小・中学生への効果的な飲酒防止教育

佐藤　恵子
埼玉県川口市立里中学校教諭（元中学校校長）

皆様こんにちは。先ほどご紹介いただきました川口市立里中学校に勤務しております佐藤と申します。

今年の３月に中学校を定年退職いたしました。今年度は、おかげさまで再任用で勤める場所があり、３中学校４名の初任者の先生方を指導させていただいております。

私はもともと保健体育の教員で、中学校で勤めている途中にライフスキル教育に出会い、特に健康教育、その中でも喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育に力を入れてきたという経緯があります。そのようなことから本日、ご縁がありましてここに立たせていただいているのだと思っています。よろしくお願いいたします。

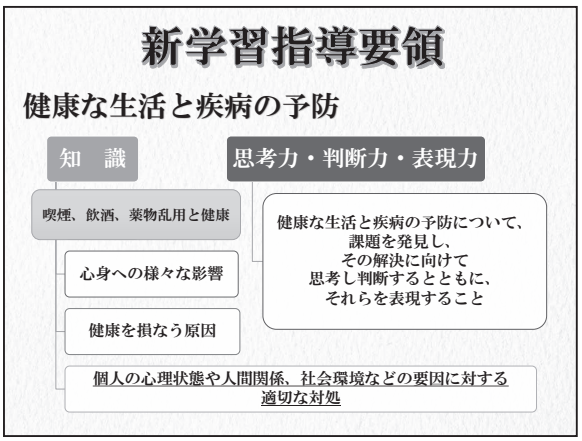
学校教育が目指すもの

子どもたちの目指す資質、能力として知識、技能、思考力、判断力、表現力、学びに向かう力、人間性等が言われています。これらを目指すためにどんな学習が必要かと申しますと、主体的、対話的で深い学びという言葉が今盛んに言われています。

中学校はただいま新学習指導要領への移行期間の最終年度で、令和３年度から全面実施となります。この主体的、対話的で深い学びにするために、特に授業改善を図っていくことが求められています。

お酒について学ぶ

お酒に関しては主にどこで学ぶかと言いますと、特別活動や道徳もあるのですが、保健体育の保健分野がメインになります。新学習指導要領の内容を簡単に示しますとこのようになっているのですが、知識については、心身へのさまざまな影響、健康を損なう原因、個人の心理状態や人間関係、社会環境などの要因に対する適切な対処を教えてくださいという３つのことが学習指導要領の中に項目として書いてあります。この部分が大事なポイントだと思いますので下線を引かせていただいています（スライド１）。

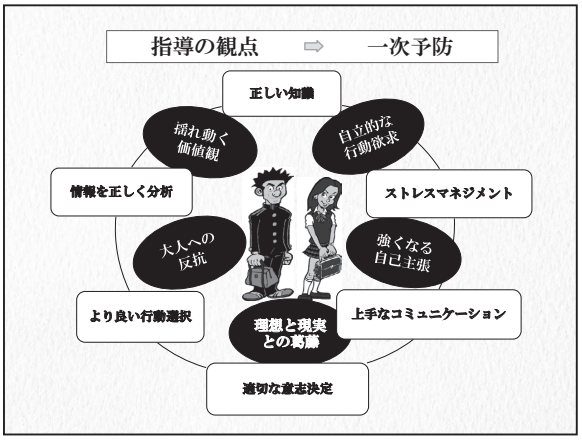


スライド１

内容の具体的なことで言いますと、例えば飲酒については、エチルアルコールが中枢神経の働きを低下させることや急性中毒のこと、常習的な飲酒で肝臓病や脳の疾病が起こりやすくなること、特に未成年の飲酒は体に大きな影響を及ぼして依存症にもなりやすい、というようなことを指導するようにと書かれています。

具体的にお酒のことで思考力、判断力、表現力と

はどういうことかと言いますと、課題を発見してその解決に向けて考えて判断してそれらを表現するようなことができるようにするということです。学んだ知識を生活に生かすとか、自分の健康保持増進の方法を自分で見出すといった行動のところまでできるようにしましょう、ということが書かれているのではないかと思います。



