

教育課程に活用するピア・エデュケーション活動の効果と課題

丸 岡 里 香 (北翔大学・北翔大学北方圏学術情報センター)
 百々瀬 いづみ (天使大学・北翔大学北方圏学術情報センター)
 J. J フランク (北翔大学・北翔大学北方圏学術情報センター)
 中 出 佳 操 (北翔大学・北翔大学北方圏学術情報センター)

抄 録

思春期の若者の健康は、次世代のわが国の健康レベルを左右する大きな問題である。しかし、若者が抱える多くの健康問題はこれまでの健康教育では解決できないものが多くあり知識教育以上のものが求められている。現在様々な方法による健康教育が試みられているが、われわれはそのひとつの方法として、近年行動変容に効果が認められている仲間同士の教育活動（ピア・エデュケーション活動）を継続的に高等学校の教育カリキュラムの中に組み入れ実践した。本研究はその結果を評価し、効果と課題を検討した。

キーワード：思春期，健康教育，ピア・エデュケーション活動

I. 問 題

1. 問題の所在

近年わが国は世界の中でも長寿国とし注目されるようになってきている一方、それが健康な長寿であるかという健康寿命というものが重要視されるようになってきている。特に肥満が健康に悪影響を及ぼすことのメカニズムが解明され、平成20年度から肥満防止対策中心の特定検診および特定保健指導制度が一斉に開始されている。これは従来までの健康診断を受けることに意義があるという事にとどまらず、健康診断結果を元に、改善すべく行動が取れるまでの指導に力点を置いているのである。国を挙げてのこの取り組みは、年々増え続ける膨大な医療費を抑える事が目的であるが、健康で長生きすることは素朴な国民の願いであることは間違いない。健康を維持するためには、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養など必要なことは分かっているが、身近な生活環境が悪化しており、意識的に心がけなければそれを守ることができなくなっている。特に今の若者は生まれたときから、外食産業・モータリゼーション・押し寄せるメディアの洪水の中で育ち、必然的にその影響を受ける状況にある。従って自らの健康は自ら守るという意識を持たせ、そのために正しい知識を身につけ、自ら行動できる力を意図的に教える必要があると考える。この様な危機意識を持ち筆者らは、思春期の若者の健康教育研究に取り組んでいる所である。健康教育の難しい点

は知識を学ぶだけでなくいかに行動変容に結びつくかであり、一つの方法としてピア・エデュケーション活動が効果的であることが実証されているところである。¹⁾²⁾

2. 研究の目的

本論文は、これまで単発の介入であったピア・エデュケーション活動を高等学校の教育課程の中で継続的に展開した実践を報告し、その効果と課題について論ずるものである。

II. 方 法

1. ピア・エデュケーション活動のカリキュラム導入までの経緯

北翔大学（以下本学とする）にピア・サポート活動を導入して7年目に入る。導入の目的は、大学生の生活は、アルバイトやサークル活動、それに伴う友人の付き合い等と忙しく若さに任せたハードな生活をしており、睡眠不足や偏った外食や粗雑な食事などの生活を続けている。その結果、いつも体がだるいなど不健康感を持っている実態があり、そのような学生に対し講義や保健センターからの個人に対する単なる助言では行動化までは難しく、同年代間で行われる仲間主体の学習が効果的であることに着眼したことが活動の始まりである。折しも国の施策として、「健康日本21」と「健やか親子21」で、思春期対策が打ち出されたことから、これまで行ってきた性教育を中心とするピア・エデュケーション（ピア・

サポート活動の一端である) 活動が道内各地の保健所や学校から要請を受け、現在活動のニーズが大学から地域や高校・中学へとシフトしてきている。

大学生から高校生や中学生へのエデュケーション活動は、「フレンドリーで分かりやすい」「今まで体験したことのない授業で新鮮で印象的であった」など肯定的な感想が多く、授業そのものの理解を助けているばかりでなく、「大学生と話すことで、将来のことを真剣に考える機会になった」「大学生のようになりたい」など人間的側面での刺激になっていることも事後のアンケートから明らかになった。

