

厚生労働科学研究費補助金
(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 (健やか次世代育成総合研究事業))
分担研究報告書

Bright Futures ツールキットに関する研究

研究分担者 阪下和美 (国立成育医療研究センター総合診療部医員)

研究要旨:

米国の Bright Futures ガイドラインが提案するツールキットを分析した。ヘルススーパービジョン診察で実施すべき項目が詳細に記載されたツールキットはヘルススーパービジョン診察の標準化に有用と考えられた。特に、標準化された予期ガイダンスを提供するために診察前質問による評価、医師の口頭説明、およびハンドアウトが用いられていた。本邦で小児領域における効果的かつ標準化されたな一次予防を実践するためには、評価のための質問と予期ガイダンスを組み合わせた、簡便に利用できるツールの開発が必要と考えられた。

A. 研究目的

近年の小児の疾病構造を受け、身体面の評価だけではなく、バイオサイコソーシャル (身体・心理・社会的) アプローチによる健康支援が重要とされている。乳幼児健康診査および一般診療の場において、健康の社会的決定要因を含む心理社会面のリスク因子を効率的に評価し介入するツールが必要である。米国の Bright Futures ガイドラインではヘルススーパービジョン診察時に使用する「ツールキット」として患者向けの質問紙および保健指導ハンドアウトが提案されおり、効率的なリスクスクリーニングと指導を可能としている。本研究では、本邦の医療体制および文化・社会背景に準じ、かつ健診の現場で実践可能な形式のツールの可能性について検討する。

B. 研究方法

文献調査を行う。文献検索のみによる研

究であり、倫理面への配慮は要さない。

C. 研究結果

1. Bright Futures ガイドラインのツールキット

1)概要

Bright Futures ガイドラインでは、推奨されるヘルススーパービジョン診察の各時期に使用できる「ツールキット」がとして提案されている (表 1)。このツールキットは本邦の健康診査票とは異なり、あくまでも医師が効率よく包括的な評価をするための「指標」として作成されており使用は義務ではない。しかし、ツールキットの内容に沿って診察・医療面接を行うと評価すべき項目を漏らさず確認でき、必要な情報提供ができるようになっている。Bright Futures ガイドラインに掲載されている内容は非常に量が多いが、ツールキットではチェックリストが多く用いられ簡便に使用できるよう

になっている。なお、ツールキットは **Bright Futures** が提案する一つの商品として購入できる。

2) ツールキットの構成

ツールキットは下記の3部分から構成されている。

① 診察前質問紙（保護者または児本人が事前に回答する）

下記項目の記載欄が設けられている。

- ・ 医師へ相談したいことや心配なこと（自由記載）
- ・ 発達のマイルストーンのチェックリスト
- ・ 傷病リスクアセスメント（頻度の多い傷病に関する質問。はい、いいえ、不明の3択で回答）
- ・ 予期ガイダンスに関する質問（はい、いいえの2択で回答）

それぞれの月齢・年齢で注視すべき傷病リスクおよび予期ガイダンスの詳細な項目は、**Bright Futures** ガイドラインに記載されており、それに対応するチェックリストが掲載されている。「傷病」とは、それぞれの月齢・年齢で頻度が高いもしくは評価すべきとガイドラインに提示されているものを指す。たとえば、月齢12では貧血が挙げられている。「予期ガイダンス」とは、次の健診までに予測される子どもの発育・発達・行動や心理面の変化に関する助言や指導、積極的なカウンセリングを指す言葉である。

② 健診時カルテ

下記項目の記載欄が設けられている。

- ・ 健診前質問紙の確認チェックリスト
- ・ ヒストリー（既往歴、常用薬、アレルギー、社会歴、家族歴、栄養等）の確認チェックリスト

- ・ 発達のマイルストーンのチェックリスト
- ・ レビューオブシステム（臓器ごとの症状の有無の確認）
- ・ 身体診察所見
- ・ 予期ガイダンス提供のチェックリスト
- ・ スクリーニング項目のチェックリスト
- ・ フォローアッププラン

③ 保護者・児への予期ガイダンス（助言・指導）ハンドアウト

ハンドアウトにはそれぞれの月齢・年齢で注視すべき分野の予期ガイダンス（助言・指導）が読みやすい平易な言葉で掲載されている。6歳までは保護者向けのハンドアウトのみであるが、7歳以上では児本人へのハンドアウトもある。

3) 予期ガイダンスに関する質問とチェックリスト

養育者が回答する質問の例として、月齢12のツールキットに掲載されている質問項目を翻訳（一部意識）する（表2）。本邦の文化や生活背景にあまりそぐわない項目はあるが、心理社会面の詳細な内容を聴取していることがわかる。養育環境や栄養・食習慣、歯の健康に関する質問は本邦の一般的な健診前問診表と類似している。ツールキットでは、さらに貧困や家屋の状態等の健康の社会的決定要因、ペアレンティングスキルに関する具体的な質問が含まれており、養育者のニーズを多角的に評価できると考えられる。また、生後3～5日からすべての月齢・年齢でのヘルススーパービジョン診察時に、メディアに関する質問が含まれており、安全なメディア使用を養育者に意識づけようとしている。

