

《原 著》

中学生への心理教育授業が喫煙や依存に対する認識に及ぼす影響：オンラインによる実践

藤原直子¹、大野颯斗²、中角祐治³、中嶋貴子³

1. 吉備国際大学心理学部、2. 吉備国際大学大学院心理学研究科、3. 吉備国際大学保健医療福祉学部

【目的】 中学生に対してオンラインで心理教育授業を実施し、喫煙や依存に対する認識に及ぼす影響を検討する。

【方法】 中学1年生に対して、全2回のストレスおよびタバコを含む依存をテーマとした心理教育授業を実施した。評価基準にはタバコに関する認識、加濃式社会的ニコチン依存度調査票(KTSND)、ストレス反応尺度、依存尺度を用い、生徒の授業に対する評価と感想も収集して授業の効果を検討した。

【結果】 授業前と授業後を比較した結果、実施群においてタバコに関する認識が向上し、KTSND、依存尺度の得点が有意に減少した。KTSNDの各項目では、喫煙の合理化、正当化を示す項目4、5、7の得点が有意に減少した。

【結語】 オンラインによる心理教育授業によってタバコや喫煙に対する認識、依存度が改善した。将来的な依存防止のために、喫煙防止教育を取り入れた心理教育が活用できることが示唆された。

キーワード：中学生、心理教育、加濃式社会的ニコチン依存度調査票(KTSND)、オンライン授業

緒 言

タバコは、肺がんをはじめとする多くのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患等の多くの疾患の危険因子である¹⁾。さらに、世界的に蔓延している新型コロナウイルス感染症(Coronavirus disease 2019: COVID-19)において、喫煙は重篤化因子であると報告されている²⁾。

喫煙は心理面への影響も大きく、特にストレスと喫煙に関連があることは多くの先行研究が指摘している³⁻⁵⁾。喫煙者の喫煙開始動機として、精神健康状態やストレスが関与していることや、「不快な感情」の影響が大きい^{3,6)}といった心理的要因も報告されているが、このような実態の背景として「喫煙がストレスへの対処として一定の機能を果たす」と誤った認知をしていることが推察される。実際には、ニコチン離脱に伴うストレスを一時的に軽減している

に過ぎないため、結果的に時間経過に伴ってストレスを増大させてタバコを吸うという悪循環に陥っていると考えられる。また、喫煙者に限らず、喫煙を容認する社会的ニコチン依存度が高い者は、不適切なコーピングをとりやすいことも示唆されている⁷⁾。未成年においても、小中学生の喫煙経験者の大部分は、「好奇心・なんとなく」等の動機で喫煙を開始しており、「学校・家庭がおもしろくない」や「いらいらする」等のストレスによって開始した者も多いと報告されている⁸⁾。中高生の喫煙経験者の主な喫煙動機も、「好奇心」「周りの人が吸っているのになんとか」「友人や大人にすすめられて」「ストレス解消のため」が多かったとの報告がある⁹⁾。このように、未成年がストレス解消のひとつの手段として喫煙を開始する可能性があり、効果的な喫煙防止教育のためには、喫煙による害に関する知識を深めるとともに、ストレスについての教育や特定のものに依存しない生活習慣の獲得が必要と考えられる。

また、従来の喫煙防止教育や禁煙指導は、喫煙の有害性や禁煙の効果、タバコと病気の関係や受動喫煙の害等、タバコや喫煙行動を直接取り上げ、その有害性や弊害を教授するものが多い。このような教育が喫煙防止に効果を上げている一方、喫煙に関す

