

## 学校における喫煙予防を目的としたユニバーサル教育

— 試行段階としての教育方法の開発とその実践 —

### School-based universal smoking-prevention education: Development of education methods and practices in the first trial

吉見 摩耶\*, 松本 有貴\*, 山崎 勝之\*,\*\*

〒772-8502 鳴門市鳴門町高島字中島748番地 \*鳴門教育大学予防教育科学教育研究センター

\*\*鳴門教育大学大学院人間形成コース

Maaya Yoshimi\*, Yuki Matsumoto\*, Katsuyuki Yamasaki\*\*,\*

\* Center for Education and Research on the Science of Preventive Education

\*\* Department of Human Development, Naruto University of Education

748 Nakashima, Takashima, Naruto-cho, Naruto-shi 772-8502, Japan

抄録：本論文は、学校における喫煙予防を目的としたユニバーサル教育について、教育方法の開発とその実践について述べていく。まず、学校において展開される、健康や適応への予防教育について、自律性と関係性をのばすベース教育と、特定の問題に対応するオプション教育を含むTOP SELFモデル（山崎・佐々木・内田・勝間・松本、印刷中）を紹介する。本論では、特にオプション教育における4つの系の中でも、性・薬物・タバコ・酒に関連した「危険行動系」に含まれる、「喫煙予防教育プログラム」の教育方法ならびにその実践について述べていく。本プログラムは、喫煙行動の回避が最終的な目標であり、その目標を達成するための各構成目標が設定されており、「認知調整能力」、「問題解決能力」、「自己管理能力」の育成という3つの構成中位目標から、直接的な教育方法に関わる操作目標までの階層的な目標構成となっている。

キーワード：ユニバーサル教育、喫煙予防、オプション教育、TOP SELF、教育方法

**Abstract** : This article describes the development of education methods and practices of the universal education that aims for the smoking prevention in schools. Firstly, I introduce the TOP SELF model (Yamasaki, Sasaki, Uchida, Katsuma & Matsumoto, in press) that is composed of the comprehensive base and partial optional education; the former aims to develop autonomy and interpersonal relatedness, whereas the latter targets specific problems such as bullying and smoking. Smoking is recognized one of the risk-taking behaviors along with drug abuse, drinking, and sex-related misbehaviors. We have developed a smoking prevention program that is underlaid with hierarchical purposes. The purposes range from intermediate purposes including the enhancement of cognitive adjustment, problem-solving and self-regulation, to operational purposes which directly relate to educational methods.

**Keywords** : universal education, smoking prevention, partial optional education, TOP SELF, educational methods

#### I. TOP SELF における「喫煙予防教育」について

##### 1. TOP SELF におけるオプション教育

山崎・内田（2010）は、心身の健康と適応ならびにその問題へのユニバーサル予防が学校教育において欠かせないものであると主張し、学校において展開される、健康や適応へのユニバーサル予防教育について、ベース（総合）教育（comprehensive base education）とオプション教育（partial optional education）の2つのモデルを導入し

た。前者は、児童・生徒の健康と適応の問題を総合的に予防することを目指しており、「自己信頼心（自信）の育成」、「感情の理解と対処の育成」、「向社会性の育成」、「ソーシャル・スキルの育成」を目的としている。後者は、特定の健康問題や適応問題を対象として実施される予防教育であり、「学校適応系」、「精神健康系」、「身体健康系」、「危険行動系」の4つに分類されている（山崎・佐々木・内田・勝間・松本、印刷中）。山崎らは、この教育全体を『いのちと友情』の学校予防教育（TOP SELF: Trial Of

Prevention School Education for Life and Friendship)と名付けた。

ベース（総合）教育およびオプション教育には、いずれにも目標の階層性がある。その目標構成は、大目標、構成目標、操作目標によって階層的に組まれている。まず、ベース教育においては、「自律性」と「対人関係性」の育成が大目標として設定されており、この大目標を構成する目標として、先の「自己信頼心（自信）の育成」～「ソーシャル・スキルの育成」が設定されている。次に、オプション教育においては、4つの系ごとに大目標が設定されており、「学校適応系」の大目標は、「学校生活への適応の維持・向上」、「精神健康系」の大目標は、「精神的な健康の維持・向上」、「身体健康系」の大目標は、「身体的な健康の維持・向上」、「危険行動系」の大目標は、「性、薬物、タバコ、酒に関連した危険行動の回避」となっている。各系の大目標の下には、この大目標を構成する目標として構成上位・中位・下位、さらに操作目標と階層的に目標が設定されている。本論では、オプション教育における「危険行動系」のうち、「喫煙の予防」を目指したユニバーサル教育における教育方法の開発とその実践について述べていくこととする。

