



飲酒、喫煙、薬物乱用防止教育の指導法を研究

にしおか のぶき

心理共生学部 心理共生学科 教授 西岡 伸紀

子どもの危険行動やいじめの防止には、
自尊心や意思決定能力などを高めるライフスキル教育の充実を

コメントできる
研究領域飲酒・喫煙
薬物乱用防止教育

ライフスキル教育

いじめ防止

オーバードーズ

京都女子大学は、教員の研究活動や社会連携など“社会のための女子大学”的姿をお伝えするニュースレターを発信しています。今回は、飲酒、喫煙、薬物乱用防止教育とライフスキル教育の指導の内容や方法を研究する、心理共生学科西岡伸紀教授をご紹介します。

■自尊心、意思決定スキル、コミュニケーションスキルなどのライフスキルが低い場合、危険行動に陥りやすい。

西岡教授は、青少年の飲酒、喫煙、薬物乱用などの危険行動に対する、防止教育の内容と指導方法を研究しています。西岡教授は、危険行動防止のためには、飲酒、喫煙、薬物などの有害性の指導に加えて、ライフスキル（自尊心の形成、意思決定・コミュニケーション・ストレス対処などの課題対処能力）を育成する教育が重要と考えています。危険行動の背景に、自尊心や意思決定スキルなどが低いことがあるためです。

ライフスキル教育は、海外では飲酒、喫煙、薬物乱用の防止に有効であることが実証され、多数のプログラムが開発されています。一方、日本では単発的な指導に留まることが多い印象です。そんな中、埼玉県川口市では、全小中学校でライフスキル教育の実施が図られており、有効性も認められています。西岡教授は、川口市などの教員研修に関わっており、特定の相手の言動を数日間観察し良い点を伝える「秘密の友だち」という自尊心形成、自分の考えを上手く伝える対処法などの体験的研修に教員の方々と携わっています。

■ライフスキル教育を取り入れた、いじめ防止プログラムの開発研究。

西岡教授は、小学校高学年から中学生のいじめ防止プログラムの評価研究にも携わっています。プログラムは西岡教授が運営委員を務めるJKYBライフスキル教育研究会が開発したもので、意思決定やコミュニケーションなどのライフスキルを育成し、いじめの周りにいる多くの子どもたちが、いじめを助長せず、被害者を支援する行動をとることを目指します。例えればいじめを目撃した場合の意思決定には、“はやし立てる”“被害者に話しかける”“信頼できる人に話す”“単独あるいは複数で止めるように言う”など様々な選択肢があります。子どもたちは、どのような選択肢があるのか、各選択肢を実行した場合どのような良い結果と悪い結果が予想されるのか、それらも踏まえてどの選択肢を選ぶのか、その選択の理由は何かなどを考えたり意見交換したりします。

いじめを含む危険行動の防止には、様々な対処法や選択肢が有効です。西岡教授は、対処法として唯一絶対の正解や万能薬を求めるのではなく、有効な対処法を幅広く考えて選択、活用する指導方法を推奨しています。

■苦しみなどから逃れるために薬の「オーバードーズ」をしてしまう若者は、大麻経験者の約10倍。

近年、市販薬のオーバードーズが若者を中心に拡がり、高校生の経験率は大麻経験率の約10倍とも報告されています。大麻経験の動機の多くは好奇心ですが、オーバードーズ経験の動機の半分は辛い気持ちなどからの回避です。西岡教授は、防止には違法薬物とは別のアプローチが必要と考え、共同研究を続けています。

西岡伸紀（にしおか・のぶき） Profile

<https://gyouseki-db.kyoto-wu.ac.jp/kyuuhp/KgApp/k05/resid/S001809/868>

略歴 1957年生まれ。1987年東京大学大学院教育学研究科体育学専門課程健康教育学専攻 単位取得満期退学。兵庫教育大学学校教育研究科教授などを経て、2024年4月より現職。

論文 『学校でのヘルスリテラシー育成の意義、方策、課題』（単著/2024年/日本健康教育学会誌）

著書 『喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 中学校編 一令和2年度改訂一』（共著/2021年/公益財団法人日本学校保健会）

講演 『小学校5年生及び中学1年生のいじめ目撃時の対処行動：実態及び心理社会的要因との関連性』

（共同発表/2023年/日本学校保健学会第69回学術大会）

委員 日本健康教育学会 監事、日本セイフティープロモーション学会 理事、日本学校保健学会 評議員

<本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先>

- 京都女子大学入試広報課 岡橋・竹繩 TEL : 075-531-7054 FAX : 075-531-7222
- 京都女子大学広報デスク（ブランシング・ポート内）福嶋・井上 TEL : 06-4391-7156 FAX : 06-4393-8216
- 京都女子大学HP <https://www.kyoto-wu.ac.jp>