対に使わないという意志を持つようになる。さらには健康的な生活を送るためにはどうすべきか、自分自身で考えるようになる。今年度、名古屋ダルクの方々の講演も実施し、大きな成果を得た。

**【キーワード】** 名古屋ダルク、セルフエスティーム

### 1. はじめに

高校生の薬物乱用は平成8年から急激に増加している。これまでのシンナー等の有機溶剤の乱用から覚せい剤・麻薬さらには医薬品の乱用へと変化している。人々の価値観の多様化、社会的なストレスや享乐的傾向の増加、社会規範の低下など、社会状況の変化を背景に薬物の乱用が一般の人々の間に広がり、高校生も憂慮すべき状況になっている。本校の全生徒へのアンケート結果でも、薬物を勧められたことがあると答えた者は31名(9%)にものほり、勧めた相手は知らない人からだけでなく、先輩、友人からという結果も出ており、本校も例外ではない。

また、保健室に来室する者の中には、安易に医薬品を求め、即効性を期待する者も多い。自分の体を思いやるよりも、自分にとって直接的な快、不快で行動する者もいる。セルフエスティーム(注1)が低く今が楽しければ将来はどうだって良い、誰にも迷惑はかけていないと考える者もいる。このような現状で、生徒自身で責任を持って健康的な生活を送るための行動選択ができるのだろうか。

この時期は、たばこ、酒を含めた依存性薬物を使用するきっかけが起りやすい時期であり、また心身の発育・発達上でセルフエスティームが低い状態にある者が多いため、依存状態に容易に移行し、薬物の影響で人格の形成が妨げられるなど深刻な問題も起りうる。したがって、薬物乱用に対しての脅し教育ではなく、かけがえのない人生を健康で有意義に送るという自己実現や人間尊重の視点で指導したい。そのためにはどのような指導法が考えられるか、について分析し、論じることを目的とする。

### 2. 指導の方法

#### (1) 対象生徒

高校1年生(120名)

#### (2) 実施時間

保健授業にてクラス単位 9時間

講演のみ学年全体 1時間

#### (3) 指導の観点

薬物乱用に関する指導にあたっては、薬物乱用にかかわる要因について考慮する必要があると考えられている。グリーンのプリシードモデル(注2)を薬物乱用の行動に適用した日本学校保健会(1997)によれば、薬物乱用には、①動機づけにかかわる要因(先行因子)②動機を行動へと結びつける要因(促進因子)③行動の継続にかかわる要因(強化因子)の3つの要因が考えられる。①には本人の知識、態度、信念、価値観、セルフエスティームなど、②には友人からの薬物の勧めなどに対する具体的対処スキルなど本人の健康スキル、コミュニケーションスキルなどのライフスキル、③には友人、家族、教師の行動や態度、薬物乱用に対する社会の寛容度などが含まれる。

薬物の乱用は、これら3つの要因がすべて影響しているので、指導ではこれらの要因に対して総合的に働きかけができるよう配慮に努めた。

#### (4) 指導の経過

1. 健康とライフスタイル—1時間

健康とライフスタイルの関連と健康の生活要因についての理解。

2. 薬物乱用の害—2時間

パンフレット「絶対しません薬物乱用（文部省）」・「薬物乱用はダメ、ゼッタイ（麻薬、覚せい剤乱用防止センター）」・保健教科書・資料集を使用し、薬物乱用の心身への悪影響、社会への害についての理解。

3. 薬物依存者の戦い—1時間

薬物依存と懸命に戦っている自助グループ名古屋ダルク（注3）の紹介。

4. 中間アンケート—5分間

無記名方式で、生徒の薬物についてのそれまでの認識を知るためアンケートを行った。

5. 名古屋ダルクの方々からの講演—1時間

薬物乱用のきっかけ、依存の苦しみ、依存と戦っている仲間たちとの共同生活の現状など、今まで歩んできた人生についての講演。

6. 名古屋ダルクの方々へのメッセージ—1時間

講演の感想、依存者へのメッセージ。

7. 医薬品と健康—1時間

薬の安全性と効果的な使い方の理解

8. 欲求と欲求不満・適応機制（注4）—1時間

一時的な適応機制やストレス解消のために薬物を使ってしまう危険性についての理解。

9. 薬物を勧められた時の対処法—1時間

紙上ロールプレー

友達から薬物を勧められるという圧力に対して、薬物乱用は絶対に許さないという態度で、上手に断る紙上体験をする。

10. 自己実現—1時間

セルフエスティームが低いと薬物への誘惑にも負けやすくなるため、高校生生の時期の心の不安定さを踏まえた上で、前向きな考え方、目標、それに向かって努力する課程の大切さ、自己実現について理解する。

