

「思春期健康教育の地域活動導入の試み（第一報）」

中 出 佳 操^{*1} J. J フ ラ ン ク^{*2} 丸 岡 里 香^{*2}
百々瀬 いづみ^{*3}

はじめに

若い時の健康が将来大人になった時の健康に大きな影響を及ぼすことは周知のことである。筆者らは思春期の若者の健康教育について研究をしているが、とかく若者の健康教育という点、喫煙や飲酒、性の問題に関心が向きがちであるが、実は基本的生活習慣の自立に向けての実践力を養うことが最も重要なことであると考えている。基本的生活習慣として、食事・睡眠・運動などが挙げられるが、食習慣などは大人になってからメタボリックシンドロームを引き起こすだけでなく、もっと深刻な影響があることが分かってきている。福岡¹⁾は次のように警告している。「日本のやせ傾向にある女性を見ると、20歳台では1984年に12.4%であったものが、2001年には20.0%、最近では23%前後と増加している。これはマスコミや雑誌、広告などのメディアを介した影響が大きいことが考えられる。痩せには栄養状態の悪い者も含まれることが示唆され、若年女性・妊娠前女性の好ましくない栄養状態は、先天奇形発生頻度を高くしている」と指摘している。更に予防のために、

結婚してから栄養状態を良くすることで改善されるかについては疑問としており、若年から十分な栄養摂取習慣が唯一の解決方法としている。筆者²⁾らも日本と米国の若者の肥満問題を研究したとき、米国の若者の肥満の深刻な実態を目にし、併せて日本の若者について痩せと肥満の二極分化が見られることを報告し思春期の若者の健康教育に食育の大切さを訴えた。

これらのことから思春期健康教育は、生活習慣の見直しをベースとし、その上に若者に蔓延しやすい第2の生活習慣病とまで言われている「性感染症」「薬物乱用」そして薬物乱用に結びつきやすい「喫煙」「飲酒」などの防止教育がなされることが望ましいと考える。

生活習慣の見直しには親の影響を大きく受けることから、親教育がどうしても必要となる。従来のように学校教育の中で、子どもへの教育活動のみでは限界のあることから、本稿は地域の中で、親と思春期の若者の両方を視野に入れたアプローチの試みについて、その効果と課題を検討するものである。

^{*1} 人間福祉学部福祉心理学科

^{*3} 天使大学看護栄養学部

^{*2} 人間福祉学部介護福祉学科

I 実践の概要

思春期健康教育の地域活動の試みとして、2つの活動を実践した。

一つは地域の親の健康教育ボランティアの養成である。地域の親がボランティアとして若者の教育の一端を担ってもらおうという試みであり、その為の養成第1段階として、若

者の理解と、親自身どのような問題を感じており、どのようなボランティア活動を望んでいるかなどの実態把握を目的としてセミナーを実施した。

この試みは北方圏学術研究所（以下ポルト）の市民講座に組み込み開催したもので、内容や参加人数は表1のとおりである。

表1 思春期健康教育ボランティア養成セミナー内容及び参加人数

開催年月日	テーマ及び講師	参加者
平成20年 9月10日	現代の若者像（生活全体から見た側面） 青少年自立支援センター「ビバの会」代表 安達俊子	6名
平成20年 10月10日	現代の若者像（社会的側面） 北翔大学人間福祉学部講師 臨床心理士 飯田昭人	4名
平成20年 11月8日	現代の若者像（身体的側面） 性の健康教育ファシリテーター 山岸 美喜	5名

各講師より1時間づつ講話をいただき、その後デスカッションを行った。

参加者の中には、自分の子どもが閉じこもりを続けていることから、何とか解決策を求めて参加された人もいたが、日ごろ感じていることやボランティア活動について以下のような意見が出された。

