小・中学生への効果的な飲酒防止教育

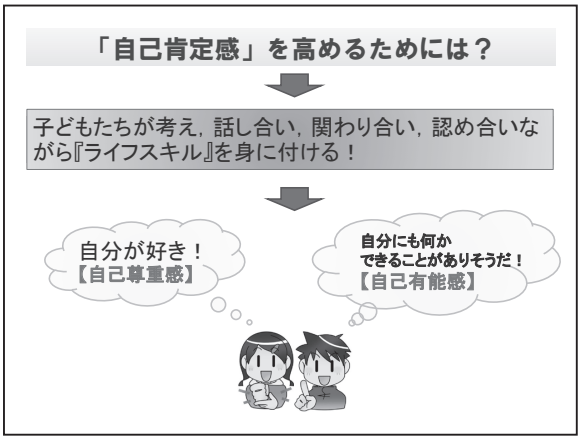
関根　幸枝
茨城県鉾田市立旭西小学校養護教諭

はじめに

あらためまして、皆様こんにちは。ただいまご紹介いただきました関根と申します。よろしくお願いいたします。茨城県の鉾田市からまいりました。小学生への効果的な飲酒防止教育ということで、私がこれまで実践してまいりましたことをご紹介させていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

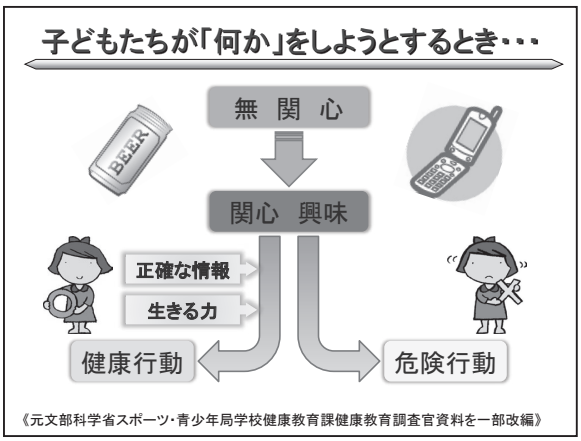
ご紹介いただきましたように私は養護教諭ですので、保健室から子どもたちを見ておりますと、ここ十数年、自分の力に自信がない、すぐにあきらめてしまう、イライラする、何でも人のせいにする、友だちとうまく関われない、トラブルが解決できないという子どもたちが多いように感じます。こういう子どもたちはいわゆる自己肯定感が低いと言われる子どもたちなのですが、その子どもたちに仲良くしなさい、頑張りなさい、自信をもちなさいと言葉で言ったところでなかなかうまくいかないのは実感として感じているところです。

そこで、子どもたちの自己肯定感を高めるために、子どもたち同士が考え、話し合い、関わり合い、認め合いながら「ライフスキル」を身に付ける。このライフスキルというのは文科省から言われてきました「生きる力」に大変近い概念と言われておりますけれども、ライフスキルを身に付けることで自分が好きだ、自分にも何かできることがありそうだという気持ちを高められるような視点で健康教育を実践してまいりました（スライド１）。



スライド１

子どもたちが無関心なうちは何も起こりませんが、何かに興味関心をもったときに子どもたちに正確な情報と生きる力、ライフスキルがあるかないかで健康行動をとることができるのか危険な行動をとってしまうのかの分かれ道になるのではないかと思います（スライド２）。



スライド２

正しい知識だけではなくて、自分に自信がもてるような気持ちを高める学習を、成長段階に合わせて小学校の低学年から身に付けさせる、繰り返しの学習で心の免疫をつけて、しなやかで折れない心を育てる実践を続けてきておりますので、ここからは少しその実践をご紹介させていただきます。

