

ライフスキル（生きる力）の形成を目指す

2024年（第33回）



ライフスキル教育・健康教育 ワークショップ

期日：2024年7月27日（土）9:45~16:30, 28日（日）9:45~16:30

会場：兵庫県伊丹市立文化会館「いたみホール」

伊丹市宮ノ前1-1-3 ☎072-778-8788



主催 JKYBライフスキル教育研究会

共催 伊丹市教育委員会

後援 姫路市教育委員会

7月27日（土）

09：30～09：45 受付（5階会議室3）

09：45～10：00 初日開会式（6階中ホール）

初参加者コース（6階中ホール）	経験者コース（3階大会議室）
<p>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）</p> <p>【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。】</p>	<p>10：00～12：30 目標設定スキルの育成 （講師：京都女子大学教授 西岡伸紀）</p> <p>【子供も大人も、様々な事項でめあてや目標を設け達成に向けて努力しています。達成のためには集中し努力することが不可欠ですが、それ以上に戦略や計画が重要とされています。しかしながら、子供達の生活習慣の改善計画をみると、「とにかく頑張る」「特にならない」が多く、具体的ではありません。一方、戦略等の内容は様々挙げられます。JKYBプログラムでは目標設定の仕方、モニタリング、達成のイメージ化などが、類似の資料でも自分のニーズや強みの考慮、支援者の特定、ご褒美の設定などが挙げられています。ただ、以上の全てを取り上げることは難しく、実施可能性が求められます。 本セッションでは、私たち自身の目標設定や子供達への指導の経験を踏まえ、保健教科書や特別活動の目標設定ワークを参照しながら、目標設定スキルの育成について考えます。】</p>

12：30～13：30 昼食休憩（5階会議室2, 3は休憩室となっています。自由に御利用ください）

初参加者コース （6階中ホール）	経験者コース	
	選択コース A （5階会議室1）	選択コース B （3階大会議室）
<p>13：30～16：00 意思決定スキルの育成 （講師：西岡伸紀）</p> <p>【意思決定は、様々な事柄について日常的に行われますが、その大半は、経験や直感により瞬時に行われます。直感型の意思決定は現実に機能しており、それにより大問題が頻発することはありません。ただ、対人関係、SNSの使用、進路等において、熟慮型の意思決定が必要になる場合も多々あります。 本セッションでは、熟慮型意思決定に焦点を当て、私たち自身や子供達の意思決定を踏まえ、参加型学習により、意思決定の内容や特性、有効な意思決定の行い方（Stop・Think・Go）等の理解、意思決定場面でのシミュレーション演習を通して、子供達の意思決定スキルの育成について考えます。】</p>	<p>13：30～16：00 JKYB いじめ防止プログラム （講師：川畑徹朗）</p> <p>【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な学習活動について体験的に学びます。】</p>	<p>13：30～16：00 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）</p> <p>【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。】</p>

16：10～16：30 初日閉会式（体験学習を含む）（6階中ホール）

17：30～19：30 懇親会（白雪ブルワリービレッジ「長寿蔵」）
 （参加される方は、当日に会費5千円程度を受付でお支払いください）

7月28日（日）

09:30～09:45 受付（5階会議室3）

09:45～10:00 第2日開会式（地階多目的ホール）

初参加者コース（地階多目的ホール）	経験者コース（3階大会議室）
<p>10:00～12:30 ライフスキルを育む食生活教育 （講師：羽衣国際大学准教授 宇佐見美佳）</p> <p>【健康維持と食生活は密接に関連しています。生活習慣病は日々の食生活の積み重ねで引き起こされる可能性が高いことは多くの人々が認識していますが、青少年においては予防の観点から早期に望ましい食生活を習慣づけたい分野の一つとして食生活教育が挙げられます。</p> <p>日頃何気なく口にしている食べ物は、私たちが生きるうえで体のなかでどのような役割を果たしているのでしょうか。また、私たちは単に栄養素を摂取すれば健康長寿でいられるのでしょうか。栄養素の基本的知識や食べることの意義などを今一度整理して確認し、子どもたちが心身ともに健やかに生きるための食生活実践を主体的に選び取り、習慣としていく学習方法についてグループワークを通して具体的に学びます。】</p>	<p>10:00～12:30 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>

12:30～13:30 昼食休憩（5階会議室1～3は休憩室となっています。自由に御利用ください）

初参加者コース（地階多目的ホール）	経験者コース（3階大会議室）
<p>13:30～16:00 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>13:30～16:00 小学校低・中学年用ライフスキル教育プログラムの実際 （講師：就実大学非常勤講師 池田真理子 福山市立箕島小学校校長 青山俊美）</p> <p>【小学校低学年から、発達段階に応じたライフスキル教育を実施することで、社会性や他者と関わる力が、より効果的に育成できると考え、小学校低・中学年用ライフスキルプログラムを作成しました。</p> <p>本セッションでは、小学校低・中学年用のプログラムの基本的な論理と内容を紹介し、体験的に学びます。どの子ども「自分が好き」「自分にはやればできる力がある」と感じることが出来る児童の育成を目指します。】</p>

16:10～16:30 第2日閉会式（体験学習を含む）（地階多目的ホール）

会場および懇親会場（長寿蔵）までの案内

