

薬物乱用防止教育（小学校6年生対象）の 学習プロセスにおける行動変容技法の導入

Introducing the health behavioral techniques into the teaching and
learning process of drug education in sixth grade

齋藤久美*
Kumi SAITO

戸部秀之**
Hideyuki TOBE

I はじめに

保健教育で行う授業には、子ども達に「健康の大切さを認識させる」「なぜ健康的な生活習慣や行動を身に付ける必要があるのかを理解させる」ことが求められる。健康の大切さや健康的な行動の意義を理解できなければ、実践の意欲は育たないであろう。しかし、学童期の児童生徒にとっては、健康であることが当然であり、健康を失うことへの危機感を持っている児童は少ない。子ども達に健康的な行動の意義を理解させ、行動への意欲を高めるには、様々な工夫が必要である。

行動変容に関する理論・技法は医療・看護の分野で多く研究されているが、学校保健の現場ではあまり採用されていない。筆者らはこれまで、行動変容に関する理論や技法を検討し、子どもの健康に関する認識や行動を変えるために保健教育の授業に活用する方法を工夫してきた。これらの理論や技法は、児童生徒の発達段階や行動の段階に合わせて組み合わせたり、方法を変えたりしながら働きかけると効果的と考えられる。

今回の研究では、小学校6年生の保健学習の単元「病気の予防」において、薬物乱用について段階的に児童の意識を高め、危険を回避して健康な生活を送る意思決定を促す薬物乱用防止教育の学習プロセスを作成し、実践を行ったので報告する。

II 行動変容の理論・技法と保健教育への活用の視点

1 各種の行動変容の理論・技法

1) 行動変容ステージ理論

「行動変容ステージモデル」¹⁾²⁾は、人の行動が変わりそれが維持されるには「無関心期」「関心期」「準備期」「行動期」「維持期」の5つのステージを通ると考える理論であり、ProchaskaとDiClementeらによって考案され

た。この理論では、対象者が現在どのステージにいるかによって有効な働きかけ（介入）の方法が異なるとされている。例えば、健康課題の解決のために行動変容を行う意欲を高めるステージ（無関心期～関心期）では、知識・理解を深めて健康の大切さや健康行動の重要性への認識高めることや、健康をそこなうことへの危機感を高めるなどの働きかけが有効とされる。さらに、「行動変容を開始し、継続するステージ（準備期～維持期）では、行動変容への決意を促したり、社会的な援助関係の活用を促したり、褒美や自己強化を上手に活用するなどの働きかけが有効とされる。また、行動変容は無関心期から維持期に向かって 歩 歩着実に進んでいくのではなく、進んだり戻ったりしながら進むのが 一般的である。

行動変容ステージ理論を児童対象の保健教育で活用する方法について検討し、児童のステージによる働きかけを図1に示した。保健教育の授業では、多くの場合、学習開始前の児童は「無関心期（健康をそこなう危機感がなく、健康課題解決への関心がない）」にあると考えられる。

小学校体育科保健領域（以下保健学習）は、健康を保持増進するための基礎的・基本的事項の理解を通して、思考力、判断力を高め、適切な意思決定や行動選択ができるように心身の健康の保持増進のための実践力の育成を図ることが目的である。そのため、「無関心期」の児童を「関心期（健康をそこなうことへの危機感を感じ、健康課題の解決に関心を持っている）」、「準備期（自分の健康課題解決の必要性を自覚し、目標と計画を立てる）」へと変容させることが求められる。そのための働きかけとしては、健康課題の背景や原因、生じる問題、予防・改善等の知識を提供し、行動変容の必要性を理解させたり、行動変容することによる利点や行動変容しないことによるリスクを確認したり、課題解決のために行動変容する意思決定を促し、自己効力感（セルフ・エフィカシー）

