

収録映像メニューと項目



このDVDは、メニュー画面から「全編再生」と、見たい項目のみをご覧いただける「チャプター再生」、スポット映像（15秒版・30秒版）がそれぞれ選べます。

本編	全編再生	13分26秒
	Chapter Menu	
	Chapter1 たばこってどんなもの？	3分11秒
	Chapter2 たばこを吸うと、体はどんな影響を受けるの？	3分47秒
	Chapter3 たばこの煙も体に悪いの？	2分22秒
	Chapter4 なぜ、未成年者はたばこを吸ってはいけないの？	1分25秒
	Chapter5 誘われても、たばこを断る勇気を持とう！	1分16秒
Chapter6 エンディング	1分25秒	
スポット映像	15秒版	30秒版

DVD ビデオは、映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVD ビデオ対応プレーヤーで再生してください。詳しい再生上の取扱方法については、ご使用になるプレーヤーなどの取扱説明書をご覧ください。

平成 29 年(2017 年)3 月制作

監修：公益財団法人日本学校保健会 事務局長 並木 茂夫

小学校教諭・中学校教諭・教育行政・校長を歴任。昭和 58 年(1983 年)、文部省(当時)の喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育研究委員として我が国最初の「薬物乱用防止教育の手引書」作成に関わる。思春期の危険行動の問題などでは基本的に共通した課題として「心の健康」が挙げられることから、課題解決の方策の一つとして「心の能力」を育むライフスキル教育の実践・研究・普及に取り組む。

現在は、公益財団法人日本学校保健会事務局長の立場で全国の学校・各関係団体の研修会・講演会・PTA・家庭教育活動等に参加し、青少年の健全育成活動を支援している。

企画：東京都福祉保健局保健政策部健康推進課健康推進担当
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 03-5320-4356(直通)

未成年者喫煙防止教育動画 教師用指導テキスト

健康な未来を 決めるのは、あなた



制作のねらい

このDVDは、都内の小・中学校における喫煙防止教育の教材として、未成年者がたばこを吸うことによる健康への影響、たばこを断る勇気を持つ大切さ等について児童生徒に伝え、未成年者の喫煙をなくすことを目的に制作したものです。ドラマ形式のアニメーションで、項目ごとに分かりやすく、たばこの有害性について解説しています。

児童生徒がたばこの有害性を理解し、喫煙することなく、健康な心とからだで夢を実現していくために、このDVDをぜひお役立てください。



美咲（小6）は、同級生の坂本が公園の片隅でたばこを吸おうとするのを目撃します。何も言えなかった美咲ですが、一緒にいた香奈が止めさせようとしています。香奈のお父さんは医師です。たばこに含まれている有害物質、喫煙を原因とする主な病気について解説していきます。



紙巻きたばこの喫煙で発生する化学物質は約5,300種類で、そのうち約70種類以上が発がん性物質です。

たばこに含まれる多くの有害物質のうち、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は3大有害物質と呼ばれます。

ニコチン

強い依存性のある有害物質です。喫煙者の体内に入ると、口や気管などの粘膜から直ぐに吸収され、脳に作用します。

しかし、体内に取り入れて数十分経過すると、ニコチンの血中濃度が減少します。したがって、依存症の人ではすぐにまた吸いたいという強い衝動に駆られます。また、ニコチンは血管を収縮させて、血液の流れを悪くします。それは手足などの末梢でも起こり、その結果、心臓に負担をかけることにもなります。

タール

たばこのフィルターに付着する茶色の物質です。毎日一箱吸う喫煙者は、1年間にコップ一杯分のタールを体内に取り込んでいることとなります。また、それらの一部は体から排出できず、歯を茶色く染めたり、肺をどす黒く変えたりします。たばこを吸う人と吸わない人の肺の写真を比べると、明らかに違います。(p.10図1参照)

タールには発がん物質として知られているニトロソアミンやベンゾ[a]ピレンなどの物質が含まれていて、細胞内のDNAを傷つけ、がんを発生しやすくします。

一酸化炭素

火災などのときに発生して、人の命を奪うことがある危険な有害物質です。体内に入ると血液中のヘモグロビンと結びつき、ヘモグロビンの酸素運搬能力を低下させ、酸素が全身に行きわたるのを阻害します。その結果、運動能力は低下し、持続的な運動ができなくなります。

