

1. 研究テーマ

甲州市テーマ

心身ともに健康な生活を送る子どもをどう育てるか
～健康な生活習慣の取り組み～

中学校グループテーマ

喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育

—— ライフスキルの形成に焦点を当てた

喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育とはどうあるべきか ——

2. テーマ設定の理由

近年、我が国の青少年の抱える健康課題が多様化、深刻化する中で、未成年者による喫煙や飲酒並びに青少年による薬物乱用も課題の一つであり、学校における喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導・教育の充実強化が求められている。

特に中学生の時期は、子どもから大人への移行期に当たり、精神的不安定な時期でもあり、社会的要因の影響を受けやすく不適切な判断をすることがある。

しかし、全ての生徒が社会的要因の影響を同じように受けるのではなく、セルフエスティームが低かったり、ライフスキルの低い生徒が特に社会的要因の影響を強く受け、喫煙・飲酒・薬物乱用をはじめとする様々な危険行動をとりやすいとされている。

このようなセルフエスティームやライフスキルが低い生徒に、古典的な「知識中心型」や「脅かし型」の教育は、行動面における効果はなく、逆に危険行動を助長する場合さえ有るといわれている。

そこで、思春期特有の行動や考え方が喫煙・飲酒・薬物乱用という危険行動に結びつかないよう、セルフエスティームを育て、様々な人間関係の中で適切な意思決定や行動選択を行い、実践できる能力、すなわちライフスキルの形成に焦点を当てた喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育のあり方を研究することにした。

3. 研究経過

2012年度 ○喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の必要性・目標・内容の理論研究
未成年者飲酒予防研修会（日本学校保健学会夏季セミナー参加）

○中学3年生保健学習 「飲酒と健康」授業実践（T・T授業）
授業案・教材・教具の作成

2013年度 ○中学3年生保健学習 「正しい薬の使い方」授業実践（11月予定）
授業案・教材・教具の作成

4. 研究同人

5. 研究内容

本時の学習

- (1) 日 時 平成25年 2月6日 (水)
- (2) 場 所 **中学校 3年 教室
- (3) 小単元名 「飲酒と健康」
- (4) ねらい
 - ・飲酒が心身に及ぼす影響について理解する。
 - ・未成年者の飲酒が心身の発育や発達に大きく影響することを知る。
 - ・自分の健康は自分で守っていこうという意識を高める。

(5) 生徒の実態

男子*名, 女子*名, 計*名のクラスである。多くの生徒が, 保育園から中学校まで同じメンバーで来ているため, 男女ともに仲が良い。しかし, 人間関係が固定化しており, 波風を立てないように言いたいことを飲み込んでしまうことも多い。学校全体では学年を問わず仲が良く, 休日などは先輩や卒業生と行動することもある。地域での伝統的なお祭りや行事なども続いており, 生徒の多くが参加している。その際, 大人が飲酒している場面を見ることも多いと考えられ, 保健室での会話などからも, 飲酒に対して抵抗感が少ないことがうかがえる。

(6) 学習の展開

学習の展開

	学習内容	教師の指導・支援		資料	評価
		教科担任	養護教諭		
導入 5分	1 事前アンケートの結果を提示	・本校の結果と全国の結果について説明		・アンケート結果	
展開 40分	2 アルコールの影響を知る アルコールとは? ① 口から入ったアルコールの体外排出までの経路について ・グループで考え, 発表する。 	・アルコールの説明 ・体内に入ったアルコールは, どのようにして体外に出るのか、グループで考えさせる。	・生徒の発表を確認後, 体外排出の流れの正解を説明 ・アセトアルデヒド脱水素酵素についての説明 遺伝で決まっている3つのタイプ 酵素がないALDH2 不活性型 分解する力が弱い ALDH2 低活性型 分解する力が強い ALDH2 活性型 ・シールを配付し, ワークシートに貼るように指示	・人体図 ・ワークシート ・臓器名 ・ワークシート ・シール	【知】