* 筑波大学附属小学校／埼玉大学大学院教育学研究科

** 埼玉大学教育学部学校保健学講座

表1 行動変容ステージを活用した児童への働きかけ

	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期
行動変容ステージ	近い将来に行動を起こすつもりがない（6ヶ月以内）	近い将来に行動を起こそうと思っている（6ヶ月以内）	近い将来に行動を起こそうと思っている（1ヶ月以内）	行動をし始めた時期（6ヶ月以内）	行動を実行している（6ヶ月以上）
児童のステージ	健康であることが当然で、健康を損なうことへの危機感はない。健康課題改善への関心はない。	健康を損なうことへの危機感を感じ、健康課題の解決に関心を持っている。	自分の健康課題解決の必要性を自覚し、解決のための目標や計画を立てる。	健康課題解決のための行動を実践している。	健康的な行動を継続している。
ステージを上げるための働きかけの目標	《目標》 健康の大切さの認識、健康を損なうことへの危機感を高める。	《目標》 行動変容についての知識を習得させ、有益性と障害を考えさせる。行動変容する自信を高める。	《目標》 自分の課題を見つけ、目標と計画を立てることや行動を変える意思決定を支援する。	《目標》 褒美や強化を活用したり、刺激をコントロールしたりして、行動変容する決心がゆるがないよう支援する。	《目標》 行動変容が逆戻りしないよう、問題解決を支援する。
活用する観点	知識・理解 健康課題の背景や原因、生じる問題、予防・改善等の知識を提供する。	知識・理解 健康課題の背景や原因、生じる問題、予防・改善等の知識を提供する。	コミットメント 健康課題を解決するために、行動変容の意思決定を促す。	褒美・自己強化 褒美などの外的な強化や自己強化を活用して意欲を高める。	問題解決 行動変容の障害となるものを明らかにし、問題解決の方法を見いだす。
	意思決定バランス 行動変容することによる利点や行動変容しないことによるリスクを確認する	意思決定バランス 行動変容することによる利点や行動変容しないことによるリスクを確認する。	セルフ・エフィカシー 話し合いの上、児童にとって具体的に達成可能な目標や行動計画を立てる。行動変容の自信を持たせる。	セルフモニタリング 実践の状況をモニタリングすることにより行動変容の促進を図る。	セルフモニタリング 実践の状況をモニタリングすることにより行動変容の促進を図る。
	感情的経験 健康課題や健康行動に対する児童の考えや気持ちを表現させる			ソーシャルサポート 家族や友達、教師等によるソーシャルサポート（社会的支援）を利用する。	ソーシャルサポート 家族や友達、教師等によるソーシャルサポート（社会的支援）を利用する。

を高めるなどの方法が考えられる。

また、特別活動における保健指導の授業では、「心身の健康を高める生活」などについて、児童が自分の健康状態について関心をもち、健康の問題を自ら見付け、自分で判断し、処理できる能力や態度を育成すること、さらに日常生活で具体的に実践できるようにすることが求められる。よって関心期、準備期への変容の他に、「実行期（健康課題解決のための健康的な行動を実践する）」や「維持期（健康的な行動を維持する）」へとステージを上げる活動も可能である。そのための働きかけとしては、褒美や自己強化を上手に活用して行動変容の意欲を高めることや行動の実践の状況をセルフモニタリングすること、家族や友達、教師などによるソーシャルサポート（社会的支援）を利用する、行動変容の障害となる問題を解決するなどの方法が考えられる。

2) 健康信念モデル(ヘルス・ビリーフ・モデル)

健康信念モデル(ヘルス・ビリーフ・モデル)³⁾は、人が健康によいとされる行動をとるようになるには、「条件1：健康面で『このままではまずい』という脅威・危機感を感じること」「条件2：その行動をとることによる『有益性』が『障害』よりも大きいと感じること」の2つの条件が必要であるという考え方である。

なお、脅威・危機感を高めるためには、「このままでは病気になる可能性が高い」という罹患性を感じさせることと、「病気になるとその結果が重大である」という重大性を感じさせるという2つの働きかけが効果的である。また、有益性（行動のプラス面）とは、その行動によっ

て、このままでは健康にとってまずいという「危機感」が減ることであり、障害（行動のマイナス面）は、プラス面の反面となる「楽しくない」「難しい」「費用がかかる」「危険」「不便」「時間がかかる」等、決まったものではなく、個人によって違う。

保健教育で活用する例として、生活習慣病の予防のために自分の生活習慣を見直す学習では、生活習慣病の深刻な症状や合併症、さらに高い罹患性や日本人の死因の多くを占めることについての正しい知識を提供し生活習慣病への脅威を与えることや、自分の生活習慣を振り返らせ、課題に気づかせる、生活習慣病を予防することの有益性と障害を比較させて、有益性の方が大きいことに気づかせるなどの学習活動が考えられる。

