

# 依存症を理解する



劇団「ひっぽ」とは、神戸を拠点に、アルコール・薬物依存症の予防啓発を目的として活動しているボランティア劇団です。

主な活動としては、学校等での移動公演。依存症に関する勉強会&相談会。年1回の本公演。電話やメールによる依存症相談などです。

メンバー構成は、約半数が福祉職、半数が福祉系大学の学生です。依存症という病気を正しく理解していただくことで、早期発見、早期治療につなげたいと、仕事や勉強、主婦業の合間を縫って活動に励んでいます。

## 1. 依存症という病気

依存症という病気は、自分の意志で物質(薬物・アルコール)や行為(恋愛・暴力・摂食・ギャンブルなど)のコントロールができなくなってしまう病気です。この病気は本人の身体や心が壊れていくだけではなく、身近にいる人たち(家族、友人、同僚など)をも傷つけ巻き込んでしまいます。

依存症者は、アルコールや薬物を手に入れるためには文字どおりどんなことでもします。使用しているあいだ中、依存症者にとってその物質が価値観のいちばん上位にあるからです。そのため、子どもや愛する者を傷つけ、お金や名誉、財産、仕事すべてを失ってしまっても、その物質をやめようとはしないのです。使用中の依存症者にとってその物質だけが、自分に喜びを与えてくれるものになってしまっているからです。

このような行為がもたらす問題は、貧困、児童虐待、ドメスティック・バイオレンス、職場での業績低下、遅刻、無断欠勤などをはじめ、窃盗、殺人、自殺など悲惨な結末を迎えることも少なくありません。

回復のためには専門病院での適切な治療と自助

グループでの回復プログラムが必要となります。適切な治療とプログラムを受けることで、もとの社会生活を取り戻すことも可能です。しかし、そういった事実はあまり知られておらず、周囲からは、だらしのない人、だめな人というレッテルをはられ、職場や家庭内での信頼を失い、家族が崩壊寸前になってしまっていることがほとんどです。

## 2. 子どもの苦悩

このような家庭に育った子どもは、父親(もしくは母親)がお酒を飲んで暴言を吐いたり、自分に厳しく当たるのは自分が悪からだと思込み、常に自分を責めます。そして、少しでもよい子になろうと頑張って勉強をする(よい子になると、両親が仲よくしてくれる)。ものわがりのよい子どもになる(親の世話をやく)。ムードメーカーになろうと道化になる(不安を感じるとつらいので笑いでごまかす)。問題行動を起こす(家族の問題を肩代わりする)。無関心を装い、感情をもたないようにする(期待すると裏切られ、感情をもつと傷つく)など、その家庭で生きていくために、多くの苦勞を背負ってしまいます。

そうして、大人の顔色ばかりを見て行動してきた子どもは、自分の感情をもつことができなくなってしまいます。

自我がうまく育たず、自分の感情と上手につき合えない。生きづらさを感じ、うまく社会に適應できず苦しんでいる。依存症家庭に育った子どもたちには、こういった症状が多く見られます。

家庭の中で起こっている問題を発信できずに苦しんでいる子どもたちを救いたい。相談してもいいのだと教えてあげたい。劇団「ひっぽ」設立の背景にはこのような思いが強くなりました。

講義でも映像でもなく、生の舞台がもつ力は特

別なものです。目の前で起きているストーリーを自分の体験として感じることができる。登場人物の誰かに自分を重ねることで、苦しんでいる自分に気づくことができれば、SOSを発信するきっかけになるかもしれない。これが、演劇での啓発活動を始めようと思ったいちばんの理由です。

### 3. 正しい情報を与える

「ひっぽ」では、お酒や薬物を否定することよりも、「あなたは1人じゃない」「あなたは大切な存在です」というメッセージのほうを大切にしています。自尊心を高めることが予防につながると考えているからです。自分を大切にできる子どもは他者のことも大切にできますから、自分の行動が周りに及ぼす影響というのを、理屈ではなく心で理解してくれます。

公演後のアンケートで、「薬をすすめられても、自分は絶対に断る」「友人が使っていたら止める」「友達が傷つくのは嫌だし、傷つけない」というような内容が多く見られると、やっつけてよかったと思います。

予防に大切なのは、正しい情報を与えることだと思います。インターネットなどの、悪いまちがった情報は、正しい情報よりも広がりやすく、子どもはすぐに信じてしまいます。今やどこからでも入ってくる薬物から、子どもたちを守るためには、自尊心を高め、正しい知識を身につけさせ、自衛する力をつけさせる必要があるのではないのでしょうか。

