

保健教育と禁煙活動

—敷地内禁煙の課題から—

永石 喜代子・大野 泰子・寺田 圭吾・山本 あす美

Health education and nonsmoking activity

A report about nonsmoking problem in the school site

Kiyoko Nagaishi, Yasuko Ono, Keigo Terada and Asumi Yamamoto

Closing of smoking area, nonsmoking has been conducted from 4 years ago in our college site. Our college has been promoted to stop smoking in college site in order to keep student's health and nurture teachers for children's lives and health.

In spite of our expectations, smoking students didn't decrease and made new problems in habitual bad manners around adjacent area.

Through questionnaire for not only students but also teachers, we carried out the research for consciousness of nonsmoking, defined problem and study for health education and nonsmoking activity in future.

Keyword: health education, nonsmoking in site, college

はじめに

近年、喫煙は世界的な重大な健康問題となり、健康被害防止のための喫煙防止教育の実施とともに、強力な社会的対策が必要とされている。保健医療分野で初の世界条約、「たばこ規制枠組条約」が2005年2月27日に発効し、日本を含む世界の150か国以上が批准している。批准国には、2010年2月までに、タバコの消費（喫煙者）を減らし、公共の場の受動喫煙をなくすための規制を実施することが求められている¹⁾。

また、「学校基本法」では、「心身ともに健康な国民の育成」を教育の目標に掲げている。文部科学省の「学習指導要領」において、総則3に「学校における体育・保健に関する指導を、教育活動全体を通して行う」ことが示されている²⁻³⁾。

したがって、本学のように学生が未成年であることや、児童生徒の保健、健康に関する指導、教育活動の教育者である養護教諭、幼稚園教諭、栄養教諭を養成している短期大学として、禁煙教育に取り組むことは当然のことであると考えられる。今日では大学における敷地内禁煙が実施されてきているが、平成17年当時、三重県にはまだ敷地内禁煙の実施が目新しい時期から、禁煙教育活動に取り組んできた。

本学の喫煙防止および禁煙教育は、平成 17 年に分煙から敷地内禁煙を実施するとともに、禁煙プロジェクトを推進し禁煙への啓発を推進してきた。毎年、喫煙に関する健康の有害性についての学習を取り入れ、見回りや禁煙教室での禁煙デーのイベント、外部講師による「喫煙による健康の害」の講演、さらには学生への質問紙調査を実施し、統計的にも喫煙防止と禁煙の啓発を促してきた。

しかしその結果は、喫煙学生の減少という目的には到達していない。相変わらず喫煙のマナーの悪さや、敷地内禁煙によって新たに生じた地域住民からの苦情対策に苦慮しているのが現状である。しかしながら禁煙対策はそれほど簡単ではなく、繰り返し、長期的展望にたった喫煙防止、禁煙指導、禁煙教育が重要であると考えられる。

そこで本研究では、現在の禁煙プロジェクトを見直し、学生だけではなく、敷地内禁煙を推進し禁煙教育に当たる教職員への意識調査を実施することで、敷地内禁煙の課題と保健教育の必要性を明確にする。

第 1 章 研究の方法 大学における禁煙の必要性

1-1 研究目的と方法

- ・ 平成 20 年 12 月 教職員を含めての質問紙調査の実施と前回（平成 20 年 4 月実施）の質問紙調査との比較から、喫煙者減少の変化を把握する
- ・ 質問紙調査の分析より、禁煙教育と保健教育のあり方と課題の明確化
- ・ 質問紙調査の分析より、敷地内禁煙の課題を明確化する
- ・ 喫煙に関する保健教育によるリセット禁煙の導入の検討

1-2 禁煙活動の社会的背景と本学の敷地内禁煙の実施

平成 15 年 5 月施行の「健康増進法」や平成 17 年 2 月発効 WHO「たばこ規制枠組み条約」により各大学、医学・看護・健康科学に「学校敷地内禁煙」を宣言・実施する大学が増加してきている。それに呼応して入学志願者が大学選定条件の一つに「キャンパス内全面禁煙実施大学」を挙げ、更には、新社会人の 25%が社会選定条件の一つに、「禁煙職場」を挙げている⁴⁾。

平成 20 年 11 月 14～16 日に開催された、第 55 回日本学校保健学会では、学会長講演から特別講演、シンポジウムなど 26 題もの喫煙に関する講演や研究発表が行われた⁵⁻²³⁾。これは各学校での喫煙が大きな課題になっていることがうかがえる。

以上の社会的背景から考えても、本学に於ける禁煙教育は必然的である。また、短期大学の 1 年生には未成年の学生が多いことから、それまでの高校時代の禁煙教育から継続して、短大における禁煙教育が必要である。

