

V. 教科研究・特別研究

養護

子どもの心が動く健康教育をめざして —依存から見つめ直す心の健康—

佐藤喜世恵

【抄録】 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育は、小学校から実施され、高校生にもなると3度同じ授業内容をうける生徒もいる。飲んではいけない、使ってはいけないということは、十分承知している。しかし、健康な行動が継続できない人が出てきてしまう。ストレス対処の方法が上手くできない精神的に不安定な高校生の時期に、携帯電話やメールに依存してしまう生徒も増加している。一つの依存が次の依存を導いてしまう。そんな危険性を生徒自身が自覚して、心の健康を維持するための努力を惜しまないでほしい。そんな願いから「依存」ということにこだわり、授業を実践した。

【キーワード】 依存 セルフエスティーム 振り返り 薬物 飲酒 喫煙 自己実現

1. はじめに

本校は県外からの通学者もいるほど通学区域は広く、繁華街を経由して登下校する生徒も多く、様々な誘惑に巻き込まれる可能性が高い。また、保護者との緊急連絡などのため、携帯電話を保有する生徒がほとんどであるため、携帯電話をめぐるトラブルも発生しやすい環境にある。このような状況の中、繁華街で実際に薬物を勧められた生徒や、「やせる薬あるよ」などの携帯メールが送信されてくる生徒もいる。薬物を絶対に使わないという強い意志が必要な緊迫した状況である。

また、保健室に睡眠不足が原因で頭痛などを訴えて来室した生徒に、なぜ睡眠不足になったのかを尋ねると、「メールがきて起こされ、返事を打っていたから」、「パソコンをしていて」、「メールを返さない」となどと答える者もいる。体調不良を起こしても、携帯電話に自分の生活リズムを支配されている依存状態に気付かない状況である。

本校では、保健の授業において、5年前から薬物依存者の自助グループ「名古屋ダルク」の方から協力を得て、薬物乱用防止教育を実施している。¹⁾

さらに今年度は、上記のような生徒の現況から、依存という観点から、生徒自身の依存状態に重点をおき、薬物乱用、飲酒、喫煙の授業を実施した。特にセルフエスティーム（自尊感情、自己肯定感）が低い人ほど薬物依存などの危険行動を取りやすい²⁾とされていることから、危険性を強調する脅し教育ではなく、生徒がセルフエスティームを理解し、ストレスや欲求のコントロールができるようにして、「心の健康」について考えることができるように働きかけた。本稿では、これらの授業実践についての報告をする。

2. 指導の方法

(1)対象生徒

高校1年生（119名） 40/40/39名の3クラス

(2)実施時間

保健授業にてクラス単位 11時間
ダルクの方の講演のみ学年全体 1時間

(3)指導の目標

1. 喫煙、飲酒、薬物の急性影響と慢性影響、社会に及ぼす影響及び社会的対策などについて理解する。
2. 喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育を通して、依存に陥ってしまう危険性について知り、自らの生活をコントロールできるように考える力を付ける。
3. セルフエスティームと依存との関係を理解し、自らのセルフエスティームについて見つめ直すことができるように考える力をつける。
4. 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から自分の生き方を考えられるようにする。

(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理解する。
2. 喫煙と健康—1時間
喫煙の影響、広告の影響
3. 飲酒と健康—1時間
飲酒の影響、お付き合いのマナー
4. アルコール中毒について—1時間
「ぼくが医者をやめた理由」³⁾を読んで、アル

コール中毒について考える。

5. 薬物乱用の害—1時間

パンフレット「絶対しません薬物乱用」・ビデオ「ダメ。ゼッタイ。」⁴⁾・資料集を使用し、薬物乱用の心身への影響、社会への害について理解する。

6. 欲求と欲求不満・適応機制—1時間

適応機制について知り、欲求不満の解消として自分の陥りがちな適応機制的行動パターンを振り返る。一時的なストレス解消のためにアルコール・たばこ・薬物を使ってしまう危険性について考える。

7. ダルクについての理解—1時間

ビデオ「なくした自由」⁵⁾を使用し、薬物依存と懸命に戦っている自助グループ、ダルクについて理解する。また、どんな時に薬物を使ってしまうのか心理状態を推測する。

8. 名古屋ダルクの方からの講演—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聞き、人生について振り返る。