これらの質問に対して、予期ガイダンスを提供した旨のチェックリストがあり、医師が記載（チェック）する。例として、月齢12のツールキットに記載されているリストを翻訳（一部意識）する（表3）。口頭で説明、または適宜ハンドアウトなどを渡し、これらの項目に関する情報を養育者に提供する。

4) 思春期のツールキット

思春期のツールキットは11～14歳用、性に関するより詳細な質問を加えた11～14歳用、15～17歳、18～21歳の4つが提案されている。なお、性に関する質問は15～17歳、18～21歳にはあらかじめ含まれている。質問紙および保健指導ハンドアウトは養育者用と児本人用がある。例として、15～17歳用の発達に関する質問項目（表4）、傷病リスクアセスメント（表5）予期ガイダンスに関する質問項目（表6・7）、予期ガイダンス提供のチェックリスト（表8）を翻訳（一部意識）する。質問数は非常に多いが、思春期に増加するハイリスク行動や精神・情緒面の問題に関しても評価ができる形式となっている。

5) 予期ガイダンス

養育者および児本人への質問に対応する形式で助言・指導がまとめられている。例として、15～17歳のガイダンスを翻訳（一部意識）し表記する。（表9・10）

2. ツールキットの実用性

ツールキットを用いることで、標準化されたヘルススーパービジョン診察の実施が可能となる。予期ガイダンスに関する質問には誘導的なものもあるが、回答時に注意喚起する目的と考えられる。予期ガイダ

スは複数の領域に及び量も多いため、ハンドアウト形式は養育者・児が後から読むことができるという点で有用であろう。

ツールキットの記載内容は非常に多い。表記した翻訳部分はツールキットの一部である。養育者および児本人対象の診察前質問の項目は多く、人によっては回答に時間を要すると考えられる。また、医師が診察当日その回答をレビューし、身体診察、医療面接と予期ガイダンス提供を行うには、時間が必要であろう。米国のヘルススーパービジョン診察は一人30分以上をかけることが一般的ではあるが、ともすれば、養育者・児がぞんざいに回答をすることや、医師の予期ガイダンス提供時の説明が十分でなかったりすることもあるかもしれない。長年にわたるかかりつけ医であれば、既往歴、基礎疾患、養育環境、各家庭のリスク等を把握できており、医療面接で省略できる部分はあると考えられる。効率的かつ質の高いヘルススーパービジョン診察を行うためには医師患者関係の確立が重要であろう。

D. 考察

乳幼児健康診査では、健康診査票の質問項目や保健師による保健指導を通じて、部分的な心理社会面の評価が部分的に行われているが、健康の社会的決定要因やペアレンティングスキルに関しては評価が十分ではない。また、地域や健診形式によって、健診の実施時期・内容・質が異なることが報告されている。コロナ禍以降、個別健診を採用する自治体は増え、かつ、養育者にとっては育児支援が得難い状況となった。さらに大部分の養育者・児において、コロ

ナ禍による精神面・情緒面への負荷が高まっている。これまで以上に、心理社会面の十分な評価と標準化された保健指導による一次予防が必要である。養育者および医療者が負担と感じない分量・内容での「質問紙+予期ガイダンス」がセットとなったツールの開発が必要と考えられる。またその際には、養育者の負担を減らすため、既存の健診票の問診事項と重複しない工夫も必要であろう。乳幼児健診の対象とならない月齢・年齢においても一般診療で利用しやすい形式の「質問+予期ガイダンス」ツールがあれば、それを契機に小児科医の支援の幅が広がる可能性がある。

就学以降、心理社会面が医療者従事者によって評価される機会は乏しい。思春期では精神・行動の問題が増加することが報告されており、心理社会面のリスク評価と一次予防的介入は非常に重要である。したがって、日常診療や予防接種のために医療機関を受診する際に、短時間で心理社会面の評価および指導を実施するための「質問+予期ガイダンス」ツールを開発することが必要であろう。そうしたツールがあれば、医療機関だけではなく、学校の現場での利用、すなわちスクールカウンセラーや養護

教諭による利用も可能となるかもしれない。

E. 結論

Bright Futures が提案するツールキットは、健康の社会的決定要因を含む心理社会面の詳細な評価と助言・指導を可能としていた。ヘルススーパービジョン診察診察の標準化に有用と考えられた。本邦の制度に沿う形式での「質問紙+予期ガイダンス」ルーツを開発し一次予防を推進できる可能性が示唆された。

F. 研究発表

該当事項なし。

G. 知的財産権の出願・登録状況

該当事項なし。

参考文献：

Bright Futures Tool and Resource Kit, 2nd Edition. American Academy of Pediatrics. <https://brightfutures.aap.org/materials-and-tools/tool-and-resource-kit/Pages/default.aspx> (2021年4月1日アクセス)