	<p>※アルコールパッチテスト</p> <p>②脳への影響</p> <ul style="list-style-type: none"> アルコール血中濃度と酔いの状態 脳の大脳新皮質（理性）活動低下，大脳辺縁系（本能，感情）活動活発 ↓ 小脳の麻痺（運動失調，千鳥足） ↓ 海馬の麻痺（意識がはっきりしない） ↓ 脳全体の麻痺（呼吸中枢まで麻痺がすすみ，死亡） <p>※アルコールパッチテスト【チェック①】</p> <p>③急性アルコール中毒</p> <ul style="list-style-type: none"> 一気飲みの危険性 <p>※アルコールパッチテスト【チェック②】</p> <p>④体への影響（長期に渡る飲酒の害）</p> <ul style="list-style-type: none"> 急性アルコール中毒 長期にわたる飲酒により… →脳の委縮・肝硬変 →アルコール依存症 	<ul style="list-style-type: none"> パッチテストの説明 アルコール綿の配付 <p>・チェック① (はがして，肌の色を見るよう指示)</p> <p>・息子を亡くした母の手記を読む。</p> <p>・一気飲みの危険性</p> <p>・チェック② (はがして，肌の色を見るよう指示)</p>	<ul style="list-style-type: none"> テープの貼付 <p>・脳は血流量が多く水分をたくさん含むため，アルコールの影響を強く受ける。</p> <p>・アンケートの結果（イメージ）にふれる。</p> <p>・脳の活動の低下と酒気帯び運転</p> <p>・結果の説明 (赤くなった人…ALDH2不活性型（お酒が飲めない体質）) →急性アルコール中毒</p> <p>・結果の説明 (赤くなった…ALDH2低活性型（お酒に弱い体質）) (赤くならなかった…ALDH2活性型（お酒に強い体質）) 個人差について</p> <p>・長期にわたる飲酒は体に悪影響を与えることを説明</p>	<ul style="list-style-type: none"> アルコール血中濃度と酔いの状態の図 ワークシート ワークシート 委縮した脳 肝臓 ワークシート 	<p>【知】</p> <p>【知】</p> <p>【知】</p>
<p>まとめ (5分)</p>	<p>3 今日学習で，わかったこと感じたことを記入し，発表する。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ワークシート 	<p>【知】 【思】</p>

- 評価
- ・飲酒が心身に及ぼす影響について理解できたか。【知】
 - ・未成年者の飲酒が心身の発育や発達に大きく影響することを知ることができたか。【知】
 - ・自分の健康は自分で守っていこうという意識を高めることができたか。【思】

評価方法 発言，ワークシート

授業後の生徒の感想

- 自分はお酒が強いとパッチテストで出たけど、将来飲もうと思わないので、でも、一応自分の体質がわかって良かった。お酒は身体への害がたくさんあって怖いと思った。
- アルコールが口から体外へ排出される経路を考えたことがなかったので、全身の臓器へ行くと聞いて驚いた。脳の萎縮があると聞いて怖いと思った。
- パッチテストで酒が強いと思われることが分かったけど、飲み過ぎると様々な悪い病気になってしまうので、飲み過ぎには注意したいと思った。脳への影響がよく分かった。とても怖いと思った。
- お酒は飲み過ぎると良くないということが分かったので、飲み過ぎないようにしたい。アルコール依存症にならないように気をつけたい。口から体外までの経路が長いことが分かった。大人になったとき、小さい子に「お酒飲めよ」などと言わないようにしたい。
- アルコールについて知らなかったことがここで知ることができて良かった。私は、お酒が弱いタイプなので将来気をつけたい。もし飲むことがあっても程々にしたいと思う。
- アルコールは未成年にはとても危険なものだということが分かった。お酒を飲んだら肝臓の色がすごく変わっていてびっくりした。身体のことをたくさん分かった。とてもいい勉強になった。僕が20歳になっても未成年にはお酒を飲ませないように気をつけたい。パッチテストがおもしろかった。