反面課題もいくつか明らかになった。一つはどこの学校もカリキュラムに余裕はなく、時間的制約がありピア・エデュケーションの活動時間を確保することが難しいことである。確保された時間は行事の時間や特別活動の時間など学校によってまちまちであるが、せいぜい確保できて1年1回ということである。1年1回の教育で行動変容までを目指すことは非常に困難であるという問題がある。二つ目は本学のピア・サポーターの活動時間の確保であり、時間調整が非常に難しいという問題がある。多くの場合1日間必要であり、しかも20名など大人数のサポーターを要する場合、大学生の空き時間の調整が大変となる。現在までピア・サポートメンバー数が多いことから、何とか調整をして行っていたが、今後も人数の確保と学年、学科が分散されたメンバー構成が必要となる。

以上の課題から、ピア・エデュケーション活動を継続的に行うことの可能性を試行錯誤することと平行し、高等学校教育のカリキュラムが学校裁量の割合が多くなるという改正がみられた。その中で近隣の高等学校が新しいカリキュラムの試みとして、選択性の授業を導入することになり「健康」について取り組むことが検討されることとなった。こうした高等学校のニーズに筆者らの意図を組み込んでいただき、選択科目の一つにピア・エデュケーション活動を取り入れた「健康教育」がカリキュラムに導入されることとなった。

2. 継続的ピア・エデュケーションの概要

開講時期は平成20年4月から21年3月までの週1コマの通年科目である。

対象生徒は、E市にある、N高等学校普通科3年次の「健康科学」履修者 男子18名、女子8名、合計26名である。

学習到達目標および学習計画は表1のとおりである。

(関係部分の抜粋)

表1 学習目標及び学習計画

<学習到達目標>	
1.	自分の体に関心を持ち、自ら進んで体をほぐしたり、体力を高めたりする運動を実践できるようにします。
2.	各種スポーツ、体育理論、健康、トレーニングを関連付けて行うことによって、自らの健康を適切に管理改善していくための実践力を身につけます。
<学習計画>	
4月	: 体づくり
5月	: 体力測定
6月から8月	: 球技、講義(性教育)
9月から10月	: 球技、講義と演習(薬物・喫煙など)
11月から12月	: 剣道、講義と演習(応急処置、スポーツ障害)
1月から3月	: 球技、講義と演習(応急処置)

教頭、担当教員ならびに教務関係教員と年度開始前に話し合いを行い、ピア・サポーターが担当する回数、日時等について確認した。

3. 実施状況

筆者らの思春期健康教育に対する考え方を元に次のようなプログラムを作成した。

基本理念

- 1) 楽しく学習できること。
- 2) 学習したことの行動化を目指すこと。
- 3) 若者の健康を総合的視点から考えること。

若者の健康を守るために必要な知識として「食事、運動、性、喫煙、飲酒、薬物」の6テーマを上げ総合的な内容とした。

- 4) そのためのテキストを作成すること。

ワークシートはテーマや進捗状況に合わせてるようにファイル形式とすること。

- 5) 家庭や地域の理解を深めるために、ホームワークを取り入れること。

作成したテキストの詳細に関しては報告済み¹⁾である。

理念に基づき実際に行った授業の回数と内容が表2である。

表2 実施回数及び内容

1回目	ゲームで運動(準備体操と整理体操の大切さを知る)
2回目	運動の必要性和生活を振り返る(必要性和生活の中に取り入れる方法を知る)
3回目	体力測定と体力を高める運動(体力の評価方法と高める運動を体験する)
4回目	ライフプランと性(自己の生き方から性を考える)
5回目	性のトラブルとその予防
5回目	男女の付き合い方(デートDV)
6回目	タバコの基礎知識(タバコの体への影響を知る)
7回目	タバコの断り方(誘われた場合の断り方を考える)
8回目	飲酒の基礎知識(アルコールパッチテストで体質を知る)
9回目	一気飲み予防(一気飲みの害と予防や対処を知る)
*学びのまとめと、授業で展開できなかった部分を補う目的で学校祭に参加し、食事指導、運動指導、相談活動を行った。	

Ⅲ. 結 果

実施後の評価を運動と性教育に関しては各々3回づつの授業回数があったことから「知識の理解度」「行動変容」の視点で行った。

タバコと飲酒に関しては回数が少なかったことから、授業終了後のアンケート調査のみで行った。結果は運動と性教育について中心にまとめる。授業の様子は写真1.2である。



写真1. ピア・サポーターによる授業の様子



写真2. 授業中の高校生

性に関しての知識の理解度を表したものが図1である。実施前の問題の正解率と実施後の正解率の変化を集計したものである。少数数の結果であるが、17名中13名に正解率が上がっていることがわかり、関連の2群のt検定の結果では有意な差は認められなかった。