スライド２

先ほど説明した下線部の個人の心理状態や人間関係、社会環境などの要因に対する適切な対処というのは、要するに中学生という思春期は非常に不安定なので、そのときの意思決定や行動のとり方というのは、心理状態や人間関係や社会環境などに大きく影響されるということだと思います。非常に不安定なときに正しい知識を得ることはもちろんなのですが、それだけではなくて知識をもとに適切な意思決定ができてよりよい行動選択ができる力を併せてつけていく必要があるということです。

学校教育は今申しましたこのような力をつけてあげることによって、危険な行動をとらないようにしてあげたいのです。お酒を飲んだ子どもをどう指導するか、どう改善するかということではなくて、飲まない、手を出さない子どもをどう育てるのか。要するに視点は一次予防ということです（スライド２）。

一次予防の視点

一次予防に大きく関わる力が次のような力ではないかと考えています。よりよい意思決定ができる力や上手なコミュニケーションがとれる力、嫌なことがあっても上手に乗り越えていく力、情報を正しく分析する力、などの力です。このような力がつくことによって、中学生の日常の生活の多くがうまく回る、自分で物事がうまくできたり、周囲と上手に信頼関係が結べたり失敗が少なくなったりして、自信をもてるようになると考えています。自信がつけば、次ももう少し頑張ってみようという気持ちが育つのではないかと思うのです。

一次予防とセルフエスティーム

自尊心や自己肯定感などいろいろな言い方がされますが、私たちライフスキルを推進している者の中では、セルフエスティームという言葉を用いています。自分を大切に思うセルフエスティームを育てることは、子どもたちがよりよく健全に生きていく土台になるもので、さまざまな危険を回避する一次予防には欠かせないのではないかと考えています。

では、未成年の飲酒防止を進めるにあたってですが、今までお話してきたことをまとめていきますと、大事なのはまずは土台となる知識です。正しい知識がなければ駄目なのです。その上に知識を活用した学習形態を重ねていきます。セルフエスティームを学習の中で高める、勉強しながらセルフエスティームを高めるという視点が大事だと思っています。今の皆さんのように先生の話をただ座って一方的に聞くだけではなかなかセルフエスティームは高まりません。参加型にして、子どもたちに主体的に学習に参加させたり活躍させたりするような授業のやり方をすることで、セルフエスティームを高めていくと

いう考え方です。

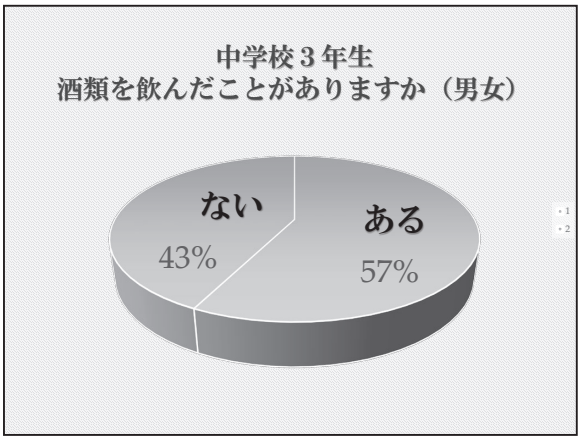
具体的な実践例（主に広告分析）について

具体的な実践例です。ロールプレイングは先ほど関根先生のお話がありましたので割愛させていただきますが、中学校ではよく保護者の方にゲストティーチャーとして参加していただきました。お酒やたばこ、薬物を誘う嫌な役は子どもにはさせられないので、先生か誰か大人となったときには、保護者の方に来ていただく方法は大変効果的です。

