

財団法人 8020 推進財団

平成 17 年度 歯科保健活動助成事業報告書

「わかる」から「できる」へ・・・歯と口の健康教育への新たなる取り組み

申請団体名 社団法人愛知県歯科医師会

代表者氏名 会長 宮村一弘

担当者氏名 学校歯科保健部 山内厚志

実施組織 社団法人愛知県歯科医師会(佐橋永吉, 山内厚志, 黒宮親一, 高柳幸司, 福岡保芳)
愛知県学校保健会(志賀捷浩)

財団法人ライオン歯科衛生研究所(湯之上志保)

I 概要

小・中・高等学校の時期は、生涯において最もむし歯が多発し、歯肉炎も発症する時期である。この時期に、歯と口の健康知識を習得するだけでなく、健康行動を習慣化することが必要である。規則正しい生活の確立を通して自己管理能力を向上する。このことが、8020を達成するために不可欠であるとともに、生活習慣を予防して健康寿命の延伸に寄与するものと思われる。そこで、愛知県歯科医師会では、平成14年度より8020財団の活動助成を得て、財団法人ライオン歯科衛生研究所と共同で、今までの「知識中心の指導」を見直し、「個々人が自分の生活の中で自己決定できる歯と口の健康教育プログラム」を作成・実践してきた。その中で、1) モデル校だけではなく多くの学校で実施できるようにすること、2) プログラムのメニューを拡大すること、3) 行動変容や生きる力の向上につながるプログラムの強化することが課題としてあげられた。今年度は、課題を解決する方法を検討して、県下の多数の小・中学校への歯と口の健康教育プログラムを実践した。

その結果、

- 1) 愛知県歯科医師会の学校歯科保健部の歯科医師を中心に歯と口の健康教育を実践できる指導者を養成し学校中心に事業を推進した。事業内容はマニュアルを作成し標準化した。学校歯科医と学級担任が指導者となりマニュアルに従い事業は実施された。
- 2) 従来のカリエスリスクプログラムに加え新たに食生活教育のプログラムを作成、実施した。
- 3) 健康教育の前後で歯と口の健康行動や生きる力（セルフエスティーム）を指標とした質問紙調査を実施し、いずれにおいても改善が認められ、プログラムの有効性が確認された。

II はじめに

[学校教育の基本的目標である「生きる力」と歯・口の健康教育]

2002 年度（高等学校では 2003 年度）から施行されている学習指導要領では、「学校が目指すべき教育の基本」として「生きる力の育成」を掲げている。この「生きる力」とは、「変化の激しいこれからの社会を行きっていくために必要な資質や能力」と記されている。

さらに同年、「総合的な学習の時間」が創設され、例示された課題の中から自由に課題を選択して以下の能力の向上を目指している。その課題の1つとして「福祉・健康」が例示された。

この「総合的な学習の時間」のねらいは下記の2点である。

- (1)自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、より良く問題を解決する資質や能力を育てること
- (2)学び方やものの考え方を身に付け、問題の解決や探究活動に主体的、創造的に取り組む態度を育て、自己の生き方を考えることが出来るようにすること

歯・口の健康づくりは(1)の問題解決能力や(2)の生き方を考える学習に直結している課題である。つまり、児童生徒が自らの健康課題を把握しやすく、また、その解決対応策である歯みがきや食生活などは生活習慣の改善が考慮され、これからの生き方やライフスタイルを考える学習課題になる。

そこで、愛知県歯科医師会学校歯科保健部では、平成14年度より8020財団の活動助成を得て、財団法人ライオン歯科衛生研究所と共同で「知識中心の指導」を見直し、「個々人が自分の生活の中で自己決定できる歯と口の健康教育プログラム」を作成・実践してきた。本プログラムは、「総合的な学習の時間」に歯・口の健康に関する学習が可能となるようにした。また、学校教育の基本的目標である「生きる力」を育てる観点から、その考え方が類似しており、プログラムや理論が確立されてきている「ライフスキル教育」を中心とした活動プログラムとした。(参考資料①「ライフスキルの具体的な能力」)

その中で、以下の課題があげられた。

- 1) モデル校だけでなく多くの学校で実施できるようにすること(事業の拡大)
- 2) プログラムのメニューを拡大すること(新テーマの導入)
- 3) 行動変容や生きる力の向上につながるプログラムの強化をすること(プログラム強化)

そこで今年度は、課題を解決する方法を検討して、県下の多数の小・中学校への歯と口の健康教育プログラムを実践・評価した。

[今年度の事業・健康教育プログラムの考え方]

上記の課題を解決するために、本年度は、多くの学校へのシステムとして展開できる施策の検討と新たなテーマの開拓およびプログラムの強化が必要と判断した。

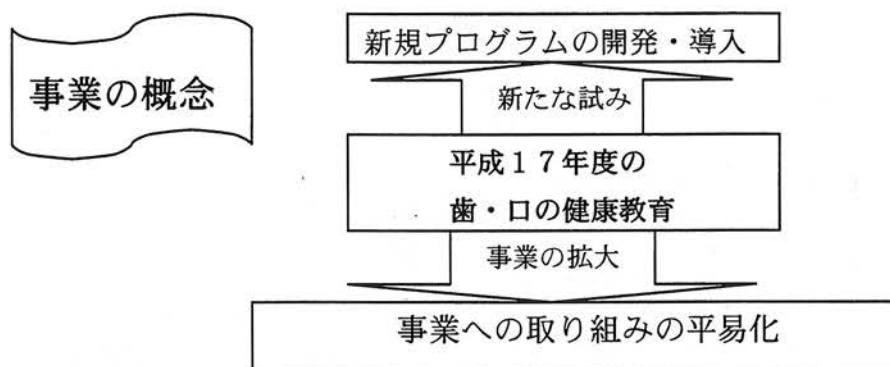
- 1) 多くの学校へプログラムを展開するために

多くの学校へプログラムを広げるためには健康教育事業の容易化が必要である。いかに優れた事業であったとしても特殊な機材や指導者に高度な専門的知識が要求された場合、事業の啓発・拡大の妨げとなる。また同じ教材を用いたとしても指導方法により格差が生じると期待した効果が得られない可能性がある。そこで特殊な機材を用いることなく指導用教材をなるべく平易なものにし、かつ講師用マニュアルやタイムテーブル等を準備し学校間格差や人的要因による格差の解消を図った。マニュアルに沿って実践すれば誰でも一定以上の水準を維持しつつ健康教育が実践可能となれば導入も容易となる筈である。