また、一酸化炭素が血液中のコレステロールを酸化させることにより、血管が内側から傷つけられ、動脈硬化や心臓病を引き起こします。

指導のポイント

たばこに含まれている有害物質が、がんをはじめとした様々な病気の原因となること、及び「ニコチン」によって一度吸い始めるとなかなか止められなくなることを伝えます。

たばこを吸うと、体はどんな影響を受けるの？

美咲はクラスメートたちと香奈のお父さん（医師）に、たばこについて話を聞きます。たばこは体に悪影響しか与えないことを知った美咲たちは、絶対にたばこを吸わないことを決意します。



様々な病気の原因になる

喫煙は、がん（肺がん・喉頭がん・食道がん・胃がんなど）、循環器疾患（脳卒中など）、呼吸器疾患（肺炎・COPD（慢性閉塞性肺疾患）など）、その他の様々な健康障害の原因となります。（p.10 図2参照）

脳の働きが低下

たばこを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまい、勉強にも悪影響を及ぼす場合もあります。

たばこは美容の大敵

たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが失われます。ビタミンCにはコラーゲンの生成を促す役割があり、コラーゲンは、骨・血管・筋肉・皮膚・粘膜の健康を維持しているためビタミンCが失われると、血行も悪くなり、肌のハリ・ツヤがなくなり、シワやシミがでやすくなります。

たばこを吸うと皮膚の老化が促進され、老けるのです。

生まれてくる子供への影響

女性の喫煙は、不妊や流産の原因となります。妊娠中の女性がたばこを吸うと、胎児に十分な酸素を送れなくなり、早産や流産を起こしやすくなります。そして低出生体重児（体重2,500グラム未満の赤ちゃん）を産む確率が高まります。また出生後に、乳幼児突然死症候群(SIDS)を引き起こす危険性が高くなります。男性の場合も、喫煙者は非喫煙者に比べ、ED（勃起障害）発症の危険性が高くなるという調査結果があります。精子に異常が出ることもあります。（p.10 図6・7参照）

指導のポイント

たばこはがんなどの病気の原因となるだけでなく、生まれてくる子供への影響など、様々な悪影響があることを伝えます。

たばこの煙も体に悪いの？

美咲の兄、健司（中2）はサッカー部員。レギュラーを外され、悔しくて仕方がない気持ちの中、父のたばこを1本抜き取ります。夕食後、たばこを吸おうとする父に、美咲が受動喫煙の話をして聞かせる。



受動喫煙の危険性

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む主流煙と、たばこの先から立ちのぼる煙である副流煙の、2種類があります。この副流煙を吸ってしまうことを、受動喫煙といいます。副流煙には、ニコチンやタールや一酸化炭素等の有害物質が、直接吸い込む主流煙よりも多く含まれています。たばこの煙にさらされている周りの人も、健康被害を受けることになるのです。

ニコチン・・・2.8倍
タール・・・3.4倍
一酸化炭素・・・4.7倍

主流煙と副流煙の比較
(主流煙中の物質を1とした場合)

指導のポイント

「副流煙」には「主流煙」以上に有害物質が含まれており、たばこを吸うことは自分だけでなく周りにも悪影響を与えることを伝えます。

なぜ、未成年者はたばこを吸ってはいけないの？

美咲の話を知り、思い立った健司は自らたばこについて調べ、未成年者がたばこを吸うことの悪影響を学んでいきます。



成長期である未成年者は、たばこを吸うと大人よりも心と体に影響を及ぼしやすくなります。（p.10 図8参照）

「1本くらいいいだろう」と吸い始めても、ニコチンの依存性のため、なかなか止められなくなります。特に未成年者の方が、早く依存性になるという研究結果もあります。

！ 子供たちの心とからだを守るため、未成年者の喫煙は、「未成年者喫煙禁止法」で禁止されています。

指導のポイント

未成年者がたばこを吸うことは、成人が吸う以上に将来にわたり悪影響があることを伝えます。

誘われても、たばこを断る勇気を持とう！

健司はサッカー部の元先輩の高校生たちに出会います。レギュラーを外された健司の気持ちにつけこむように、たばこを勧めてくる先輩たち。しかし、たばこの有害性を学んだ健司は、キッパリと誘いを断ります。「僕には大きな夢があります。自分の人生をたばこのために、台無しにしたくないんです。だから・・・絶対にたばこは吸いません！」



