

### 3 講 演

青少年の課題対処能力を高める  
喫煙, 飲酒, 薬物乱用防止教育

講 師

京都女子大学 教授 西岡 伸紀 氏

令和6（2024）年度 埼玉県学校薬剤師研修会

令和6年9月8日

青少年の課題対処能力を高める  
喫煙，飲酒，薬物乱用防止教育

京都女子大学 心理共生学部

西岡伸紀

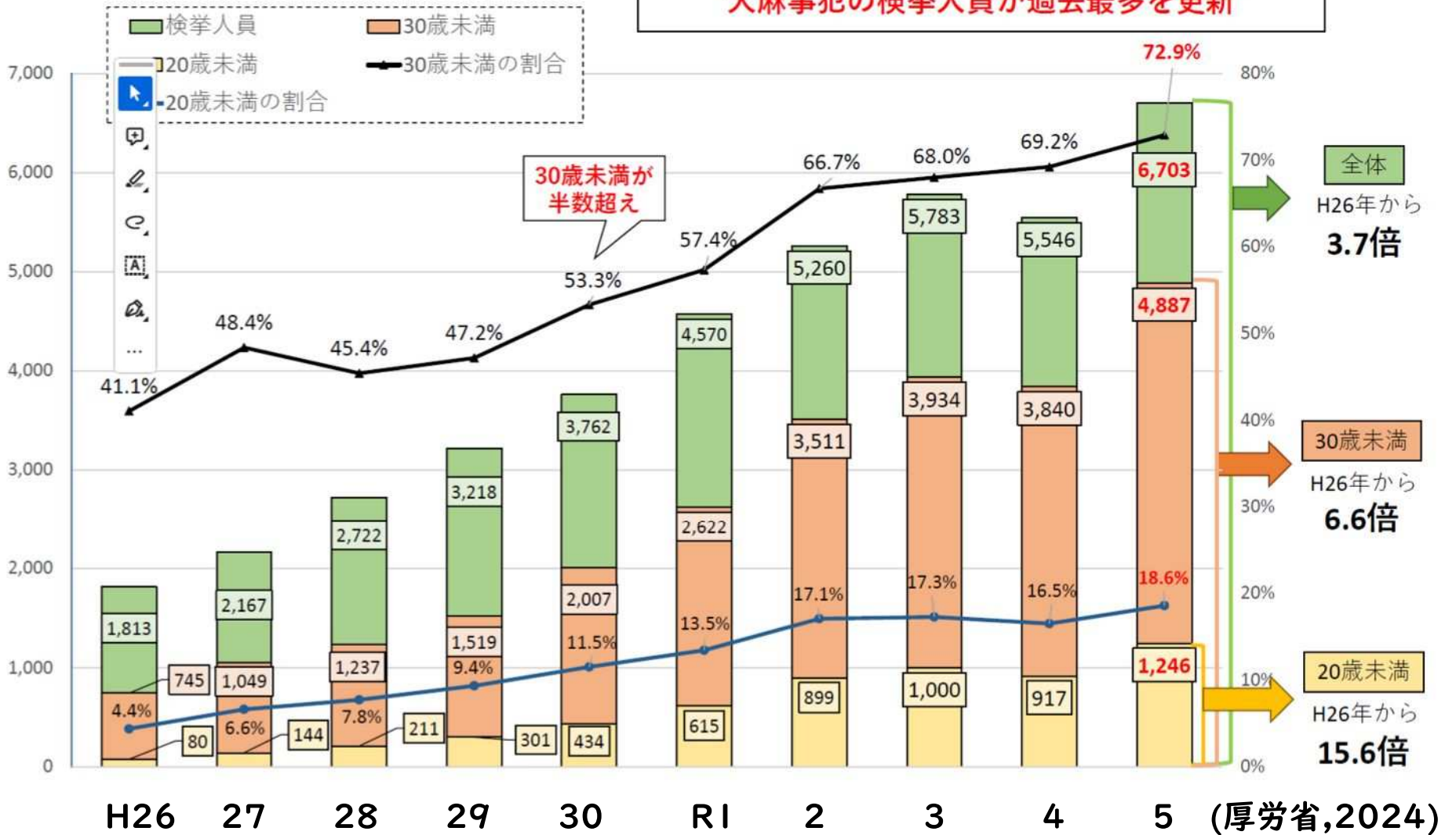
# 内容

- ✓ 大麻乱用の実態，推移等
- ✓ 薬物乱用防止教育の目標，内容
- ✓ ライフスキルの育成及び健康教育
- ✓ 指導の要点，指導方法の選択

大麻乱用の実態，関連要因

# 大麻事犯における検挙人員の推移（年齢別）

大麻事犯の検挙人員が過去最多を更新



# 薬物乱用とライフスキルの関連：

高校薬物乱用防止教材「未来があるから」(文科省,Y.Tube)



<https://www.youtube.com/watch?v=26t7QlgQeoo>

Chap1 5分13秒～

「自分を大切にできる気持ち」の必要性について

薬物依存になりやすい特性(成瀬暢哉医師)

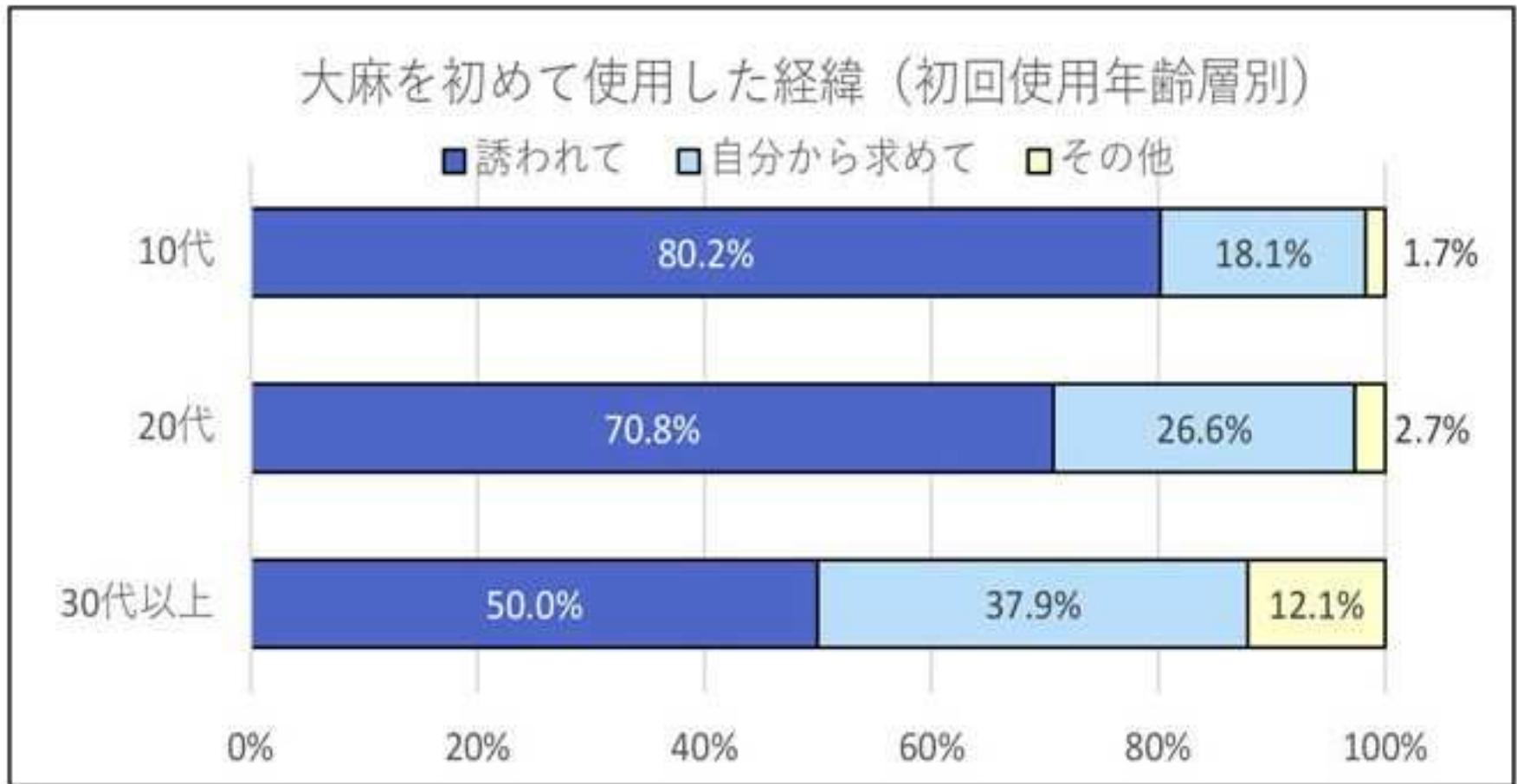
- 自分に自信が持てない
- 人を信じられない
- 本音を言えない
- 見捨てられるのが怖い
- 孤独で寂しい
- 自分を大切にできない