（子どもの現状で日ごろ感じていること）

- ・学力と生きている力は別であり、生きる力が弱い

- ・生身の人との付き合いを避け、インターネットやフィギアの世界に逃げている。

- ・昔は外に向いていた力が現在は自分や家庭に向いている。

（大人の現状として）

- ・子どもに手を差し伸べたいが方法が分からない。

- ・子どもの問題は親の問題で、親は孤立して

おり子どもを受け止める心育ちをしていない。

- ・親にも聞いてもらえる駆け込み寺が必要である。

（今後に向けて）

- ・思春期の若者に対しての教育を担う者として、親が参加することは必要である。

- ・ボランティアに関心を持っている人はかなりいると思われる。現在の主婦は自分が関心のあることにはかなり行動的であることから、募集活動の再考をする必要がある。

参加者は、一様に思春期の若者の健康教育に関心が高く、今後の活動に継続的に参加するという意思表示がなされた。

もう一つの地域活動として、「街角カフェ」と銘うって、地域の中での若者ピア・エデュケーション活動を行った。

これも新しい試みの一つで、学校を離れ、

地域の中での若者の生活実態の把握と、相談や教育のピア・サポート活動を行うことを目的とし、江別市内の大型スーパーの一角を借り、北翔大学（以下本学とする）のピア・サポートメンバーの協力を得ながら行った。開催日と参加人数は表2である。

カフェの内容は、関心を持って立ち寄ってくれた高校生を対象に、生活実態調査をしたり、ピア・サポーターと自由に話し合うというものであった。

参加者28名のアンケートの結果は表3である。

表2 街角カフェ参加人数

開催年月日	開催時間	参加者
平成20年10月30日	15:00～18:00	高校生9名 ピア・サポーター3名
平成20年11月27日	15:00～18:00	高校生19名 ピア・サポーター4名

写真1．2は街角カフェの様子である。

写真1．2は街角カフェの様子である。



表3 高校生のアンケート

＜放課後の過ごし方＞

- ・授業は16:00終了で、部活動している人18:00までしている。
- ・部活動している人もしていない人も、友達と買い物やおしゃべりを19時ごろまでしている
- ・飲食店でのアルバイトや塾通いをしている場合は21時ごろ帰宅となる。

＜自由時間の過ごし方＞

- ・お友達とゲームセンター、100円ショップ、ドラッグストア、ファーストフード店に行く。

＜高校生の希望＞

- ・カラオケや若者向けの洋服屋、バッティングセンターなどが欲しい。
- ・お金がなくても話ができる場所が欲しい
- ・街角カフェの継続を希望する。

子どものための施設として児童館があるが、利用するのは小学生くらいまでで、中学生以降は利用しないことや、図書館の利用も全くないことなども明らかになり、放課後の数時間をゲームセンターやショッピングなどに費やしており、学校と関係のない所で、同年代の若者同士が自由に集え、相談したりできる場のあることを望んでいることがうかがえる。

活動に参加した大学生のピア・サポーターからの感想や意見として、

「高校生も、親の離婚に伴う悩みなど深刻な問題を抱えている」「高校生は、学校以外にじっくりと話ができる場を求めている」「地域の中でのこのような場があることは必要ではないか」などが挙っていた。

Ⅱ 考 察

1. 思春期健康教育に地域の大人力の活用について

思春期の若者の健康教育は、学校教育だけでは行えず、地域と家庭との連携の必要は常に言われているが、具体的な活動にはいたっていない。地球環境白書では³⁾親の家庭生活そのものが健康面に問題がある生活が多い中で、子どもの健康教育を望むのは難しい状態となっていることを多方面から指摘している。また、文部科学省も、生活様式の急激な変化で、子どもの健やかな成長に必要な心と身体健康課題が多いことから、2009年4月より、従来の「学校保健法」を大幅に改正し、「学校保健安全法」を施行するに至っている。しかしながら、この法律に関してのパブリックコメントで實成⁴⁾は「子どもが自ら健康課題を主体的に解決するための力量形成ということで、健康教育、保健教育が最重要課題とし

ながらも、地域—学校の包括的ヘルスプロモーションの展開に対する志向が弱い」と学校以外の大人社会へのアプローチの弱さを指摘している。学校と家庭が一体となって子どもの健康を守ることが法律改正後においても困難であることが伺える。