## 2. オプション教育「危険行動系」における喫煙予防

「危険行動系」は、「性、薬物、タバコ、酒に関連した危険行動の回避」を大目標として、その下には、「性関連問題行動、薬物使用、喫煙・飲酒の予防」が構成目標として設定されている。この系では、喫煙や飲酒といった問題に加え、近年、低年齢化の傾向が著しい薬物（アヘン、マリファナ、覚醒剤など）の使用問題、さらに性関連の問題行動が取り上げられており、学校における現代的な課題に取り組んでいる。

危険行動系の中に含まれる問題行動の中でも、薬物や性問題に比べると、喫煙は、子どもにとって一番身近な問題だと考えられる。喫煙のきっかけとしては、「好奇心から」が最も多く、次に、「友人に勧められて」と続く。また、好奇心で吸い始めた子どものきっかけは、親の喫煙、身近にある吸い殻であり、両方とも子どもを取り囲む環境から影響を受けている（川畑，2001；山岡，2006）。オプション教育は、学校側が選択して必要に応じて実施することができるという、学校のニーズに適宜応じることのできる教育であるため、子どもの身近にある環境的影響や社会的影響が大きく関わる喫煙の問題に対して、その予防を目標とした喫煙予防教育を行うことは、学校教育において非常に重要な位置づけにある。

## II. 喫煙予防教育プログラムにおける教育方法

### 1. 喫煙予防教育プログラムに共通した教育方法

山崎ら（印刷中）は、ベース総合教育ならびにオプション教育の教育方法について、教育効果を高める必須の特徴の他、次のような共通特徴を持つ必要があり、また持つことが可能となると述べている。①児童生徒の教育参加への動機づけを高めることができる、②子ども同士の交流を促進する場と方法が用意されている、③教室や廊下等、教育の場としての学校環境を適切に利用する、④放送や給食など、授業外の教育要素の挿入を考える、⑤何らかのかたちで家庭との接点をもつ、⑥キャンペーンを張るなど、教育の効果を最大にする工夫をする、⑦学校教員が無理なく修得して、時間的余裕をもって実施することができる、⑧教材が複雑でなく教員が簡単に作成できるもの、の諸特徴である。また、これらの特徴のうち、①、②、③、⑤、⑦、⑧は必須の共通特徴になるとも述べている。

このことについて、以下、喫煙予防教育プログラムで利用された共通の教育方法について述べていく。まず①について、本プログラムでは、全体活動において、ムービング・ディベート、ジグソー教育、リラックス法やアサーションスキルの実践などを取り入れた。毎時間、多様な活動を取り入れることで、子どもたちの興味・関心、授業への参加意欲が高まるよう工夫した。②については、小グループ活動においてロールプレイや友達サインなどの活動を取り入れた。③では、プログラム全体の進捗や過程がわかるポスターを廊下に掲示し、子どもたちがいつでも目に触れられるようにした。④については、子どもたちにホームワークを出すことで、授業で学んだことを振り返ることができるため、授業外での教育要素の一つになるのではないかと考えた。⑤では、毎時間、授業で学んだことの中から大事な要素を「家族の活動」として課題を出し、家族の人と一緒にその課題に取り組むという活動を入れた。課題へ取り組んだときは、家族のサインをもらうようにし、子どもたちを通して授業で学んだことが家庭に伝わるという相互的な作用を狙いとした。また、プログラムの開始時、中頃、終了時には、家庭通信を作成し、子どもたちがどのようなことを学び、どんな様子なのかということ、写真やメッセージで伝えることで、家庭との接点を持つようにした。⑥については、今回取り組むことができなかった。どのように教育の効果を最大にアピールしていくかは今後の課題である。⑦についても、今回は授業制作者が授業を実施したため、今後の課題となっている。⑧については、毎回、授業内容によって準備する教材の種類は異なるが、教材を考える段階では、教員が簡単に作成できるものということ、常に念頭において準備をすすめた。また、教材は、子ど

もたちの作業や行動が滞ってしまうようなわかりにくいものであってはならず、シンプルなもので、かつ子どもたちにとってわかりやすく、小グループでの話し合いや個々人の意見やアイデアが出しやすいものが受け入れられた。

TOP SELF においては、特に上記の①・②の内容について、なによりも子どもたちの興味・関心を引きつけることが重要だと考えており、クラス全体活動および小グループ活動における話し合いの活性化を促す斬新な反応系の授業デザインの開発に力を入れている。②については、可能な限り子ども同士の活動を取り入れる必要がある(山崎他, 2006)と述べており、授業の中心となる小グループ(集団)の活動では、グループの全メンバーが参加し、参加しなければ成立しないといった、メンバーの参加度を高める方法が必要だとしている(山崎ら, 印刷中)。本プログラムにおいても、先述のとおり、クラス全体活動ではムービング・ディベートや友達サインなど動きのある活動を取り入れており、教育目標を達成する内容であるとともに、子どもたちの意欲と参加度を高めることができた。また、小グループ活動においては、ジグソー教育やロールプレイなど、子どもたち全員が活動に参加し、一人一人に役割と責任を持たせることにより、個々人が目的を持ち、さらに班員と協力して取り組むことで、より活動が活性化することを目指した。また、TOP SELF では、小グループ活動の基本的構造として、いくつかの条件を設定している。そのうち、班編制の人数(4~6名)と司会係と記録係の固定については、本プログラムでも実施されており、教育目標を達成するための小グループ活動は十分に機能していた。