表1：ツールキットの一覧

乳児期	早期小児期	中期小児期	思春期
日齢 3～5	月齢 15	5 歳	11～14 歳
月齢 1	月齢 18	6 歳	15～17 歳
月齢 2	2 歳	7 歳	18～21 歳
月齢 4	2 歳 6 か月	8 歳	
月齢 6	3 歳	9 歳	
月齢 9	4 歳	10 歳	
月齢 12			

表2. 月齢 12 の予期ガイダンスに関する質問（すべて「はい」「いいえ」の2択で回答）

<p>【家族の健康に関して】</p> <p>●居住環境と食の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自宅に十分な熱、お湯、電気、家電はありますか？ ・ 害虫、ネズミ、はがれている塗料や石膏、カビ、湿気の問題はありますか？ ・ 過去 12 か月において、お金を得る前に食料が不足するかどうかを心配したことはありますか？実際に不足したことはありますか？ <p>●アルコールと薬物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭内でビール、ワイン、リキュール類を飲む人はいますか？ ・ あなた、または家族のだれかがマリファナ、コカイン、鎮痛剤、麻薬、その他安定剤を使いますか？ <p>●社会的つながり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ お子さんを世話するための信頼できる託児施設や人はいますか？ ・ お子さんの世話をしてくれる人に、食事・睡眠・しつけ・メディアの使い方について自分の考えを話したことはありますか？ ・ 家庭外での活動（社会的活動、宗教的活動、ボランティア活動、娯楽プログラム等）に参加しますか？ <p>【お子さんのお世話】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ お子さんが怒っている時、他の活動や本、おもちゃなどで気を逸らすよう促しますか？ ・ お子さんの行動を扱うための方法としてタイムアウトを使いますか？

- ・ お子さんに対して腹が立つ・イライラする時どうすればいいかについて質問はありますか？
- ・ 一緒に本を読む、遊ぶ、話すための時間を定期的に作っていますか？
- ・ 家族で一緒にご飯を食べますか？
- ・ 食事の時間とおやつの時間を取っていますか？
- ・ 初めて会う人や場所でお子さんが快適に感じるよう手助けしますか？
- ・ 読書や歯磨きなど、お子さんの昼寝や夜の就寝時のルーチン（いつも行う決まった行動）はありますか？
- ・ お子さんはテレビを観たり、タブレットやスマートフォンで遊んだりしますか？もしそうであれば1日何時間ほどですか？
- ・ メディア使用とその他の家族での活動のバランスを取るために、家族でメディアをどう使うか計画をたてたことはありますか？

【お子さんの栄養】

- ・ お子さんはスプーンを使って自分で食べますか？
- ・ お子さんはコップから飲みますか？
- ・ ピーナッツやポップコーンなど小さくてかたい食べ物をお子さんに与えますか？
- ・ ホットドッグ、生の人参、ブドウ、ミニトマトなど球状の食べ物をお子さんに与えますか？
- ・ 家族で食事をするときにお子さんも一緒に食べますか？
- ・ 牛乳を与え始めましたか？
- ・ お子さんは野菜や果物を食べますか？
- ・ お子さんは卵、赤身の肉、鶏肉、魚などタンパク質の豊富な食べ物を食べますか？
- ・ お子さんに何をどれだけ食べるかを決めさせてあげていますか？

【歯の健康】

- ・ 歯ブラシとフッ素入り歯磨き粉を使って1日2回歯みがきをしますか？

【安全面】

●車と家屋の安全

- ・ 乗車時は、後部座席に後ろ向きで設置されたチャイルドシートにベルトを安全に留めてお子さんを乗せていますか？
- ・ チャイルドシートを使用するのに問題がありますか？
- ・ 家の階段の上・下にゲートを設置していますか？
- ・ 転落防止のため、ベビーベッドのマットは最も低い位置に設置されていますか？
- ・ 家庭用洗剤、化学薬品、医薬品などをお子さんから見え届かない場所に施錠して保管していますか？
- ・ 電気のコンセントはすべてカバーしてありますか？

- ・ 鋭い物、ビニル袋、電気のコードやカーテンの紐などはお子さんの手が届かないようにしてありますか？
- ・ ストーブや暖炉、ヒーターにお子さんを近づけないようにしていますか？
- ・ テレビ、本棚、タンスなどは倒れないよう壁に固定されていますか？
- 水の安全、日光の安全
- ・ あなたは、お子さんが浴槽にいる時いつも手が届く範囲にいますか？
- ・ 家に、または家の近くにスイミングプール、池、湖はありますか？
- ・ 屋外へ行くときはお子さんに帽子をかぶせ日焼け止めを塗っていますか？
- ペット
- ・ ペットを飼っていますか？
- ・ 買っている場合、お子さんはペットと触れ合いますか？

