

「友だちからのプレッシャーに、どう対処するか」を学習しました。



保健体育の授業の単元「健康な生活と疾病予防」について指導要領には、「喫煙、飲酒薬物乱用などの行為は心身に様々な影響を与えて健康を損なう原因となること、また、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要がある。」とされています。

タバコの害について理解しているのに、タバコを吸い始めてしまっている人が世の中にはいます。タバコを吸い始めたきっかけを調査した結果を見ると、1位は「好奇心」で、2位に「友だちに勧められたから」、3位「わからないうちに、ただなんとなんか」、4位「親戚に勧められた」でした。タバコの害については十分わかっているにもかかわらず、身近な人からの誘いに対してなかなか断れないという現状があるようです。これは、若年者にとって、周囲の人からの誘いや圧力が問題行動を引き起こす要因にもなっていると考えられます。

そこで、今回2年生を対象に、保健の授業で学習した喫煙の害をもとに、「喫煙防止教育 行動編」と題して、友だちにタバコを勧められたときに、望ましい意志決定をし、それを伝えるコミュニケーションの方法「健康的な自己主張」をロールプレイで学習しました。

◇始めに、昨年度の復習の意味で、「タバコを吸ったときの影響」について、生徒に思いつく限り挙げてもらいました。

- ・お金がかかる、金もつたいない、依存してお金がどんどん減る、金の無駄、金が貯まらない、金が飛ぶ、高い、お金がかかる、金欠になる
- ・吸ってる時間が無駄だ、
- ・体に悪い、病気になりやすい、臓器が悪くなる、体に良くない、消化器官が悪くなる
- ・有害な物質が出る、一酸化炭素、タール、ニコチン
- ・歯が汚れる、歯が汚くなる、歯が黄色くなる、歯が黒くなる、銀歯が増える、歯が三本抜ける、口が臭くなる、息が臭い、歯がボロボロになる
- ・妊娠中の場合、子どもに影響する、乳児の影響
- ・肺が黒くなる、肺がガングロになる、肺に悪い、肺が黒くなる、肺が汚れる、肺が衰える、咳が出る、たんが詰まる、喉が痛くなる、気管支が汚れる、肺がスカスカになる、肺が動かなくなる、咳き込む回数が多くなる
- ・がんになる、肺がん、がんのリスクがある、
- ・一酸化炭素がよくない、一酸化炭素中毒、体内に酸素がない、息が吸いづらくなる、階段の上り下りがきつい、体力落ちる、運動能力が落ちる
- ・脳が変になる、授業中に眠くなる、学習力の低下、脳死、脳の機能の低下、何も考えられなくなる、学習意欲がなくなる、思考力を低下させる、脳にダメージが入る、おかしくなる
- ・妻に怒られる、上司に怒られる
- ・寿命が短くなる、早死にする、死ぬ、死にやすい
- ・臭くなって人に嫌われる、ヤニかすの友達しかいない、嫌われる、自業自得、不潔、煙たい、尊敬されない、印象悪くなる、ださい、きもい
- ・服が臭くなる、体がたばこ臭くなる、煙たくなる、煙、臭い、匂いが臭い、家が臭くなる、しゃべらないで欲しい
- ・空気が汚れる、社会的なごみ、ゴミになる、ポイ捨てが多い、町が汚れる、資源の無駄、地球温暖化、大気が汚染される、火事の可能性がある、汚染
- ・キマる、良いにおい、おいしい、仕事の調子よくなる、楽しい、気持ちいい、一人前の大人になれる、かっこよくなる
- ・依存する、依存症になる、薬物のように依存しやすい、中毒性、ニコチンを感じられる、吸えないと不機嫌になる、やめられなくなるぞ、ニコチンが駆け巡る、情緒不安定、フラッシュバック、
- ・副流煙、迷惑をかける、いろんな人に害がいく、周りに害が出る、人の気持ちを考えろ、関係悪化、周りの人の健康も悪化、周りに悪影響を及ぼす、周りの人に迷惑、他の人にも害が出る、家族にも影響がある、周りの人にも被害が出る、愛する人を失う、近くにいる人が死ぬ、子供に影響がある
- ・白髪が増える
- ・目が悪くなる、片方の足が小さくなる、足が臭くなる、足が悪くなる、口が大きくなる、顔が黄ばむ、髪の毛が多くなる、髪消える、違法にしろ
- ・尿が汚くなる、体が汚くなる、子どもできない

タバコを吸うことによる影響として、科学的事実以外にも体に及ぼす害などが多く挙げられましたが、「おいしい、気持ちいい、一人前の大人になれる、かっこいい」など肯定的な影響を上げる生徒もいました。