3) 自己効力感（セルフ・エフィカシー）

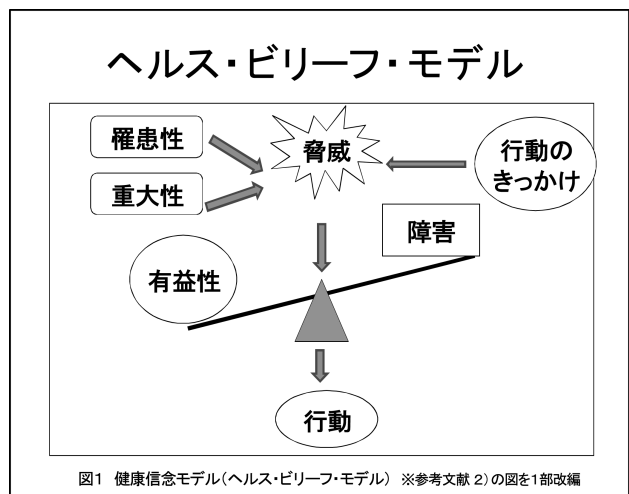


表2 健康や運動の自己効力感（セルフ・エフィカシー）を高める方法（セルフ・エフィカシーの情報源）

まずは体験させる （遂行行動の達成）	現実的な計画や目標、適切な強度・頻度の課題を選択し、成功体験が得られるようにする。
うまくいっている例を見せる （代理的経験）	自分と似た状況にいる他者が、自分が行おうとしている身体活動・運動をうまくやっている場面をみることができるとする。
「きっとできる」とはげます （言語的説得）	自分が遂行する課題に対する努力や結果が、他者、特に専門性に優れ、信頼できる人によって評価されるようにする。
見方を変える、やってよかったと思わせる。 （生理的・情動的状態）	うまく行かない時には見方（認知）を変える、健康行動をとることで気分がよくなる、楽しくなるなどの体験をさせる。

表3 行動変容の理論や技法を活用する保健教育のプロセス

1	健康の大切さへの認識を高める
2	健康をそこなう危機感を高める
3	題材への意識を高める
4	題材についての知識や情報を得る
5	自分の課題を把握する
6	目標や計画を立てる（目標設定スキルを活用する）
7	意志決定バランスを行う （行動の有益性の認識を高める）
8	ソーシャル・サポートを活用する
9	自己効力感（セルフ・エフィカシー）を高める
10	実践する意思決定をする
11	セルフモニタリングを行う
12	自己強化や外的強化を活用する
13	問題解決スキルを活用する

自己効力感（セルフ・エフィカシー）とは、ある行動を起こす前にその個人が感じる「遂行可能感」、自分自身がやりたいと思っていることの実現可能性に関する知識、あるいは、自分にはこのようなことがここまでできるのだという考え方である（Bandura, 1985）⁴⁾。また、自己効力感（セルフ・エフィカシー）は、自然発生的に生じてくるものではなく、①遂行行動の達成（実際に行動して成功体験を持つこと）、②代理的経験（他人の行動を観察すること）、③言語的説得（自己強化や他者からの説得）、④生理的・情動的状態（生理的な反応の変化を体験してみる）といった4つの情報源によって変化すると考えられている⁴⁾。

保健教育では、「早寝早起きをする自信を高める」「けがを予防する自信を高める」「たばこやお酒、薬物の誘いを断る自信を高める」など様々な場面で、「健康的な行動を実行する自信を高める」など様々な場面で、自己効力感（セルフ・エフィカシー）を高める働きかけを活用することができる。

