

ラジオNIKKEI ■放送 毎週水曜日 21:00~21:15

小児科診療 UP-to-DATE

2016年1月6日放送

思春期の健康教育

国立成育医療研究センター

理事 平岩 幹男

これまでは思春期の健康教育といった場合には、まず性教育が挙げられ、ついで飲酒・喫煙・薬物乱用の教育が挙げられてきました。実際に中学校や高校で取り入れられている健康教育のテーマは、現在でもこれらが取り上げられていることが多いと思います。そのほかにヤセの問題や、メディアリテラシーの問題も大きくなっていますし、発達障害の理解なども大きなテーマになりつつあります。

かなり思い切った言い方ですが、思春期の健康教育では人生が「不自由」なものであることを伝える必要があります。最近では脱思春期は遅くなる傾向にあると言われていますが、自我の発達段階から見て、思春期は小児から成人への脱皮をとげる時期になります。すなわち束縛への反発と自己主張が強くなる時期でもあります。健康教育においても、伝えなければいけないことをどのように最小限の反発で彼らに受け止めてもらうかがカギになります。強制することも迎合することもそれだけでは決してうまくは行きません。反発しようとしまいと世の中には多くのルールがあり、それらに守られている一方、それらを守る義務も生じています。たとえば飲酒、喫煙の成人規定はどうでもよいように感じるかもしれませんがルールです。いつ帰宅しようが、何をしようが「自由であ

思春期の健康教育

思春期の子どもたちは
子ども扱いされることを嫌うが
世の中は不自由なことを知らない

る」と感じていてそれを主張する子どもたちは、将来目標が明確でない場合が多く、そのためには「現在」のみに価値が偏在し、家庭や社会への反発をくりかえします。

私はこれまで多くの思春期の子どもたちへの健康教育に携わってきましたが、基本はどのような内容の教育であれ「子ども扱いはしない」「自分を大切にすることができなければ周囲の誰かも大切にはできない」「将来の夢を持つこと」を柱としています。子ども扱いをしている限り、彼らは反発しますし自分で考えて行動しようとしません。自分なんかどうでもいいと思っていれば好きになった誰かを大切にすることもできません。夢がなければ不自由な生活を乗り切っていくこともできません。

本日はまず依存症として最近のテーマであるメディアの問題と飲酒喫煙薬物乱用防止についてお話しし、最後に発達障害と性教育の問題に触れたいと思います。

まずメディアについての依存症の問題は2つに分かれます。一つは携帯電話、特にスマートフォン、スマホにおけるLINEの問題であり、もう一つはスマホやパソコンにおけるオンラインゲームの問題です。LINEはもともと災害時の家族確認用に作られたソフトですが、スマホを保有している高校生のすべてが利用していると言っても過言ではありません。というよりもLINEを使うためにスマホに変更した子どもたちも多いと思います。

LINEを用いた文字によるグループメールはクラブ活動や学級活動の連絡方法としてもよく使われています。プログラムの修正により誰かにLINEの仲間から外される、いわゆるLINEはずしは誰が外したかがわかるようになってきたので、以前よりはいじめへの影響は減りましたが、それでもメールを見たかどうかの既読チェックがほかの誰からもわかるので、いわゆる既読スルーへの攻撃は続いています。またLINEにすぐに反応して返信しないと仲間外れにされる場合もあり、24時間スマホを離せない、夜中も寝落ちするまでスマホを抱えているという状況も生まれています。オンラインゲームは当初は無料でも、欲しいアイテムなどには課金されるため経済的負担が発生することと、多くが文字機能による会話であるチャット機能を有しており、グループを組んで戦うなどと言うこともあるため、いったん参加すると自分だけ辞めることが困難になる場合もあります。そこで抜けると次からは仲間に入れてもらえないということもあり、深夜や時によっては朝までゲームへの参加が続きます。

現在の社会はこうしたインフォメーション・アンド・コミュニケーションテクノロジー、以下ICTと呼びますが、これなしにはすでに社会が成立しませんので、ICTそのものを生活から排除することは困難です。本来はメディアリテラシーの教育として、小学校低学年から行うべきものですが、ICTが急激に発展したこともあり、現在思春期を迎えている子どもたちは小学校時代にはまだスマホもLINEもありませんでしたし、

メディア・リテラシー教育

- 基本的には小学校に入学したら開始すべきものであるが、まだ十分ではない。
- LINEの問題
 - 多くの子どもたちがLINEを使っている
 - LINEによるいじめや、生活の束縛もある
- オンラインゲームの問題
 - 国際的にも問題化している
 - グループから抜けられなくてはまる
- 十分な教育と現実対応が子どもたちには必要

ICTについての教育は受けていません。

LINEについてはクラブやクラスで話し合ってたたとえば午前7時から夜9時までしか連絡を流さない、クラブの場合には顧問教諭を、クラスの場合には学級担任を入れるなどを自分たちで話し合ってもらえば、それを使ったいじめは減るのですが現実にはなかなかうまくいきません。またすぐに別のグループが形成されたりします。