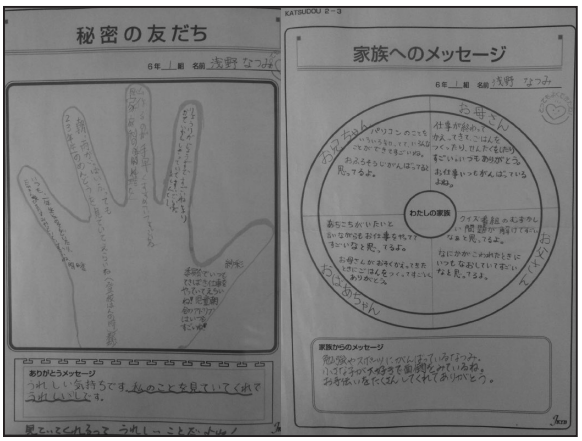
自己肯定感を高めるための学習

まず、「みんなのキラキラを見つけよう」という学習ですけれども、自己肯定感を高めるために小学校１、２年生で行った実践ですが、活動シートを使いまして子どもたちがお互いにインタビューをし合います。よいことしか書いていないので、子どもたちはとても気持ちがよくなります。気分がよくなったところで自分のことを書いて、お互いに紹介し合う、自分のよいところ、友だちのよいところを認め合うことができるという学習になっております。

続きまして、「あなたってこんなにすてき」という学習は、友だちのよいところをカードに書いてプレゼントするという活動なのですが、一枚一枚の花びらがカードになっておりまして、花の形の台紙にお友だちのよいところを書いた花びらをプレゼントし合うと、自分のよいところのお花が咲くという実践になります。子どもたちが喜び、心が豊かになるうれしい活動になります。

「友だちをほめよう」という学習は、これは小学生でも中学生でも私たち大人でもとてもうれしい活動です。今の子どもたちは、なかなかほめられるという経験が少ないものですから、ほめるポイントを後ほどご紹介しますブレインストーミングという手法でたくさん挙げます。これを挙げることでほめる言葉にはどんな言葉があるのか、ほめる視点とはこういうところを見るのだということを子どもたちが学習してから、「秘密の友だち」を３人決めておきまして５日間観察します。この子のここがすてきだと思うところを記録につけていきます。担任の先生が毎日、こういうことが書けてよかった、こういうのがいいねということでアドバイスをします。先生方にとっては大変手のかかる活動ではあるのですけれども、５日後に子どもたちが手のひらをカードに書いて、背中にそのカードを貼って、友だちからメッセージをプレゼントしてもらうのです。見えないところで背中にメッセージを書いてもらうワクワク感、ドキドキ感がある活動なのですが、こういう形で（スライド３）お友だちから自分のよいところをたくさん書いてもらいます。自分にはこんなによいところがあったんだと自己肯定感が高まったところで、今度は自分の家族に言葉をプレゼントしてみようということで、家族にも広げるような活動です（スライド４）。

スライド３



スライド４

また、「お互いをよく知ろう」という活動ですけれども、活動シートを使いまして、自分に当てはまるものにチェックをして、その後子どもたちはこのカードを持って自分と同じ特徴をもつ友だちを探します。その後で先ほどの活動シートを使って、いわゆるフルーツバスケットなのですが、「似たものバスケット」という活動で、似ているところと違うと

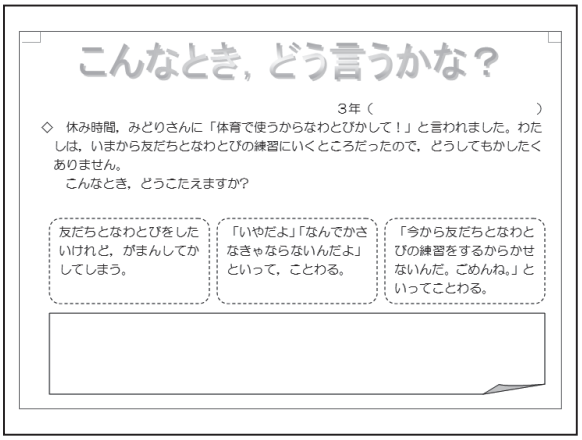
ころ、みんなそれぞれあってよいのだということを学習するという活動になっています。

