

## 地域力を活用する思春期健康教育の試み

丸岡里香\*  
Jerrold FRANK\*

百々瀬 いづみ\*\*\*  
中出佳操\*

### 要 約

筆者らは、大学生のピア・サポーターを養成し、主に高校生を対象として思春期の健康教育を実践してきている。これまでは学校に出かけ「出前講座」として実践していたが、学校内での活動は単発な依頼によるものが多く、継続性が期待できなかった。また、思春期の健康について食や運動などの総合的な健康教育の必要性を感じていたが、学校側からは「性」に限定した内容の要請が多く、時間的にも内容的にも制約が多くあるという課題があり、学校の中での教育に限界を感じていた。そこで筆者らは、地域の大人力を活用し、思春期の健康教育を地域の中で行なうシステムを構築する取り組みを開始し「大学生のピア・サポーターの養成」「大人の思春期健康教育ボランティアの養成」を基盤とし、両者を活用した「若者への健康教育」「地域の子育て支援」の実践を段階的に進めている。本稿は思春期の健康教育をサポートする大人のボランティアを養成する講座のプロセスと期待する効果について報告する。

### I はじめに

現代の思春期の若者は、かつてない多くの情報とモデルのない社会環境の中で新しい時

代を生きている。それは育成に関わるおとなにとっても自らが経験していない情報機器の発達やメディアリテラシーから生じる問題に向き合うことであり、関心はあってもモデルとなって方向性を示すことが難しくなっている。思春期の健康問題に対しても親世代は危機感を持ってはいるが、解決の手段を模索している。そうした問題解決のために「教育」の充実を望んでいるが、学校教育のカリキュラムの中で健康教育を取り入れる時間や教員のスキルは充分とはいえず、反対に家庭教育力に期待される部分も大きくなっている。しかし、自らの経験や受けてきた教育では現代の若者に対して自信を持って方向を示すことができず<sup>1)</sup> 必要であると感じていても取り組むことができないという状況にある。

健康日本21に見られるように、現代は地域住民が主体となって健康を支えていくことが中核になっており、ヘルスプロモーションの考え方に基づき1992年から始まったヘルシーシティーズ・ムーブメント<sup>2)</sup> に見られるような「健康なまちづくり」が望まれている。しかし、北海道ではこのような住民が主体となる健康増進の取り組みは見られていないことから、筆者らのこれまでの実践を元に地域と家庭と専門家を結びつけたプログラムを検討する価値があると考ええる。

\*北翔大学      \*\*\*天使大学

キーワード：地域力 思春期健康教育サポーター

本研究では、「健康なまち」をつくるために必要といわれている「地域住民のための生涯健康学習のシステムづくり」および「健康なまちづくりを支えるヘルスプロモーターの育成」を目的とし、親世代が健康を学びなおす場をつくり、若者の健康問題を理解して関わる健康教育のサポーターとなり「健康なまちづくり」のファシリテーターとなることを目的とする。こうして親世代の健康生活意識が高まり、行動が変化することによって親世代のヘルスプロモーションが高まり、次世代の若者のヘルスプロモーションも高まることにつながると考える。

筆者らは青少年の健康教育について継続的に研究・実践をしており、地域のなかで健康教育と相談のための「青少年健康センター」を設置し、青少年自身が参加するピア・サポート活動や、地域の大人の力を活用する健康教育サポーターの養成や、青少年に関わる専門家とのネットワーク作りなどの基盤整備を行ってきた。本稿では第二期の思春期サポーター養成講座の方法と内容についてと、修了した受講生のアンケート調査の結果による評価とその後の地域活動について報告する。

## Ⅱ 目 的

本研究は、青少年健康センターを中心とする教育活動の一環として、青少年の親世代である地域の大人が、思春期健康教育サポーターの養成講座を受講し、青少年の健康をサポートする地域の力となって活動することを目的とする。

## Ⅲ 対象と方法

### 1. 対象：

養成講座に参加したA市、S市に居住する地域住民

### 2. 講座開催時期と内容

第一期では大人の健康教育サポーターの養成に求められるのは対象である思春期の若者の理解と考えプログラムを作成した。本学学術情報センターが主催する市民講座として位置づけS市中心部にて開催した。近隣に新聞の折り込みチラシを利用して参加者を募集したが3回それぞれの受講者は4～6名であり、回毎の参加人数が一定しなかった<sup>3)</sup>。