9. 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を記入する。

10. 薬物を勧められた時の対処法—1時間

DVD「暗雲を吹き払う風」⁶⁾を参考にして、恋人に対して、友人に対して、売人に対してどのように接するかロールプレーをグループごとに行い発表する。

11. 依存についての振り返り—1時間

飲酒・喫煙・薬物乱用の共通点である依存について考える。日常生活の中で自分が「はまっている」もの、依存一歩手前のもの、がないかどうか考え、依存しているものに気づき、発表する。自分の中の依存について、発表後さらに振り返り、文字に表すことで明確化させる。

12. セルフエスティームと依存との関係、自己実現

—1時間

前時に記入した依存についての振り返りから数名の意見を、匿名で教師が発表し、分かち合いをする。セルフエスティームと依存との関係を知り、自分のセルフエスティーム向上のために出来ることを考える。自己実現のためにもスモールステップで取り組む大切さを知り、自身を振り返る。

3. 生徒の様子

日常生活で、どんなことに「はまっているか」、毎日行わないと我慢できないことや、これがないと落ち着かない物など、依存状態や依存の一歩手前のものがないかど

うかについて自分自身に問いかけさせ、生徒間で発表した。何も依存していないという者は無く、どの人も何がしかあるということを知り、生徒は驚いていたようである。自分だけではないという気持ちからか、自己否定の気持ちが和らいだ表情を示す者もあり、嬉しそうに発表したり聞いたりしていた。また、自分の依存状態についての振り返りを文字に表すことにより、より考えが明確になり、さらにそれを他の生徒にも発表した。その中には、依存状態を克服した体験発表もあった。生徒が依存についての振り返りを記したものを以下に抜粋する。

・理由はどうあれ、依存症はつらい。私も中2の時、ほとんどパソコン依存状態で、使えない日やインターネットにつながらない日は気が狂うかと思ったし、実際狂っていた。依存というもの=唯一の逃げ道みたいな感じで、そこを閉ざされるともう何もできなくなるのはよくわかる。それに「唯一の逃げ道」を「使うな」とか「そんなことしてるからおかしくなる」とかと否定されると自分全部が悪いみたいで、否定されたみたいでとにかくつらいのもわかる。でも、依存状態になるにはそれまで何か理由があるわけで、一口にパソコンばかり触っているから辞められない、酒ばっか飲んでりゃアル中になるという考え方は間違っていると思う。それとは逆になるが、理由を聞いたからといって、その理由から何が〜だからパソコン依存になっても仕方が無いとか、〜だからアル中になったなんて、やっぱりお前は弱いんだとか、勝手に正当・不当を決め付けるのも間違いだと思う。一番大切なのは長い目で治療することではないか。

・人間誰しも何かに依存しているのではないかと思う。依存だと思いたくない人や、生活のリズムを支配されるほど、何かにのめり込んでいない人にしてみれば、「習慣」という言葉で片付けられてしまうだけで、依存するものが身体や他人に害を与えてしまうものだったりした時だけ問題だと言われてしまうだけである。私は自分自身の生活は依存だらけだと思っている。それをやらなくてはいけないわけではないのに、それをやらないと落ち着かないとか。分かっているのに、こんな自分は嫌だなあと思う。やばいと思う。どうせ、依存するなら勉強とか、役に立つものが良かった。親を不快にさせないものが良かった。

・依存には重いものと軽いものがあるが、その依存から抜け出すつらさは、その人にとっては一緒なのだろう。アルコールを止めるにしても、携帯を止めるにしても相当な努力がいる。一度止めたとしても再発するし、身体への悪影響まで出るアルコールやタバコや薬物は完全に止めるのはかなり難しいだろうと思った。

