

研究論文

思春期健康教育の地域活動導入に関する実証的研究

—第2報—

中 出 佳 操 (北翔大学 人間福祉学部 福祉心理学科)

J. J フランク (北翔大学 人間福祉学部 医療福祉学科)

丸 岡 里 香 (北翔大学 人間福祉学部 地域福祉学科)

百 瀬 いづみ (天使大学 看護栄養学部 栄養学科)

抄 録

思春期は若者が健康な身体や生活習慣を築く上で大切な時期であるが、この時期は若者が容易に健康リスクにさらされる時期でもある。我々はこれまで若者が正しい知識を身につけ適切な行動を行うという目標のもとに若者に対するピアエデュケーションを実践し、効果が見られているが、今回、学校のスタッフのみならず若者の親も巻き込んだ思春期健康教育導入の必要性を感じたため、地域に思春期の若者と親の教育と相談のための健康センターを開設した。

キーワード：思春期 健康教育 地域活動

はじめに

思春期¹⁾とは子どもから大人への移行期である。身体的には二次性徴といわれるように、外見的に大きな変化を遂げると共に、内面的にも身体的変化を受け入れ、自己を見つめ直すという心身共に不安定な状態にある時期である。危機理論²⁾から見ると、人が生きていく間に誰もが通る危機的状態（発達危機）はいくつかあるが、正に思春期は危機状態であるといえる。しかし危機理論では危機状態を乗り越えたとき、そこに大きな成長が見られることが大切なことといわれており、成長するためにエリクソンは³⁾「親からの心理的自立」と「アイデンティティの確立」という課題を挙げている。親からの心理的自立と同時に、日常生活においても自分なりの生活習慣が身につく時期であり、この時期の健康は将来の健康の基盤となり、この時期に身についた生活習慣は、将来まで大きく影響するといわれている。従って思春期の健康教育に力を入れることは、個人の生涯の健康に影響を与えるだけでなく、国民全体の健康レベルへの影響につながる大切なことといえる。

この大切な時期の健康教育をどのようにすべきかを考えた場合、友人や先輩、或いは有名タレントなどメディアの影響を大きく受けることから、それらを考慮した教育であることが必要である。また親自身も直接的なかわりの少なくなるなかで、教育力の不足を実感したり、相談のできる場を求めているのも現実である。

そこで、本稿は、学校教育を離れ、地域活動として若者や親の教育と相談を展開する試みについて第1報⁴⁾に続いてその後の活動について検証するものである。

思春期の健康教育に関する先行研究として、学校教育での様々な取り組みは目にするところであるが、地域や家庭を巻き込んだ研究は少なく⁵⁾⁶⁾⁷⁾、地域において思春期の若者と大人を同時に対象とする研究は散見できない。

I. 研究目的及び研究方法

本研究は2年間の継続研究であるが、今回は以下の仮説を立て青少年健康センター活動を中心とする思春期の健康教育を地域の中で展開する場合の効果と問題点について研究することを目的とする。

仮説1. 思春期の健康教育は地域活動として行われる必要があり、青少年健康センターはその拠点となり得る。

仮説2. ピア・サポート活動は、当事者同士の活動として、若者にとっても大人にとっても有効なものである。

研究方法は、参加者のアンケート結果を中心とする。

II. 研究背景及び経過

本研究は継続的に取り組んでおり、研究に取り組んだ背景や研究経過を簡単に紹介する。研究プロジェクトは、現在の思春期の若者の健康に危機感を抱き健康教育

の重要性を痛感したところから出発したものである。背景として思春期以前の子どもは家庭で手厚く保護され世話を受け、学校教育の中でも指導が行き届いている。しかし中学・高校になると、学校教育の中で保健学習の時間や特別活動で行う生徒指導などがあるものの、時間数としては限られ実践は本人にゆだねられている。生活の大半は学校や塾など家庭を離れた場となり、友人や先輩・後輩という年齢の近い仲間からの影響を大きく受けながら生活するようになり、親もこれまでのように世話をするというより本人任せの部分が多くなっていく。どのような知識を持って、どのような仲間に関われて生活するかによって健康は大きく影響されるものであり、見落とせないことは、思春期の健康づくりがその人の生涯の健康に大きく影響することである。一方思春期の子どもを持つ親は、自立して行く子どもに対し知識不足でしつても教育もできず、子どもに対する悩みを持ったとしても問題が大きくなるまで相談のできる場がないのが実態ではないかと考えた。このようなことを鑑みると、健康面からの思春期の若者と親に対するサポート体制の必要性を痛感し、研究に取り組むに至ったのである。