授業後の研究討議

授業者の反省

<T2>

- ・事前アンケートから、飲酒の経験がある生徒が全国と比較すると高いことがわかった。地域での繋がりが強く、昔からのお祭りなど伝統行事も多い。参加した際に大人から「一口くらい」と飲酒を勧められるということも考えられる。このアンケート結果からも、指導の必要性を強く感じた。導入で生徒の関心をひくことができた。
- ・アルコールの経路を班活動で考えさせたのは効果的であった。和んだ雰囲気の中で、自分の意見をしっかり言えていた。
- ・アルコールの経路の説明がまごついてしまった。
- ・アルコールパッチテストにより、自分が飲めるかどうかや自分の体調を知ることで、断る勇気を持てたり、無理に勧めないことができる大人になってもらいたいという願いを込めた。
- ・体への影響については、たくさん伝えても印象に残らないので4つに絞ったことは良かった。

<T1>

- ・時間がもっとかかると思っていたがちょうど良かった。
- ・アセトアルデヒド脱水素酵素 ALHD1、ALDH2 などの用語が難しかった。生徒が理解できているのか不安。
- ・アルコールの吸収と分解のイラストはわかりやすかった。資料がそろっていて大変効果的だった。

討議

- ・授業の狙いは十分達成できていた。
- ・アルコールの説明で、エチルアルコールとメチルアルコールの違いについて、触れなくて良かったのではないか。
- ・経路で十二指腸は、入れなくても良かった。生徒が混乱していた。
- ・生徒は、肝臓を通ることはわかっているが、小腸からどう繋がるのかがわからないで悩んでいたのもので、その説明をする方がよりわかりやすかった。
- ・アルコールの経路について、班活動で考えさせたのは効果的だった。
- ・経路の説明で教師の言い間違いがあったので、落ち着いてわかりやすく説明することを心がけた方がよい。
- ・アセトアルデヒドやアセトアルデヒド脱水素酵素という用語が難しいので省略することはできないのか。教科書にも載っているので押さえないし、パッチテストで何がわかるのかを説明するのに必要。
- ・パッチテストの結果を書き込むワークシートがわかりにくかったので、検討しなおしたほうがよい。
- ・パッチテストは興味を持っておこなっていた。ひとりの男子生徒が赤く反応したが赤くなったことを隠そうとしていた。少人数の中で男子でお酒が弱いということを知られたくなかったのかもしれない。
- ・脳への影響のところ、アルコール濃度が資料に書いてあり、ビールビン何本くらいと教師が説明していたが、濃度を数字でみてもわからない。これは目安であって、個人差が大きいということをもっと強調した方が良かった。
- ・急性アルコール中毒で息子を亡くした母親の手記を読んだのは効果的であった。
- ・急性アルコール中毒は、酵素が無い人になると強調していたが、酵素がある人でも大量に飲酒するとなることを伝えた方が良かった。
- ・体への影響は、4つに絞って正解だった。脅しにならないような指導がよい。
- ・生徒の感想をみても、強い恐怖心や絶対飲まないという感想はなく、飲めるようになってでも飲み過ぎないようにとか、ほどほどにしようと思ったなどで、脅しの指導にならないで良かった。
- ・このような研究資料をもっと公表してもらい、体育科の教師も活用できるようにしてもらいたい。

研究の成果と課題

喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の研究は初年度であり、理論研究からおこなうに当たり、甲州市県外研修（日本学校保健会夏季セミナー）で研修してきたことがたいへん役に立っている。今までおこなってきた、生徒に恐怖心を与えるような脅しの教育は効果が無く、セルフエスティームを育て、ライフスキルを育むような指導が重要であるということを念頭に授業を考えることができた。今回の授業では、正しい知識を習得し、正しい自己選択ができるような展開と資料づくりをおこなったが、生徒の感想からねらいはおおむね達成できていた。

