

ライフスキル（生きる力）の形成を目指す



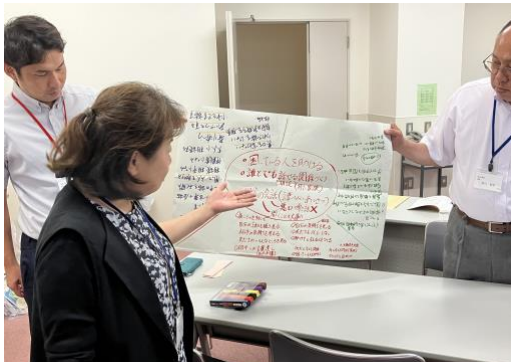
ライフスキル教育ワークショップ札幌 2025

期日：2025 年 11 月 8 日（土）9:45～16:30, 9 日（日）9:45～16:30

会場：札幌市教育文化会館

（札幌市中央区北 1 条西 13 丁目）

（最寄り駅 札幌市営地下鉄東西線「西 11 丁目」駅、
1 番出口から徒歩 5 分）



主催 J K Y B ライフスキル教育研究会

後援 北海道教育委員会, 札幌市教育委員会, 旭川市教育委員会

後援 北翔大学

11 月 8 日 (土)

09 : 30 ~ 09 : 45 受付 (3 階 302 研修室)

09 : 45 ~ 10 : 00 初日開会式 (3 階 302 研修室)

初参加者コース (3 階 302 研修室)	経験者コース (3 階 303 研修室)
10 : 00 ~ 12 : 30 ライフスキル教育の理論的基礎 (講師 : 神戸大学名誉教授 川畑徹朗) 【知識中心型・脅し型健康教育に代表される古典的健康教育の失敗を踏まえて、行動変容に有効な健康教育を追究する中で生まれたライフスキル教育の理論的基礎について、体験学習を通して学びます。 またセルフエスティームやライフスキルは、子どもたちが人生上の目標を達成し、他者と協働し、感情をコントロールする能力である社会情動的スキル (非認知的スキル) (OECD, 2015) の中核的内容であり、変化する社会の中で自分を見失うことなく、充実した人生を歩むための土台となることについても理解します。】	10 : 00 ~ 12 : 30 ストレス対処スキルを用いた食育プログラム (講師 : 大阪公立大学准教授 早見直美) 【健康的な食生活がよいと頭では理解していても、できなくなることがあります。ストレスはその要因のひとつといえます。現代の子どもたちは多くのストレスを抱えています。ストレスがかかると、お菓子をドカ食いする、食欲がなくなるなど食行動へ影響があることが知られています。「ストレスをはねのける (強くなる)」「ストレスに健康的に対処する」方法を身につけ、不健康な食行動を予防し健康的な食生活につなげるプログラムの体験学習を行います。】

12 : 30 ~ 13 : 30 昼食休憩 (3 階 302, 303 研修室は自由に御利用ください)

初参加者コース (3 階 302 研修室)	経験者コース (3 階 303 研修室)
13 : 30 ~ 16 : 00 新訂・JKYB 食生活教育プログラム (講師 : 早見直美) 【日々の食の営みは、生涯の健康管理に欠かせませんし、また、日々の楽しみでもあります。幼少期における食習慣形成のために、日々の健全な食行動の積み重ねが大切です。 JKYB 食生活教育プログラムは、プリシードモデルをベースに構成され、知識・態度/ライフスキル・社会資源/身近な人の態度・行動により、健康的な食行動形成・維持を目指します。それらを基礎に置き、日々の食生活を通じて生きる力を育成します。 プログラム“バランス朝ごはんを毎日食べよう”をベースに、望ましい食生活を楽しみながら、ライフスキル教育の理論と実践を学びましょう。】	13 : 30 ~ 16 : 00 JKYB いじめ防止プログラム (講師 : 川畑徹朗) 【いじめ対策の基本は「未然防止」です。JKYB ライフスキル教育研究会は、「いじめをしない、受けない、見逃さない」子どもの育成を目指す小学校高学年～中学生用のいじめ防止プログラムの開発研究に取り組んできました。 JKYB いじめ防止プログラムは、レジリエンシー (しなやかに生きる心の能力) を形成し、いじめを含む様々な危険行動を防止し、メンタルヘルスを向上させることを目的とした「ユニット 1」と、いじめ目撃者の行動変容に焦点を当てた「ユニット 2」から構成されています。 本セッションでは、JKYB いじめ防止プログラムの理論と具体的学習活動について体験的に学びます。】