表1. 第一期講座内容：2008年9月～11月

回	講座内容
1	現代の若者像
2	現代の若者の理解（社会的側面）
3	現代の若者の理解（身体的側面）

第一期の実施から内容や広報などの課題を検討した結果、第二期は本学で実施しているE市の地域住民を対象とした生涯学習プログラムに位置づけ実施した。

表2. 第二期講座内容：2009年5月～7月

回	講座内容
1	思春期の若者の理解と健康課題
2	思春期の若者の健康を守るために －食事と運動－
3	思春期の若者の健康を守るために －病気と予防－
4	ボランティア活動の基礎 －ボランティア活動とは－
5	ボランティア活動の基礎 －コミュニケーションスキル

## Ⅳ 結 果

### 1. 第二期受講者へのアンケート結果

#### 1) 受講者の背景

受講者は30代～70代の男女10名であった。平均年齢は53.6歳であり、30代2名、50代5名、60代2名、70代1名であり、性別は女性9名、男性1名であった。

#### <講座開始時>

受講動機は「テーマに興味があった」が9名、「なんとなく」が1名であり、若者に対して日頃感じていることがあると答えたのは8名であった。感じている内容は8割が「食事に問題がある」「生活は不規則だと思う」「自己中心的だ」と回答した。問題の原因と感じていることは、全員が「メディアが影響している」「友人の影響を受けやすい」、8人が「親がしつけをできない」と答えていた。

#### <各回の講座終了後>

毎回アンケートを行なったところ、「思春期の若者の健康を守るために」の講座では「現状がわかってよかった」「今の問題がわかった」という感想が見られた。「ボランティア活動の基礎」講座では「考えが変わった」「考えさせられた」という感想がみられた。

#### <講座終了時>

終了直後のアンケートでは「勉強をしたい」「活動をしたい」という回答が見られた。第一期生と二期生に共通するのは、若者やその健康に関心が高いことであり、地域の大人の活動が期待できることを確認することができた。

### 2. 思春期サポーターとしての活動

#### <講座後の活動>

#### 写真1. 大学生との打ち合わせ



現在、養成された大人のボランティアそれぞれの得意な分野を活用し、大学生のピア・サポーターとのコラボレーションによる地域における健康教育の方法を計画しており、具体的な実施にむけて、お互いの理解を深め自分にできることを再確認した活動へとつながっている。活動するにあたっては不安も大きく、自分たちの知識を深め、スキルを高めるための学習会の開催が必要であることを確認した。

#### <学習会>

- 1 回目「若者自身の思春期について、大学生の体験談を聞く」
- 2 回目「子育てに悩む親の相談相手となるためのコミュニケーションスキルを学ぶ」
- 3 回目「子育て中の親の悩みについて現状を聞く」

#### 写真2. コミュニケーションスキルの学習会



### ＜地域に向けた講演会の開催＞

地域住民に向けて、若者の現状を学ぶために元中学校の養護教諭を講師に講演会を計画、実施した。地域のタウン誌、公共機関への広報を含め講師との内容交渉、当日の運営を行った。

参加者は大人11名と養護教諭を目指す学生5名の14名であった。養護教諭としての経験から中学生の現状について「保健室から見た思春期」というテーマの講演を聞いた後、グループワークにて問題点の確認などがされ講師よりアドバイスをいただいた。実施後の参加者のアンケートからは、「現状がよくわかった」「もっと聞きたい」などの感想が見られた。

写真3. 地域での講演会



### ＜健康教育への参加＞

高校生を対象とした健康教育（青少年健康センター）の開催時、食の試食コーナーを担当し「お汁粉」の配布を通して高校生とふれあった。

写真4. 高校生への試食の配布



### ＜思春期にかかわる団体に呼び掛けた連絡会への参加＞

本研究プロジェクトでは、思春期の健康支援にかかわる団体に呼び掛け、情報交換とネットワークづくりの場として「第一回青少年健康センター連絡会」を開催した。その際地域活動団体として思春期サポーターから代表者2名が参加した。第一回としてそれぞれの団体の活動内容を報告しお互いの理解を深めたが、特に地域住民がメンバーである思春期サポーターの活動に対して「市民の有志による活動」の今後に大いに期待したいというアドバイザーのコメントがあり、活動を承認されたことで大きな励みになっていた。

写真5. 連絡会への参加



## V 考 察

### 1. ヘルспロモーションへのコミュニティ援助

近年、思春期の若者に対する健康教育の実践において、学校教育の枠にとどまることなく、専門家による講話や大学生のピアエディケーターによる教育活動の実践<sup>4)</sup>が報告されている。また、地域の力を活用する健康教育は、保健所を中心にして発信される実践として、学校保健と地域保健の連携<sup>5)</sup>や医療保健と学校教育の協働の実践が報告されている。しかし、青少年を育成する親が教育に参