連絡先

〒716-8508

岡山県高梁市伊賀町8

吉備国際大学心理学部 藤原直子

TEL: 0866-22-9130 FAX: 0866-22-9130

e-mail: fujiwan@kiui.ac.jp

受付日 2023年2月15日 採用日 2023年5月10日

る意識改善には、社会・心理的な意識変容につながる内容¹⁰⁾、「喫煙とストレス」に関する認知の歪みを解消する知識の教授が必要であるとの報告もある¹¹⁾。しかしながら、喫煙問題の啓発や喫煙防止教育を心理教育として実施した報告は見られない。学校における心理教育とは、「主に学級集団を対象とし、生徒の心理的・社会的健康を増進することを目指した、心理学的知見、心理臨床実践を応用した教育実践活動」である¹²⁾。近年多くの学校で実施され、ストレス対処や社会的スキルに関する心理教育では、認知行動療法の理論や技法を用いた実践が効果を示している¹³⁾。

中学校の保健体育に「心身の機能の発達と心の健康」の単元があり、ストレス対処等について教育しているが、本研究を実施した中学校では、保健体育の授業以外に総合学習や特別活動の時間を用いて心理教育を行っている。本研究では、この心理教育授業の中に、タバコの健康被害と依存に関する内容を取り入れた。喫煙への認識、KTSND、ストレス、依存度に及ぼす影響を検討すると共に、オンラインによる実施についても考察する。

研究対象・方法

1. 対象

中学1年生4クラス(男子57人、女子58人)、計115人が参加した。4クラスを2群に分けて授業を実施し、最初に実施した2クラスを実施群、同時期に質問紙のみを行った2クラスを対照群とした。

2. 授業の概要

2022年2月に、全2回の授業を実施した。2回の授業は同じ日に実施し、実施群の1週間後に対照群にも同じ内容の授業を実施した。

COVID-19の感染予防対策のため、ビデオ会議アプリ Google meetを使用して研究実施機関と中学校をつなぎ、オンラインで実施した。授業実施前後のアンケートも、アンケート作成ソフト Google form で作成し、生徒が個々にタブレットを使用して入力した。

授業は、主に第2著者(心理学を専攻する大学院生)が実施し、中学校では担任および養護教諭も参加した。担任はプリントの配布や机間巡視、生徒が発表する際の指名や発表用タブレットの操作等を行った。

表1 主な授業内容

第1回: テーマ「ストレスが起きるしくみ」

- ストレスが起きるしくみ
 - ・ストレスとは何か
 - ・出来事-認知-感情の関係を理解する
- 認知と感情の関係
 - ・誰にでも考え方のクセ(認知)があることを知る
 - ・自分の認知をチェックする

第2回: テーマ「はまりすぎからの脱出」

- ストレスと依存の関連
 - ・依存とは何か、依存の悪影響
 - ・依存(はまりすぎ)になる仕組み
- タバコの害や喫煙の問題
 - ・タバコに含まれる物質や健康被害
 - ・タバコの依存性
- はまりすぎにならないためにできること

主な授業内容を表1と以下に示す。1回50分の授業2回を、同じ日の午前と午後に実施した。

1) 第1回: テーマ「ストレスが起きるしくみ」

まず、ストレスとは何かを説明し、どんな時にストレスを感じるかを問いかけて、自身のストレスについて考えるよう促した。次に、認知と感情の関係に焦点をあてた代表的理論であるエリスの認知理論(ABC理論)を用いてストレス発生のメカニズムを説明した。「出来事」に対する「認知」によって「感情」が生じること、ストレスにも「出来事」に対する「認知」が影響していることを伝えた。

さらに、認知には人それぞれ特徴があることを伝え、よくある認知の歪みとして「結論の飛躍」「自己焦点づけ」「レッテル貼り」「すべき思考」「白黒思考」「過度の一般化」等を紹介した。それぞれの状況と認知を例示したワークシートを配布し、自分の認知について考える時間を設けた。最後は、ストレス解消のためにしていることを尋ね、第2回の授業につながった。

2) 第2回: テーマ「はまりすぎからの脱出」

第1回の内容を振り返った後、ストレス解消のためにしていることが「はまりすぎ=依存」になっていないか問いかけた。依存とはどのような状態かを説明し、お酒や薬物だけでなく、誰でも身近なものに依存する可能性はあること、何かに依存した状態になると生活習慣、健康面、人間関係等にも悪い影響