### 4. 適切な対応

「ひっぽ」が作品づくりで気をつけていることに、けっして家族を責めない、傷つけないということがあります。ただでさえ家族は依存症者との生活で疲れています。周囲の心ないことばや態度で傷ついています。本人もまた、とても傷ついているのです。依存症は病気なのですから、誰が悪いわけでもないのです。誰も悪くはなく、誰でもなる可能性がある。そして、回復可能な病気です。このことを理解していなければ、家族は依存症者本人を恨んでしまいます。病気のせいでお父さん



劇団「ひっぽ」のシンボルマーク&ロゴ

(お母さん)は苦しんでいる。悪いのは病気なのだと理解すること、悪いのはお酒を飲むお父さん(お母さん)だと恨みをもって過ごすのでは、子どもに与える影響がまったく違ってきます。

これは、子どもが薬物依存症になってしまったときでも同じだと思います。違法性薬物を使うということは犯罪ですから、使用した本人が悪いです。できるだけ早く、無理やりにでもやめさせてほしいと思います(早いうちにやめないと、ほんとうに回復に時間がかかり、たいへんです)。しかし、依存症になってしまったら、本人がやめたいと思っていても、疲れ果てた両親を見て心が痛んでも、強烈に体が薬を欲しがると、再使用をしてしまう。そのたびに自己嫌悪に陥り、自分を責める。ストレスを回避する方法として、ほかの手段を知らない若者は、再使用を繰り返し、事件や事故に巻き込まれるか、ときには自らの手で、命を落とすこともあります。

まずやるべきことは、家族や本人を責めるのではなく、今までの苦勞を受け入れてあげること。そして、正しい情報を与え、回復の手助けをしてあげることだと思います。さまざまな指導や、家族の再生はその後ゆっくりと取り組むほうが効果的だと思います。

近くにいる大人が問題に気づき、適切な対応をしていただけたら、家庭崩壊や行き過ぎた暴力により幼い命が奪われるというような悲惨な事態を防げるかもしれません。

依存症という病気を正しく理解することは、非常に大切なことです。しかし、依存症という病気にかかわることは、専門の知識と技術が必要です。けっして抱え込まず、専門家の力を借りてください。繰り返しになりますが、依存症は病気です。けっして人間性の問題ではないのです。

◀ 5年 心の健康 ▶

# “共感する”から“見つける” 保健学習

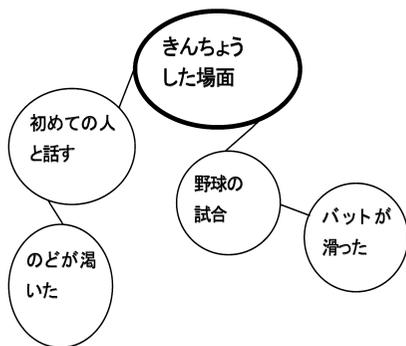
神奈川県川崎市立宮崎小学校教諭 滝澤慎一郎



## ■身近に感じる学習材を

保健学習では「学習材との出会い」が大切であると考えます。このことは保健学習に限ったことではありませんが、とかく教師は体や健康に関する知識の習得をめざしがちであり、子どもたちもそういった雰囲気を鋭く察知して、淡々と学習が展開されていることがあります。そのような学習展開で得た知識は飾りになってしまい、非日常的な空論となってしまう恐れがあります。学習で得た知識は、生活の中に生かされて初めて価値を得るものであると考えるからです。それには扱う学習材そのものが、子どもたちの実体験を通して、より身近に感じるものでなくてはならないと思います。より多くの子どもたちが身近に起こっている場面であったり、共感できたりするような導入を工夫したいと考えます。ただしその場合、5年生ともなると、人前で自分の失敗談や悩み等を発表することに恥ずかしさを感じるので、「緊張」した場面を切り口に慎重に扱うべきだと考えます。

〔図1〕イメージマップ



※キーワードだけを中心に記入し、それぞれが関連することばを自由に記入しながら線でつないでいく。

## ■「習得—活用」を生かした授業展開

子どもたち誰もが今までの生活の中で、さまざまな場面で緊張する瞬間を経験しています。緊張する場面はもちろん、緊張の度合い等もそれぞれ違います。子どもによっては習いごとの発表会、テスト、学級会でのスピーチ、学校全体で行われる集会等の司会……それぞれ違うけれど、共通していることがあることに気づかせたいものです。それには、子どもそれぞれが経験した緊張する場面を思い出しながら、クラス全体で共感する部分を意図的に作り出すしかけが必要だと思います。