しかし、分煙化は出来ても敷地内禁煙という全面禁煙に踏み切るには課題も多い。敷地内禁煙に踏み切れれば、喫煙している学生は排他的状況になるとの懸念もあり、検討を重ねて、喫煙者をサポートし禁煙に結びつくような指導や教育を組み入れながらの禁煙教育を計画し、本学の敷地内禁煙を平成 17 年に実施した。

第2章 本学の喫煙に関する質問紙調査

敷地内禁煙を実施して4年が経過し毎年、喫煙や学生生活に関する質問紙調査を実施しているが、喫煙者の減少には繋がっていない。さらに敷地内禁煙であっても、喫煙者のマナーや喫煙者への対応が課題となっている。そこで、学生の喫煙に対する知識や敷地内禁煙に対する意識を確認すると共に、教職員の喫煙に対する意識調査が必要であると判断し、平成20年12月に学生、教職員への喫煙に関する質問紙調査を実施し、平成20年4月に実施した質問紙調査と比較してみた。

2-1 喫煙に関する質問紙調査

平成20年4月（入学当初）本学学生 全学生に喫煙に関する質問紙調査を実施した。

対象：本学 全学生 248名

実施日：平成20年4月

結果：有効回答 195名（78.6%）

対象	1年	2年	計	(人)
生活学	29	17	46	
こども学	48	34	82	
食物栄養	26	41	67	

Q1 今までに喫煙したことがあるか？

	全体	生活学		こども学		食物栄養	
		1年	2年	1年	2年	1年	2年
現在喫煙している	23	4	2	2	2	7	6
過去にはあるが現在は喫煙していない	21	1	3	7	5	3	2
喫煙したことはない	151	24	12	39	27	16	33

Q2 「現在喫煙している」と答えた人の1日の量

学内での本数	全体	1年	2年	1日のトータル	全体	1年	2年
0本	5	3	2	1～5本	2	1	1
1～2本	1	0	1	6～10本	6	4	2
3本	5	3	2	11～15本	7	5	2
4本	1	0	1	16～20本	5	2	3
5本	4	3	1	21～30本	1	0	1
8本	3	2	1	未記入	2	1	1
10本	2	1	1				
未記入	2	1	1				

☆現在喫煙中、または過去にはあるが喫煙していない人に。

喫煙し始めた時期

年齢	全体	1年	2年
8才	1	0	1
12才	1	1	0
13才	4	2	2
14才	3	1	2
15才	5	3	2
16才	13	9	4
17才	5	1	4
18才	3	1	2
19才	1	1	0
22才	1	1	0
未記入	7	4	3

Q3 喫煙の動機（複数回答）

	全体	1年	2年
友人にすすめられた	12	7	5
家族にすすめられた	1	1	0
友人(家族)以外にすすめられた	0	0	0
好奇心	10	2	8
かっこいいから	2	1	1
大人の気分を味わいたい	1	0	1
やせるため	1	0	1
なんとなく	19	11	8
その他	0	0	0

Q4 喫煙の理由（複数回答）

	全体	1年	2年
友人が喫煙しているから	7	5	2
幸せな、あるいは楽しいから	0	0	0
落ち着くから	17	10	7
吸いたくなるから	21	14	7
大人になった気分がするから	1	0	1
口が寂しい	9	5	4
その他	2	0	2

その他の理由

「先輩に吸わされたから」

「興味本位」

☆ 現在喫煙中の人に

Q5 喫煙すると、副流煙による周りの影響があることを考えているか？

	全体	1年	2年
考える	9	5	4
たまに考える	11	4	7
たいてい考えない	2	2	0
考えない	2	2	0

Q6 学内で喫煙したことがありますか？

	全体	1年	2年
ない	9	5	4
たまにある	4	2	2
ある	11	4	7
登校した日は毎日ある	3	2	1

Q7 学内で喫煙した人はどの場所で吸いましたか？

	全体	1年	2年
駐車場	5	3	2
トンネル付近	10	5	5
トイレ	0	0	0
その他	9	3	6

その他の回答「車の中」

Q8 禁煙の意思について

	全体	1年	2年
ぜひ禁煙したい	8	6	2
できれば禁煙したい	2	1	1
どちらかといえば禁煙したい	9	4	5
禁煙する気はない	4	2	2

Q9 喫煙することによるあなたの損失は何か？（複数回答）

	全体	1年	2年
健康	8	6	2
美容	6	3	3
お金	20	13	7
環境破壊	3	3	0
周囲の人の健康	4	3	1
その他	1	0	1

☆ 全員に

Q10 ニコチン依存症は薬物依存と同じ考え方であることについて

	全体	1年	2年
よく知っている	56	29	27
少し知っている	61	29	32
聞いたことがある	39	21	18
知らない	33	20	13
未記入	7	5	2

