

健康上の諸問題に対する思春期支援

—主体的な行動変容を促し、自己肯定感を高める支援の検討—

Health Support for the Adolescents

—The Investigation How to Facilitate the Active Change in the
Behavior and How to Promote the Self-Esteem —

和田 由香

Y u k a W A D A

【緒言】

思春期とは二次性徴の発現から性成熟までの時期であり、8～9歳から18歳ぐらいまでと定義されている。

思春期の児童、生徒に対する支援の方法はいくつも提示されているが、健康上に起こり得る諸問題については、より具体的でより効果的な方法が求められている。現在はライフスタイルの多様化から思春期の若者の価値観も様々である。大人の価値観に基づいた「指導」は効果に乏しい。思春期支援の現場では若者が主体的な行動変容をきたすことが目標とされている。

【思春期を取り巻く環境】

思春期の若者の身体的発達は現代の蛋白過剰摂取へと変わり、早熟が進んでいる。一方、精神的・心理的発達は遅く、自己の確立がなされるのは20歳を過ぎた頃と言われている。現在は大学・専門学校を卒業してもすぐに就職できるわけではない時代になり、経済的な自立はさらに遅れる。

物質的には非常に恵まれた環境に育ち、24時間欲しいものがすぐに手に入るコンビニエンス文化と言われ、家族構成も少子化、核家族化が進み、子ども1人にかかる手間や教育費が手厚くなり、保護者も過保護であると言われている。

少子化に伴い密室の中で母子の一体化、密着化が進み、異年齢との交流や集団での関わりが乏しくなっている。対人関係が希薄化し、コミュニケーションの不足から人との関わりがうまくできない若者が増えてきている。

【社会的背景】

厚生労働省は2000年11月、「健やか親子21」という安心して子どもを産み、ゆとりをもって健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりをはかるため関係者、関係機関・団体が一体となって推進する国民運動を発表し、2010年までの到達目標を立てて、2001年から実施に移された^①。その主要課題として「思春期の保健対策の強化と健康教育の推進」が掲げられた。検討会報告書にも思春期の健康上の問題として性に関する諸問題が挙げられている。

【思春期の性に関する諸問題】

性行動が活発になり、10代の若者の望まない妊娠や性感染症（STD）が増加している^②。

10代の人工妊娠中絶の推移はわが国の工業化社会の発展に伴って1975年頃から増加している。1982年から1995年にかけてほぼ横ばいに推移したものの、1996年からは再び著明な第2の増加を示している。

性感染症（STD）も近年、特に10代～20代前半の若者の間で増加傾向がみられ、ことに性器ク

クラミジア感染症の蔓延が顕著である。この動きは性交経験率や人工妊娠中絶の増加と全く平行している^③。原因は性感染症に対する知識がないまま、コンドームを用いない、あるいは確実に使用することができずに性交渉が行われていることが考えられる。HIV／エイズも若い男女が日本国内で感染する例が増加しているのが最近の特徴であるといえる。

【思春期のその他の問題】

飲酒、喫煙、薬物乱用の増加、いじめ、暴力、自殺の増加、摂食障害、不登校、引きこもり、無気力、過激なダイエットなども増加している。飲酒や喫煙は保護者の間でも問題意識が乏しく、家庭内でも見逃していることが多いと言われている。とくに中学生、高校生の喫煙経験率は近年高くなってきており、社会的にも罪悪感が薄れてきているのが現状であるといえる。薬物はその汚染が低年齢化していることが問題とされており、薬物に関する知識が少ない小学生、中学生が様々な誘いから手にしていると言われている。

【諸問題の将来への影響】

望まない妊娠や望まない出産、性感染症などは、健康上の問題として、現在のみでなく将来への影響も懸念される。例えば、中学生、高校生に爆発的に流行していると言われるクラミジア感染では自覚症状が乏しく、本人自身も気がつきにくい。男性の約半数、女性の5人に4人は自覚症状がないとされている。治療を受けずに放置しているため、知らずにパートナーにうつしていき若年層での爆発的感染の増加につながっている。それを示す数値として、クラミジア感染者数は高校生では入学時に比べ卒業時は約6倍まで激増していることが厚生労働省研究班の調査でわかっている。推定感染者数は男性15万人、女性85万人に上るとされ、国内で平成14年現在約100万人に及ぶとと考えられている。