■自分の気持ちを正直に話す⇒⇒⇒

⇒⇒⇒自分を大切に思える

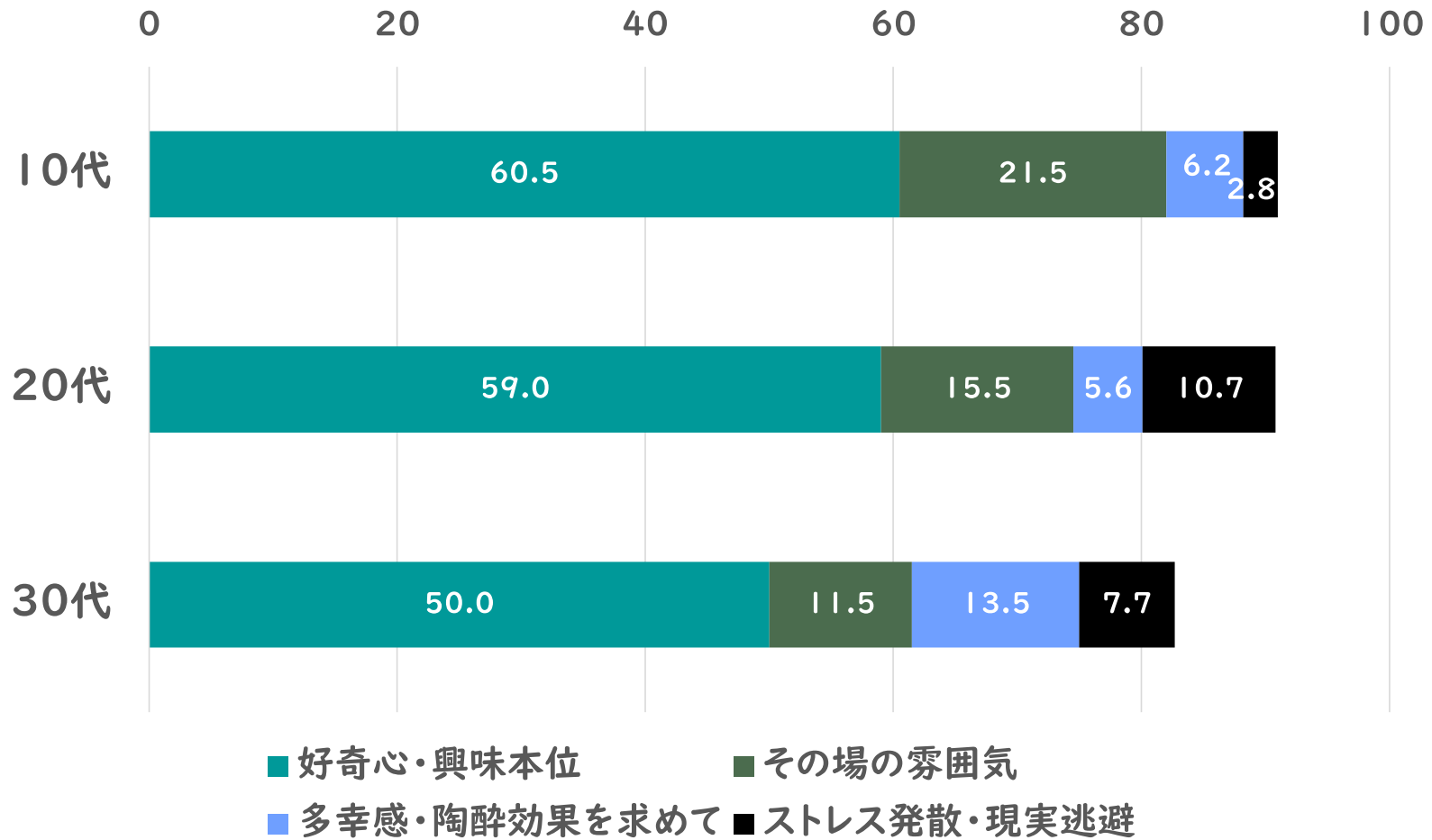


# 大麻を初めて使用した経緯(初回使用年齢層別,警察庁)



警察庁「令和4年における組織犯罪の情勢」55ページ「トピックス2 大麻乱用者の実態」図表2をもとに作成

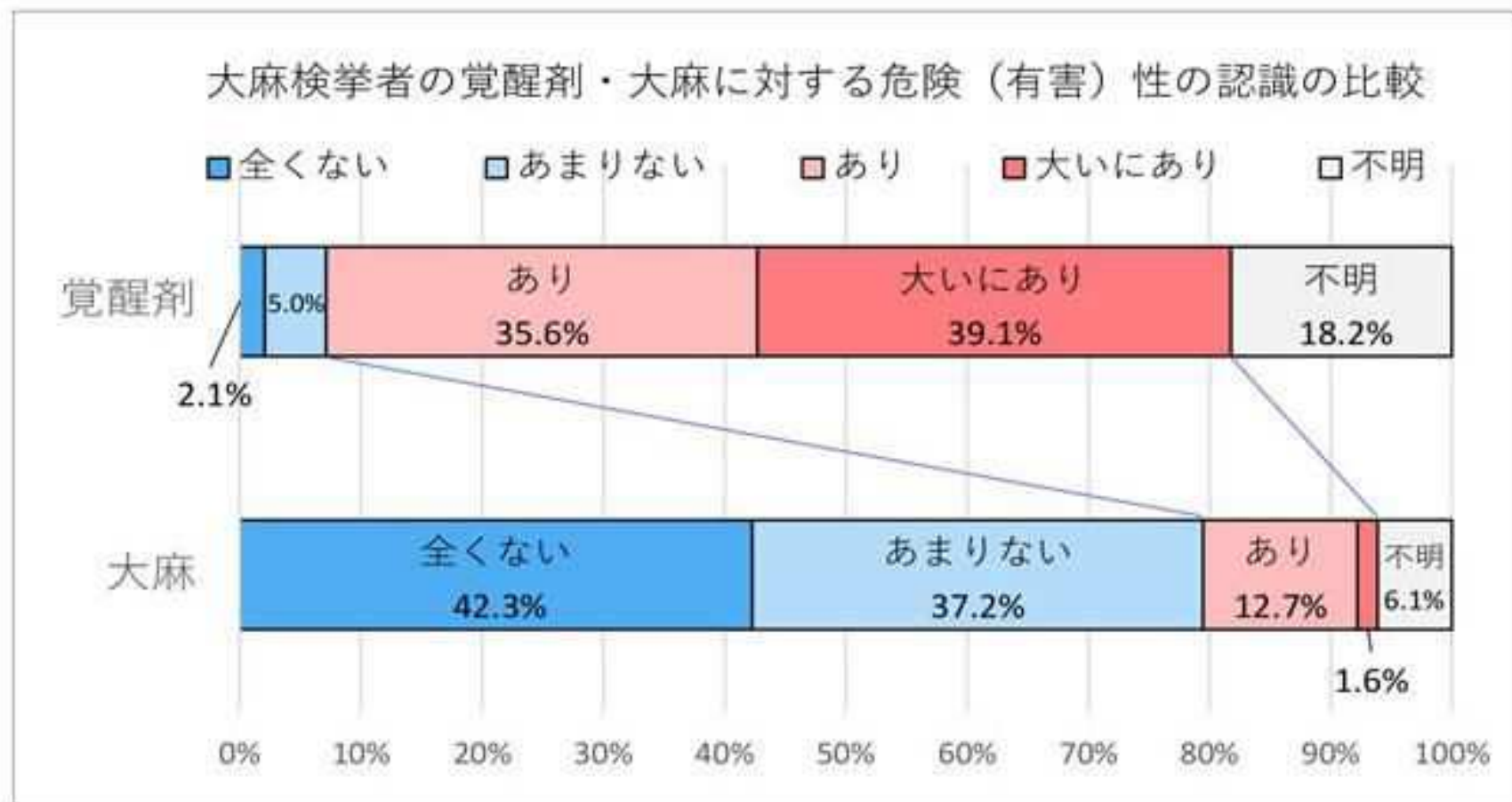
# 大麻試用の動機：上位4要因（警察庁）



警察庁，R4組織犯罪の情勢

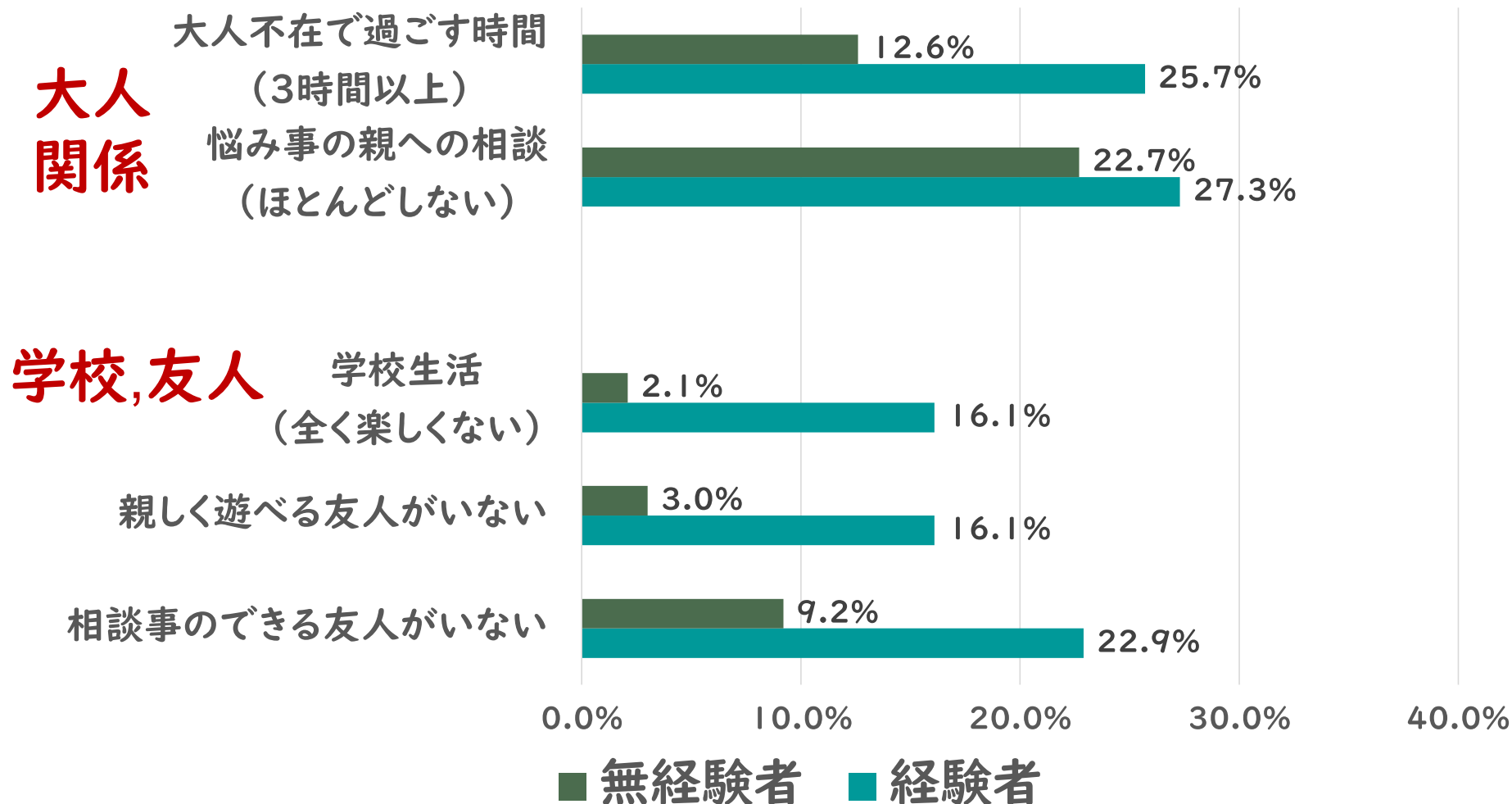


# 大麻検挙者の覚醒剤・大麻に対する危険（有害）性の認識



警察庁「令和4年における組織犯罪の情勢」56ページ「トピックス2 大麻乱用者の実態」図表8をもとに作成

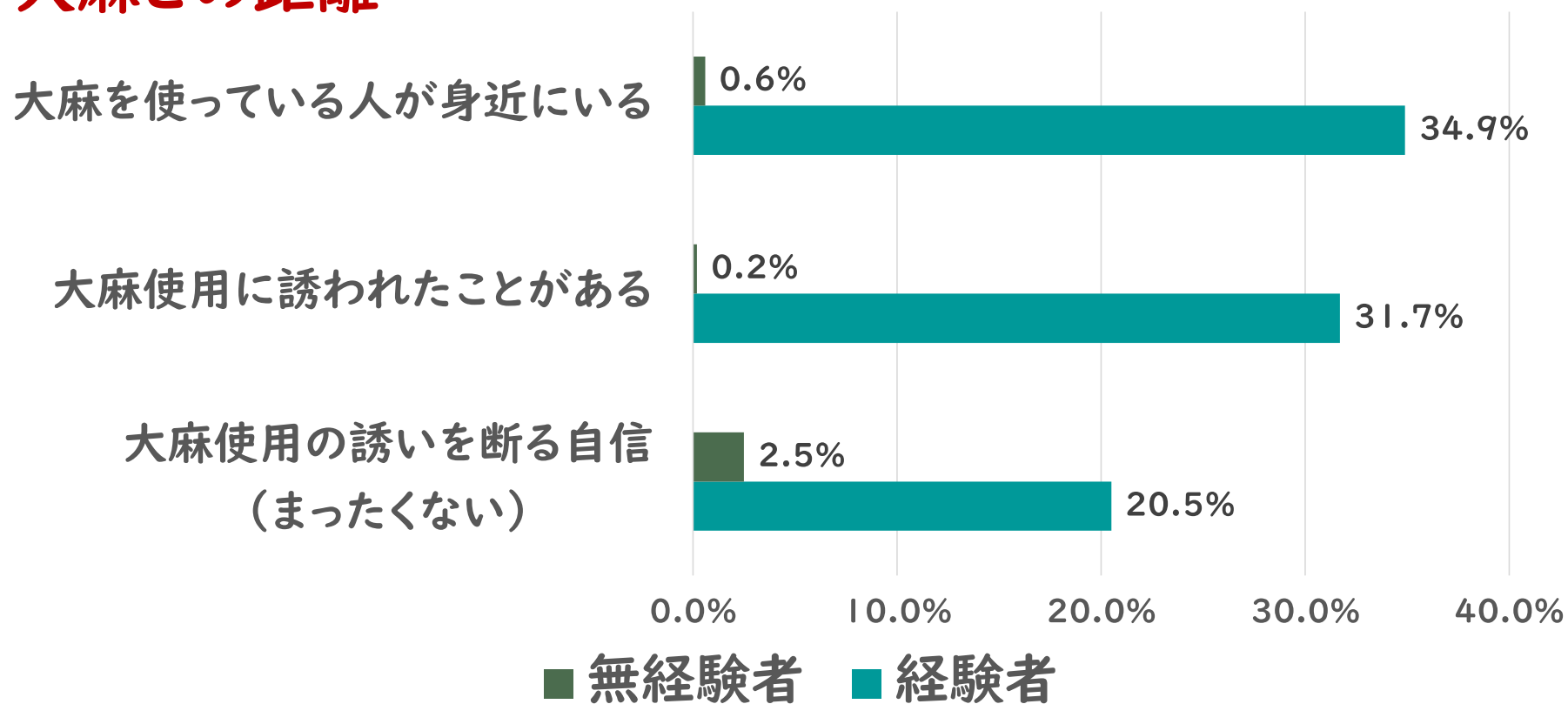