11. 最終アンケート—1ヵ月後 10分間

無記名方式で、生徒の薬物への認識の変化、授業の評価を行うため、アンケートを行う。

3. 生徒の変容と考察

(1) アンケート結果と分析

中間アンケート結果—表1

質問事項	Yes	No		
実際薬物を勧められたことがあるか	8人 7%	107人 93%		
薬物を使ってみたいか	7人 6%	108人 94%		
使いたくない人は親しい友人の勧めでも断ることができるか		断る 95人 88%	分からない 13人 12%	断れない 0人

質問事項	Yes	No		
実際薬物を勧められたことがあるか	8人 7%	101人 93%		
薬物を使ってみたいか	4人 4%	103人 96%		
親しい友人に勧められたらどうするか	一緒に使う 3人 3%	友人にもやめるように話す 37人 32%	断る 65人 56%	逃げる 11人 9%

一般によく実施されている知識伝達型の指導、薬物の害を強調する教育でどのような結果が出るかを中間アンケートで評価してみた。結果は表1のとおりであった。115名中108名（94%）が薬物を使いたくないと答えてはいるが、その中で、友人が薬物を勧めたら断ることができるかどうか分からないと答えた者が13名（11%）もいた。これは、その場の雰囲気ですりきれずに、使用してしまう危険性もある。また、薬物を使ってみたいという意見も7名（6%）もあった。具体的な芸能人の名前を挙げて同じように使ってみたいと答える者もいた。芸能人などが薬物で逮捕されたニュースが多く流れ、薬物乱用に対して社会が寛容になったと誤解しているところもあるようだ。

薬物乱用はいけない、という事だけにとどまらず、薬物乱用に至ってしまう人間の心のメカニズムや、断るための対処スキル、自己実現へ向かう過程の大切さを学ぶことによってどのように変化したかは、最終アンケート表2のとおりである。中間アンケートと比較してみると、薬物を使ってみたいと答えた者が6%から4%に減少、友人の勧めで使うかどうか分からないと答えていた者が無くなり、97%が友人の勧めでも使わない意思を持っている。以上のように、数値の上からも、薬物乱用防止に一定の効果があったと言える。

(2) 講演会の生徒の感想・メッセージから抜粋

「お話を聞いて薬物の恐ろしさ、薬中の人の苦しみがやっとわかった。そして薬中の人たちの自立しようという努力、今までやってきたことのおろかさを自分にも言い聞かせているように感じられた。自分の意思は弱いものだ、この言葉には同感だ。私も昔、いじめられっ子だったが、いじめの中心の子以外、やりたくてやっている様には見えなかったからだ。これからは意志は弱くても意見だけはしっかり持って生きていきたいと思った。改めてダルクの、身を持って話してくれた方に感謝したい。」

「話を聞く前は正直、周りの人たちに迷惑ばかりかけてきた人達が今になって、そんな事を言ったってしょ

うがないと思っていました。しかし、自分のつらかったことを僕達の前で、話して下さっている姿にとても強い感動を受けました。少なくとも僕が今後、薬物乱用をしないためにダルクの人が役に立ってくれたと思います。』

「怖いと思いました。たった少しの心の弱さで人生がめっちゃめちゃにされてしまうのは本当に怖いです。興味を持ったという感情は、私たちが好きなものに対して抱く感情と何も変わりありません。皆が皆、それぞれの趣味を持っているように、ただ、その対象が薬であっただけなのに。もちろん私の趣味は薬物乱用ではないし、薬物に手を出すつもりは毛頭ないけれど、きっかけはいつ、どんな時にくるかわかりません。』