今後は、セルフエスティームを高めるようなソーシャルスキルトレーニングやエンカウンターを取り入れた授業も検討していきたい。

- (1) 日 時 平成 年 月 日 ()
 (2) 場 所 **中学校 3年 教室
 (3) 小単元名 「喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ」(飲酒)
 (4) ねらい

- ・すすめられた誘惑に対し、負けない適切な意志決定と行動選択の必要性について知り、対処について考えることが出来る。【知】【思】
- ・ロールプレイングを通して実践力を高める。【思】

(5) 学習の展開

	学習内容	教師の指導・支援		資料	評価
		教科担任	養護教諭		
導入 (10分)	<p>1 前回の学習をふりかえって</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲酒により、発達期の未成年の心身には、大人に比べて影響を強く受ける。脳をはじめとする様々な器官に障害、依存症にもなりやすい。 ●『未成年者飲酒禁止法』について ・20歳未満の飲酒は違法である。本人だけでなく、飲ませた人、売ったお店も罰せられる。 ●なぜ未成年飲酒による死亡事故が起こるのか。 ・飲酒がダメという知識もあるのに、毎年事故が起こる。誘われた時に断ることができるのか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・法律について説明 		<ul style="list-style-type: none"> ・法律 	
<p>すすめられた時の断り方を考えよう</p>					
展開 (35分)	<p>2 誘われた時の対処方法を考える。</p> <p>(ケース1)友人からの誘い (ケース2)先輩からの誘い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループになり、それぞれのケースについて、ブレインストーミングを行い、意見を出し合う。 ・グループで各ケース1つずつの断り方を決定。 <p>3 ロールプレイングを実践させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケースごとのロールプレイングを発表する。 <p>4 ケース別の断り方の違いについて。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・先輩からの誘いの方が断りづらいことに気づく。 ・他のグループの良かったところを発表する。 <p>(仲間に向けた警告文を作る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クラスの仲間に向けて、飲酒の警告文を考え、ワークシートに記入、発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発表者を決めさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケース別に断り方に違いがあれば、それをチェックするように指示。 ・すすめ役になる。 ・逃げる、ごまかすといった方法もあることを伝える。 ・これまでの学習内容を踏まえて考えるように伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・ワークシート 	<p>【思】</p> <p>【思】</p> <p>【知】</p>
まとめ (5分)	<p>5 まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回の学習でわかったことや感想を、ワークシートに記入、発表する。 			<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート 	<p>【知】</p>

第3学年 保健体育授業案

本時の学習

(1) 日時 平成25年11月27日(水) 6校時

(2) 場所 **中学校 3年A組教室

(3) 小単元名 『くすりの正しい使い方』

(4) ねらい

- ・くすりの正しい使い方に関心を持ち学習に取り組むことができる。
- ・くすりの正しい使い方について、理解し説明できる。
- ・くすりの有効性と副作用について知る
- ・誤った使用は、薬物乱用に当たることがわかる。

(5) 学習の展開

	学 習 内 容	教 師 の 支 援 ・ 指 導	資 料 ・ 注 意 点	評 価
導 入 5 分	1, ロールプレイの内容を自分のこととして捉える 2, 本時の学習内容を知る	・保健室でよくある会話について教師と生徒でロールプレイをする 板書『くすりの正しい使い方』	*リアルな内容にする(生徒役は保健委員に頼む)	
展 開 40 分	3, くすりと自然治癒力の関係について理解する 4, くすりの使い方について知る *用法・用量を守る 5, なぜくすりが効くのか理解する *肝臓の役割 *血中濃度 6, くすりを飲むときの注意点を理解する 7, くすりに、主作用と副作用の両方があることを理解する	・自然治癒力とは何か説明する ・くすりは、自然治癒力だけでは病気が治らないときに使う ・くすりに、くすり毎に使い方が決まっている。説明書をよく読んで正しく使う。 ・くすりが体内でどのように吸収分解され効き目が現れるか、人体図を使い説明する ・くすりの効き目は、血中濃度で決まる ・くすりを飲むときの注意点を示す(実験をする) *コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲むことが基本 ・くすりの主作用・副作用について例を挙げながら説明する ・副作用を出さない工夫をすること・何会場があったらすぐ受診する。	自然治癒力・罹患の様子パネル 説明書 人体図(くすりの行方) 血中濃度のグラフ 実験 お茶と鉄剤 グレープフルーツジュースと胃薬 カプセル 副作用の例パネル ・アレルギーの薬 =眠くなるなど	自然治癒力とは何かわかる