表3. 月齢12の予期ガイダンス提供のチェックリスト（医師がチェックする）

- 健康の社会的決定要因
 - ・ 居住環境と食の確保
 - ・ タバコ、アルコール、薬物使用
 - ・ 家族や他人との社会的つながり
- かかりつけ歯科医の確立
 - ・ 最初の歯科検診と口腔衛生
- ルーチン（日課）の確立
 - ・ 発達面の変化と行動への適応
 - ・ 家族の時間
 - ・ 就寝時間、昼寝の時間、歯磨き
 - ・ メディア
- 食事と食欲の変化
 - ・ 食事の自立
 - ・ 母乳が継続されていたこと；家族と一緒にの食事への移行
 - ・ 栄養価の高い食事
- 安全面
 - ・ 車のチャイルドシート
 - ・ 転落
 - ・ 溺水予防・水の安全
 - ・ 日焼け予防
 - ・ ペット
 - ・ 中毒

表 4. 15～17 歳の発達に関する質問（チェックリスト形式）

<p><養育者が回答するチェックリスト></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 私の子どもは、健康的な食事を摂る、運動をする、自分自身を安全に保つなど、健康なライフスタイルを過ごすための行動をしている。<input type="checkbox"/> 私の子どもには、彼（彼女）を気かけ、彼（彼女）が助けてほしい時に頼れる所を示すことができる大人が少なくとも一人いる。<input type="checkbox"/> 私の子どもには、快適に過ごせる友人やグループがいる。<input type="checkbox"/> 私の子どもは、自分自身で、または学校・宗教団体・地域での活動を通じて、他人を手助けする。<input type="checkbox"/> 私の子どもは、ものごとが思い通りにいかない時でも立ち直ることができる。<input type="checkbox"/> 私の子どもは、年齢が上がるにつれ、より自立し、自分自身で決定できるようになっている。 <p><児本人が回答するチェックリスト></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 私は、健康的な食事を摂る、運動をする、自分自身を安全に保つなど、健康なライフスタイルを過ごすための行動をしている。<input type="checkbox"/> 私には、自分を気かけ、助けてほしい時に頼れる所を示すことができる大人が少なくとも一人いる。<input type="checkbox"/> 私には、快適に過ごせる友人やグループがいる。<input type="checkbox"/> 私は他人を助ける。<input type="checkbox"/> 私は、ものごとが思い通りにいかない時でも立ち直ることができる。<input type="checkbox"/> 私は、年齢が上がるにつれ、より自立し、自分自身で決定できるようになっている。

表 5. 傷病リスクアセスメント（養育者・児本人が「はい」「いいえ」「わからない」の3択で回答）

<p><養育者が回答する質問></p> <p>【貧血】</p> <ul style="list-style-type: none">・ お子さんは肉、鉄分が添加されたシリアル、豆類など鉄分の多い食材を摂りますか？・ お子さんは鉄欠乏性貧血と診断されたことはありますか？・ 食事を調達するのが難しいですか？・ 女子の場合：お子さんは過多月経やその他の出血はありますか？・ 女子の場合：お子さんの月経は5日以上続きますか？
--

【脂質異常症】

- ・ お子さんの親・祖父母・叔父や叔母で、脳梗塞、または 55 歳（男性）または 65 歳（女性）より若い年齢で心臓の病気を患った方はいますか？
- ・ お子さんの親はコレステロール高値（240mg/dL 以上）である、またはコレステロールの薬を飲んでいますか？

【聴力】

- ・ お子さんの聴力に心配はありますか？

【歯の健康】

- ・ フッ素を含有する水を摂っていますか？

【性感染症／HIV】

- ・ 性的活動のある 10 代の子どもは HIV を含む性感染症のリスクがあります。お子さんにリスクがあると思いますか？

【結核】

- ・ お子さんは HIV に感染していますか？
- ・ お子さんまたは家族のだれかが、結核の頻度が高い国で生まれていますか？または旅行していますか？（アフリカ、アジア、ラテンアメリカ、東ヨーロッパを含む）
- ・ お子さんは、結核に罹患している人や、結核のテストが陽性である人と密に接触しましたか？

【視力】

- ・ お子さんの視力に心配はありますか？
- ・ お子さんは近くまたは遠くを見るのに問題がありますか？
- ・ 学校での視力スクリーニング検査で問題があったことがありますか？
- ・ 目を細めてみる傾向がありますか？

<児本人が回答する質問>

【貧血】

- ・ 肉、鉄分が添加されたシリアル、豆類など鉄分の多い食材を摂りますか？
- ・ ベジタリアン食を食べますか（赤肉、鶏肉、魚、海鮮類を食べないこと）？
- ・ ベジタリアンの場合（赤肉、鶏肉、魚、海鮮類を食べない場合）、鉄分のサプリメントを取っていますか？
- ・ 鉄欠乏性貧血と診断されたことはありますか？
- ・ 食事を調達するのが難しいですか？
- ・ 女子の場合：過多月経やその他の出血はありますか？
- ・ 女子の場合：あなたの月経は 5 日以上続きますか？

【脂質異常症】

- ・ 親・祖父母・叔父や叔母で、脳梗塞、または 55 歳（男性）または 65 歳（女性）より若い年齢で心臓の病気を患った方はいますか？
- ・ あなたの親はコレステロール高値（240mg/dL 以上）である、またはコレステロールの薬を飲んでいますか？
- ・ タバコや電子タバコを吸いますか？