2 行動変容技法を活用した保健教育の学習プロセス

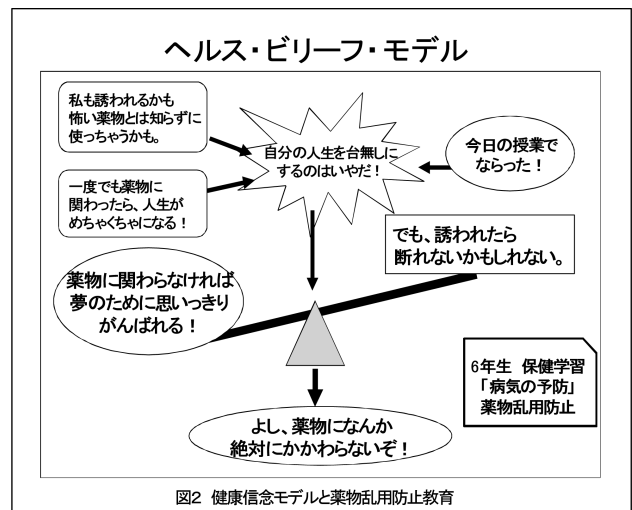
行動変容に関する理論・技法を生かして実践する保健教育の授業における学習プロセスを検討し、表3に示した。これらのプロセスは、題材や児童の発達段階に応じて選択したり、指導方法を工夫したりする必要がある。また、教科領域の特性を考慮すると、保健学習では「1 健康の大切さへの認識を高める」から「10 実践する意思決定を促す」のプロセスまでを扱うのが適切と考えられる。しかし、より実践的な知識を身につけることを目的とする場合や、保健指導（特別活動における学級活動）で扱う場合は、「11 セルフモニタリングを行う」「12 自

己強化や外的強化」「13 問題解決スキルを活用する」などのプロセスも可能である。

III 授業実践

小学校6年生の保健学習「病気の予防」の指導内容のうち、「エ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康をそこなう原因となること。」を扱う授業について、行動変容の理論や技法を活用した授業のプロセスを検討し、実践した。

6年生の児童は、「覚せい剤」「ドラッグ」などの言葉は知っていても、自分の価値ある未来を壊すような薬物乱用の危険が身近にあることの危険を実感させることは難しく、行動変容ステージモデルでは「無関心期」と考えられる。しかしながら、本単元の薬物乱用と健康についての学習では、たった一度の使用でも死に至ったり、心身の健康に深刻な影響を与えたりすることや、法律で厳しく禁止されていることを教え、「決して薬物に



かかわらない」態度を育てる必要がある。ヘルス・ピラー・モデルを用いると、図2の様に表すことができる。そこで、行動変容の理論や技法を生かし、現在だけでなく将来の生活まで見据えて、健康的な生活習慣の形成について段階的に児童の意識を高め、危険を回避して健康な生活を送る意思決定を促す授業を実践した。

(1) 授業の流れと行動変容の理論や技法

① 健康の大切さや題材への意識を高める

導入部分ではMDMA(薬物)の色鮮やかな錠剤の写真を最初に提示し、「これは何だかわかりますか」と投げかけた。近年、頻繁に報道される芸能人の薬物乱用事件などで児童の興味関心が高いため、活発な話し合いが進んだ。また事前にワークシートに記入した「未来のプロフィール」を想起させ、自分自身の価値ある未来像を想像することにより、健康の大切さや将来の生活に与える影響について考えさせるように工夫した。

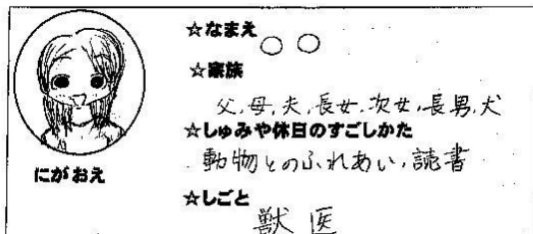


図3 未来のプロフィール(例)

② 健康をそこなう危機感を感じる

報道されている事件や事例から、薬物乱用ではたった一度の誤った行動でも、将来の健康に深刻な影響を与え、死亡することもあるなど取り返しのつかないことになることに気づかせ健康をそこなうことへの危機感を認識させるようにした。児童からは、「MDMAという名前は知っていたけど、まるでラムネやキャンディみたい!」「これを使って、死んじゃった人がいるなんて、こわい薬なんだ・・・」などと言った言葉が聞かれ、学習課題を深刻に受け止め、危機感を感じている様子が見られた。