きょう私がお話しするのは広告分析ということで、お酒の広告を使って分析をしていくという学習です（スライド３）。

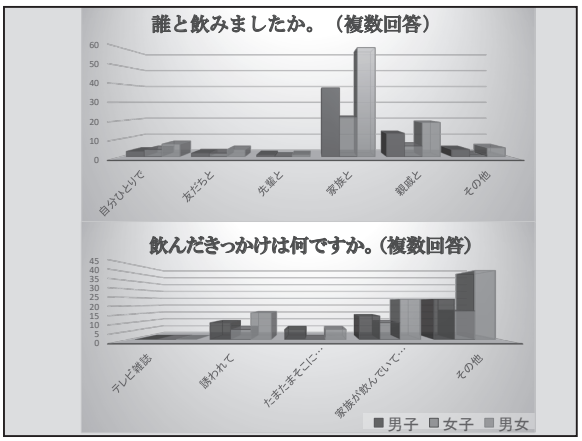
スライド３

これは校長として勤務していた学校で生徒にアンケートをとったものです（スライド４）。３年生で酒類を飲んだことがありますかという問いに対して、あるが 57%、ないが 43% でした。先ほどの厚生労働省の方のお話では、直近の 30 日の間に飲んだことがあるかという数値でしたが、それとは異なり、これは飲んだことがありますかという経験を聞いているのでかなり割合は高くなっています。個人差はあると思いますけれども１回なめたというものも入っている可能性はあります。過半数が経験はあると答えています。



スライド４

誰と飲みましたかという問いには、家族という回答が多いのに驚きました。隠れて飲んでいるのではなくて堂々と家族と飲んでいるというのは驚きました。飲んだきっかけも家族が飲んでいたからという回答が多かったです（スライド５）。



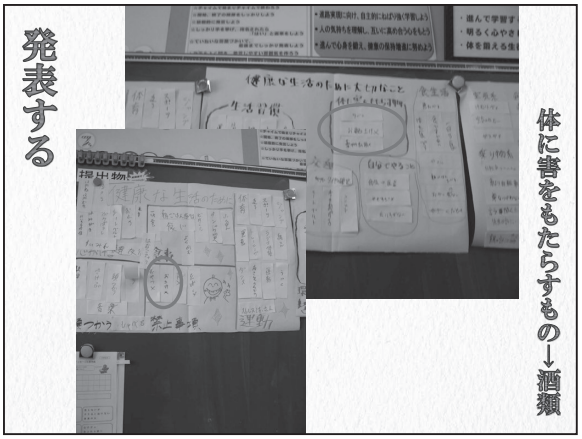
スライド５

この結果から、家族と飲んでいるとか、誘われて飲んだ、たまたまそこにあったから飲んだなど、人間関係や社会環境が関係しており、適切に対処することが必要だということを感じました。

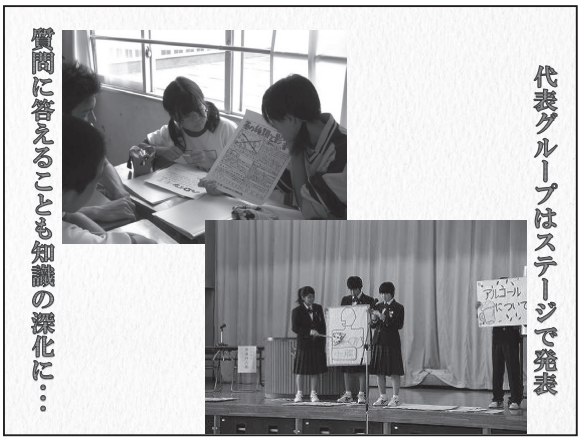
広告分析を始めるにあたっての流れですが、導入としてブレインストーミングを行いました。「健康な生活のために大切だと思うことはどんなことですか」について意見を出し合う活動をしました。意見を出し合ってまとめて分類分けをしてこのような感

じにまとまりました（スライド６）。その分類の中に、やってはいけない禁止事項としてお酒が出てきています。「体に害をもたらすものとしてお酒がある」と子どもは分類して出してきます。お酒が体に害を及ぼすもので健康な生活にはよくないということをまず導入段階として押さえ、では体に悪いということなのでもう少し正しく知識を得ましょう、ということで学習に移行していきます。これも講義型で先生が知識を教える方法ももちろんあるのですが、できれば生徒の主体的な参画を促したいので調べ学習を行い、班の中で発表をします。お互いに質問し合ったり答え合ったりしながら学んでいくということです。場合によっては学級の代表が学年全体の前や全校生徒の前で発表する活動も非常に効果的だと思います（スライド７）。

このようにして知識を押さえ、やはりお酒は体に害があるのだということがわかったところで広告分析に入ります。知識を習得し、それから知識を活用した学習に移行するということです。