具体的な働きかけがない中で、筆者⁵⁾らは高等学校で活用できる健康教育教材を作成し、親にも活用してもらう試みを行ったが、学校の時間的制約を受け効を奏していない。

しかし、昨年度筆者らが行った市民講座において、子育てを終えた親は何かしら子どもたちの役に立ちたいとの意識を持っていることは明かであり、同じく筆者らの調査⁶⁾で高校生を中心とする思春期の子どもを持つ親は、子どもは親の言うことを聞かないという悩みを持ち、しかも、どこにもそのことを相談できる場がないという悩みを持っていることも分かっている。これらの現実から鑑みると、一方では何かしら子どもたちの役に立ちたい親がおり、一方では子育て真最中の親が悩みを打ち明けたり、相談できる場がないと悩んでいることがわかる。そこで、それらをコーディネートし、相談に乗ることのできるボランティア活動の構築が必要であると考えに至った。近年の健康教育の方法として、年齢の近い若者同士のピア・エデュケーション活動が効果的であることは実証済みであり、本学の学生が見学させていただいている地域保健センターでの育児検診などの指導場面でも先輩ママさんの協力を得る場面を作っている。担当保健師は、以前の保健指導は専門家からの一方通行であったが、最近は先輩ママさんから、経験を通してのアドバイスや相談できる場を設けているとのことであった。ここで

の素人の大人の力を活用し効果を挙げていることを見出し、大人のボランティア活動の有効性を確信するところである。

そこで、大人の思春期健康教育ボランティアに期待する役割について考察する。ボランティア活動に期待するものとして、一点目は、先にあげた思春期の子どもを持つ現役の親へのピア・サポート活動である。親の相談を受けたり、学びあったりする手助けをすることである。小さな子どもの子育ては、保健センターなど相談できる場はあるが、思春期を持つ年代になるとなかなか気軽に相談できる場がないのが現状である。健康に関する基本的生活や喫煙・飲酒などや特に、性教育に関する知識やスキルが不足し、家庭ではなかなかできていないのが現状である。日本子ども資料年鑑2008⁷⁾を見ると性教育について家庭では「全くしていない」「あまりしていない」が75.6%ということであり、依然として家庭での教育はおこなわれていないのが実態である。親ボランティアを育成する段階で親教育もできれば自信を持って家庭教育に取り組んで行けるものと考ええる。

期待することの二点目は、若者への食文化の伝承である。食生活は基本的な生活習慣の中でも重要な事項である。文献⁸⁾によると食文化の伝承は失われつつあることが言われており、伝承が途絶えつつあることに比例して、肥満の問題が生じてきていると言われている。肥満の問題解消のために日本食が注目されているが、日本子ども年鑑⁹⁾によると、食事の知識や技術があると感じている母親は60%いるが、子どもに教える知識や技術を持っているという母親は40%に過ぎないことがわかっており、芸能や工芸などの伝統文化と同様に

食文化の伝承も大人世代の大切な責任分野であり、ボランティア活動としても取り組みやすい分野と考える。

次にボランティア養成プログラムについてである。以上のような活動を期待する場合、どのような知識やスキルを持つボランティアが必要かについて検討する。

今回は、第一段階として若者理解ということにテーマを絞ったが、若者理解に加え、ボランティアとしての基礎知識や、基本的健康生活やサポートスキルなどの内容も組み込む必要がある。内容の深いプログラムを受けることは自信に繋がることから、今後の課題として検討してゆく。

2. 地域の中での若者の居場所作りと健康教育

「街角カフェ」に集まった若者は高校生であったが、一様に学校以外での集える場の無いことを訴えていた。筆者の一人が以前調査した結果¹⁰⁾、子供のための施設として児童館があるがその活用は小学生までで、中学生や高校生の放課後の地域の中での居場所がないことを問題として提起したことがある。子供の生活実態調査¹¹⁾では中学生・高校生の自由時間は約6時間ということで大差はないが、自由時間をどこでどのように過ごすかの問題である。今回参加した生徒はゲームセンターであったり、100円ショップやファーストフード店で過ごすなどが主であり、一概にそのような過ごし方を否定するものではないが、現在の思春期の若者たちのコミュニケーション手段が携帯電話やインターネット中心になりつつある中で、本音で語り合うことをしない、或いはできない若者が増えていることも現実である。また性教育などは学校教育の効果が

