

# 青少年の健康支援への工夫

## —受動喫煙・喫煙防止・攻撃受動性・セルフエスティーム—

村松 常司 (愛知教育大学)

キーワード：青少年，受動喫煙，喫煙防止，セルフエスティーム，攻撃受動性

私は1971年に日本学校保健学会に入会し、それ以来この学会で論文を発表し、投稿し、また、理事会、評議員会での仕事を通して育てていただきました。本年、学会長としてこの名古屋の地で、第55回日本学校保健学会総会を開催することになり、身の引き締まる思いであります。これまでの37年間にこの学会で報告した研究を振り返ることで、感謝の念を新たに、会長講演としたいと思います。

### 1. Second-Hand Tobacco Smoke に関する研究

1976年は文献のタイトルにSmokingとかSmokeの文字があれば片っ端からコピーして読んでいました。ある日、P. CameronのChildren's Reactions to Second-Hand Tobacco Smoke (1972)<sup>1)</sup>という論文にめぐり合いました。この論文の中身についてはすぐ理解できましたが、Second-Hand Tobacco Smokeの日本語訳に困りました。Second-Handを日本語に訳すとセコハンすなわち中古とか古いであり、そこで、その影響は目にしみる、喉が痛い、咳が出るとありましたので、直訳的に中古のタバコすなわち一度火を消したタバコにもう一度火をつけると、その煙が目にしみる、咳が出るのかなと思いました。しかし、Native Speakerに聞いたところ、Second-Hand Tobacco Smokeの意味を誤訳していることが分かりました。正しい日本語訳は、今のEnvironmental Tobacco Smoke (環境たばこ煙)に当たる剰余煙でした。当時は受動喫煙の子どもへの影響について詳しい調査が無く、そこで、小・中・高校生のセカンド・ハンド・タバコ・スモークの影響についての調査を開始し、その結果を学校保健研究<sup>2)3)</sup>に投稿しました(1977)。

### 2. Passive Smokingの影響に関する実験的研究

セカンド・ハンド・タバコ・スモークの調査は、質問紙を使用して、①隣で誰かがタバコを吸っていると何か症状があるか、②その状況は好きであるか、嫌いであるか、を中心とする主観的影響調査でした。小・中・高校生約4000名の調査の結果、学年があがるに従ってPassive Smokingに対する意識が肯定的になり、刺激的影響もすくなくなることが示されました。そこで、具体的にPassive Smokingをした時の刺激的影響や不快感の程度を何か客観的な指標で評価できなかと考えるようになり、そんな時にめぐり合ったのがスイスのAnnetta Weber教授のPassive Smokingの論文(1979)<sup>4)5)</sup>でした。それは、剰余煙が目や粘膜を刺激することによって発生する瞬き(Eye Blink Rate)を客観的指標にしてPassive Smokingの刺激的影響を調査した論文でした。アイデアを感じた論文でした。タバコ煙の濃度が上昇すると、瞬きも上昇することが認められていました。その後、Annetta Weber教授の所属しているスイス連邦工科大学(ETH)で低濃度のタバコ煙の影響調査を共同研究することになり(1981)、CO濃度が2 ppmほどの低濃度でもPassive Smokingの刺激的影響や不快感は観察されることが示され、その値をトレラブル・リミット(耐えられる限度)として報告しました(1983)<sup>6)</sup>。

### 3. 小・中・高校生の喫煙防止に関する研究

ある日、愛知県がんセンター疫学部の小川浩先生から「小学生への喫煙防止教育ができないでしょうか」という電話がありました。早速、旧知の小学校の先生(西川先生)に相談したと

ころ協力を得ることができ、喫煙防止教育の授業の模索が始まりました(1989)。小川先生や西川先生と授業内容、授業評価等について議論を交わし、その結果を実践できたことは幸運でした。小学生は喫煙と健康について理解できることが確認でき、小学校でも喫煙と健康の授業は十分できることが分かりました<sup>7)8)</sup>。次いで、高校生を対象にして、スモークバスター<sup>9)</sup>を副読本にして実際に伝統的喫煙防止授業を行い、1年後の教育効果を評価しました。その結果、知識や態度の教育効果は認められましたが、行動における変化はみられませんでした<sup>10)</sup>(1996)。教育方法の工夫の必要性を感じました。