【聴力】

- ・ お子さんの聴力に心配はありますか？

【歯の健康】

- ・ フッ素を含有する水を摂っていますか？

【性感染症／HIV】

- ・ セックスをしたことがありますか？（オーラルセックスを含む）もし「いいえ」ならば以下の質問は飛ばしてください。
- ・ 避妊していないセックスをしていますか？
- ・ 多数のパートナーや不特定のパートナーとセックスをしますか？
- ・ あなたは、もしくは過去・現在のパートナーの誰かは、バイセクシャルですか？
- ・ 性感染症と診断されたことはありますか？
- ・ 過去・現在のパートナーの誰かが、HIV に感染していたことはありますか？静注の薬物を使用していたことはありますか？
- ・ お金や薬物のためにセックスをしますか？またはそうしているパートナーを持ったことがありますか？
- ・ 男子の場合：男性とセックスをしたことはありますか？

【HIV】

- ・ 現在またはこれまでに静注の薬物を使用したことはありますか？

【結核】

- ・ あなたは HIV に感染していますか？
- ・ あなたまたは家族の誰かが、結核の頻度が高い国で生まれていますか？または旅行していますか？（アフリカ、アジア、ラテンアメリカ、東ヨーロッパを含む）
- ・ あなたは、結核に罹患している人や、結核のテストが陽性である人と密に接触しましたか？

【視力】

- ・ 自分の視力に心配はありますか？
- ・ 近くまたは遠くを見るのに問題がありますか？
- ・ 学校での視力スクリーニング検査で問題があったことがありますか？
- ・ 目を細めてみる傾向がありますか？

表 6. 15～17 歳の予期ガイダンスに関する質問<養育者用> (すべて「はい」「ときどき」「いいえ」の 2 択で回答)

【家族の健康に関して】

●暴力（ケンカ、いじめ）に関して

- ・ お住まいの地域や学校でたびたび暴力はありますか？
- ・ お子さんはそうした暴力に巻き込まれますか？
- ・ お子さんは身体的暴力で脅されたりケンカでケガをしたりしたことがありますか？
- ・ お子さんは他人をいじめたことがありますか？
- ・ お子さんの友人や参加している活動を知っていますか？
- ・ 誰かがセックスをするようにお子さんにプレッシャーをかける・強制することがあれば、お子さんはあなたに伝えますか？

●居住環境と食の確保

- ・ お住まいの家屋について心配はありますか？
- ・ 過去 12 か月において、お金を得る前に食料が不足するかどうかを心配したことはありますか？実際に不足する、買うためのお金がなかったことはありますか？

●アルコールと薬物

- ・ お子さんの周りアルコールや薬物を使用する人はいますか？

●家族・友人とのつながり

- ・ 家族はお互い仲が良いですか？
- ・ 家族で物事を一緒に行いますか？
- ・ お子さんは家庭で担当する家事や責任をもっていることがありますか？
- ・ はっきりしたルールや期待をお子さんに示していますか？

●地域とのつながり

- ・ お子さんは学校の外で何か興味のあることがありますか？
- ・ あなたが誇りに感じているお子さんの活動はありますか？

●学業成績

- ・ お子さんは学校に時間通りに登校しますか？
- ・ お子さんはほぼ毎日学校へ出席しますか？
- ・ あなたは、お子さんの成功を認め、努力を支援しますか？
- ・ お子さんは、高校卒業後のプランを持っていますか？

●ストレスコーピングと意思決定

- ・ お子さん、と、ストレスを扱う方法について話したことはありますか？
- ・ あなたは、お子さんがなにかを決定することや問題を解決することを支援しますか？

【お子さんの成長と変化】

●歯の健康

- ・ お子さんは定期的に歯科を受診しますか？
- ・ 歯のケアを受けるのに困っていることはありますか？
- ボディイメージ
 - ・ お子さんの体重・食生活・運動について心配はありますか？
 - ・ 健康的な食事を手に入れるのに難しさはありますか？
 - ・ 家族と一緒にご飯を食べますか？
- 運動と睡眠
 - ・ お子さんは少なくとも1日1時間は運動しますか？（ランニング、スポーツ、友人との体を動かす遊びを含む）
 - ・ お住まいの地域で、安全に屋外で運動をする機会がありますか？
 - ・ お子さんと一緒に運動に参加しますか？
 - ・ お子さんの娯楽のためのスクリーンタイムはどれくらいですか？
 - ・ お子さんはテレビ、コンピューター、タブレット、スマートフォンを寝室に持っていますか？
 - ・ メディア使用と家族での活動のバランスを取るために、家族でメディアをどう使うか計画をたてたことはありますか？
 - ・ お子さんは寝る時間が決まっていますか？
 - ・ お子さんは十分睡眠が取れていると思いますか？
- 【お子さんの情緒面の健康】
- 情緒と心の健康
 - ・ お子さんの体重、睡眠週刊、行動に何らかの変化はありましたか？
 - ・ お子さんはよくいらいらしていますか？
 - ・ お子さんの心の健康に心配がありますか？（よく悲しくなる・抑うつ的になる等）
 - ・ お子さんは心配しすぎている、または過剰に不安になっていると思いますか？
- セクシャリティ
 - ・ 恋愛関係、デート、セックスについて、お子さんと話したことはありますか？
 - ・ お子さんのセクシャリティについて本人とはなしたことはありますか？
 - ・ 門限、パーティー、デート、友人に関する家庭のルールはありますか？
 - ・ お子さんの友人がどこにいて、何をしているか知っていますか？
- 【健康的な行動の選択】
- 性的活動
 - ・ お子さんに性的なプレッシャーがかかっていると心配ですか？
- 薬物使用
 - ・ アルコールと薬物使用について、お子さんと話したことはありますか？
 - ・ 知っている限りで、お子さんは現在アルコールや薬物を使っていますか？もしくは過去に使っていましたか？