対人関係能力を高めるための学習

ここからは、この後ご紹介させていただきますコミュニケーションの学習につながるものなのですが、低学年での実践です。「おしゃべりし合おう」という活動ですが、カードを細かく１枚ずつ切り分けておきまして、グループ分けをしてグループの中でお話をし合うというものです。グループ分けは、背中にシールが貼ってありまして、言葉を使わずにお互いに助け合って仲間を探してグループになるというものです。３人ずつのグループになって先ほどのカードが机の中央に重なっていますので、お話をする子が１枚引いてそのカードについてお話をします。聞いている残りの子は必ず質問をします。子どもたちにとって質問をしてもらうというのがとても効果的だったようでして、質問をされるということはよく話を聞いてくれているということにつながるようですので効果的な学習だったと思います。

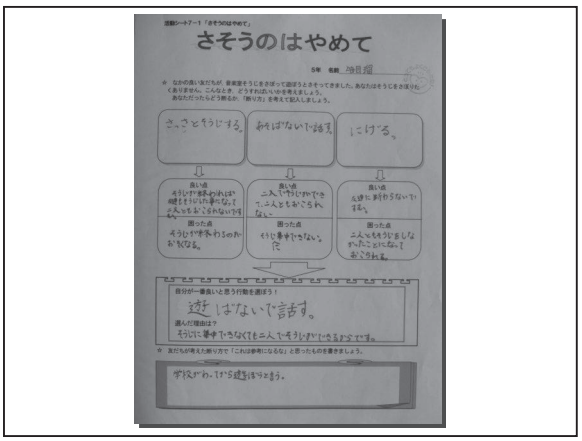
続いては、３～４年生の活動ですが、身近にある友だちとの関わりに課題があるようなものを例に出しまして、断り方、どんなふうに話したらよいのかという学習です。こんなときはどう言うのかという活動シート（スライド５）なのですが、とても身近な課題です。身近な課題が起きたときにどう言うとよいのかということで選ばせて、なぜそれがよいと思うのかということを記入させていきます。

子どもたちは、それぞれのお話の仕方に自分たちでイヤイヤさん、チクチクさん、ニコニコさんと名前をつけました。これは後で出てくるコミュニケーションの３つのタイプにつながっていくのですが、それぞれ理由を書いて、こういう話の仕方がよいと思うということでまとめていきます。また別の課題で、では実際に自分はどんな言葉でお話をするのかということを考えてさせていく中で、どんな言葉でどんなことに気を付けるとよいコミュニケーションがとれるのかということで、３年生が自分たちの言葉で、「相手の顔を見て、目を見て、はっきりと大きな声で丁寧な言葉で」というまとめをしてくれました。



スライド５

これが５～６年生になりますと少し課題が変わってきます。友だちからプレッシャーを受けた場面でどういう対処をしようかということで、「こういうときにどういうふうに答えましょう」という学習です（スライド６）。これも後ほどご紹介しますが、ブレインストーミングという手法で子どもたちがいろいろな対処の仕方を挙げていきます。その中から自分はどれができそうかということで３つ選んで、これを実際にやった場合にどんなよいところがあっ



スライド６

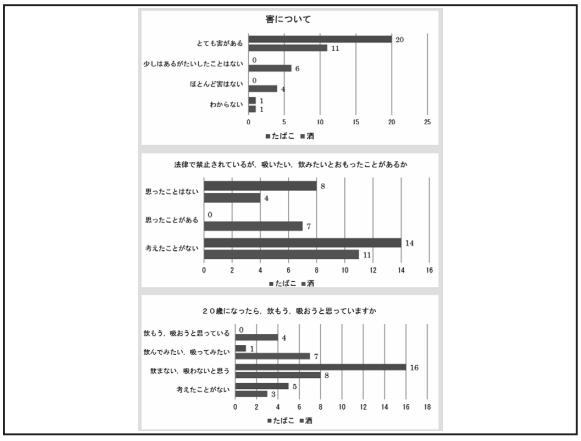
てどんな困ったことが起こるのかをそれぞれ考えた上で、ではどうするかということで意思決定をしていくという学習です。子どもたちがそれぞれ考えたものがこちらになります。子どもたちなりの理由があって考えられたものだと思います。

飲酒防止教育の実際

６年生になりますと、小学校では保健の授業の中で具体的に飲酒についての学習をするということになるのですが、昨年度、日本学校保健会では喫煙、飲酒、薬物乱用に関する指導参考資料を改訂しました。その中で実践事例が掲載されているのですが、今日はその中からご紹介させていただきたいと思います。