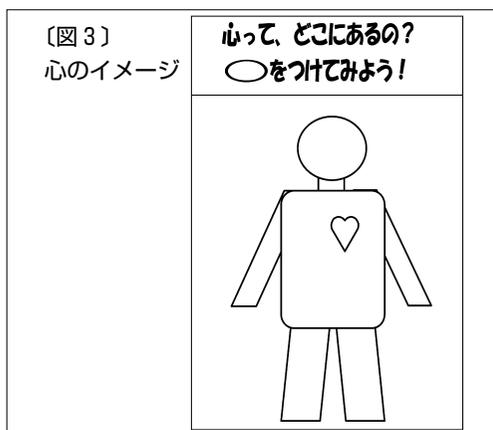
その1例をあげてみます。子どもたちがもつおぼろげなイメージをより明らかにするため、子ども1人ひとりがイメージマップを作ります〔図1〕。個人での作業が終了したら、次に、クラス全体で大きなイメージマップを完成させます。クラス全体で意見を出し合う中で、「あ〜わかる」「そうだよね〜」等々、それぞれの場面や状態〔図2〕について共感する声があがり始めます。この段階までくると、『保健学習 = 身近なもの』という感覚が芽生えてくるのでしょうか、クラス全体が1つの方向性を持ち、数多くの子どもたちが意欲的に取り組む姿が見られるようになります。子どもそれぞれが身近に起こった出来事であるがゆえに友達のことであっても「自分のこと」として素直に受け止められるのでしょうか。

〔図2〕どんな場面、どういう状態

- ◇野球の試合 → 汗で、バットが滑った。
- ◇初対面の人と話す → 唇が渴く。  
うまく話せない。
- ◇ピアノの発表会 → 足が震えた。  
指が動かない。 等

心の状態（目に映らないもの）が自分の体に起こる変化（目に映るもの）という形で認識できることから、その後の発問『心ってどこだと思う？』では、多くの子どもたちが「心＝心臓」という当初のイメージから離れていきます。

学習が進むにつれ、心とは考えるところ（脳）ではないかと考えるようになります。人間は脳からの指令によって、体の諸器官に指令が伝わり、さまざまな反応が生じる、といったメカニズムを理解することにつながっていきます。簡単なことばとわずかなイラスト〔図3〕での解説だったとしても、知的好奇心にあふれた子どもたちの「そうなんだ」「わかった」等の知的欲求を満たすことにつながります。さらに、今までは気づかなかった自分の体に起こる反応から、現在の心理状態を読み取り、その後の行動を考えたり、判断したりできるのではないかと考えを深める（活用する）子どもも多数見受けられるようになります。



また別の時間には、「イライラすることやモヤモヤしたことはないかな？」という発問に子どもたちからすぐさまいろいろな意見が噴出します。ふだんの生活ではわれわれ大人が想像する以上に子どもたちはストレスと闘っているのかもしれませんが。子どもたちからひと通り意見を聞く中で、実際の場面や気持ちなどが入り交じり、意見交換は活発に行われるはずです。前回同様に友達の意見に共感する者が出てきます。反対に友達の意見に否定的な考えをもつ子どもも出てきます。子どもによってストレスと感ずる範疇が異なることから、ここでは1人ひとり考え方や受け止め方も違うことを大前提に扱うことも大切なポイントにな

ります。子どもたちから出された意見には、「そうだよな」「わかるな」等といつも以上に受容する姿勢で子どもたちを安心させていくことも授業展開の大切なポイントだと考えられます。

さらに、前時での学習内容を受けて、「心に不安を抱え続けていたら、どのような体になってしまうのか？」について考えるようにします。ここでは、単元の前半で作ったイメージマップ等を掲示しながら、ていねいに心と体はつながっていることを確認し、さまざまな状態を想起させることが大切になります。そうすることで子どもたちは容易に思考を膨らますことができます。

そして『どうしたら、解決できる？』といった飾ることのない単刀直入な発問にも子どもたちは自分たちの経験をふまえて、いろいろな解決方法を考え出します。ここでは、多岐にわたる意見を整理（暴力的、破壊的、非社会的な行動を取り除く）していくことが学習として価値をもつことに直結します。本人が満足できれば何でもいいわけではないからです。

### ■知識をもとにして思考する

「心の健康」では子どもたちが自分の心理状態を正確に把握して、有効かつ適切な解決策を知ること（習得）が指導内容ではないかと考えます。

子どもたちには、自分の身に降りかかるストレスを嘆き、放置するのではなく、適切に対処できる（知識に裏づけられた）思考や判断が求められているのです。当然、一般的な方策を知るだけでは解決するはずもなく、『自分ならこうするな』といった、自分に合った方法を具体的に選んだり、考えたりすること（活用）が大切だと考えます。保健学習の指導内容としては、子どもたちが解決策を日々試しているか否かは別として、1つでも解決策をもつことや、解決策の選択肢を増やすことが大切だと思われます。当然、子どもたちそれぞれが実践する姿を期待していますが……。