「かなりキツイ話しでした。でも、自分のためになったと思います。ニュースなんかで、なんで、薬になんかに手を出すんだ、と軽く考えていた自分が恥ずかしいです。現実というものにパンチをくらった感じが。』

「薬に逃げたりするのは良くないです。中高生になったら、やっていいことと悪いことの分別ぐらいつくはずです。その時にこんな薬やら恐喝やらの馬鹿げたことは、やめてほしかったですね。ダルクは画期的でいい所だと思いますが、これが何箇所もあるということは、それだけ中毒者がいるってということだから、こんな所があること自体おかしいことだと思います。私はダルクのメンバーになるような人たちが減っていったってダルク自体が無くなることを願っています。ダルクの存在を世間にもっと公表すべきだと思います。』

「私の友達にもシンナーを吸っている子がいました。高校に進学したものの、1学期の終わらないうちにタバコが見つかり無期停学になってしまいました。それから連絡が取れません。ダルクの皆さんの話を聞いて、私があの時止めていればと後悔しました。やりきれない思いです。』

「自分は薬には頼らず生きていこうと思っています。が、どんなことから薬物依存になるか分かりません。なった時に、自分で抜け出せる自信もありません。一時的ではなく長期間やめ続ける…それはとてもつらいことです。僕なんかはゲームおたくです。生活に組み込まれてしまったりすると、ゲームだろうと薬だろうと何でも止めるのは難しいです。僕は、ゲームを止め続ける、それができませんでした。簡単だと思ったのです

が…。』

「薬物は自分には関係ないだろうな、友達がハマって止めることにならなければ、と思っていた。でも、話を聞いていて私も危ないかも…と思った。私はいろいろ自信のもてるようなことが無いから、手を出すかもしれない。でも絶対にやりたくない。ポロポロになってしまうから。だから、ひとつでも自分の良いところを見つけなきゃと思う。』

「一回ぐらいやるだけじゃ、簡単にやめられるのではないかと思っていたのですが、よく考えると、薬物を使ったときに感じる自分はすごい人だという感覚は、特に劣等感を持った人には、たまらないものだと思います。たいていの人は、どこかに劣等感を持っていると思います。そんなことを考えると、やめられないのは本当だと思いました。』

「ダルクの人の話しを聞いていたら、人間何にでも努力と根性さえあれば、どんなことでもできるのではないかと励まされて、元気、勇気が出てきました。これから高1になる人たちにも同じような体験をさせて、もっと身近なものにしてほしいです。』

「私はこの頃、嫌な事の繰り返しの毎日、単調な毎日がもう滅茶苦茶イヤで、学校に来るのも家にいるのも嫌でたまりません。ずっと前、駅でクスリを誘われてその時は怖くて逃げてきたけど、この頃はあの時買ったきゃ…、と思った。早く忘れてたくて薬に興味を持ったけど、使ったところで結局忘れられるわけでもないし、自分を傷つけるだけとわかった。今後も嫌なことあると思うけど、頑張っけて乗り越えていこうと思った。』

### (3) 感想文分析

講演の感想、依存者へのメッセージに多く書かれたキーワードをポイントにしてどれだけ取りあげてあるかで講演会の効果について評価してみた。

- |                  |      |
|------------------|------|
| ① 薬物は怖い          | —35人 |
| ② 本当にやめられない      | —23人 |
| ③ ダルクのようにはなりたくない | —13人 |
| ④ 乱用者は普通の人間      | —26人 |
| ⑤ 薬物は身近な問題である    | —31人 |
| ⑥ 人間の弱さ          | —34人 |
| ⑦ 自信のない自分        | —9人  |
| ⑧ 使ってしまう危険性      | —18人 |
| ⑨ 絶対に使わない        | —33人 |
| ⑩ 自分を大事にしたい      | —9人  |

複数回答もあるので単純に人数を比較することはできないが、先の生徒の感想文でも分かるとおりに薬物乱用防止にかなりの効果があったと考えられる。経験者が語ることで、①②③のように薬物に対しての甘い認識を改めた者、④⑤のように乱用者は特殊な人ではないという事にショックを受けた者、⑥のように依存に陥ってしまう人間の弱さまで考えた者もいた。生徒には自分を見つめさせるような意図的な指示は出さなかったが、薬物乱用者が自分自身を語ってくれたおかげか、生徒自身が自分の内面を見つめる機会となった者は⑥⑦⑧のような自己分析ができた。セルフエスティームが低いと自覚している者は、もしかしたら、いつか薬物を使ってしまうのでは、と認識したようだ。さらに⑨や⑩のような決意をもった者もいた。