を与えることを説明した。

依存の一例としてタバコを取り上げ、著者が自作したタバコや喫煙に関するクイズを行った。クイズの回答としてタバコに関する知識を教授し、有害性や健康被害、依存性や受動喫煙の問題も伝えた。タバコを吸えないとイライラし、吸うとほっとした感じがするが、この「ほっとした感じ」は我慢していた時間から解放されただけでストレスの解消にはなっていないこと、これはタバコだけでなく他の依存も同じであることを説明した。

最後に、何事もはまりすぎには注意が必要で、はまりすぎを防ぐためには自分の生活を振り返ること、はまっているもの以外に様々な楽しみを見つけることが大切であると説明した。

3. 評価方法

アンケート(下記1~4)は、実施群授業日の1週間前、授業後1週間以内、1か月後の3月中旬に実施した。授業に対する評価は、授業時間の最後に「授業ふりかえり」として配布し、記入後に回収した。

1) タバコに関する認識

タバコに関する8項目のアンケート¹⁴⁾から、喫煙の害に対する知識4項目と、周囲の喫煙者に対する考え1項目を使用した。喫煙の害に対する知識は、「1. タバコに害があることを知っていますか」「2. まわりでタバコの煙を吸った人にも害があることを知っていますか」「3. タバコがとてもやめにくいことを知っていますか」「4. タバコが勉強や運動に悪いことを知っていますか」の4項目で、それぞれ「はい」を1点、「いいえ」を0点とした。周囲の喫煙者に対する考えは、「まわりの人がタバコを吸うことをどう思いますか」の1項目で、「家族にも他の大人にもやめてほしい」を4点、「自分の家族だけはやめてほしい」を3点、「目の前で吸わなければかまわない」を2点、「タバコを吸うのは仕方がない」を1点とした。

2) 加濃式社会的ニコチン依存度調査票 (Kano Test for Social Nicotine Dependence : KTSND)

社会的ニコチン依存は、「喫煙を美化、正当化、合理化し、またその害を否定することにより、文化性を持つ嗜好品として社会に根付いた行為と認識する心理状態」と定義される¹⁵⁾。KTSNDは「喫煙の嗜好・文化性の主張」「喫煙・受動喫煙の害の否定

「効用の過大評価」という3つの要素を反映する10項目で構成され、喫煙の有無にかかわらず使用できる。10項目について、それぞれ「思わない(0点)」から「そう思う(3点)」の4段階評定で実施した(問1のみ逆配点)。

3) 中学生用ストレス反応尺度^{16,17)}

中学生のストレス反応を測定する尺度¹⁶⁾の短縮版を用いた。この短縮版は、心の健康状態を測定するPSI (Public Health Research Foundation Type Stress Inventory) 中学生用¹⁷⁾を構成する上位尺度「ストレス反応」の16項目である。「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無力感」「身体反応」の4因子からなり、「全くあてはまらない(0点)」から「非常にあてはまる(3点)」の4段階評定で実施した。

4) プロセス依存尺度¹⁸⁾

この尺度は、ゲーム、パソコン、テレビ、ゲーム、携帯、買い物それぞれについて、行動や心理の変化、生活への影響を評価する30項目で構成されている。本研究では、特定のものではなく、生徒自身が「はまっているもの」を想定して回答できるよう文言を修正し、以下の4項目を依存尺度として用いた。「それをやりだしたら長時間止められなくなる」「時間を忘れて没頭することがよくある」「そのことで学業がおろそかになったことがある」「それをしていると不安でたまらなくなる」について、「自分とは全く違う(0点)」から「自分とぴったり合っている(4点)」の5段階評定で実施した。