加することについての実践は幼少期から学童期においてみられても思春期の若者を対象としたものはなかった。これまで親世代は「若者に対して自信を持っていう知識がない」

「教育をする教育を受けていない」と健康教育に参加することに消極的であるとされている<sup>6)</sup>。しかし、青少年の問題行動や健康問題について経験者のかかわりこそが説得力を持つと考える。第3者として遠巻きにかかわることを恐れているだけではなく、青年期を経て生活の中で実践によって培われた経験に自信を持ち、青少年に関わる大人としての自分の力を見直すことが大切ではないかと考える。

## 2. 思春期サポーターと自己効力感

受講者が思春期サポーターとして活動する目的とエネルギーは自己効力感によって説明できる。島内<sup>7)</sup>によると、バンデューラの提唱する社会的学習理論とは、人々の行動は「他者との社会関係や経験を通して、他者との関係における行動様式や態度が形成されたりする」とされている。また行動は動機と期待によって決定されるとされている。「思春期サポーター」としての動機は、大人として若者を理解し力になりたいというものであり、期待は①思春期の健康を考えることがコミュニティを支えることにつながるという環境的なきっかけへの期待②自分のできる範囲の活動が大人の行動として求められているという結果への期待③メンバーとの活動が広がりを持った活動に発展するという効果への期待であり、小さな活動を積み重ねることが小さな成功体験となっている。こうした自己効力感とは更なる活動のエネルギーとなることは明らかにされているものであり、一人ひとりの力が、メンバーの力となりコミュニティの力と

して成熟していくと考える。

## 3. 今後の課題

今後養成講座を受講した「思春期サポーター」の活動が、身近な地域の大人に良い影響を伝搬させることが望ましい発展と考える。講座や活動を通して受講前に持っていた若者のイメージに変化がみられており、若者のよき理解者として、また子育てに悩む親の相談者となって支援をする活動も計画されている。そのためには、自らの経験のみで対応するのではなく今度ピア・サポーターの養成に準ずるスキルアップを図ることが必要であり、思春期サポーターのメンバー自身も希望していることから、研究プロジェクトの関わりとして、学ぶ機会と場所の支援を続け自己効力感の維持・増進が必要と考える。

## VI 終わりに

日本の新健康対策である「健康日本21」の理念や方法では従来の介入的な健康指導である「十分な保健予防サービスを提供すれば問題は解決できる」という姿勢から、「一人ひとりの健康を実現できるように社会が支援する」という姿勢への転換が求められている<sup>8)</sup>。地域の生活者が健康なまちづくりのひとつとして思春期の健康教育に積極的にかかわることは、単に次世代の育成ばかりではなく、「健康」や「教育」を学びなおし、自らの健康と思春期の健康についてヘルスプロモーションの意識を高め、健康日本21に謳われる「健康の主体」となることが期待できる。

## 【付 記】

本研究は、北方圏学術情報センターの助成を受けて行われたものである。また、2009年

11月28日第56回日本学校保健学会にて1部を報告したことを付記する。

### 【引用文献】

- 1) 宍戸章子：わが国の家庭での性教育に関する研究の動向と今後の課題. 思春期学 Vol. 25(3), 2007, p337-349
- 2) 島内憲夫：地域看護学講座③健康教育と学習. 医学書院, 2002, p190-194
- 3) 中出佳操：思春期健康教育の地域活動導入の試み（第1報）. 北翔大学人間福祉研究 No12, 2009, p43-49
- 4) 水野基樹：医療保健と学校教育の協働による地域保健システム構築への組織論的研究 思春期教育に対するピアエディケーター養成セミナーの実践事例を中心にして. 医療看護研究 2 (1), 2006, p29-37
- 5) 安武 繁：学校保健と地域保健が連携した「生と性の健康教育」推進システムの構築に関する研究. 人間と科学, 県立広島大学保健福祉学部誌 6 (1), 2006, p83-90
- 6) 中出佳操：効果的な思春期健康教育プログラムⅡ. 北翔大学人間福祉研究No8, 2005, p221-230
- 7) 前掲 2) p185-189
- 8) 木村修一：ヘルスプロモーションの科学. 建帛社, 2005, p3-8

## Incorporating Local “Power” in Adolescent Health Education

Rika MARUOKA Izumi MOMOSE Jerrold Frank Yoshimi NAKADE

### ABSTRACT

Our research has focused primarily on using university students as peer supporters for the health education of high school students. While the researchers would like to include elements such as diet and exercise into a broader health education program, time and content restrictions have limited the focus of the sessions to sex education. To address the limitations, a network of adults in the region is being built to help provide adolescents with more comprehensive health education. Using a step-by-step approach, university students and adult volunteers are being integrated into a program that promotes health education for the young. The contents of this paper reports on the process of incorporating adult volunteers and the impact they have on supporting health education for adolescents.

**Key words** : Local Power Supporting health education for adolescents