## 2. 喫煙予防教育プログラムの直接的な方法における諸特徴

山崎ら(印刷中)は、このTOP SELFの予防教育における各教育方法について、①については、教材と子どもの活動の両方に共通して設定する細部特徴を考える必要があると述べている。まず、教材面においては、授業全体の一貫した連続性のある筋書き、知識的な部分の伝達に際して登場するキャラクター設定、これらの特徴を効果的に演出するためのパワーポイント・スライドを用いた電子紙芝居の導入とまとめ部分での使用、さらにこのスライドは、音声、効果音、BGMが埋め込まれた状態で、自動的に提示される仕上がりであること、としている。次に、活動面においては、子どもたちの活動に動作やゲーム的要素を取り入れること、可能な限り実物を見せて扱うこと、特に活動面は、メリハリをつけた運営をもたらすための工夫が必要であることを強調している。

ここでは、喫煙予防教育プログラムにおける直接的な方法の諸特徴について、特に①の教材面に関することについて述べていくこととする。本プログラムは、法律的に

喫煙が許されていない年齢の子どもたちを対象とする予防プログラムであり、成人した大人への禁煙指導とは異なる。本来は喫煙の習慣や経験がないであろうとする子どもたちに対して、喫煙の健康被害を十分に認識させ、喫煙の問題を回避させるためには、どのような予防教育が効果的であるのかということ十分に考えなければならなかった。そこで、本プログラムでは、子どもたちに喫煙予防の必要性を伝え、一緒に成長していける存在としての「モテぞう」という子象のキャラクターを設定した。

モテぞうは、子どもたちと同じ目線からさまざまなメッセージを伝えることにより、子どもたちが喫煙予防への意識を高めていくことを狙った。また、同年代や先輩、成人した大人の人物キャラクターを設定し、さらに子どもたちにとってイメージしやすく、自分たちの身近にもあるような喫煙に関わる場面設定をすることにより、喫煙の問題が他人事ではなく、自分たちにも関わってくる問題だと認識できるようにした。毎回、その授業のテーマは、登場人物たちの悩みから問題提起が始まる。モテぞうや主となるキャラクターはその悩みを解決していく中で、喫煙予防に必要な知識やスキルを身につけていく。そして子どもたちは、モテぞうと一緒に問題を解決する過程をたどることで、同じように喫煙予防に関わる知識やスキルが身につくことを目指した。毎回、授業の導入とまとめ部分にはパワーポイント・スライドによる電子紙芝居を使用し、音声、効果音、BGMを埋め込んだものが自動的に流れるようにした。スライドの一部はパターン化されたものだが、それ以外は毎回の授業目標に沿った内容で、子どもたちにとって目新しいものになるよう工夫された。

## III. 喫煙予防教育プログラムの構成

### 1. プログラムの目標構成

喫煙予防教育プログラムでは「喫煙の予防」が構成上位目標として設定されており、この構成上位目標を達成するために、「認知調整能力」、「問題解決能力」、「自己管理能力」の育成という3つの側面から介入を行う構成中位目標が設定されている。そして、これらの構成中位目標の下には、それぞれ目標を実現するための構成下位目標が設定されており、さらにその下に位置するものとして、具体的な教育方法を示す目標である操作目標が設定されている。認知調整能力の育成に関わる操作目標では、喫煙の問題に対する正しい知識と判断力を得ること、社会規範に基づいて喫煙予防への考えを持つことを目指した。問題解決能力の育成に関わる操作目標では、喫煙の誘惑に抵抗する意思表示をするためのスキルの獲得、誘惑の回避・拒否に伴う不安やストレスを対処するスキル

の獲得を目指した。自己管理能力の育成に関わる操作目標では、誘惑のコントロールを目的としたモニター法の実践、喫煙の誘惑に負けないための支援環境づくりと利用を目指した。本プログラムの教育目標の構成とそのエビデンスについては、松本・吉見・山崎（印刷中）に詳しい。本プログラムの教育目標を TABLE 1 に示す。

## 2. 教育対象

山崎ら（印刷中）は、ベース総合教育における教育対象について、将来的には幼児から高校生までと、幅広い年齢層を対象とした健康と適応の問題を総合的に予防する教育への発展を想定しながらも、まずは小学校と中学校の全学年で通年実施することを推奨している。オプショナル教育についても、小学校3年生から中学校1年