薄く、友人同士やメディアからの知識に頼っているのが現状である。日本子ども資料年鑑2008¹²⁾によると、学校教育の中での性教育は「あまり役に立たない」「全然役に立たない」が中学生で43.5%,高校生で42.6%であることから、教育内容や方法の検討の必要性が述べられている。教育方法の一つとして、地域の中で、トレーニングを受けた若者から正しい情報提供を受けたり、時は相談したり、語り合ったりできる場作りができると地域の力の活用にもなり、若者教育は効果的になるのではないかと考える。

3. 課題と展望

地域に思春期健康教育の機会を作る試みを通し、参加した人からは賛同を得たものであったが、今後の課題としては関心のある人をいかに集めるかである。まずPRの仕方の工夫である。今回は市民講座として養成を試みたが、パンフレットと大学のインターネットの掲載のみということで、いくつかある市民講座の中の一つとして、余り目立なかったことや、パンフレットなども主婦の方が目にしやすい場所に置くなどの工夫がなかった等、宣伝の仕方に問題があったと考える。また思春期とボランティアという日ごろ馴染みのないキーワードや、何をするのかという具体性がよく見えなかったことも参加意欲に繋がらなかったのではないかと考える。

「街角カフェ」に関しての課題としては、いかにして地域の中にそのような場と人材を確保していくかである。今回はスーパーの方の好意で、空きスペースを無料で利用させていただいた。担当した大学生ピア・ポーターは授業のない学生を選んだり、引率教員も空

き時間を利用するなど調整すべきことが多々あったが、今後継続活動を実現するための体制作りを検討する必要がある。また従来までのピア・サポーター養成研修の中に、地域活動の意義やあり方を含めた内容も取り入れて行くことも今後の課題である。今後これらの課題をクリアすべく検討を重ね、思春期健康教育を地域の中で展開して行きたい。

本件研究は、北方圏学術情報センターの助成を受け行っているものである。

文 献

- 1) 福岡秀興「現代日本のリプロダクティブヘルスから」『保健の科学』第50巻第12号 2008年 P 828
- 2) 中出佳操「アメリカと日本の肥満の現状と対策」『人間福祉研究第10号』浅井学園大学 2007.3
- 3) 『地球環境白書 新・今「子供」が危ない』学研 1998
- 4) 實成文彦「日本学校保健学会のパブリックコメントと中教審答申及び法改正への対応」『学校保健研究』Vol.50 No.5 日本学校保健学会 2008
- 5) 中出佳操「思春期健康教育教材研究に関する一考察」『人間福祉研究』浅井学園大学2006
- 6) 中出佳操・丸岡里香他「食行動の実態と意識に関する調査」『北方圏生活福祉研究所年報』Vol.12. 浅井学園大学 2006.
- 7) 日本子ども家庭総合研究所『日本子ども資料年鑑2008』KTC 中央出版2008.2. P 83
- 8) 毎日新聞北海道支社報道部『いただきますからはじめよう』寿郎社2004
- 9) 7) P 155

- 10) 中出佳操『地域社会における児童生徒の
ライフスタイルと健康管理システムに関する研究』札幌国際大学地域研究科専攻修士
論文 2004
- 11) 7) 前掲 P 301
- 12) 7) 前傾 P 83

A Report on Adolescent Health Education and Activities in a Regional Area (1)

Yoshimi NAKADE

Jerrold FRANK

Rika MARUOKA

Izumi MOMOSE

ABSTRACT

In order to maintain health throughout one's life time it is important to start in adolescence. Keeping good eating, sleeping, and exercise habits is key to a healthy life. Yet problems such as obesity or underweight caused by lack of sleep, exercise, or by unbalanced eating habits are increasing among young people. Educating young people to be responsible for their own health is very important in solving these problems. It is not enough to depend on schools to educate children. Parents must also be partners in this process. This paper reports on promoting parental participation in the education of young people in regard to health issues. This paper also reports on the results of a project in which students participated in peer education activities in local communities.

Key words : adolescence health education, regional activity, basic lifestyle.