まず行ったことは思春期の若者と親に対する実態調査である。高校生と保護者を対象に健康生活の基礎である食事や睡眠などの生活実態やどのような悩みや問題を持っているのか実態把握する目的で調査⁸⁾を行った。その結果親子共々現在の生活を続けていると、将来の健康に不安であるという意識を持ち、特に親は自分自身の将来の健康に不安を持っていること、子どもに対しての悩み相談の場の無いことが明らかとなり、その必要性から思春期の若者と親双方への教育と相談の場作りに向けて研究をすることとなった。

そこで実践活動として取り組んだのが思春期の若者への健康教育で、同年代の若者同士の教育活動であるピア・エデュケーション活動であった。この教育手法を用いての実践活動から教育する者、される者双方がエンパワーメントされ非常に効果的であることが明らかとなった⁹⁾。しかしながら、この活動は学校教育の中で単発的に行われることが多いことから、効果が持続しないという問題が生じ、問題解消のために高等学校のカリキュラムの一端として大学生によるピア・エデュケーション活動を1年間継続的に担わせていただく試みも行った。手作り教材を活用しながらの教育活動であったが、結果として受講生は、健康行動変化のステージモデルが準備期から実行期へ変化が見られ確実に効果のある取り組みとなった¹⁰⁾。しかし一方では、大学の授業の合間に毎週高校へ出向かなければならないことから人的、時間的問題の多いことも明らかとなった。

高校へ出向いての活動は、授業を受けた一部の生徒の

みへのかかわりであったことから、多くの思春期の若者へのかかわりを持つ必要性を感じ、特定の学校に限らず、地域の中で若者同士教育し合える場作りを試みた。街角カフェと称し、大型スーパーの一角を借り、訪れた生徒たちと語り合い学習しあうというものである。そのような活動を通し、中学生や高校生は放課後の過ごす場所が無く、スーパーの化粧品売り場を訪れたり、ファーストフード店でおしゃべりをして過ごすことが多く、若者たちが楽しく語らったり学べる場所を求めていることがわかった。詳細は第1報¹¹⁾で報告している。

次に親への働きかけとして、親のピア・サポーター（以下思春期サポーターとする）の養成を行った。思春期の親をサポートするためには思春期サポーター自身が現代の若者を理解する必要があることから、5回の講座を開催し学習体制を作った結果、現在9名の思春期サポーターが育っている。

以上のように学校教育や地域内での思春期の若者への介入、並びに地域内での親への働きかけを通し、思春期の若者や親の為の教育と相談のできる拠点づくりの必要性を感じ青少年健康センター設立のための準備を開始した。まず設立目的や構成メンバーの決定を検討した。その結果、青少年健康センターは思春期の若者とその親のための専門機関であるという位置づけを明確にし、相談活動と教育活動を行うということを目的とした。次に教育活動のために、どのような内容を取りあげるか検討し教育プログラムの決定を行った。それに伴い今までピア・サポーターが学校へ出向いて行っていたピア・エデュケーション活動で作成した教材に加え、新たなる教材整備を行った。

Ⅲ. 青少年健康センターの概要

青少年の健康について専門的な教育と相談ができる場として地域に青少年健康センター（以下センターとする）を立ち上げたのは平成21年7月である。以下地域活動として概要をまとめるが、構想については報告¹²⁾済みである。1年間かけセンター構想に沿った教材作りや人材育成について研究を継続し、開設と同時に活動を開始した。センターを主催するのは、北翔大学学術情報センタープロジェクト研究員であるが、専門的な立場よりオブザーバーとして産婦人科の医師と精神科の医師が加わっている。実際の活動に携わるメンバーとしては、大学生のピア・サポーターと大人の思春期サポーターである。大学生のピア・サポーターは、大学内でピア・サポーターのためのスキルトレーニングを受けた学生であり、思春期サポーターは北翔大学の公開講座で思春期サポーター養成セミナーを受講した大人である。