TABLE 1 喫煙予防教育プログラムの構成目標

上位目標	構成中位（Ⅰ～Ⅲ）・構成下位（1～7）目標	操作目標
喫煙の予防	<b>Ⅰ 認知調整能力の育成</b>	
	1. 喫煙の問題性を正しく判断できる	a. 喫煙の害に関する正確な情報に基づき喫煙の問題を認識する b. 喫煙が自分の心身に及ぼす影響を理解する
	2. 社会規範に基づいて、喫煙予防に対する興味・関心を持つことができる	c. 自分や周りの人の喫煙予防に対するいろいろな考えを理解することができる d. 二十歳以上の大人の考え（喫煙はかまわない・予防は必要ない）に挑戦する e. 自分たち未成年の考え（喫煙はかまわない・予防は必要ない）に挑戦する
	<b>Ⅱ 問題解決能力の育成</b>	
	3. 喫煙の誘惑に抵抗する意志決定ができる	f. 喫煙の誘惑を回避・拒否（意志決定）しにくい原因（親しい人やTVの影響など）を探り、身近な生活環境の中にどんな誘惑要因があるかを理解する g. 仲間と協力して喫煙行為に対する予防策を考えることができる h. 喫煙行為を予防する対応策の中から自分たちができるよりよい方法を決定する
	4. 身近な存在からの喫煙の誘惑を回避・拒否する方法を理解し、積極的に取り組むことができる	i. 身近な存在（友人や先輩）からの喫煙行為への誘惑を回避・拒否しようとするときに想起される不安・ストレスに対応するスキルを学ぶ j. 身近な存在（友人や先輩）からの喫煙行為への誘惑に対して回避・拒否するという意思表示を表すための言語・非言語的なスキルを学ぶ k. 身近な存在（友人や先輩）からの喫煙行為への誘惑に対して回避・拒否行動後の関係が悪化したと仮定して、関係修繕、または新たな関係作りに必要なスキルを学ぶ
	5. 喫煙の誘惑の回避・拒否を仲間と協力して実践できる	l. 仲間と協力して喫煙予防につながる学習した知識・スキルを、様々な実際の状況に応用できる m. 喫煙予防への対応方法を仲間とともに練習する
<b>Ⅲ 自己管理能力の育成</b>		
6. 誘惑を回避し拒否するために、自分の目標を決め、実践行動をモニターし、評価することができる	n. 健康な生活維持に悪く影響する身の回りの誘惑を考える o. 選んだ誘惑を回避・拒否するための行動目標を決め、実際の様子をモニターする	
7. 自分に関わる喫煙問題について、悩みを打ち明けたり相談したりすることができる支援環境を周りに作り、利用することができる	p. 喫煙に対する興味・関心が出てきたとき、または喫煙への誘惑が身近にあるとき、迷いや葛藤がある状況について話せる人（先生や仲間）を自分の周りで見出す、あるいは作る q. 喫煙の誘惑があると仮定して、その状況に対応する仲間をどう支援するか支援者の立場で考える r. 具体的な支援活動を実際に利用することができる	

生ままでを対象とした教育プログラムの構成となっている。今回、喫煙予防教育においては、中学校1年生を対象に予防プログラムを実施した。

### 3. 具体的なプログラム内容

オプション教育では、本来、各系のプログラムはすべて全12回で構成されている。しかし、今回は実施可能な時間が限られていたことから、喫煙予防教育プログラムでは、全7回で構成されたプログラムを実施した。本プログラムの実施にあたっては、全回に共通する主タイトルと、毎回の授業ごとに発表される副タイトルが設定された。本プログラムの主タイトルは「めざせ！モテ男☆モテ女☆喫煙予防で美しく健康な未来！モテゾウの七つの予言 知・心・気・美・健・富・絆を修得し、輝く未来をつかめ！」とした。また、毎時間の授業ごとに設定された副タイトルは、「～モテゾウの七つの予言～」というタイトルのもと、その一からその七まで、各回キーワードを設定し、それぞれの授業内容が反映されるようタイトルの中に組み入れた。毎回の授業にはそれぞれ目標があり、各タイトルは、その授業の主要な目的が表されていること、子どもたちにとってわかりやすい言葉で示されていることに注意して設定した。具体的には、「その一「知」知は正しい判断の源なり」、「その二「心」心はきまりとマナーを守る」、「その三「気」気はやる気と勇気を発す」、「その四「美」美は体内バランスが創造する」、「その五「健」健は実践と継続の成果なり」、「その六「富」富は節度と管理により蓄積する」、「その七「絆」

絆は人と人との助け合いを促す」となっている。本プログラムは、1セッション50分、全7セッションからなっている。各セッションの具体的な内容については、以下の通りである。プログラムの流れをTABLE 2に示す。

