



第12回ライフスキル教育セミナー（伊丹）

～ストレスを力に変える～

新型コロナウイルスによる感染拡大は、単に身体的な健康影響にとどまらず、うつやうつ状態の増加、自殺の増加など、人々のメンタルヘルスに対しても影響を及ぼしており、特に女性や青少年においてその影響は大きいことが明らかになっています。

こうしたストレスフルな状況乗り越えて行くためには、様々なストレス対処スキルを習得することに加えて、ストレスに対する考え方（マインドセット）を根本的に変えることが重要です。近年の研究によれば、ストレスは私たちの健康に悪影響のみを与えるわけではなく、充実した人生や成長につながるポジティブな側面を持っていることが明らかになっています。

本セミナーでは、「ストレスを力に変える」ことができる子どもたちを育てるために、学校におけるメンタルヘルスプロモーションの内容と方法について学びます。

期日：2022年12月25日（日）9:30～16:30

会場：兵庫県伊丹市立文化会館「いたみホール」5階会議室1

伊丹市宮ノ前1-1-3 ☎072-778-8788



「いたみホール」まで 阪急伊丹駅より北へ徒歩約5分
JR伊丹駅より西へ徒歩約15分

主催 JKYBライフスキル教育研究会

共催 JKYBライフスキル教育研究会近畿支部

09：30～09：45 受付（5階会議室1）

09：45～10：15

開会式

午前の部

10：15～12：00

青少年の自殺予防教育におけるライフスキル教育の役割

我が国青少年の自殺は、他の年代が総じて減少傾向にあるのに対して、漸増傾向にあります。また自殺は10代後半の青少年の死亡原因の第一位であり、看過できない深刻な問題であると言えます。

本セッションでは、小学校高学年から中学生を主な対象とした自殺予防教育（メンタルヘルスプロモーション）におけるライフスキル教育の果たす役割について学びます。

12：00～13：00 昼食休憩

午後の部

13：00～14：30

ストレスに効果的に対処する

本セッションでは、メンタルヘルスプロモーションの中核的内容となるストレスマネジメント教育について学びます。

まず、ストレスの影響に個人差が生じる理由についてラザルスのストレス生起過程モデルに基づいて理解し、私たちが日常生活の中でとっている様々なストレス対処行動の有効性を明らかにします。多くの実証的研究によれば、ストレスによって生じる不快な情動を変えることを目的とした「**情動焦点型**」の対処法にもっぱら依存する青少年は、メンタルヘルスの問題や行動上の問題を起こしやすいとされています。そのためストレスマネジメント教育においては、発達段階が進むにつれて、ストレスの原因を解決しようとする「**問題焦点型**」のストレス対処スキルの獲得を促すことが重要であることを学びます。

休 憩

14：45～16：00

ストレスを力に変える

近年の研究によれば、ストレスは私たちの健康に悪影響のみを与えるわけではなく、充実した人生や成長につながるポジティブな側面を持っていることが明らかになっています。

本セッションでは、「ストレスは害になる」という考え方（**マインドセット**）にもっぱら基づいてストレスマネジメント教育を実施するのではなく、「ストレスは役に立つ」という考え方にも子どもたちの目を向けさせることによって、彼らがたとえ困難な状況にあっても、ストレスを力に変えて充実した人生を生きることを促すことの意義について学びます。

16：10～16：30

閉会式