友達や先輩からたばこを勧められても、健司のようにキッパリと断ることが大切です。しかし、現実には断りづらい、断りきれないという場面に遭遇するかもしれません。そこで一番起こりうると考えられる場合を想定して、具体的に誘い方の例、断り方の例を挙げてみます。

誘い方と断り方の例

- 「一度くらい吸っても大丈夫だよ。」
⇒ 「一度吸うと、また吸いたくなるっていうから吸いません。」
- 「ストレス解消に吸ったらどう？」
⇒ 「のどが弱いから（病気になりたくないから、集中力が低下するから、美容によくないから）嫌です。」
- 「みんな吸ってるよ。友達なら吸いなよ。」
⇒ 「吸っていない子と友達になるよ。」
- 「誰も見てないから吸っても平気だよ。」
⇒ 「法律で未成年者は吸ってはいけないと決められているから吸いません。」
- どうしても断りづらいときは
⇒ たばこの話が出そうになったら、その場から離れる。
⇒ たばこの話が出たら、話題を変える。

指導のポイント

授業ではロールプレイングで断り方を学ぶのが効果的です。たばこを断る役を実際に生徒に演じさせることで、はじめは簡単に断れると考えていた生徒も、相手との関係を壊さないで断ることが難しいことを理解し、真剣に考えていかなければならないと感じます。

授業展開例（中学校50分・小学校45分）

DVDを全編通して見せた場合の授業展開例です。

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点
3分	○挨拶・出席確認・本時の授業の説明	○授業の内容説明 ○本時のねらい確認
15分	○DVDを見る。	
20～24分	○視聴後、意見感想を発表する。 ○喫煙による身体への害を知る。 ○喫煙する動機が知識不足の他にもある事を知る。 ・様々な要因から喫煙行動が起こることを知る。（要因の例：周囲の人々の行動や態度、マスメディアの影響等） ○誘われた場合の断り方について学ぶ。 ・三人一組でロールプレイを体験する。 ・良い例の代表に発表してもらう。 ・良い点、悪い点を話し合う。	○多くの発言を求める。 ○害についての資料を用意する。 ○喫煙の動機要因について深める。 ○断り方を例示し目的や進め方について説明し個々の活動を支援する。
6～8分	○本時の授業を振り返る。 ・何を学んだか？ ・今後の学校生活にどう生かすか？ ○次時の予告・挨拶	○ワークシートに記入 ・今日の学びから喫煙しない決意をまとめる。

児童生徒たちはDVDを見て、たばこの有害性や、誘われても断る勇気を持つことの大切さを学びます。そして「たばこは悪いものだから、誘われても断れるよ」と感じることでしょう。しかし実際にロールプレイを行うことで、「相手（友人や先輩）との関係を壊さないで、誘いを断ること」が、いかに難しいかに気づきます。

普段仲のいい友人や、面倒を見てもらっている先輩たちに繰り返し誘われれば、一種の圧力を感じ、断りにくくなることを、ロールプレイで実感するからです。

そのことを踏まえ、「たばこはダメ」という知識を行動に移すため、授業終了時に生徒たちに以下のような課題を出します。

- 「たばこを止めさせるための啓発ポスター」の作成。
- グループごとに「たばこに関する新聞」を作成。
- DVDと本授業についての感想文を作成。

海外の研究では、喫煙の害に関する知識の提供を主とした教育だけではなく、次に示すような、未成年者を喫煙行動に誘導する社会的な要因を踏まえ、喫煙の誘いを断るスキルをロールプレイングなどによって習得させることにより、実際に喫煙を抑制する効果が現れることが明らかになっています。