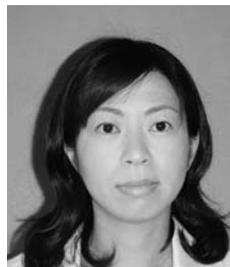
子どもたちには保健学習を通して、学習で得た知識をもとにして考えたり、判断したりしながら自分に合った解決方法を見つけ、元気よく日々の生活を送ってほしいものです。そのためにも、日ごろから、心と体の健康保持の大切さを意識してくれることを期待しています。

（たきざわ・しんいちろう）

◀ 5年 けがの防止 ▶

# 具体例を限定して習得， 広げて活用

東京都三鷹市立第三小学校主任教諭 山北 夏代



はじめに

授業の実践にあたり、学習の進め方について次のように考えた。

〔学習の流れ〕

①つかむ（習得）

- ・校内の様子を見て、隠れた危険について話し合い、どうしたらけがを防げるか考える。(全体で)

②知る（習得）

- ・けがを防ぐために必要なことを理解する。

③活かす・予想する（活用）

- ・さまざまな場面の様子を写した写真を見て、起こりそうな危険を予想し、対策を話し合う。(グループで→グループで話し合ったことを全体に発表する)

④振り返る

- ・学習でわかったことや考えたことをワークシートに記入する。

〔授業の工夫・ポイント〕

◆学ばせたい内容を明確にしておく。

多くの具体例を扱うため、必ず押さえない内容を下のように明確にしておく。

けがを防ぐために必要なこと（※1）

- きまりを守る。
- 危険に早く気づき、正しい判断をして、安全な行動をとる。
- 環境を安全に整えておく。

◆つかむ活動は、具体例を限定して全体で話し合う。活かす・予想する活動は、具体例を広げてグループで話し合う。

つかむ活動は、けがを防ぐために必要なことを押さえることに重点をおく。活かす・予想する活動では、押さえたことをさまざまな場面に活用できるようにしていく。

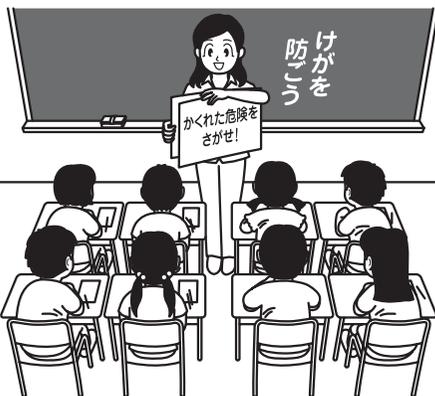
授業の実際

①つかむ

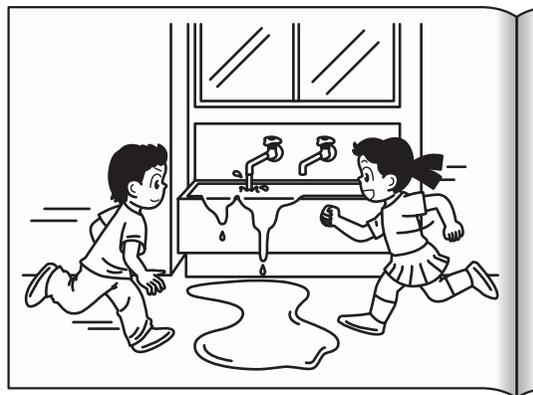
〔準備〕 黒板掲示用の絵や写真。

- ・校内の危険が隠された絵や写真を3～4種類用意する。
- ・絵のかいてあるほうを内側にして折りたたみ、外側の白いほうに「かくれた危険をさがせ！」と書いておく。

- 「今日は、みなさんに危険予測をしてもらいます」と言いながら、「かくれた危険をさがせ！」と書いた紙を出し、中を開いて絵を見せる。



教「さあ、この中に危険が隠れています。見つけた人は、教えてください」



児「廊下を走っている人どうしがぶつかりそうです」

児「廊下に水がこぼれています」

教「このままだとけがをしまいそうですね。では、どうしたらけがを防ぐことができると思いますか？」

児「廊下を走らないで歩く」

児「向かってくる人をよける」

児「右側通行をする」

児「こぼれている水をふく」

○同様にほかの絵についても話し合う。けがを防ぐにはどうしたらよいかについては、板書する。

②知る

○①の板書をもとに、けがを防ぐために必要なことを3つにまとめる。

③活かす・予想する

〔準備〕さまざまな場面の様子を写した写真や絵・けがが起こりそうな場面を写真に撮っておく。その際、個人が特定できないように留意する。また、グループの数の分だけ用意するとよい。

