

ご挨拶

那賀医師会長 西岡正好

関係皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。又、平素より那賀医師会及び学校医部会の活動にご理解とご支援を頂き、心より感謝申し上げます。今回、学校医部会が編集作成致しました喫煙防止教室に関する感想文集をお届けさせていただきます。

さて、私達那賀医師会は、法人改革を行うのを契機に地域住民の皆様にも少しでもお役にたてるように、幾つかの公益事業を実施致しております。その大半は、木下智弘先生を中心とした学校医部会が担当致しております。学校医部会は、この地域の子供達が健やかに伸び伸びと育っていけることを願い、各学校において活動を続けております。事業は、喫煙防止教室・薬物アルコール予防教室等において、岩出保健所、紀の川市・岩出市両教育委員会のご協力も得て行っております。出来ればこうした事業を、保護者の皆様にもご理解を頂ければ有難いと思っております。

喫煙防止教室に関しましては、上田晃子先生を中心に、出来るだけ各校医が独自に取り組めるようにパワーポイントを利用して、那賀地域の小中学校、県立高等学校においても学年に相応の資料をもとに実施しております。児童生徒の皆様には授業後の感想文をお書き頂き、喫煙防止に対する理解を深めて頂いております。校医一同ほっとした、そして、やりがいのある気持ちを持ち続けられており、さらに、お互い心の繋がりを感しながら続けて行ける事に喜びを感じております。

これからも、那賀医師会は学校医と協力して同事業を続け、地域において禁煙により生じる疾患の減少と、健康教育が充実出来れば幸いであると考えております。併せて関係皆様のご協力をお願い申し上げます、私の挨拶と致します。

那賀医師会学校医部会会長 木下智弘

平素は那賀医師会活動、学校医部会活動にご理解いただき誠に有難うございます。

さて、今日的な子ども達の健康問題は専門家のみが取り組んでも解決しないと指摘されるなか、那賀医師会学校医部会では、那賀地域の子供達の安全と健康を守るために、紀の川市・岩出市教育委員会、各学校、学校医が互いに連携を深めながら、その各々の専門性を生かした活動を「協働」しながらこの問題に取り組んで参りました。そしてできれば子ども達本人や保護者の方々にもこの活動に加わっていただきたいと考えております。

現在、学校医部会ではそのための6つの事業活動を行っております。学校保健委員会の活性化、特別支援教育への理解、学校心臓検診、学校腎臓検診、薬物・アルコール予防教室開催、そして喫煙防止教室の開催であります。なかでもこの喫煙防止教室は担当の先生方のご尽力と指導をいただきながら、各学校・学校医の協力のもと多くの小中学校・高校で開催されるようになってきました。子ども達の健やかな発育を考えるうえで、私達、医療や教育の専門家と同時に、保護者からも子ども達へ確かな「指針」を示すことができれば、子ども達はそれを見て自分の力で歩いていけると確信しております。そういう意味で、この感想文集はタバコのみならず、健康への関心を高める大きな一歩となるはずで、できるだけ多くの関係者に本文集をご活用いただき、子ども達にその趣旨を伝えて下されば幸いに存じます。今後とも医師会活動になお一層のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

感想文

小学校 4 年

わたしは、タバコをすったらぜったいびょうきになるとことがわかりました。だからこれからぜったいにタバコをすわないことにしました。がぞうを見て、タバコはこわいなって思いました。タバコをすって、すいすぎたら、本当にこわいなって思いました。

がぞうを見て、わたしは、タバコをやめたくてもやめられないのは、びっくりしました。タバコをすう人より、タバコのけむりをすう人のほうが体にわるいことがわかってびっくりしました。

わたしは、お父さんとお母さんにタバコをやめてほしいです。

小学校 4 年

わたしは、初めて知ったことがたくさんありました。タバコの中には、毒がはいついていたなんて、ちっとも知らなかったです。それにずっとタバコをすっていたら、足のおやゆびがくさるなんて、知りませんでした。えいぞうを見せてくれたときは、とても気持ち悪かったです。わたしは、タバコが体に悪かったのはぜんぜん知りませんでした。