③ 薬物乱用についての知識や情報を得る

覚せい剤や大麻、シンナー、MDMAを主に取り上げ、薬物乱用が心身の健康に与える深刻な影響について、資料をもとにグループごとに調べ活動を行い、黒板に書き出させた。また幻覚や妄想などについては、乱用者の書いた手紙や絵などリアルティのある資料を提示し、児童の洞察を促した。さらに無気力・暴力的・幻覚・幻聴などをおこし、そのために重大な事故や犯罪を起こすこともあることや依存性が強く「1回だけ」と思ってもなかなかやめられなくなり、人格を失ってしまうことが多いことも知らせた。

乱用するきっかけについても、好奇心や 時的な快楽の追求の他、危険な薬物とは知らずに「やせられる」「自

信がつく」「スカッとする」「元気がでる」といった誘い言葉にのせられて手をだしてしまうケースが多いなど、具体的に例を挙げた。また 度だけの使用でも薬物乱用にあたり、法律で厳しく禁止されていることも知らせた。さらに喫煙や飲酒の学習とも結びつけて考えさせ、未成年者の喫煙・飲酒は薬物乱用にあたることやたばこが入門薬物であることも確認した。

④ 有益性と障害について考える

薬物乱用の危険性について学んだことをもとに、薬物を乱用してしまった場合と薬物に関わらなかった場合の自分の将来の生活を想像させた。そして、その有益性と障害について対比させてワークシートに書き出させ、薬物に決して関わらない意思決定を促すようにした。児童の記述には、「使わなかったら、人生これから! 未来のなりたい自分へ努力できる!」「乱用したら、 時的な快楽は得られるが、体も心もボロボロになる→未来のなりたい自分になれない!」といった意見が多く、薬物の恐ろしさを自分のこととしてとらえることができていた。

⑤ 誘いを断る行動への自己効力感を高める

薬物乱用のきっかけとなりやすい身近な人からの誘いを断る効果的な方法を話し合った。また実際に断り方の例を教師がやってみせ、児童に断る場面の行動リハーサル(ソーシャルスキルトレーニングの技法。指導者のもとで社会的スキルの練習を繰り返すこと)を行い、学習をすすめた。

⑥ 薬物乱用しない意思決定をする

本時の学習を振り返って感想を発表させる中で、「自分の価値ある未来のために、絶対に薬物乱用をしない」という意思決定につなげるようにした。

(2) 本時の学習と指導

① 本時のねらい

- 薬物乱用が心身の健康に与える影響について、関心を持ち、意欲的に学習に取り組むことができる。〈関心・意欲・態度〉
- 薬物乱用が心身の健康に与える影響について、課題の解決を目指して実践的に考え、判断し、それらを表すことができる。〈思考・判断〉
- 薬物乱用が心身の健康に与える影響について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できる。〈知識・理解〉

② 事前の活動



ワークシートに自分の20年後の生活を想像して、「未来のプロフィール」を記入する。

③ 展開

学習活動	教師の支援◆評価	
1 薬物(M D M A)の写真を見て薬物の怖さについて話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・きれいな色の錠剤だが実態は恐ろしい薬物で、死亡することもあることに気付かせる。 	健康をそこなう危機感を高める
2 薬物が体に与える影響についてグループで話し合う。 ・資料から調べたり，グループで話し合ったりし，ワークシートに記入する。 ・グループの代表が黒板に記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用の定義を知らせ，最近乱用者が増え，身近でいろいろな事件が起きていることに気づかせる。 ・シンナー，覚醒剤，MDMA等の薬物が心身の健康に深刻な悪影響を与え1回の乱用で死亡したり，重大な事故や犯罪につながったりすることもあることを知らせる。 ・薬物の乱用は法律で禁止されていることを知らせる。 ◆薬物乱用が心身の健康に与える影響について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。〈知・理〉ワークシート	
3 薬物乱用のきっかけにはどのようなものが多いか話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・快感の追求，好奇心の他，「やせられる」「自信がつく」「元気がでる」などの誘い言葉により，危険な薬物とは知らずに手を出すケースが多いことを知らせる。 ・一見信頼のおけそうな身近な人から誘われる場合が多いことを知らせる。 	意思決定バランス行う
4 今後，薬物にかかわらずに心身共に健康で生活して行くことの意義について話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物を使ってしまった場合と，そうでない場合の自分の生活を想像して比較し，「薬物乱用をしない」ことの有益性（行動のプラス面）と障害（行動のマイナス面）について考えさせる。 ・未来のプロフィールに記述したような価値ある自分の未来を実現するために，薬物にかかわらない強い意思を持つ必要性に気づかせる。 	
5 薬物にかかわらずに生活するためにはどうしたらいいか話し合う。 ・薬物から身を守るための行動リハーサルを行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に薬物使用の誘いを受けたり，身近に薬物を使っている友達がいたりした場合の対処の仕方についても話し合い，ワークシートに記入させる。 ・きっぱり断る，関係ない話をする，理由を言うなど具体的な断り方を知らせる。 ・教師が薬物をすすめる役をし，誘いを断る行動リハーサルを行う。 ◆薬物乱用が心身の健康に与える影響について関心を持ち，意欲的に学習に取り組んでいる。〈関・意・態〉観察	実践する意思決定する
6 ワークシートに学習のまとめを記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・薬物乱用防止が自分の将来の生活と密接な関係があることに気付いている意見があったら取り上げる。 ◆薬物乱用が心身の健康に与える影響について，課題の解決を目指して実践的に考え，判断し，それらを表している。〈思・判〉ワークシート	