- 2) 新テーマの拡大

新たな分野の開拓として、現在学校からもニーズが高く、社会的にも必要なテーマは食生活教

育「食育」である。現在、児童生徒の歯・口の健康づくりを推進する上で、口腔機能の健全な発達は重要な課題となってきた。口腔機能には、食べる・話す・呼吸するなどの機能があるが、中でも咀嚼など「食べる機能」は歯・口の健康づくりと密接な関連を有している。「食」の問題は、従来強調されていた栄養素的側面に加え、味わいや食べる喜び、生きる意欲とも強く関連する保健行動であるにもかかわらず、教育の場での関心は必ずしも高いとはいえない。将来を担う児童生徒には、正しい情報を学習により適切な食生活や食行動を学び、「食べる機能」の健全な発達を促すことにより、歯・口の健康づくりを確実なものにすることが急務と考えられる。以上の概念を下に図示する。



対象校と事業実施内容

1) 対象校・学年・健康教育プログラムのテーマ

①小学校の部	対 象	内 容
豊橋市立向山小学校	6年生	食育(参考資料②「食事を考えてみよう」参照)
同 多米小学校	6年生	カリエスリスク
同 芦原小学校	5年生	かむこと歯肉の健康
	6年生	カリエスリスク
②中学校の部	対 象	内 容
豊橋市立南稜中学	2年生	歯肉炎防止と喫煙防止教育 (参考資料③「平成17年度喫煙防止教育テキスト」参照)
同 東陽中学	2年生	歯肉炎防止と喫煙防止教育
蒲郡市立大塚中学	全校生	歯肉炎防止と喫煙防止教育

③研修会

養護教諭研修会

6/29	健康教育研修会	於	豊橋市歯科医師会館
12/9	緑区養護教諭研修会	於	名古屋市立
2/24	豊橋市護教諭研修会	於	ライフポート豊橋

2) 健康教育プログラムの評価

3校で実施した。

結果

1. 豊橋市立向山小学校でライフスキル教育前後に以下の調査を行った。
食生活教育「食事を考えてみよう」 ※参考資料②参照

事業項目

1回目：①担当学校歯科医による講演

②実験

2回目：ライフスキルプログラム

①ブレインストーミング「よく咬むといいことあるって本当？」

②ロールプレイング「自分の気持ちを上手く伝えよう。」

③本日のまとめ

1) 学習前後のセルフエスティーム（全般）の変化

問	項 目	問	項 目
1	すべての点で自分に満足している	6	自分は役に立たない人間だ
2	自分はぜんぜんダメだと思う	7	少なくとも他人と同じくらい価値がある
3	いくつかの長所があると思う	8	もう少し自分を尊敬できたらと思う
4	物事を人並みにできる	9	失敗しがちな人間である
5	あまり得意に思えることがない	10	自分の良い面に目を向けるようにしている



1回目 12月16日

2回目 1月31日 実施

男子

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	合計
6-い	1回目	1.4	2.1	1.8	2.4	2.4	2.3	1.7	2.1	2.1	1.9	20.3
	2回目	1.6	2.1	2.1	2.3	2.3	2.6	1.8	2.5	1.9	1.9	△20.9
6-ろ	1回目	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.4	2.4	2.1	1.8	2.4	21.9
	2回目	2.1	2.2	2.1	2.2	2.5	2.4	2.5	2.1	1.8	2.4	△22.0

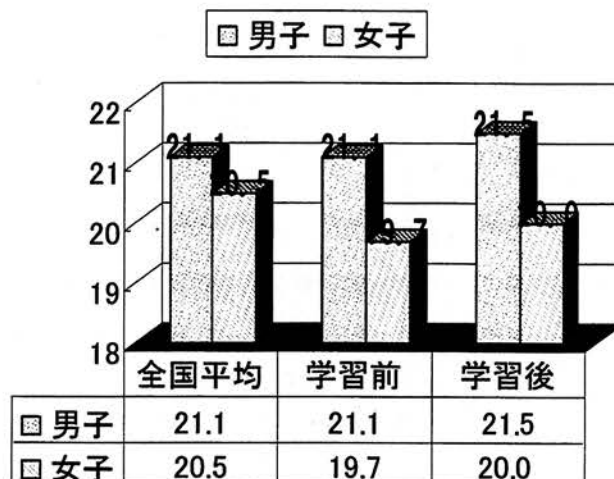


女子

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	合計
6-い	1回目	1.8	1.9	1.8	2.3	2.3	2.0	1.8	2.0	1.7	2.4	20.2
	2回目	1.8	2.0	1.9	2.6	2.3	2.4	1.9	1.8	2.0	2.2	△20.9
6-ろ	1回目	1.5	1.7	1.8	1.9	2.4	2.1	1.9	2.1	1.4	2.4	19.2
	2回目	1.9	2.1	2.0	2.3	2.4	2.3	2.1	2.1	1.8	2.2	▼19.0

★小6 セルフエスティーム（全般）の全国平均との比較

	全国 平均	本 校	
		学習前	学習後
男 子	21.1	21.1	△21.5
女 子	20.5	19.7	△20.0



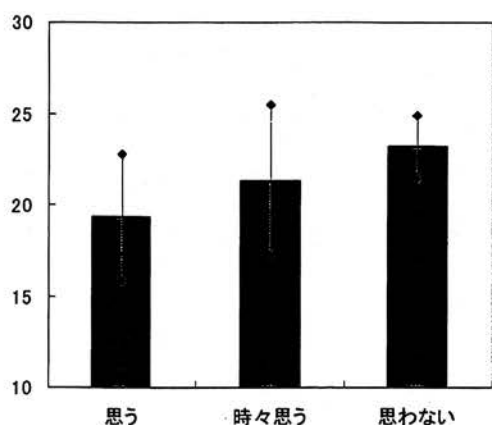
セルフエスティーム（全般）の得点は、男女共に、学習前に比べ学習後に実施した方が僅かではあるが上がっていた