- 音響外傷
 - ・ お子さんは大きな音で音楽をよく聴きますか？
- 【安全面】
- シートベルトとヘルメット
 - ・ 乗車時はいつもシートベルトをしますか？自転車のヘルメットを着用しますか？
 - ・ 運転に関してルールや制限を設けていますか？
- 日焼け予防
 - ・ お子さんは日焼け止めを使いますか？
- 銃の安全
 - ・ 家の中、もしくはお子さんが過ごす場所に銃はありますか？
 - ・ 「はい」の場合、銃は弾薬が抜かれ施錠して保管されていますか？
 - ・ 「はい」の場合、弾薬は銃とは別の場所で施錠され保管されていますか？
 - ・ 銃の安全に関して、お子さんと話したことはありますか？

表 7. 15～17 歳の予期ガイダンスに関する質問<本人用> (すべて「はい」「ときどき」「いいえ」の 2 択で回答)

- 【あなたの過ごし方】
- 暴力（ケンカ、いじめ）に関して
 - ・ 家は安全ですか？
 - ・ 学校は安全ですか？登下校の時は安全ですか？
 - ・ 直接・インターネットで・ソーシャルメディアを通じて、いじめられたことはありますか？
 - ・ 怒りの感情をうまく扱う方法を知っていますか？
 - ・ 過去 12 か月において、ケンカをしたことはありますか？
 - ・ 学校に武器を持っていたことはありますか？
 - ・ ギャングに属していますか？またはギャングに入っている人を知っていますか？
 - ・ 不快に感じるやり方で性的に触られたことはありますか？
 - ・ 自分は嫌なのに性的なことをするよう強制された、またはプレッシャーを与えられたことはありますか？
 - ・ 脅迫したり傷つけたりする人と恋愛関係にあったことはありますか？
- 居住環境と食の確保
 - ・ 過去 12 か月において、十分な食料を得るのに苦労したことや食料が不足するかもと心配したことはありますか？
- アルコールと薬物
 - ・ あなたの周りでアルコールや薬物を使用する人はいますか？
- 家族・友人とのつながり

- ・ 家族はお互い仲が良いですか？
- ・ 家族で物事を一緒に行いますか？
- ・ 家族のルールや制限に従いますか？
- ・ 友人や学校で会う人と仲良くしていますか？
- 地域とのつながり
 - ・ 学校の外で何か興味のあることがありますか？
 - ・ 自分が誇りに感じている活動はありますか？
- 学業成績
 - ・ 1か月に2日以上欠席したことはありますか？
 - ・ 学校での成績は良いですか？
 - ・ 学校で何か問題はありますか？
 - ・ 高校卒業後のプランを持っていますか？
- ストレスコーピングと意思決定
 - ・ ストレスを扱う方法を持っていますか？
 - ・ 心配したりストレスを感じたりする時間は多いですか？
- 【日々の生活】
- 歯の健康
 - ・ 1日2回歯みがきをしますか？
 - ・ 1日1回フロスをしますか？
 - ・ 1年に2回は歯科に受診しますか？
 - ・ ガムやタバコを咬みますか？
 - ・ コンタクトスポーツをする場合、マウスガードをしますか？
- ボディイメージ
 - ・ 体重について心配はありますか？
 - ・ 体重を増やす、または減らすために、現在何かしていますか？
 - ・ 体重のことでからかわれたことはありますか？
- 健康的な食事
 - ・ 健康的な食事は手に入りますか？
 - ・ 果実と野菜を毎日食べますか？
 - ・ 牛乳、ヨーグルト、チーズ、その他カルシウムを含む食材を毎日食べますか？
 - ・ ジュース、ソーダ、スポーツドリンク、エナジードリンクを飲みますか？
 - ・ 食事を抜くことはありますか？
 - ・ 家族と一緒に食事を食べますか？
- 運動と睡眠
 - ・ 少なくとも1日1時間は運動しますか？（ランニング、スポーツ、友人との体を動かす遊びを含む）

- ・ テレビを観る、ビデオゲームで遊ぶ、コンピューター・タブレット・スマートフォンを使うのに何時間使いますか？
- ・ 毎晩 8 時間以上寝ていますか？
- ・ 夜寝る・朝起きるのに困っていることはありますか？