#### <1時間目>授業題目「モテゾウの七つの予言 その一『知』知は正しい判断の源なり」

第1時限は、「喫煙の問題性を正しく判断できる」という下位目標が設定された。薬物や喫煙など、身体に害をもたらすものの問題については、テレビ、雑誌、本、インターネットなどのさまざまなメディアから情報を得るものの、いい加減な情報も多く、危険性と有害性の認識が欠如している（水谷、2005）という現状が見受けられる。よって、喫煙に対する興味・関心を正しい判断に導くには、正しい知識を得ることが必要である（Botvin et al., 1990；Talpade et al., 2008；世一、2009）ことから、下位目標を達成するためのより具体的な方法に結びつける目標として、「a. 喫煙の害に関する正確な情報に基づき喫煙の問題を認識する」、「b. 喫煙が自分の心身に及ぼす影響を理解する」という操作目標が導き出された。

導入では、喫煙に対する自分たちの関心や考えに気づく活動を通して、喫煙に関わる正しい知識に基づき、タバコの問題を理解する必要性を認識することを目標とした。展開では、タバコの害や影響についてのクイズに答えていく中で、正しい理解と判断力を身につけ、たばこに対する健全な興味・関心を持つことを目標とした。まとめでは、学習した正しい情報と理解に基づいて、正し

TABLE 2 喫煙予防教育プログラムの学習内容とホームワークの流れ

時	目標	認知調整能力		問題解決能力		自己管理能力	
		学習内容	ホームワーク	学習内容	ホームワーク	学習内容	ホームワーク
1	I-1-a, b	喫煙の問題性を正しく判断する	クロスワードパズル				
2	I-1-c, d, e	社会規範に基づいて、喫煙予防に対する興味・関心を持つ	線で結ぼうクイズ				
3	II-3-f, g, h			喫煙の誘惑に抵抗する意志決定のステップを実践する	つぶやき分類クイズ		
4	II-4-i			喫煙の誘惑を回避・拒否するときに生じる不安・ストレスへの対応スキル	モテゾウのリラックス法		
5	II-4-j			喫煙の誘惑を回避・拒否するための意思表示のスキル（アサーション・メッセージ）	「断る」アサーション・メッセージ		
6	III-6-n, o					誘惑を回避・拒否するための誘惑コントロールの実践	モニター表の作成と実践
7						自分の周りにおける支援環境に気づき、実際に支援環境を利用する体験をする	

い判断をするという活動を通して、たばこの問題性を理解・認識した上で正しい判断をするという力をつけることを目標とした。

#### <2時間目>授業題目「モテゾウの七つの予言 その二 『心』心はきまりとマナーを守る」

第2時限は、「社会規範に基づいて、喫煙予防に対する興味・関心をもつことができる」という下位目標が設定された。グループの態度や価値観を主観化する（自分の考えや感じ方にする）ことで社会生活に適応する過程が薬物使用に影響し（Mcintosh et al., 2003）、予防に対する関心・意欲・態度を育てることが薬物使用防止につながる（水谷, 2005）と指摘されており、これは薬物の問題だけでなく、喫煙の問題にも同じように適用させることができると考え、「c. 自分や周りの人の喫煙予防に対するいろいろな考えを理解することができる」、「d. 二十歳以上の大人の考え（喫煙はかまわない・予防は必要ない）に挑戦する」、「e. 自分たち未成年の考え（喫煙はかまわない・予防は必要ない）に挑戦する」という操作目標を設定した。

導入では、喫煙者の喫煙に対する異なる考え（二十歳以上は法律で許されているから問題ないという考えや非喫煙者に対する考えなど）を知り、さまざまな考えに対する自分自身の考えに気づくことを目標とし、自分の考えを周りの人に理解してもらうことの難しさについて考えるよう促した。そこで展開では、ムービング・ディベートを導入し、それぞれの立場から自分の考えを主張することを目標とした。ムービング・ディベートでは、「日本における喫煙全面禁止法は必要か」というお題を提示し、賛成派と反対派がそれぞれの立場で主張を行った。議論を交わす中で、喫煙予防に関わる理解を深めていくことを目標とした。まとめでは、喫煙の予防を勧めていくなかでうまくいったところと、難しかったところをまとめ、喫煙のきまりとマナーを守る大切さを理解できるようにした。

#### <3時間目>授業題目「モテゾウの七つの予言 その三 『気』気はやる気と勇気を発す」

第3時限は、「喫煙の誘惑に抵抗する意志決定ができる」という下位目標を設定した。誘惑に対する意志決定力の重要性について、薬物関連ではあるが、薬物使用に関する意志決定スキルを学んだ生徒の94%はより健全な選択（拒否）ができた（Talpade et al., 2008）という研究結果があることから、子どもたちが誘惑に負けない、抵抗を示す意志決定スキルを身につけることが重要だと考えられる。この意志決定についてWHO(1994)は、「意志決定モデル」のステップとして、「あらゆる選択肢を出す（意志決定に関わる情報を入手する）、それぞれを評価