# 中学生の大麻経験と家庭・学校生活との関連



飲酒・喫煙・薬物乱用についての中学生意識・実態調査2018 (国立精神・神経医療研究センター)

# 中学生の大麻に関わる経験と特性

## 大麻との距離



# 学習指導要領における 基本的指導内容

# 喫煙，飲酒，薬物乱用防止の指導の目的

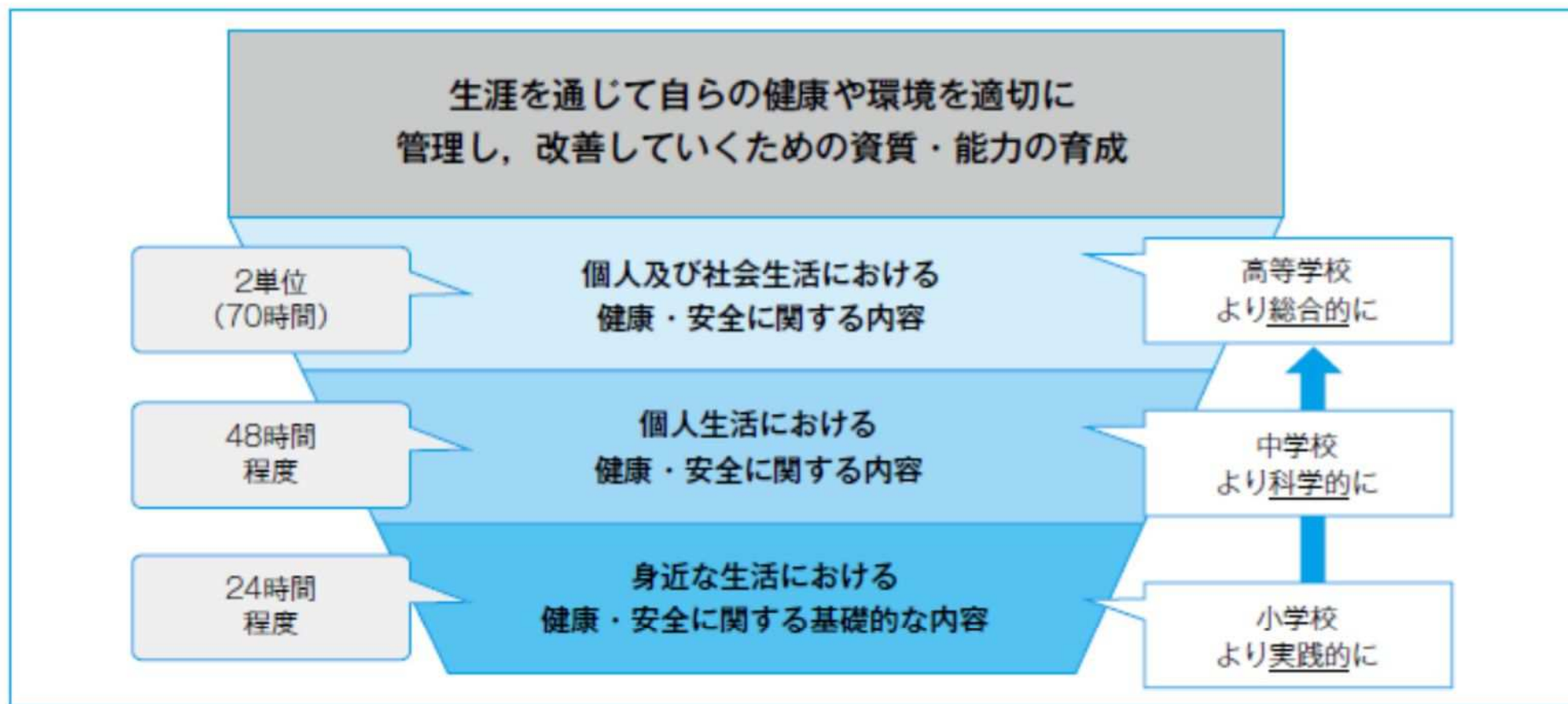
①児童生徒の喫煙，飲酒，薬物乱用を防止する

②「生きる力」の育成に寄与する

健康に関する指導については，生徒が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや，必要な情報を自ら収集し，適切な意思決定や行動選択を行い，積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切である。