2) その他の項目（Q11～Q26）について

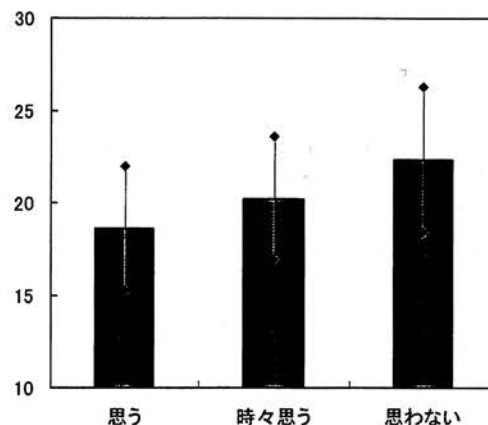
- 項目の内容は次の通りである。
- ・ 食事・歯みがき等の生活習慣に対する意識と行動
 - ・ 喫煙・飲酒に対する意識と行動
 - ・ 人間関係に対する意識と行動

3) セルフエスティームと関連性が見られた項目

セルフエスティームと有意に関連性が見られた項目は以下の通りであった。



歯や体に良いかを考えておやつを選ぶ



友達から誘われると断りたいのに断れない方

4) その他の項目の学習前後の変化

	学習前	学習後
男子	33.7	33.8
女子	35.7	36.3



5) 結果考察

- ・「飲酒・喫煙」に対する質問は、本校6年児童に対しては難しく、意味を理解して回答できたかどうか疑問である。
- ・「人間関係」に対する質問（Q15、Q16）については、女子は学習後ポイントが上がっているが、男子は下がっていた。
- ・「食事・歯みがき等の生活習慣」に対する質問のうち、今回の学習に直結していると考えられる項目について変化を見てみた。「食べたいからでなく、歯や体に良いかを考えておやつを選ぶ」「朝食を食べる回数」「砂糖が入っているおやつを食べる回数」「治療のお知らせをもらったらすぐ治療へ行く」の項目において、ポイントが上がっていた。特に「砂糖が入っているおやつを食べる回数」への意識の高揚が見られた。これは、学校保健委員会と関連づけて学習内容を考えたことの効果であるとも考えられる。
- ・「食事・歯みがき等の生活習慣」に対する質問の内、「歯みがきをすると、歯ぐきから血が出ます」の質問に対し、ポイントが下がったのは、今まであまり気にしていなかった歯ぐきからの出血について、サリバスターで検査した事により、気にするようになったからではないかと考えられる。
- ・その他の項目については、男子に比べ女子の意識の方が高いという結果であった。



6) ライフスキル学習実施後の感想

ロールプレイでは、みんなの前で発表し、とてもおもしろかった。歯や体のことがよくわかってよかった。また、機会があったらやりたいと思った

歯医者さんの話し方がすごくおもしろくて、楽しかったし、わかりやすかったです。ごはんは、よくかんで、ゆっくり食べようと思いました。

「食べること」で、必要なエネルギーを補給したり、脳が活発にはたいたり、とても重要なことを知ることができてよかったです

歯医者さんの話を聞いて、自分もこれからは早く寝よう！とか、朝ごはんをちゃんと食べようと思いました。ライフスキル学習で、私は、直さなければいけないと思うところがたくさん見つかりました。この学習は、とても自分のためになったなと思いました。

するめやクッキーを食べて、口の中がどうなっているかという実験は、家ではやらないので、いい体験になったと思います。するめは、かめばかむほど味が出てきておいしかったです。また、やりたいと思いました。後は、朝ごはんを絶対に食べないといけないという意味もわかったので良かったです。

ぼくは、かむことがこんなに大切な役割をしているなんて、知らなかったです。だから、これからは、食べ物をよくかんで食べます。

するめとクッキーは、ふだんは気にせず食べていたけど、するめはよくかむと味が出るんだなあ、今までそんなこと気にせず食べていたなと思いました。こんな貴重なお話を聞いて光栄です。この貴重な話を、今後の生活に活かしたいと思います。

4時間で、歯の大切さなどいろいろなことがわかった。これからは、毎日歯をみがこうと思いました。

するめやクッキーの実験やガムなどで、かむことの大切さを学びました。自分の目標はまあまあできたけど、これからも続けて完璧にできるようにしたいと思います。「ひみこのはがいいぜ」を頭に入れて、守っていきたいと思いました。

「ひみこのはがいいぜ」など、色々ないいことを知って、これからは「気をつけないといけない」と思いました。他にも、聞いてよかったと思うことがたくさんあります。それに、本当に体験できたことが嬉しかったです。これからも気をつけて生活したいです。