5) 授業に対する評価

毎回の授業の最後に、著者が自作した「授業ふりかえり」を配布し、記入後に回収した。授業内容に関する評価は、第1回が3項目、第2回が4項目で、それぞれ「そう思う(4点)」「まあまあそう思う(3点)」「あまりそう思わない(2点)」「そう思わない(1点)」の4段階で評価した(表6参照)。さらに、授業に対する感想を自由記述で尋ねた。

4. 倫理的配慮

本研究は、著者所属機関の倫理審査委員会の承認(受理番号20-23)を得て実施した。実施にあたって、中学校の校長、学年主任、養護教諭と授業内容やアンケート項目について協議し、研究趣旨、個人情報

の保護の説明を行い、同意を得た。

アンケートの実施にあたっては、回答は生徒の自由意志に基づき学校の成績には関係ないこと、答えた内容が外部に出ることはないことを冒頭に明記し、実施時に学級担任からも伝えるよう依頼した。

なお、本研究について、開示すべきCOIはない。

結果

授業実施前と実施後いずれも回答し不備のなかった実施群52名、対照群42名の計94名を分析対象とした。なお、授業実施前の得点について実施群と対照群を比較した結果、合計および各因子いずれにおいても有意差は認められなかった。

分析にはWilcoxonの符号付き順位検定を用いた。

1. 授業実施前と実施後の比較

授業実施前と実施後の得点をWilcoxonの符号付き順位検定を用いて比較した(表2)。対照群については、同じ時期にアンケート調査のみを実施した。

1) タバコに関する認識

授業前後の得点を比較した結果、「喫煙の害に対する知識」「周囲の喫煙者に対する考え」とともに実施群のみ得点が増加した($p < .05$)。

2) KTSND

授業前後の得点を比較した結果、実施群のみ総得点が増加した($p < .01$)。さらに質問項目ごとに分析したところ、質問項目4($p < .05$)、5($p < .01$)、7($p < .01$)が増加していた(表3)。

表2 実施群と対照群の平均(SD)と分析結果

	実施群(n=52)		対照群(n=42)	
	授業実施前	授業実施後	前	後
タバコに関する認識				
喫煙の害に対する知識	3.73 (0.54)	3.87 (0.35) *	3.76 (0.53)	3.86 (0.42)
喫煙者に対する考え	3.28 (0.86)	3.56 (0.75) *	3.29 (0.74)	3.21 (0.81)
KTSND	10.00 (4.99)	7.56 (4.02) **	9.14 (3.68)	9.12 (5.41)
ストレス反応尺度合計	6.81 (8.27)	5.06 (5.49)	5.93 (6.22)	5.57 (5.41)
不機嫌・怒り	1.37 (2.52)	1.15 (2.41)	1.21 (1.62)	0.95 (1.43)
抑うつ・不安	1.54 (2.95)	0.67 (1.26) †	0.83 (1.82)	1.12 (1.64)
無力感	2.10 (1.99)	1.77 (1.85)	1.83 (2.44)	1.71 (2.05)
身体反応	1.81 (2.24)	1.46 (1.51)	2.05 (2.10)	1.79 (2.33)
依存尺度	7.23 (3.23)	5.52 (2.98) *	6.71 (3.95)	6.88 (3.26)

Wilcoxonの符号付き順位検定 (** $p < .01$ 、* $p < .05$ 、† $p < .10$)

表3 KTSND項目ごとの平均(SD)と分析結果(n=52)