H29中要領総則第1,2(3)解説

# 小中高保健における体系イメージ (文科省,2020)



小・中・高の比較 (文科省, 「生きる力」を育む中学校保健教育の手引)

▶生活: 身近な生活 ⇒ 個人生活 ⇒ 個人及び社会生活

▶指導の方針: より実践的に ⇒ より科学的に ⇒ 総合的に

# 小学校6年「知識」：薬物乱用と健康(H29.6) ※

## 基本的内容，具体性

薬物：シンナーなどの有機溶剤，（覚醒剤）

有害性：

一回の乱用でも死に至る危険，

中止困難，

心身の健康に深刻な影響

（法律で厳しく規制）

※（）内は軽い扱い可

# 中学校2年「知識」(ウ) 薬物乱用と健康(H29.7)

## 内容拡大，科学性

**薬物**：覚醒剤や大麻，(ドーピング)

**有害性**：幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死，

依存症状， 中断による精神や身体に苦痛等様々な障害，

個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害，

社会への適応能力や責任感の発達の妨げ，

暴力，性的非行，犯罪等家庭・学校・地域社会にも深刻な影響

**開始要因，背景**（喫煙， 飲酒， 薬物乱用）：

好奇心， なげやりな気持ち， 過度のストレスなどの心理状態，

断りにくい人間関係， 宣伝・広告や入手のし易さ等の社会環境

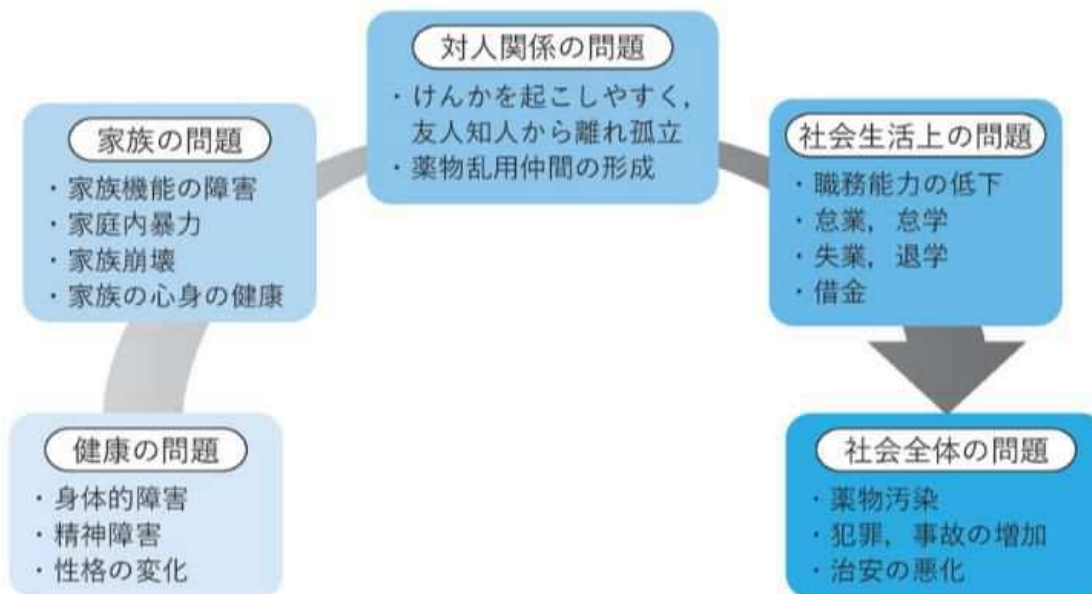
⇒適切な対処が必要

※（）内は軽い扱い可



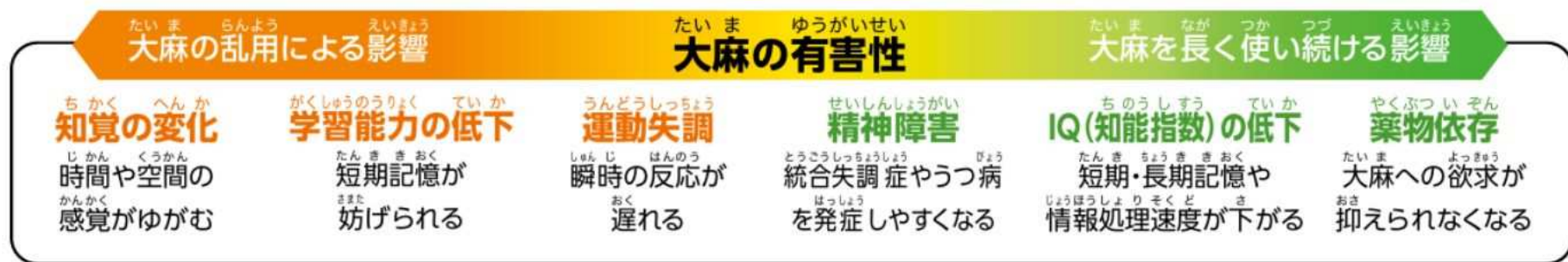
# 有害性, 社会的悪影響の理解を促す (厚労省, 日学保会)

図1-3 薬物依存症が生み出す様々な問題



(厚生労働省「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」)

## 大麻乱用による心身への影響



# 厚労省「大麻等の薬物対策のあり方検討会」まとめ（'21.6.）

## ▶大麻の急性使用

1. 高揚感、脱抑制
2. 吐き気、抑うつ、興奮、錯乱、眠気、パニック発作
3. 音刺激、触覚に対する知覚の変容
4. 時間感覚の歪み、短期記憶の障害
5. 自動車の運転への影響、運動失調と判断力の障害

## ▶大麻の慢性使用

1. 薬物依存、退薬症候の発現
2. 統合失調症、うつ病の発症リスクの増加（特に、若年からの使用はハイリスク）
3. 認知機能、記憶等の障害
4. 他の薬物使用のリスクの増大

## ▶補足：WHO等報告による有害性（厚労省第2回大麻等の薬物対策のあり方検討会（'21.2.））

- ・学業への支障，自殺念慮・自殺行動のリスク
- ・妊娠中の大麻使用の胎児への影響
- ・違法薬物販売等の大麻関連犯罪の増加，大麻摂取による救急搬送，乳幼児の誤飲等

# 社会的要因への対処能力の育成(厚労省, 日学保会)

こんな言葉で誘われたら、ハッキリと断ろう!



嫌なことが  
忘れられるよ

みんなやってるから  
大丈夫だよ

- ちょっとだけ、ためしてみない
- リラックスしてよくねむれるよ
- (大麻は)タバコや酒より体に悪くないよ
- 面白いクスリがあるんだけど
- クスリでちょっと遊ぼうよ
- 最高の気分が味わえるよ
- とりあえず、預かってよ
- お金はこの次でいいよ
- ただの栄養剤だよ
- イライラがとれてスッキリするよ



高校1年「知識」：現代社会と健康 (エ) 喫煙, 飲酒,  
薬物乱用と健康 (H30.7) **個人&社会生活, 総合的**

**薬物**：コカイン, MDMA等の麻薬, 覚醒剤, 大麻等, (危険ドラッグ)

**有害性等**：心身の健康, 社会の安全等に深刻な影響,  
決して行ってはならないこと

**防止対策**：正しい知識の普及, 健全な価値観や規範意識の育成などの**個人への働きかけ**, 法的な規制や行政的な対応など**社会環境への対策**が必要

(**開始の背景, 要因**：自分の体を大切にする気持ちや社会規範意識の低下, 周囲からの誘い, 断りにくい人間関係, インターネットを含む入手しやすい環境等) ※ ( ) 内は軽い扱い可

# ヘルスプロモーションの考え方



健康の保持増進には，個人の適切な意志決定や行動選択とそれを支える社会環境づくりなどが大切

（高等学校学習指導要領解説保体編，「現代社会と健康」）

# 知識，思考力等の重要性：学習指導要領（総則）より抜粋

## 確かな知識の習得の仕方：

- 学習の過程を通して個別の知識を学びながら，
- 新たな知識が既得の知識や技能と関連付けられ，（略）
- 他の学習や生活の場面でも活用できるように

## 思考力，判断力，表現力等：知識との関連

- 「理解していることやできることをどう使うか」に関わる力
- 社会や生活の中で直面する状況と自分との関わりを見つめて，具体的に何をなすべきかを整理したり，
- その過程で既得の知識や技能をどのように活用し，
- 必要となる新しい知識や技能をどのように得ればよいのかを考えたりしたりする，などの力

# 指導の要点

# 薬物乱用防止教育にあたって必要な内容

(薬物乱用防止教室マニュアル<平成26年改訂>)