ガムをかんで、自分では思っきりかんだのに、ピンクだった。あごの力は強いと思っていたのに、あんまりだったので驚いた

ぼくはGOとされています。GOでもちゃんと歯みがきをすれば治るなんて思っていませんでした。

いろいろなことを教えてもらい、とてもわかりやすかった。ひとの「トラウマ」をなくすために歯医者になったという先生は、とてもやさしいと思った。

2、豊橋市立南稜中学校、東陽中学校で以下の調査を行った。

喫煙防止教育（2年生）

※参考資料③参照

事業項目

1時間目 30分間体育館で実施

① 開会行事 ②喫煙棒意思の基礎知識の講演（講師；歯科医師）

PPTによる説明 ○「喫煙」と「健康(歯肉)」 ○タバコ会社のターゲットは誰？

2時間目 65分各教室で実施

各教室にて講師によるブレインストーミングとロールプレイングの実習

- ① グループワークの準備と説明(グループ作り⇒アイスブレイキング)←広告をちぎって班作り
- ② ブレインストーミングの実施

予行演習⇒90秒間で「あなたの好きなお菓子は何？」

本番⇒3分間で「知り合いにタバコを勧められたら、何と言って断りますか？」

出た意見をテキストのコミュニケーションのタイプを分類し班の傾向をみる。

- ③ ロールプレイングへの移行

②の本番のブレインストーミングで出た意見も活用しながら、台本を作り、演じてみる。

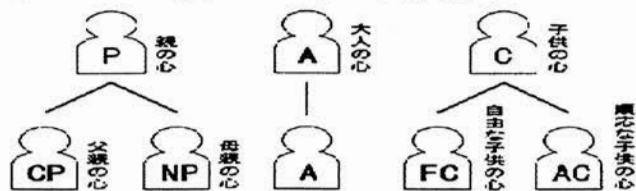
⇒ケーススタディ ※演じる生徒を観察しチェックリストに記入する。

※事前に見本を講師(勧める役)と担任教師(断る役)で実演する。

- ④ テキストの「タバコのまとめ」を用いて、講師から総評とまとめ
- ⑤ 講師が退室してから、テキストの最終ページの復習と感想を記入する。

1) エゴグラム

『エゴグラム』はアメリカの心理学者 J. M. デュセイが開発した性格分析法で、人の心を5つの領域に分類してグラフにしたものである。『エゴグラム』はどの型が優れているとか逆に悪いとかいうものではないが、多くのエゴグラムを解析した結果、ある種の共通した性格や生き方が見られることもわかっている。CPとは自分の考えや物の見方が正しいという確信のもとに、人にそのことを教えよう、人もそのように考えるべきだという心。人を従わせようとする心。NPとは親切、思いやり、心の広さ。人をいたわり、励まし、親身になって面倒をみる。罰するより、許し、ほめる。Aとは事実に基づいて物事を判断しようとする。感情に左右されず、客観的に物事を考えて判断していく。FCとは子どもが本来持っている、自由で自然な姿。好奇心や創造性に満ちていて、自然の感情に従う。天真爛漫だが、自己中心的で現実を考えずに思いのままに行動する。ACとは自分の本当の感情や欲求を抑えて、親や教師などの期待に応えようとする心。「いい子」いやなことを言えない、自然な感情を出さない。自発性に欠けるなどである。関係を図示する。 ※質問項目は参考資料④参照

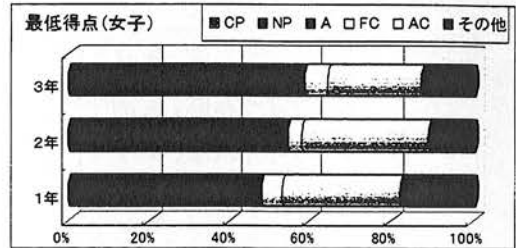
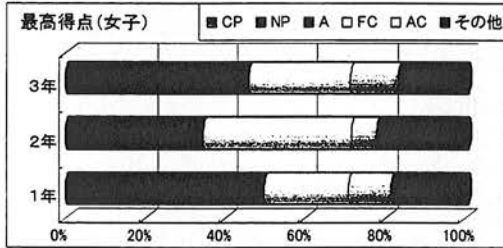
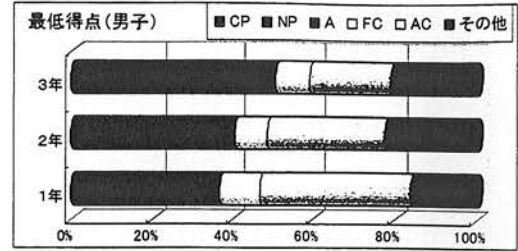
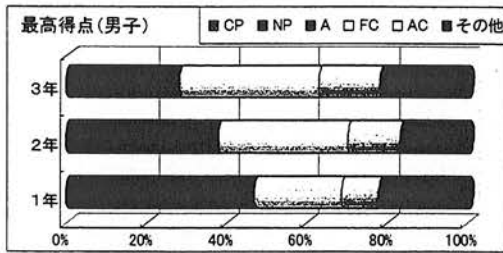


エゴグラムの考察		
	男子	女子
1年	NP	NP
2年	FC	FC
3年	FC	NP、FC

学年別 最高得点だった項目

	男子	女子
1年	AC	CP
2年	AC	CP
3年	CP	CP

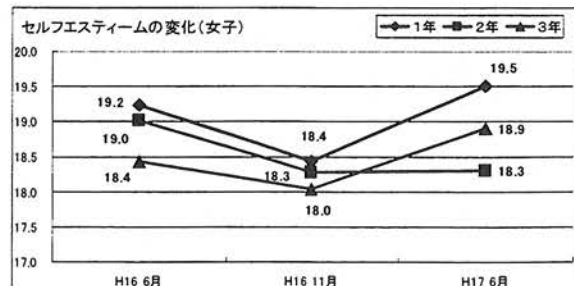
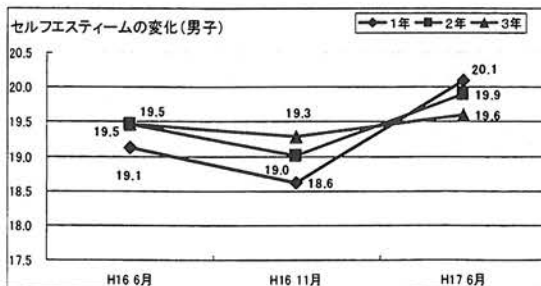
学年別 最低得点だった項目

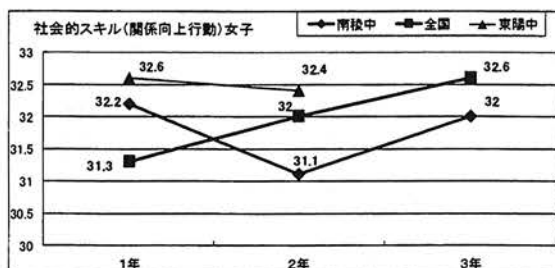
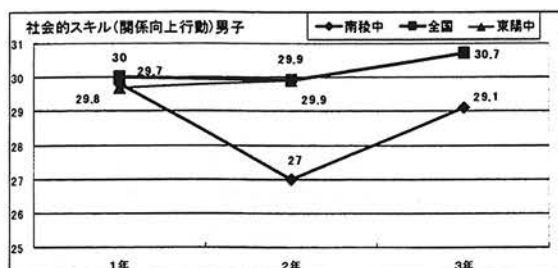


- ① 2・3年生は自由に振舞う子供の部分が強く、1年生では他人を思いやれる部分が高い。
- ② 1・2年生の男子においては、人に合わせる部分が低い生徒が多い。
- ③ 女子においては、全学年ともに厳しい部分が足りない生徒が多い。