Q11 友人・知人が喫煙していることを知った場合、あなたはどうするか？

	全体	1年	2年
注意する	44	19	25
気になるが苦痛ではない	64	40	24
気にならない	70	35	35
自分も喫煙したくなる	5	2	3
未記入	11	8	3

その他の意見

「気になるし苦痛」

Q12 本学での禁煙に関するあなたの考えをお聞きます。

	全体	1年	2年
罰を設ける	18	6	12
厳しく指導する	45	23	22
現状維持(学外で喫煙する)	116	63	53
その他	5	3	2
未記入	12	9	3

喫煙者の意見

「考えない」

「灰皿を作った方がゴミが減る」

「場所を設けてほしい」

非喫煙者の意見

「ルール・マナーを守るために罰を設ける」

「現状維持でも良いが、ルールを守らなければ罰を与える」

以上の結果から次のことが明らかとなった。

1. 本学は敷地内禁煙であるが、喫煙者は約1割であった。

(表1)喫煙歴

	学生全体 (n=195)	1年生 (n=103)	2年生 (n=92)
喫煙者	23 (11.8%)	13 (12.6%)	10 (10.9%)
過去喫煙歴ある者	21 (10.1%)	11 (10.7%)	10 (10.9%)
喫煙したことはない	151 (82.1%)	79 (76.7%)	72 (70.0%)

2. 喫煙理由は、吸いたくなるからの理由が喫煙者23人中21人(91.3%)、落ち着くからの理由は、17人であった。

(表2)喫煙理由

順位	喫煙理由	人数
1	吸いたくなるから	21人
2	落ち着くから	17人
3	口が寂しい	9人
4	大人が喫煙しているから	7人
5	その他	2人
6	大人になった気分がするから	1人

3. 喫煙始めた年齢は、16歳が一番多く、最年少は8歳であった。

(表3)喫煙開始年齢

年齢(才)	8	12	13	14	15	16	17	18	19	22	未記入
人数(人)	1	1	4	3	5	13	5	3	1	1	7

4. 敷地内禁煙であるため、喫煙者はトンネル付近や駐車場で喫煙していた。

トイレで隠れて喫煙する人は、0であった。

(表4)喫煙場所

喫煙場所	トンネル付近	車の中	駐車場	トイレ
人数(人)	10	9	5	0

5. 喫煙は薬物依存と知っている、少し知っている、聞いたことがある人がほとんどで、知らない人は56人中33人(17%)であった。

(表5)喫煙は薬物依存

薬物依存と同じ	少し知っている	よく知っている	聞いたことがある	知らない	未記入
人数(人)	61	56	39	33	12

6. 喫煙者の禁煙の意思は、ぜひ禁煙したい(8人)の積極的な意思から、どちらかといえ(9人)、できれば(2人)を合わせれば、喫煙者23人中19人は禁煙したいと思っている。禁煙する気がない者は4人であった。

(表6)喫煙の意思

禁煙の意思	どちらかといえ ば禁煙したい	ぜひ 禁煙したい	禁煙する気がない	出来れば 禁煙したい
人数(人)	9	8	4	2

7. 喫煙による損失の第一位は、お金であった。健康は次点で、経済的には損失であることを感じていた。

(表7)喫煙による損失

損失	お金	健康	美容	周囲の健康	環境破壊	その他
人数(人)	20	8	6	4	3	1

このように喫煙者は、喫煙が健康に悪い、美容に悪い、経済的にも損失していると思っているが、落ち着くから、吸いたくなるから喫煙している学生が多いということであった。また、喫煙は薬物依存であるという知識は得ていた。また、禁煙の意思も、ぜひ禁煙したいという積極的な禁煙から、どちらか、できればという消極的な意思も含めて禁煙の意思はあった。4人は全くその意思がないと答えていた。しかし、この数値は禁煙可能な数値であった。

ところが喫煙の質問紙調査結果と、実際の喫煙者数との間に、多少のズレがあるように思う。おそらく記入できない学生もいるのではと判断する。その学生たちのサポートも大きな課題である。

2-2 平成20年12月実施 結果

平成20年4月実施と同じ学生達に12月に学生と教職員と同時に質問紙調査を実施した。

実施調査

対象：本学全学生248名、教職員43名

実施日：平成20年12月

結果：有効回答 学生192名(80.0%)、教職員23名(53.5%)

対象	1年	2年	計(人)
生活学	28	14	42
食物栄養	22	36	58
こども学	47	45	92

I 喫煙についての質問

Q 1

ここ1ヶ月間、喫煙しているかどうか？

	生活学		食物栄養		こども学		合計
	1年	2年	1年	2年	1年	2年	
1 はい	4	0	1	4	9	13	31
2 いいえ	24	12	21	32	38	32	159