<p>8, くすりの正しい使い方について理解を深める</p> <p>・問題文（事前アンケートとリンク）</p> <p>①トローチをかんで飲み込んだ</p> <p>②水がなかったのでそのままくすりだけ飲み込んだ</p> <p>③飲んだ薬の効果が現れなかったため続けてもう1回飲んだ</p> <p>④大人用の薬を、半分にして飲んだ</p> <p>⑤同じ症状だったので、弟が前に医者からもらった薬を飲んだ</p> <p>⑥学校で頭が痛くなったので友だちの持っていた痛み止めをもらって飲んだ</p> <p>⑦病院で薬をもらったが、良くなったので勝手に薬を飲むのをやめた</p>	<p>・誤ったくすりのしよう方法について提示し、班で何が間違っているのか話し合い発表する</p>	<p>班活動</p> <p>*問題文の提示 班毎に2つずつ話し合う（あらかじめ決めておく）</p> <p>班毎に発表してもらう</p>	<p>誤っている点</p> <p>・正しい方法が出せたか</p>
<p>ま と め 5 分</p> <p>9, 薬事法という法律によってくすりの使い方が決まることが理解できる</p> <p>10, くすりの正しい使い方がわかる</p>	<p>・くすりの誤った使用は、薬物乱用になる</p> <p>・用法用量を守って正しく使うことで、くすりの効果が最大限に発揮されることを確認する</p>	<p>・黒板に貼った資料の確認をする</p>	

評価

- ①くすりの正しい使い方について関心を持って授業に取り組んだか
- ②くすりの正しい使い方について理解し説明できたか
- ③薬の副作用について知ることが出来たか
- ④誤った使用方法が、薬物乱用に当たることが理解できたか

評価方法

*生徒への事後アンケートによる

6. 成果と課題

昨年度より研究を始めたが、セルフエスティームを高めることは、保健の授業だけでどうにかなるわけではない。生活全体について、生徒自身が考え、悩みながら答えを見つけていけるような場面を意図的に設定していく必要があることがわかってきた。実践に関しては、これからは、授業をしていくときにもテーマ設定理由を意識した発問をしていくことが大切だと思われる。

甲州市で取り組んでいる「確かな学力育成プロジェクト」において、甲州市の全小中学校でQUテストを実施し、各校の校内研究でQUテストの結果を分析し、支援方法を研究している。

「共同絵画」や「ぐるぐるエンカウンター」、「支援群を記入した座席表の活用」など、SSTやSGEを取り入れ、スキルアップを行っている。保健学習においても、アイスブレイクや話し合い活動を取り入れたり、各生徒がどの群に所属しているのかを認識し、言葉かけを意識するという積み重ねが、セルフエスティームを高め、ライフスキルの形成に繋がると考え、今後の実践に取り入れていきたい。実践を重ねていくことと、研究協議により、授業案の改良に取り組んでいきたいと考えている。

<参考文献>

- ・喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導参考資料 中学校編 財団法人日本学校保健会
- ・お酒と健康を考える 財団法人 アルコール健康医学協会
- ・「お酒のはなし」 江東区健康プラン21
- ・寄稿「息子の死を無駄にしないで」 イッキ飲み防止サイト
- ・北都留教育研究会保健教育研究会「飲酒と健康」資料
- ・エビデンスにもとづいた 新・アルコールの害 少年写真新聞社