望まない妊娠は望まない出産へとつながることが多い。児童虐待が社会問題として取り上げられているが、虐待の原因として欲しくなかった子ども、望まなかった子ども、予定外・計画外の子どもが虐待されるケースが多いと言われている。望まない出産は育児の計画が具体的にない場合もあり、一層の支援が必要となる。

思春期の時期を健康に過ごすことは生涯の健康づくりにつながり、この時期に健康に関する科学的な知識、情報を得ることは必要不可欠である。

【思春期の酒・タバコに関する意識より】

思春期の若者が、現在問題となっているアルコールやタバコについてどのような意識を持っているのかを調査した結果である。平成12年の茨城県の報告によると茨城県内の小学5年生から高校3年生までの意識調査で以下のような回答が得られた^④。

酒を飲むことはかまわない	(52.3%)
タバコを吸うことはかまわない	(34.9%)
シンナー遊びをすることはかまわない	(5.1%)

これらを思春期の若者が「かまわない」と思っている比率の高さに驚かされる。

【思春期の保護者の酒・タバコに関する意識より】

同じ質問を保護者にもしている。「子どもがしてもかまわない」と感じているものの数字は以下である。

酒を飲むことはかまわない	(14.1%)
タバコを吸うことはかまわない	(9.9%)
シンナー遊びをすることはかまわない	(0.6%)

子どもに比べるとはるかに低いが、親のほうも酒やタバコに対して10%前後が許容しているという事実は問題にしなければならないと言える。

【思春期の性に関する意識より】

思春期の若者が性に関してどのような意識を持っているかを調査した結果である。平成12年の茨城県の報告によると以下のような回答が得られた。

自動販売機でポルノ雑誌を買うことはかまわない	(42.5%)
テレクラに電話をかけることはかまわない	(30.0%)
好きな人とセックスをすることはかまわない	(68.5%)
はじめてあった人とセックスをすることはかまわない	(29.5%)
セックスをしてお金をもらう(払う)ことはかまわない	(16.8%)

現実の思春期の環境から、性行動を肯定的に捉えている者が多いことわかった。

【思春期の保護者の性に関する意識より】

同じ質問を保護者にもしている。「子どもがしてもかまわない」と感じているものの数字は以下である。

自動販売機でポルノ雑誌を買うことはかまわない	(9.8%)
------------------------	---------

テレクラに電話をかけることはかまわない	(3.3%)
好きな人とセックスをすることはかまわない	(18.1%)
はじめてあった人とセックスをすることはかまわない	(2.7%)
セックスをしてお金をもらう(払う)ことはかまわない	(0.8%)

現実の子どもたちと親の感じ方のギャップが大きいことも問題であるが、親の数字が0%でないことも問題であるという意見もある。「これが現実であるということ直視するところから考えていかなければならないと思われる」と報告書では述べている。

【全国の若者の性意識と性行動】

全国の思春期の若者の性行動に関する調査から、わが国の中学生、高校生、大学生の性意識や性行動に関する継続調査がある⁶⁾。性行動の低年齢化を促進させる要因として、①社会的活動範囲の広さ②家族による統制の弱さ③社会適応のあり方が関係していることがわかった。

①の社会的活動範囲の広さではPHS、携帯電話、バイク、アルバイトなどが挙げられる。知人とのパーソナルな連絡手段や移動手段を持ち、交際や活動の範囲が広い者ほど性行動は活発であると言える。

②の家族による統制の弱さでは個室、自分専用のテレビが挙げられ、家族の監視・統制が弱く、自分で自由になれる空間や情報機器を持つほど、性行動も活発化することがうかがえる。

③の社会適応のあり方では「学校の友人関係が楽しい」けれども「学校の授業が楽しくない」、
「家族を楽しくない」と考える者ほど、キス経験率が高くなっている。

情報化の進展に伴って、パーソナルなコミュニケーション手段が普及し、多様な性情報への接触を可能にした。また、今後ますます家族の統制を離れた交友関係の活発化をもたらすと思われる。

しかし、情報化だけでなく、学校や家族に対する不適応が性行動の活発化を促していることが明らかとなり、思春期への効果的な支援によって解決策が見出せると期待できる。性行動を取り巻く環境については時代の変化に大人が追いつかないのが現状であり、今後も注意深く見守っていく必要があると言える。

【性行動の低年齢化の現状】

東京都の調査結果より、中高生の性交経験率の累積は年々増加している。

また、コンドームを常に使う若者の割合は30~40%と少なく、相手の数が多い人ほど無防備であることがわかっている。

文部科学省が平成14年4月1日に発行した性感染症予防に関する指導マニュアル（高等学校教師用副読本）にも「性感染症についての教育を受けていない人が多く、性感染症についての正確