2) 社会的スキルについて

		平均	40	32	28	100		
		自己肯定感(全般)	関係向上行動	関係参加行動	関係維持行動	社会的スキル合計	H16 6月	H16 11月
南稜中	1年	20.1	29.8	26.7	21.7	78.1	19.1	18.6
	2年	19.9	27	24.6	20.8	72.4	19.5	19
	3年	19.6	29.1	24.8	20.5	74.3	19.5	19.3
全国	1年	20.6	30	25.5	20.4	75.9		
	2年	20.1	29.9	25.6	20.6	76.1		
	3年	20.3	30.7	26.4	20.7	77.4		
東陽中	1年	20.5	29.7	27.3	21.9	79		
	2年	19.9	29.9	27.4	21	78.3		





3) 社会的スキルの考察

- ①セルフエスティームは、男女ともに昨年よりも上がっていた。
- ②セルフエスティームは、全国平均に比べて男子が低い。
- ③セルフエスティームは、女子では2年生で落ち込んでいた。
- ④社会的スキルの関係向上行動では、1年生は全国平均に比べて女子が高い。
- ⑥社会的スキルの関係参加行動では、2・3年生の男子において全国平均に比べて低い。
- ⑦社会的スキルの関係維持行動では、男子で学年が上がるにつれて下がっている。
- ⑧社会的スキルの関係維持行動では、女子は2年生で下がり、あとは同じくらいである。
- ⑨社会的スキルは全ての面で、女子の方が高い得点を示しており、このスキルを十分使っている事を表す。
- ⑩1年～2年へと向かう時に全ての面で下がっているのが本校の特徴であり、この部分を下げない工夫が必要である。

4) ロールプレイングと全体の感想

- ・ 思っていることをそのまま文にすると変になってしまい、なかなか大変だった。
- ・ 少し悩んだが、きっぱり断ることができた。台本を作ってみて、やっぱり誘われたら、うまく断れる方法を考えたほうがいいんだなと思った。
- ・ 友人のいろんな考えが良くわかった。色々な意見が出て、面白かったし、楽しかった。
- ・ 意外とたくさんの意見・言葉が出てきて、人は脳を使って考えれば考えるほど、思いついてくることがわかり、それによって善悪の判断ができるといったことが強く思った。
- ・ 今までタバコを吸ってみろよ！などと言われたときにははっきりとした答え方が分からなくて、あいまいだったけど、みんなの意見を聞いて、これからは誘われてもちゃんと答えられると思う。
- ・ 実際にその場面になった時にこの言葉は言えんだろうなって思った。
- ・ 今は台本を作ってちゃんと断れたとしても、やっぱり高校生に誘われた時にはきっぱりと断ると殴られたりされる場合があると思うので無理だと思った。
- ・ 友達でもタバコを吸わないと決めたら、どんな誘いでも断らなければいけないと思った。
- ・ 相手の意見も聞いた上で思っていることをはっきり言うことが大切だと思った。
- ・ たくさんタバコを断る言葉が出てきてすごいなあとと思った。
- ・ みんないろいろなことを思っているんだなあとと思った。

- ・ 実際に考えてみると何て言うだろう？とすごく悩みました。本当はいっぱい理由があるのに、なかなか出てこないのが少し残念でした。もし、本当に誘われたら、この体験を生かしていきたい。
- ・ 楽しかったけど、ロールプレイングはやってみて難しかった。
- ・ 人それぞれ、感じ方や表現の仕方が違うなと思った。
- ・ 私が思いつかなかったのをみんな人それぞれの意見を言えたり、思いついたりして、自分だけの思っていた事だけじゃなくて、みんなの意見を聞いて「それもあったなあ。」みたいに思えて、考え方が変わってよかった。
- ・ 班の中の3分の1ぐらいがドラえもんのジャイアンみたいなけんかをするような断り方だった。だから、はっきりと断るっていうのはなかなかできないなあと感じた。でも理由をつけてははっきりと言えば、断れることがわかった。
- ・ 断る方法はいろいろあるけど、けんかになったりすることもあるから、大変だなあと思った。でも、3回断れば、人はあきらめると言っていたので、ちゃんと断りたい。
- ・ 台本作りでは、ドラえもんのしずかちゃんタイプの意見を言うのが難しいと思った。
- ・ 吸っちゃうことは簡単だけど、断ることはとても難しいとわかった。
- ・ タバコは身近にある怖いものだとだと思った。なぜなら、肺ガンになってもタバコが止められないから。
- ・ 女性が喉に穴を開けていたり、肺ガンの人のレントゲン写真を見たりして、僕はタバコを絶対に吸わないようにしようと思った。
- ・ 1回でもタバコを吸って気持ちよさが分かればもう止められない。助成が喉に穴を開けてまでタバコを吸っていたのには、そこまで中毒にさせるタバコはこわいと思った。
- ・ タバコは吸おうと思えば誰でも吸えるけど、始めてしまったらお金もかかるし、ガンになったりしてしまうので、吸いたくないと思った。
- ・ タバコって大人の方がよく吸っているけど、ちゃんとどんなことになるかを良く理解して吸っているのかなあと思った。しかし、理解しているなら吸わないと思う。
- ・ タバコを吸っても得はない。親にもはっきり言っておこうと思った。
- ・ タバコは体に悪いことは知っていたけど、副流煙の方が主流煙より害が大きいと聞いて、他の人の健康に害を与えることになると思うので、タバコは吸わないようにする。
- ・ やっぱり自分のかっこよさよりも体のほうを心配しなければいけないので、ぜったいにタバコを吸わないようにする。
- ・ この講演会が終わった後で、「オレ、ゼツタイにタバコ吸わない」と言っていた人達がいいたので、この講演会でどれだけの人が将来、ガンに
- ・ ならずすんだんだろうと思ひ、すごいなと思った。
- ・ お父さんはよくタバコを吸います。講演で肺ガンなどを含めてタバコに対する恐怖を改めて感じた。せめてお父さんには肺ガンになってほしくないで、今度お父さんに注意したい。

- ・ タバコは麻薬と同じなんだと思った。本当にタバコは「百害あって一利なし」なので、うちのお父さんも禁煙に追い込みたい。

3. 蒲郡市立大塚中学校で以下の事業を実施した。

事業項目

- 1) 現職教員研修を中学校の関係者に実施する。
対象：学校歯科医、養護教諭、一般教諭
- 2) 準備機材リストやマニュアルを学校側に渡す。
- 3) 事業を実施する。