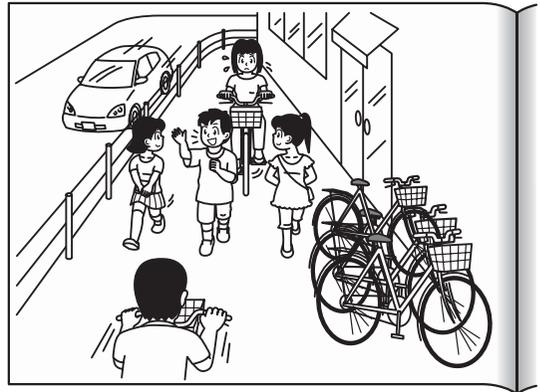
〈提示する写真の例〉

- ・子どもの生活圏にある実際に見知った場所の写真だと反応がよい。
- ・通学路や近隣の公園、近隣の川や森林、工事現場、繁華街 など

教「グループに1枚ずつ写真を渡します。どんなけがが起こりそうか考えて、そのけがを防ぐにはどうしたらよいか話し合ひましょう」

児「歩いている人は前から来た自転車とぶつからないようによけたほうがいいね」

児「後ろからも自転車が来ているから、後ろにも気をつけないとだめだね」



児「1列になって歩けばいいんじゃないかな」

児「放置自転車で歩道が狭くなっているから、きちんと駐輪スペースに置いたほうがいいよ」

児「自転車の人は、車道を走るきまりだよ。歩道では歩行者優先で気をつけて走らなくちゃ」

○各グループで話し合ったことを、全体に発表させる。発表を聞いて気づいたことやつけ加えたいことを出し合う。

④振り返る

○ワークシート（「下図」参照）に記入させながら、けがを防ぐために自分自身がどう行動するかに考えが及ぶように配慮する。

学校や地いき社会でのけがを防ごう

5年 組 名前 ( )

★けがを防ぐために必要なことをまとめよう。

★けがを防ぐにはどうしたらよいか話し合おう。

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

★写真を見てどんなけがが起こりそうか考えよう。

★学習を振り返って

自分の考え  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
友達の考え  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

〔ワークシートの例〕

(やまきた・かよ)

## ◀ 6年 病気の予防 ▶

## 健康知識の高まりが行動の変容を呼ぶ

東京都杉並区立杉並第七小学校養護教諭 安岡 京



生涯を健康に生きるために、小学校から学習する保健教育は、一生の基礎となる大切な分野です。健康のありがたさは、病気やけがをして初めて実感するものです。しかし、取り返しのつかない病気を体験しなければ、健康の大切さが理解できないのでは困ります。

今回の学習指導要領の改訂では、知識の習得とその活用が重視された内容となっています。

6学年の「病気の予防」では、病気の起こり方や予防、喫煙・飲酒・薬物乱用などの健康を損なう行為、地域保健について理解できるようにするとされています。

現在本校が力を入れて指導していることについて、ご紹介いたします。

## 1. 病原体が主な要因となって起こる病気

ここでは、インフルエンザと食中毒、エイズ等を取り上げます。これらの病気は病原体が体内に入って病気が起こることを学習し、その予防についても学びます。

インフルエンザや食中毒は、つばやたんの中のウイルスが鼻や口から呼吸器に入って起こったり、食べ物や手、食器などを介して口から消化器に入って起こったりします。また、麻疹は空気を介して、エイズは血液を介して病原体が体内に入ることを学習します。

予防については、病原体をなくす方法としての消毒、病原体がうつる道筋を断ち切るための手洗い・うがい・マスク・換気・人込みを避けること、そして体の抵抗力を高めることを学習します。

## 2. 新型インフルエンザ

現在、新型インフルエンザ（H1N1型）が話題となっています。新聞やニュースなどで接しているため、子どもたちも非常に高い関心をもって

います。秋になると、さらに流行が拡大する可能性もあります。季節性のインフルエンザについて学べば、新型インフルエンザについて知りたい事も出てくるはずです。

そこで、季節性のインフルエンザとの違い、予防方法の違い、罹患した人がどのように生活しているかを調べさせます。

H1N1新型インフルエンザは、感染力が季節性のものよりもやや高く、若年者ほど感染したり症状が重くなったりしやすくなるといわれています。その理由がサイトカイン・ストーム（免疫系の過剰反応）にあり、もし自分たちがかかったら重症化するかもしれないと、身近に感じることができるようになるかもしれません。