過去に喫煙したことがあるかどうか？

	生活学		食物栄養		こども学		合計
	1年	2年	1年	2年	1年	2年	
1 はい	7	0	4	8	17	24	60
2 いいえ	21	12	18	28	30	21	130

Q 2

友達が喫煙していたらあなたはどうするか。

	生活学		食物栄養		こども学		合計
	1年	2年	1年	2年	1年	2年	
1 禁煙するようにすすめる	8	0	5	3	6	4	26
2 相手によっては煙草をやめようと言をかける	10	4	3	12	10	11	50
3 やめてとは言わないが喫煙のマナーを教える	2	1	5	5	6	4	23
4 煙草をやめてとは言いつらい	2	1	2	3	20	0	28
5 喫煙は本人の自由であるので気にしない	6	6	7	13	5	24	61

Q 3

本学の敷地内禁煙についてどのように考えるか？

	生活学		食物栄養		こども学		合計
	1年	2年	1年	2年	1年	2年	
1 賛成	13	4	12	16	15	15	75
2 分煙	4	2	5	14	15	9	49
3 自由	5	1	2	5	7	8	28
4 その他	1	1	0	0	0	2	4
5 わからない	5	2	3	1	8	7	26

II. 現在、喫煙している人に聞きます。

Q 1 喫煙年数

	生活学		食物栄養		こども学		合計
	1年	2年	1年	2年	1年	2年	
1 半年以内	1	0	0	0	2	0	3
2 1年位	0	0	0	0	0	1	1
3 2年位	0	0	0	0	0	0	0
4 3年位	0	0	0	0	1	2	3
5 4年位	0	0	1	0	3	0	4
6 5年位	0	0	0	1	1	4	6
7 6～10年	1	0	0	2	2	4	9
8 11年以上	2	0	0	0	0	0	2

Q 2 いつから喫煙しているか

	生活学		食物栄養		こども学		合計
	1年	2年	1年	2年	1年	2年	
1 小学校	0	0	0	1	1	2	4
2 中学校	4	0	0	2	3	6	15
3 高校	0	0	1	0	3	4	8
4 社会人	0	0	0	0	0	0	0

Q3 一日の喫煙本数

	生活学		食物栄養		こども学		合計
	1年	2年	1年	2年	1年	2年	
1 5本以上	1	0	0	1	2	1	5
2 6～10本	2	0	0	1	1	5	9
3 10～15本	0	0	0	0	2	3	5
4 16～20本	1	0	0	1	2	2	6
5 21～25本	0	0	1	0	2	0	3
6 26～30本	0	0	0	0	1	0	1
7 30本以上	0	0	0	0	0	1	1

Q4 喫煙のきっかけ

	生活学		食物栄養		こども学		合計
	1年	2年	1年	2年	1年	2年	
1 興味本位	2	0	0	1	1	4	8
2 友達に勧められて	0	0	0	1	7	2	10
3 なにげなく	1	0	0	3	7	6	17
4 その他	1	0	1	0	1	1	4

Q5 禁煙したいと思っているかどうか

	生活学		食物栄養		こども学		合計
	1年	2年	1年	2年	1年	2年	
1 禁煙したい	3	0	0	1	6	2	12
2 できれば禁煙したい	1	0	0	1	1	6	9
3 禁煙できない	0	0	0	1	0	1	2
4 禁煙するつもりはない	0	0	1	1	3	4	9