質問項目	実施前	実施後
1 タバコを吸うこと自体が病気である	1.58 (0.98)	1.48 (0.96)
2 喫煙には文化がある	0.81 (0.93)	0.65 (0.79)
3 タバコは嗜好品(味や刺激を楽しむ品)である	0.96 (0.99)	1.04 (0.93)
4 喫煙する生活様式も尊重されてよい	1.14 (1.00)	0.58 (0.70) *
5 喫煙によって人生が豊かになる人もいる	1.33 (1.06)	0.65 (0.79) **
6 タバコには効用(からだや精神に良い作用)がある	0.52 (0.80)	0.38 (0.77)
7 タバコにはストレスを解消する作用がある	1.23 (0.92)	0.48 (0.73) **
8 タバコは喫煙者の頭の働きを高める	0.27 (0.63)	0.25 (0.48)
9 医者はタバコの害を騒ぎすぎる	0.73 (0.74)	0.56 (0.67)
10 灰皿が置かれている場所は、喫煙できる場所である	1.63 (1.05)	1.48 (1.09)
全項目の合計	10.00 (4.99)	7.56 (4.00) **

Wilcoxonの符号付き順位検定 (** $p < .01$ 、* $p < .05$)

KTSND: Kano Test for Social Nicotine Dependence

3) ストレス反応尺度

授業前後の得点を比較した結果、有意差は認められなかったが、実施群のみ「抑うつ・不安」の得点に減少傾向が認められた ($p < .10$)。合計得点および「不機嫌・怒り」「無力感」「身体反応」においても、得点は減少していたが有意差は認められなかった。

4) 依存尺度

授業前後の得点を比較した結果、実施群のみ得点が有意に減少した ($p < .05$)。さらに質問項目ごとに分析したところ、質問項目1 ($p < .01$)、2 ($p < .01$) が有意に減少していた (表4)。

2. 実施1か月後の得点との比較

実施群の実施前・実施後・1か月後の質問紙の得点をFriedman検定を用いて比較し、群間に有意差が認められた項目はBonferroni訂正によってペアごとの比較を行った (表5)。

その結果、タバコに関する認識は、「喫煙の害に対する知識」が実施前・実施後・1か月後の群間に有意

差を認め ($p < .01$)、実施前に比べて実施後の得点が低下し ($p < .05$)、1か月後も維持されていた ($p < .01$)。「周囲の喫煙者に対する考え」は、実施前・実施後・1か月後の群間に有意差は認めなかったが ($p < .10$)、実施前に比べて実施後の得点が有意に低下していた ($p < .05$)。

KTSNDも、実施前・実施後・1か月後の群間に有意差を認め ($p < .01$)、実施前に比べて実施後の得点が低下し、1か月後も維持されていた ($p < .01$)。依存尺度も、実施前・実施後・1か月後の群間に有意差を認め ($p < .05$)、実施前に比べ実施後の得点が低下し、1か月後も維持されていた ($p < .05$)。

ストレス反応尺度は、合計得点、各因子とも群間に有意差は認められなかった。

3. 対象群の授業実施前と実施後の比較

対照群についても、実施群の1週間後に同じ授業を実施し、授業実施前と実施後の質問紙の得点を比較した。

その結果、タバコに関する認識では「喫煙の害に

表4 依存尺度の項目ごとの平均 (SD) と分析結果 (n = 52)

質問項目	実施前	実施後
1 それをやりだしたら長時間止められなくなる	2.67 (1.02)	1.62 (0.95) **
2 時間を忘れて没頭することがよくある	2.65 (1.22)	2.04 (0.97) **
3 そのことで学業がおろそかになったことがある	1.12 (1.26)	1.13 (1.16)
4 それをしていないと不安でたまらなくなる	0.79 (1.11)	0.73 (0.99)
4項目の合計	7.23 (3.23)	5.52 (2.98) *

Wilcoxonの符号付き順位検定 (** $p < .01$ 、* $p < .05$)

表5 実施前・実施後・1か月後の平均 (SD) と分析結果 (n = 52)