「生活習慣病と健康・・・喫煙について」

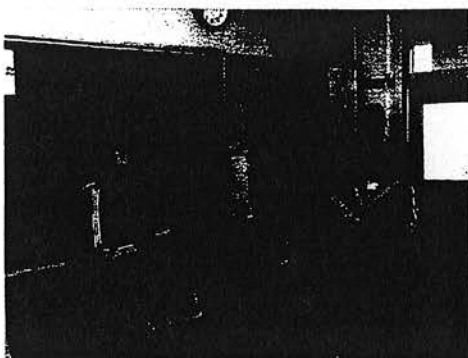
参考資料③参照

- 1 日時・場所 平成 17 年 12 月 8 日 (木) 14:30~15:20 各教室
- 2 目的 喫煙防止のためのライフスキルを身につける。
- 3 準備する物 ・図形を切った紙(クラス人数分) ストップウォッチ・プリント①~⑥
・掲示用「ブレインストーミングのルール」「予行演習のテーマ」「本番テーマ」
- 4 本時の指導過程

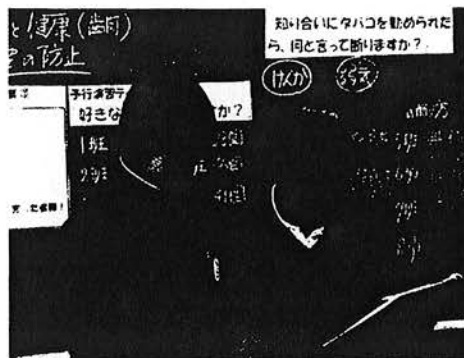
時間	学 習 活 動	教 師 の 手 立 て
5分	・ 図形が合うようにグループを作る。 ・ グループごとに机をく	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">グループを作ろう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 図形を切った紙を配布し、図が完成するように集まらせ、グループを作らせる。 (できるだけ4人の班にするといい。)
5分	つつける。	
5分	・ ブレインストーミングのルールを知る。 ・ 班長を中心に予行演習をする。 ・ 班長が意見の数を発表する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ブレインストーミングをやってみよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ ブレインストーミングのルールを掲示(T2)し、説明する。 ・ 班長、副班長を座っている場所で指名する。 ・ 予行演習のテーマを掲示する。(T2) 「好きな食べ物は何ですか？」(プレスト90秒) ・ 図形の紙の裏側1/2に記入させる。 ・ 意見の数を発表させ、多く出た班をたたえる。(拍手)
5分		<ul style="list-style-type: none"> ・ 本番のテーマを掲示する。(T2) 「知り合いにタバコを勧められたら、何と言って断りますか？」

5分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 班長を中心にプレストを行う。 	<p>(プレスト 3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 図形の紙の裏側 1 / 2 に記入させる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">コミュニケーションタイプに分類してみよう</div>		
5分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意見を「けんか、弱気、はっきり」のタイプに分類する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ プリント① (班 1 枚「けんか、弱気、はっきり分類表」)、プリント② (全員「自分の気持ちをうまく伝えよう!」) を配布し、説明する。 ・ 「はっきりタイプ」で話すことがいいことを知らせる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">台本を書こう</div>		
10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 班で話し合っ、台本を完成する。 ・ デモンストレーションを見て参考にする。 ・ 班ごとに順に演じる。 ・ 「チェックリスト」に記入する。 ・ 副班長が「気づいた事」を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ プリント③ (班 1 枚「台本を書こう!」) を配布する。 ・ 先ほど出た「はっきりタイプ」を参考にさせる。 ・ 班長の左隣りの人が発表することを予告しておく。
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ロールプレイングをしよう</div>		
<ul style="list-style-type: none"> ・ デモンストレーションで担任教師は「A」(勧め役)、T 2 は「私」を演じる。(モデル案あり、アドリブ大歓迎) ・ プリント④ (全員「ロールプレイングチェックリスト」) を配布する。 ・ 他の班が演じている時に「チェックリスト」に記入させる。 ・ 副班長が「気づいた事」を発表することを予告しておく。 (1 班→2 班、2 班→3 班、3 班→4 班・・・) ・ 「A」(勧め役) は、担任か T 2 が演じる。 		
5分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5 時間目の学校保健委員会の講話を想起する。 ・ 感想を書く。 	<p style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">まとめをしよう</div> </p> <ul style="list-style-type: none"> ・ プリント⑤ (全員「タバコのまとめ」) を配布し、読む。 <p style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">感想を書こう</div> </p> <ul style="list-style-type: none"> ・ プリント⑥ (全員「感想を書こう!」) を配布し、記入後回収する。

5 評価 ・喫煙防止のためのライフスキルを身につけることができたか。



授業中の風景



生徒の表情に注目

1 学校保健委員会の講話「喫煙と健康(歯肉)」について

	人数	よく分かった	分かった	あまり分からなかった	分からなかった
教員	12人	3人(25%)	9人(75%)	0人	0人
1年	54人	35人(65%)	19人(35%)	0人	0人
2年	42人	17人(40%)	24人(57%)	1人(3%)	0人
3年	61人	21人(34%)	38人(62%)	2人(4%)	0人
合計	169人	76人(45%)	90人(53%)	3人(2%)	0人

↓

- ・目が悪くてパワーポイントが見えなかった。
- ・マイクの音量が小さかったのであまり聞こえなかった。
- ・タバコのアンケートの結果から、いろいろと導き出してほしかった。

2 授業(ブレインストーミングやロールプレイング)について

教員

- プレスト、ロールプレイなど、初めての取り組みであったが、子どもたちは興味を持って取り組んでいた。
- タバコの害を口周衛生の面から訴えるのは生徒にもイメージしやすい、説得力があると思います。
- 授業はロールプレイの発表をやるまでしかできなかった。ロールプレイは、生徒たちもすごく意欲的で良かったと思う。断り方というところに視点を当てるのも、いいと思う。
- 書かせることが多く最後まで行かなかったが、面白くない授業だった。