教職員アンケート

Q1 喫煙状況

喫煙者	4
非喫煙者	19

Q2 喫煙を始めた時期

1 半年以内	0
2 1年位	0
3 2年位	0
4 3年位	0
5 4年位	0
6 5年位	0
7 6～10年	0
8 11年以上	4

Q3 喫煙本数

1 5本以上	0
2 6～10本	1
3 10～15本	0
4 16～20本	1
5 21～25本	2
6 26～30本	0
7 30本以上	0

Q4 敷地内禁煙

1 賛成	11
2 分煙	12
3 自由	0
4 その他	0

以上の結果から次の事柄が明らかとなった。

- ① 平成 20 年 12 月現在、学生の喫煙者 31 人で、1.17%であった。
- ② 学生の喫煙経験の長い者は、10 年以上と小学校から喫煙し始めた学生であった。しかし、気になるのは、喫煙者の中に、半年以内に喫煙している学生が 3 人いた。1 年以内は 1 人であった。この 4 人は短期大学に入学してから喫煙した可能性が強いのである。
- ③ 教職員の喫煙者は 4 人で 11 年以上と長年の喫煙者であった。
- ④ 喫煙の経歴がある者は、60 人で、現在喫煙者 31 人で、29 人が禁煙したことになる。
- ⑤ 喫煙者に禁煙を勇気を出して言えるのは 26 人 (13.7%) であり、相手によって言えなかったり、声はかけにくい状況であった。
- ⑥ 学生の敷地内禁煙に賛成が 75 人 (39.5%) で、分煙化が 49 人 (25.8%)、自由であるが 28 人 (9.5%) があった。教職員の敷地内禁煙賛成者は、11 人 (47.8%) であり、分煙化は 12 名 (52.2%) であった。教職員には自由であるという意見は 0 であったが、分煙化には地域からの苦情や喫煙者への対応を考えての意見が多かった。
- ⑦ 学生の喫煙者で禁煙の意思は 21 人であるが、禁煙できないが 2 人、禁煙するつもりはないが、9 人と多かった。
- ⑧ クイズの正解率の一番高いのは、副流煙の怖さは 7 割強の学生が知っていた。次にニコチン依存症という病気であることは、5 割強の学生は知識としてはあった。(表 8)
- ⑨ 教職員には、喫煙がニコチン依存症ではなく、タバコは嗜好品であるとの答えが目立った。

(表 8) クイズの正解率表

クイズ 内容	有害物質は主流煙より、 副流煙のほうに多い。	喫煙は「ニコチン依存症」 という病気である。	喫煙者のうち、二人に 一人は「禁煙したい」 と思っている。	一日 20 本、一年間 吸うとコップ一杯分 のタールが出る。
正解率	144 人 (75.8)	101 人 (56.8)	60 人 (31.6)	58 人 (30.5)

以上の結果から、質問紙調査を実施した 4 月から 12 月の 8 ヶ月間の変化をみる。

- ① 喫煙者は減少していない。23 人→31 人に増加していた。
- ② 禁煙の必要性は知識としては理解できるが、行動には繋がっていない。
- ③ 積極的な禁煙推進意識を持つに至っていない。
- ④ 敷地内禁煙については、地域からの苦情や喫煙者の対応から分煙化に意見が流れていた。
- ⑤ 禁煙活動が必ずしも、禁煙意識を持つに至っていない。

以上のように、禁煙活動の成果が見られない原因の一つは学校全体として、敷地内禁煙についての方向性に迷いが生じてきていることが考えられる。学生の指導、教育側である教職員の禁煙に対する認識が曖昧であり、禁煙としながらも喫煙者が後を絶たない状況や、敷地内禁煙の結果、喫煙者を追い出し排除しているのではという想いや、喫煙者は喫煙場所がなく地域住

民からの苦情に繋がる危険性があるという現実問題から、分煙化がよいのではと迷い始めていると考えられる。この迷いをどのような方向に持っていくかが、大きな課題である。

第3章 敷地内禁煙に対する関心（学生と教職員）

3-1 敷地内禁煙に対する意見

今回の喫煙に関する調査では敷地内禁煙に対する意見をどのように考えるかである。そこで、賛成派、反対派の意見を具体的に取り上げてみた。

①敷地内禁煙賛成の意見

- ・ 吸わない人が気にならないところで吸ってほしい。
- ・ タバコの煙は体に悪いので。
- ・ タバコが嫌いだから。
- ・ 綺麗な環境が良いから。
- ・ 未成年の学生もいるから。
- ・ 煙の臭いが気になるから
- ・ 吸わない人の方が多から。
- ・ 地域の人にも迷惑をかけるから。
- ・ 自由や分煙にすると色々な場で吸うと思うから。
- ・ 喫煙は自分だけでなく、他人にも迷惑をかけるおそれがあるから。
- ・ 受動喫煙させられるのは本当に嫌だから。
- ・ 学校は煙草を吸うところじゃないから。校内では禁煙が常識。
- ・ 仕事中は喫煙できない職場もあるので、練習にもなる。
- ・ 敷地内禁煙を考える前に、未成年の喫煙を考えるべきでは…。
- ・ 病気を持っているため、煙を吸うと辛い。

②分煙化の意見

【喫煙者】

- ・ 禁煙にしてもきっとみんな吸うと思うから。
- ・ ポイ捨てが多すぎて良くない。灰皿を作った方が良いのでは。
- ・ 最低でも喫煙できる場所はほしい。
- ・ 1ヶ所でも喫煙できる場所があれば、それで充分。

【非喫煙者】

- ・ 自分の気になるところで吸われていたら嫌だけど、気にならない所なら良いと思う。でも、その場所は、ガラが悪くなるイメージがある。
- ・ 喫煙は本人の自由。
- ・ 煙が嫌いだから。
- ・ 分煙したら特に気にならないと思うから。
- ・ 成人の人もいて、吸わないといらいらすと思うから。
- ・ 敷地内禁煙にすると、隠れて吸ったりしていると思うので、分煙にして、喫煙する場