まず、「飲酒と健康」というところですが、子どもたちにとったアンケートをもとに飲酒のイメージを考えます。その後、飲酒による体への影響、先ほどご質問がありましたが飲酒のきっかけについて子どもたちが考える学習になっております。

まず子どもたちからとったアンケートですが、たばことお酒について比較ができるような示し方をしました（スライド７）。害については「たばこのほうが害がある」と子どもたちは思っているようです。「法律で禁止されているけれども吸いたい、飲みたいと思ったことがあるか」という質問では、「思ったことがない」というのはたばこのほうが多いです。「考えたことがない」というのもたばこのほうが多かったです。「20歳になったら飲もう、吸おうと思っていますか」という問いに対しては、たばこのほうが「吸わないと思う」というのが多かったのです。「これを見てみんなはどういうふうに感じるのか」ということで質問しましたら、「たばこよりお酒のほうが飲むとかっこよいからだ」「たばこの煙は迷惑をかけるけれどもお酒は周りに迷惑をかけないからではないか」「親が毎日おいしそうにお酒を飲んでいるから」という意見が出てきました。



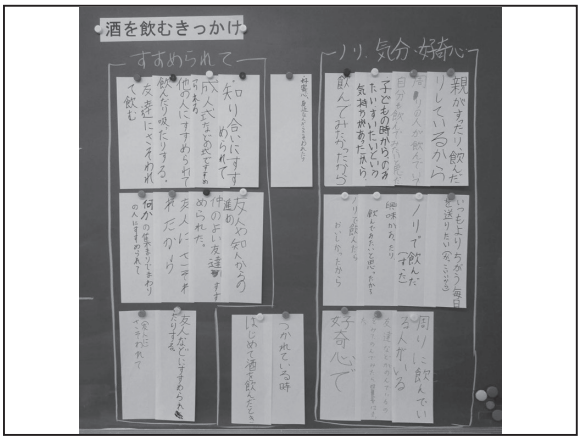
スライド７

日本はもともとたばこよりも酒に寛容な文化があると言われています。季節の行事や冠婚葬祭などで酒に寛容だという文化が土壌にあるわけですけれども、子どもたちのイメージの中でもアルコールは害が少ない、迷惑をかけないという印象があるということがわかりました。

では、本当にアルコールに害はないのかということで、教科書やリーフレットを使って飲酒による体の害を子どもたちが調べました。それぞれのグループで調べた結果をまとめたものを見て、子どもたちはたばこと同じでアルコールにもこんなに害があるのだということを学びました。その上で、では害があることがわかっているのに大人の人たちはお酒をたくさん飲んでいる、どうして飲み始めるのかということで「飲酒のきっかけ」についての学習に入ります。ここでは１枚ずつの短冊を使っているのですが、ライフスキル教育の多くの授業でブレインストーミングという手法を使います。ブレインストーミングは質より量、批判厳禁、自由奔放、便乗歓迎ということで、短時間でゲーム感覚で子どもたちが話し合う活動です。

その結果をグループごとに模造紙を使ったりクラス全体で黒板を使って分類したりします。このような活動を繰り返していきますと、子どもたちのアイデアの幅が広がったり、クラスの中で安心して一人一人が発言できるようになったり、あるいは課題を解決するための子どもたちの選択肢が広がったり、だんだんとお互いを認め合う雰囲気ができるという利点があります。今年から施行されております新しい学習指導要領に挙げられている「主体的対話的で深い学び」というものにつながる手法なのではないかと思っております。

