

一生喫煙しない気持ちを持ち続けるための指導法を模索中

シンポジスト 勝浦中学校 養護教諭 松下 美智子

小学生・中学生でも、すでに喫煙の経験のある子どもがどこの学校にもいるようである。中には、「幼い時に祖父や父に勧められて」という子どももいる。考えられない喫煙動機であるが、私が一番気になる動機は「友達や先輩に勧められて」や「どんな味が知りたくて」といった興味関心から吸い始めているということである。たばこに対する興味関心が起こる前に「喫煙と健康」についての正しい理解を得させる学習を実施することが私たち教師の使命であり義務であると感じている。

そこで、私がこれまでに行ってきた喫煙防止教育の一端を紹介させていただき、皆さんからアドバイスをいただきながら、本テーマについて探求していきたいと思っています。

【中学1年生に行った喫煙防止教育の指導法について提案】

1 研修主題 「一生喫煙しない気持ちを持ち続けることができる指導法のあり方」

2 指導のねらい

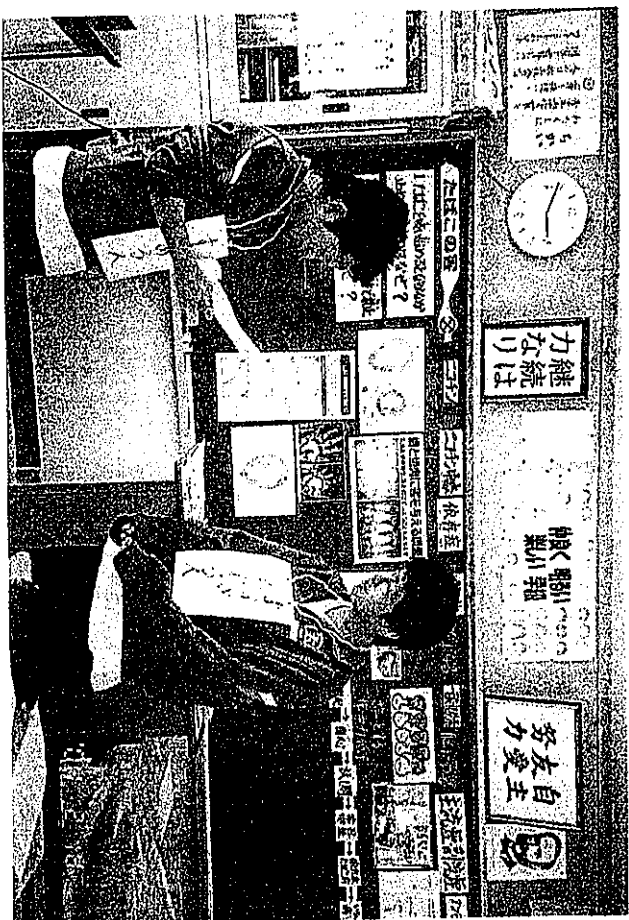
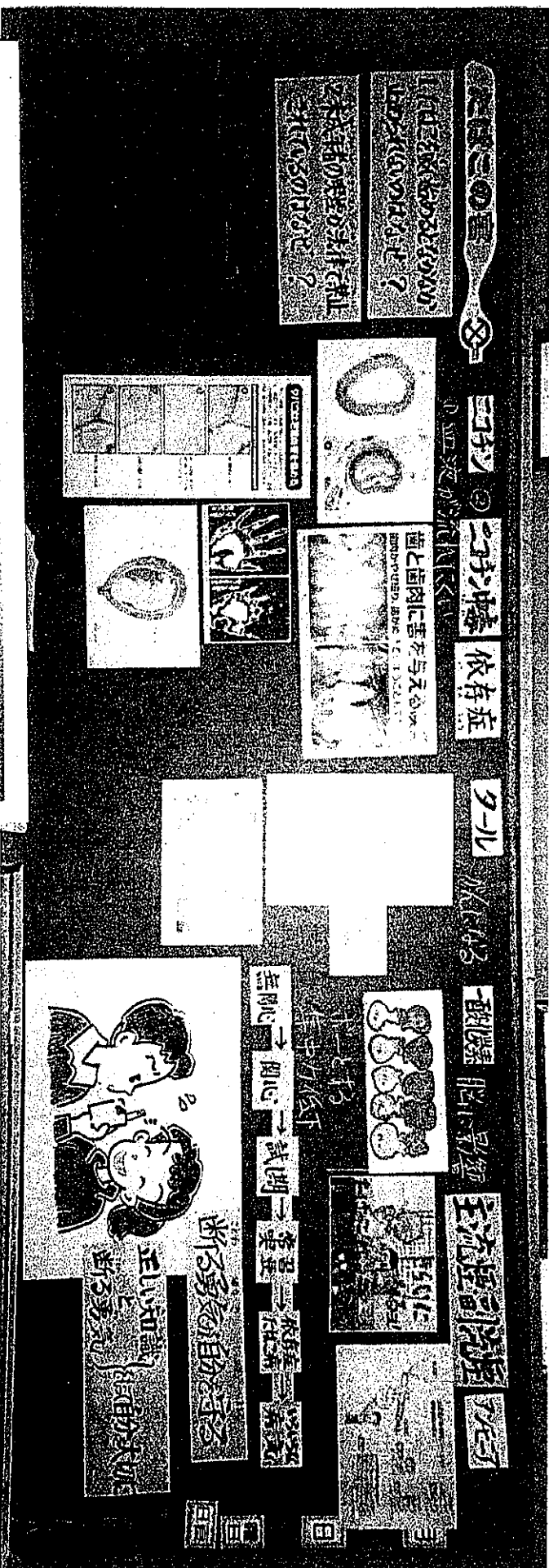
- ① 「たばこがどういうものであるのか」ということを全ての生徒が理解できる。
- ② 「喫煙と健康」との関連性が理解できる。
- ③ 指導内容を自分のこととして受け止めることができる。
- ④ どんな誘惑にも負けない強い信念をもつことができる。