「タバコは、とても体に悪いものだよ。」ってお父さんに言います。

小学校 6 年

ぜったいタバコを吸いたくないと思った。お父さんにやめてほしいと思った。

まず、作る人がとても悪いと思った。害と気づけば作らなかつたらいいのに。税金のために作らないでほしい。

小学校 6 年

タバコには、中毒になる「ニコチン」が入っているのを知った。そのほかにもたくさんの化学物質、有害物質が入っていることも分かった。

ぼくは、「やめたらいいのに。」と思っていたけど、吸っている人は、「やめられないんだ。」という穴？にはまっている感じなんだなあと考えた。

ぼくは、大人(成人?)になってもタバコを吸わないようにしたいです。くさいし、体に悪いし、ぼくからしたら、きれいなものトップ 2 がそろっていました。だからぜったい、吸えないと思います。タバコを吸ってはだめということがよく分かりました。

小学校 6 年

私は、たばこというのは、本当に体に害があるというのが、改めてよく分かりました。前までは「1本ぐらいすっても、体に害はないし、1本でおわらしたらいい。」こんな考えをしていたけど、喫煙防止の授業を受けて、本当に吸わない方がいい。という事が分かりました。

この授業を受けていなかったら、私はすっていたかもしれないです。

今日は、ありがとうございました。

小学校 6 年

先生のお話を聞いて、「絶対にタバコを吸わない。」と私は決めました。

私も前におじいちゃんがタバコを吸っていて、私が「タバコをやめてほしい」とひたすら言っていたらやめてくれました。

今日の授業をきいて、おじいちゃんにタバコをやめてもらってよかったと思いました。

小学校 6 年

こんかいタバコについておしえてくださりありがとうございます。私の家では父と母がタバコをすっています。私は 2 回タバコをやめてほしいといったことがあります。でも、「うるさい！」とおこられてしまいました。そのあともなんかいか父と母は、タバコをやめようとしていました。でんしタバコをしたり、1 日にすうタバコの量をへらしたりしました。母が、私ともうと二人に絵のきょうしつにかよわせてあげたいと、がんばっていたけど、いまは、まいにちたくさんタバコをすっています。

けれどきょう、おしえてくれたことをさんこうにして、もういちどたのんでみることにします。

父にも母にもながいきしてほしいから！！

小学校 6 年

〇〇先生へ

たばこは毒のかんづめだとはしりませんでした。大人になってもたばこをすいません。〇〇先生がおしえてくれたことを忘れません。

わたしのおじいちゃんもガンで亡くなり、原因はやはりたばこでした。わたしは小さかったけどおじいちゃんにやめたほうがいいと言えばガンで亡くなっていなかったかもと思います。

わたしは、おじいちゃんみたいにならないで、たばこをすわずに長生きしたいです。

小学校 6 年

今日の勉強でわかったこと。

今日の勉強で、自分が思っていた以上にタバコが人にえいきょうすることがわかりました。

ガンになったり、タバコをすっていない人にもえいきょうするのは知っていましたが、すっている人がなぜやめられないのか今日までわかりませんでした。でも理由が今日わかりました。タバコをすっている人はタバコにコントロールされていたのですね。今度近所の人や家の人やすおうとしていたら止めようと思います。

小学校 6 年

タバコは、毒のかんづめで人にも害をあたえて、とてもきけんなものわかりました。

ぼくのおじいちゃんは、タバコをやっているいつもいつもタバコをすっています。それでぼくが「タバコっておいしいの？」ときいてみると「おいしいけど絶対にやるな。」と言っていました。

おじいちゃんはやめたいと思っているのですがなかなかやめられずタバコをすっていました。だからぼくはおじいちゃんをなんとかタバコをやめさせたいと思います。

また、たばこはニコチンやタールが入っていてそれをすっていると肺はまっ黒になるのを知りました。それをぼくが「本当にこんな物を売っていいのか」と心配になってきました。

小学校 6 年

私はタバコがとてもきらいです。

くさいし体に害があるのでタバコのけむりがにおうたびにいやな気持ちになります。

今日タバコについて勉強をしてあらためて、そう思いました。とくに畑中さんのお話しで声をなくしてしまうのが一番こわかったです。話しができなかったら世の中すごく苦勞すると思います。