	授業実施前	授業実施後	1か月後	多重比較結果
タバコに関する認識				
喫煙の害に対する知識	3.73 (0.54)	3.87 (0.35)	3.96 (0.19) **	実施前>実施後*、実施前>1か月後**、実施後>1か月後†
喫煙者に対する考え	3.28 (0.86)	3.56 (0.75)	3.38 (0.84) †	実施前>実施後*
KTSND	10.00 (4.99)	7.56 (4.02)	7.15 (3.91) **	実施前>実施後*、実施前>1か月後**
ストレス反応尺度合計				
不機嫌・怒り	1.37 (2.52)	1.15 (2.41)	0.92 (2.13)	
抑うつ・不安	1.54 (2.95)	0.67 (1.26)	1.06 (2.30)	
無力感	2.10 (1.99)	1.77 (1.85)	2.06 (2.48)	
身体反応	1.81 (2.24)	1.46 (1.51)	2.08 (2.27)	
依存尺度	7.23 (3.23)	5.52 (2.98)	6.38 (3.71) *	実施前>実施後*、実施前>1か月後†

Friedman検定→Bonferroni訂正による比較 (** $p < .01$ 、* $p < .05$ 、† $p < .10$)

対する知識 ($p < .05$)」「周囲の喫煙者に対する考え ($p < .05$)」ともに得点が有意に増加した ($p < .05$)。KTSND ($p < .01$)、依存尺度 ($p < .01$) は、実施後の得点が有意に減少した。ストレス反応尺度の得点は、合計および各因子いずれも有意差は見られなかった。

4. 授業に対する評価

授業に対する評価について、各項目の平均点を表6に示す。最終的に2回の授業に参加した実施群と対照群合計94名分を集計した結果、4点満点中全ての項目で3.5以上の高い評価であった。特に、第2回のタバコや依存に関する理解(項目2、3)や意識(項目4)では、ほとんどの生徒が「そう思う」と回答していた。

自由記述による感想は、同様の記述が10名以上(同一生徒の複数回答を含む)あったものを表7に示

表6 授業に対する評価の平均 ($n = 94$)

回	質問項目	平均
1	(1) 今日の授業は興味・関心のある内容だった	3.5
	(2) ストレスが起きるしくみがわかった	3.7
	(3) 自分の認知(考え方のクセ)がわかった	3.5
2	(1) 今日の授業は興味・関心のある内容だった	3.7
	(2) タバコにはどのような害があるかわかった	4.0
	(3) タバコがなぜやめられないのかわかった	3.9
	(4) はまりすぎにならないように気を付けたい	3.9

表7 授業後の感想(94名のうち10名以上が記述したもの)

回	記述内容	記述数
1	ストレスの仕組み(出来事・認知・感情のつながり)が理解できた	52
	自分の考え方のクセがわかった	31
	ストレスと上手く付き合っていきたいと思う	21
	認知の仕方によってストレスや感情が変わることがわかった	14
	様々な考え方・前向きな考え方をしていきたい	12
2	依存・はまりすぎにならないように気を付けたいと思う	46
	タバコの煙は吸っている周りの人にも影響を与えること(受動喫煙)がわかった	37
	タバコは体に害を与えることがわかった	34
	タバコには依存性があることがわかった	26
	タバコの煙には多くの有害物質が含まれていることがわかった	23
	タバコを吸わないようにしたい	19
	タバコを勧められても断るようにしたい	14
タバコにはリラックス効果がないことがわかった	10	

す。第1回では、「ストレスの仕組みが理解できた(52名)」や「自分の考え方のクセがわかった(31名)」等の記述が多かった。第2回では、「依存・はまりすぎにならないように気を付けたいと思う(46名)」や「タバコの煙は吸っている自分だけでなく周りの人にも影響を与えること(受動喫煙)がわかった(37名)」等の記述が多かった。

考 察

本研究では、授業実施前と実施後と比較した結果、タバコに関する認知が向上し、KTSNDおよび依存尺度の得点に減少が認められ、授業の効果が示された。授業後の評価や感想からも、授業内容を理解できたと推察できる。