特に、中学生のように若い人たちにとって重要な影響として押さえておきたいのは、

- ★一酸化炭素による酸欠で、運動能力や学習能力が低下する。
 - ★依存薬物のニコチンにより10代でタバコを吸い始めると大人よりも依存の影響が強いため、やめにくくなる。
 - ★DNA（遺伝子）を傷つけるので、突然変異を起こしてガンになる確率が高くなる。
- という点です。

◇次に、架空の場面設定をして、友だちの誘いによってしまった人の心理状態を分析し望ましい意志決定を伝える学習をしました。



場面設定

冬休みの日曜日に、「わたし」は友人A子、B子と3人でカラオケに行ったが、帰り道の公園でA子がタバコを吸いだし、B子に勧めます。昨日B子は「タバコは煙たいし、臭いも嫌いだから、絶対に吸わない」といっていたにもかかわらず、A子に「怖いの?」といわれ、B子はタバコに火をつけてしまいます。

★B子は、タバコを勧められたときにどのようなことを考えていたのでしょうか?

A子にタバコを勧められたとき、「タバコを吸うのは絶対にイヤ」と思っていたのに吸ってしまったB子は、どのようなことを考えていたのか、みんなで考えてみました。

- ◇たばこは嫌いだけど、A子は友達で、断ると裏切った感じになるかな...と思った。
- ◇もし断ったら、A子に嫌われて一緒にいられなくなっちゃうかもしれない、「怖いの?」といわれ、少しおきになったのかもしれない。
- ◇吸わないと仲間外れにされるかな?なんで持ってるの?吸いたくない、断りたい。一回くらいいいやと思いい吸った。意志が弱ったと思う。ダメなことしてるな。怖いから吸いたくないな。仲の良い友達だし断りにくい。断ったら仲が悪くなっちゃうかも不安。ダメなことをしたと思った。友達に勧められて吸いたくなかったが断れなかったから、焦る。とてもいやだという気持ち。
- ◇仲間外れにされたくない。仲を私が悪くしたくない。どうしよう。
- ◇断ることができなかった。友達からのプレッシャーに負けた。若いうちに病気になるかもしれない。吸ったら体に影響が出てしまうかもしれない。断ったらA子と仲が悪くなるかもしれない。
- ◇嫌だけどA子も吸ってるし、吸ったら自分の体に影響あり!少しだけならいいかな、A子に進められたし...。友達からのプレッシャーに負けた。若いうちに病気になっちゃう。断ったらA子と仲が悪くなる。怖くない!(負けず嫌い)
- ◇吸えばプレッシャーをかけられないで済む。A子は怖いから逆らったらどうなるかわからない。
- ◇怖がりだと思われたくない。(なめられたくない)今だけ吸ってやめればいいや。犯罪だけどA子に嫌われたくない。A子が吸ってるなら大丈夫。プレッシャーから逃れられる。
- ◇A子に「怖いの?」とあおられて嫌だけど吸っちゃった。
- ◇あれ?思ったより美味しい?A子と縁切ろうと思う。何事もチャレンジだ!

友達から自分が望まないことを勧められると、いくら自分が「いやだ、いけない」と思っているても、「嫌われるのはイヤだ」「友人関係を壊したくない」「何かされそう」「仲間はずれにされる」「弱虫扱いされたくない」など不安や迷いなどの感情により、自分の考えや意思をうまく相手に伝えられなくなってしまっています。その結果、本当は吸いたくないのに、吸ってしまうといった、自分が望まない行動をとってしまっています。

そこで、このようなときに、自分の気持ちや意思をうまく相手に伝える方法「健康的な自己主張」を行って、しっかりと断るようになりましょう。

「自己主張」には3つのタイプがあります。

- ①攻撃的な自己主張(アグレッシブ)は物事をはっきり伝えるが、その反面、他者の考えに無頓着な傾向があり、自分の考えを相手に無理やり押し付けてしまうタイプ(A子タイプ)
- ②受け身の自己主張(ノー・アサーション)は自分より相手を尊重し、自己否定的になり思ったことが言えません。この場合ストレスもたまり、自己肯定感も下がります。(B子タイプ)
- ③健康的な自己主張(アサーション)は相手も自分も大切に自分の表現で、自分の考え、要求、気持ちを率直にその場に合った適切な方法で伝えます。相手との人間関係に配慮し相手の意見に耳を傾け、相手の権利を尊重しつつ、相手を責めたり、押さえつけたりすることなく、自分の意見や要望を穏やかに主張することです。そして、自分(の権利)を守る伝え方です。

☆あなたが「私」だったらどうやって断りますか?A子の誘いに対して「健康的な自己主張」をしてしっかりと自分の意見要望を穏やかに主張しましょう。

「あなたならどうする?「自己主張」にはいろいろな伝え方があるよ!