な知識が欠けている」と題して、中学、高校、大学での性教育を受けた生徒の割合を数字で示している。これは「避妊に関する教育」「STDに関する教育」「HIVに関する教育」と項目別に分けて表で示してあり、中学、高校、大学での性教育の不足を示している⁶⁾。

思春期の健康教育の質的転換と量的拡大が急務である。従来の方法では効果がないことがわかっており、若者主体の方法へと適切な対応が必要である。

【性行動の活発化を遅らせるためには】

「性教育実態調査」でも性教育の問題点と今後の課題として「望まない妊娠や性感染症から自分の身体を守る教育は現状からも教育効果からも、現行の性教育では実施時期が遅すぎる」としている。小学生でも性メディアに暴露されており、小学生の6～7割はセックスについて知っていることがわかっている。また、高校生は性経験率が高く、認容率も高いからである。

「実際のコンドーム使用などの具体的な教育が不足しており、この分野の強化が必要であることが示唆された」としている⁷⁾。

コンドーム使用について、性交経験前に性教育を行えば感染予防、望まない妊娠を防ぐための主体的な行動変容をきたすことが可能だが、既に性交を経験している群では性教育後も性行動・性に関する行動習慣を変えるだけの教育効果は期待できなかったと報告されている。

間に合う時期に必要な情報を思春期の若者の手に届けることが課題である。

【主体的な行動変容をきたす支援】

健康に関する科学的な情報は知識として伝えていく必要がある。しかし、健康や性に関しては得た知識をもとに自分の価値を形成し、行動に活かすことが必要となる。どんなに立派な知識でも行動化されなければ無に等しいとさえ言われている。

単に一方的に知識を伝えるだけの従来型の指導方法は効果がないことが年々明らかになってきている。十代の人工妊娠中絶の数を減少させ、10代の性感染症罹患率を減らすことを目的とした、思春期の若者に主体的な行動変容をきたす健康支援が今こそ必要である。

そのためには、生徒参加型の手法が効果がある。教育課程の基準の改善に当たって「これからの学校教育においては、知識を一方的に教え込むことになりがちであった教育から自ら学び自ら考える教育へとその基調の転換を図り、子どもたちの個性を生かし、学び方や問題解決などの資質や能力の育成を重視し実生活との関連を図りつつ体験的な学習や問題解決的な学習に取り組むことができるようになることが重要である」といわれており、学校における性教育もまたこのような方向への転換を図ることが期待されている⁸⁾。

【ライフスキルに基づく性教育】

生徒参加型の学習方法は知識を生かすライフスキル学習法として実践されている。自分で行動の選択をし、決定したことは自分で責任を持つ。自分で考え、判断し、行動させることが肝要である。ライフスキルとは、個々人が日常生活で遭遇する要求や難問にうまく対処できるように、適応的・積極的に行動するために必要な能力（Abilities）である。（WHO, 1997）。日本向けには「ライフスキル教育とは、文化や発達段階に応じて適切な方法で、心理的・社会的スキルを実行し、強化することを容易にするためのものであり、それは、個人的・社会的発達を促し、人権を擁護し、そして、健康・社会問題を予防することにある」（WHO, 1998）とされている。

プロモーションとプリベンションを目指した教育であると言える。実際に教育によって、エイズ関連行動、不安、抑鬱、10代の妊娠や無防備な性行為など、青少年の問題行動が減少し、セルフエスティーム（自己肯定感）、自己効力感、コミュニケーション能力、問題解決能力、対処能力が向上したことが示されている⁹⁹⁾。

これからはライフスキルを活用した思春期支援は効果がある。今後各地で展開されていくことを望む。

【セルフエスティームへとつながる支援】

セルフエスティーム（自己肯定感）は自分自身の様々な側面に向けられる自己評価と、それに伴う感情からなる自己意識と定義されている。Rosenberg は、セルフエスティームを自己に対する肯定的または否定的感情のレベルととらえ、これを測定する尺度を示した。Markus らは、目標となる自分の価値基準を人が自ら見出し、それと現在の自分の認知的距離を主体的に調整することによって自己コントロールが可能になり、セルフエスティームが高まると述べている¹⁰⁰⁾。