- ブレストを初めて体験する生徒にも無理のない流れで良かったと思う。
 - テンポよく進み、場面転換の刺激が1時間を集中して取り組めることにつながった。
 - 学級の実態や展開によっては途中で終わってしまったかもしれないが、自分としては結果的には、ボリュームのある指導案で助かった。
 - 実際に断るのは難しそうだが、いい練習になった。何より楽しく学べた。
 - 断ることの大切さ、断ることの難しさがよく理解できたと思う。
 - 楽しくロールプレイングを行うことができた。
 - 学級の人間関係ができてこの時期に行ったので、「気持ち」を込めて演技ができていた。
 - 楽しく、しかも生徒一人一人が喫煙の害について深く考えられる良い流れだったと思う。
 - △ 1年生はグループ分けをなくす、チェックリストを簡単にするなど、内容を絞り込んで実施したが、それでも時間ギリギリで感想までかけなかった。
 - △ 生徒の実態に合わせて流れを変えてみたが、やはり時間が足りなかった。
 - △ ロールプレイングのチェックリストの項目が少々多かったように感じた。
- 保護者の方の発表は、少しさびしく感じられた。もし可能ならば、お医者さん、教師、保護者、生徒の代表によるパネルディスカッションのような形式で、アンケート結果や日ごろ考えていることをもとに話し合いができるとおもしろいかなと思った。
- △ やはり時間が足りない。各グループのロールプレイに対して、感想を書く時間当たりで終わってしまいそう。自分は少しアレンジしてやってみたので、さらに時間がかかってしまった。
 - △ TTの必要性をあまり感じなかった。

1年

- ・ タバコを勧められたりすることは、今の社会でも多いことだから、このようなことはいいと思いました。もし勧められたらこの授業を思い出してはっきりタイプで断りたいです。楽しく真剣に取り組むことができたと思います。(女子)
- ・ ゲームのような感覚で喫煙について学べたので良かったです。班で意見を出し合うところがいいと思いました。喫煙を勧められても、はっきり断ることができると思います。勧められたときにはどう断っていいか分からなかったのが、やってよかったです。(女子)
- ・ 初めてやったけどとても楽しくやれました。自分の思っていることだけではなく、他の人の意見も聞けてよかったです。(男子)

自分の思ったことが言えるし、人に反対されないから弱気にならずに言えた。

みんながどう思っているか分かって良かったし、どう断るかも分かって、いい経験ができた。(男子)

2年

すごく難しかった。ロールプレイングは、何かけんか腰になってしまうからはっきりタイプにするのに苦労しました。でもこれらを参考にして、他にも悪いことを勧められたときにも「NO!」とはっきりタイプで言えるようにしたいです。(女子)

実演することによってどのようにその場で自分の意思を伝えればいいのか少し分かったように気がした。相手の意見に反対せず自分の意見を言うのも、見ていて何だか気持ちよく感じた。(女子)

それぞれの班の断り方や意見を聞いてすごく面白かった。ブレインストーミングでは僕は弱気タイプだったので、積極的にはっきりと断ることを心がけたいです。笑いもあったし納得できる場所があったし、やってよかったと思いました。(男子)

班のみんなで一つの物事について真剣に話ができて、とても楽しかった。みんな一人一人違った考えを持っていて、それを聞いてよかった。(男子)

3年

批判なしのブレストは、とてもいいやり方だと思いました。批判とかからかわれるのが嫌だから意見を言わない人は多いと思うので、今回は4人グループでたった3分だけでも20個ぐらい意見が出ました。ロールプレイングは担任の先生が役になりきっていたので、実際に誘われたときのようにできました。これから先、一度はこのようなときがくると思うので、この断り方を覚えておきたいと思います。(女子)

- ・ みんないろいろな意見があり、個性的で面白かったです。しかし本当に自分にこのような
- ・ 誘いがきたら、笑って入られません。しかし、その時に、謝罪→理由→表明→代案をし、対応していきたいです。(男子)

自分の気持ちを伝えて表明することはとても大切だと思います。相手が納得してくれるといいけど、実際だと分かりませんが、今回のロールプレイングを通して学んだことをしっかり頭に入れて今後につなげたいです。(男子)

ディベートとは違い、どんな意見を言っても反論されないの、自分の意見が言いやすかったです。(女子)

断るのって難しいですね。本当に誘われたら弱気になると思います。しかし絶対に吸いませぬ。父もやめてくれればいいと思いました。(男子)

教師

- スライドの内容が、とても印象に残ったようだった。
- 翌日の自主ノート(日記)には、タバコの害についての内容が多く書かれていたので、生徒の心に響く内容であったと思う。
- 5・6時間目と連係して授業を行うのは、いいことだと思う。
- 現職研修を事前にやっていただき、授業のイメージがつかめてよかった。
- ワークシートや掲示物もすべて用意していただき、ありがたかった。
- 中2にとっては、タイムリーな教育だった。
- 5・6時間目がタイアップしたことにより、すぐ生徒にとってためになり、身にしみた喫煙防止教育になったと思う。
- 喫煙者の周囲の人々への害、歯や歯ぐきへの悪影響が良く分かった。
- 5時間目に怖い話を聞かせていただいたので、タバコについてより真剣に考える授業を6時間目にすることができた。
- タバコに興味を持ち始めるこの時期にとっても良い指導だと思う。特に、歯科と喫煙の関係についての指導は新鮮だった。
- △ 講師の方の話が、少々聞き取りづらかった。
- △ 夏に行った現職研修から時間が空き過ぎて、忘れていたところがあったので、もう少し間が短い方が良かった。

1年

- ・ タバコを吸うと自分の体がボロボロになり、人にも迷惑をかけるし、麻薬のようにやめられなくなるということが分かりました。まだタバコを吸っていない私たちが、禁煙するように吸っている人たちに呼びかけることもしないといけないと思いました。人々の喫煙を世間はもう少し厳しくするべきだと思いました。(女子)
- ・ 今日、タバコが体にすごく害を及ぼすことを改めて知りました。歯、歯ぐきは特に分かります。僕はあんなふうになりたくありません。だから、タバコは絶対に吸いたくありません。1本も吸いたくないです。かっこよくも何にもありません。いくら誘われても、はっきり「NO!!」と言い、あんなに体の中がボロボロになるのはいやなので、吸いたくありません。(男子)
- ・ 今までタバコのこと、吸うと体に害があってやめられなくなって寿命が縮まることは知っていたけど、足を切断するか、親のタバコで子どもの歯が真っ黒になってしまったり、そんな人生をダメにしてしまうような大変なことだとは思ってなくて、ビックリしました。(女子)

