



第18回ライフスキル教育セミナー（伊丹）

～レジリエンシー形成を基礎とするメンタルヘルスプロモーション～

レジリエンシーは、「人生上の変化や課題に適応し、困難な時に回復する能力や特性」と定義され、メンタルヘルスの向上や、いじめなどの危険行動の未然防止と密接な関係があります。

本セミナーでは、レジリエンシー形成を基礎とするメンタルヘルスプロモーションの基本的考え方と具体的進め方について体験学習を通して学びます。

期日：2023年12月23日（土）9:30～16:30

会場：兵庫県伊丹市立文化会館「いたみホール」3階大会議室

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 JKYBライフスキル教育研究会近畿支部

09：30～09：45 受付（3階大会議室）

09：45～10：15

開会式

午前の部

10：15～12：00

学校におけるメンタルヘルスプロモーションの理論的基礎

WHO 精神保健部局は、学校におけるメンタルヘルスプログラムを一次予防、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、学校におけるメンタルヘルスプロモーションの基礎になるとしています。そして、一次予防をさらにライフスキル教育と狭義のメンタルヘルス教育に分けて、ライフスキル教育が一次予防の基盤になるという考えを提唱しています。

本セッションでは、WHO のモデルを発展させ、ライフスキル、セルフエスティーム、ソーシャル・サポート感を中心的要素とするレジリエンシー形成を基礎とするメンタルヘルスプロモーションについて理解を深めます。

12：00～13：00 昼食休憩

午後の部

13：00～14：45

JKYB メンタルヘルスプロモーションプログラム「ユニット1」

JKYB メンタルヘルスプロモーションプログラム「ユニット1」は、レジリエンシーの形成を目指すものであり、本プログラムの基礎となります。

本セッションでは、5年生のプログラムの中から、セルフエスティームの柱の一つである自己尊重感の形成にかかわる学習活動を体験します。

休 憩

15：00～16：00

JKYB メンタルヘルスプロモーションプログラム「ユニット2」

JKYB メンタルヘルスプロモーションプログラム「ユニット2」は、メンタルヘルスの向上に直接かわる内容です。

本セッションでは、5年生のプログラムの中から、ストレス対処スキルの形成にかかわる学習活動を体験します。

16：10～16：30

閉会式