

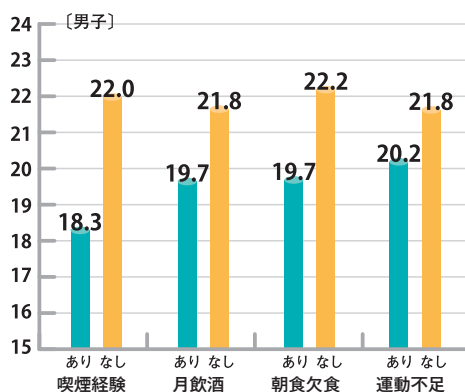
# 第5章 考えてみよう! 話し合ってみよう! 喫煙、飲酒及び薬物乱用行動に つながる様々な要因を知ろう!



## 健全な自尊心が大切です!

これまでに喫煙したことがある(喫煙経験)、ここ1か月間に飲酒をした(月飲酒)、朝食を食べない日がある(朝食欠食)、習慣的に運動を実施しない(運動不足)中学生は、健康的な行動をとっている中学生に比べて、とりわけ家族に関連する「健全な自尊心(自分自身を大切にしたい気持ち)」の得点が低く、自分が家族の一員であることを誇りに思ったり、家族から愛され尊重されていると思ったりする傾向が少ないことが分かります。

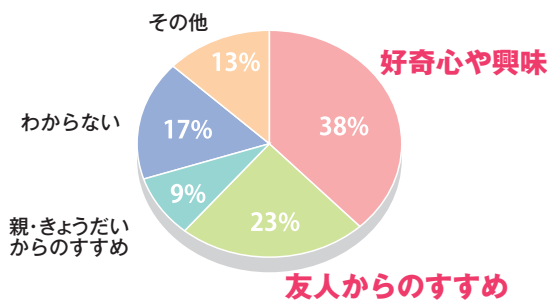
家族に関連する「健全な自尊心」の得点



(川畑徹朗, 2002)

## 中学生が喫煙を始める 動機は何だろう?

中学生の喫煙のきっかけとしては、好奇心や興味などと並んで、友人の影響が大きいことが分かります。

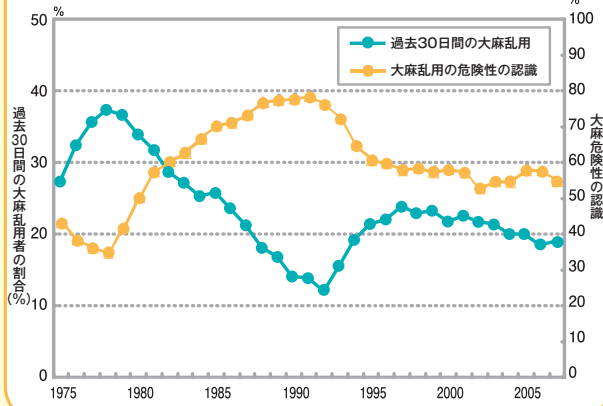


(大阪府健康保険団体連合会, 1994)

## 薬物の危険を知ることが 乱用防止の第一歩です!

薬物乱用は、一人ひとりが薬物乱用に対して、どのような態度や意識をもつかによって、増えたり減ったりします。図は、アメリカの高校生での調査結果です。1970年代大麻乱用の危険性についての認識が薄れ、社会に大麻の乱用が広がりました。これに対して学校での薬物乱用防止教育や薬物乱用の危険性についてのキャンペーンが熱心に行われ、それによって大麻乱用の危険性が理解され、その危険性を多くの生徒たちが知ると大麻乱用が減少しました。しかしながら、1990年代に入って再びその危険性の認識が薄れると大麻乱用も再び増加しました。この結果から、薬物乱用のない社会をつくるためには、一人ひとりが薬物乱用の危険性をしっかり認識することが何よりも大切であると分かります。

高校生の大麻乱用と危険性の理解との関係



(Monitor the Future 2007)



## メディアからの影響を知ろう!

### こんな広告をどう思いますか?

たばこなどの広告には、<sup>こうばい</sup>購買意欲をそそるような様々なテクニックが使われています。美しい風景やすてきなモデルの写真、プレゼントなどもそのひとつです。なぜこのような工夫がされているのか考えてみましょう。



喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。疫学的な推計によると、喫煙者は肺がんにより死亡する危険性が非喫煙者に比べて約2倍から4倍高くなります。  
(詳細については、厚生労働省のホームページ [www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html/](http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html/) をご参照ください。)