図2は性に関する意識の変化を見たものである。

ProchaskaとDiClemente⁽¹⁾によって考え出された変化のステージモデルを念頭に設問したが、これによると、「学んだことを生活に活かしている」という行動期

が伸びていることわかるが関連2群のt検定の結果では有意な差は認められなかった。

自由記載で特に生徒からの印象が強かったのは、「ライフプランと性」であった。このような授業形態の体験がないことや、自分の人生を考える時間になったことから、

- ・自分の人生が意外と普通でほかの人はいろいろなことがあることがわかった。
 - ・思い返せばいろいろなことがあったと思うし、これからの人生どうなるかわからないけど、幸せな人生を作りたい。
 - ・ライフプランを考えてみて、もう少し自分の未来を考えたほうがいいかなと思った。
 - ・ライフプランのとおりになるために軽率な行動はとらないようにするべきだと思った。
 - ・ライフプランどおり生きられるとよいけれど、そんなにうまくゆかないから、しっかりと現実を受け止め、臨機応変に対応していきたい。
 - ・今の私たちが妊娠すると経済力もないわけで人生設計が崩れると思う。望んだときに子どもを生むことは自分たちにとっても幸せなことだと思う。
- など率直な感想が述べられていた。

<活動結果>

n=17

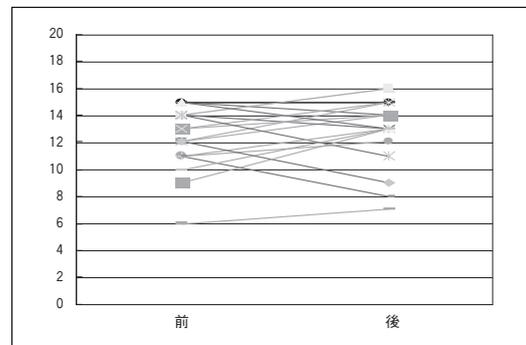


図1 性に関する知識の変化（生徒個人の前後比較）

<活動結果>

n=14

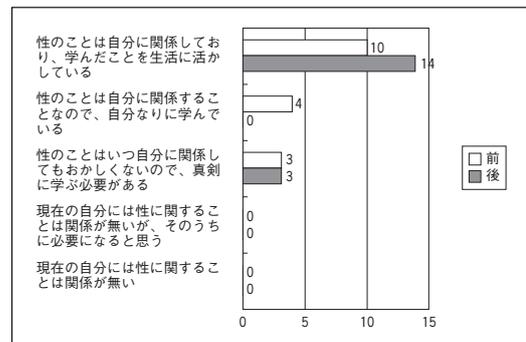


図2 性に関する意識の変容状況

同様に運動に関する講義の結果が図3及び図4である。運動と同様正解率が増し、行動変容レベルでは、実行期から維持期への変容が16名と向上が確認され関連2群のt検定の結果変容状況の結果に有意な差がみられた。

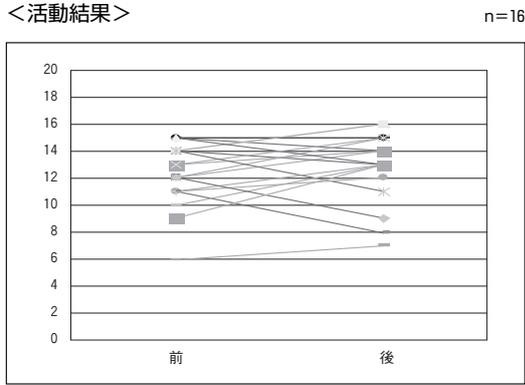


図3 運動に関する知識の前後比較

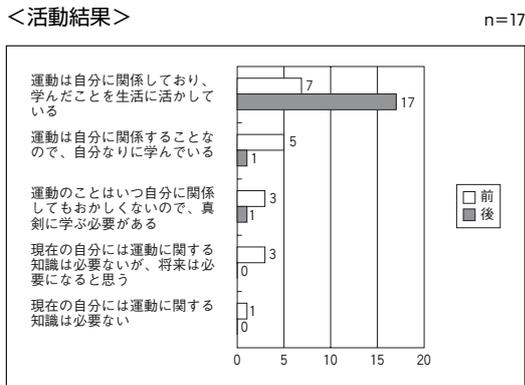


図4 運動に関する意識の変容状況

又、生徒個人の変容の側面からだけでなく、授業に対するアンケートをとった結果、毎回大半は「勉強になった」という感想であったが、日によっては「内容が簡単すぎる」「運動ができることを期待していたのに座学が多すぎる」などの意見があった。