今回、高校生が多く罹患しています。調べを進める中で、「友達からばい菌がうつると言われたらどうしよう」と不安に思っている人がいたり、学校に「ばい菌をばらまくな」という電話がかかっていたりしていることもわかってくると思います。ここで「友達が新型インフルエンザにかかったら、あなたはどのようにする？」という質問を投げかけてみます。

どこかで聞いた台詞ですね。そう、エイズについて学習するときに使われることがあります。エイズについて正しい知識を学習していくことにより、差別をなくそうという意識が芽生えてきます。

いつ、誰がかかるとかわからない、もしかかって、昨日までの友達となんら変わることはないということは、新型インフルエンザについても同様におさえておくべき事柄です。

また、新型インフルエンザのワクチン開発が進めば、予防接種ができるようになります。このことは、地域保健の学習につなげることができると考えます。

そして、新型インフルエンザも、手洗いやうが

いなどをきちんと行えば予防ができます。いつ発生するかわからない強毒性の新型インフルエンザでも、これらのことをふだんから実践していれば十分予防は可能なので、パニックになる必要はないことに気づいてほしいと思っています。

新型インフルエンザの学習は、自分の健康を守ることは家族や友達の健康を守ることもつながっていることを知る、よい教材になると思います。

### 3. 生活のしかたと病気

生活習慣病の予防については、栄養の偏りのない食事や、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身につける必要があるとされています。また、食育の観点もふまえて健康的な生活習慣の形成に結びつくように配慮するものとされています。

近年、メタボリックシンドロームということばが世間を賑わせており、子どもたちの中には肥満＝メタボと思い込んでいる子どももいます。

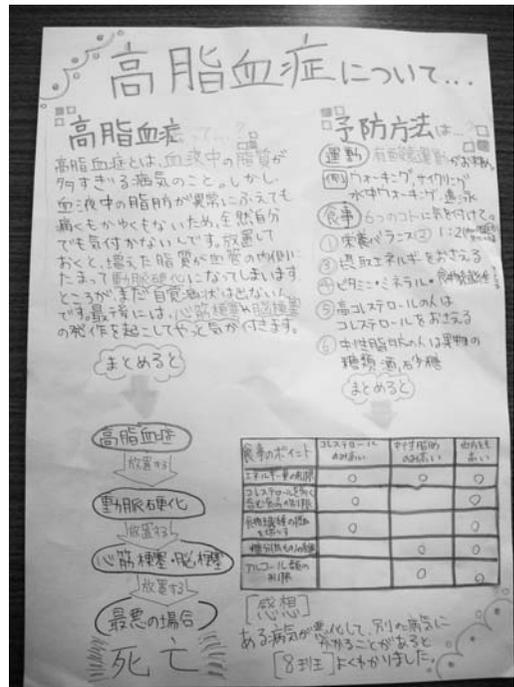
生活習慣病である高血圧症、心臓病、脳卒中、糖尿病、がん、歯周病などは、食事、運動、休養および睡眠が深くかかわっています。しかし、こちらが、それを先に出してしまえば、子どもが自ら気づく機会を奪うことになります。

今回は、これまで繰り返し学習してきた生活習慣の大切さを確認したうえで、それぞれが違う入口からスタートし、最終的に同じゴールをめざす方法を取りました。

まず、班をいくつかに分け、それぞれの班で違った生活習慣病について調べさせます。個人で調べてもいいし、班で分担して調べる方法をとってもよいとします。ただ、調べる内容は、原因、症状、予防法と、共通にしておきます。

各班で調べた内容を持ち寄り、まとめさせて、ワークシートに記入させたり、新聞を作らせたりして発表させます(一例として右上の写真参照)。発表を聞いている子どもたちには、聞きながら共通点を見つけてほしいと思います。生活習慣病についての共通点をおさえることで、飲酒や喫煙の習慣が健康によくないことを知り、その後の飲酒・喫煙・薬物乱用防止の内容につなげられます。

また、自分たちの住んでいる地域の生活習慣病予防事業については、新しく入ってきた地域保健の内容でも触れることが可能です。



大人の生活習慣病を知り、自分たちが経験した小児生活習慣病予防検診を振り返って結果を見直したり、メタボリックシンドロームについて自分で興味をもって調べたり、実際にはどのような運動が適しているかを実践してみたりすることは、知識を活用したうえでの探究活動にあたると思います。