16 : 10 ~ 16 : 30 初日閉会式 (体験学習を含む) (3 階 302 研修室)

11 月 9 日 (日)

09 : 30 ~ 09 : 45 受付 (3 階 302 研修室)

09 : 45 ~ 10 : 00 第 2 日開会式 (3 階 302 研修室)

初参加者コース (3 階 302 研修室)	経験者コース (3 階 303 研修室)
<p>10 : 00 ~ 12 : 30</p> <p>セルフエスティーム形成教育の理論と実際 (講師 : 川畑徹朗)</p> <p>【セルフエスティーム (健全な自尊心) は, 「人生の逆境に直面した時に, 立ち直り, さらに成長するために必要な能力や特性」と定義されるレジリエンシーの本質的要素であると考えられています</p> <p>本セッションでは, セルフエスティームの定義とその重要性, セルフエスティーム形成に関わる要因, 学校教育における系統的なセルフエスティーム形成教育の内容について学びます。】</p>	<p>10 : 00 ~ 12 : 30</p> <p>メディアとストレス (講師 : 日本赤十字看護大学大学院非常勤講師 宋 昇勲)</p> <p>【デジタルメディアの急速な発展は, 若者の生活に大きな影響を与えます。特に, ソーシャルメディア, YouTube, ゲームなどのさまざまなメディアコンテンツの使用は, メンタルヘルスと密接に関連しており, ストレスレベルに影響を与える可能性があります。</p> <p>本セッションでは, 青少年のメディアとストレスの関係を探求し, 健康的なメディア使用戦略について一緒に考えます。】</p>

12 : 30 ~ 13 : 30 昼食休憩 (3 階 302, 303 研修室は自由に御利用ください)

初参加者コース (3 階 302 研修室)	経験者コース (3 階 303 研修室)
<p>13 : 30 ~ 16 : 00</p> <p>メディアリテラシーを育てる (講師 : 宋昇勲)</p> <p>【メディアリテラシーは, 現代社会において必要不可欠なスキルの一つです。私たちは日々, テレビや新聞といった従来のメディアに加えて, SNS や生成 AI が生み出す膨大な情報に囲まれています。その中から正確な情報を見極め, 誤情報やフェイクニュースを批判的に捉え, 自分にとって有益に活用できる力が求められています。</p> <p>特に SNS は青少年にとって最も身近なメディアであり, 健康情報や人間関係にも強い影響を及ぼします。また, AI 技術の進展によって生成されるコンテンツは利便さをもたらす一方で, ディープフェイクや誤情報拡散といった新たなリスクも生み出しています。</p> <p>本セッションでは, SNS や AI といったメディアが私たちの生活や健康にどのような影響を与えるかを確認し, それらを賢く利用するために必要なメディアリテラシーを学びます。】</p>	<p>13 : 30 ~ 16 : 00</p> <p>メンタルヘルスプロモーション (講師 : 川畑徹朗)</p> <p>【我が国の年代別自殺率の年次推移によれば, ほとんどの年代において総じて減少傾向にあるのに対して, 青少年の自殺率は漸増傾向にあります。そして, このコロナ禍によってメンタルヘルスの問題はますます深刻化しています。</p> <p>WHO は, 学校におけるメンタルヘルスプロモーションを一次予防, 二次予防, 三次予防に分け, 全ての児童生徒を対象とした一次予防がメンタルヘルスプロモーションの基盤になるという考えを提唱しています。</p> <p>JKYB は現在, WHO の考え方を参考に, レジリエンシーを育てる「ユニット 1」と, 具体的なメンタルヘルス教育である「ユニット 2」から構成される一次予防としてのメンタルヘルスプロモーションプログラムの開発に着手しています。</p> <p>本セッションでは, JKYB メンタルヘルスプロモーションプログラムの基本的考え方と, 具体的な内容について体験的に学びます。】</p>

16 : 10 ~ 16 : 30 第 2 日閉会式 (体験学習を含む) (3 階 302 研修室)