

## JKYB 健康教育ワークショップ東海 2015 報告

JKYB 健康教育ワークショップ東海 2015 が、10月31日、11月1日に「浜松研修交流センター」で開催され、24人が初参加者コースに、14人が2回目以上コースに参加しました。昨年度に引き続き、JKYB 東海支部オリジナルの活動として、2日目の最後にJKYB コーディネーターのスタッフによる「ライフスキル教育を实践するに当たって～2日間のワークショップを振り返ろう～」を企画し、参加者全員で学びの交流を図りました。今後のJKYB ライフスキル教育実践に向けて、より一層の意欲へとつながったようです。

**初日 10:00～12:45 (51 研修交流室：初参加者コース) 講師：川畑 徹朗**

### 「行動変容につながる健康教育の理論的基礎」

最初に、ボディランゲージのみを使って誕生日順に並ぶ活動を通してグループ分けをした後、グループ内で自己紹介ゲームを行い、お互いの理解を深めました。

アイスブレイク後、喫煙、飲酒、薬物乱用のきっかけについて、ブレインストーミングを行い、ポスターにまとめ、全体に発表を行いました。

これからの健康教育やヘルスプロモーションは、単に危険行動につながる危険因子を排除するという視点ではなく、好ましい健康行動を強化する保護因子に焦点を当てることが重要であることを学習することができました。(文責：亀山)



**初日 10:00～12:45 (37 音楽セミナー室：2回目以上コース) 講師：李 美錦**

### 「ライフスキルを育む性教育プログラム『思春期の心と体』の理論と実際」

中学生の性に関する実態調査の結果から、セルフエスティームを高めれば危険行動を低くすることが期待できることなどを確認した後、中学1年生用授業概要から「私の家族と成長」について体験学習をしました。まず、活動シートに各自が自分の家族とのエピソードを記入し、グループ内で発表しました。その後、「家族のもつ力」について模造紙にまとめ、参加者自らが家族の力に気づくことができました。

次に、中学1年生用の「友人関係に伴うトラブルの解決」についての体験学習を行いました。まず何が問題なのか明確にし、各自でその解決のための選択肢を考えました。その後、グループで意見を出し合い、選択肢が増えた中で、一番良いと思う解決方法を選択しました。この方法は様々な場面で応用できるということも学びました。(文責：戸塚)



初日 13:45~16:45 (51 研修交流室：初参加者コース) 講師：近森 けいこ

### 「喫煙防止教育プログラム NICE II の理論と実際」

このセッションでは、喫煙や飲酒などの防止に向けて、NICE II のプログラムの導入として使われる、ビンゴゲームを行いました。健康に影響する4つの要因（生活習慣、遺伝、保健・医療、環境）やブレスローの7つの健康習慣と死亡率の関係などから、生活習慣がいかに健康と深い関係があるかを確認しました。「青少年がタバコを吸い始めるきっかけ」についてブレインストーミングをし、ポスターにまとめました。

また、グループごとに広告分析や仲間向けの警告文を作成し、発表しました。喫煙防止教育を進めていく上で、先行因子・促進因子・強化因子に働きかけ、どのように具体的に予防や解決に向かっていけばいいのかを NICE II の内容を通して学ぶことができました。（文責：亀山）

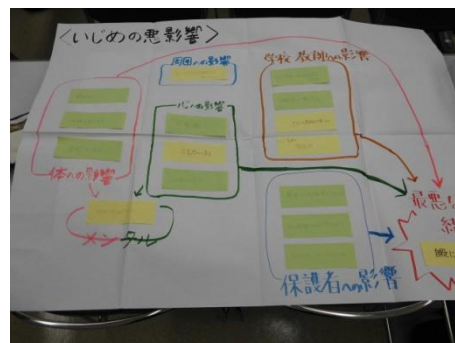


初日 13:45~16:45 (37 音楽セミナー室：2回目以上コース) 講師：川畑 徹朗

### 「いじめを防止するためのライフスキルプログラムの理論と実際」

いじめは、学校の中だけで対策するのではなく、社会全体で関わる必要性を指摘されています。いじめ基本防止方針を家庭や地域に発信すること、そして、レジリエンシー（精神的回復力）の高い子どもを育てる必要性を理解しました。

また、意志決定スキルの高い子どもは、傍観者の立場であっても友人をいじめから助けることができます。いじめ防止の一つとして、意志決定に関するプログラムを行いました。個人で考え、集団で考えを交流し、全体に発表する…この一連の流れを活用し、自立を促す必要性を確認しました。（文責：中野）