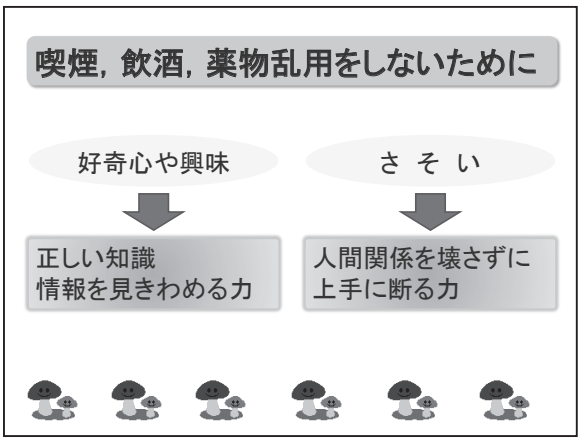
話を戻します。子どもたちが考えた酒を飲むきっかけは、大きく分けると誰かに勧められてというのとノリや気分、好奇心というものに分けられます（スライド８）。ある調査と比較すると、やはり好奇心と誘いということで多くがこの２つがきっかけとなって飲酒を始めていることが多いということがおわかりいただけるかと思います。ここで喫煙、飲酒、薬物乱用とありますが、飲酒をしないために、好奇心や興味には正しい知識と情報を見極める力が必要で、こちらについては後ほど佐藤先生からご紹介があると思います（スライド９）。誘いについては、人間関係を壊さずに上手に断る力が必要だということになります。そして次の授業に入っていくわけですが、もし、大好きな先輩や大事な人、仲良しの友だちから誘われたらどうするだろうか、私たちは今、保健の授業で勉強して体に害があることを知っている、法律で禁止されていることも分かっているので断らなければいけない、でも断る伝え方、「飲まない」という気持ちを伝える伝え方が大切だということで授業を進めていきます。



スライド８

伝え方を間違ってしまうと、相手が気分を悪くしてしまうことがあります。そうすると相手との人間関係が悪くなってしまうだろう、断りきれなくなってしまうこともあるのではないか、一緒によくない行動をとってしまうかもしれない、ということで学習を進めていきます。

場面は、「親戚の人がたくさん集まった会食の場面で、大好きで小さなときからお世話になっているおじさんが、もうこんなに大きくなったんだからビール飲んでみろよと勧めてきている」という場面です。この場面でコミュニケーションの３つのタイプを教師のほうで演技をしまして、どの断り方が一番気持ちが伝わるのかについて考えさせます。「けんかタイプ」だと相手が怒ってしまって相手と喧嘩になってしまう、小さいときからお世話になってきている大好きなおじさんですから、こうなっては困るわけです。子どもたちにしてみるとおこづかいがもらえなくなってしまいます。「弱気タイプ」だと気持ちが伝わらずに断りきれず、よくないことだとわかっていながらお酒を飲んでしまうかもしれな



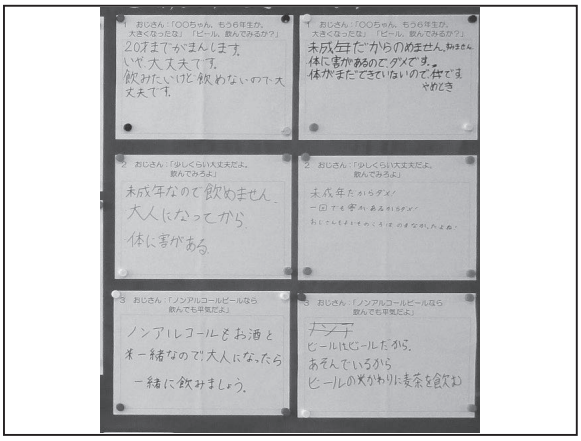
スライド９

い、おじさんの勧めに乗ってしまうかもしれない。ではどうすればよいのかということで、「はっきりタイプ」で、気持ちが伝わり人間関係が壊れないような言葉や態度で断るのが一番よいということを子どもたちがわかってきます。

その中でグループごとに、「おじさんがこう誘ってきたら、どんな言葉で断るのがはっきりタイプになるのか」ということを考えさせます。子どもたちなりに一生懸命考えた実際のものがここに出ているわけですけれども（スライド10)、こういうものをヒントにして子どもたちは自分のシナリオを完成させます。もし自分がそういう場面に出くわしてしまったときに、おじさんに、「私」になりきってどうやって対処していこうかということで子どもたちが学習を進めます。

小グループでロールプレイングという活動をしていきます。先ほどのシナリオですけれども、子どもたち同士が作った時点でお互い見合いながらアドバイスをしてきちんとはっきりタイプのセリフになっているかどうかという確認をした上で、グループの中でのロールプレイングという活動に入っていきます。