1. 薬物乱用は限られた人や特別の場合の問題ではなく、誰の身近にも起こりうる問題であることを明快に
2. 「乱用される薬物は使用に加え、所持することも禁止」という曖昧さのないメッセージが必須
3. 講師が伝えたい内容で一方的に構成するのではなく、対象児童生徒の興味・関心や理解力など、発育・発達段階を十分考慮した内容や指導方法
4. 害や怖さのみの強調ではなく、「薬物に頼らないことが充実した人生につながる」という積極的なメッセージを
5. 地域や家庭環境の非難、酒やたばこを販売する職業への決めつけなど、児童生徒や家族を傷つける可能性のある内容は回避

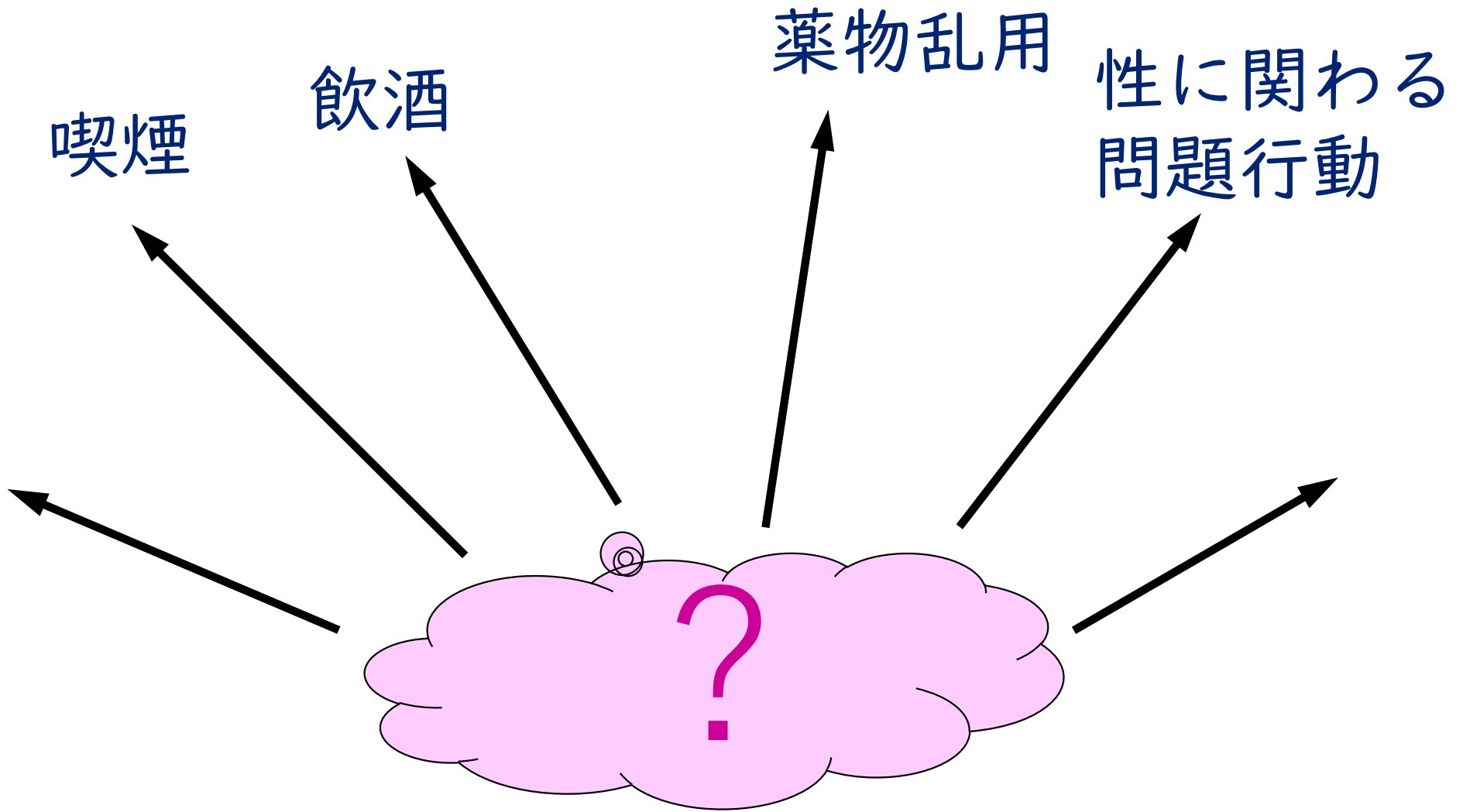


# 薬物乱用防止教育にあたって配慮が必要な情報

(薬物乱用防止教室マニュアル<平成26年改訂>)

1. 薬物使用に関する行動について「いいわけ」の口実を与えるような情報
2. 乱用薬物の入手方法や使用方法を教えるような情報
3. 薬物乱用者や薬物依存の患者の治療，更正，社会復帰のための情報
4. 「合法ドラッグ」，あるいは「薬物乱用とは何回も繰り返し薬物を使用することである」などの誤解を与える可能性のある情報
5. 「薬物を使用するか否かは本人（子供）自身が決めることである」などという表現が使われている情報

# ライフスキルの育成



各課題に関する健康教育と  
共通要因への働きかけ (LS育成) が必要

# 青少年の危険行動の例 (by CDC)

- ①故意または不慮の事故に関係する行動
- ②喫煙
- ③飲酒および薬物乱用
- ④望まない妊娠、HIVを含む性病に関係する性行動
- ⑤不健康な食生活
- ⑥運動不足

## 青少年の危険行動の特性

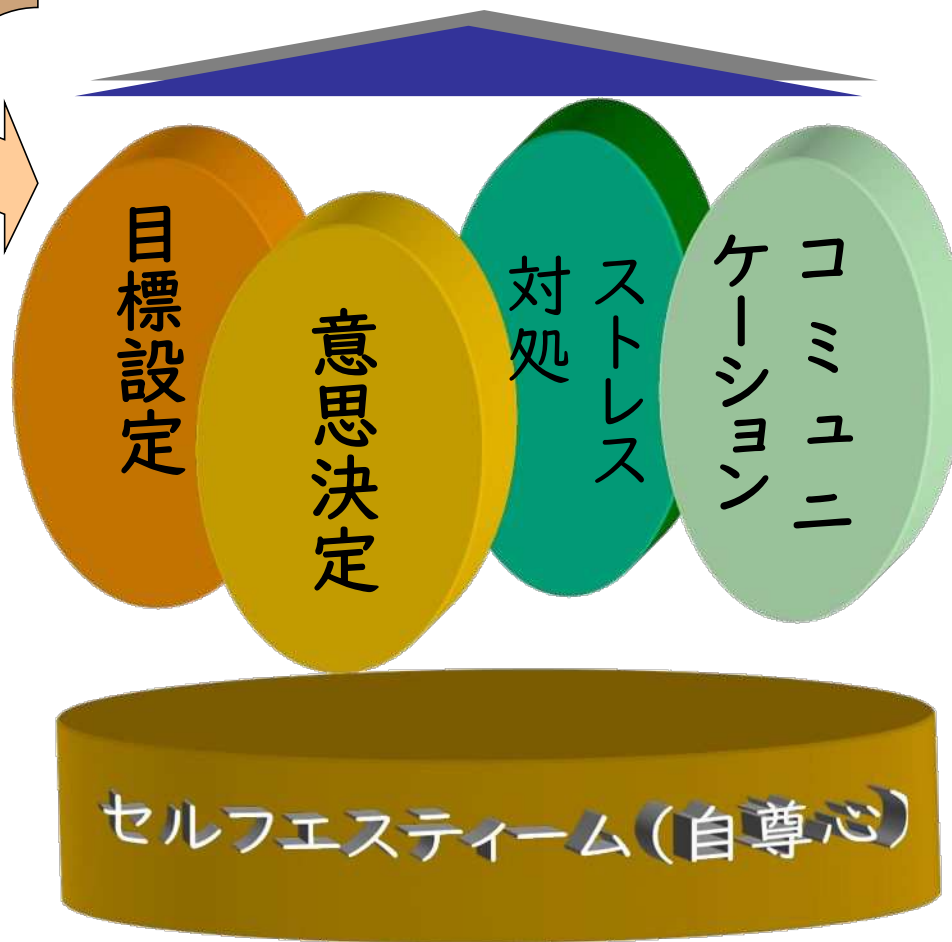
- 相互に関連性が強い
- 青少年期にきっかけが起こり、以降、固定化し進行

# ライフスキルの 定義及び相互関係

日常生活での様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に（≒適切に）対処するために必要な心理社会的な能力 **abilities** である。