(3) 授業実践の様子と児童の反応

学習活動	指導上の留意点・児童の反応・資料	健康の大切さへの認識を高める
<p>1 薬物（MDMA）の写真を見て、薬物の怖さについて話し合う。</p> <p>これは何の写真かわかりますか？</p>	<p>・MDMAの写真を見せ、きれいな色の錠剤だが実態は恐ろしい薬物で、死亡することもあることに気付かせる。</p> <p>名前は知ってたけど、まるでラムネやキャンディーみたい！</p> <p>これを使って、死んじゃった人がいるなんて、こわい薬なんだ・・・</p> <p>☆「薬物を医療以外の目的で使ったり、法律で禁止されている薬物を使うこと」を薬物乱用ということを知らせる。 ☆乱用者が増えていて、身近でいろいろな事件が起きていることに気づかせる。</p> 	健康をそとなく危険性を高める
<p>2 薬物が体に与える影響について話し合う。</p> <p>薬物が心や体の健康に与える影響について、グループで調べ活動をしましょう。</p>	<p>・シンナー、覚醒剤、MDMA等の薬物が心身の健康に深刻な悪影響を与え、1回の乱用で死ぬこともあることに気付かせる。</p> <p>☆グループごとに資料から調べたり、話し合ったりしてワークシートに書かせる。また、グループの代表に板書させる。 ☆無気力・暴力・幻覚・幻聴等の症状から、重大事故や犯罪を誘発しやすいことを知らせる。 ☆依存性が強く、人格を失ってしまうこともあることにも気づかせる。</p> 	題材についての知識や情報を得る
<p>3 薬物使用のきっかけにはどんなものが多いかを話し合う。</p> <p>恐ろしい薬なのに、どうして使ってしまう人がいるのでしょうか？</p>	<p>・快感の追求、好奇心の他、「やせられる」「自信がつく」「元気がでる」といった誘い言葉についてのせられ、危険な薬物とは知らず手をだしてしまうケースが多いことを知らせる。</p> <p>☆遊び友達、昔の同級生など、一見信頼のおける身近な人から勧められ、いつのまにか薬物乱用に染まってしまう場合もあることを知らせる。 ☆たばこやアルコールも薬物の仲間であること、特にたばこは入門薬物と言われることを知らせる。</p> <p><i>こんなさそいにつけましよう！</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ やせられるよ、肌がキレイになるよ ◆ クスリでちょっとあそぼうよ ◆ おもしろいクスリがあるよ ◆ イライラがとれてすっきりするよ ◆ 眠気が取れて勉強ができるよ ◆ 元気です、頑張ってくださいよ ◆ ちょっとだけ、ためしてみない？ ◆ みんなやっているよ、やってないのは君だけだよ ◆ 1回だけなら平気だよ、お金はこの分でいいよ ◆ 慶高の気分が味わえるよ 	意思決定バランスを行う
<p>4 薬物乱用しないことの有益性と、乱用しないことの難しさを比較して話し合う。</p> <p>薬物乱用しないことのプラス面と、乱用しないようにすることの大変さを比べて書いてみましょう。</p>	<p>・薬物乱用防止の有益性と障害について考えさせ、薬物に関わらない意思決定ができるよう話し合いを進める。</p> <p>・知りあいの誘いをことわるのはこわい。いじめられるかもしれないし。 ・見ただけでは、危険な薬ってわからないかも。</p> <p>もしも乱用したら、一時的には楽しいかもしれないけど、体も心もボロボロになって、未来のなりたい自分にならない！そんなのは絶対いやだ。</p> 	