感想文を分析するとアンケート結果以上に、生徒に大きな変容が起こったことがわかる。選択肢のあるアンケートでは、表面上のことしか分からないが、感想文では自分自身の不安定感、自信の無さ、薬物に頼ってしまう人間の弱さの理解、さらには自分が何かに依存していないかどうか、まで自分を深く見つめ直している。

薬物使用はいけないことは分かっている。断るべきであることは分かっている。しかし、使ってみたく誘惑から逃れることができない。いざという時、声が出ない。断ることができない。というように、人間は頭で分かっている、できないということが、悪い生活習慣では多々ある。「分かる」から「できる」への健康教育の道は遠い。しかし、この授業を通して、生徒たちは、薬物を使用しないという良い生活習慣を維持できると信じた。

#### 4. 終わりに

最終アンケートで、4%の者が薬物を使ってみたく、3%の者が親しい友人に勧められたら一緒に使うと答えていることに注目し、その原因を追求し、改善が必要である。個別指導が可能ならば実施したいが、無記名方式のアンケートなので個人を特定する事ができない。また、周囲の悪影響に上手に対処する能力、ライフスキルを向上させるためには紙上ロールプレーでは不十分で、実際に役割を与えて演じさせ、それを通じて問題点や解決方法を考えさせたほうが効果的である。

しかし、セルフエスティームが低く薬物乱用に陥ってしまう恐れのある生徒だけでなく、高校生の多くは人前で演技するロールプレーを嫌がるが多い。ケーススタディなどで架空の物語を設定し、それについて話し合うほうが、生徒の素直な気持ちや考えが容易に引き出せるかもしれない。さらに、ブレインストーミング(注5)を用いて、薬物を断る方法を生徒同士で出し合い発展させたほうが、

よりライフスキルを高めることに有効であろう。また、薬物乱用防止教育には、地域や家庭とうまく連携をはかることが不可欠である。生徒が一人で薬物を手に入れて一人で試すなどということはほとんどなく、友人からの勧めで、大人からの勧めで、仲間と一緒に、試してみるのも、他人や周りの環境が強く影響するからだ。さらにセルフエスティームを高めるためにも家庭の協力、理解が必要である。学校や家庭で否定ばかりされてはセルフエスティームは高まらない。セルフエスティームは一朝一夕には高まるものではないが、ぜひ実現していきたい。

#### 参考文献

- 家田重晴 (1993)「保健科教育」杏林書院
- 日本学校保健会 (1995)「喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引」
- 少年写真新聞社 (1999)「恐ろしい薬物乱用」
- 日本学校保健会 (1997)「薬物乱用防止に関する指導」
- 高橋浩之 (1999)「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育における行動科学の原理」日本学校保健学会第46大会

#### 注

- 注1：セルフエスティーム—自尊心、自尊感情、自己価値、自己尊重などと訳され、自分が価値のある存在であると感じていること、また、自分自身に肯定的な感情をもつことを意味している。
- 注2：プリシードモデル—健康教育による働きかけを考える際に、健康行動にかかわる要因を3つのカテゴリーに分類することが有効であるとしている。
- 注3：ダルク— Drug Addiction Rehabilitation Center の頭文字からD A R K (ダルク) 薬物依存者が回復するための共同生活の場で名古屋では1989年開設
- 注4：適応機制—欲求が満たされそうにないときや、自分にとって不都合な事態となることを避けたいとき、心の安定を保とうとする働き。代償、同一化、合理化、逃避、抑圧、退行、攻撃などがある。一時的には心の安定に役立つが、現実の問題は解決されずに残される。
- 注5：ブレインストーミング—グループ全員が協力しながら限られた時間の中で、ある課題に対して、アイデアや思いつきを自由に出しあう、集団思考法の一つである。他人のアイデアから連想が起こり、一人の頭の中で考えるよりも豊かな発想で思考することができる。