（WHO精神保健部局）

QOLの向上  
一次予防・問題解決



⇒ ライフスキル教育：課題に備える能力を，事前に育成

# 学校喫煙防止教育の有効性：システマティックレビュー等

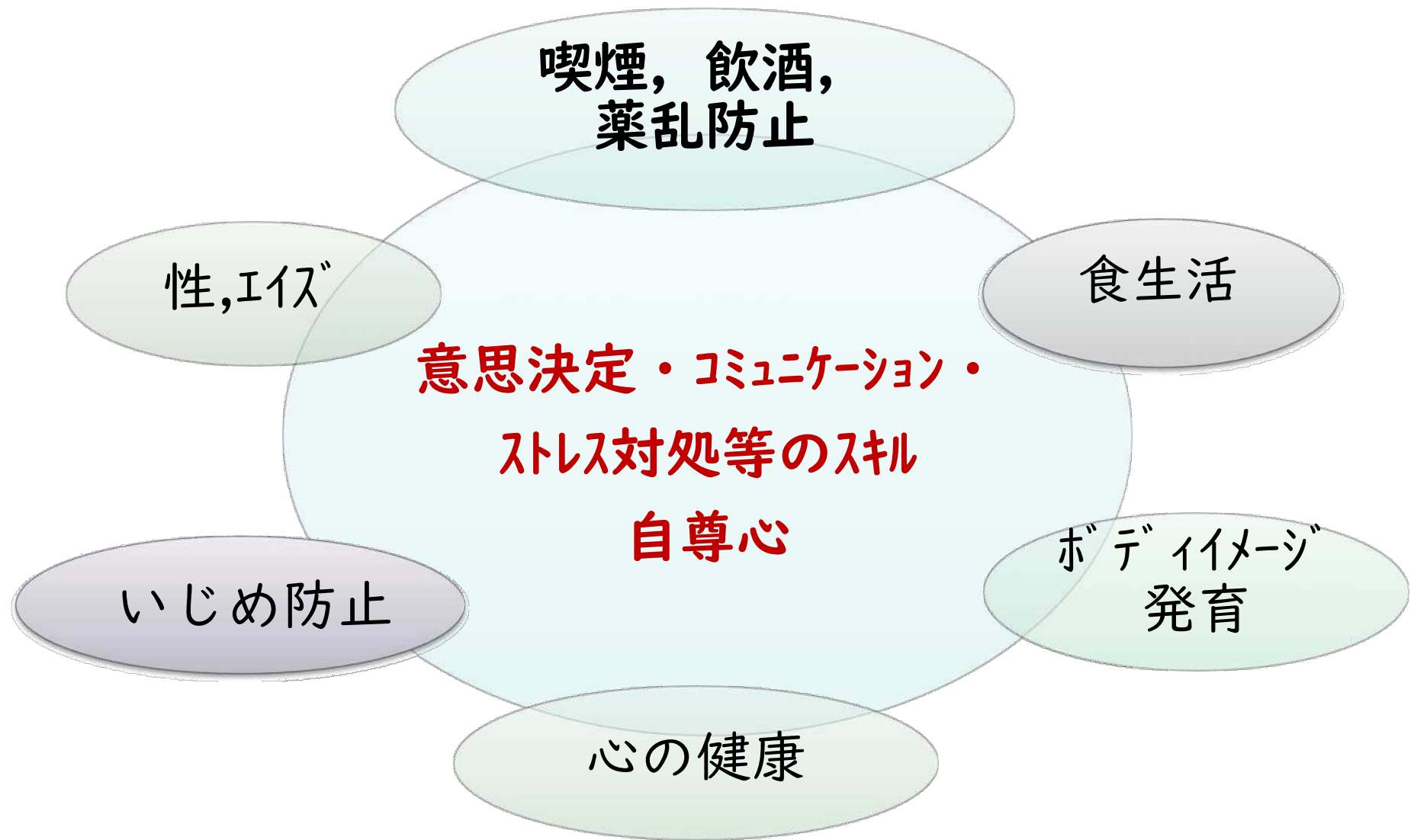
未喫煙者対象のRCT (50論文, 2006-2014) のカリキュラムをレビュー：  
防止教育に有効な内容

- ①情報：喫煙蔓延，喫煙への社会的容認への誤認に対する情報
- ②社会的能力：問題解決，意思決定，メディア等影響への対処，自制心と自尊心，ストレス対処，自己主張等。一般的社会的能力，個人的・社会的スキル
- ③社会的影響：影響への気づきと対処，誘いやハリスク状況への対処
- ④社会的能力＋社会的影響の複合
- ⑤多元的：学校，地域，家庭への介入

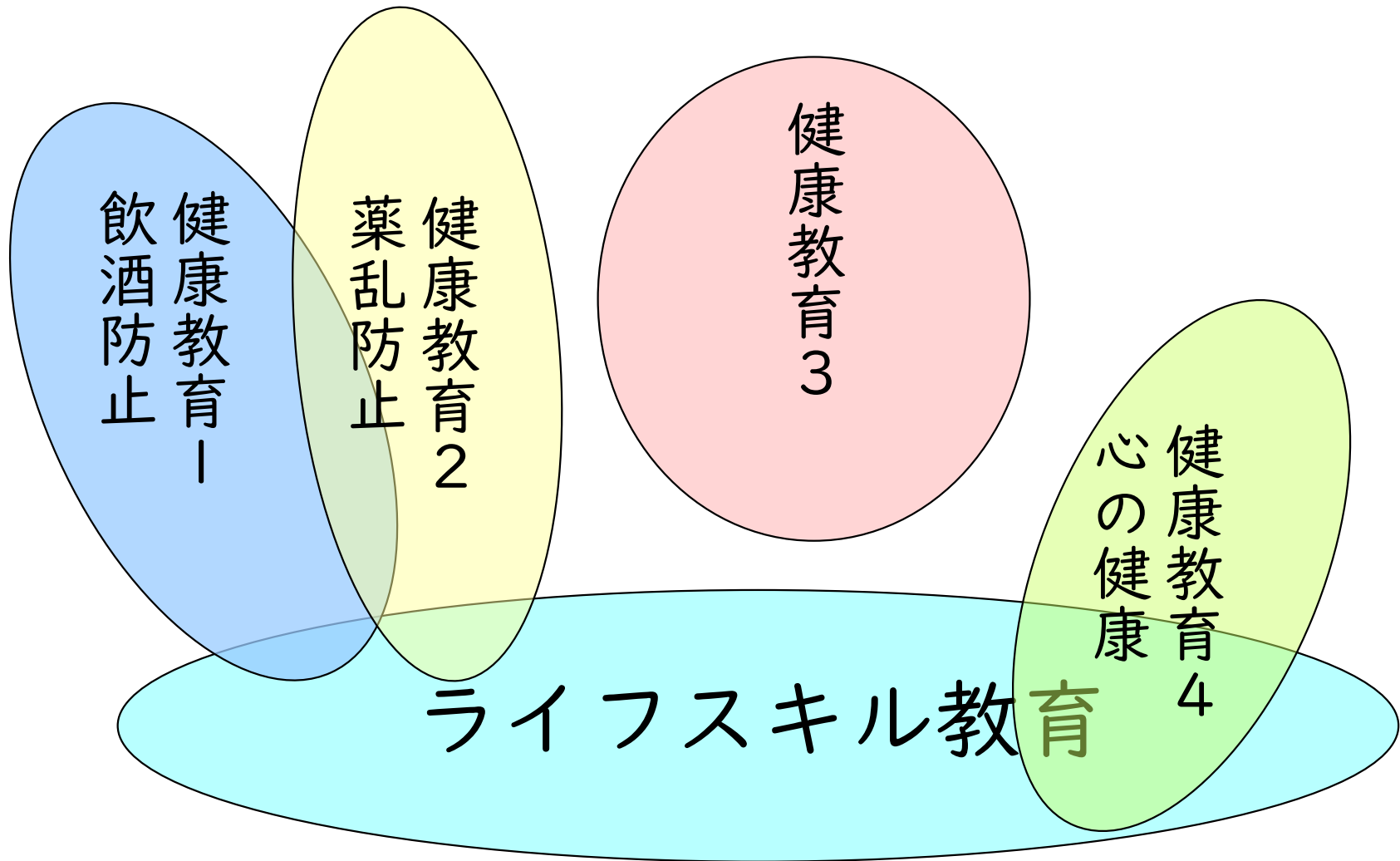
⇒ ②社会的能力，④社会的能力＋社会的影響の複合が有意な効果

*Thomas RE et.al., Effectiveness of school-based smoking prevention curricula: systematic review and meta-analysis, BMJ Open, 2015*

# ライフスキル育成と健康課題の予防



# 健康教育とライフスキル教育の関係





# セルフエスティーム構成の3要素(川畑)

- ✓ **個性の感覚**：自分には自分らしい特質があると感じている。
- ✓ **有能性の感覚**：自分にはなすべきことをなす能力があると感じている。
- ✓ **結合性（絆）の感覚**：自分にとって重要な人や場所の関係に満足している。

# 似たもの3人： 小5 個性，結合性の 感覚 JKYBLS研究会

⇒ 個別性と  
共通性の確認

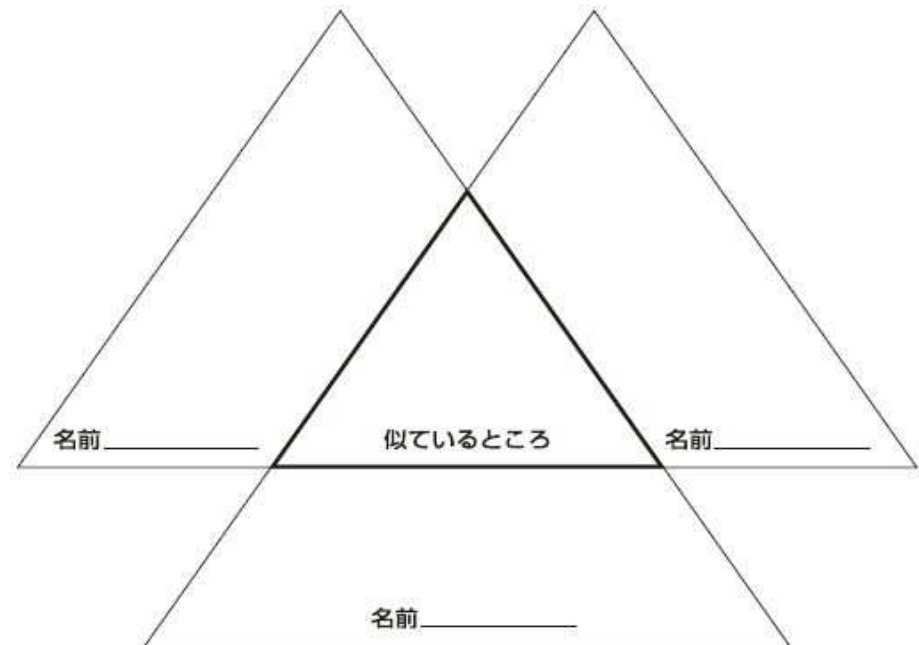
JKYB研究会, JKYBライフスキル  
教育プログラム, 小5, 小6,  
中レベル1-3, 東山書房

