

第 27 回 アルコール健康教育研修会

日時：平成 29 年 8 月 18 日（金曜日）

場所：東京工科大学蒲田キャンパス 3 号館 30211 講義室

報告者：小林晃子

〈研修内容〉

○講演Ⅰ 飲酒の問題点

東京大学名誉教授 衛藤 隆 先生

未成年飲酒の現状について、中学生、高校生の飲酒経験率と飲酒頻度は近年低下している。しかし、0にはなっていない。10%程度は飲酒している。

未成年はアルコールの分解能力が成人と比較し未熟である。このため、急性アルコール中毒の危険、臓器障害の危険、依存が進行しやすい。未成年の飲酒は危険な性行動、性暴力のリスクが高まる。飲酒は学習にマイナスの影響を及ぼし、未成年の大量飲酒は脳萎縮を起こすことがわかっている。飲酒時期が尚早であるほど依存症になりやすい。また、事故に巻き込まれることが多い。ということを説明された。

○講演Ⅱ 未成年者における飲酒防止教育の進め方

文部科学省 初等中等教育局 健康教育・食育課 健康教育調査官 小出彰宏 先生

未成年者の飲酒防止は、未成年飲酒禁止法だけでなく、アルコール健康障害対策基本法（平成 26 年 6 月施行）の取り組むべき重点課題の一つとなっている。いわゆる未成年の飲酒、喫煙は薬物依存へのゲートウェイとなりやすい。飲酒に関しても正確な情報を収集し、正しく理解し判断できることで、生きる力を養うのが教育としての姿勢である。

教科保健による飲酒防止教育として、小学校から喫煙、飲酒は健康を損なう原因となることは理解できるようにすること、中学校においては飲酒により、エチルアルコールの作用や依存症になりやすいことを理解できるようにする。高等学校においては飲酒が生活習慣病の要因になること、依存すると社会に深刻な影響を与えることが理解できるように学習指導要領に定めてある。高校の教科書では近年、イッキ飲みの危険性について述べているものも多い。20 代の急性アルコール中毒が急増しているためである。未成年の禁酒を教育するだけでなく、成年後のお酒の飲み方、またどのような場合救急車を呼ばなければならないかも教育する必要があると講義された。

NHK サイト 10min ボックス 生活・公共 なぜダメなの？未成年の飲酒 参照に

○講演Ⅲ アルコールの人体影響

独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター院長 杠岳文 先生

2013 年の調査結果より、我が国のアルコール依存症患者数の推計値は、109 万人といわれているがそのうち依存症の治療を受けているはわずか 4 万人といわれている。この背景には、アルコール飲料の値段が安くなっていることも一因である。多量飲酒者は 980 万人いると推定されている。

アルコール飲料の単位はアルコール 10g を含むアルコール飲料を 1 ドリンクとして計算すると、缶ビール 500ml には 2 ドリンクのアルコールを含んでいることになる。アルコールの代謝速度は男性で 1 ドリンク＝2 時間、女性で 1 ドリンク＝2.5 時間である。これをもとに飲酒運転対策を計算させると面白い。

また、最近は大量飲酒のもたらす危険があらためて注目されている。同じ週間飲酒量でも週に 2 日 7 ドリンク飲む者のほうが、週に 2 ドリンク／日を 7 日飲む者より飲酒に伴うリスクが高い。実はタバコ以

上の健康被害がある。(アルコールは-30才)

最近はブリーフ・インターベンション「減酒支援」を特定保健指導で行っている。

つまり、断酒ではなく、飲酒量減量を目標とし、依存症でない患者を対象とした短時間の行動カウンセリングである。健康をテーマとして早期介入を行うことにより、抵抗感少なく行いやすい。また、AUDITを用いた飲酒問題の重症度判定など、ソフトを使用しての飲酒量チェックなどのサイトを紹介して下さった。