以上のように、教育を受けた高校生は一方的な講義ではなく、大学生と気軽に話しながら学べたことに満足しており、手作り胎児のぬいぐるみに触ったり、体力測定や運動を実際行なう等、体験しながらの学習が印象的であったようであった。展示模型として薬物レプリカに興味を持った生徒が多かったことから関心の高さが伺え、健康お汁粉を試食してもらったがこれも好評であった。このような体験を通し、センターを再度利用したいという生徒が85%（137名）いたことはうれしい結果であり青少年健康センターが学校教育を離れ、地域の中で展開できる場として喜んでいただけることがわかった。

教育を担当した大学生のピア・サポーターについても非常に好評で、教師の教え方と異なり、親しみやすかったり、解りやすく、楽しく学べたという点では効果的な教育方法であるといえる。

学習後にメール相談アドレスを配布したところ、数件の相談があった。相談というより異性との付き合いのことを軽く書いている生徒が数人いたが、中には相談内容としてはかなり重いものがあり、数回メールのやり取り後専門医を紹介したり、大人の電話相談を紹介したという事例があった。

2. 思春期サポーターの活動

養成セミナー終了後自発的に学習会継続の希望があったことから、毎月1回定期的に学習会を継続することにした。学習を継続する一方で、第1回目の活動として、思春期サポーターの企画立案・運営による地域の親世代を対象とする学習会を開催した。地域の親の方8名、保健関係専門家2名、大学生5名の15名参加があった。養護教諭経験のある大学教員からの「保健室から見た中学生の姿」というテーマでの講話の後、グループにわかれ、ディスカッションを行った。表2の参加後アンケート結果から、参加者からは概ね満足という声が聞かれた。又主催した思春期サポーター9名からは、大変スムーズな企画運営ができた満足いく意見であった。

表2 学習会参加者アンケート結果 n=14

学習会の周知方法	タウン誌6名、知人の紹介2名、教員から紹介5名	
参加理由	テーマに興味があった	12名
	子育てに役立てたい	2名
学習内容	内容は良かった	14名
	時間が短い	1名
ディスカッション	ディスカッション内容は良かった	14名
	時間が短い	5名
自由記載		
	・ 色々な立場から話が聴けてよい刺激になった。	
	・ 連携が大切	
	・ 子どもに対する気持ちの持ち方を改めて考えた。	
	・ 子どもの力を信じ見守ることの大切さ	
	・ 中学生の具体的な話が聴くことができ子どもとのかかわりに大変勉強になった。	

3. 関係者との連絡会開催

従来地域の中で思春期保健に関してそれぞれがバラバラに活動している人たちの相互理解と協力体制づくりをするためにセンターが呼びかけをして開催したものである。呼びかけをしたのは、既存の青少年を対象とする組織という視点ではなく、実際に活動を展開している人たちという視点で案内をさせていただいた。主旨に賛同いただき参加が得られたのは、大学生の思春期ピア・サポーター代表、大人の思春期サポーター代表、日本女医会代表、江別市保健センター保健師、江別市教育委員会主催電話相談のヤングテレホン担当者、北海道思春期教育ネットワークのメンバーのほか、センターのオブザーバーである産科及び、思春期精神科医師等16名が参加したの会議であった。参加者各々の活動報告から、同じような活動をしているところがあることや、活動の行き詰まっているところもあり、お互いの情報交換の中でヒントを得たり、オブザーバーからの助言もあり、今後の活動の協力を求めることができ意義のあるものであった。

当日欠席だったもののセンターの主旨に賛同の得られた関係者には、連絡会での報告内容をまとめ後日郵送し次回の案内をした。連絡会終了後、早速参加者の1人から担当する会議の開催案内をいただくなどの動きがあり、今後この連絡会を地域の思春期対策強化のために定例化したいと考えているところである。