【情緒面の健康】

●情緒と心の健康

- ・ 自分自身を傷つけることはありますか？（自分自身を切る、殴る、つねる等）

●セクシャリティ

- ・ デートやセックスについて、親と話したことはありますか？
- ・ 自分の性自認について質問はありますか？

【健康的な行動の選択】

●恋愛関係と性的活動

- ・ 恋愛関係を持ったことがある場合、いつも安全で敬意を持たれていると感じましたか？
- ・ セックス（オーラル、膣、アナルを含む）をしたことはありますか？
- ・ 現在誰かとセックスをする関係にありますか？
- ・ 過去に多数のパートナーを持ったことはありますか？
- ・ 毎回コンドームを使いますか？
- ・ コンドームと一緒に、他の避妊手段をいつも使用していますか？
- ・ 緊急避妊について知っていますか？

●タバコ・電子タバコ・アルコール・処方薬・ストリートドラッグについて

- ・ タバコや電子タバコを吸ったことはありますか？
- ・ アルコールを飲んだことはありますか？
- ・ 自分の病態への治療のためではない処方薬を飲んだことはありますか？

●音響外傷

- ・ 騒音のある場所やコンサートで、耳を守るために耳栓や消音ヘッドホンを使用しますか？
- ・ 大きな音で音楽をよく聴きますか？

【安全面】

●シートベルトとヘルメット

- ・ 乗車時はいつもシートベルトをしますか？
- ・ 自転車・スケートボード・スケートをする時はいつもヘルメットを着用しますか？
- ・ ウォータースポーツをする時はいつもライフジャケットを着用しますか？
- ・ 運転をしている場合、安全規則に従っていますか？
- ・ 自分で運転する、誰かに乗せてもらうことが安全ではない場合、迎えに来てくれる人はいますか？

- 日焼け予防
 - ・ 日焼け止めを使いますか？
 - ・ 日焼けサロンに行きますか？
- 銃の安全
 - ・ 銃やナイフを持ち歩いたことはありますか？（自己防衛のためも含む）
 - ・ 家に銃がある場合、どうやって手に入れるか知っていますか？

表 8. 15～17 歳の予期ガイダンス提供のチェックリスト（医師がチェックする）

- 健康の社会的決定要因
 - ・ 暴力
 - ・ 居住環境と食の確保
 - ・ 家族のタバコ、アルコール、薬物使用
 - ・ 家族・友人・地域とのつながり
 - ・ 学業成績
 - ・ ストレスコーピングと意思決定
- 発達と心の健康
 - ・ 家族のルールとルーチン、他人への関心、他人への敬意
 - ・ 忍耐力と怒りのコントロール
- 身体的発育と発達
 - ・ 歯の健康
 - ・ ボディイメージ
 - ・ 健康な食生活
 - ・ 運動と睡眠
- 情緒面の健康
 - ・ 気分調節と心の健康
 - ・ セクシャリティ
- リスク削減
 - ・ 妊娠と性感染症
 - ・ タバコ、電子タバコ、アルコール、処方薬、ストリートドラッグ
 - ・ 音響外傷
- 安全面
 - ・ 車のシートベルト使用
 - ・ ヘルメット着用
 - ・ 日焼け予防
 - ・ 銃器の安全
 - ・ アルコール・薬物使用と運転

表 9. 15～17 歳の予期ガイダンス<養育者用>

【家族について】

- ・ お子さんと一緒に過ごし本人の希望や心配事を真剣に聞く時間を取りましょう。
- ・ 興味のある活動を見つけるの手伝いしましょう。地域で人を手助けするよう促しましょう。
- ・ 放課後の活動やスポーツを見つけ参加するように促しましょう。
- ・ ストレスの使い方、問題解決の方法、意思決定の方法を考えられるように手助けしましょう。
- ・ お子さんが葛藤を扱うのを手助けしましょう。
- ・ 居住や食の状況に心配があれば、我々に教えてください。地域の福祉事務所や支援プログラムも支援できます。

【お子さんの成長と変化】

- ・ 年に 2 回は歯科受診をしましょう。
- ・ 歯科医が勧める場合はフッ素のサプリメントを与えましょう。
- ・ 健康な体重と食事ができるよう手助けしましょう。健康な食事を与えましょう。家族と一緒に食べましょう。ロールモデルになりましょう。
- ・ 低脂肪・無脂肪牛乳や低脂肪ヨーグルト、チーズなどでカルシウムを摂るように促しましょう。
- ・ 1 日に 1 時間は運動をするよう促しましょう。
- ・ お子さんがなにかを上手にしたときは褒めましょう。

【お子さんの感情】

- ・ お子さんが悲しい・抑うつ的である・神経質である・イライラしている・希望花井・怒っている場合は教えてください。
- ・ お子さんの性の発達について質問があるときはいつでも話してください。