スライド６

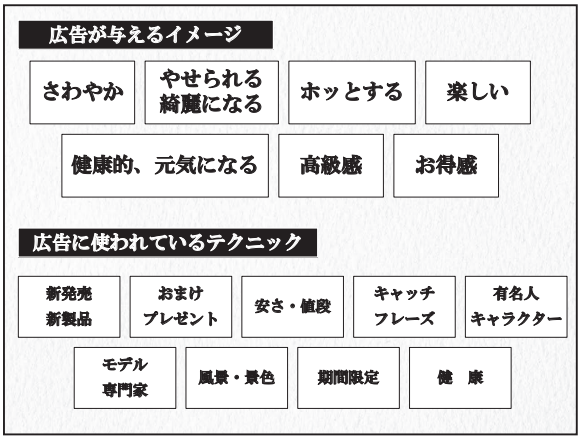


スライド７

広告のテクニック

そもそも広告は購買意欲を高めるようにできているので、私も何度も広告に影響されて食料品や化粧品などを買っています。酒類もそうです。新しいものが出たら飲みたくなりますし、期間限定と書かれていると飲まなければいけないと思ったりしますし、カロリーゼロと書かれたらこっちのほうがいいのではないかと手を伸ばしてみたくなります。私は大人なのでそれでもいいのですが、未成年の中学生がそういうことで興味を持って手を出してしまっては困ります。酒類の広告分析の学習では、その広告に潜むさまざまなテクニックを分析し、科学的に反証して未成年の自分たちは広告に影響されないようにしよう、という自発的な意見を引き出す学習を行います。

ネットで先日見つけた広告は、とてもおいしそうです。私はまだ飲んだことはないのですが、フルーツと野菜たっぷりな感じとスムージーのようなカクテルは女性が好みそうな感じがあり健康によさそうです。これを見たときに中学生もおいしそうと思うかもしれません。実は広告はおいしそうに見えるよ



スライド８

うに、買いたくなるように作っているということで、子どもたちに様々なテクニックが使われていることを教えます。

また、広告は見ている人にさわやかになる、やせられる、これを飲むとほっとする、楽しくなる、場合によっては健康的、高級感、お得感があるというイメージを与えるように作ります。そういうふうに思わせるために新発売、新製品、おまけやプレゼントがもらえるものがあったり、安さ、値段、キャッチフレーズ、有名人やキャラクターを使っていたり、モデルやある種の専門家を出してきたり、美しい景色があったりなど、多くのテクニックが使われています（スライド８）。

スライド９

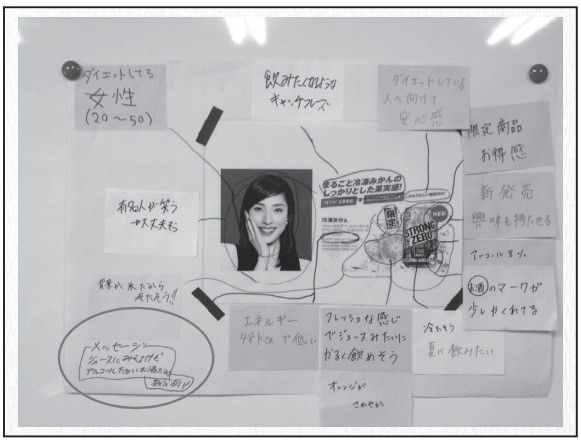
例えばこんな広告だとどうでしょうか（スライド９）。

ターゲットは誰でしょう。おじさんたちでしょうか、おばさんたちでしょうか、などということを子どもたちと分析していくのですが、やはり広告にはターゲットがあるのではないかと思います。まず若い有名人を使い、果実感たっぷりのみずみずしいフルーツが５種類も入っていておいしそうだし、ヨーグルトテイストで健康にもよさそうだし、この広告自体がとても楽しそうな雰囲気なので、きっとターゲットは女性や若者なのではないか、などと分析をしていくわけです。