SNAPPY-CAT

Snappy-DOC 活用してください。

実践報告と意見交換

コーディネータ 日本体育大学特別教授 井ロー成

○中学校におけるアルコール健康教育～保健学習による実践例～三鷹市立第6中学校 養護教諭 白川民子

保健学習として授業前のアンケート調査と、飲酒に関するグループワークを行い、なぜ未成年は飲酒が禁止されているか考えさせる。また、エタノールパッチテストを行うことにより、自分の体質を知る。ワークシートを元に未成年が飲酒してはいけない理由をまとめ発表した。ノンアルコール飲料をのんではいけない理由も生徒間で話しあった。

○平成27年度教育課程推進委員会(保健)の取り組みについて 大楠高等学校 村松慶隆

本校はアクティブ・ラーニングを効果的に取り入れた単元の授業作りの一環で、飲酒と健康の授業を、グループワーク、イラストを多用したワークシートを作成し、4コマ漫画のセリフからお酒の断り方を考えるロールプレイを実施してもらった。生徒にはおおむね好評で、授業の狙いがよく理解できたようだ。

○学校薬剤師によるアルコール健康教育の実践 東京都学校薬剤師会 理事 朝木多貴子

東京都学校薬剤師会では「お酒の害」のパワーポイントを作成し、全会員に配布している。

近年は20歳代の急性アルコール中毒が急増しているため、大学の部活動リーダーたちに「アルコール教育及び社会への影響について」と講義を行ったのでその概要を報告した。

大学の部活動リーダーへの講義は、適正飲酒やアルコールハラスメントの防止に役立つものであった。

第 26 回薬物乱用防止教育研修会

日時：平成 29 年 8 月 19 日（土曜日）

場所：東京工科大学蒲田キャンパス 3 号館 30211 講義室

報告者：小林晃子

〈研修内容〉

○講演Ⅰ 違法薬物の実態と取締り 警察庁組織犯罪対策部組織犯罪対策第 5 課管理官 草野寛治

平成 28 年度の取締り薬物は覚せい剤が主であるが未成年者の大麻が増加している。また、外国人による薬物密売が増えている。また、ケニアからの覚せい剤密輸が増えている。手口としてはサファリツアーの親切なガイドが旅行者を案内し、帰国時に手荷物を日本に運んでくれるよう頼み、日本についたら友人の〇〇さんに連絡して渡してくれというものである。騙されないよう注意が必要。

○講演Ⅱ 薬物の乱用・依存・中毒の理解とその相互関係

埼玉県精神医療センター依存症治療研究部長 和田清

薬物依存の怖さは依存形成にあり、身体依存と精神依存がある。タバコ（ニコチン）は身体依存はなく、精神依存が強力である。覚醒剤も身体依存より、精神依存の方が多い。精神的な依存は脳内報酬系の A-10 神経系の喜びだけがもらえる働きに作用されるため起こる。薬物を使用しないと、使えという脳の指令が出てくる。薬物依存者に共通して自己評価が低く自分に自信が持てない、人を信じられない、孤独でさみしいが、聞く耳を持たないという特徴がある。大麻が合法の国があるから、安全ではないかという人がいるが、アメリカ合衆国は（生涯経験率 44%）大麻が広まりすぎて違法にできなかったからしかたなく合法になったといういきさつがある。日本の生涯経験率は 2.4%ときわめて低い、これからもぜひこれを維持して欲しい。

○講演Ⅲ 薬物乱用防止教育の進め方

神戸大学名誉教授 石川哲也

薬物乱用防止教育において強調すべき点は、ほとんどの若者は薬物を使用していないこと、薬物を使用しないということは児童生徒の健康、安全のみでなく、地域社会の健康・安全にもつながるものであることである。薬物に関する知識や理解、自己価値観やセルフエスティームの発達を育てていくのが薬物乱用防止教育である。規範教育（標準化教育）としてみんなやっているよという事実の誤認をわからせる、規範の誤認を是正し、人を非健康行動に導く誤認からの悪影響を減少させる。薬物乱用に No という厳しい態度・スキルを身につけるのが重要である。