する、決定する」と示している。そこで、下位目標を達成するためのより具体的な操作目標として、「f. 喫煙の誘惑を回避・拒否（意志決定）しにくい原因（親しい人やTVの影響など）を探り、身近な生活環境の中にどんな誘惑要因があるかを理解する」、「g. 仲間と協力して喫煙行為に対する予防策を考えることができる」、「h. 喫煙行為を予防する対応策の中から自分たちができるよりよい方法を決定する」の3つを設定し、教育方法を導き出した。

導入では、喫煙の誘惑に抵抗する意志決定をすることが難しい原因について考えることを目標とした。原因については、①自分にある理由、②自分の気持ちにある理由、③相手の影響力にある理由、④集団との関係にある理由、⑤社会にある理由の5つの分野から考えるようにした。展開では、5つの分野それぞれの要因に対応できる方法について班で意見を出し合い、自分たちで対応方法を話し合うことを目標とした。まとめでは、これまでにだされたさまざまな対応方法の中から、喫煙を勧められた場合、断る方法として実際に自分たちが使えると思う対応方法を見いだすことを目標とした。

#### <4時間目>授業題目「モテゾウの七つの予言 その四 『美』美は体内バランスが創造する」

第4時限は、「身近な存在からの喫煙の誘惑を回避・拒否する方法を理解し、積極的に取り組むことができる」という下位目標を設定した。先にも述べたように、子どもたちが喫煙のきっかけとして挙げる最大の理由は「好奇心」であり、次いで「友達にすすめられて」という理由が挙げられている（川畑, 2001）。つまり、子どもたちが喫煙を始める原因には、友人などの社会的要因が影響しているということがわかる。友人からの影響が大きいのは、そこに断りにくさや拒否を示すことが難しい要因があると考えられる。そこで、「友人からのタバコのすすめを断る」ときに生じる不安やストレスに対処するスキル獲得の必要性を考え、「i. 身近な存在（友人や先輩）からの喫煙行為への誘惑を回避・拒否しようとするときに想起される不安・ストレスに対応するスキルを学ぶ」という操作目標を設定した。不安やストレスに対応するライフスキルの一つとして、ストレスマネジメントがある（川畑, 2001）。喫煙などの問題行動を引き起こす要因として、自己の不安に対処するライフスキルの欠如が考えられるため、喫煙と健康に関する知識の獲得だけでなく、さまざまな要因への対応スキルを学ぶ必要がある。

導入では、身近な存在からの喫煙を勧められた場合に、断りたいけど断れないという状況下で生じる不安やストレスについて理解することを目標とした。展開では、その不安やストレスに対応するためのスキルを練習し、体

得することを目標とした。「モチぞうのリラックス法」と名付けたリラックス法を実施し、瞑想と全身の筋緊張と弛緩状態の経験、呼吸を整えることを繰り返し練習した。まとめでは、修得したスキルの使い方を理解しているかを確認し、具体的にどのような場面で使えるかということについて理解も促し、自分でスキルが使えるようになることを目標とした。

#### <5時間目>授業題目「モチぞうの七つの予言 その五 『健』 健は実践と継続の成果なり」

第5時限は、前時の授業に引き続き、「身近な存在からの喫煙の誘惑を回避・拒否する方法を理解し、積極的に取り組むことができる」という下位目標のもと、「j. 身近な存在（友人や先輩）からの喫煙行為への誘惑に対して回避・拒否するという意思表示を表すための言語・非言語的なスキルを学ぶ」という操作目標から具体的な教育方法を考えた。ここでは、相手との関係性も考えた拒否の意思表示を表す方法について、相手の無理な要求に対して、自分も相手も尊重しながら、相手に自分の感情や状況を説明し、自分の意志を伝えることができる（Feshbach & Roe, 1969）というアサーションの概念を取り入れた。アサーションスキルは、葛藤場面において、自他を尊重した適切な表出方法を考えることができ、その適切な表出方法を相手に伝わるように実行することができるスキルである（平木, 2008）。つまり、葛藤場面においても、他者を思いやったコミュニケーションをとることができ、その中で自分の考えもはっきりと伝えることができる力をつけることを目標とした。

導入では、喫煙の誘惑に対してきっぱりと断ることができない場面を想定し、そのときに出てくる行動や態度に気づくことを目標とした。展開では、きっぱりと誘惑を回避・拒否するために使う言葉や態度、仕草を学び、その方法を身につけることを目標とし、はっきりと断るためのアサーションメッセージを学習した。まとめでは、アサーションメッセージの使い方を理解しているかどうかを確認し、子どもたちにもアサーションメッセージが必要な場面を提示し、練習することで、今後も自分でそのスキルが使えるようになることを目標とした。