私はタバコのゆうわくになど負けたくありません。むしろゆうわくなどないと思います。これからは父親にタバコをやめてほしいと優しく言うようにします。

小学校 6 年

私の父がタバコを吸っていて、まず学習して父に「ちょっとずつでもやめてみない？」とたずねてなんとこの機会を使い父がタバコをやめると言ったのです。家族みんながおどろきました。だから、学習しているいろ教えてあげました。私だけがタバコの事をよく分かっただけではなく、父も「やめる」と言って私もうれしかったです。だから自分の身近に居る人でタバコをやめた方がいいよと教えてあげたいです。それでどんだん口だけではなく行動でもできるようにがんばって努力したいです。

〇〇先生、父がタバコをやめるきっかけにもなり、すごく勉強になりました。ありがとうございました。あと、ぜひとも日本人がタバコを吸わなくなるとうれしいです。しかし日本だけではなく世界中でタバコがなくなるとうれしいと思いました。私もねがっています。

小学校 6 年

私はこの学習をして、タバコが恐くなりました。私の家はお父さんがすっているのですが、休みの日は出かけるときにすっています。特に車の中ですわれたらにげられないので車の中ですわれたら私達もすってしまいます。学習する前は影響が無いと思っていました。でも影響があると知ってすぐにでもタバコをやめてほしいと思いました。アニメの中でも「子どもの前でタバコはすわないでください」と言っている人がいました。前は分かりませんでした。学習して「なるほど！」と思いました。

この学習はぜひ、親にも聞いてほしかったです。

小学校 6 年

ぼくはこの学習をして、タバコには何千種類もの毒がふくまれている事が分かりました。いくらお金が国に入ろうが、損失の方が多いので何を得するのだろうかとすごく不思議に思います。タバコを吸っている人は、がんになる事が分かっているのにやめられないのはかわいそう。ぼくはこんな話を聞かされたので「絶対に吸わない」という気持ちが強くなりました。家族のみんなはタバコを吸っていないので、もし吸い始めたら「やめて」ではなく「がんばって」と言ってあげたいです。それでもだめなら「病院へ行きなよ」と言いたいです。また自分も吸わないように、さそわれたら断ると、誘惑に負けないようにしたいです。

中学校 2 年

タバコのパッケージがすごく華やかなので、“え!?これタバコなのっ!??”って思いました。私の第一印象はカワイイでしたが、タバコの害について聞いているとめっちゃ怖くなりました。

それに、お父さんもお母さんもタバコを吸っているので、[もし肺ガンなどのガンになってしまったらどうしよう・・・]と思いました。

以前「タバコやめてよ」と言ったことがありますが、なぜか逆ギレされて、何も言えなくなりそれから一度もタバコをやめると言えなかったのですが、帰ってから〇〇先生にもらった“タバコをやめるパンフレット”をわたしてもう一度やめてみない?と聞いてみようと思います。私もガンにもなりたくないし、スポーツも続けたい。なにより、家族を失いたくはないので母にも父にもやめることをすすめてみます。

中学校2年

今までの禁煙の学習の中では、今日の学習が一番心に残りました。

タバコをすうと、ロクなことがないことは、前から知っていましたがタバコの成分が体全体にめぐることや、その成分が汗にしみ出て、においがすることは、はじめて知りました。

私の家では、母と父がタバコをすっています。両方の祖母たちから「ヤメロ」と言われていますが、結局やめられずにいます。

私ももちろんやめてほしいですが、やめなよと言っても「わかって吸っている、ほおっておいて」と言われてあきらめきっていました。

先生の話聞いて、薬や、はり薬でもやめることができることがわかりました。

母と父には、やさしく言っていこうと思います。根気ですね。

中学校2年

僕は、やっぱりタバコを吸うことはよくないと思いました。僕の父親もタバコを吸っていますが、なかなかタバコを吸うのをやめようとはしません。というより絶対にやめないと僕は思います。