特に依存尺度の得点が減少したことは、喫煙防止教育が全般的な依存予防に有効である可能性を示したと考えている。ストレスによる精神面の影響と依存は相互に関連すると考えられており^{19, 20)}、ストレスが生じる仕組みや認知と、タバコを含む依存に陥る仕組みや危険性を知ることが、ストレス解消目的の喫煙や依存に対する認知の改善に有効であったと推察される。「ほっとした感じ」がするのは我慢していた時間から解放されただけでストレスの解消にはなっていないこと、これはタバコだけでなく他のものも同じであるといった説明から、自分がはまっていることに置き換えて考えることができ、

「はまりすぎにならないように気をつけたい」という意識がもてたと考えられる。

一方で、ストレス反応尺度に関しては、授業後に減少傾向を示したものの有意差は認められなかった。授業後の感想から、ストレスが生じる仕組みは理解できたと考えられるが、アンケート実施が2回目の授業後であったため、2回目の内容の方が回答に大きく影響した可能性がある。今後、授業ごとにアンケートを実施し、それぞれの効果を検討することが必要であろう。

また、本研究は、中学校と大学をオンラインでつなぐ遠隔授業として心理教育を行ったことに特徴がある。これまでに報告されてきた防煙教育や心理教育はいずれも対面形式であったが、今後も対面形式の授業が困難な場合や、十分な授業時間を確保できない場合がある。このような状況下において、オンラインや少数回の心理教育授業で喫煙に対する認識や物事に対する依存度が改善したことは、今後の学校での実施に有用な示唆を得たと考えられる。オンライン授業は、生徒とのコミュニケーションや討論が難しい、ワークやプリント記入の内容や速度を把握しづらいといったデメリットはあるが、学校側の教師による支援や、タブレットの使用によって補うことが可能である。逆に、同時に複数の学級で実施できる、実施者が移動することなく同じ内容を多くの生徒に教授できるといったメリットも多い。今後、オンライン授業実施における工夫を増やしていくことにより、さらに効果的な授業実施が可能になると期待できる。

最後に、本研究の限界として、生徒の家族の喫煙や受動喫煙状況について確認できなかったことが挙げられる。研究実施にあたってアンケート項目を中学校と協議した結果、今回は家族や本人の喫煙状況を質問項目に入れることは控えた。また、実施したのは1校の1学年のみであったため、本研究の結果は限定的なものである可能性は否めない。今後、他学年や他の中学校での実施や、長期的な効果を検討することが課題である。