実施したピア・サポーターならびに観察した担当教員からの意見としては、授業の一環としてのピア・サポート活動は効果的であるとしながらも、毎回授業内容や進め方の工夫点が課題とされていた。

IV. 考 察

1. 教育課程に組込んだピア・サポート活動の効果と課題

本研究では図1, 2, 3の結果が示すように、前述したとおり、大学生ピア・サポーターが担当した授業は、楽しくわかりやすいということから、知識がつき、意識の変容がみられ行動化しやすい状況を作ることを可能として

いる。しかし、t検定の結果からは一般化できるものとはいえないため今後さらに実践方法などの改善を図ってゆく必要がある。活動は教育課程という学校の教育の趣旨ののっとり作られた教育体系の一つの科目として位置づけられ、決められた担当教員が継続的に行う授業であることから、生徒も日常的な学びとして受け止める姿勢ができています。又プラス要因として、非日常的な学生ピア・サポーターが担当することで新鮮さや、ピア・サポーター特有の親しみやすさで授業が楽しく、わかりやすいものになっていると考える。

特にテーマによっては、共に考えることが大きな効果を期待することができる。今回自分のライフプランを考えるという中で、自分の過去や現在を見つめなおし、将来を一緒に考えてくれる少し先を行く先輩がいるということで、それぞれの気持ちに触れるものがあつたようである。

しかし反面、授業が馴れ合いのようになり、到達目標の見えにくい授業になったり、今までの学習内容が十分に把握しきれず、生徒の期待に反して簡単な内容になってしまったりと、反省点も多々見られた。又最大の問題は、ピア・サポーターの時間的な負担が非常に大きなことであつた。今回は近隣の高等学校ということで、往復の時間はあまり必要としなかったが、それでも教育課程の中に組みこまれているということは、ほぼ毎週決まった曜日の決まった時間に担当しなければならない。大学生は空き時間があることから、今回は空き時間のピア・サポーターの学生が対応することができたが、事前の準備が必要となる。今までの資料や蓄積もない中で教材作りなどを最初から手がけることが多く、学生は多大な時間を費やす必要があつた。

2. 教育課程に活用するピア・サポート活動の展望

学校の教育課程に組み込まれた科目の一部を担当するピア・サポート活動が効果的であることは明らかになった。反面いくつかの課題も明らかになった。

そこで今後学校教育に活用する場合、どのようなことに留意すべきか考察する。

一点目はシラバスに内容を明記し、生徒が教科を選択する際に内容を十分理解させてもらうべきであること。今回は初めての試みとあつて、受講する生徒へ十分な説明や文書が準備されていなかった。受講した多くの生徒は健康科学とは運動ができる科目と考えて履修希望を出していたようであつた。(このことは生徒が授業回数を何度か重ねてわかつたことである。)そこで、生徒から、期待と違って座学が多い、運動をしたいなどという意見が出される結果となつた。

又、シラバスを作成するためには、前年の早期の段階で担当教員との打ち合わせを綿密しておく必要がある

と考える。その場合、生徒のレディネスも十分考慮する必要がある。又、担当教員と学生ピア・サポーターの内容の分担である。1年間の科目内容の系統性と3年間の学習内容の系統性を十分検討しておく必要があることである。今回対象となった生徒は3年生であることから、3年次の1年間の健康科学の内容の一貫性と1年次、2年次で学んだことを健康に関する知識の押さへの検討が必要である。指導要項やカリキュラム全体から、どの学びの内容にピア・サポーターが必要かという、ピア・エデュケーションの効果的な活用の仕方を検討する必要があると考える。

二点目として、ピア・サポーターの負担についてである。決まった曜日と時間を担当する学生が限られることと、その準備の大変さであるが、当日の担当要員が限られることはいたし方のない状況かもしれない。そこで今後はサークルの活動の中で事前の打ち合わせを十分にを行い、教材の準備をサークル全体で行うことを予定として組み込むこと、又教材の蓄積をしっかりとしておくことが大切である。