・人って結局は何かに依存して毎日が成り立っているという面もある。だからこそ、依存って本当に悪いなんて言えないし、逆にいい事だとも言えない。でも、依存

はいろんな種類があるし、その人その人で度合いも違うと思う。だから、その付き合い方をしっかり考えたい。

・人それぞれ、どんな人にも依存があるということは、クラスの皆の意見を聞いて分かったことだが、要はそれが、身体や社会に悪いと問題という違いしかないのではないか。依存というと薬物とかアルコールとか身体に悪いものばかりと思っていたが、そうではないと知った今では、寂しさや嫌な思いを断ち切る手段として依存というものが人々の生活にくっついているものなのだという風に考えられる。嫌なことや辛いことがあるから、依存してしまっているわけで、それが取り除かれないまま、依存を無くすというのは少々大変だろう。まず、自分が感じている依存の発端となるストレスなどを自分で無くすことから、次に依存を直していけばいいと思う。簡単に言うて出来ることとはとても思えないが、それが一番の方法だと思う。

・ストレスがたまったら、気を紛らわせるために何かは必要だと思う。1つのものに依存するより、多岐にわたって依存したほうがそれぞれにかかる負担は小さいんじゃないかな・・・と思った。でも、1回はまるっと止められないというのもわかる。

・私が依存しているものは発表したもの以外にもあります。40人の人間が集まってあれだけたくさん依存が出るのは驚きでした。中にはテレビ、携帯、ネットなど時代を感じさせるものもありましたが、一方では、梅干、猫、マヨネーズ、靴下など意外なものもありました。依存というのはストレス発散や、あると落ち着くものといった感じなのかなあと思いました。依存症までいくと、それ自体がストレスになってしまい、ストレス解消のため新たなストレスを生んでしまうといった感じなのでしょう。つらくて仕方が無かった、これが依存なのかなあ、と思いました。

・一度依存してしまうと本当に止まらなくなる。パティンセンターに行った時、たまたまやったゲームにはまって、もう止まらなくなった。学校が終わるとすぐ、ゲーセンに行きついでやる。金がなくなると禁断症状というか、全く集中できなくなって、金をもらおうとすぐ行くという感じになった。今は克服できたが、そうならないためにも依存症になると分かっている物には手を出さないのが一番だと思う。コーヒー中毒になった時にはコーヒーをだんだんコーラに変えて、最後には良くなった。けど、薬物はそういうわけにはいかないと思う。

4. 結果考察

依存はいけないとか、依存に陥る人は弱い人、だめな人だから私とは関係ないなどのように、他人事として考えるのではなく、自分の中の依存性や、依存に陥ってしまう人間の弱さなどを、自分の問題として捉えられるように授業では配慮した。そのために、薬物依存に陥って

しまう心理状態について推測したり、アルコール中毒を取り上げた読み物を使って、依存が意志の弱さだけによるものなのかを考えさせたりした。そして、ダルクの方から、体験者のすさまじい人生を聞くことは、健康的に生き抜くことの厳しさを大変効果的に生徒に迫ることができた。さらに依存について十分に時間をかけ、振り返りをさせた。生徒同士で依存状態を解決した体験も出てきて、前向きな考え方、目標に向かって努力する大切さ、自己実現について、生徒間の学びあいが深まったように思う。

5. 結語

授業中の発表からも、高校生にとってネット依存、携帯電話依存、ゲーム依存など、周囲の大人が考えている以上に深刻な状況であった。それらの現実を踏まえた上で、依存ということから授業で迫っていくと、より生徒は真剣に自分の問題として取り組むことができたように感じた。しかし、睡眠時間を削ってまでメールを返信している生徒でも、自分からは気付かない、状況を指摘されてはじめて異常さに気付く生徒もいた。情報化社会の中、今後もさらにこのような状況の生徒は増えていくであろう。生徒の気付かない異常さに敏感になり、その実態を捉えながら、授業を組み立てていきたい。

参考文献

- 1) 佐藤喜世恵：子どもの心が動く健康教育をめざして、名古屋大学教育学部附属中・高等学校紀要第45集，2000
- 2) 日本学校保健会：喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引き，1996
- 3) ほくが医者をやめた理由：永井明，平凡社，1993
- 4) ビデオ「薬物乱用はダメ。ゼッタイ。」：財団法人麻薬、覚せい剤乱用防止センター
- 5) ビデオ「なくした自由、一度の好奇心からはじまる一生の闘い」，文部省
- 6) DVD「BLUE WIND 暗雲を吹き払う風」，文部科学省，2002