#### <6時間目>授業題目「モチぞうの七つの予言 その六 『富』 富は節度と管理により蓄積する」

第6時限は、「誘惑を回避し拒否するために、自分の目標を決め、実践行動をモニターし、評価することができる」という下位目標を設定した。この下位目標は、自己管理能力の育成という中位目標を達成するための目標として設定されており、自己管理は一貫して薬物使用に対する効果が検証されている（Novak & Clayton, 2001）ことから、自己に迫ってくる誘惑をコントロールする力が、

問題行動の抑制につながると考えられる。また、実現可能な目標をもち、その目標を達成するために計画し実践し実現する過程は、達成するという体験を積み重ねることからその行動を行う自信を育てる（白石, 2004）ということからも、自分で目標を決め、その目標を達成するために誘惑をコントロールしながら行動するという過程が、自己管理能力の育成につながっていくという考えのもと、「n. 健康な生活維持に悪く影響する身の回りの誘惑を考える」、「o. 選んだ誘惑を回避・拒否するための行動目標を決め、実際の様子をモニターする」という操作目標を設定した。

導入では、身の回りにある誘惑に気づき、それらが健康な生活に与える影響に気づくことを目標とした。展開では、自分自身の生活を振り返り、生活をより健康的にするために、身の回りにある誘惑からコントロールするものを一つ選び、目標をきめる作業を行った。まとめでは、モニター表を完成させ、これから1週間モニター表を実行するための意思を確認するため、みんなの前で自分の目標を発表し、意思表示することを目標とし、実際の実践はホームワークとした。

#### <7時間目>授業題目「モチぞうの七つの予言 その七 『絆』 絆は人と人との助け合いを促す」

第7時限は、「自分に関わる喫煙問題について、悩みを打ち明けたり相談したりすることができる支援環境を周りに作り、利用することができる」という下位目標を設定した。喫煙などの問題行動を促進する要因の一つに友人からの誘いとといった他者の存在があるが、逆に、問題行動へのきっかけを食い止め、正しい方向へ導くのも他者の力によって成されることだと考える。つまり、危険行動の予防に必要なスキルとして、ソーシャル・サポートの形成（Donnelly et al., 2008）が重要な要素となってくる。子どもたちが、喫煙などの問題行動についての正しい知識を獲得し、問題に対してそれを解決していくスキルを身につけ、実際に問題行動を回避するための実践力をつけるという段階的な発展がある中で、最後に子どもたちが危険行動を回避しようとする行動を支援し、強化する環境づくりが必要になってくる。このような目標を達成するために、「p. 喫煙に対する興味・関心が出てきたとき、または喫煙への誘惑が身近にあるとき、迷いや葛藤がある状況について話せる人（先生や仲間）を自分の周りで見出す、あるいは作る」、「q. 喫煙の誘惑があると仮定して、その状況に対応する仲間をどう支援するか支援者の立場で考える」、「r. 具体的な支援活動を実際に利用することができる」という操作目標を設定し、教育方法が考えられた。

導入では、自分のまわりにある支援環境に気づき、支援すること、支援されることの意義を理解させることを

目標とした。展開では、班の仲間と協力して、実際に悩みを相談し、支援環境を利用する体験をした。まとめでは、相談体験の内容をクラス全体で共有し、子どもたちが支援環境を利用するための自信と支援環境を利用する意識を高めることを目標とした。

#### IV. 喫煙予防教育プログラムの教育方法の実際と今後の課題

##### 1. 実施時間について

現行の学校教育の中で、予防教育をどの時間で実施できるかということについては、山崎ら (2010) によってまとめられている。今回、喫煙予防教育プログラムを実施するにあたっては、総合的学習の時間を利用しての実施となった。実施回数については、本プログラムの目標構成は、本来、全12セッションを想定した構成となっているが、今回は、全7セッションでの構成となったため、すべての教育目標を実施することはできていない。しかしながら、オプション教育は、当該の予防問題に特化した、即効性のある教育であることが特徴であり、学校のニーズに応じて選択的に実施することが可能な予防教育である。よって、本プログラムにおいても、全7回の実施において、喫煙という特化した問題について、その予防に必要な教育目標は十分に組み込まれ、それを達成できる内容のプログラム構成になっていたと考える。