3 方策

- ① アンケートの取り方に工夫・・・実態を把握するだけでなく、指導内容に即した意識調査をとり入れ、調査段階からたばこについて考えさせるように配慮した。
- ② 指導時間の確保・・・限られた1時間の指導では、知識注入に片寄り、自尊感情を高めるまでには至りにくいので、朝の自習時間を利用した事前指導を2回実施した。
- ③ 指導方法の工夫・・・
 - ・ 喫煙防止に対する興味と関心をもたせるため自作資料を用い事前指導を行った。
 - ・ 科学的理解を得させるためにビデオ(*)を使用し(15分間)、その内容を再度具体的に説明し理解を深めさせた。*ビデオ「君が知らない、たばこの害ー中学生とたばこ」(学研)
 - ・ 教師のミニ講話を取り入れた。
当学年の中から喫煙者・非喫煙者・女性の立場等様々な角度からたばこにまつわるエピソードや信念、中学生に送るメッセージなどについて3人に5分間程度ずつ語ってもらった。
 - ・ 対処スキルの学習としてロールプレイング技法を採り入れ、喫煙の誘いに対する断り方の練習をした。

4 評価と課題

学習前の調査においては、たばこについての知識や認識も低く、大人になれば吸うものと思っていたり、やはり1回は吸ってみたい(8.5%)と思っていた生徒もいたが、学習後の感想は、たばこの成分によっていろいろな病気が引き起こされることや受動喫煙の害等も新たに知った者も多かったようである。「絶対吸わない」とか「誘われても断る」という決意を多くの生徒が書いているが、この決意を維持していくためには、もっとスキル学習を充実させると同時に、喫煙防止教育をできるだけ早い時期(小学校)から発達段階に応じて、継続した指導が行われる必要があると思っている。



(資料2) たばこを勧められた時の断り方練習 (ロールプレイ)
 もし、友達や先輩からたばこをすすめられたら、あなたは
 どうする? .. 返す言葉を書いて、練習しましょう。

- (1) 友達や先輩も吸っているから吸おうよ。吸ってみな!
- (2) ストレス解消になるよ。気分転換になるよ。
- (3) 頭がすっきりして勉強がはかどるよ。

