

第5回レベルアップ研修会

平成28年8月19日(金)、会場を変更し宇都宮大学峰町8号館にて、141名の参加で開催されました。

講演 I 「青少年の喫煙、飲酒、薬物乱用の防止と新たな課題－電子たばこ、ノンアルコール飲料、危険ドラッグを含む」

講師 宇都宮大学教育学部講師 久保元芳先生



日本の青少年の現状より、青少年における「危険行動」に着目し、喫煙、飲酒、薬物乱用の調査した結果をお話いただきました。その結果から、養護教諭として取り組むべき健康課題を再認識することができました。

◇日本青少年危険行動調査：JYRBS (Japan Youth Risk Behavior Survey) 全国の高等学校から223校を無作為抽出し、9,778人回収。

◇喫煙、飲酒、薬物乱用 2001年～2011年の変化

いずれも減少しているが、高校生で飲酒や喫煙の経験があるのは問題である。覚醒剤やシンナーなど1%未満だが、たとえ少数であったとしても問題になる。日米の比較では、日本が圧倒的に少ないが、留学等のグローバル化から学校教育や社会環境が緩めば乱用者の増加が危惧される。

◇ゲートウェイ理論

「喫煙と健康－喫煙と健康問題に関する検討会報告書」より、喫煙や飲酒から違法薬物に進む人もいる。より早い時期に喫煙する人ほど危険行動が出やすい。お酒、たばこは、それだけで害があるが、それ以外でも危険行為（シンナー乱用、性交、暴力行為など）出現の結果が出ている。小学校時期からの教育を継続していく必要がある。

◇喫煙、飲酒、薬物乱用に関する新たな課題

－ノンアルコール飲料、電子たばこ、危険ドラッグ－

ノンアルコール飲料とは、アルコール分が含まれない、もしくは1%未満のアルコール分を含むアルコールテイストの飲料。日本の法律では清涼飲料水に分類されている。

未成年者にとって、ノンアルコール飲料の摂取は違法行為ではない。しかし、健康上の問題がある。栃木県小、中学校の調査では、ノンアルコール飲料の摂取経験は、飲酒行動と関連する。

電子たばこは、カートリッジに入った液体を電氣的に霧状にして一般的には紙巻きたばこに似せてつくられた製品。禁煙グッズとしてつくられ始めたが今は多様化し、ニコチン入りのものもある。日本では、未成年者の購入や使用に関する法的規制がない。高校生における使用経験は、男子9.8%、女子3.6%であった。電子たばこもゲートウェイになっている。



久保先生より「学校からの声を伝えてくれれば調査していきたい。」とお話いただきました。

危険ドラッグの調査では、危険性が低い項目（異常行動をとる、幻聴が聞こえる、幻覚が見える、依存するようになる）に比べて、危険性が高い項目（急性中毒で死亡する、呼吸困難になる、何事にも関心が持てなくなる）について知識が低いことがわかった。



◇喫煙、飲酒、薬物乱用の抑制のために重要な要因は？

問題行動理論では、「危険行動が相互に関連する背景に共通した社会的、心理的発達要因が機能している」としており、心理社会的要因への注目が高い。セルフエスティーム（自分のことを大切に思う）、規範意識（ルールやきまりを守る）、sensation-seeking（刺激を求めやすい）などは、近年、複数の危険行動の出現に共通した関連要因であることが報告されている。いずれも教育的アプローチで改善されていく。

◇青少年を対象とした喫煙、飲酒、薬物乱用防止のための取り組みの方向性

- ①教科としての保健学習：学習指導要領とその解説に基づく、着実かつ系統性を意識した実践が不可欠である。
- ②教室の実施：教科における学習に加え、学校外の講師を招いた「薬物乱用防止教室」を着実に実施することが重要である。
- ③環境作り：どのような子供も喫煙、飲酒、薬物乱用を行う可能性があるという視点に立ち、「学校での保健教育」と「青少年の喫煙、飲酒、薬物乱用を許さない社会環境づくり」の2本の柱を有機的に連携した取り組みが重要である。

講演Ⅱ 「『姿勢』生涯使える身体の作り方～姿勢教育の本当の意味～」

講師 虎ノ門カイロプラクティック院院長 早稲田大学講師 碓田拓磨先生

実際に体を動かし、「なるほど！」と実感しながらの研修となりました。姿勢指導について、新たな視点で確かな指導ができると感じました。



◇なぜよい姿勢が身に付かないか？

よい姿勢が身に付かない理由は、筋肉やバランス感覚、脳を使うので体力が必要だからである。「ちゃんとしなさい」「ピンとしなさい」を100万回いっても姿勢はよくなる。自転車に乗れるようになるためには練習が必要なように、プロセスを踏んで実践することでよい姿勢を保てるようになる。

また、姿勢を良くするメリットを感じさせなかったら、方法を伝えるだけでは実践するようにはならない。

◇なぜ姿勢は大切にされてきたか？

よい姿勢を保てるということは、体力が備わった元気で健康な体であるという証だからである。「姿勢よくしなさい」という言葉には「丈夫な身体を手に入れなさい」という意味が込められている。

◇立っている時と座っている時では、どちらが猫背になりやすい？

猫背になりやすいのは、圧倒的に座っている時。座り姿勢の改善が姿勢改善の近道である。目標は『椅子の正座』が余裕で30分できるようになることである。

基本姿勢

基本姿勢（椅子の正座）

- ①立った時の腰のカーブを覚える
 - ②座った時に腰のカーブを再現する
 - ③足の裏をしっかりと床につける
 - ④手のひらを上にして脚の付け根に置く
- } **立ち座**

※背もたれを使わない

※④の動作は、肩が引きやすくなり深い呼吸がしやすくなるため



オンオフ体操

- ①基本姿勢で座る
- ②骨盤が後ろに傾いた「オフ姿勢」と骨盤が起立した「オン姿勢」を交互に行う
- ③前後それぞれ4回ずつ行う（1日3セット）

※腰はある程度反るが、力を入れすぎないようにする

※頭はなるべく動かさないようにする

キャットレッチ

- ①お尻の後ろで手のひらを上向きに組む
- ②胸を開くように、肩をめいっぱい引く
- ③頭を後ろに倒し、3秒数えて頭を戻す
- ④2回を1セットに、1日3回行う

※肩甲骨の間に挟んだレモンをしぼるような感じで肩を引く

※腰を反りすぎないように注意



丸まったポスターを裏返して丸めると元に戻る原理です！

◇どうしたら教育現場で実践できるか？

授業の始まりに立ち座で座らせる。授業の途中にキャットレッチ、立ち座、基本姿勢等を取り入れる。

◇姿勢教育の本当の意味

自分を律することのできない子に、骨盤を立てて座らせることで、体だけでなく心もコントロールする訓練になる。今、姿勢指導者を養成している。姿勢検定を考案中で、学校全体の取り組みをしてくれる学校を探している。