

JKYB 健康教育ワークショップ東海 2016 報告

JKYB 健康教育ワークショップ東海 2016 が、10月29日～30日に愛知県安城市二本木公民館で開催され、初参加者コースに25人、2回目以上コースに22人が参加しました。

両コースとも例年は2日間開催でしたが、参加者の希望もあり、初日を初参加者コース、2日目を2回目以上コースとし、さらに両日参加コースも設定しました。

今回も昨年度に引き続き、JKYB 東海支部オリジナルの活動として、ワークショップ最終のセッションにおいて、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実践するに当たって～本日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。

初日 9:25～12:00 (初参加者コース) 講師：川畑 徹朗

「ライフスキル教育の理論的基礎」

ライフスキル教育は、セルフエスティームを高めることを目的としており、セルフエスティームが高い人ほど、人生の逆境において立ち直る力が強いことを学びました。

そして、青少年の危険行動について確認し、「子どもの喫煙・飲酒・薬物乱用のきっかけ」をテーマにブレインストーミングを行いました。危険行動のきっかけは個人の責任だけでなく、社会的責任も含まれることを理解し、メディアの影響に気づかない人が多いこと、メディアリテラシーとの関連が深いことに気づく機会となりました。(文責：中野)



初日 13:00～15:20 (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」

DVD「未来があるから」を視聴し、薬物乱用者の抱える問題の解決方法に着目しました。自分の気持ちを人に話し、聴いてもらうことを継続的に行う取り組みが、セルフエスティームの向上につながることを学びました。

また、3人の異なる特徴や共通する事柄を見つける「似たもの3人」、自分に対するイメージを具体化する「コラージュ」を作成しました。グループで紹介し合い、自分らしさを表現するとともに、互いの興味や考えを認め合うことができました。

これらの活動を通して、子どもの話をよく聴くことが「自己価値感」、子どもに意志決定の機会を与えることが「自己有能感」の形成につながることや、セルフエスティームを形成するための3つの要素(個性の感覚、有能性の感覚、絆の感覚)について、具体的に学ぶことができました。(文責：山口)



初日 15:30～16:30（初参加者コース） 担当：田邊 恵子・横山美智江・塚 千紘

「ライフスキル教育を実践するに当たって～本日のWSを振り返ろう～」

最初に、本日の学習内容についてキーワードが書かれた短冊をホワイトボードに貼り付けながら振り返りがありました。その後、ジグソーパズルによってグループ分けを行い、本日の内容について、印象に残ったことはピンクの短冊に、理解できなかったことや質問等は黄色の短冊に各自が記入しました。次に、出された内容について発表し、グルーピングをし、模造紙にまとめ、全体に発表しました。最後に、今まで取り組んだ実践活動の経験談があり、今後参加者が実践することができる学びの振り返りとなりました。(文責:李)



2日目 9:50～12:00（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』」

JKYB 性教育プログラム「思春期の心と体」の内容構成の基本的考え方について紹介され、ライフスキルの向上がセルフエスティームの向上、QOLを高めるということを確認しました。

次に「ストレスへの対処」のワークを行いました。ジグソーパズルでグルーピングを行い、ストレスの感じ方を各自がチェックし、感じ方の違いについて話し合いました。そして、ブレインストーミングで具体的な事柄についての対処法を挙げ、模造紙にまとめて発表しました。

続いて資料「ストレスとは」を活用してストレスについて学習し、振り返りシートで学習内容を確認しました。ストレス対処スキルの尺度も紹介され、同じ尺度で評価することの意義や保護者を巻き込んだ指導の大切さについて確認できました。学校現場での実践エピソードを交えて紹介され、参加者各自の実践へとつながる講義となりました。(文責：坂井)



2日目 13:00～15:20（2回目以上コース） 講師：川畑 徹朗

「レジリエンシー（精神的回復力）を育むライフスキル教育～いじめ防止への適用～」

「私はこんな人」というアイスブレイクを行いました。その後、椅子取りゲームをしました。

次に、レジリエンシー（精神的回復力）の理論について学習した後に、実際に自己決定をさせる実技を行いました。「意志決定のシナリオ」を使いSTOP→THINK→GOの順にしたがって、プラス面とマイナス面を考えながら選択肢を選ぶという、意志決定の手法を学びました。



最後に、各グループに模造紙が配布され、「プレイスマット」を作成しました。割り当てられたパートに各自が『いじめを防ぐためにできること』について記入し、その後、話し合いの中からグループのメンバーが合意したものを中央の楕円形のパートに記入しました。その後、全体に発表しました。(文責：亀山)

2日目 15:30~16:15 (2回目以上コース) 講師：近森 けいこ・湯之上 志保 「ライフスキルを育む歯と口の健康教育～歯周病予防を中心として～」

最初に平成25年12月に文部科学省「今後の健康診断の在り方等に関する検討会」から出された「今後の健康診断の在り方等に関する意見」より歯と口の領域の役割は、『生活習慣病の予防という観点にも注目し、健康相談や保健指導と関連させながら、歯科検診の更なる充実を図ることが必要。歯科検診は、「健康志向(健康増進)型のスクリーニング」であることに意義がある。』とされていることを押さえました。さらに、歯と口の健康教育は、ライフスキル形成に直結した優れた教材であることについて具体例を用いて説明されました。



次に、意志決定スキルを使った歯肉炎予防のワークを行いました。最初に自分の歯肉状態を鏡で観察し、点数化して把握したあと、歯肉状態をよくするために自分でできる方法を考えました。その後、グループ内で共有し、意志決定スキルの方法を用いて自分に一番よい方法を選び出すまで、ワークシートを用いて実際に体験しました。

参加者は、意志決定スキルについて学ぶとともに歯と口の健康教育がライフスキル教育の中で取り組むことができる題材であることを再認識したようでした。(文責：山崎)

2日目 16:15~17:00 (2回目以上コース) 担当：田邊 恵子・横山美智江・塚 千紘 「ライフスキル教育を実践するに当たって～本日のWSを振り返ろう～」

本日のワークを通して興味を持ったこと・やりたいと思ったことを参加者自身が考え、①セルフエスティーム②性教育③レジリエンシー(いじめ防止)のグループに分かれました。

次に、グループでブレインストーミングを行い、テーマを基に実践するために必要な手立てを考えました。その後、カードを分類し、時系列で並べて模造紙に貼り、最後は必ず「実践する」に結びつけ、今どの位置(過程)にいるのか、自分のいる位置を確認し、今後の取り組みに見通しを持ちました。



続けて、「K(Keep) P(Problem) T(Try) フレーム」を使いワークを行いました。自分自身の①現在できていること、今後も続けること②困ったこと・問題点③今後チャレンジすることを用紙に記入し自身の活動を振り返り、実践への意欲を高めるようグループで話し合いを行いました。最後に、話し合ったことを発表し、参加者一人一人が実践に向けての目標設定・意志決定を明確にすることができました。(文責 齋藤)