KATSUDOU 2-1

## 似たもの3人

5年\_\_\_組 名前\_\_\_\_\_

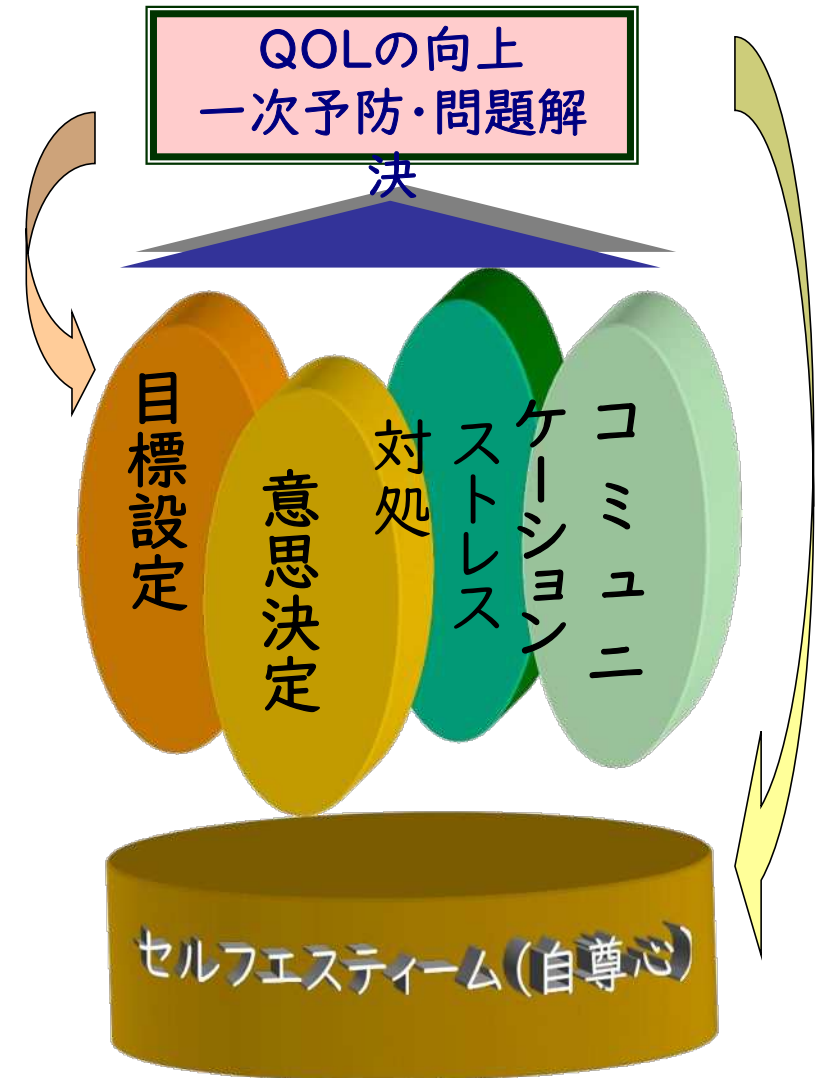
外側の大きな3つの三角形には、グループのメンバーの名前と、それぞれの個性的なところを書きこみましょう。真ん中の小さな三角形の中に3人の共通するところを書きこみましょう。



JKYB

# セルフエスティームの機能(案)

- ① 様々なライフスキル形成やその実行には、自分を大切に思う気持ち等が基盤(ある程度的前提)
- ② 適切な選択肢や対応策の中で何かを選ぶ際には、自分の価値観や考え方など自分の特性が関係
- ③ スキルの習得, 課題への適切な対応が, 有能性の感覚を高めたり, 個性に対する認識を深化



# 意思決定のステップ：基本型 (JKYB研究会, 改変)

Stop

- 「何について決めなければならないのか」を明らかにする

Think

- 選択肢を様々挙げる
- 選択肢を実行した場合の結果を予想する：良い結果, 悪い結果 / 自分への結果, 周囲への結果 / 短期的結果, 長期的結果 (発達段階に応じた予想)

Go

- 選択肢を選んで実行する

- 情報収集
- 相談
- 質問

# 対人関係の意思決定事例：中高

クラスメートから「スポーツ大会の打上をするので、19時に〇〇駅前に集合」と連絡された。毎年楽しい会になるそうだが、年によっては卒業生が参加し、卒業生が酒を飲むことがあるらしい。どうしよう・・・

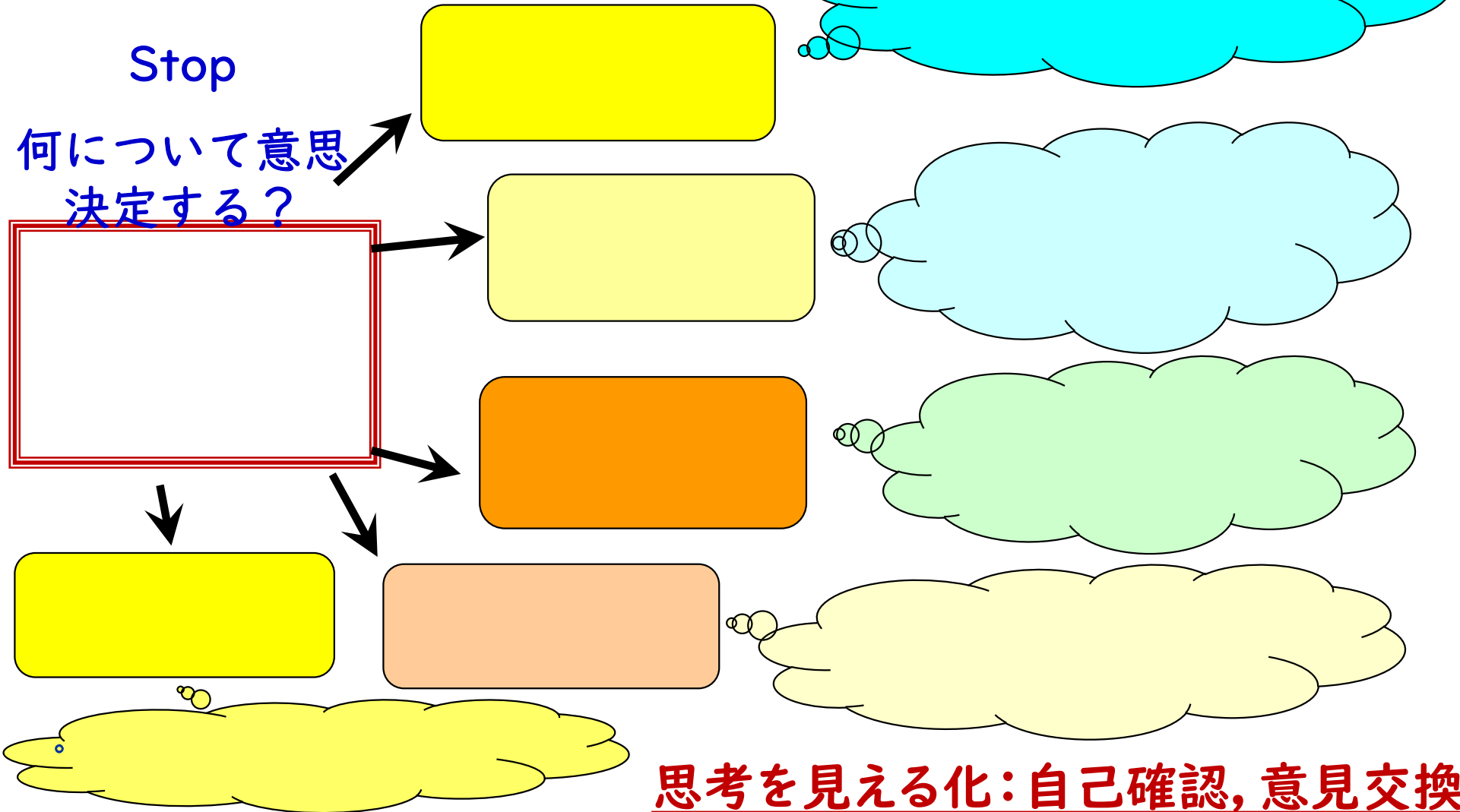
# 意思決定：WS例

Think どんな結果？

Think 選択肢は？

Stop

何について意思  
決定する？



思考を見える化：自己確認, 意見交換

# 意思決定事例：心の声

Think どんな結果？

Think 選択肢は？

Stop  
何について意思決定する？

スポーツ大会  
の打上げに  
誘われた

断る

参加して、酒  
が出たら帰る

行き先や参加者  
の情報を集める

○酒やトラブルを避けられる  
○・・・  
×クラスメートと仲が悪くなるかも  
×・・・

# ライフスキル育成の指導法：参加型学習

- ✓ グループのメンバーの経験，意見，知識を基礎とする ⇒引き出して活用
- ✓ 可能性を追及し，選択肢を見つけるという創造的な方向（または協同的な課題解決）を目指す。
- ✓ 学習と意思決定のプロセスにとって重要な，お互いの快適さと安心さを保証する  
⇒率直に意見を述べられる学習環境を形成