##### 2. 教育方法について

予防教育プログラムで実施した教育方法については、そのすべてが教育の効果を最大のものにするために考えられているものである。その方法については、教育効果を高めるため必須の特徴の他、共通特徴としてもつ必要がある、またもつことが可能となる (山崎ら、印刷中) もがある。その中で、本プログラムの実施に際して見えてきた各教育方法の効果および課題がある。まず、授業にかかわる直接的な方法について振り返ってみたい。児童生徒が興味・関心を失うことなく、授業参加への動機付けを高め、活動における子ども同士の交流を促進する方法を用いるという点については、子どもたちがずっと机に座り、ただ授業を聞いて課題をこなすという個人が孤立した状態ではなく、なるべく多くの動きや交流があるように工夫を凝らした。しかし、山崎ら (印刷中) が明記しているように、活動面にはメリハリをつけた運営と、グループメンバー全員が参加し、参加しなければ成立しない課題や活動の設定という点においては、まだ行き届いていない面もあった。教育方法における反応系には最大の工夫が必要であり、子どもの心をぐっとつかむような活動方法を見出すことが課題である。次に、授業外での方法については、校内放送の利用やポスターな

どによって広くキャンペーンをはるなど、授業外での教育要素の挿入が十分でなかったところがある。学校や地域の環境をうまく生かした活動は、子ども自身と子どもを取り巻く多くの人たちの注意と興味、さらには教育目標達成への動因を高める (山崎ら、印刷中) ため、今後さらに力をいれて取り組む必要がある。授業外での教育要素の一つに、「家庭との接点をもつ」という重要な要素がある。これについて、本プログラムでは、活動内容を伝える家庭通信の配布に加え、毎時間の授業で「家族の活動」という、家庭で保護者と子どもが一緒になって行う課題を出した。もちろんこれに関しては配慮すべき点があり、課題をするのは家族の人だけでなく、友人と一緒にいってもよいとしている。実際にどれほどの子どもが家族と一緒に課題に取り組んでいるかを把握することは困難であるが、家族のサイン欄などから推測できる範囲においては、予想以上に家族をうまく巻き込んだ活動になっているのではないかと感じられた。今後も、可能な限り保護者の参加を学校との接点として促したい (山崎ら、印刷中) という意識をもって臨んでいきたい。

最後に、近年における喫煙の低年齢化問題は、学校教育における最大の関心事の一つである。子どもたちを喫煙行動を促す社会的影響、心理的要因、個人的要因から守り、喫煙という問題行動を回避させるという目的において、TOP SELF のオプション教育における「喫煙予防教育プログラム」は、喫煙に特化した予防教育であり、子どもたちを明るく、健康な未来へと導く教育として位置づけられる。

#### 引用文献

- Botvin,G.J., Baker,E., Dusenbury,L., Tortu,S., & Botvin,E.M. (1990). Preventing adolescent drug abuse through a multimodal cognitive-behavioral approach: Results of a 3-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 437-446.
- Donnelly, J., Young, M., Pearson, R., Penhollow, T. M. & Hernandez, A. (2008). Area specific self-esteem, Values, and adolescent substance use. *Journal of Drug Education*, 38, 389-403.
- Feshbach, N.D., & Roe, K. (1969). Empathy in six-and seven-year-olds. *Child Development*, 39, 133-145.
- 平木典子 (編) (2008). アサーション・トレーニング。自分も相手も大切に自己表現 至文堂
- 川畑徹朗編 (2001). 総合学習への提言：強化をクロスする授業4「健康教育とライフスキル学習」理論と方法 明治図書
- 松本有貴・吉見摩耶・山崎勝之 (印刷中). 学校における喫煙予防を目的としたユニバーサル教育—教育目標の

- Mcintosh, J., Macdonald, F., & Mckeganey, N. (2003). The initial use of drug in a sample of pre-teenage schoolchildren: the role of choice, pressure and influence. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 10, 147-158.
- 水谷 修 (編著) (2005). 薬物乱用防止教育：その実際と、あるべき姿 東山書房
- Novak, S.P., & Clayton, R.R. (2001). The influence of school environment and self-regulation on transitions between stages of cigarette smoking: A multilevel analysis. *Health Psychology*, 20, 196-207.
- Talpade, M., Lynch, D., Lattimore, B., & Graham, A. (2008). The juvenile and adolescent substance abuse prevention program: An evaluation. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 4, 304-310.
- WHO (1994). Life skills education in schools. Geneva: WHO.
- 山岡聡美 (2006). 小学校における保健教育の現状と展望 教育学科研究年報, 32, 36.
- 山崎勝之・藤井誠治・内田香奈子・勝間理沙 (2006). 心理学を取り入れた生活習慣病予防プログラム 東山書房
- 山崎勝之・内田香奈子 (2010). 括弧における予防教育科学の展開 鳴門教育大学研究紀要, 25, 13 - 30.
- 山崎勝之・佐々木 恵・内田香奈子・勝間理沙・松本有貴 (印刷中). 予防教育科学におけるベース総合教育とオプショナル教育 鳴門教育大学研究紀要
- 世一和子 (2009). 心に残る薬物乱用防止教育の実践 心とからだの健康, 3, 19 - 27.