#### 4. セルフエスティームと生活習慣の研究

セルフエスティーム(健全な自尊心)<sup>11)</sup>とは、「自分が価値のある、尊敬されるべき、すぐれた人間であるという感情」とされています。セルフエスティームの高い子どもは「自分がうまくやれる」ことを予想し、目標に積極的に向かっていくので、その努力が報われやすく、逆に、セルフエスティームの低い子どもは自分を疑い、優柔不断であるために能力を発揮できず、仲間の影響を受けやすいことが報告されています。このセルフエスティームに着目して小・中学生の生活習慣との関連を調べました。

まず、小学校5・6年生を対象に生活習慣改善の視点から、喫煙、飲酒、運動習慣、間食、朝食、睡眠、栄養バランス、偏食の状況とセルフエスティーム(全般、学習、友人、運動、身体、家族)との関連を調査しました。その結果、好ましい生活習慣を多く実践している者のセルフエスティームはそうでない者より高いことが認められました。喫煙に関する行動・態度とセルフエスティームとの関連についても、喫煙に関する行動・態度の好ましい状況である者ほどセルフエスティームが高いことが分かりました<sup>12)</sup>(2001)。

#### 5. セルフエスティームとストレス対処の研究

小・中・高校生を対象にしてセルフエスティームとストレス対処の調査を行いました<sup>13)</sup>(2004)。その結果、セルフエスティームの高い子どもはストレスに対して積極的対処行動が多く、セルフエスティームの低い子どもは消極的対処行動が多いことが分かりました。また、セルフエ

スティームの高い子どもはストレス個数が少なく(ストレス反応が低く)、結構、ストレスにうまく対処していることが分かりました。中には適切な対処行動の指導が必要な子どもがいることから、今後、好ましいストレス対処行動の獲得への支援が必要であることを提言しました。

#### 6. セルフエスティームと攻撃受動性、社会的スキルの関連

セルフエスティームを基盤とした研究を続けている中で、いじめ等の攻撃行動を他者から受けやすい子どもの行動的特徴をセルフエスティームと攻撃受動性尺度(いじめられやすさを測定する尺度)を使って明らかにすることを考えました。中学生を対象に、攻撃受動性尺度、社会的スキル尺度、セルフエスティーム尺度を用いて、いじめを受けやすい生徒の行動的特徴を調査<sup>14)</sup>しました(2006)。その結果、実際いじめを受けたことがある生徒のセルフエスティーム、社会的スキルは共に低く、攻撃受動性が高いことが示されました。具体的には、いじめを受けやすい生徒の特徴は「内向的(セルフエスティーム低得点)」、「消極的で目立たない存在(社会的スキル低得点)」であると考えられました。このことから、いじめを受けにくくするためには、セルフエスティーム、社会的スキルの両方を重視した関わりが必要であることが示されました。

#### 7. 攻撃性とセルフエスティーム、社会的スキルとの関係

いじめなどの攻撃的行動を起こしやすい生徒の特徴を把握するために、攻撃性尺度(攻撃のつよさを測定する尺度)、セルフエスティーム尺度、社会的スキル尺度を用いて調査<sup>15)</sup>しました(2006)。その結果、攻撃性の高い生徒のセルフエスティーム、社会的スキルは共に低いことが分かりました。攻撃性全体では性差はありませんでしたが、攻撃性の4つの因子(身体的攻撃、短気、言語的攻撃、敵意)を比較したところ、身体的攻撃と言語的攻撃は男子、短気と敵意は女子がそれぞれ高く、性差が認められました。また、セルフエスティームと社会的スキルを高めることは、攻撃性を低くするために効果的ということが導き出されましたが、セルフエスティーム、社会的スキルが高いほど言語的攻撃が強いことも分かりました。このことから、セルフエスティーム、社会的スキルを高める働きかけをしながらも、言語的な攻撃行動が強まるこ