所を決めればそういうこともなくなる。

- ・ 喫煙している人は吸わないとストレスがたまるので、決められた場所では吸っていないことにする。
- ・ トンネルで喫煙している人が迷惑で不快。喫煙者が禁煙なんてできるわけがないので、喫煙所を設置して、しっかりとした分煙をしてもらいたい。

③禁煙に反対の理由

【喫煙者】

- ・ 法律で許されていることを学校が禁止するのはおかしい。
- ・ 喫煙場所を作らないとゴミが増えるだけ。分煙（敷地内禁煙）してタバコをやめさせようなんて無駄な行為。
- ・ 喫煙は人の自由だと思うが、他人に迷惑をかけないほうがいい。
- ・ 教員も吸っているから。

【非喫煙者】

- ・ すぐに禁煙は無理だから。
- ・ 自分がいいと思っているのならいいと思う。でも人のことを考えてほしい。
- ・ 吸いたい人は吸えばいい。

以上の意見から、禁煙教育は不十分であると考え。なぜ、禁煙が必要なかの理解がされていない。また、自分だけが吸わないから、喫煙するのは自由であるという考えが強い。このことからどのような禁煙教育、つまり、保健教育が必要であるかを考察する。

3-2 保健教育の実態

① 専攻での禁煙教育

- ・ 生活学（看護学、実習指導、ホームヘルパー指導、ヘルスカウンセリングなど）機会あるごとに禁煙教室を専攻として実施してきた。
- ・ ゼミナール担当による個人指導
- ・ 外部講師（禁煙外来の医師）による禁煙教育（平成 18 年）

② 全体での禁煙教育

- ・ 外部講師による禁煙教育（平成 19、20 年）

③ 禁煙教室

平成 18 年：禁煙ポスター作成 禁煙についての話し合い

平成 19 年：大学祭にむけての禁煙パネル作成

平成 20 年：禁煙デーにむけての禁煙パネル作成と展示 禁煙クイズ

④ 学生委員会による巡回指導

平成 19 年：タバコ吸い殻拾い 禁煙巡回指導

平成 20 年：禁煙巡回指導

第4章 保健教育の充実

本学は2003年に施行された健康増進法に基づき、学生および教職員の禁煙活動を行ってきた。具体的には喫煙防止や禁煙指導に苦慮しながら、敷地内禁煙の巡回指導や禁煙教育を中心に活動してきた。これは小川浩が述べている「無煙環境づくり」と「無縁世代の育成」のたばこ対策の重要な両輪である²⁴⁾。喫煙者は「いつかは禁煙できる」と信じ、環境を整えながら喫煙がどれだけ健康に有害を及ぼすのかを教育し、禁煙活動に取り組んできた。特に、未成年の学生の喫煙者への教育や、子どもの健康を守り育てていく養護教諭養成校としての責任であるとも考え、敷地内禁煙を気長に推進してきた。

しかし、今回のリサーチの結果で明らかなように、禁煙活動の努力の割には、目に見えての効果は見られなかった。これにはいくつかの原因があると考えられる。

その原因の1つは、禁煙教育のあり方である。外部講師を招いての講演や、禁煙教室、巡回指導など、禁煙教育を実施してきたが、「禁煙させる」ことが全面にでていて、注意すればするほど、喫煙者の被害者意識を増加させていったのではないかと考える。その結果が、質問紙調査でも明らかなように、自分は健康に悪いから喫煙しないが、喫煙している人は、喫煙場所がなくかわいそうという同情や、喫煙している人は自由ではないかという意見が意外と多かったのである。つまり、禁煙させようという教育のあせりから、一方的な禁煙の押しつけになっていたのではないだろうかとの反省がある。

つまり、学生は禁煙の講演や、喫煙防止の授業後の感想には、「ニコチンで真っ黒になった肺の映像を見て驚いた」「リアルやった」「自分は喫煙しないぞ」と書いている。中には、熱心にメモをして、「喫煙している父親が心配、すぐに禁煙するように話します」と書かれてある感想文を読むと、禁煙の必要性を理解してくれたと感ずる。

しかし、知識として入っても、行動には結びつかないのである。また、その知識も時がたてば薄れていくのである。そうなると、講演を聴いた、怖かった、でも、「そうは言っても、タバコ吸っている人は、簡単にやめられないのだから、せめて喫煙場所をつくってあげてもいいのでは」「地域住民に迷惑だから分煙に」という敷地内禁煙よりは分煙の意見に流れていったと考えられる。