講話のとき、タバコを吸って指先や足を切った人がいましたが、知り合いの人でタバコを吸っていて足が腐って切つた人がいたので、やっぱりそんなに怖いものだったのかと驚きました。僕はタバコが嫌いなので吸いたくありません。吸っている人は、自分がどれだけ周囲の人に迷惑をかけているか、どれだけ害になるかということを知ってほしいです。これから大人になる人たちはタバコを吸わず、個人の自由を奪わずに、快適な生活になるようにしてほしいです。(男子)

2年

今日1日勉強しただけで、今まであまり考えていなかったタバコについてどうなってしまうのかが良く分かりました。本当の恐ろしさを改めて実感させられました。もし誘われても絶対に断って、ずーっと「健康体」でいたいです。(女子)

今日、タバコは絶対に吸わないと心に決めました。私の家族で吸っている人がいるので、注意しようと思った。(女子)

タバコがやめられないのは「好きだから」だとずっと思っていたけど、中毒症だということが分かってよかったです。うちおじいちゃんとおばあちゃんは最近タバコをやめたので良かったです。(女子)

タバコを吸うと歯などの体に悪いことが良く分かった。勧められてもがんばって断ってみようと思った。(男子)

3年

パワーポイントで吸った後の歯や歯ぐき、肺の様子が見れたことは、自分が吸ったときの怖さが伝わり、とてもいい思いました。吸っていなくてもその周りにいた人たちが被害にあってしまうことは、悲しい事実だと思いました。他に迷惑をかけるタバコの存在、それをやめるようなCMを作らないタバコ会社。社会的な問題だと思います。(女子)

今後、自分がこのような場面に出くわす可能性は高いので、その時自分で判断し、一番言い断り方ができればいいなあと思いました。タバコの悪さとかも分かって、いい会でした。(男子)

体育館でのパワーポイントを使った説明が分かりやすくまとめてあり、1時間じっくり話が聞けてよかったです。(男子)

自分が思っていた以上にタバコがすごく害があるんだなあと改めて考えさせられました。歯がボロボロになったり肺も、体のそこらじゅうが写真で見たようになっていたりしないように、私はタバコを吸いたくないです。(女子)

養護教諭研修会

養護教諭に対し、健康教育に対する理解を深め健康教育事業の普及促進を図り次のような内容で養護教諭に対して研修会を開催した。

開催日時	6/29	健康教育研修会	於	豊橋市歯科医師会館
	12/9	緑区養護教諭研修会	於	名古屋市立
	2/24	豊橋市養護教諭研修会	於	ライフポート豊橋

平成17年養護教諭研修会テキスト ※参考資料

当日進行予定

ライフスキルプログラム・PPTによる説明

「咬む」ことと健康

・グループワーク

- 1) アイスブレイキング・・・グループ分けと自己紹介
- 2) あなたの歯ぐきは大丈夫?・・・サリバスター
- 3) 「言わなきゃ損そん!」・・・ブレインストーミング
テーマ 「よく咬むと何故良いの？」

4) 目指そう理想の朝食

5) 「時間が、ない!」・・・ロールプレイング

テーマ 「朝食を食べよう」

・まとめ

・ ライフスキル教育への取り組みの紹介と質疑応答



研修会中の風景



まとめ

歯科医師は歯・口の専門家として児童生徒や地域住民に対して口腔保健啓発のためにアプローチすべき責務がある。しかし、その方法は1対1のパーソナルアプローチがほとんどであった。かつては歯科医師会も氾濫するう蝕への対応に忙殺されてきた。ともすれば歯磨きのハウツーに対する知識伝達に終始してきたきらいもないとはいえない。それは必要なことではあったがベビーブームの終焉から少子高齢社会そして人口減少時代への日本の社旗構造の変革に伴い、求められるものは変化してきている。我々はこの様な時代の要請に耳を傾けつつ健康教育事業を実施してきた。

南稜中学の事例をみると同校は平成15年より健康教育を愛知県歯科医師会が実施しており、歯科医師会と関わりが深い。新興住宅地を校区とする4つの小学校から入学してくるため問題行動や、DMFTが市内平均より多いなどの課題がある。一方の東陽中学は平成16年より歯科医師会が健康教育を実施している。同校に入学する生徒の大半が小学校において既にライフスキルプログラムを適用した歯・口の健康教育を受けている。その相違がセルフエスティームの高低となっているのであろう。このことが小学校から中学校への継続的な働き掛けの必要性が確認できた。また南稜中学に於いても学年が上がるにともない数値には出ないが教室の雰囲気改善されたと養護教諭をはじめ同校の職員の実感となっている。また蒲郡市立大塚中学においては教材等を準備し手順をマニュアル通り行えば指導者が熟練していなくても十分対健康教育に対応できることがわかった。つまりこの児童生徒の「生きる力を育む健康教育事業」の啓発への障壁が一つ除去されたことを意味している。

また小学校においては従来のカリエスリスクの自己診断プログラムに加え、食生活教育プログラムを新たに実施した。児童・生徒にとっても身近な問題であり、その結果は児童・生徒に行動変容をもたらすに有効である事がわかった。う蝕、歯肉炎予防の重要性は改めていうまでもないが、新メニューの開発は歯科医師が健康教育に参画し地域住民の健康増進に寄与するための重要な方法論を獲得したことになる。結論として、我々愛知県歯科医師会はモデル事業として十分な成果を挙げたと言えよう。今後は児童・生徒の健康増進と生きる力の確立を目指して更なる事業の啓発拡大を図って行きたい。

最後に本件事業に対しご理解ご協力をしていただいた愛知県学校保健会、豊橋市立南稜中学、東陽中学、蒲郡市立大塚中学、豊橋市立向山小学校、芦原小学校、の校長先生を筆頭に養護教諭、学級担任等、学校教職員の関係者の方々にこの場を借りて厚く御礼を申し上げます。

- 参考図書
- ・ ライフスキルを育む歯と口の健康教育
財団法人ライオン歯科衛生研究所編 東山書房
 - ・ 学校歯科保健の基礎と応用
安井利一 西連時愛憲 医歯薬出版
 - ・ おとなのための歯と口の健康づくり
安井利一 医歯薬出版
 - ・ 第13回 JKYB 健康教育ワークショップ報告書
JKYB 研究会編