(資料3) 喫煙に関する調査結果

調査日 H16年2月
調査対象 勝中1年全員

調査回答者 (男子 22人, 女子 37人 計59人)

Q1 今までに「たばこ」を吸ったことがありますか。

	男子	女子	合計
はい	5	0	5 (8.5%)
いいえ	17	37	54

Q2-1 初めて吸ったのは、いつですか。(今までに吸ったことがある5人を対象)

・小学校入学前2人・小学校低学年2人・中学校1年1人

Q2-2 初めて吸ったきっかけは何ですか。(今までに吸ったことがある3人を対象)

・ 家族に進められて	2人
・ 先輩に進められて	2
・ なんとなく知りたくて	1

Q3 一度は、「たばこ」を吸ってみたいと思いますか。

	男子	女子	合計
はい	4	1	5人(8.5%)
いいえ	13	36	49 (83.0)
分からない	5	0	5 (8.5)

Q4 大人になったら、「たばこ」を吸おうと思っていますか。

	男子	女子	合計
はい	2	0	2人(3.4%)
いいえ	11	34	45 (76.3)
わからない	9	3	12 (20.3)

Q5 主流煙、副流煙という言葉を知っていますか。

	男子	女子	合計
はい	10	15	25人(42.4%)
いいえ	12	22	34 (57.6%)

Q6 たばこを吸いたん吸い始めると、なかなか止められないのはなぜだと思いますか。

・ 知らない14人	・ くせになるから8	・ 1回吸った止められない1
・ ニコチンが入っているから4	・ たばこの薬で吸いたくなる4	
・ 何かの薬品や成分、悪い物や麻薬のようなのがあるから6	・ 吸わなくていいから1	
・ 中毒にかかると、依存性がある1	・ 吸わなくていいから1	
・ やみつきになってストレスやイライラした時に吸うから止められない1		
・ おいしいから6	・ 気分が良くなるから3	・ ストレスが発散する2
・ すっきりする1	・ リラックスするから1	・ 味になれてしまうから1
・ 気分的に1	・ 気に入ってしまった1	

Q7 なぜ、未成年者に喫煙が法律で禁止されていると思いますか。

・ 分からない8	・ 体がまだ発達していないから8	・ 体がまだ弱いから2
・ まだ大人になりきっていないから4	・ 未成年者だから2	・ 成長期だから3
・ 肺や心臓が大人みたいに強くないから1	・ 体に害が大人より出やすいから1	
・ 成長を止めるから8	・ 体がボロボロになる	・ 体に悪いから8
・ 体にかかる害がとて大まかいから1	・ 病気になる2	・ がんになる5
・ 肺や心臓が悪くなる3	・ 頭が悪くなる2	・ 脳がちぢんでしまう2
・ 危険だから1	・ 死ぬから1	

Q8 たばこは「百善あって一利なし」とか「健康を損なう恐れあり」と言われるのに、なぜ、社会において売られているのでしょうか。

・ 知らない23	・ 吸う人がいるから2	・ 買う人がいるから3	・ 売れるから4
・ 大人たちが吸いたくないから1	・ 必要とする人がいるから1	・ 人気があがるから1	
・ 止める人がいないから5	・ 支持者が多いから1	・ ストレス解消になるから4	
・ おいしいから1	・ 気分が落ちるから1	・ 金もうけになるから6	
・ 売っている人の収入が減るから1	・ 売らない人がいるから1	・ 国が悪いから1	
・ 自分の体だから吸う、吸わないのは人の勝手だから1	・ 売らない人は人の勝手だから1	・ 国会が悪いから1	
・ 販売を中止すれば、全国のたばこ会社がダメージを受け、日本経済にも影響を及ぼすから1			

Q9 今、たばこの代金は1箱平均270円位かかるそうです。毎日1箱吸うとしたら、1年間ではいくら位かかるだろうか。また、30年間になるとどうだろうか。(計算してみよう！)