とを予防するための教育も行うことが大切と考えました。

## 8. 攻撃受動性と攻撃性と社会的スキルとの関連

攻撃受動性と攻撃性の関連をみた調査<sup>16)</sup> (2007)では、攻撃受動性が高いほど攻撃性が高く、攻撃受動性や攻撃性が高いほど社会的スキルが低いことが分かりました。また、攻撃受動性の程度別に攻撃性の4因子を比較してみますと、攻撃受動性が高いほど身体的攻撃、短気及び敵意が高いことが示され、言語的攻撃に関しては反対の傾向が示されました。従って、攻撃受動性の高い者は言語的攻撃は低いが、それ以外の攻撃性が高いことから、何らかの切っ掛けにより「いじめ、いじめられの関係」は容易に逆転する可能性を含んでいることが示されました。

## 9. セルフエスティームの向上

蘭<sup>17)</sup>は、セルフエスティームを高めるには、学業達成や社会的役割遂行などの成功経験を与え、精神的、感情的自己概念などを形成させるような機会を工夫する教育指導が必要であると、セルフエスティームの形成と変容を促す具体的な教育活動について、学習指導と生活指導の2面から以下のように指摘しています。

学習指導では、①子どもたちの学業成績にかかわらず、彼らの現実のあり方を認め、信頼する。②子どもたちに教科学習や生活活動における諸目標、それら達成のための課題、役割および手順などを選択させ、彼ら自身にこれらの達成責任を持たせる。③子どもたちの課題達成に期待を持って指導する。そうすることによって、セルフエスティームが肯定的に変化する、としています。生活指導では、①役割行動をさせる：学級内における地位の低位、中位の子どもたちに、重要な役割を任せ担当させる。②異年齢集団において行動させる：同年齢児からなる学級において、孤立してセルフエスティームの低い子どもを異年齢集団の年長児として組み入れる。そうすることによって、セルフエスティームが肯定的に変化する、としています。

そこで、我々は、子どもたちのセルフエスティームを高める視点からの教育には、①子どもたちの個性や能力を認める。②期待を持って子どもたちを見守る。③子どもたちが成功経験を得られるようにする、の3点<sup>17)</sup>を念頭に置いて指導することが大切であることを提案しまし

た。佐藤ら<sup>18)</sup>は、このセルフエスティーム向上支援の3つのポイントから指導を行い、無気力、欠席常習、遅刻、喫煙、万引きなどの問題行動を持つ中学生を支援して、6ヶ月後には意欲的、欠席なし、無遅刻、非行なし、喫煙なしに変容させ、セルフエスティームも高くなったことを報告しました。

## 10. 終わりに

一連の攻撃受動性の調査から、いじめを受けやすい生徒の特徴は「内向的（セルフエスティーム低得点）」、「消極的で目立たない存在（社会的スキル低得点）」であり、セルフエスティームと社会的スキルのどちらか一方が低下していると、他の一方も低下するということが分かりました。また、攻撃性の高い生徒はセルフエスティーム、社会的スキル共に低いこと、さらに、攻撃受動性が高いほど攻撃性が強いことが示され、いじめられやすい傾向が強いほどいじめ等の攻撃行動を起こしやすいことが分かりました。深刻ないじめを受けやすい背景要因には、「社会的スキル因子〈積極的かかわり〉」と「社会的スキル因子〈自己中心的・意地悪〉」、「セルフエスティーム〈健全な自己評価〉」の3要因が影響を及ぼしていることが明らかになりました。すなわち他との積極的なかかわりを持つことが苦手な内向的で消極的な子どもや、自己中心的な態度を取る子どもがいじめられやすいことが分かりました。今後、これらの克服への支援が必要と感じました。児童・生徒たちのセルフエスティームや社会的スキルは親や教師の接し方次第で良くも悪くも変容し、誤った指導方法をとれば児童・生徒たちのセルフエスティームや社会的スキルの低下につながります。いじめは学校生活の中だけで解決するほど単純なものではありませんが、青少年期においては特にセルフエスティームと社会的スキルを高める視点からの指導が重要であると思います。青少年のいじめ問題の対策として、女子においてはセルフエスティーム向上を、男子においては社会的スキルの向上を意識して行う必要が感じられました。特に、社会的スキルの低い女子生徒は孤立する可能性が高いことが示され、教育指導がとりわけ重要と考えます。