実践報告と意見交換

コーディネータ 国士舘大学非常勤講師 村木久美江

○「薬物乱用の害」-体育科保健領域の学習を通して- 北区立なでしこ小学校 校長 大田裕子

まず、小学校における保健学習の位置づけについて、学習指導要領から抜き出して説明された。次に薬物乱用の害について、養護教諭として授業実践された内容を説明された。特に誘われた時の断り方について、どうやってことわるか、ことわる理由をグループ学習し、ロールプレイを行った。教師が薬売人役、児童は誘われる人役となり、実際にことわってみる。実施後にふりかえりを行った。シナジーの実験も観察させて、なぜ、そうなるのか？体への影響は？を子供たちに考えさせた。

おもしろかった、楽しかったで終わらせるのではなく、目で見えたもの、肌で感じたことを忘れないよう指導方法の工夫や教材研究を深めることが必要である。

○ 中学校における薬物乱用防止教育の取り組み さいたま市浦和中学校 養護教諭 吉田由美子

中学校においては保健主事を中心にすすめられる。自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、「薬物乱用は絶対にしない」「危険な薬物に近寄らない・かかわらない」という強い意志をもたせることが必要であり、正しい判断のもとに行動できる実践力を身につけるよう指導を行っている。今年度は学校薬剤師の指導助言を受け、一学期に携帯・インターネット教室を実施、二期に薬物乱用防止教室を実施する予定である。二学期の薬物乱用防止教室を行う前に、保健だよりで薬物乱用防止特別号の発行と生徒の事前アンケートの実施により、関心を持って授業に臨んでもらえるようにしている。

以前に関わった中学校ではシンポジウム形式による薬物乱用防止教室を行った。対象は中学校全生徒、司会は保健体育科教員、講師として、埼玉県警職員、学校薬剤師、保護者代表、教育委員会指導主事、コーディネータとして養護教諭がかかわり、4名の講師がそれぞれの立場から講話を行い、その後、中学生は何をすべきか、具体的な日常生活へのアドバイスについて協議した。保護者も参加することにより、保護者への啓発活動にもなった。脱マンネリ化となり好評であった。

○ 高等学校における薬物乱用防止教育 神奈川県立大楠高等学校 輪湖 豊

高等学校においては薬物乱用防止教育に2時間を要する。1時間目に薬物に関する知識、2時間目にその知識を踏まえ、架空の薬物乱用防止への誘い方を考え、その誘いに対する適切な断り方を考える。課題として、1. 自分が薬物を勧める先輩と仮定し、後輩をだまして進めてみよう
2. 友人や先輩から勧められた場合、どう断ったらよいだろうか？ そののち、グループ内で薬物の誘いを断るロールプレイを行う。4コマ漫画を利用し、断り方のセリフを考える。という展開で授業を行った。この高等学校は生徒が様々な理由で毎年40人ほど退学してしまう状況の中、学びから離れる生徒をなくそうといろいろな取り組みをされているが、この薬物乱用防止教室は4コマ漫画によるロールプレイの案などに興味を示した生徒が多く、好評であった。これから社会に出ていく高校生にとって、薬物乱用防止教室は重要であり、授業に興味を持ち、参加できたということは非常にうれしい。

○ 学校薬剤師が行う薬物乱用防止教育 東京都学校薬剤師会理事 田中恭子

学校薬剤師が行う薬物乱用防止教育の小学校高学年向けのパワーポイントを、イラストレーターに依頼して作成した。その一部の紹介であった。都内の学校薬剤師に配布している。他県でも購入は可能とのこと。導入としてクスリの正しい使い方、血液 - 脳関門の話、傷ついた脳はもとに戻らない話、断り方のロールプレイングなど、非常にわかりやすいイラストであった。話のあまり上手でない薬剤師でも説明しやすいよう、ノートもつけて配布し、薬物乱用防止教育の資質向上に役立てていた。