「自己主張のヒント」(JKYB研究会)を参考にしてみよう。

1. 断る言葉だけでもはっきり言おう。
2. 吸わない理由も言おう。(自分が大切にしていることがだめにならないか、タバコの害について勉強したことを利用する。友人の意見を使わせてもらう。タバコについて思っていることや感じていることを率直に言う、など)
3. 相手の言うことが本当か、冷静に考えて反論する。(みんな吸ってるのか、吸うことは勇気があることなのか、誘いにのるのが友達なのか、など)

次にA子が「私に」タバコを勧めてきます。

タバコは絶対に吸いたくないと思っている「私」は、どんなふうに自己主張をして自分の考えや意思を伝えて断ることができるでしょうか。シナリオを皆さんに作っていただきました。

★友だちなら勧めない。タバコを吸ってる友だちがいたら止める。

◇「A子は友達だし、健康でいてほしいから吸わないでほしい。」

A子：だれも見てないって。怖いのか？

私：犯罪だし、誰も見てないから吸っちゃいけないと思う。

A子：ガキだな。お前は小学生か。

私：まだ中学生だけど悪いことと良いことの区別はつけられるよ。

A子：からだのこと心配してるの？吸ったってこの通り大丈夫だよ。

私：今は大丈夫かもしれないけど、これから、肺が悪くなったり記憶力が悪くなっちゃうかもしれないよ。

A子：みんな吸っているよ。友達だったら、吸いなよ。

私：本当にみんな吸ってるの？A子は友達だし健康でいてほしいから吸わないでほしい。

*答えを考えるのに、悩んだり難しかったことは？

今考えたことを実際に言えるかが心配。きっぱり断ってスッキリした。



◇「私の友達は何人もタバコを吸ってないよ。」

A子：だれも見てないって。怖いのか？

私：何について怖いのか聞いてるの？ばれるか？健康か？

A子：ガキだな。お前は小学生か。

私：タバコ吸って大人になっただけでかっこつけてる方がガキじゃない？

A子：からだのこと心配してるの？吸ったってこの通り大丈夫だよ。

私：どこが大丈夫なの？依存してんじゃん。

A子：みんな吸っているよ。友達だったら、吸いなよ。

私：A子は親友だよ。私の友達は一人もタバコを吸ってないよ。

*答えを考えるのに、悩んだり難しかったことは？

どうやって答えるか迷った。どうやって言葉にするか難しかった。相手のことを考えるのが難しかった。スッキリした。



◇「A子は友達だけど、私は吸わないよ。」

A子：だれも見てないって。怖いのか？

私：怖いよ。悪いことはいつかばれるよ？

A子：ガキだな。お前は小学生か。

私：ガキじゃないよ。家族、友達にも迷惑がかかるし、部活も続けたいからやめておくよ。

A子：からだのこと心配してるの？吸ったって、この通り大丈夫だよ。

私：今だけでしょ？今やめないと将来大人になった時に後悔するよ。

A子：みんな吸っているよ。友達だったら、吸いなよ。

私：A子は友達だけど、わたしは吸わないよ。A子も体に良くないし、家族にも迷惑がかかるからやめた方がいいよ。

*答えを考えるのに、悩んだり難しかったことは？

友達を否定せず、しっかり自分の意見を述べるのが難しかった。

★自分の好きなものがだめになるから。自分の体を大切にしたい。

◇「私は自分の体を大切にしたいから吸わない！」

A子：だれも見てないって。怖いのか？

私：怖いよ。吸うと運動能力が低下してバドミントンができなくなるから吸わない。

A子：ガキだな。お前は小学生か。

私：中学生だけど。

A子：からだのこと心配してるの？吸ったって、この通り大丈夫だよ。

私：今はね。それに私には大丈夫そうに見えないけど。

A子：みんな吸っているよ。友達だったら、吸いなよ。

私：友達とか関係ないし、私は自分の体を大切にしたいから吸わない。A子にも自分の体を大切にしたいよ。

*答えを考えるのに、悩んだり難しかったことは？

相手との関係を壊さずにちゃんと断れる断り方が難しかった。



◇「運動をするのを楽しめないから、友達だったら吸わなきゃいけないの？」

A子：だれも見てないって。怖いのか？

私：怖いから吸いたくない。

A子：ガキだな。お前は小学生か。

私：小学生じゃないけど、タバコを吸っていい年齢でもないよ。

A子：からだのこと心配してるの？吸ったって、この通り大丈夫だよ。