謝 辞

本研究は、2021年度日本禁煙学会調査研究事業助成を得て実施しました。

実施にご協力いただいた中学校ならびに生徒の皆様へ感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 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。2006年9月。 <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000172687.pdf> (閲覧日：2020年6月5日)
- 2) Vardavas C, Nikitara K: COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. *Tob Induc Dis* 2020; 20:1-4.
- 3) 瀬戸正弘, 高田清香, 小川恭子, ほか：喫煙動機評価尺度 (RSAS) の作成ならびにニコチン依存が喫煙のストレスコーピングとしての役割に及ぼす影響. *人間科学研究* 1998; 11: 101-108.
- 4) 瀬在泉, 宗像恒次：大学生の喫煙行動と自己否定感・ストレス気質及び精神健康度との関連. *禁煙会誌* 2011; 6: 24-33.
- 5) OV Torres, LE O'Dell: Stress is a principal factor that promotes tobacco use in females: *Prog. Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry* 2016; 65: 260-268.
- 6) 棟近孝之, 進藤太郎, 吉永一彦, ほか：統合失調症患者の入院環境, 精神症状, ストレス, コーピングがニコチン依存に及ぼす影響についての検討. *福岡大学医紀* 2011; 38: 7-16.
- 7) 藤原直子, 中角祐治, 中嶋貴子：大学生の喫煙に対する認識とストレスコーピングの関連. *禁煙会誌* 2019; 14: 93-99.
- 8) 白水美智子, 柴田 彰：中学生の喫煙の諸因子との関連—喫煙を初めて経験した時の諸状況並びに現在の喫煙習慣—. *日衛誌*, 1985; 40: 596-604.
- 9) 渡辺 紀子：中・高校生の喫煙に関する態度と知識. *鹿児島大教育学研紀自然科*, 1991; 43: 43-54.
- 10) 山口孝子, 森本泰子, 松本有可, ほか：加濃式社会的ニコチン依存度 (KTSND) 調査から喫煙防止教育のあり方を探る. *教育開発センタージャーナル* 2017; 8: 17-29.
- 11) 北田雅子, 天貝賢二, 大浦麻絵, ほか：喫煙未経験者の‘加濃式社会的ニコチン依存度 (KTSND)’ならびに喫煙規制に対する意識が将来の喫煙行動に与える影響—大学生を対象とした追跡調査より—. *禁煙会誌* 2011; 6: 98-107.
- 12) 安達知郎：学校における心理教育実践研究の現状と課題—心理学と教育実践の交流としての心理教育—. *心理臨床研* 2012; 30: 246-255.
- 13) 森田典子, 野中俊介, 尾棹万純, ほか：児童生徒を対象とした認知行動療法型ストレスマネジメント教育に関する研究動向及び今後の展望. *臨床心理学研究* 2015; 15: 143-153.
- 14) 後藤美和, 高野義久, 高濱寛, ほか：中学校1年生を対象とした喫煙に対する意識と喫煙防止教育の評価. *社会薬学*, 2015; 34: 34-41.
- 15) Yoshii C, Kano M, Isomura T, et al: An innovative questionnaire examining psychological nicotine dependence, “The Kano Test for Social Nicotine

- Dependence (KTSND)". J UOEH 2006; 28: 45-55.
- 16) 岡安孝弘, 嶋田洋徳, 坂野雄二: 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み. 人間科学研究, 1992; 5: 23-29.
- 17) 坂野雄二, 岡安孝弘, 嶋田洋徳: PSI (Public Health Research Foundation Type Stress Inventory) 小学生用・中学生用・高校生用マニュアル. 実務教育出版, 2007.
- 18) 藤井義久: プロセス依存尺度 (PDS) の開発と信頼性, 妥当性の検討. 岩手大教育実践総合センター研紀, 2006; 15: 215-224.
- 19) 鄭艶花: インターネット依存傾向と日常的精神健康に関する実証的研究. 心理臨床研, 2008; 26: 72-83.
- 20) 田山淳: 高校生の携帯電話依存と心理・行動要因との関連について. 心身医学, 2011; 51: 245-25.

The effect of psycho-educational classes for junior high school students on the recognition of smoking and dependence: An online practice

Naoko Fujiwara¹, Hayato Ono², Yuji Nakazumi³, Takako Nakajima³

Abstract

Objective: We examined the effect of online psycho-educational classes for junior high school students on the recognition of smoking and dependence.

Method: Two psycho-educational classes on stress and dependence, including tobacco problems were given to first-year junior high school students. We collected the recognition of tobacco, Kano Test for Social Nicotine Dependence (KTSND), stress level, and dependence tendency, along with students' evaluations and impressions of the classes as evaluation criteria to examine the effects of the classes.

Results: The students who took the classes significantly showed an increase in scores for the recognition of tobacco and a decrease in scores for the KTSND and dependent tendency after the classes compared to before the classes. For each of the KTSND items, there was a significant decrease in scores for items 4, 5, and 7, which indicate rationalization and justification for smoking.

Conclusion: The online classes improved the recognition of smoking and the level of dependence tendency. These results suggest that psycho-education on smoking prevention is useful for preventing future dependence.

Key words

Junior high school students, psycho-education, Kano Test for Social Nicotine Dependence (KTSND), online classes

¹ School of Psychology, Kibi International University

² Graduate School of Psychology, Kibi International University

³ School of Health Care and Social Welfare, Kibi International University