【健康な行動選択】

- ・ お子さんの友人とその親を知りましょう。お子さんがどこで何をしているか常に把握しておきましょう。
- ・ 飲酒・薬物使用・喫煙・運転・セックスに関する、あなたの価値観や期待についてお子さんと話しましょう。
- ・ お子さんがセックス・喫煙・飲酒・薬物について健康的な決断ができたなら褒めましょう。
- ・ ロールモデルになりましょう。
- ・ お子さんの友人と活動を知りましょう。
- ・ お酒・処方薬はキャビネットに施錠して保管しましょう。

- ・ お子さんが支援を必要とする時そばにいきましょう。行動面で健康的な決断をするのを手伝いましょう。

【安全面】

- ・ 安全で責任のある運転習慣を促しましょう。
- ・ 乗車時はいつもシートベルトをしましょう。
- ・ 乗車する友人の数を制限し、夜の運転は避けるよう伝えましょう。
- ・ リスクの高い状況を避ける方法や危険な時だれに電話するか、お子さんが運転する時にしてほしいことを、お子さんと話し合しましょう。
- ・ 飲酒したら運転しない。
- ・ 銃が家庭にある場合、弾薬を抜いて施錠して保管し、弾薬は別に施錠して保管しましょう。

表 10. 15～17 歳の予期ガイダンス<本人用>

【あなた自身について】

- ・ 家族で過ごす時間を楽しもう。家で手伝えることを探そう。
- ・ 問題を解決するとき家族と一緒に考えよう。家族のルールに従おう。
- ・ 健やかな友人関係を持ち楽しくて安全な遊びを見つけよう。
- ・ 学校や未来のための活動では、自分自身の目標を高く持とう。
- ・ 宿題に責任を持ち、学校へは遅刻しないで行こう。
- ・ ストレスを扱う方法を見つけよう。助けが欲しい時は親や信頼できる大人と話そう。
- ・ 問題は話あい、決して暴力は使いません。
- ・ 誰かに腹が立つ時は、できればその場を立ち去ろう。
- ・ 危険と感じる状況では助けを呼ぼう。
- ・ 健やかな恋愛関係は相手への敬意、関心、二人ともが好きなことをする、ということから築かれます。
- ・ 恋愛や性的な関係にあるとき、「だめ」という言葉は「だめ」を意味します。（自分や嫌な時は）「だめ」と言っていていいです。
- ・ 喫煙、飲酒はしません。家族で飲酒・薬物使用している人がいるときは教えてください。

【生活について】

- ・ 年に2回は歯科受診をしよう。
- ・ 1日2回以上歯磨きをして1回はフロスをしよう。

- ・ 健康的に食べよう。食事・おやつには野菜・果実・低脂肪のたんぱく質、全粒を食べましょう。脂肪・糖分・塩分は制限しましょう。空腹時に食べ、満腹になったら食べるのをやめよう。家族で食事をしよう。聴力を食べよう。
- ・ 水をたくさん飲もう。ソーダやスポーツドリンクの代わりに水を飲もう。
- ・ 毎日カルシウムを十分に摂ろう。
- ・ 低脂肪・無脂肪牛乳や低脂肪ヨーグルト、チーズなどを3サービング以上摂ろう。
- ・ 1日に1時間は運動をしよう。
- ・ スポーツ時はマウスガードをしよう。
- ・ しっかり寝ましよう。

【気持ちについて】

- ・ 何か良いことをしたら自分を誇りに感じよう。
- ・ ストレスを扱う健康的な方法を考えよう。
- ・ 問題解決と意思決定の方法を確立させよう。
- ・ 気持ちに波があることは問題ないですが、ほとんどの時間悲しいと感じる場合は教えてください。
- ・ セクシャリティ、身体の発達、同性または異性に対する性的感情について正確な情報を持つことは重要です。何か質問があれば教えてください。
- ・ お子さんの性の発達について質問があるときはいつでも話してください。

【健康な行動選択】

- ・ 喫煙・飲酒・薬物に関して、あなたの決定を支援してくれる友達を選ぼう。使わないと決めている友達を支援しよう。
- ・ アルコールや薬物のある状況を避けよう。
- ・ 自分の処方薬を他人にあげてはいけません。他人の処方薬も使わない。
- ・ セックスしないことは妊娠や性感染症を予防する最も安全な方法です。
- ・ 性的活動をしている場合、コンドームを正しく常に使用することで妊娠および性感染症を予防できます。
- ・ 職場、家庭、コンサートでは耳を守りましよう。イヤホンの音量は下げて使おう。

【安全面】

- ・ 常に安全に注意深く運転をしよう。乗車する全員にシートベルト着用を伝えよう。乗車する友人の数を制限し、夜の運転は避けよう。気が散るものを避けよう。運転中は絶対に電話をしたりメッセージ打ったりしない。
- ・ 飲酒・薬物使用をしている人の車には乗らない。安全でないと感じる時は、送迎を信頼しておねがいできる人に電話をしよう。
- ・ スポーツをするときはヘルメットや防護具をつけよう。
- ・ 屋外にいる時は常に日焼け止めと帽子を使おう。

- ・ ケンカや武器を持ち歩くのは危険です。そうした状況をどう避けるか親・先生・医師と相談しよう。