- ・身の回りの保護者、きょうだい、親しい友人の喫煙行動から受ける影響
- ・マスメディアからの影響
 - 未成年者にとって魅力的と思われる外装
 - テレビや映画などに登場する魅力的なタレントの喫煙シーン

こうした社会的な要因に影響されやすいのは、自分に価値や能力がないと感じている、自尊感情の低い未成年者、また意思決定やコミュニケーションスキルなどの社会的な能力が低い未成年者であると、国内外の研究でいわれています。

正確な知識だけではなく、「様々な人間関係の中で適切な意思決定や行動選択を行い、実践できる行動力を身に付けるよう指導する必要」があります*。

※公益財団法人日本学校保健会「喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 中学校編」（平成23年）p.10より引用

参考文献

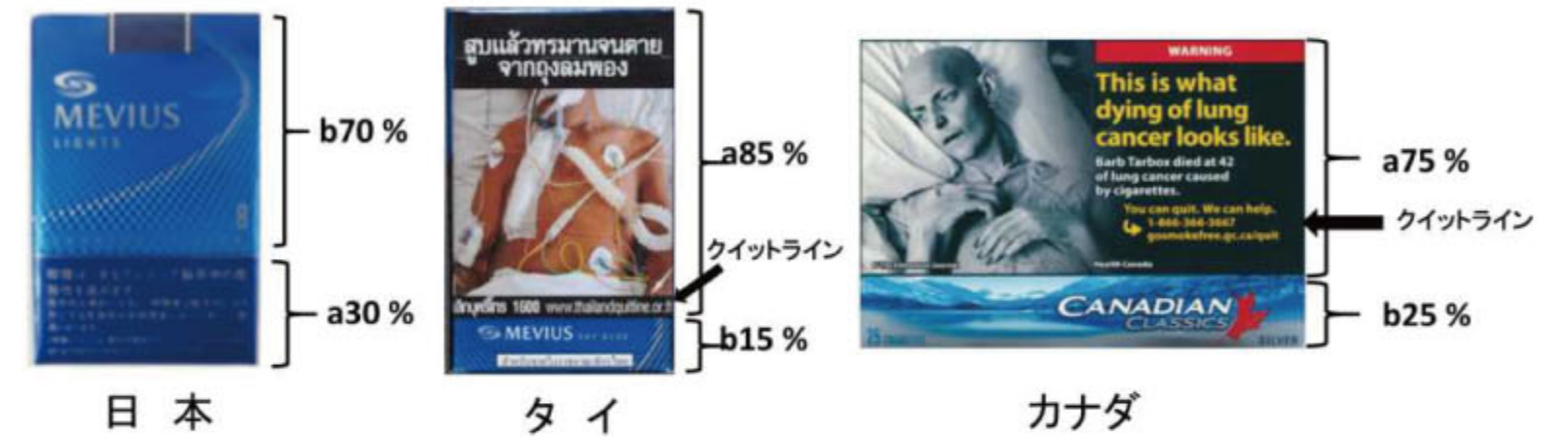
公益財団法人日本学校保健会「喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 中学校編」（平成23年）

厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（平成28年）



各国の健康警告表示の例

a：健康警告表示 b：ブランド名等



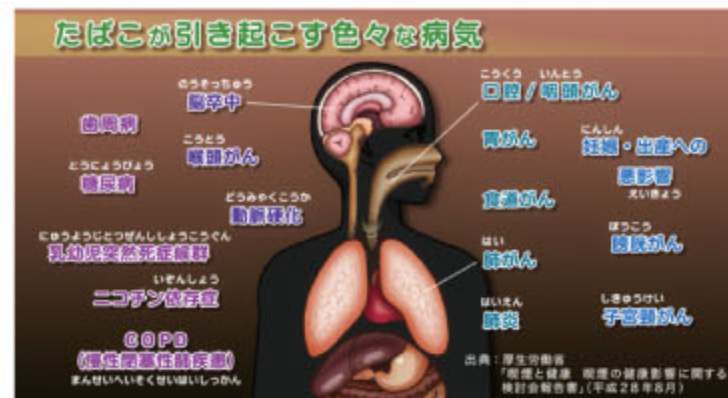
オーストラリアのプレーンパッケージ



出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（平成28年）



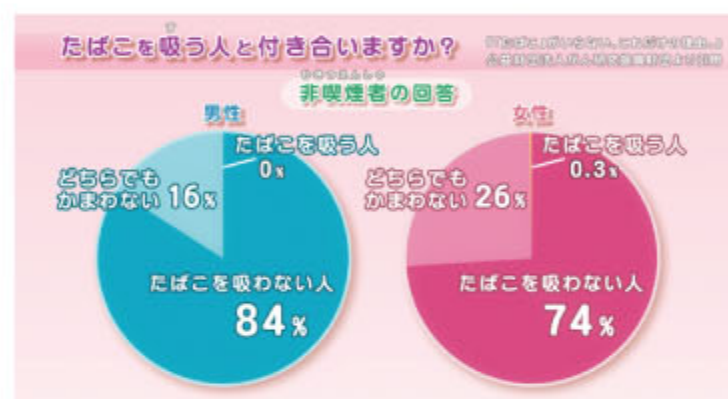
1. 「健康な肺」と「たばこを吸う人の肺」



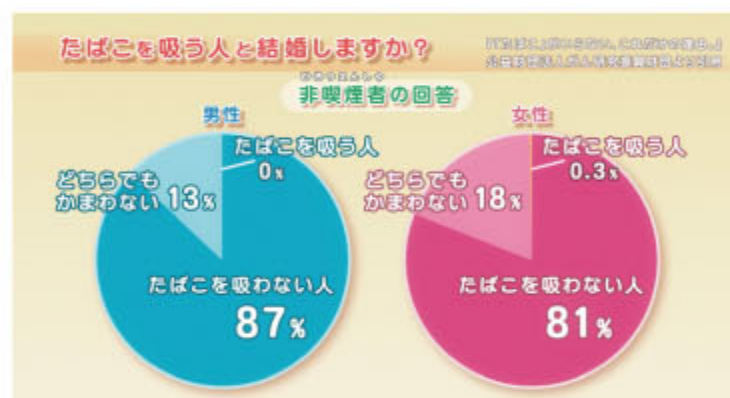
2. たばこが引き起こす色々な病気



3. たばこを吸わない人の歯とたばこを吸う人の歯



4. たばこを吸う人と付き合いますか？
非喫煙者の回答



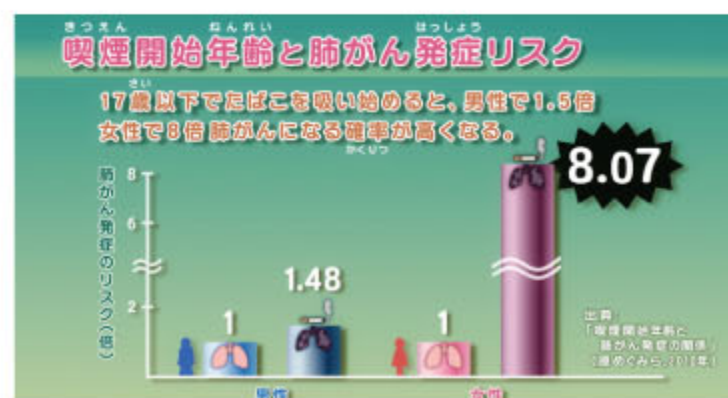
5. たばこを吸う人と結婚しますか？
非喫煙者の回答



6. 妊婦の喫煙による胎児への影響
妊娠中の喫煙本数と出生時の体重



7. 妊婦の喫煙による胎児への影響
喫煙しない妊婦を1とする場合の発症率



8. 喫煙開始年齢と肺癌発症リスク

【出典・引用】

1. 平間敬文「子供たちにタバコの真実を」
2. 厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(平成28年)
4. 5. 公益財団法人がん研究振興財団「「たばこ」がいらない、これだけの理由。」
6. 厚生労働省「平成22年乳幼児身体発育調査」
7. Hackshawら(2011年)
8. 原めぐみら「喫煙開始年齢と肺癌発症の関係」(2010年)

【写真提供】

3. 福岡歯科大学 埴岡隆先生