

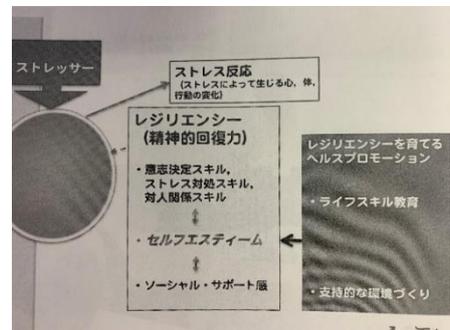
- 1 派遣期日 令和元年12月7日(土)
- 2 研修先 埼玉県川口市教育研究所
埼玉県川口市芝園町3-17
<http://jkybkanto.jp/>

3 研修内容

ライフスキル教育・健康教育ワークショップ

(1) 「ライフスキル教育の重要性」

日本では、思春期の子どもたちの喫煙、飲酒、薬物乱用、いじめ、暴力などの危険行動が早期化、深刻化している。しかし、こうした危険行動がそれぞれ独立した問題であるかのようにとらえて一貫性のない取組や、問題が表面化、深刻化してから対症療法的な取組をしてきた。こうしたやり方では根本的な解決には至らず、問題や状況に振り回されてしまう。したがって、思春期の様々な危険行動に共通する要因に目を向け、それらに対する働きかけをする必要がある。思春期の危険行動の形成に関わる共通要因こそが、セルフエスティーム（自己有用感や自己価値観）や意志決定スキル、ストレス対処スキル、対人関係スキルなどの心理社会能力であるライフスキルであり、それらを向上させることが問題解決の一步につながると考える。そして、セルフエスティームやライフスキルは、困難な環境の中から、それを乗り越え、健全で生産的な大人へと成長していく青少年が持っている特性や能力であるレジリエンシー（精神的回復力）の中心的要素である。



【ライフスキルとレジリエンシーの関係】

ライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書より引用

(2) ライフスキル教育の進め方と主な指導法

ライフスキルを含むスキル形成の基本手順は右表の通りである。スキル形成のステップは、大きく2つに分けることができる。ステップ1, 2でスキルについて理解し、ステップ3～5でそれらを練習し、強化する。

スキルは、いくつかのステップまたは要素から成り立っており、スキル形成の最初の段階では要素ごとに練習した方が子どもたちにとって学びやすい。

ステップ1では、子どもたちは身近な例に基づいてスキルを獲得し、適用することの重要性を話し合い、日常生活のこういった場面で役に立つか考える。このステップは、スキルの応用性を自覚させ、習得への動機づけを高めるための重要なステップである。ステップ2では、これから習得しようとするスキルの要素を明確にする。

ステップ3では教師が模範を示し、子どもたちにとって容易な課題にスキルを適用させ、スキルが上達するにつれて、より困難な課題にスキルを適用させる。(ステップ4) ステップ5では、スキルを演じた児童生徒に対して、教師あるいは観察者の子どもたちがフィードバックを与え、スキルの向上を助ける。その際、失敗したことよりも、正しくできたことや独創性をほめたり、多様な対応の仕方があることを認めたりすることの方が重要である。

ライフスキル教育の学習形態は、小集団学習を中心とする参加型学習である。また、ブレインストーミングとロールプレイングは、ライフスキル教育で最もよく用いられている。

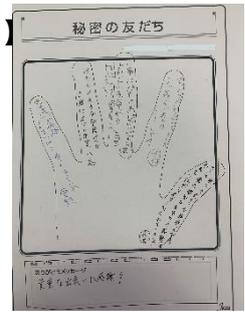
スキル形成の基本手順

- 1 スキルの意義や概要を理解する
- 2 スキルの具体的ステップを理解する
- 3 手本に習って、簡単や例にスキルを適用してみる
- 4 様々な例にスキルを適用し、反復練習する
- 5 フィードバックをもらいながら、スキルを強化する

(3) 【セルフエスティーム（健全な自尊心）を形成・向上させる授業実践】

① ひみつの友だち

一人ひとり自分の名前を紙に書いて袋に全部回収して、袋から回収された紙を一枚引く。そこに書かれた人が自分の「ひみつの友だち」となる。台紙にひみつの友だちの名前を誰にも見られないように書いてホワイトボードに貼っておく。ひみつの友だちの頑張っているところやよいところを見つけて、付箋に具体的にメッセージを書き、休み時間に台紙に貼りにいく。自分へのメッセージも確認する。プリントに自分の手形を書いて一言コメントをもらう。ひみつの友だちに必ず【友だちのコメント】コメントを書く。この活動を通して、肯定的な見方や考え方を習慣づけることができ、物事をプラスに捉えられるようになる。



② わたしのコラージュ～自分らしさを表現する～

自分が興味のあることや好きなものが載っている雑誌や本（切り取ってよいもの）を用意する。雑誌や本に書かれている写真や絵を切り取る。文字を切り取ってもよい。頭の輪郭だけが書かれた用紙に切り取った絵や写真を貼っていく。作った作品についてグループで発表する。（自分の好きなものや興味のあることについて話す）

発表のときの注意点

- ・発言を否定することばを使わない。
- ・発表が終わったら感謝の言葉を伝える。
- ・絵や写真について質問してよい。



【コラージュ作品例】【コラージュの発表の様子】

(4) 【意志決定スキル・コミュニケーションスキルを向上させる実践】

ブレインストーミング（参加型学習）

ブレインストーミングの目的は「ある課題やテーマについて、様々なアイデアや意見があることを明らかにする」ことである。

ブレインストーミングの進め方

- ・短冊にアイデアを書きながら、声に出して述べる。
- ・書いた短冊をテーブル中央に置く。
- ・思いついた人から順番に発表する。
- ・質より量で、たくさんアイデアを出す。
- ・友だちの意見を参考にしてもよい。



4 研修に参加した感想

今回の研修に参加してセルフエスティームが高まることで、相手の考えを肯定的に受け入れることができたり、今まで気づけなかった考え方やアイデアを周りの意見から導き出したりできることを知った。今回ライフスキル教育を実践形式で学ぶことができたので、教育現場で実践し、生徒のセルフエスティームやライフスキルを高めていきたい。また、ライフスキル教育の促進には、生活する環境も大きくかかわってくるため、クラスだけでなく、学年、学校全体で取り組んでいきたいと感じた。生徒だけでなく、教員のライフスキルも高められるよう積極的な研修を行いたい。