私：だけど、運動をするのが楽しめないから吸わない。

A子：みんな吸っているよ。友達だったら、吸いなよ。

私：友達だったら吸わなきゃいけないの？

*答えを考えるのに、悩んだり難しかったことは？

これを本当に友達にできるかわからないけど、これを言えたならいいと思います。

★相手の意見を冷静に判断し、反論し、きっぱり断る。

◇「周りの人はみんな吸ってないよ」

A子：だれも見てないって。怖いのか？

私：うん。身体に悪いじゃん。

A子：ガキだな。お前は小学生か。

私：小学生でもタバコがだめってくらいわかるわ。

A子：からだのこと心配してるの？吸ったってこの通り大丈夫だよ。

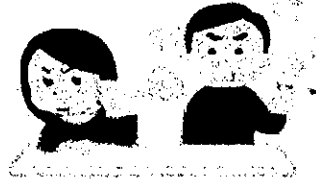
私：絶対大丈夫じゃないよ。

A子：みんな吸っているよ。友達だったら、吸いなよ。

私：周りの人はみんな吸ってないよ。友達とか関係なくタバコは吸いたくないから無理。

*答えを考えるのに、悩んだり難しかったことは？

相手あおってきたときの返事が悩ましい。



◇「後に体が悪くなるって聞いたことがあるから吸いたくないよ。」

A子：だれも見てないって。怖いのか？

私：怖いし、吸いたくないよ。親につかまるから。

A子：ガキだな。お前は小学生か。

私：大人になる前にタバコを吸ってる方がガキだと思うけど！

A子：からだのこと心配してるの？吸ったって、この通り大丈夫だよ。

私：後に体が悪くなるって聞いたことがあるから吸いたくないよ。

A子：みんな吸っているよ。友達だったら、吸いなよ。

私：ごめん吸えないけど、これからは友達でいようよ

*答えを考えるのに、悩んだり難しかったことは？

自分らしい答えを見つけられた。最後に友達を助けてあげてといわれたけど、こういう友達は何回言っても聞かないのでそれだけは無理だった。



◇シナリオを作って演じてみた2年生の感想です。

- 相手のことを傷つけないで、自分の意見をはっきりと主張することが難しかったです。
- 自分の意見を示しつつ、相手も不快にならないような声掛けをすることが大切だとわかりました。
- 相手が傷つかず断る言葉を選ぶのが難しかった。もし誘われたら、ちゃんと断れるようにしたい。
- 今回の授業を通して、タバコは危険だということを知り、良い言い方で伝え、自分の主張を言っていきたいと思います。
- いろんな断り方が考えられ楽しかった。
- ただ断るだけでなく理由を言うことが大切だと感じた。
- A子の友達関係をやめられないのが困りました。でも自分なりに断り方を考えられたので良かったです。
- 自分が思うように答えることができた。けれど、言い方は少し悩みました。もし、いつかタバコやお酒、菓子を勧められても自分の思いをしっかり言いたい。
- 友人との関係を壊したくないから、どんな口調で話せばいいのかを考えるのが難しかったです。
- 相手と逆の意見を言うのが難しい。断りづらい。
- 全く会話にならなかった。相手の意図が全く分からない。
- 暴言や相手が嫌な気持ちにならないように言うのが大変だった。
- 今回のシナリオでやってみましたが、もし本当にこんな場面になったら怖いかも。そんな時は勇気を出して頑張って自分を守って相手も守るようにする。
- 相手が諦めるような言い返しを考えるのが難しかった。また、自己主張をするとスッキリしたので、これから友達や身内の人から何か言われても言い返せるようにしたい。

自分の意思に反することを言われたり誘われたりしたときに、健康的な自己主張で、「友達を止めるぞ！」といった相手を脅したり、押さえつけたり非難したりせず、相手の言っていることを冷静に判断して批判、反論して自分の要求や意志を伝える方法を学びました。どういったらいいのかわからない、難しかったでしょう。相手をどんなに尊重して自分の意見や考えを伝えても、相手が憤慨するかもしれません。でもそれは相手の問題であってあなたのせいではありません。誠意を尽くしてもわかってもらえなければその人はそれまでの人です。さて、実際の場面でこのスキルを使うためには、何度も練習して経験することが必要です。他の人の発言を参考にして、自分が言いやすい言い方を見つけていきましょう。そして、しっかりと自分を守ってください。