学習活動	指導上の留意点・児童の反応・資料
 <p>5 薬物にかかわらずに生活するためにはどうしたらいいか話し合う。</p> <p>薬物にかかわらずに、心も体も健康で生活するためには、どうしたらいいでしょうか？</p> <p>・薬物から身を守るための行動リハーサルを行う。</p> <p>どのように断るのか、やってみましょう。</p>	<p>☆薬物乱用しないことの難しさ（障害）と、乱用しないことの有益性（乱用することのリスク）を対比させて書き出させる。</p> <p>☆双方を比べて、障害よりも有益性の方がはるかに大きいことに気づかせ、意思決定につなげる。</p> <div data-bbox="922 309 1343 474" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>2 薬物乱用をしないためには、どうしたらいいですか？</p> <p>もし薬物乱用したら、体に危害は大きいけど、心は楽になるかも。それに、体が弱くなると、心も楽になれない。使わなければ、心が楽になる。→勧められたら断る!!</p> </div> <p>・薬物にかかわらずに生活するためにはどうしたらいいか話し合い、自分にできそうな方法を考えさせる。</p> <p>☆実際に薬物使用の誘いを受けたら、身近に薬物を使っている友達がいったりした場合の対処の仕方についても話し合い、ワークシートに記入するよう指導する。</p> <p>☆ぎっぱり断る、関係ない話をする、理由を言う、人のいる方へ逃げるなど、具体的な断り方を知らせる。</p> <div data-bbox="932 636 1362 846" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>僕の考えに断り方。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「興味ない」という。 2. アレルギーがあるから薬はダメ。 3. 人ごみに逃げる。 4. 大声で助けを呼んで助けを要する。 <p>→このようにして断るべし!!</p> </div> <div data-bbox="944 900 1369 1214" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>行動リハーサルをしよう</p> <p>ねらいを意識して、何回か練習しましょう。うまくできない時は、先生の見本を見て、まわしてみよう。</p> <p>ねらい：薬物にさそわれたら、こんなふうにことわろう!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 断るの言葉 2 こわれたレコード作戦 3 スリーD作戦（だつて、でも、どうして） 4 避難は逃げよう（暗い方へ、人のいる方へ、広い道の方へ） </div>
<p>6 学習のまとめをする。</p> <p>今日の学習でわかったことや感想をワークシートに書きましよう。</p> 	<p>・薬物乱用防止が自分の将来の生活と密接な関係があることに気付いている意見があったら取り上げる。</p> <p>☆たった一度の薬物乱用でも、自分の健康や生来の生活に深刻な影響を与えることや、乱用防止の有益性、誘いから身を守る方法等について書いている意見を取り上げ、発表させる。</p> <div data-bbox="523 1460 1369 1989" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>3 今回の学習でわかったことや感想を書きましょう。</p> <p>今、薬物乱用をする人が増えています。ストレスがたまりやすい世の中にもなっているのでしょうか。私は、軽い言葉にだまされ、乱用する人は、心にすきがあったり弱いのだ、と思いました。</p> <p>私の将来の夢は、開業医の獣医師になり、より多くの動物を助けることです。コツコツ勉強していけば、（私は、もともと動物が大好きです!）決して、不可能ではないと思っています。でも、薬物を乱用してしまえば、その夢は、かなわないでしょう。たった一時の楽しみのために、私は、将来を粉々にたたくありません。そのために、私のことを、しっかり守りたいと思いました。</p> </div>