これは禁煙に対する保健教育のあり方に課題を残していると考えられる。一方的に喫煙はダメだと教育するだけでは、喫煙の危険性やニコチン依存症もメカニズムに気づかないのである。そのためには、具体的に学生と共に考えること行動することが必要である。授業を行えば授業後の学生との意見交流会を実施することや、演劇やロールプレイを学生と一緒に実施する。禁煙ポスター鑑賞や学生と共に禁煙のトーク会を行うなど、大学における「ライフスタイルと健康活動」などの喫煙防止授業が重要であると考えられる。

原因の2つめは、禁煙教育の内容である。禁煙教育で何を教えるかである。喫煙は怖いだけの教育では、喫煙者にとってタバコは怖い物ではなく、甘い優しい友なのである。つまり、禁煙教育で知識や態度が身に付いても、行動には結びつかないのである。このことを指摘しているのが磯村毅の論じる「リセット禁煙」である²⁵⁾。この気づきが重要なのである。

今の教育に欠けているのは、タバコの害による「ムチ」や、禁煙のメリットによる「アメ」では効果が乏しい。喫煙者には「タバコのデメリット」や「禁煙のメリット」は理解しているのである。彼らが吸い続ける文脈はそこではなく、彼らが「タバコのメリット」あるいは、「禁煙のデメリット（禁煙には大きな苦痛が伴う）」を思うからであると磯村毅は述べている。つまり、「タバコは健康に悪いですよ」「タバコを吸ってもストレスは解消されませんよ」「禁煙してよかった」との体験談を話しても、それは他人のことであり、喫煙者にはタバコを吸うことによってストレス解消になる、メリットがあると思込んでいるのである。実際に癒しの脳である α 波が、ストレスなどで不足しているときに、喫煙すると、タバコのニコチンの作用で瞬間的に α 波が増える。喫煙してわずか7秒で「落ち着くなあ」と感じる。しかし、しばらくし、ニコチンが切れてくると α 波が減少してくる。ここでタバコを吸うと、また7秒で α 波が増え「やはりタバコはリラックスするなあ、やめられん」となり、脳は「これはいい感じ」と学習している。となると、この繰り返しでタバコは、喫煙者にとっては有害ではなく、切っても切れない癒しの友になるのである。これは、脳が学習してしまうのである。つまり、体がニコチンを求めるのではなく、脳がニコチン依存症に感染してしまっている状況なのである。このような状況でどれだけ、喫煙の恐怖を教育しても知識として入るだけで行動には結びつかないのである。

それを打破するのが、リセット禁煙の「気づき」である。気づきは一つの学習である。何か客観的な事実気づいた場合、そのことを忘れない限り、その「気づき」は続くのである。特に、リセット禁煙での科学的メッセージでは、「喫煙者はタバコにより、あらゆるストレスが解消できると考えているが、実際にはタバコはニコチン切れのストレスにしか効果がない」あるいは、「喫煙者はニコチンの慢性的影響で幸せが感じにくい状態になっているため、食後などの本来リラックスしているはずの状況でも、喫煙要求が生じる」このことに気づく事が重要であると磯村毅は論じている²⁶⁾。

このように、本研究の結果から禁煙教育を単なる喫煙はダメではなく、喫煙によって自分の脳はどのようにになっているのかに気づくことができる保健教育が必要であり、教育のあり方、視点を見直してみることも必要ではないだろうかと考える。

原因の3つめは教職員の禁煙に対する考えである。大学での禁煙化には多くの課題があるが、そのなかで、禁煙のポスターを貼り、巡回見回りやマナー違反者への指導、教育に当たる教職員の意識が重要となる。質問紙調査でも明らかなように「先生も吸っている」という指摘は痛い。しかし、喫煙者の教職員ほど、喫煙者の学生の気持ちが理解できるのではないだろうか。学生とともに喫煙者の教職員と共に、リセット禁煙を学習していくことが大切であると考え。喫煙している学生にとって、喫煙している教職員がリセットすることのインパクトは、大きな説得力とも成り、気づきの教育ができるのである。喫煙している学生にとっては一番身近な、理解者になれるのである。「タバコは吸わない者には分からない」という学生の声に、答えることの出来る強い味方であると考え。

以上の3点を踏まえて、禁煙教育を推進していくための課題を検討していく必要がある。今後、この課題に取り組み、保健教育や禁煙活動の効果が報告できればと考える。

終章

本研究では、短期大学における喫煙防止と禁煙活動について、質問紙調査を通して考察した。大学における禁煙教育は課題も多い。敷地内禁煙を実施しても、そこには多くの課題が生じ、学生や教職員の喫煙に対する意識もなかなか「敷地内禁煙」に統一できない部分もある。