スライド 10

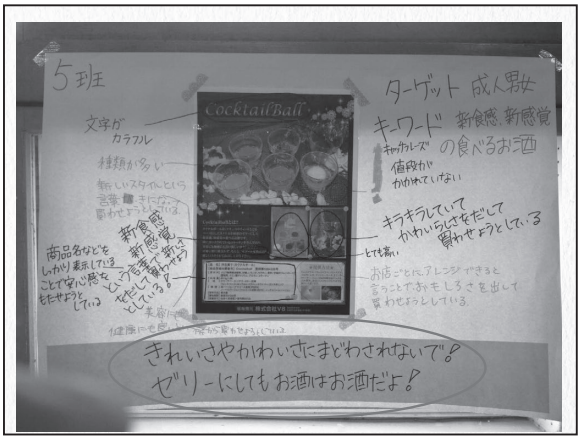
これは子どもたちが分析をしている様子です。４～５人ぐらいのグループで分析をし、最後にこの広告を見ている同じ中学生に向けた、未成年飲酒防止のメッセージを考えましょうという学習をしていきます（スライド 10）。

これはカロリー控えめなアルコール飲料の広告ですが、このグループの子たちは、ターゲットはダイエットをしている女性ではないかと的確に分析をしています。丸ごと冷凍みかんのしっかりした果実感、飲みたくなるようなキャッチフレーズを使っている、限定商品でお得感、エネルギーが何キロカロリーで低いなどということを分析していきまして、最後は「ジュースに見えるけれどもアルコールが高いお酒だから危ない」、というメッセージをこの班は作りました（スライド 11）。



スライド 11

次の班はゼリー状になっているアルコール飲料について分析しています。ターゲットは成人の男女、キーワードは新食感新感覚の食べるお酒、このように分析をし、最後のメッセージは、「きれいさやかわいさに惑わされないで、ゼリーにしてもお酒はお酒だよ」。これはなかなか上手だと思います（スライド 12）。



スライド 12

これは先生たちでオリジナルの広告教材を作ったときの写真です。テクニックが理解できれば作成することもできるということです。子どもたちにも広告を作らせる発展的な学習をするのであれば、お菓子やダイエットに関するサプリメントなどであれば扱えるかもしれません（スライド 13）。

スライド 13

広告分析から何を学びましたかという質問に対し、「広告には人を誘う工夫がされていることがわかった」、「誘われても自分の意思を強く持って生活する必要があると思った」、「自分が持っている知識と合わせて見ることが大切だと思った」これはとても大事ないい感想だと思いました。「広告にはターゲットがいて、そういう人たちを誘うようなキャッチコピーが工夫されていることがわかりました」、最後ですが、「情報を入手する力やその広告の特徴を読み取る力が大切だと思った」という感想も述べています。

ただし、広告分析の学習は広告を出しているメーカーさんが悪者であるような、ただ単に批判を並べるような学習になってはいけないと思いますので、そこは留意が必要です。メーカーさんも当然企業努力をされていますし、社会貢献されている会社もたくさんありますし、中学生もいずれ大人になればお酒を飲むことができるわけですから、あくまでも未成年が飲酒をすることは駄目だという高い健康への意識や倫理観を育てるという観点で指導をするべきだと思います。

話はそれますが、飲酒のことを勉強していますとノンアルコール飲料のことが出てきます。生徒たちに指導する中で、「先生、ノンアルコールはいいんですよね。」と子どもが聞くのです。飲酒の学習をするとこのように聞いてくる子どもが必ずいます。先生たちがこれにどう答えたらいいのか戸惑うことが多くあるので、これは私が今勤務している里中学校で先日調査しました。ノンアルコールは 94% と大方の子どもが知っています。「未成年が飲んでもいいですか」という質問には「飲んでもいい、よくない、わからない」がものの見事に３分の１ずつに分かれました。子どももわからないのです。先生方も実はこれにはどう答えていいかわからないのです。ある先生にどう答えるか聞いたら、どう答えればいいんですかねと逆に尋ねられました。私は、先生方には次のように話しています。「当然アルコールは入っていませんので体には害はありませんが、未成年は飲まないでほしいとメーカーさんは思っています。

そもそも飲酒運転をなくすために開発したもので、20歳以上を想定して作っているものなのだということが缶の横にも書いてあるのです。売るお店も未成年者とわかったら売らないと言っているので、これはやはり未成年者が飲むのはよくないものだと思います。スーパーの売り場を見るとノンアルコール飲料はアルコール飲料の並びにあって、ジュース売り場にはないですよね。」と。そう言うと、先生方も「なるほど、そうですよね。」と納得してくれます。話がそれましたが、ノンアルコールに関して少し触れてみました。