オンラインゲームについてはわが国だけではなく多くの国で問題になっています。物理的に夜間はICT機器から隔離することが最も有効とされており、依存症と診断された場合には隔離入院の場合もあります。しかし戻ってくるとまた再発することがしばしばです。

思春期になってからでは、必ずしも有効な教育方法があるわけではないので、小学校低学年から「時間を決める」「ICTより優先順位の高いものから先にする」などを習慣づけていくことが必要であると考えています。

次は飲酒・喫煙・薬物乱用ですが、飲酒や喫煙の教育については子どもたちも大抵のことは知っています。どちらも予防教育だけではなく離脱教育が必要なこともあります。飲酒習慣の場合には若年者の方が依存性になりやすいこと、喫煙習慣については直接間接の健康被害と経済的損失についてです。禁煙パッチやガム、タブレットについても教えておく必要がありますし、未成年者を対象とした禁煙外来も増えてきていますので、場合によっては紹介しても良いかと思います。

わが国の社会全体では喫煙率は低下していますが、若年者については必ずしも当てはまりません。薬物乱用についての教育で最も大切なことは、再犯率が極めて高く、そのために人生が壊れることをきちんと伝えることです。

「手を出すな」という教育では「手を出したくなる」かもしれませんが、「手を出せば、頭では忘れたつもりでも体は忘れていないので一生再犯の危険性が伴う」ことを明確に伝えます。

発達障害についての思春期の健康教育も何回か行ってきましたが、まず「発達障害のかけらは誰でも持っていること」、障害とはそう診断されるべき症状がある上に、その症状によって社会生活上の困難が出ている場合であることをまず説明します。そのうえで、当事者はどのように社会生活訓練を受けるのか、あるいはADHDや二次障害のためにそれだけでは生活上の困難が乗り越えられない場合に薬

飲酒・喫煙・薬物乱用

- 飲酒は若い時に始めれば依存性が高くなりやすい
- 喫煙はわが国全体では減少しているが思春期では減少していない可能性がある
→思春期の子どもたちも卒煙教育が必要？
- 薬物乱用は「ダメ！絶対」ではなく
→手を出せば頭では忘れたつもりでも体は覚えているので一生危険の中にいる

発達障害

- 発達障害のかけらはだれでも持っている
- 障害とは特定の「症状」のために社会生活上に「困難」があってはじめて診断される
- 薬物療法が選択されがちだが、社会生活訓練が重要である
- いじめにあう頻度は思春期には高くなるが、いじめに黙っていないこと、回避するためには不登校もありうることを話している

物投与を行うのかなどを話します。

大切なことは、発達障害に対して偏見を持つことではなく、当事者と周囲の理解によって社会で暮らしていけるようになること、時には持っている才能を開花させて未来を切り開いていけることなどを話します。思春期の子どもたちの場合には、発達障害を抱えている場合には高率にいじめの被害に遭遇します。いじめにあったときには「黙っていないこと」「ためらわずに学校を休んでいじめを回避すること」を伝えています。

性教育についてはしても効果がないのではないかと言う悲観的な意見もありましたが、わが国でも秋田県で全中高生への性教育を行って若年妊娠の中絶率が下がったという結果が出ています。10代の妊娠の増加傾向が止まりつつあるとは言ってもエイズが増加しているという事実もありますので、性教育の重要性がなくなっているわけではありませんが、これから展開していくべき性教育は、避妊と性感染症の予防でも、性交渉の禁止でもありません。まずは自分と相手を大切にするという対人関係の基本について教育することが重要だと感じていますし、実際に行ってみた経験からも、子どもたちからの感想でも有効であると感じました。セックスをしなければ妊娠も性感染症もないという、セックス禁止論では子どもたちは拒否反応を示します。

性教育

- 避妊や性感染症の教育ではなく、セックスをするなどという教育ではない
- 自分を大切に相手も大切にすることを話している
- 大人たちの役割は「産みたくった時に安心して安全に産めるように」子どもたちを支えること(小児科学会から社会への提言2008)

私は、「産みたくった時に、安心して安全に産めるようになるために知っておいてほしいこと」を話しますと教育の最初に言っています。避妊についてはコンドームやピルだけではなく、ポストピルについても触れておく必要があります。レイプなどの場合には事件について話すことができるまでに時間がかかることもあるので、ポストピルの知識がなければ不幸な妊娠は予防できません。また性感染症については相手が1人だけであっても、その背後には多くの関係が潜んでいる可能性があり、その場合にはリスクも高くなることも話しておく必要があります。わが国では避妊といえばコンドームですが、ピルも含めていくつかの方法があることも伝えておくべきです。

このように思春期の子どもたちを対象とした健康教育はまだまだ発展途上であり、対応しなければいけないテーマも変わってきています。思春期の子どもたちが10年後、20年後の未来を支えるわけですから、私たちもその未来に寄与できるように努力したいと考えています。

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>