### 4. 知識を活用するために

数年前に私たちの研究会が、都内の1400余名の小中学生に実施した調査により、健康知識が高まることで行動変容が起これ、健康実感の高いクオリティ・オブ・ライフを実現できることが明らかになりました。このヘルスプロモーションの過程においては、健康リテラシーを高めるうえで健康教育が重要な役割を果たすことが示唆されました。

栄養、休養、運動等は、3年生のときから繰り返し学ぶ内容です。子どもたちは、そのたびにその大切さを確認します。それが新たな動機づけになり、行動化へつながっていきます。

保健学習で得た知識は、将来的に健康な生活を送るための基礎であり、知識を習得することで身近な健康課題にも気づきます。将来新たな健康課題に直面したときに知識を活用できることが、健康教育の最終目標ではないでしょうか。

行動変容には、まず十分な知識の習得が必要であると考えて、今後も授業を進めていきたいと思っています。(やすおか・みやこ)

◀ 6年 たばこ・アルコール・薬物乱用の害 ▶

# 正しい知識を習得し、活用する 学習活動

神奈川県相模原市立青葉小学校教諭 高橋 一幸



はじめに

これからの保健学習では、「習得—活用—探究」の学習過程を重視して学習を進めていくことが大切である。しかも、高学年では保健の学習時間が16時間という限られた時間であることを考えると、事前のアンケート等をとって児童の実態に合った指導計画を立てていくことは今後ますます重要になってくる。

「たばこ・アルコール・薬物乱用の害」の学習は、多くの学校で6年生の2～3学期に行われている。この時期の児童は最高学年としての意識も高まり、さまざまな活動の中心となり、充実した学校生活を過ごしている。一方で、目前に迫った中学校への進学や思春期特有の悩み、友達関係、大人へ背伸びした行動などが目立ち始める時期でもある。

こうした現状をふまえ、これまでの実践を振り返りつつ、本単元で新たに「習得—活用」をめざした授業の展開を考えていきたい。

■「たばこの害」は知っているけど……

以前、本単元を本市研究会のグループで研究したことがある。数校の6年生に、たばこやアルコールについてのアンケートをとることから始めた。どの児童もそれらの害や体に及ぼす悪影響のこと、未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁止されていることなどについての知識はもっていたので、既知の知識をより正しい知識に「再構築」させ、クラス全体で共有化することに重点をおいた授業案をまとめた。しかし、ある学校の「たばこ」のアンケート結果(右上)に他校と異なる特徴が見られた。それは、次の内容である。

身の回りに喫煙者のいる児童が8割以上もいる点や、たばこの害を知っているが人から勧められたら「わからない」、将来も「わからない」と思っている児童の割合が非常に高い点である。つ

[たばこについてのアンケート/6年生 32人]

問—あなたの身の回りにたばこを吸っている人はいますか？

・いる…27人      ・いない…5人

問—たばこを吸うのを勧められたらどうしますか？

・吸う…1人      ・吸わない…26人  
・わからない…5人

問—将来(20歳になったら)たばこを吸うつもりですか？

・吸う…2人      ・吸わない…23人,  
・わからない…7人

まり、児童は日常生活でたばこに接する機会が多く、今は吸うつもりはなくても将来吸わないでいる自信はもてないという実態である。そのために、単元計画を立てるにあたって次のような工夫をした。

■ライフスキルを高める＝「習得—活用」の授業

標準での時数は「たばこ・アルコール・薬物乱用の害」で3時間である。それを、たばこについて正しい知識を獲得する学習(習得)と、自分や身の回りの人の健康を守るためにできることを考える学習(活用)を1時間ずつ、計2時間とし、アルコールと薬物乱用の害は1時間とした。児童1人ひとりの「ライフスキルを高める」ために、獲得した知識を実生活で活かしていけるようにする授業として行った。そして、「習得」から「活用」に、意図的に展開するようにした。

■教科書を中心に知識を「習得」していく

正しい知識を「習得」するためには、教科書の使用が最も基本で、写真やデータなどを補助教材として活用することで、さらに理解を助けること

ができるだろう。また、『こどもと保健』（光文書院）の豊富な実践例や活動案を参考にして、児童の実態に合った内容に改善して授業を組み立てることも効果的である。ここで忘れてはならないことは、「教えるべき学習内容を明確」にして知識を習得する授業づくりをしていくことである。

○どのように習得をしてみようか？  
例：健康学習でどのくらい習得があるのか  
習得にはどんな影響があるのか  
（相手の反応を予想して、いくつかの質問のパターンを替えて試そう）