V. 考 察

仮説の検証と課題について考察する。

仮説1. 思春期の健康教育は地域で行われる必要性があり、青少年健康センターはその拠点となり得るという点についてである。

教育の側面より考えると、何故思春期健康教育が地域（ここでの地域は家庭も含んだ考えである）で行われる必要があるのかと問われれば、それは思春期の健康に影響する要因が家庭や地域に中に沢山あり、そのことを親や地域の大人が認識し、対策を取らなければ、学校教育が頑張っても思春期の若者の健康は守れないということである。

例えば、思春期の若者の性教育について取り上げると、性に関する情報が氾濫し、子どもたち同士で情報が行きかっており、その情報の大半は誤った情報が多く、学校教育で受けた正しい知識は埋没している。埋没する理由は学校教育は概論であるからで、子どもたちが求めているのは具体的な各論部分だからである。したがって学校教育以外の情報が子どもたちには関心があり、しかも雑誌やインターネットなどからの情報は益々容易に手

に入りやすくなってきているのである。

そのような中で親は、先ず親自身が月経教育以外の性教育を受けた体験が無く、自信をもって子どもに教育できないということが根底にあり、若者向けの雑誌の内容に問題があるにもかかわらず、どのような内容が書かれているのか、またどこにどのような情報があるのか関心をもって親はほとんどいないのが現状である。インターネットなどからの情報が盛んになってきておりその内容に多くの問題があるが、親はインターネットそのものに対する理解も不足していることから、どんどん先を行く子どもたちに親が教育することは勿論、現状を知る手立てさえも無理な状況なのである。しかし、このようなことまで学校教育に求めることは到底望めないことは明らかであることから、早急に親への教育、子どもを取り巻く情報社会への対応策を講じなければならないと考える。そこに地域活動の必要性があるのである。そこで効果的なのが同年齢の子どもを持つ親たち同士が困ったことを相談しあったり、学びあえる環境づくりでありその実践である。専門家から一方的に概論の話聞くのではなく、具体的な子どものおかれている情報の現状やインターネットの活用方法など、親が直接目に触れ疑問点を話し合うことから始める必要がある。このような機会を持つことで親は正確に現状を理解し、その改善点に気づくであろうし、理解を共にする仲間が集まることで地域の改善にもなるのである。

思春期の若者の健康を守るために学校と地域と家庭の連携ということが常に言われているが、本研究の実践より地域活動としての必要性と具体的な取り組みを見出すことができたと考える。

次に相談活動の側面から考察する。前述したアンケート結果より、思春期の親も気軽に相談できる場を求めている。小学校入学前は保健センターの検診などで相談できる機会が多いが、入学後はなかなかそのような機会が少なくなっていく。小学校で取り組んでいる事例¹³⁾を見ると常に親は聞きたいことや相談したいことを沢山抱えていることがわかる。その事例はフレンドリートークということで学校が中心となって家庭に呼びかけ懇談会を開くという試みで、年3回開催し、校長や栄養教諭、養護教諭、内科校医などが参加し子どもの心と体の成長について話し合うものであるが、大半が医学的なこと（成長痛、予防接種、夜尿症など）や生活（好き嫌いや反抗的、登校しぶり）などで専門家からのアドバイスを受けているものである。この事例から小さなことでも親は相談できる場を必要としていることは思春期を持つ親も同じであることが伺え、学校で取り組むことには限界があり、学年があがるにつれ、益々難しくなることから、地域の中で気軽に相談できる場があることが必要で

あると考える。

また若者サイドから見ると、筆者等が試みた街角カフェにおける若者の放課後の過ごし方として、スーパーマーケットでのショッピングや、ファーストフード店を利用してのおしゃべりが中心であった。地域が開放している児童館の利用は小学生のときということであり、図書館も余り利用されていなかった。若者達は、放課後の自由な時間をお金がかからず、落ち着いて語り合える場で過ごしたいという希望の声があることから、若者が集いその場でスキルトレーニングを受けた仲間が助言したり相談できる場を作ることも地域活動でしかできないものとする。