そのほかの具体的な取組例

その他の生徒の主体的な取組例ということで、これは以前私が学校で行ったのですが、子どもが作った未成年飲酒防止のポスターを学区内の飲食店に貼らせてもらったことがありました。これは学校内の活動を外にも出していくということで非常に効果的だったと思います。

全校生徒の取組によって行うものの一つに標語の作成があります。これは学校全体が今こういうことを勉強しているというムードを醸成する効果があります。

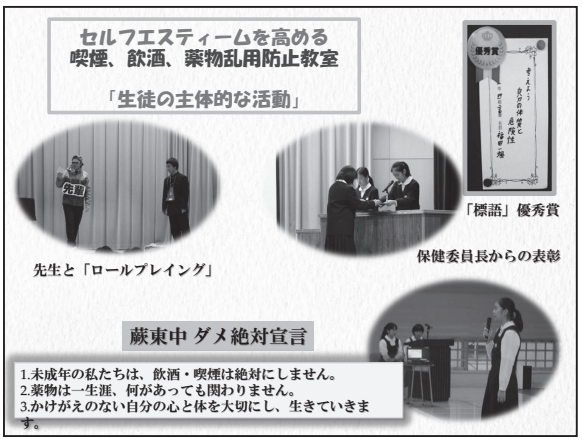
喫煙、飲酒、薬物乱用防止教室（シンポジウム）

もう一つ、生徒の主体的な参画を目指した喫煙、飲酒、薬物乱用防止教室ですが、ここでもただ知識を与えるだけではなくてセルフエスティームが高まるような取組をやりたいという観点で、校長のときに行ったことを、ご紹介させていただきます。

先ほどの広告分析やロールプレイングを学級で行った後に、まとめとしてこの教室を行うのですが、先生と生徒が一緒になってステージでロールプレイングを行ったり、生徒全員参加で作成した標語の優秀作品表彰を、校長からではなく生徒保健委員長からの表彰にしたり、生徒を活躍させることをねらって実施しました。これは蕨東中「だめ、絶対宣言」を保健委員長の子が全校生徒の前で行っているところなのですが、こういう生徒参加型、見るだけ聞くだけではなくどこかの場面に生徒を参加させる、子どもたちを主役にさせて運営もやらせることがセルフエスティームを高めるには効果的だと思います（スライド14）。

前のシートのようないろいろな活動を行った後にシンポジウムを行いました。このときのシンポジストは学校医、学校歯科医、地元の警察官、PTA会長、おやじの会の代表の方で構成しました。生徒からの質問に答えていただき、最後は中学生に向けて温かいメッセージをそれぞれの立場から言っていただきました。みんなのことを大事だと思っている、心配している、これからも頑張ってねというような温かいメッセージをシャワーのように浴びせてほしいということをお願いして、シンポジウムを行いました。

最後は保護者代表のお母さんから温かいメッセージをいただきました。多くの大人に私たちは大事にされているのだということを中学生が感じるような



スライド14

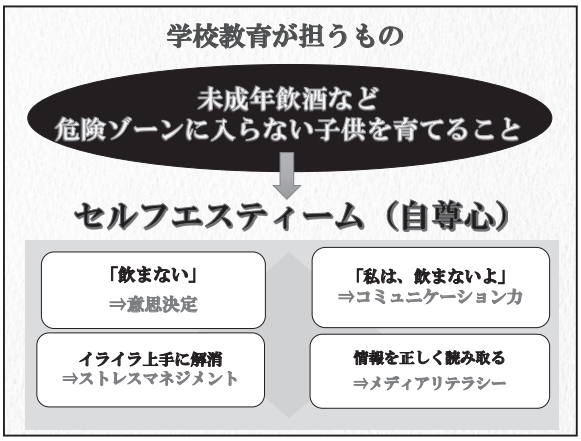
教室にすることがねらいです（スライド 15）。

セルフエスティームを高めることが一次予防

まとめになります。学校教育が担うのは、たばこを吸ったりお酒を飲んだり薬物に関わった子どもを指導したり更生させたりということ以前の段階で、そういう危険ゾーンに踏み込まない子どもを育てることなのです。そのためには正しい知識はもちろんのこと、適切な意思決定や行動選択ができる、情報を正しく読み取れる力も併せて育てていくこと、そして自分を大切にできる子ども、セルフエスティームが高い子どもを育てることが学校教育の中ではとても大事だと考えています。保健体育を中心に特別活動や道徳などとも連携して、横断的に包括的に指導していくことが有効ではないかと思っております（スライド 16）。