まえに一度くらい「タバコをやめたら」と、いったことがあります。けど言葉をにごしていい返事が聞けませんでした。

これはムリだなと思い、もうあきらめていました。

ただども、この授業を聞いて吸っていない人も近くにいたら害があると知り説得してみようかなと思います。気長に説得してみるつもりです。

中学校2年

私も母が吸っている。私が「そろそろタバコはやめたら?」って言っても「テストでいい点数とったらな」ってちゃかすけど、やめてくれる気が1ミリもない気がする。

けど今日からやさしく言ってあげたいと思います。

父も吸っていて、でも5年くらい前にやめました。

今は1本も吸いません。

私が母に注意して怒られたことが何回もありました。

私も言い方が悪かったんだと思います。

何年かかろうと応援しながらがんばります。今日はありがとうございました。

中学校 2年

授業を受けて、自分はぜったい吸わないようにしようと思いました。

私の家族で、一人おじいちゃんが吸っていて「やめて」と言っているのにやめてくれません。でも、やめたいけどやめられないということを今日詳しく聞いて納得しました。これからも何度もやさしく声をかけたいと思います。

映像を見て、家族にあんな風になってほしくありません。私もあんな風になりたくないのに、ススメられてもことわるようにしておきたいです。

あと、なぜ体に悪いタバコを売なのか？ということも私も思っていたことなので、聞いてよかったです。昔、そんなふうに目的をきめてタバコを売っていたなんてびっくりしました。他の人の将来を考えてほしいと思いました。

中学校 2年

今日の授業は本当に為になりました。前にも同じような授業を受けたことがあったけど、忘れてしまっている事が多くあったので、改めて聞くことができて良かったです。

僕の父や兄もタバコを吸っているの、とても心配になりました。家族には長生きしてもらいたいの、今日家に帰ったら早速、今日学んだ事を教えてあげたいです。そしてタバコをやめるよう家族会議を開きたいと思います。

一番タバコを吸うのは良くないと思ったところは、足の親指がくさっているところです。あんな風に自分の体を傷つけてまで吸いたいとは思えません。

おじさんの話も、心に残ることがたくさんありました。

タバコを吸うことは、どんなに怖く、自分達を傷つけるのか痛感しました。

中学校 2年

たばこについての話を聞いて、たばこを吸うことは、けっしてよくないことだと改めて良くわかりました。

たばこを一度吸うと、やめたくても、やめられなくなることは、大変だなと思いました。

吸っている人と吸っていない人では、肺の色が全然違うことに、私はすごく驚きました。自分自身は吸ってなくても、別の人が近くで吸っていると、少しでも自分の体に入ることが恐ろしいなと思いました。

私の家族は、だれ一人タバコを吸っていないので安心しました。私は、タバコを吸いたいと思ったことはないけれど、これから先、吸おうと言われてたり、まきこまれたりしたら、今日、教わったことを思い出して、断る勇気を持ちたいです。

中学校 2年

僕は家の中で誰一人タバコを吸っている人がいませんが、タバコの恐ろしさが分かりました。

実際に経験した人で、はたなかさんという人が来て下さいましたが、声を出すところに、ガンが転移して、喋ることが出来なくなったそうで、ぞっとしました。だから、僕は今ももちろん吸っていませんが、これからはタバコは吸わないように気を付けるよう努力したいと思います。

聞いてみれば、タバコには有害物質しかないことが分かりました。今まで周りの人に「絶対吸っちゃだめだよ」と言われてきたことが分かりました。

高校1年生

タバコが体に悪いという話は聞いていたし、僕も母が喫煙しているのでタバコ自体に良い印象は抱いていなかったが、「禁煙運動を広げれば、タバコ会社の人達の生活が苦しくなるだろうに、どうしてここまで規制するのか」という疑問があり、今日の講話もその疑問の解消を得られるかと思いついた。正直、今日の話のうちで疑問が完全に消えたとは言えないが、家に帰ったら、すぐに母に禁煙をすすめたいと思った。

医師の医学的な話もなかなか恐怖を感じる話だったが、僕の中では畑中さんの話が一番の衝撃だった。ヘビースモーカーな母が畑中さんのようなことになる様が予想できて、僕はとても怖かった。

僕はタバコを吸わない。タバコ会社の人達など知ったこっちゃなく、体に悪い物はどうあっても悪い。だから吸わないし、家族にも吸わせない。もちろん他にも異論はあるのだろうけど、この講話で僕は、「絶対に吸わない」という決心をつけることができた。