思春期では自己肯定感を育てる支援が必要とされる。非社会的行動、反社会的行動を抑制する意味でも、自己肯定感は重要である。援助交際など性のトラブルに巻き込まれる思春期の若者たちは自己肯定感が低いと言われている。セルフエスティームを育てることは自分をプラスに認知して生きることへとつながる。将来へ向かっての期待、大きな希望を持ち「自己コントロール」ができるようになっていくと言われている¹⁰¹⁾。

【リプロダクティブヘルス・ライツの視点から】

思春期の若者が夢や希望を叶えるためには健康管理が大切である。もし、性感染症にかかってしまったり、望まない妊娠をしてしまった場合、人生設計が大きく崩されてしまう。性感染症は将来にわたっても大きく影響する。愛するパートナーにうつしてしまうこともあるし、産まれてくる子どもに感染し重大な病気をもたらす可能性もある。自分の生命を脅かす可能性もあるし、不妊症につながることもある。とくに、女性では予定外の妊娠で学業を中断せざるを得ない場合

もある。また、生まれてくる子どもの問題もある。すべての子どもは望まれて生まれてくる子どもであって欲しい。

1988年に WHO によって提唱された「リプロダクティブヘルス・ライツ」(性と生殖に関する健康と権利)は1994年に国連の第3回国際人口問題(カイロ会議)で採択された行動計画に取り入れられた。若者が責任ある決断を下すために、リプロダクティブヘルスに関する情報やサービスの提供を受ける権利を有することを認め、特に性教育やカウンセリング・サービスを通じ、若者が自分の性について理解し、望まない妊娠や不妊症になる危険から自らを守る」ことを提唱している⁽¹²⁾。

【思春期支援のために必要なこと】

これからは思春期に関わる大人の研修の充実が必要であることは言うまでもない。とくに性に関しては大人が恥ずかしい、話せないでは思春期の若者に必要な情報を届けることができない。時代の変化に対応して、必要な情報をわかりやすい言葉で伝えていく努力が求められる⁽¹³⁾。

思春期に関わる大人は大勢いる。学校、家庭、地域で多くの職種の大人が思春期を支援している。思春期に関わる大人の認識を確認して、「思春期を支援するために」という目的のために協力して効果のある方法を検討するべきである。

思春期の若者には、より明確なメッセージが必要である。「気をつけなさい」ではどこをどう気をつけるかということがわかりにくい。具体的には、簡単な言葉やキャッチフレーズ、若者が興味を持つ視聴覚教材や若者が手に取りたくなるようなチラシ・パンフレットなどを作っていくことが重要である。

平成14年度は県内各地区でペニスの模型が作られ、コンドーム装着の説明がなされた。手作り教材は毎回工夫が施され、若者にも好意的に受け止められている。

【思春期の若者の力を生かして ～地域での取り組み～】

若者は我々大人が想像するよりもはるかに素晴らしい力を持っている。この力を健康教育、性教育に生かせるよう、若者の活躍の場を地域で作っていくことが望まれる。茨城県でも「思春期講座」というピアカウンセリング(仲間カウンセリング)をはじめ、高校生エイズのつどい、エイズ予防の街頭キャンペーン、茨城放送を利用したラジオCMなど、近年若者の活躍ぶりはめざましいものがある。思春期イラストコンテストやラジオCMシナリオコンテストなど、周囲を巻き込んだ企画が実施されている⁽¹⁴⁾。水戸市では研修を積んだ若者が電話相談を担当する「ヤングテレホン」が効果を挙げている。土曜の午後1時から5時という時間帯で、話しやすい、相談しやすいと好評である。

【連携 ～学校と地域での取り組み～】

「思春期講座」ピアカウンセリングでは平日に実施され、公認欠席扱いで生徒を出席させる学校も増えてきた。参加を特別活動として評価し、学校に戻った生徒に発表の場を与え、学校内でもピアカウンセリングの輪が広がってきている。県北地区では保健所、保健センター、高校、教育事務所が連携し、教員、医師、保健師らの協力で2年計画の思春期支援が行われた。地元高校生のピアカウンセラーの養成、ピアカウンセリングの展開が実施されている。

文部科学省の立場から森光（2002）は「学校内の連携を図って、保健体育や家庭科以外の授業であっても、性教育の一環とした授業の展開や有効な特別活動の利用が必要」、また「学校外の専門家を有効に活用するための施策を厚生労働省等と連携して展開していきたい」と述べている⁽¹⁵⁾。

【思春期の子を持つ親のための支援】

思春期の子を持つ親の世代は、十分な性教育を受けてきていない世代である。したがって、「家庭で性教育を」と言われても、どうすればいいかわからず、戸惑ってしまうことが多いと聞く。これからは、学校や地域で思春期の子を持つ親のための子育て講座が必要となってくる。