## <参考文献>

- 1) Cameron, P. : Children's Reactions to Second-Hand Tobacco Smoke, Journal of Applied

- Psychology, 56 (2), 171-173, 1972
- 2) 村松常司, 村松園江, 伊藤章, 他: 喫煙の経験, 習慣に影響を及ぼす諸要因の研究, 第3報, 両親の喫煙と中高校生のSecond-Hand Tobacco Smokeについて, 学校保健研究, 19 (2), 88-95, 1977
  - 3) 村松常司, 村松園江, 伊藤章, 他: 喫煙の経験, 習慣に影響を及ぼす諸要因の研究, 第4報, 両親の喫煙と小学生のSecond-Hand Tobacco Smokeについて, 学校保健研究, 19 (8), 382-389, 1977
  - 4) Weber A., Fischer T., et al: Passive Smoking in Experimental and Field Conditions, Experimental Research, 20 (1), 205-216, 1979
  - 5) Weber A., Fischer T., et al: Passive Smoking, Irritation Effects of Total Smoke and Gas Phase, International Archives of Occupational and Environmental Health, 43 (3), 183-193, 1979
  - 6) Muramatsu T., Muramatsu S., Weber A., et al: An Experimental Study on Irritation and Annoyance due to Passive Smoking, International Archives of Occupational and Environmental Health, 51 (4), 305-317, 1983
  - 7) 村松常司, 伊藤章, 小川浩, 他: 小学校における喫煙防止教育の試み, 1年生と4年生の合同授業, 学校保健研究, 31 (2), 82-91, 1989
  - 8) 村松常司, 伊藤章, 片岡繁雄, 他: 小学校6年生における喫煙防止授業の効果, 授業実施直後・1ヶ月後の評価, 学校保健研究, 35 (2), 88-95, 1996
  - 9) 中村正和, 高橋浩之 (大島明監修): スモークバスター, ぱすてる書房, 大阪, 1991
  - 10) 村松常司, 北井美奈子, 片岡繁雄, 他: 高校生を対象とする喫煙防止教育—喫煙に関する知識・態度・行動の1年後の変化をみて—, 日本医師会雑誌, 116 (4), 353-357, 1996
  - 11) 遠藤辰雄: セルフエスティーム研究の視座, セルフエスティームの心理学 (遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千壽編), 8-25, ナカニシヤ出版, 京都, 1992
  - 12) 村松常司, 佐藤和子, 村松園江: 青少年のライフスタイル改善に関する教育保健学的研究, 平成11・12年度科学研究費補助金による報告書, 2001
  - 13) 村松常司, 村松園江, 佐藤和子, 他: 青少年のこころの健康づくりに関する教育保健学的研究, 平成14・15年度科学研究費補助金による報告書, 2004
  - 14) 原由梨恵, 藤田定, 村松常司: 中学生の攻撃受動性とセルフエスティーム, 社会的スキルに関する研究, 学校保健研究, 48 (2), 158-174, 2006
  - 15) 松下加代子, 村松常司: 中学生の攻撃性とセルフエスティーム, 社会的スキルとの関係, 東海学校保健研究, 30 (1), 47-60, 2006
  - 16) 村松常司, 岡田暁宜, 服部洋兒: 青少年の攻撃受動性からみたこころの健康づくりに関する教育保健学的研究, 平成19・20年度科学研究費補助金による報告書, 2008
  - 17) 蘭千尋: セルフエスティームの変容と教育指導, セルフエスティームの心理学 (遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千壽編), 200-226, ナカニシヤ出版, 京都, 1992
  - 18) 佐藤治子, 村松常司: 中学生のこころと体の健康とセルフエスティーム, 東海学校保健研究, 27 (1), 59-68, 2003