誘いに対する効果的な対処

多様な“正解”の確認

## 事例（「新しい保健学習のモデル」改変）

**B**は実力テストに向けて勉強中。そんな時、親友の**A**から誘われ、**A**の家で勉強することになった。勉強が進んでいくと、**A**が「イライラするよね。酎ハイ飲まない？」と言い、冷蔵庫から取り出して飲み始めた。「エッ、**A**がお酒！」と思いつつも、**B**は**A**とこれからも仲良くしていきたい。

A：Bも飲めよ。いやなら梅酒もあるよ。

B：

A：飲むとリラックスできるよ。勉強がすすむぞ。

B：

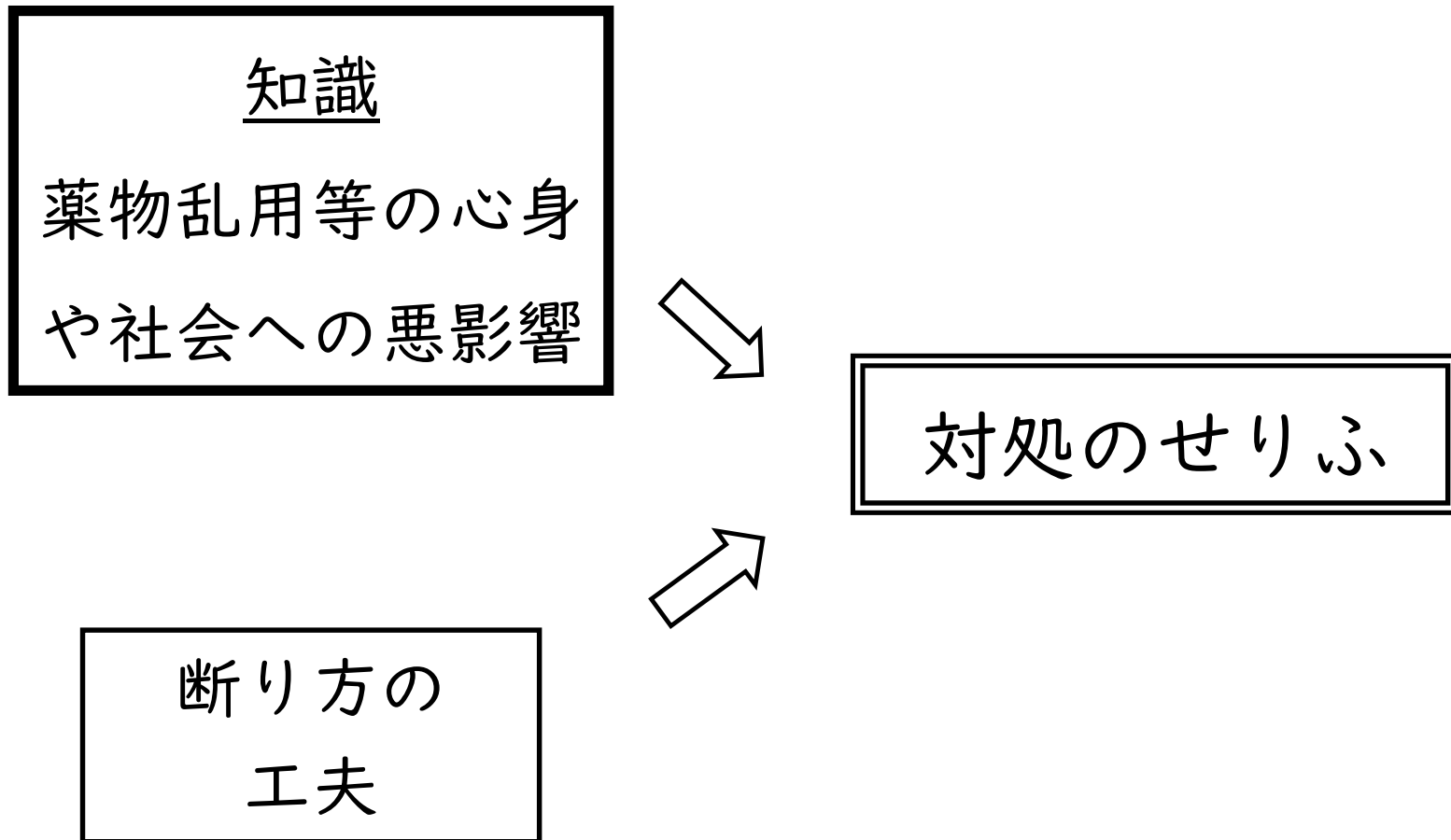
A：少しだけならいいじゃないか。楽しいよ。

B：

A：みんな飲んでるよ。飲んだってばれないよ。

B：

# 対処のせりふを考えるヒント



# 対処（断り方）の工夫：拒否

## 1. 言葉による表現の内容

- ・ 簡潔に断る，それを繰り返す
- ・ 理由
- ・ 他人や法律を利用
- ・ 相手の言うことの疑問点や勧める行為を指摘
- ・ 戸惑い等の感情を表現
- ・ 代案、解決案 等

## 2. 言葉によらない表現（ボディランゲージ等）

- ・ 視線、姿勢、相手との距離

※緊急避難：無視する、逃げる、立ち去る

# 同じ誘いに対しても応え方は多様

Xさん

B 1 : それ酒だろ？

B 2 : 覚えても忘れるよ。

B 3 : お茶でいいよ。

A 1 : Bも飲めよ。梅酒もあるよ。

A 2 : 飲むとリラックスできるよ。

勉強がすすむぞ。

A 3 : 少しだけならいいじゃないか。  
。楽しいよ。

Yさん

B 1 : いらない。

B 2 : お前だいじょうぶか？

B 3 : 少しでもいらない。

Zさん

B 1 : 酒を飲むのか？

B 2 : ゲームしようよ。

B 3 : ほんとかなあ？

同じ誘いに対しても応え方は多様

⇒「適切な対処の仕方, 応え方」は様々ある

B 1 : それ酒だろ?

B 1 : いない。

B 1 : 酒を飲むのか?

B 2 : 覚えても忘れるよ。

B 2 : お前だいじょうぶか?

B 2 : ゲームしようよ。

A 1 : Bも飲めよ。梅酒もあるよ。

A 2 : 飲むとリラックスできるよ。

勉強がすすむぞ。

A 3 : 少しだけならいいじゃないか。  
。楽しいよ。

B 3 : お茶でいいよ。

B 3 : 少しでもいない。

B 3 : ほんとかなあ?

# 參考資料

# 防止に関する指導参考資料：改訂版

小R1年度，中R2年度，高R3年度発刊，防止教室マニュアルR5年度



検索：日本学校保健会＋ポータルサイト＋薬物乱用防止



# 防止に関する指導参考資料の内容 ：目次(小学校改訂版)※

## 下線部：ライフスキル関連

- 理論編：防止教育を行うにあたって
- 実践編(低)：ぼく・わたしのよいところ
- 実践編(中)：健康な生活，健康に良い環境，自分の気持ちを伝えよう，  
広告の影響について知ろう
- 実践編(高)：不安や悩みへの対処，喫煙と健康，飲酒，薬物乱用と健康，  
お酒を勧められたとき(断り方を考える，実際に断る)
- コラム：医薬品の乱用，ゲートウェイ・ドラッグ
- 参考資料：教えて！喫煙，飲酒，薬物乱用のこと



# 防止に関する指導参考資料中改訂版 ：ライフスキル関連の展開例@実践編

➤ 信は力なり：自分を受け止める

➤ ストレスへの対処法：

薬物乱用のきっかけ

➤ 意思決定のための予測力：Stop・Think・Go

➤ 先行き不透明なケースでの対応：

Stop・Ask・Think・Go

➤ 自分や相手の気持ちを大切にした伝え方，断り方



# 防止に関する指導参考資料高校改訂版： ライフスキル関連の展開例@実践編

- 人間関係形成：良い聴き方とは
- 人間関係形成：良い対応の仕方とは
- キャリア形成
- メディアリテラシー：

情報に惑わされない



# まとめ

## 薬物乱用防止教室への期待

- 専門性を活かし，子供達の薬物乱用防止に関する知識の習得を
- ライフスキルに関わり（自己主張，意思決定，自尊心形成等）知識を活用させ，対処能力の育成を

ありがとうございました

## 【事後アンケート】

以下のURLあるいはQRコードから、アンケートへの回答をお願いします。

( 入力可能期間 : 令和6年9月8日(日) 14時~9月13日(金) 12時 )



[https://apply.e-tumo.jp/pref-saitama-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=78404](https://apply.e-tumo.jp/pref-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=78404)

## 【MEMO】

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



埼玉県マスコット

「コバトン」「さいたまっち」

---

---

---

---

---