高校1年生

タバコの講演を聞くのは、2回目になるけど、何回聞いても、将来の自分のために、役に立つことをたくさん教えてくれるなあと思う。タバコを売りつけてきた外国も悪いけど、健康にいいかどうか調べないで、お金のために、多くの大人、子どもに売る、JTや国も悪いと思った。最近になって、やっと禁煙席や分煙を行うなんて、日本は遅れているなあ今回の講演で、改めて実感した。

タバコのことだけではなく、生活習慣病についても、話をしてくれたので、今、私はタバコを吸ってはいないけど、その他にも身近に死の危険があることが分かってよかった。

これからも、タバコと関係を持たず、そして、生活習慣病にも気をつけたいと思います。

高校1年生

タバコは、体に害があることは知っていたけど、タバコを吸うと進学や就職が難しくなるということは知らなかった。また、病院へ行くと、8割の人がやめれるということも知らなかった。病院へ行っても8割もやめれるとは思ってなかったので、タバコをやめることもできるんだということが分かって良かったと思う。

タバコから出る副流煙が思っていたよりも遠くにとどいていたので、これからは気をつけようと思う。

高校1年生

ずっと僕は、20歳になってからタバコを吸おうと決めていました。中学校の頃も、こういう講習がありました。しかしいつも、「そんなん言われても吸いたい人が吸って、吸いたくない人が吸わなければいいんだ」とずっと思い、話を軽く流していました。しかし、今日の講習で、気持ち悪い映像などが流され、それを見るたびに、こっちまで気持ちが悪くなりました。タバコを吸い、自分の体がああいう気持ち悪い体になるのはいやだと思いました。なので、20歳になっても、これからの将来タバコを絶対に吸わないと決めました。タバコの誘惑に負けない自分になっていきます。

喫煙防止教室を実施し、生徒の感想文を読んでの印象

那賀医師会学校医部会副会長 田中小学校 校医 柏井健作

喫煙防止教育を平成 22 年度から 3 年実施しました。各年とも 4 年生を対象に実施しました。生徒は静かに説明を聞いてくれました。説明中いろいろ質問を出した処、元気よく答えてくれます。

説明後の感想文を全員に書いてもらっていますが、ほとんどの生徒は絶対にタバコは吸わないと書いていますし、親が喫煙している場合止めるよう努力している様子がうかがえ、この教室の効果があることがわかります。今後ともこの教室を続けたいと思います。

編集後記

那賀医師会学校医部会 喫煙防止教室担当 上田晃子

感想文集をお読みいただきありがとうございました。喫煙防止授業の後、子ども達には感想文を書いていただいています。読ませていただく度に子どもたちが懸命にタバコについて考え、周囲の方の禁煙を支援している様子が伝わってきて、何とか形にできないかと思っておりました。今回は感想文集掲載にご了解をいただいた方々の感想文をほんの一部ですがご紹介させていただきました。感想文集作成にあたり、学校関係者の皆様にはご協力を賜り誠にありがとうございました。感想文集は那賀医師会ホームページ(<http://www.naga.wakayama.med.or.jp/>)にも掲載させていただきます。喫煙防止に関心のあるすべての皆様、学校関係者の方々、保護者の方々、そして子ども達にご覧いただけるようお声をおかけくだされば幸いです。

那賀医師会学校医部会では平成17年度から学校医、医療者としての立場から、子どもたちに喫煙防止のための出前講座を実施しています。子どもたちがタバコに興味を持つ前に、正しい知識を伝えることで、喫煙を防ぐことができると考えていますが、平成 24 年度は 19 校(小学校 14 校、中学校 4 校、高等学校 1 校)で喫煙防止教室を実施させていただきました。

子どもたちの感想を読んでいると、「どうしたらお父さん、お母さんにタバコをやめてもらえますか?」という質問をよくいただきます。子どもたちの目は真剣です。「お願いするけどやめてもらえない」とその話はさらに続きます。禁煙は一度お願いしたら「よし、やめよう」とすぐに決心してもらえる簡単なことではないのです。それでも子どもたちの願いが大きな禁煙のきっかけになることは間違いありません。

那賀医師会会員の禁煙外来を受診され、禁煙成功され方が書かれた感想をご覧ください。喫煙防止授業後の子どもたちの奮闘ぶりがわかります！

禁煙外来卒業時の感想(36 歳女性)