以上で私からは終わります。どうもありがとうございました。

スライド 15



スライド 16

◆質疑応答◆

質問者１：先ほどから小学生、中学生はお酒やたばこは害があるということで、害があるということで浸透してしまいますと害があるのに大人はなぜ飲むのか、メーカーはなぜ作るのかという疑問が生まれると思いますので、未成年者はなぜ飲んではいけないのかということ、成長過程においてお酒は非常に害があるということを教えていただいて、20 歳になって体ができ上ればお酒は必ずしも害ではなくてストレスの発散にもなりますし、昔からお酒は百薬の長と言われておりますので、体の成長過程において未成年者がお酒を飲むと害があるのだということも教えていただければよいと思います。

佐藤：ありがとうございます。今おっしゃっていただいたとおりで、そのとおりに指導はしております。

質問者２：お二人の先生、とても興味深いご講演ありがとうございました。それぞれに質問させていただきたいのですが、お二人のお話を聞いて今の子どもたちは幸せだと思いました。私たちが子どものころは一方通行の教育を受けてきたような気がします。

まず関根先生に質問ですが、私が小学生のころを思い出しますと保健の先生というのは保健室にいて怪我をしたら消毒をしてくれたり具合が悪くなったらベッドに寝かせてくれるという方だったと思うのですが、今の先生のような取り組みというのは教育のカリキュラムの中に取り入れられているのか、要

するに国や県、市が積極的に養護教諭が教育に介入していこうという形でやられているのかをお聞きしたいと思います。

佐藤先生にもお聞きしますが、ロールプレイングのときに中学生や小学生には嫌な役はやらせないというお話でしたが、私が個人的に思うのはわざと悪役をやらせて、そういう役をやってみてどうだったかということで得られるような感想や知見もあるのではないかと思うのですが、なぜそれをやらせないのかというところをお聞きしたいと思います。

関根：ありがとうございます。養護教諭が積極的に健康教育を子どもたちにするというのが全国的に推奨されているかと言われれば私の口からは……。実は私は兼職発令という発令を受けております。養護教諭は一人で授業はできないのですが、保健の授業に限っては一人で授業してよいという発令をもらって保健の授業に積極的に行かせてもらっているという形です。そのほかには担任の先生とTT（チームティーチング）で学級活動や保健の授業に積極的に関わられている先生方は全国的にも数多くいらっしゃると思いますので、これからこういう健康教育がどんどん広がっていってくれるのではないかと養護教諭の一人として期待しているところです。

佐藤：ロールプレイングに関しては、やはり法律で禁止されていることを学ぶにあたり、その誘い役は好ましくないと思います。例えば先ほど関根先生がやられた音楽室の掃除をさぼろうよというようなロールプレイングは子ども同士でやってもよいのではないかと思いますが、あくまでもお酒とかたばこ、薬物に関しては特にですが、法律で禁止されているものの誘い役をやらせないほうがよいのではないかと考えております。

ロールプレイングはやってみるとわかるのですが、誘うほうが面白くてぐうの音も出ないほど誘いたくなるので、それは学習の意図からそれていくので、それはあえてやらせないということです。

質問者２：私もロールプレイングは何回か経験していますが、確かに悪役のほうが楽しいのでどうなのかと思ったのですが、おっしゃることがよくわかりました。ありがとうございました。

質問者３：八王子で学校薬剤師をしております。両先生方のすばらしい発表ありがとうございました。偶然に今月中学校の薬物の授業がございます。小学校のたばことアルコールの授業がちょうどありますので参考にさせていただきました。ありがとうございます。

関根先生の発表の中で、ロールプレイをする前に断るほうの子どもが感想を工夫した点、難しかった点があったということですが、授業の時間を長くとるということで、私はロールプレイをやるときは2時間いただいて学校がタイトな授業体系になっているのでとても難しいのですが、２時間はいただきたいということでさせていただいているのですが、先生も２時間で行ったのでしょうか。