これらの広告をばっと見た時に感じるイメージは?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



未成年者の喫煙は、健康に対する悪影響やたばこへの依存をより強めます。周りの人から勧められても決して吸ってはいけません。



今まで学んできた喫煙などの害と、広告のイメージを比べて、なぜこのようなイメージを与える工夫がされているのか、考えてみましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

広告に含まれるうわべのイメージだけにまどわされないようにしましょう。



## 仲間からの影響を知ろう!

コミュニケーションのタイプ	身振り等の例	言語的表現の例
<b>受動的コミュニケーション</b> 相手の言いなりになったり、必要などきでも自分の意見の表明を控えたりする。自分の権利が侵されてもあきらめる。	●ためらい ●過度の遠慮 ●伏し目がち ●はっきりしない話し方 ●自信のない声や口調	「どちらでもいいけど……」 「えーっ……」 「でも……」 「そんな……」
<b>攻撃的コミュニケーション</b> 相手の権利を侵す、相手をけなす、無視するなどして、自分の要求を通そうとする。	●脅す、威圧する、けなすなどの身振りや態度、言い方 ●過度に大きな声 ●相手の話を中断 ●一方的な、強引な言い方	「君も当然〇〇するよね」 「〇〇しろよ!」 「うるさい!」
<b>自己主張的コミュニケーション</b> 相手を脅したりけなしたりすることなく、自分の意見を論理的、合理的に主張する。また、相手の意見を聞き、相手の権利を尊重する。	●良い姿勢 ●明確で落ち着いた自信のある声や言い方 ●過度に相手と視線を合わせる	「私は〇〇と思う」 「あなたは どう思う?」 「〇〇してみるのはどう?」 「あなたの考えは〇〇なんだね」

(JKYB 研究会、1994 を一部修正)

### 誘いはきっぱり断ろう!

友だちや先輩にたばこやアルコール、薬物をすすめられたとき、どのように断ったらよいでしょうか? 誘いを断ることもコミュニケーションの一つの方法です。みんなで話し合ってみましょう。



だれも見えていないから平気だよ。  
だれにも言わないからさ。

---



---



---



みんな吸ってるよ。  
友だちだったら吸いなよ。

---



---



---



みんな飲んでるよ。  
友だちだったら飲みなよ。

---



---



---



いい薬があるよ。  
友だちだったら一緒に試そうよ。

---



---



---



一本くらいなら大丈夫だよ。  
体に悪い影響なんかはないよ。

---



---



---



ちょっとくらい飲んでも大丈夫だよ。  
体に悪い影響なんかはないよ。

---



---



---



やせることができるよ。  
勉強がはかどるよ。

---



---



---

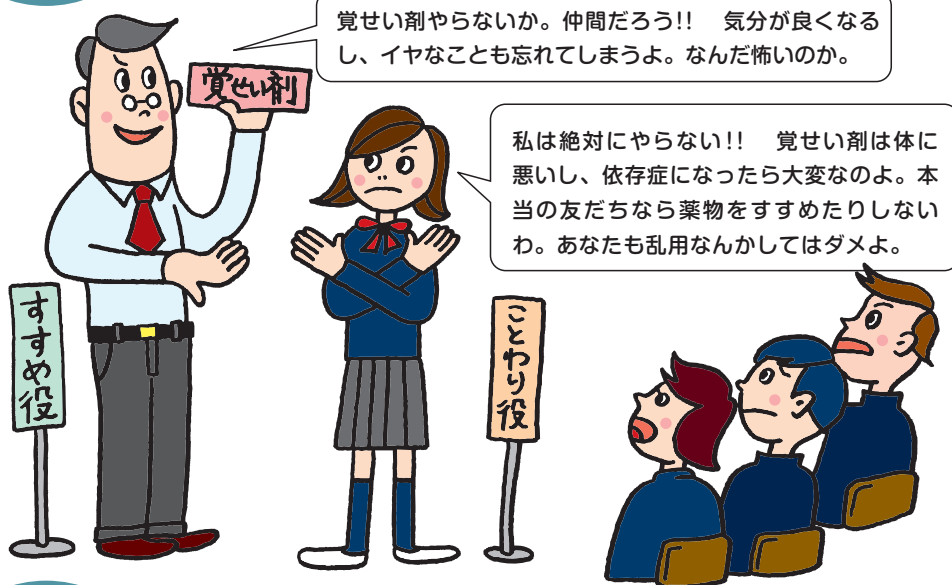
自分の意志をはっきり伝えよう!



# みんなで考えよう! 家庭でも話し合おう!

みんなで  
考えよう

薬物をすすめられた場面を  
演じてみて、  
断る方法を考えてみよう。



家庭でも  
話し合おう

学校だけではなく、  
家庭でも薬物について  
話し合ってみよう。