以上のことから、思春期の若者を持つ親と若者の健康教育と相談のためには学校を離れ地域活動として定着させる必要があり、青少年健康センターはその役割を担う拠点として適切なものであるといえる。更にセンターは若者の保健に関わる専門家の活動拠点としても役割を果たせるものとする。今回関係者に呼び掛け連絡会を行った結果、各機関の具体的な活動が理解でき、協力したり協働することで、更なる効果的活動となりうるということが分かった。青少年健康センターが企画運営することで地域内の点としての活動を線で結ぶことができるものとする。

今後の課題として、一点目は地域内への青少年健康センター活用の周知についてである。昨年立ち上げたばかりであることから、未だその活動や活用の仕方が十分周知できていない現状である。親子で取り組める研修会を企画しセンターへ足を運んでもらうようにするなどの工夫が必要である。

二点目は青少年健康センタープログラムの充実であり、特にメディア・リテラシー教育プログラムの作成である。情報通信技術は今や地球規模で飛躍的に発展しており、通信環境が広範且つ急速に変貌を遂げ、生活はより便利になっている反面、その悪影響の大きさが懸念される。特に成長発達段階にある青少年の心身に与える影響が大きくなることが指摘されながらも、青少年のメディアにさらされる機会は多くなる一方である¹³⁾¹⁴⁾。一例として平成16年大阪府青少年環境調査¹⁵⁾によると、特殊な情報（アダルトビデオ、出会い系、暴力や虐待映像、悪口や誹謗中傷など）は圧倒的にインターネットによるところが大きいという結果が出ており、平成13年東京都の調査¹⁶⁾では調査対象の中学、高校生の半数以上がポルノ画像を実際に書籍やビデオ等で見ていると報告している。下田等¹⁷⁾も2006年から急増している学校裏サイトの蔓延とその危険性を強く訴え地域活動を展開している。野放し状態のメディア対策を今後青少年健康センターの重要なプログラムとして早急に取り組む必要がある。

仮説2. ピア・サポート活動は当事者同士の活動として若者にとっても大人にとっても有効であるという点についてである。

若者に対するピア・サポートの有効性は既に報告¹⁸⁾しているところで論術しないが、大人のピア・サポートについては本実践において、思春期サポーター主催の学習会を行った結果を見ると、集客の面で力を発揮できていると考える。地域の親の情報源として地域のタウン誌がとて効果的であるということがサポーターから出され、そこを通して呼びかけを行ったところ、タウン誌を見てという方の参加があった。学習会の内容も、日ごろの親同士の会話から聞きたい内容ということで取り上げ、その結果参加者の満足度の高いものとする事ができた。このように対象のニーズを把握するためにはやはり仲間同士であることが効果的であるといえる。更に先に挙げた地域活動に拠点が必要であると述べたが、その拠点で行う活動をいかに地域の人に周知し活用してもらうかという点からも、大人のピア・サポート活動が重要であるといえる。そのためにはまず地域の方の主体的活動であることである。共に学び共に支えあう仕組みづくりが重要であり、その機会も場も地域の中にあり、そのような取り組みを地域の中に作っていくことが大切であると上野屋¹⁹⁾は述べている。特に思春期健康に関しては、家庭の親の主体的活動参加が必須であることから、思春期ピア・サポーターを養成し、その人が核となり、仲間を増やしていくことが良いのではないかと考える。こうした考えは、昨今コミュニティの崩壊といわれている一方で、コミュニティモデル²⁰⁾でいう公私協働でパートナーシップを形成しながら、住民主体の地域活動の方向に向かおうとしている現在のコミュニティの目指すものと一致すると考える。育ちつつある思春期サポーターの集まりでは、自己の責任や関心に応じた応分の役割を果たそうとしており、組織も一人一役の運営方式をとっており、正に一つのコミュニティー活動であり、この活動を大切に育てることが地域に根ざす第一歩であると考えられる。

今後の課題としては、思春期サポーターを育てるだけでなく、今回開催した関係者の連絡会のように、専門家や行政関係者の情報交換の場を定期的に設け、思春期サポーターを支える体制作りをし、活動を定着する必要があると考える。