2日目 9:15~12:15 (51 研修交流室：初参加者コース) 講師：川畑 徹朗

### 「セルフエスティーム形成教育の理論と実際」

まず、レジリエンシーやセルフエスティームの説明を受けた後、「子どものセルフエスティームを育てるために自分ができること」をテーマに、グループでブレインストーミングを行いました。また、セルフエスティーム教育の3つの要素について学びました。

最後に、自分に対するイメージを具体化することを目的に、コラージュの作成をしました。作成した後、自分のどんな所を表しているか、グループ内で紹介し合ったことで、自己理解やお互いの興味や考えを認め合うことができました。（文責：成岡）



**2日目 9:15~12:15 (401 会議室：2回目以上コース) 講師：池田 真理子**

### 「ストレス対処スキルの形成」

まず、アイスブレイクで絵合わせゲームを行いました。絵が合うグループで集まりますが、最初から池田先生が1枚抜いて、「絵が合わないストレス」を感じるところから講義が始まりました。

次に、ストレスを感じた時にどのような変化があるのか、ストレスの感じ方には個人差があることに気付くワークを行いました。トラブルの大きな原因は、自分と違うことであり、その違いを認めることの必要性を確認しました。池田先生からは、ライフスキルではシェアリングが大切であり、まとめる時は子どもの言葉で伝えることが大事だと教えていただきました。(文責：中野)



**2日目 13:15~13:35 (51 研修交流室：共通コース) 発表者：湯之上 志保**

### 実践発表 「小学生の生きる力と歯と口の健康習慣との関連」

JKYBコーディネーター資格取得に向け、現在研究のテーマの2回目の中間発表を行いました。

う歯の本数と歯肉の状態を健康的な状態に保つため、歯肉炎の罹患率が高くなる小学校高学年の時期に焦点を当て、「ライフスキル形成を基礎とする歯科保健教育プログラム」の開発研究をされていました。

中でも今回は、歯と口の健康習慣を促す方策として、PMA（歯周病の広がり）を使用し、近郊の小学校に調査依頼し、親子で歯肉の状態を観察し、炎症部位を確認し、適切なブラッシングを行う（意志決定スキル）内容が紹介されました。

今後も、楽しくて、実践できるようなプログラムの確立を目指し、継続して提案していくということでした。(文責：齋藤)



**2日目 13:40~14:25 (51 研修交流室：共通コース) 講師：池田 真理子**

### 「小学校におけるライフスキル教育の実践とその効果」

福山市立の小学校で校長先生をされていた池田先生は、自校の子どもたちの自尊感情が低いという実態から、発達段階に応じたライフスキル教育プログラムの導入やライフスキル教育の授業参観及び教育講演会、保護者へライフスキル教育を教える『校長の学級 学びま専科』の開講などを行ったそうです。また、校長として、セルフエスティームを構成する3つの要素を使って子ども





たちをみるという点を意識し、①褒める（有用性の感覚）②相手を意識して聴く（個性の感覚）③所属意識を高める（絆の感覚）の3つを貫いたというお話がありました。ライフスキル教育に取り組んだ結果、自尊感情が向上し、いじめに関するアンケート結果（保護者対象）の改善、主体的な活動が芽生えたという成果が得られたとのこと。 （文責：成岡）

## 第2日目 14:40～16:15 （51 研修交流室：共通コース）

担当：田邊 恵子 横山 美智江 境 千紘

### 【東海支部オリジナル】「学びの交流」

ライフスキル教育を実践するにあたって ～2日間のワークショップを振り返ろう～

最初に「学びの交流」のねらいを確認し、今回のワークで「興味を持ったこと」や「やりたいと思ったこと」を各自1つ選んでカードに記入しました。そして、同じ内容の人とグループを作り、それを実践するために必要なことをブレインストーミングしました。その後、出されたカードを似た内容で分類し、時系列で並べて模造紙に貼り、グループごとに発表しました。各参加者は、これを見ることで現在の自分の立ち位置を確認することができました。



そして、「KPT フレーム」というワークシートを使って、K(Keep)「現在できていること」P(Problem)「困ったこと・問題点」T(Try)「今後、チャレンジすること」を記入しました。これを記入することで、各自の取組を振り返り、今回のワークショップでの学びを生かした実践へ向けての目標設定や意志決定をできるようにしました。記入後、グループでまとめた模造紙を改めて見ることで、再度自分の立ち位置を確認するとともに、自分が行うことの優先順位をつけました。そして、経験者からのアドバイスをを行い、実践への意欲が更に高まるように工夫しました。

参加者は、今後の課題を、より具体的に、優先順位をつけて明確にすることができました。（文責：坂井）