1年間では...270円×365日=98,550 (98,550円)
30年間では...98,550円×30年=2,956,500 (2,956,500円)

Q10 将来、あなたがたばこを吸わないために、どうしたらよいと思いますか。実現可能なことを教えてください。

・ 絶対吸わない6	・ がまんする3	・ 進められても断る8	・ 買わない2
・ 少し吸った意思をもつ2	・ 皆が吸わない1	・ 誰か吸わないと思ふ1	
・ たばこを吸ってはいけない1	・ 自分がいやなことほしくない1	・ 自分が吸わないと思ふ1	
・ 将来のことを考えていたらいよいよムカムカしない1	・ たばこを吸う1	・ パイプを吸う1	
・ たばこの関係には関わらない1	・ たばこを売っている所へ行かない1	・ たばこを吸う1	
・ たばこの勉強をする1	・ たばこを知らしめる1	・ たばこがなくなるように主張し続ける1	
・ たばこの中でおそろしさを知らしめる1	・ たばこを吸う1	・ たばこをなくす2	
・ たばこを作らなくなる3	・ たばこ売り場、自販機を撤去する2	・ 会社の倒産1	
・ たばこを吸うと1万円円の罰金か2年以下の懲役にする2			

(資料4) 事前指導で扱った内容

- (1) 日本における喫煙者率の変化
- (2) たばこ税
- (3) どうして、たばこは吸われるようになったのか。
- (4) なぜ、たばこが吸われ続けてきたのか。
- (5) 未成年者喫煙禁止法について
- (6) たばこを吸うと、血液の流れが悪くなる。
- (7) ニコチンのおそろしい習慣性
- (8) たばこを吸わない人と比べた時の吸う人の死亡率
- (9) 喫煙開始年齢別にみて肺ガンの標準化死亡率比 (男)

(資料5) 授業後の生徒の感想文

「喫煙と健康」についての学習後の感想

勝浦中学校()年()組・氏名()

● たった1時間の学習でしたが、皆さんが将来においても健康に生きるために、真剣に考えていただきたい課題であると考え、実施いたしました。
学習して、喫煙についてどのように感じ、今後の生き方についてどのように考えたかなど感想を書いてください。

題「 将来の私 」
今まであまり喫煙のことなど学習しなかったけれど、あらためて喫煙について勉強しました。今まで知らなかった事も勉強しながら、たばこってこれほど悪い物質だと知りました。大人も私の家族も吸っているのに、存分吸ってみたいという興味もあったけれど、たばこについて勉強しているうちに、大人になっても吸いたくはないなと思ってきました。たばこは、吸う人の体も悪くするし、吸った後のけむりや他の人の迷惑もかき合えるし、たばこを吸って得ることは何にもありません。私は、大人になっても吸いたくはないなと思えます。もし吸ってみたいと思っても、このたばこの勉強のことを思い出し、自分の体は自分で守りたいなと思えます。

「喫煙と健康」についての学習後の感想

勝浦中学校()年()組・氏名()

● たった1時間の学習でしたが、皆さんが将来においても健康に生きるために、真剣に考えていただきたい課題であると考え、実施いたしました。
学習して、喫煙についてどのように感じ、今後の生き方についてどのように考えたかなど感想を書いてください。

題「 タバコの怖さ 」
私の家族はたばこタバコを吸っていません。前まで、おじいちゃんが吸っていましたが、「ぼろぼろカニ」と言うがんが死んでしまいました。その1番の理由は、「タバコ」です。おじいちゃんが死んで、その理由を聞いて、私はその日に心にかかいました。「私は、大人になっても絶対にたばこは吸わない。おじいちゃんは、タバコの怖さを体をきかせいして教えてくれた。そのおじいちゃんのを力をくれた人にはしない」と思いました。タバコのせいで死ぬのは、タバコに負けたのと同じだから... タバコでお金を使いたくないから... お金をはらって自分自身を「とく」をのませるのは絶対にやめです。自分は、とくか他の人にまでけむりがいってしまわないように気をつけてしまいます。肺がんになりたくないです。いかにタバコは怖いのには絶対にやめです。