今後発展的考え方として、大学の中のカリキュラムの中にピア・サポート論として組み込み、授業の一環として学外活動を行うのであれば、人員的にも、又準備の点でも負担は軽減されると思われる。もちろん、高等学校との事前の打ち合わせは大切で、十分打ち合わせを行うことにより、可能な限り早期に教材の準備ができることも重要である。

授業の一環としての学外活動に関しては、すでに諸外国で行われているものである。

アメリカの飲酒予防教育³⁾では、学生のピア・サポーターを必要な箇所でリーダーとして活用しているし、カナダでは、高等学校の授業の一つにピア・エデュケーション活動を位置づけられ、演習として小学校への教育活動を行っている。あくまでも授業の一環であることから小学校へ行くことは公に認められ終了時のレポート提出などを義務付けているものである。

3. 思春期における健康教育に求められる総合プログラム

Pender²⁾は思春期に獲得した健康行動はその後の生活に大きな影響を与えていると言っている。また、健康増進のためにある特定の行動を変化させるだけではなくライフスタイルという生活全般を視野に入れて考えることが大切であると述べている³⁾。高校生の健康教育は義務教育に比べ重視されていない傾向にあるが、生活習慣病は遺伝因子と環境因子(生活習慣)の二つがかかわる⁴⁾といわれていることから、生活の自立の時期にこそ適切な生活習慣を身につける教育が求められると考える。さらに、喫煙や飲酒等による健康問題への教育ではなく、日

常生活行動全般について健康に関する見直しができ、知識を得、行動変容に結びつく総合的なアプローチが必要と考える。そのためには継続的な教育としての総合プログラムがカリキュラムに組み入れられる必要があると考える。

V. 結 論

1. 教育課程の中に継続的にピア・エデュケーション活動を組み入れることは可能であり、効果的である。しかし担当教員との十分な打ち合わせの元に活用場面を検討しなければ効果は半減する恐れがある。又シラバスに内容を明記し受講する生徒への周知を十分行う必要がある。
2. ピア・サポーターも学生であり、時間的にも人数的にも制限がある中での継続活動になることから、養成方法と資料の蓄積が大切である。

本研究は平成20年度「私立大学等経常費補助金特別補助地域共同支援」・北翔大学「北方圏学術情報センター研究費」の助成を得て実施された。

本稿は第5回日本ピア・サポート学会で発表したものに加筆修正を加えたものである。

参考文献

- 1) 中出佳操：効果的な思春期健康教育プログラムⅡ，人間福祉研究 VOL8, p 221(2005)
- 2) 中出佳操：生涯健康教育の試みー高校生への出前講座，生涯学習研究紀要 VOL7, p 97(2004)
- 3) PROJECT NORTHLANDO “AN EIGHTH-GRADE ALCHOL USE PREVENTION CURRICULUM” HAZELDEN(2005)

引用文献

- 〔1〕 松本千明：健康行動理論の基礎，p 29, 医歯薬出版株式会社，東京(2002)
- 〔2〕 NORA.J.PENDER：HEALTH PROMOTION IN NURSING PRACTICE, THIRD EDITION, 小西恵美子訳，p 120, 日本看護協会出版会，東京(1997)
- 〔3〕 前掲書〔2〕 p 12
- 〔4〕 福岡秀興：現代日本のリプロダクティブヘルスからみた栄養問題，保健の科学第50巻(12)，p 825(2008)

注

1. 著者らは高校生の健康教育のために、総合プログラムに対応すべく「高校生のための健康教育テキスト」「高校生のための健康教育ワークブック」を作成している。

The results of practices that incorporate peer education activities and examines the effects and problems.

Rika Maruoka Hokusho University Hokusho University Northern Regions Academic Information Center
Izumi Momose Tenshi College Hokusho University Northern Regions Academic Information Center
Jerrold Frank Hokusho University Hokusho University Northern Regions Academic Information Center
Yoshimi Nakade Hokusho University Hokusho University Northern Regions Academic Information Center

Abstract

The health of adolescents' is an issue related to the health level of the next generation of our country. Many of the health problems that young people face today cannot simply be solved through education. At present, many methods of health education are being tested and we have found that "peer education" has had positive results in recent years as a way to educate young people in regard to health related issues. This study examines and evaluates the level of knowledge and changes in behaviors resulting from the practice of "peer education" as it continues into higher education.

Keywords : adolescence, health education, peer education