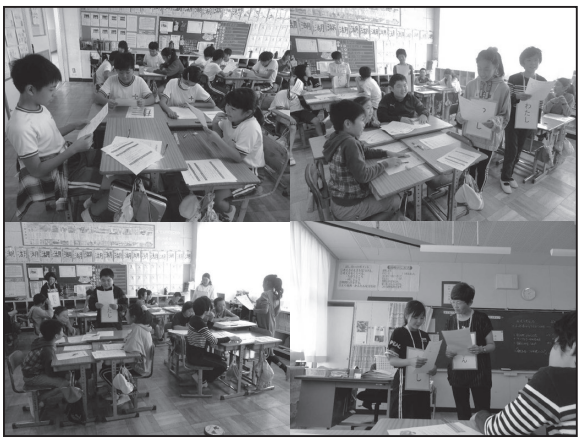
誘う役というのは、飲酒を勧める役なので子どもたちにはさせません。先生がやります。断る役は全員シナリオを作っているので、全員体験できるようにしていきます。ここで「先生が誘ってある子が断る」という楽しい寸劇のようになっては困りますので、それぞれに役割を与えていきます。断る役は演技者なので演技をした後には、やってみての感想、工夫したところ、やってみて難しいなと思ったところを話します。演技者以外は全員グループの中では観察者になります。観察者は、後ほどお示しします評価カードを使って評価をしていきます。よかった点やこうするともっとよくなるのではないかというアドバイスをしていくということになります。



スライド10

子どもたちが今シナリオの確認をしているところです。実際のロールプレイがここで行われています（スライド11)。

「私」になりきるために首からカードをかけて、先生の合図でロールプレイが始まります。子どもたちが、ここは6グループあったのですが、教師が私一人なので、私に向かって6グループの一人ずつが断るという形をとりました。その他の子どもたちは、断っている子を観察して、この活動シートで評価をしていくことになります。



スライド11

これが子どもたちが実際に書いたロールプレイングを評価した活動シートです（スライド12)。ここによいところや、こうするとっとよくなるのではないかというアドバイスが書いてあります。

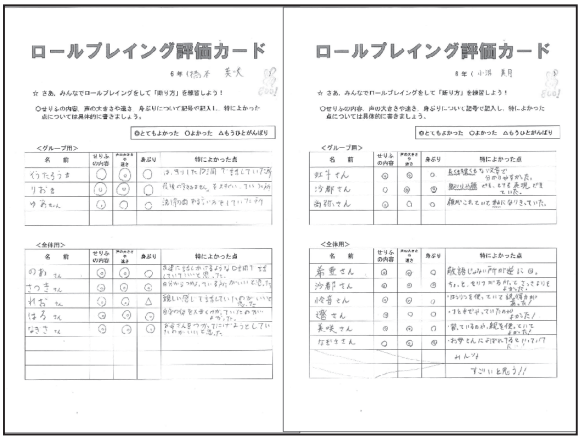
全部のグループで全員のロールプレイが終わった

後、今度はグループの代表がクラス全員の前に出てきて、先生と一対一でロールプレイングをしました。

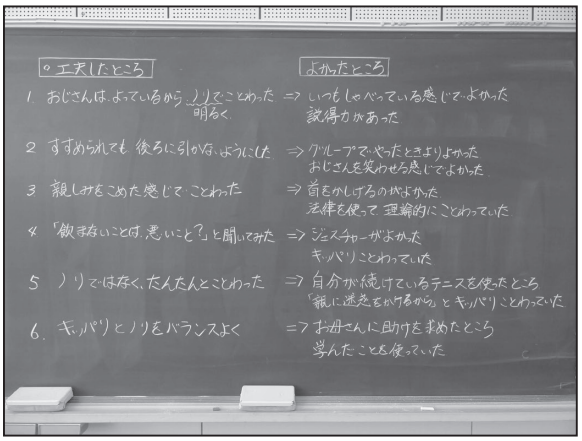
そのときは活動シートの下の部分を使って、クラス全体でやっているロールプレイングのときも、演技者以外は全員観察者ということで評価をしていきます。