Ⅶ. 結 論

今回青少年健康センターにおいて3つの実践活動を行った結果次のようなことが明らかになり、仮説の検証をすることができた。

1. 思春期健康教育は地域活動として必要であり効果的である。地域活動には拠点が必要であり青少年健康センターの存在は大切である。
2. 教育を担当するものとしては、若者には若者のピア・サポーター、大人には大人の思春期サポーターが有効である。
3. 行政を含む地域の専門家同士は、個別の活動を展開するだけでなく、お互いとその活動を理解し合い、協力し合うことが今後の青少年健康教育活動発展の点には必要である。

本研究は2008年度北方圏学術情報センターからの研究助成を受けて行ったものである。

参考文献

- 1) 清水凡生『総合思春期学』治療と診断社 2001
- 2) 大西和子他『成人看護概論』HIROKAWA 2009
- 3) 前掲 2)
- 4) (共) 中出佳操, J J フランク他「思春期健康教育の地域活動導入の試み(第1報)」『人間福祉研究』第12号 北翔大学 2009
- 5) 松原玲子「さあ出番です。変身!! シニアレンジャー」『こども未来』2009.6
- 6) 根津久美子「児童館における母親クラブ子育てサークルの取り組み」『こども未来』2009.6
- 7) 金子正剛「児童館を利用した中高校生の活動拠点作り」『子ども未来』2009.6
- 8) (共) 中出佳操, 丸岡里香他「食行動の実態と意識に関する調査—高校生とその調理担当者」『北方圏生活福祉研究所年報』Vol.12. 2006. P1-13
- 9) (共) 中出佳操他「ピア・エデュケーション活動の理論的側面からの考察」『人間福祉研究』人間福祉研究第11号 P81-89 2008
- 10) 中出佳操「教育課程におけるピア・サポート活動の効果と課題」『北方圏学術情報センター年報』Vol.1 北翔大学 2009 P33-38
- 11) (共) 中出佳操他「思春期健康教育と地域活動導入の試み(第一報)」『人間福祉研究』2009.3 P40-50
- 12) (共) 中出佳操他「思春期健康教育センター化構想に関する研究」『北方圏生活福祉研究所年報』Vol.13. 2007. P25-31
- 13) H・アイゼンク, D・ナイアス 岩脇三良訳『性・暴力・メディア』新曜社1989
- 14) NHK 日本人の性プロジェクト編『データブック NHK 日本人の性行動・性意識』NHK 出版 2005
- 15) 平成16年1月大阪府青少年環境調査報告書
- 16) 東京都生活文化局『青少年をとりまくメディア環境

調査報告書』平成14年

- 17) 下田博次『学校裏サイト』東洋経済2008
- 18) 10) 前掲
- 19) 上野屋 加代子「共に支え合う仕組みの構築」『社会福祉研究』財団法人鉄道弘済会 社会福祉部 第104号 2009
- 20) 福祉士養成講座編集委員会『地域福祉論』中央法規出版株式会社 2007

Practical report for the introduction of adolescent health education to the community

Yoshimi Nakade Hokusho University School of Human Services Department of Psychology for Human Services
Jerrold Frank Hokusho University School of Human Services Department of Medical Social Work Studies
Rika Maruoka Hokusho University School of Human Services Department of Community Social Work Studies
Izumi Momose Tenshi College School of Nursing and Nutrition Department of Nutrition

Abstract

Adolescence is a crucial period in one's life in that young people build healthy body and lifestyles, however, young people are also easily exposed to health risk during this period. Although we have already conducted a peer education for the young people with the goal that they have correct knowledge and act appropriately and have got the positive education effect, this time, we established a health center for the young people in a community because we felt the need to introduce adolescent health education which not only school staff but also young people's parents are involve in.

In this study, we examined the need for the education activity in a community as a new approach for adolescent health education and its future direction, through the results of the health education in a high school by university students, study sessions between parent supporters and young people's parents in a community, and holding liaison conference among relevant people.

Key words : Adolescence, Health education, Regional activities