周りの人の応援もあり思った以上につらくなく禁煙する事ができました。禁煙して何よりも良かった事は子ども達が喜んでくれた事です。子ども達は学校で喫煙の怖さを勉強してきた時には毎回涙目で「タバコをやめてほしい、ママに長生きしてほしい」と訴えてきていました。その度に「やめなければ…」そう思いつつもなかなかやめる事ができませんでした。でも今回禁煙する事ができ本当に嬉しく思っています。

車内においてもクリーンな感じになりました。

今後も誘惑に負ける事なくつらくなった時は子どもたちの笑顔を思い出し乗り越えたいと思います。
卒煙証書もつらなくなった時は見て、1本の誘惑に負けないようにしたいと思います。
先生はじめ応援して下さいみなさんありがとうございます。

☆☆☆子ども達は最高の禁煙サポーター！☆☆☆

喫煙はニコチン依存症という病気であると考えられています。意志だけの禁煙は非常に難しく、ほとんどの人がニコチンが切れてくる禁煙後2～3日目のヤマを乗り越えることができません。でもそのヤマは禁煙補助薬というお薬を正しく使うことで、乗り越えやすくなるのです。薬局で市販されているニコチンパッチを正しく使うことによって大体5割以上の方が禁煙でき、医療機関の禁煙外来での治療を受けると、8割以上の方が禁煙できます。禁煙外来の門を叩いてくださるだけで禁煙は半分成功したようなものです。しかしながら、禁煙を開始してみようと思うまでの道のりが喫煙者にとっては何年も何十年もかかるくらい大変なことなのです。そこで「お父さん、お母さんに、タバコをやめてほしい！」という子どもたちの声が大きなパワーになるのです。

タバコを吸っている家族と同居する子どもたちは、いつでも簡単にタバコを手にとることができます。1本吸ってしまえばニコチンの魔法にかかってしまってやめられなくなる子どももいます。そんな子ども達たちがタバコを吸い始めないための最良の防止策は、子どもたち自身がタバコの害、タバコのやめにくさ(依存)、周囲の方に禁煙してもらうための支援方法について正しい知識を学び、子どもたちに周囲の人の禁煙サポーターになってもらうことです。そうすれば子どもたちが最初の一本を吸い始めることはなくなるのではないのでしょうか。子どもたちには、何回でも、何十回でも、何百回でも根気よく、周囲の方に「禁煙してほしい。」、「禁煙しやすくなるお薬があるよ。」と応援していただければと思います。

和歌山県内の禁煙外来については県のホームページに紹介されていますのでぜひご覧ください。

禁煙外来実施医療機関一覧

http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/tobacco/iryu/kineniryo.html

喫煙防止教室を通して子どもたちに健康の大切さ、家族の大切さ、友達への思いやりなどについて知っていただければと思います。これからも地域の皆様と共に地域の皆様の健康増進について考えていきたいと思っています。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

最後に那賀地域の学校関係者の皆様には喫煙防止教室の実施および授業后感想文集発行にあたりご協力を賜り誠にありがとうございました。那賀医師会喫煙防止教室実施にあたり、ご指導いただきました和歌山禁煙教育ボランティアの会の先生方、禁煙推進医師歯科医師連盟和歌山県支部の先生方、主に中学生、高校生を対象とする教室で体験に基づく講話をお話していただいておりますタバコ問題を考える会和歌山の畑中孝之先生に深謝いたします。

那賀医師会学校医部会 喫煙防止教室 担当

上田晃子 柏井健作 塚本和也

平成 24 年度教室実施校(学校医または講師)

岩出小学校(山入高志)上岩出小学校(宇田知司)中央小学校(塚本和也)根来小学校(豊田栄一)
山崎小学校(木下智弘)山崎北小学校(根来博之)上名手小学校(藤原寿美)粉河小学校(稲田吉昭)
田中小学校(柏井健作)調月小学校(西岡正好)鞆渕小学校(中井一彦)西貴志小学校(峰暉夫)
東貴志小学校(上田晃子)丸栖小学校(高尾敏彦)
荒川中学校(津田政直)打田中学校(西浦正芳)鞆渕中学校(中井一彦)那賀中学校(佐藤裕美子)
那賀高校(上田晃子)