それをまとめたものがこちらですが（スライド13）、工夫したところとよかったところ、工夫したところは演技者が挙げたものです。よかったところは観察者が挙げたものです。例えば、おじさんは酔っているからノリで明るく断ったのが工夫したところ。いつもしゃべっている感じでよかった、説得力があったというのが観察者からの感想ということになります。このような形でクラス全体でのロールプレイをして、はっきりタイプで断るという練習を全員でするという学習です。

中学校で実践したときは、全学年を小グループに分けまして、中学校は教員がたくさんおりますので、そこに教員が一人ずつついて、全部でロールプレイングの学習を行ったこともあります。グループでシナリオを書いて、はっきりタイプの確認をして、実際にロールプレイをして評価をするという同じような流れで中学校でも実践いたしました。



スライド 12



スライド 13

ここで緑色のカードを持っている子が見えますが、これは評価の仕方の違いです。小学校では先ほどのカードを使って評価をしましたけれども、中学校全体で行ったときには３色のカードで行いました。緑、黄色、赤で、緑を上げたときにはよかったところを必ず言う、黄色、赤を上げたときには改善点、アドバイスを必ず話すという約束で進めました。

まとめ

このような実践を続けた結果、子どもたちからこのような感想が挙がりました（スライド14）。セルフエスティームと書いてありますのは自己肯定感です。自己肯定感を高めるための学習をしたときの感想がこちらです。みんなと協力し合ってみんなとの距離が縮まった気がする、みんなの知らないことがわかって楽しかった、自分のことをこんなに考えたことはなかったなど、わりと子どもたちは１年生か

子どもたちの感想（セルフエスティームの学習）

- ○みんなと協力しあって，みんなとの距離が縮まった気がする
- ○みんなの知らないことがわかって楽しかった
- ○みんなそれぞれ特徴をもっていることがわかった
- ○人との交流を大事にして，人間関係をよくしていきたい
- ○自分のことをこんなによく考えたことはなかった
- ○ 自分のことを理解しないと，友だちのこともわからないなと思った
- ○話を聞いてもらえることがこんなにうれしいと思わなかった

スライド 14

ら６年生まで小さい学校ではクラスが変わらず生活しているのですが、そんなことがあったのか、知らなかった、こんなよいところもあったんだという感想もたくさん聞かれました。

後半ご紹介したコミュニケーションの学習では（スライド 15）、悪いことに誘われたら断りにくい人でもきちんと断る勇気が必要だと思った、断るときに相手のことを考えて断るのは難しい、この「難しい」ということがわかるというのがこの学習の一番大事なポイントだと思っています。断ることは本当に難しいのです。相手が親しければ親しいほど難しいと思います。そういう難しいことがわかった上で、どうお話をしていくかを考えて学ぶことで、飲酒の場面や先ほどのようにいろいろな日常の場面で生かしていけるというのもライフスキル教育の大きな効果なのではないかと思っています。

子どもたちの感想（コミュニケーション）

○悪いことに誘われたら，断りにくい人でもきちんと断れる勇気が必要だということがわかった
○断る時，相手のことを考えて断るのは難しいと思った。ケンカタイプになってしまうことが多いので学習してよかったと思う。
○ロールプレインクでは，実際に自分が誘われた時の立場になってみて，断ることは難しいものだと思った。
○シナリオは自分で考えたり他の人の意見を聴いたりして勉強になりました。
○実際にロールプレイをし，追い詰められたら断りにくくなってしまうことがわかった。自分の意志をしっかりもって断りたいです。

スライド 15

今、コロナ禍でさまざまな制限があります。ライフスキル教育というのは子どもたちが一緒に関わり合いながら、話し合いながら密になって活動する場面が多くなるので、制限がありまして同じような活動はできていないのですが、そんな中でも「できることをできる限りやっていく」という視点で自分自身がいられることも、ライフスキル教育の大きな成果なのではないかと思っております。

なかなかうまく今年は進められない実態はありましたけれども、これからも子どもたちが前向きに仲良く生活できるような実践が続けられればよいと思っております。ご清聴ありがとうございました。