関根：私も後半ご紹介させていただいたシナリオを作ってロールプレイングを実際にするというところは２時間でやっております。コミュニケーションの３つのタイプを確認してシナリオを完成させるまでが１時間、ロールプレイングを実際に体験するところが１時間ということで２時間で行いました。

質問者３：ありがとうございます。この点を私はやっていなかったので、今月行う授業の参考にさせていただきたいと思います。

佐藤先生には、私はアルコールはクリスマスの前に６年生にしてくれと言われております。毎年家庭でパーティーをする前に行うようにと言われています。ノンアルコールは確かに６年生でもほとんどの

子が知っていまして、飲んでもよいというようなことを言いますが、先生がおっしゃるとおりに20歳以上の方が飲酒ができるようにということで作られたので、あなたたちは飲むものはないのかと逆に言ってしまうのですが、渋々あると子どもたちは言うので、それならそれを飲みなさいと言うのですが、実物の缶を持って来てアルコールとアルコールでないものとそっくりなものがありますので、それを持って来て見せて授業をしているのですが、そのほかにもっと子どもが納得させられるようなコツはないでしょうか。

佐藤：思いつかないのですが、特にビールテイストのノンアルコール飲料は、アルコールは入っていないけれどもビールの味を体験させることになりますし、それだけお酒へのハードルを下げてしまうことになるという説明を中学生にはします。今それを急ぐことはないよねと、20歳になって体ができあがったら、体に悪い影響がなくなった年齢になったらゆっくりと飲めばよいのではないかという言い方をしますと、中学生は「そうだよね」とわかってくれますが、参考になるかどうかはわかりません。

質問者４：東村山で学校薬剤師をしております。きょうは非常に参考になるお話をお二人の先生からちょうだいして感心しております。私もこれからずっと参考にさせていただきたいと思います。ノンアルコールビールは同じような形で私も生徒たちに話しております。

佐藤先生は保護者参加型のシンポジウムをなさっているということで、これは非常によいと思います。学校医、学校歯科医、警察官などがシンポジストにいらっしゃるということですが、学校薬剤師が入っていないのが残念だと思いました。私たちも薬物、喫煙、飲酒の教育をさせていただいておりますので、ぜひとも使っていただきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。きょうはありがとうございました。

佐藤：シンポジウム当日は学校薬剤師さんが来られなかったのですが、学校三師の皆さんにはいつもご案内を出して来ていただくようにはしています。学校薬剤師さんだけがおいでになっている回もありますし皆さんにおいでいただいているときもあります。当然学校薬剤師の皆さんは専門的な知識をおもちですので、そういった質問に対しては薬剤師さんに答えていただくようにしています。ありがとうございます。

質問者５：大田区で学校薬剤師をしております。先生方のお話は大変有意義なのですが、私が学校で話をするときに与えられている時間は１年間に40分～50分なのでとてもその話だけできないので、できれば40分～50分でできるような話を教えていただきたいと思います。

佐藤：私が校長のときに、例えば学校薬剤師さんに来ていただくとか学校医さんに来ていただくというときに、何について話をしてもらいたいのかということを学校からお願いしないと丸投げでは失礼ですので、例えば子どもたちにアンケートをとったりした中で子どもがどんなことを知りたいのかということを吸い上げて、このことについてお話していただけませんかと私はお願いするようにしていました。そうでないと時間がいくらあっても足りないですし、何にポイントを置いて話をしたらよいかというのは講師の方も大変ですので学校との連携が必要なのはそういうところなのではないかと思います。

関根：私も薬剤師さんに医薬品のお話やたばこなどについてゲストティーチャーということでお話をしていただく機会を設けております。その際には、子どもたちはこれについてこの程度の学習をしていま

す、これについての知識は持っています、実態はこうですということをお伝えした上で佐藤先生が言われたように、「ここについてぜひ先生からは子どもたちにお話をしていただきたい」ということで40分～45分の中でお話をしていただける内容にする打合せを十分してお願いするようにしておりますので、学校がそれは準備するべきことではないかと私も思っております。私たちが紹介させていただいたようなことを、薬剤師の先生方に40分間でというのはとても失礼なことなので、学校でここまではやりました、先生にはぜひこの内容でということで連携をしてやらせていただいているということでよろしいでしょうか。