しかし、「健康増進法」第 25 条、受動喫煙の防止で、喫煙に対する社会情勢が年々厳しくなっていく状況で、大学における禁煙教育は重要な課題である。特に、教育者の養成機関としてその責任は重いと考える。また、妊娠中の胎児期に喫煙（副流煙も含む）は、出生時の低体重や、生活習慣病に関連することが明らかである今日、教育機関での禁煙は「常識」となってくる。学校から家庭、地域への禁煙運動は学校が敷地内禁煙であることが、最低必要であると考ええる。しかし、敷地内禁煙で生じる課題には、禁煙活動、保健教育の中で取り組まなければならない課題であり、喫煙者とは話し合いながら、禁煙活動や保健教育を推進していく必要がある。

今回の質問紙調査の結果では、敷地内禁煙か分煙化に別れたが、学内での喫煙者が現に存在することの事実から、敷地内禁煙の意見を問いただした。分煙にすれば、喫煙のマナーは守れるのか、メリットがあるのかを考える必要がある。

最後に重要なことは、喫煙の害は同世代の人々や喫煙者だけではなく、非喫煙者への深刻な受動喫煙から守らなければならない。また、近い将来、子どもを生み育てる女性に、喫煙者が多いことも深刻に受け止めなければならない。次世代へも受け継がれる健康教育でなければならない。今後は、喫煙はダメの罰則やアメとムチだけではなく、感じる事、気が付くことのリセット禁煙を取り入れた保健教育、禁煙活動が重要であると考ええる。

参考文献

- 1) 家田重晴：学校敷地内禁煙の目的と「タバコのない学校」推進プロジェクトの活動，第 55 回日本学校保健学会講演集，2008，Vol.50，pp130-131
- 2) 松岡弘：学校保健概論，光生館，155-168
- 3) 前掲：1)
- 4) 安林幹翁、安林奈緒美：「教員志望学生の大学キャンパス内禁煙措置に対する意識の年次変化」，第 55 回日本学校保健学会講演集，2008，Vol.50，pp231
- 5) 村松常司：学会長講演，青少年の健康支援の工夫—受動喫煙・喫煙防止・攻撃受動性・セルフエスティーム—，第 55 回日本学校保健学会講演集，2008，Vol.50，pp48-49
- 6) 浅野牧茂：生理学から見た喫煙の生体影響—国立公衆衛生院における研究成果をもとに—，第 55 回日本学校保健学会講演集，2008，Vol.50，pp52-53
- 7) 小出龍郎：大学での喫煙対策—私学での取り組み—，第 55 回日本学校保健学会講演集，2008，Vol.50，pp72
- 8) 磯村毅：タバコに惹かれる心と向き合う〜リセット禁煙・気づきの連鎖による学習モデル

- 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp73
- 9) 家田重晴: 学校敷地内禁煙の目的と「タバコの内学校」推進プロジェクトの活動, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp132-133
 - 10) 宗方比佐子: 金城学院大学における禁煙の取り組み: なぜ通学路も禁煙なのか, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp134-135
 - 11) 牧野ひとみ: 保健指導から学校周辺の禁煙を進める活動まで, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp136-137
 - 12) 中川恒夫: 通学路での受動喫煙及び学校敷地内と周囲の禁煙の到達点, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp140-141
 - 13) 吉本佐雅子: 喫煙、飲酒、薬物乱用と生活習慣に関する全国高校生調査(6)高校生における喫煙の実態について, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp230
 - 14) 安林幹翁: 教員志望学生の大学キャンパス内禁煙措置に対する意識の年次変化, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp231
 - 15) 中川恒夫: わが国全体の学校敷地内禁煙化へ向けての一考察—現場の養護教諭のアンケートより—, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp232
 - 16) 杉原佐知子: 北海道内小・中・高校における喫煙防止教育実施状況に関する調査, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp233
 - 17) 原田幸男: 禁煙・飲酒・薬物乱用防止に対する日本学校保健会・文部科学省の取り組み, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp234
 - 18) 小出龍郎: 大学での喫煙対策—私学での取り組み—, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp72
 - 19) 中側恒夫他: 我が国全体の学校敷地内禁煙化へ向けての一考察—現場の養護教諭のアンケートより—第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp232
 - 20) 原田正平: 全国区長村の学校敷地内禁煙の現状, 1, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp132-133
 - 21) 前掲 10)
 - 22) 前掲 11)
 - 23) 小川浩: 学生が行う禁煙防止教育と実践, 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp138-139
 - 24) 前掲 23)
 - 25) 磯村毅: タバコに惹かれる心と向き合う〜リセット禁煙・気づきの連鎖による学習モデル 第 55 回日本学校保健学会講演集, 2008, Vol. 50, pp73
 - 26) 磯村毅: リセット! —タバコ無用のパラダイス, 幻冬舎, 2008