①最初はどのように言ってみよう

タバコは、お父さんやお母さん、お兄さんやお姉さんには、  
一服のタバコやニコチンがたまにはいいけど、  
健康にはよくありません。  
絶対やめるべき

→ 相手はなんて言うかなー？

予想される相手の反応  
お父さんやお母さんやお兄さんやお姉さん

②そうしたら、このように言ってみよう

タバコは、自分か吸ったけり主流煙より  
タバコが主出主流煙の方が害があるのです。  
一服のタバコは主流煙の2倍  
ガンにもなるので、かんとく人の子供  
死なせて、子供も死なせて  
口くかん4.6倍 食毒かん2.1倍  
ニコチンかん2.0倍 肺がんかん1.4倍

③最後はどのように言ってみよう

タバコは、お父さんやお母さんやお兄さんやお姉さんには、  
一服のタバコやニコチンがたまにはいいけど、  
健康にはよくありません。  
絶対やめるべき

どんな質問（話し合い）ができたか？

親、じいさんやおばあさん、お兄さんやお姉さん、  
健康に悪いからやめなさい、  
煙草はよくありません。

そのときの相手の反応はどうでしたか？ どんなことを言われましたか？

タバコは、体や周りの人も悪いと思。たよ、  
かたがタバコはやめられないけれど、少しづつタバコを  
吸う本妻女も減らして行くよ。

あなたの場合はどうでしたか？

タバコをやめようと思いが強いけど、  
やめたくらいが「かた」にもなさないし、  
周りの人にも影響を及ぼしてしまっているから、  
タバコはやめてほしい。

相手の人は今後タバコをやめてくれそうかどうか？

はい いいえ わからない

### ■「活用」の学習活動—身近な人を説得してみよう

「活用」の学習活動を5学年の「けがの手当て」で考えると、すり傷や鼻血の手当てのきまりを学んだあとに、ほかのけがの場合を考えたり、手当てのしかたを予想したりする活動がそれにあたると思われる（『こどもと保健』No. 64参照）。では本単元で「活用」にあたる学習活動は、どのような内容になるのだろうか。以前に実践したことであるが、『喫煙の悪影響を身近な人に「説得」してみよう』というロールプレイングも「活用」としての1つの工夫であると考えられる。この「説得の活用」のねらいは次のようなことである。

- ①喫煙者にわかりやすく害を伝えることで、獲得した知識を再確認し、たばこの害をより実感できる。
- ②説得結果から、たばこは一度手を出すとなかなかやめられないことに気づくことができる。
- ③日常生活でも喫煙者が多いので、保護者などにもたばこの害を考えてもらうことができる。

このときには、身近に喫煙者がいない児童には、教師が喫煙者の役になってロールプレイングを行った。また、喫煙者は悪い人ではなく、たばこ（アルコール）自体が悪いということをきちんと指導してから活動に入ることが重要である。

説得は放課後の活動とし、その結果を次時の授業の中で出し合いながら進めていった。相手の人が今後たばこをやめてくれそうかどうかは「わからない」という結果が多かったことは、予想されたとおりであった。しかし、この活動を通して人から勧められた場合や、将来においても「吸わない」と意志決定をした児童が増えたことは、習得した知識を再確認できた1つの成果だと思われる。

### ■「アルコール・薬物乱用の害」でも活かしていこう

「アルコール・薬物乱用の害」の学習でも、たばこの害と同じような流れで進めることによって、児童が「健康被害」「依存性」等をキーワードとして互いを関連づけて考えることが期待できる。つまり、単元の前半で「習得—活用」に重点をおいた学習活動が、児童の学ぶ意欲や判断力を高めていくことになり、後半の学習で「探究」活動につながるということである。

今回の喫煙の悪影響での展開は、家庭での取り組みを発展的な内容として位置づけている。そういう意味では、「身近な人の説得」は「活用」ではなく「探究」としてとらえることもできる。

では、「アルコール・薬物乱用の害」の学習で「知識を活用する」活動場面はどのようなものがあるだろうか。例えば、なぜ未成年者の飲酒が法律で禁止されているのかを考えること、薬物の乱用が法律で厳しく禁止されている理由を考えて表現することなどが考えられる。

### おわりに

保健学習は、このように「考えて気づく」学習こそが確かな学びとして定着し、また、子ども自身が自分のことを大切に思う気持ち、つまり、「自尊感情」が育っていれば、なおいっそう深い学習に発展させることができる。と考える。

子どもが正しい知識を獲得（習得）し、判断力や表現する力を高める（活用）には、親や教師がふだんから子ども1人ひとりを大切にしようとする姿勢があってこそ、保健の学習にも「習得—活用—探究」の学習過程が成立するのではないだろうか。（たかはし・かつゆき）