茨城県では平成14年度弘道館アカデミー講座県民大学で「思春期の子を持つ親のための性教育」講座が開催された。保護者だけでなく、養護教諭、学校教員、社会教育主事、保健師、助産師、女性団体、学生など、多くの職種の参加があった。

また、学校ごとの家庭教育学級や成人教育委員会、PTA などでも思春期を理解するためにという内容で講演会が行われた。また、平成14年度から思春期保健事業が市町村の事業になったことから、市教育委員会や保健センターなどが主催して、「お父さんお母さんのための思春期講座」など、思春期のこころとからだをテーマにした講座が県内各地で開催された。

学校でも「親子で性教育」など、親と子が一緒に同じ話を聞く機会を設けたり、三世代家族のために「おじいちゃんおばあちゃんと一緒に」など、幅広い取り組みが実施された。

学校で女性用コンドームやピルを習うことになったが、若者より親のほうがよく知らないということもあった。これからは「よくわからないから、一緒に調べてみよう」等、対等な立場で、肩を並べて、ざっくばらんに家庭内で性の話題が取り上げられていくことを望む。

また、これらの情報は思春期の若者同様、必要なときにいつでも得られるように、図書館、公民館、学校、保健センター、保健所などに資料があるとよい。電話相談窓口も複数提示してあるとよい。

子どもの健やかな成長は地域みんなの願いである。保護者や地域が協力して思春期の成長を温かく見守る環境が求められる。

【まとめ】

1. 思春期の若者の健康に関する知識は充分でない。
2. 思春期の若者の性行動は知識不足が大きく関与している。
3. 思春期の若者の性行動を活発化させているものは社会的な背景もあり，周囲との関わりが大きく影響していることがうかがわれた。
4. 思春期に必要な情報は若者主体でわかりやすく伝える工夫が必要である。
5. 主体的な行動変容をきたす支援，自己肯定感を育む支援が効果が高い。
6. 思春期に関わるすべての大人には，必要な情報，適切な相談窓口，有効な社会資源などをあらかじめ知らせておくことが望まれる。

【注】

- (1) 健やか親子21検討会：健やか親子21検討会報告書—母子保健2010年までの国民運動計画，厚生省，2000.
- (2) 木原正博（主任研究者）：平成11年度厚生省「HIV感染症の疫学研究」研究報告書，2000.
- (3) 松本清一：これからのリプロ・ヘルスの展開，少子高齢化社会とリプロ・ヘルス—家族計画便覧 2000，日本家族計画協会，東京，2000.
- (4) 青少年の社会意識及び活動に関する調査報告書ダイジェスト版P 1－8：茨城県：平成12年3月
- (5) わが国の中学生・高校生・大学生に関する第5回調査報告 青少年の性行動 P60－64：財団法人 日本性教育協会：2000年8月
- (6) 性感染症予防に関する指導マニュアル 教師用参考資料 文部科学省 P 2－4：財団法人 日本学校保健会：平成14年4月
- (7) 木原雅子（代表研究者）：若者の HIV/STD 関連知識・行動・予防介入に関する研究 1－(2) 若者を取り巻く環境に関する研究 ⑤性教育実態調査（地方A県・B県）P.297－302：2001.
- (8) 田能村祐麒：性教育を学校教育に根付かせるには：P 1－3 現代性教育月報 vol. 19, No. 6：2001年6月号
- (9) 皆川興栄：ライフスキルに基づく性教育実践 —知識を行動に生かすために—：P 1－6 現代性教育月報 vol. 20, No. 3：2002年3月号
- (10) Markus N et al: Possible selves. Goal concept in personality and Social Psychology LEA, 1989.
- (11) 武田 敏：学童期・思春期の自己肯定感（セルフエスティーム）と自己効力感（セルフエフィカシー）教育実践，思春期学，19：115－121，2002.
- (12) Ketting, E.: Editorial, Choices, 25 (2), IPPF European Network, 1996.
- (13) 和田由香：「若者にもっと健康教育を！」，21世紀のために私はこうしたい！ 大好き いば

らき 未来創造 入賞論文集：34-42, 平成14年3月 大好きいばらき 県民会議

(14) 和田由香：若年層への健康支援, つくば国際短期大学紀要 第29・30合併：47-55, 2001.

(15) 森光敬子：学校における性教育の現状と課題, 思春期学, 20：317-321, 2002.