意思決定プロセスを行う

自分の課題を把握し、目標を立てる

自己効力感を高める

実践の意思決定をする

IV 考察

薬物乱用に関して「無関心期」にあると考えられる6年生児童を対象に、ヘルス・ビリーフ・モデルを応用した学習のプロセスを考案し、実践した。授業の導入では、薬物乱用が自分の健康に与える影響の重大性や、身近に誘惑があるかもしれないという罹患性に気づかせた。「恐ろしい薬物とは知らずに、一度でも関わったら、自分の未来が壊れてしまうかもしれない」という脅威を感じた児童は、薬物乱用に関する正しい知識を理解しようと意欲を持って学習に取り組み、薬物に関わらない生活態度や、乱用の誘いを断るスキルについても実践的に学ぼうと努力している姿が見られた。

また、薬物に関わらないようにすることの有益性（行動のプラス面）と障害（行動のマイナス面）を列記させ、どちらが自分にとって重要なかを考えさせる「意思決定バランス」を学習活動に取り入れ、障害に比べて有益性の方がはるかに大きいことに気づかせるよう工夫した。ほぼ全ての児童が「薬物に関わらない」意思決定をできたことが、ワークシートの記載で読み取ることができた。

授業後のワークシートには、「シンナーや覚せい剤、MDMAなどの薬物の恐ろしさを再確認した」「自分たちの周囲にも、薬物乱用に陥る危険性があることがわかった。その危険を回避しなければ『未来のプロフィール』に記入した将来の生活をこわしてしまう」などの記述が多く見られた。児童は薬物乱用が心身の健康に与える深刻な影響を自分のことととらえ、自分の価値ある未来のために、薬物にかかわらないようにしようとする意思を持つことができたと考えられる。

行動変容に関する理論や技法を活用して行う保健教育について検討し、学習プロセスを考案・実践したところ、児童に健康の大切さや健康をそこなうことへの危機感を認識させ、薬物乱用についての意識を段階的に高め、危険を回避して健康な生活を送る意思決定を促すことができた。

同様の学習方法は、保健学習の様々な単元で活用可能であり、特に健康的な生活習慣の形成にかかわる授業においては効果的な方法であると考えられる。今後は、学級活動における保健指導や保健室における個別指導等と連携した指導のプログラムについて研究を深めたい。

＜授業後の児童の感想＞

ワークシートの記述より抜粋

- ◇最近、芸能界などで覚せい剤所持者が多いのは知っていましたが、どのようになるかは知りませんでした。とても身近なところにあり、気づいたら使っていたということもあることも知りませんでした。とても怖いものです。自分の身のまわりに気をつけて、使わないようにしたいです。
- ◇覚せい剤やMDMAなどはよくテレビで見ているので知っています。でも、シンナーという薬は知りませんでした。写真を見るとまるで瓶入りのラムネのようなのに、使うことによって恐ろしいことが起こるので、とても恐いと改めて感じました。それに、すすめてくる相手はいろいろな方法ですすすめようとしています。今回勉強して、どんなことを言えばいいのか分かりました。将来に役立ついい勉強になりました。
- ◇MDMAはキャンディに似ているため、すすめられても分からないかもしれないということを聞いて恐くなりました。身近にあり、一度使ってしまったら取り返しのつかないことになります。だけど、軽い気持ちを捨てて、自分の未来を考える必要があると思いました。
- ◇薬物のことは、最近よくニュースに出ているので知っていました。今日深く学習し、様々な副作用があること、禁断症状が出てしまうことがわかりました。一番怖いのは依存症です。やめられなくなり、どんどん回数や量が増えていってしまうのです。自分の体や人生を、自分でダメにしてしまうのは愚かだと思うので、すすめられたら断りたいし、自分からは絶対にやりたくないです。

文献

- 1) Prochaska JO, DiClemente CC : Stages and processes of self change of smoking : toward an integrative model of change. Journal of consulting and clinical psychology 51 (3) : 390-395, 1983.
- 2) 松本千明 : 第3章 変化のステージモデル. 健康行動理論の基礎. 医歯薬出版株式会社 : 29-36, 2002
- 3) Rosenstock IM : why people use health services. Milbank Memorial Fund Quarterly 44 : 94-127, 1966.
- 4) 坂野雄二, 前田基成 : セルフ・エフィカシーの臨床心理学. 北大路書房 : 27, 228-231, 2002